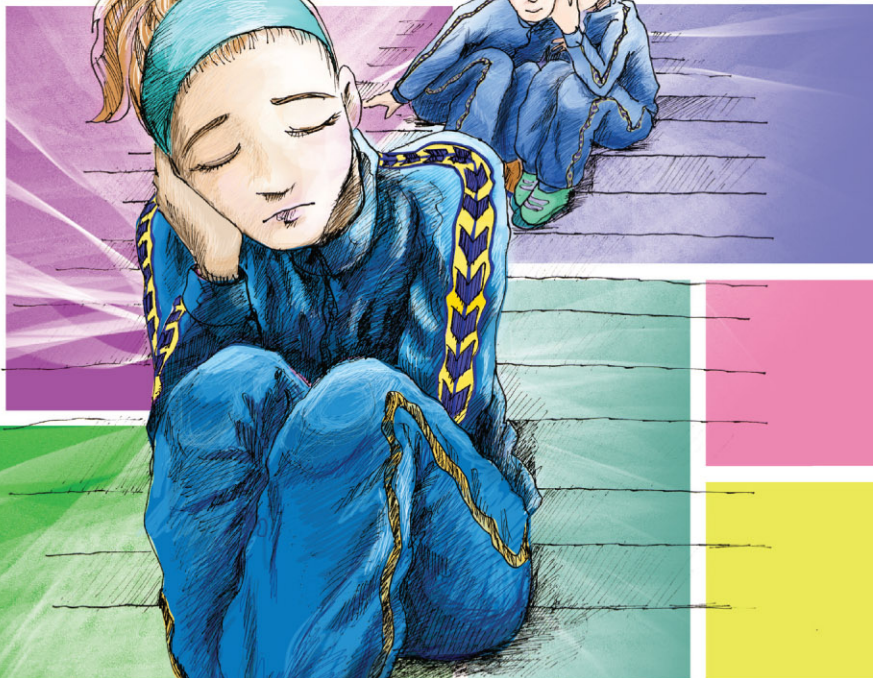




# Aðgerðaráætlun

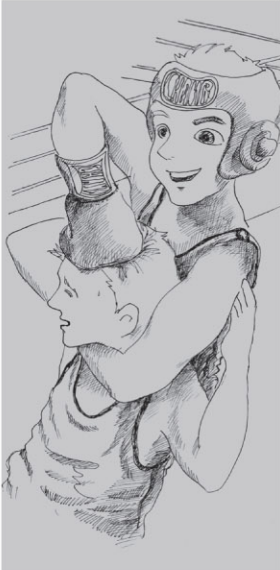
gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun



# EFNISYFIRLIT

3

Inngangur



4

Stefnuyfirlýsing félags

Fyrirbyggjandi aðgerðir

5

Sameiginlegar reglur

Skilgreining eineltis

6

Dæmi um birtingarmyndir eineltis

Vísbendingar um að einstaklingi líði illa

7

Þeir sem teljast vera í áhættuhópi sem gerendur eða þolendur

8

Afleiðingar eineltis

Dæmi um verklagsreglur hjá íþróttafélagi

11

Lokaorð

Heimild

Gefið út af Íþrótta- og Ólympíusambandi Íslands, 2013

Grafísk hönnun og myndir: Patra Tawatpol

Ritstjórn: Ragnhildur Skúladóttir,

Yfirllestur: Halldóra Vanda Sigurgeirsdóttir og Kolbrún Baldursdóttir



Þessi aðgerðaráætlun gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun er byggð á gögnum frá Kolbrúnu Baldursdóttur sálfræðingi og gefin út af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands. Í áætluninni má meðal annars finna upplýsingar um fyrirbyggjandi aðgerðir, skilgreiningu og helstu birtingarmyndir eineltis. Þá koma einnig fram hugmyndir að verklagsreglum íþróttafélags sem hægt er að grípa til ef einstaklingur verður fyrir einelti eða annarri óæskilegri hegðun.

Íþróttafélögum er heimilt að gera þessar reglur að sínum, breyta þeim og aðlaga eins og gagnast þeim best. Hugsunin með framsetningu þessarra reglna er fyrst og fremst sú að færa íþróttafélögum einhvers konar tæki sem þau geta nýtt sér í starfinu.





## STEFNUYFIRLÝSING FÉLAGS

Í íþróttafélagi er mikilvægt að öllum líði vel í leik og starfi og að sá grundvallarréttur, að fá að vera óáreittur, sé virtur. Að innan félagsins sé lögð áhersla á jákvæð samskipti þar sem hver og einn sé ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Þjálfarar, starfsfólk og sjálfboðaliðar gæti vandvirkni og samvirkusemi og komi fram af umhyggju, heiðarleika og virðingu gagnvart öllum þeim sem starfað er með eða fyrir. Íþróttafélagið leggi ríka áherslu á að þjálfarar, starfsfólk og sjálfboðaliðar séu fyrirmyndir þátttakenda og sýni góða hegðun og gott fordæmi, jafnt í starfi sem utan þess. Þá leggi félagið áherslu á að stuðlað sé að heilbrigðu, uppbyggjandi og vönduðu starfi með börnum og unglimum.

## FYRIRBYGGJANDI AÐGERÐIR

Mikilvægt er að börn séu alin upp við jákvæða athygli. Þau læri að setja sig í spor annarra, sýni umburðarlyndi og beri virðingu fyrir öðrum. Nauðsynlegt er fyrir þjálfara og starfsfólk íþróttafélags að gera sér grein fyrir því að þau taka þátt í uppeldi barna og ungmenna. Þannig er hlutverk þjálfara/starfsmanna m.a. að fylgjast vel með samskiptum barna og ungmenna og gera foreldrum strax viðvart ef grunur leikur á að um einelti sé að ræða. Góð og nán samvinna milli þjálfara, starfsmanna og foreldra er grundvöllur þess að börnum og ungmennum líði vel í starfi.

Þjálfarar þurfa að vera meðvitaðir um að hver einstaklingur ber ábyrgð á hegðun sinni og framkomu, en fullorðnir eru þó ávallt fyrirmyndir barnanna. Til þess að meta staðarbrag og starfsanda er gott að leggja reglulega fyrir kannanir á líðan og ánægju iðkenda, þjálfara, starfsfólks og sjálfboðaliða.



## SAMEIGINLEGAR REGLUR

Mikilvægt er að í íþróttafélagi séu til siðareglur sem eru nokkurs konar leiðarvísir um þau gildi og þær hefðir sem eru ríkjandi í félaginu. Siðareglurnar gilda fyrir alla félagsmenn, iðkendur, foreldra, starfsmenn, þjálfara og sjálfboðaliða bæði í húsnæði félagsins og utan þess. Félagsmenn þurfa að þekkja til reglnanna og þær þurfa að vera sýnilegar á heimasíðu félagsins. Þá þarf að kynna reglurnar sérstaklega fyrir nýjum starfsmönnum og þjálfurum.

## SKILGREINING EINELTIS

Einelti er endurtekið áreiti eða ofbeldi, líkamlegt eða andlegt, þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Afleiðingar eineltis geta verið alvarlegar ekki aðeins fyrir þolandann og gerandann, heldur einnig aðra í hópnum, því það eitrar andrúmsloftið og hefur neikvæð áhrif á liðsandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps. Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. að þolandi verður fyrir stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, hann er gerður að aðhlátursefni, honum sýnd vanþóknun, útskúfun og hæðst er að honum með ýmsu móti.

Einelti getur falið í sér að þolandanum finnist að allir eða flestallir í hópnum séu á móti honum, þótt því sé í reynd ekki þannig farið. Ræða þarf við börn og ungmenni um samstöðu og að vera aldrei þögult vitni að stríðni eða einelti. Finnist einhverjum að verið sé að stríða honum eða leggja hann í einelti þarf að taka mark á því og skoða málið. Það er ávallt huglægt mat þolanda sem er mælikvarði á hvar mörkin í samskiptum liggja.

Þjálfarar og annað starfsfólk bera mikla ábyrgð þegar kemur að eineltismálum og samskiptum iðkenda. Allir sem starfa innan íþróttafélags, þurfa að geta gert sér grein fyrir því hvort um sé að ræða einelti eða ekki. Mikilvægt er að þjálfarar/starfsfólk hvetji börn og ungmenni til þess að láta foreldra eða þjálfara/starfsfólkið vita, verði þau fyrir endurtekinni stríðni eða ef þau verða vör við stríðni eða deilur milli einstaklinga.

## DÆMI UM BIRTINGARMYNDIR EINELTIS

Einelti getur birst í mörgum myndum, andlegum og líkamlegum, leyndum og ljósum.

- Andlegt einelti getur oft verið afar dulið:
  - Sýnd eru ýmis svipbrigði sem lýsa t.d. hroka eða fyrirlitningu, glott, augngotur eða augum ranghvolf. Baktal, hvísl, látið sem einstaklingurinn sé ekki á staðnum. Útilokun, upplýsingum haldið frá einstaklingi eða hann hunsaður.
- Háð og grín:
  - Hæðst er að útliti, líkams- eða klæðaburði, siðum, venjum, trú, húðlit, hjálpartækjum eða fötlun.
- Rafrænt einelti er þegar neikvæðar sögur, frásagnir, lygar eða meiðandi myndir eru settar á netið:
  - Með skrifum og myndbirtingum á samskiptamiðlum t.d. Facebook, Instagram, á bloggsíðu, YouTube eða með SMS.
- Líkamlegt ofbeldi:
  - Þegar sparkað er í einstakling, hann sleginn, hrækt á hann eða honum hrint.
- Annað:
  - Þegar komið er illa fram við einstakling með öðrum hætti, t.d. eigur eru faldar eða eyðilagðar.



## VÍSBENDINGAR UM AÐ EINSTAKLINGI LÍÐI ILLA

- Þegar einstaklingur er ólíkur sjálfum sér, sýnir einkenni eða hegðun sem hann hefur ekki sýnt áður og sem gefur til kynna að honum líði illa.
- Tekið er eftir að einstaklingur er dapur, niðurdreginn, óttasleginn og/eða var um sig.
- Líkamlegir áverkar, marblettir, eymsl sem einstaklingur á erfitt með að skýra.
- Einstaklingur forðast ákveðnar aðstæður, vill halda sig til hlés, einangrar sig frá hópnum eða leitar í skjól fullorðinna.
- Einstaklingur á erfitt með að einbeita sér, áhugi hefur dvínað, getu og annarri færni hefur hrakað.
- Áberandi er að einstaklingur nýtur sín ekki þar sem hann er staddur.

## PEIR SEM TELJAST VERA Í ÁHÆTTUHÓPI SEM GERENDUR EÐA POLENDUR

Polendur stríðni og eineltis eru oft:

- Einlægir og grandalausir einstaklingar, hlédrægir, viðkvæmir, varkárir og hæverskir.
- Einstaklingar sem skera sig úr á einhvern hátt:
  - Hafa t.d. sérstök áhugamál, venjur, stíl eða eru sérstakir á annan hátt, t.d. í tali eða framkomu.
- Polendur eineltis eru brenndir af fyrri reynslu og búast oft við neikvæðum viðbrögðum.
- Polendur eiga frekar á hættu að mistúlka aðstæður og lesa umhverfið sér í óhag.

Gerendur eineltis:

- Vanlíðan af einhverjum orsökum er líklega helsti hvati neikvæðrar hegðunar og framkomu gagnvart öðrum.
- Erfiðleikar á heimili, í skóla eða í frístundastarfi gætu verið orsök.
- Sumir gerendur eineltis hafa áður verið þolendur og óttast að lenda aftur í þeim sporum.
- Ekki er alltaf ásetningur að særa og meiða.
- Sum börn gera ekki greinarmun á hvar mörkin liggja í samskiptum.
- Gerandi eineltis gerir sér oft far um að sýnast sterkur og öruggur.
- Stundum er um að ræða hæfileikaríkan einstakling sem er félagslega sterkur og vinsæll meðal jafnaldra.
- Gerandi er ekki alltaf með áhangendur eða fylgismenn sem taka þátt í eineltinu.
- Sumir gerendur glíma við truflandi persónueinkenni:
  - Píring
  - Öfund
  - Reiði
  - Skort á samkennd
  - Áhrifagirni
  - Taka ekki ábyrgð, kenna öðrum um ófarir sínar
  - Glíma við röskun af einhverju tagi
  - Hlíta ekki fyrir mælum
  - eru árásargjarnir og ögrandi





## AFLEIÐINGAR EINELTIS

Afleiðingar eineltis geta verið mjög víðtækar og alvarlegar og jafnvel fylgt þolandanum ævilangt. Því lengur sem einelti er látið óáreitt og ekkert er viðhafst því alvarlegri geta afleiðingar þess orðið.

Hér fyrir neðan eru dæmi um afleiðingar eineltis.

- Polandi eineltis upplifir sig einmana, eigi enga vini og sé félagslega einangraður.
- Versnandi andleg líðan sem getur valdið skapgerðar- og jafnvel persónuleikabreytingum.
- Brotin sjálfsmynd, ofurviðkvæmni, kvíði, depurð, sjálfsásökun og öryggisleysi.
- Ýmsir sál líkamlegir kvillar, eins og spennna, kvíði og þunglyndi sem oft birtast í álagseinkennum eins og höfuðverk, magaverk eða svefnleysi.



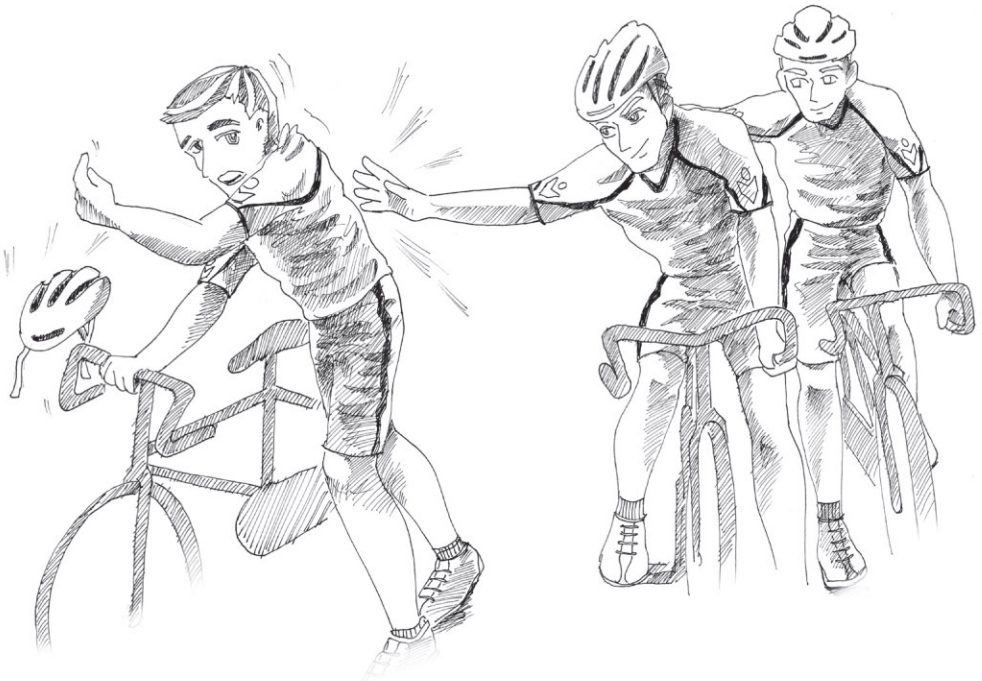
## DÆMI UM VERKLAGSREGLUR HJÁ ÍPRÓTTAFÉLAGI

Þjálfarinn gegnir lykilhlutverki í uppeldisstarfi íþróttafélaga og í starfi sínu er honum oft trúað fyrir jákvæðum, jafnt sem neikvæðum atvikum jafnvel einelti. Hvað gerir þjálfari ef að barn segir frá eða foreldri hringir með upplýsingar sem gætu bent til eineltis? Mikilvægt er að þjálfari rannsaki eða kanni hvað raunverulega gerðist, heyri upplifun viðkomandi aðila og meti svo hvort um einelti er að ræða eða ekki. Ef svo er þá er gripið til aðgerðaráætlunar félagsins. Mikilvægt er fyrir þjálfara að skrá allt hjá sér og vera ekki einir í viðtölum þegar jafn alvarlegt mál og einelti eru annars vegar.



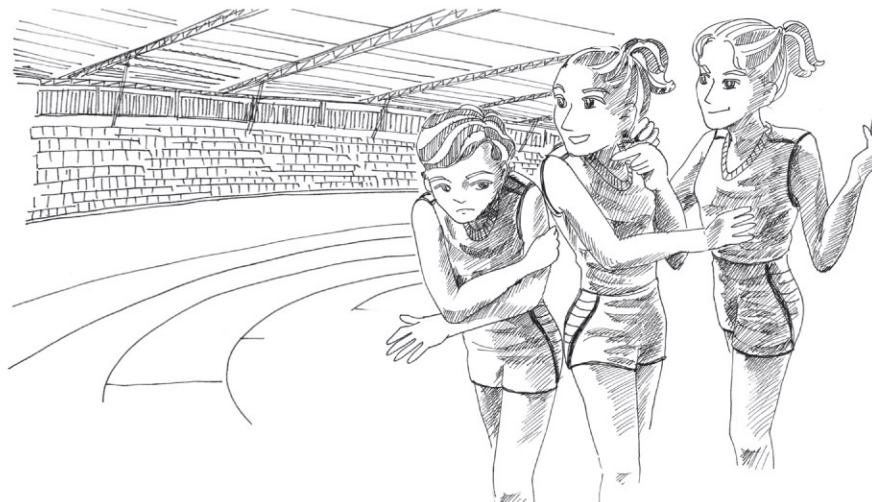
Íþróttafélagið einsetur sér að leysa eineltismál á farsælan og ábyrgan hátt. Félagið hefur upplýsingaskyldu gagnvart foreldrum og forráðamönnum barna og ungmenna og reynir að rækja þá skyldu eins og frekast er unnt. Viðkvæm mál verða ekki leyst án þess að trúnaður og traust ríki milli þeirra sem málin varða og þeirra sem að þeim koma. Í minniháttar tilvikum nægir að þjálfari eða starfsmaður ræði við iðkanda/iðkendur um hegðunina til að mál leysist farsællaga. Aðgerðaferli íþróttafélags gæti verið eftirfarandi:

1. Þeir sem verða varir við samskiptavanda reyna að leysa hvert atvik um leið og það kemur upp eða eins fljótt og unnt er. Líklegast er að þjálfari, starfsmaður og/eða sjálfboðaliði, sem starfar fyrir félagið, geti leyst sum mál strax. Að grípa fljótt inn í með þessum hætti getur komið í veg fyrir að mál vindi upp á sig og verði mun erfiðari viðfangs. Því er mjög mikilvægt að bregðast alltaf við neikvæðri hegðun og leiða slíkt aldrei hjá sér.



2. Ef ekki næst að leysa málið strax er mikilvægt að þjálfarinn kanni nánar hvað búið er að ganga á. Ræða þarf við iðkendur sitt í hvoru lagi til að fá staðreyndir á hreint. Síðan ber að tilkynna málið til yfirþjálfara /íþróttafulltrúa/framkvæmdastjóra/formanns deildar eða formanns félags. Þjálfarinn, í samráði við þessa aðila (einn eða fleiri) hefur í kjölfarið samband við foreldra/forráðamenn þeirra iðkenda sem koma að málinu. Einnig gæti komið til þess að boða foreldra allra iðkenda í hópnum á fund.
3. Ef málið er orðið stærra en svo að hægt sé að leysa það á farsælan hátt samkvæmt liðum 1 og 2 hér að ofan, verður leitað til ráðgjafarhóps íþróttafélagsins ef hann er til staðar, annars til sérfræðinga um eineltismál utan félagsins.





## LOKAORÐ

Mikilvægt er að íþróttafélag geri allt sem í sínu valdi stendur til að leysa eineltismál á farsælan hátt þannig að öllum geti liðið vel í starfi sínu innan félagsins. Börn og unglingar eru í íþróttum af fúsum og frjálsum vilja og þar á að vera pláss fyrir alla og allir eiga að standa jafnfætis, óháð aldri, kyni, trú og þjóðerni. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands þakkar Íþróttafélagi Reykjavíkur og Æskulýðsvettvangnum fyrir aðgengi að efni, svo og Kolbrúnu Baldursdóttur og Vöndu Sigurgeirsdóttur fyrir góð ráð og fyrir yfirlestur bæklingisins.

## HEIMILD

Kolbrún Baldursdóttir. 2012. EKKI MEIR.  
Leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir skóla,  
íþróttá- og æskulýðsfélög, foreldra og börn. 1. útg.  
Skólavefurinn, Reykjavík.



## Aðgerðaáætlun

gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun