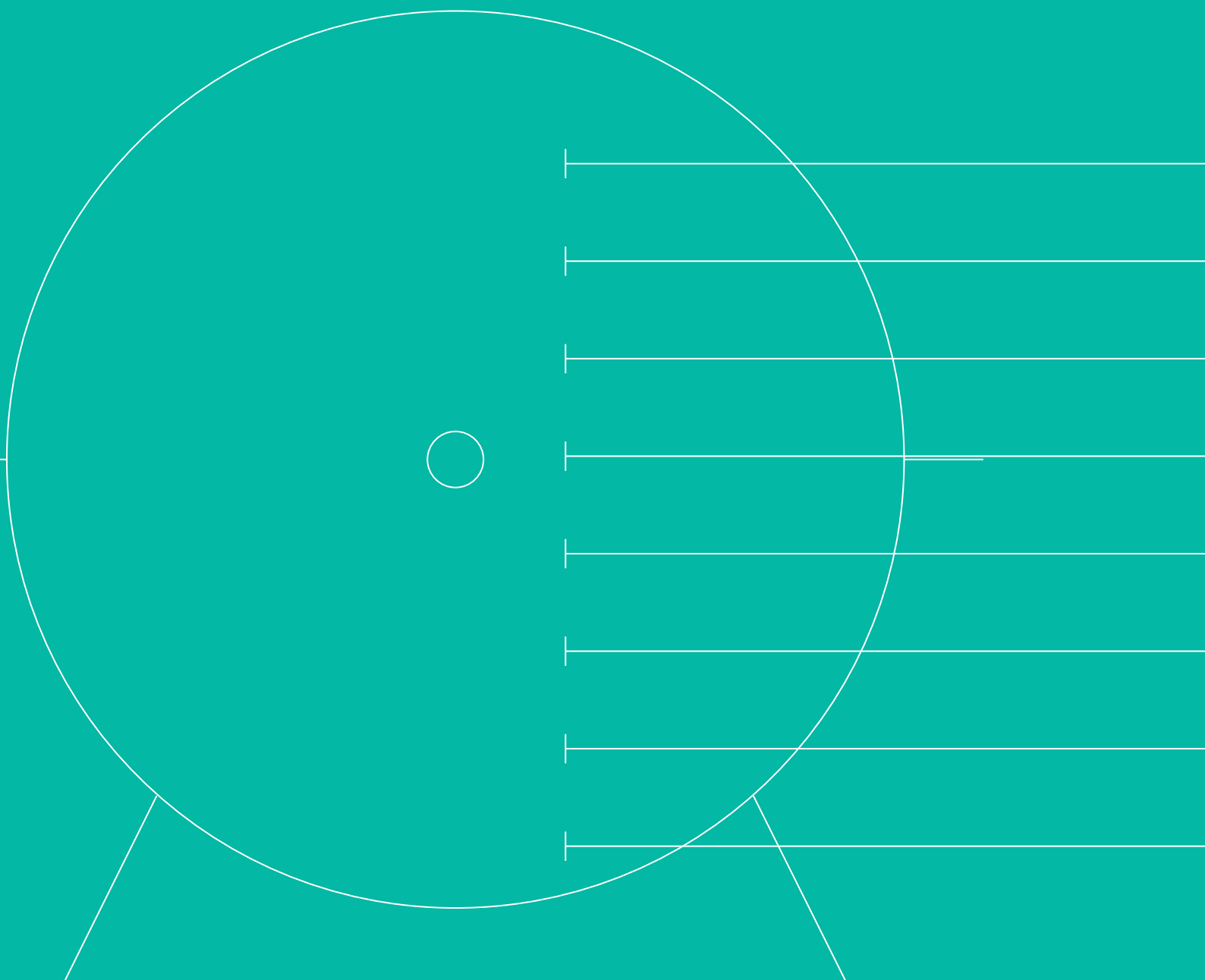




Skåne

# MENSSÄKRA IDROTTSFÖRENINGEN



# Introduktion

## RF-SISU Skåne

Dessa frågor är avsedda att hjälpa er förening att reflektera över och diskutera ämnet mens i idrottsföreningen på ett tillåtande och inkluderande sätt. Använd dem som en utgångspunkt för att främja en positiv och stödjande miljö för alla medlemmar oavsett könsidentitet och ålder.



## Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen. När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

### Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter

### Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

### Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

### Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

**TIPS!** Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör.

# Målgrupp: Aktiva

## Träff 1: Mensfakta

Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

Läs foldern Menssäkra Idrottsföreningen.

- Vad är mens, och varför är det viktigt för alla att känna till?
- Hur blir du påverkad av din mens? Känner du dig påverkad av PMS? Känner du någon som blir påverkad av sin mens eller PMS?
- Kan ni dela med er av tips och idéer om hur vi kan hjälpa och stötta en träningskompis som mår dåligt i samband med sin mens?
- Känner du dig trygg med att träna och tävla under mensen? Vad skulle göra att det känns tryggare/mindre tryggt att träna och tävla under mensen.
- Kan ni dela med er av tips och idéer om hur vi kan hjälpa och stötta en träningskompis som får sin mens under en träning eller tävling? Hur hade du känt dig i den situationen?

## Träff 2: Prata om mens

Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

- Tycker du att ni pratar om mens i träningsgruppen? Hur kan vi göra för att bli bättre på att prata mens med varandra?
- Vilka fördelar och nackdelar tror du det finns med att prata mens med din ledare?
- Hur vill du bli bemött när du pratar mens?
- Vad skulle göra det svårare/lättare att prata om mens?
- Vad kan vi göra om vi ser någon som inte känner sig bekväm med att prata om mens?

## Träff 3: Vår förening

Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

- Vad skulle "Menssäkra idrottsföreningen" innebära för oss i vår träningsgrupp? Varför är det viktigt för oss?
- Hur kan vi sprida kunskap om mens till de andra träningsgrupperna?
- Om ni fick skriva en önskelista på vad som skulle finnas i en mensväska liknande en förstaförbandsväska, vad skulle finnas i den och vart skulle ni vilja placera den?  
*Diskutera för och nackdelar med olika innehåll och placeringar.*
- Diskutera kring hur man skulle kunna förbättra miljön på bilden nedan för att skapa menssäkra toaletter.



# Målgrupp: Ledare

## Träff 1: Mensfakta

Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

Läs foldern *Menssäkra Idrottsföreningen*.

- Vad är mens, och varför är det viktigt för alla medlemmar att känna till oavsett könsidentitet?
- Kan ni identifiera några utmaningar era aktiva kan ha när de har mens relaterat till träning eller tävling? Hur kan du som ledare vara ett stöd i de situationerna?
- Tror du att dina aktiva känner sig trygga med att träna och tävla under mensens? Vad skulle göra att det känns tryggare/mindre tryggt att träna och tävla under mensens?

## Träff 2: Prata om mens

Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

- Upplever du att ni pratar om mens i träningsgruppen och föreningen? Hur kan vi göra för att bli bättre på att prata mens med varandra?
- Skulle det finnas några fördelar/nackdelar med att prata mens med era aktiva och tränarkollegor?
- Är du trygg med att prata mens med dina aktiva? Tror du att dina aktiva är trygga med att prata mens med dig? Vad skulle göra att det känns tryggare/mindre tryggt?
- Hur vill du bli bemött när du pratar mens?
- Vad kan vi göra om vi ser någon som inte känner sig bekväm med att prata om mens?
- Vilka tips skulle du ge till en tränarkollega som i dagsläget inte pratar om mens med sina aktiva?

## Träff 3: Vår förening

### Tidsåtgång: ca 1 utbildningstimme

- Vad skulle "Menssäkra idrottsföreningen" innebära för oss som ledare? Varför är det viktigt för oss?
- Vad behöver vi förändra i vår verksamhet för att skapa menssäkra idrottsmiljöer för våra aktiva som har mens i samband med idrottsaktiviteten? Exempelvis förändringar i den fysiska miljön, upplägg av aktiviteten eller tillgång till mensskydd och stöd.
- Vad kan vi göra för att säkerställa att alla ledare oavsett träningsgrupp förstår och respekterar vikten av en menssäker idrottsmiljö?
- Hur skulle riktlinjer och en policy gällande mens kunna se ut i er förening?
- Vilka utmaningar eller hinder kan det finnas när man försöker införa en menssäkerhetspolicy inom idrottsföreningen? Hur kan dessa utmaningar övervinnas?
- Diskutera kring hur miljön på bilden skulle kunna förbättras.



# Målgrupp: Styrelse

**Tidsåtgång: ca 1 - 3 utbildningstimmar**

*Läs foldern Menssäkra Idrottsföreningen.*

Inled med att prata om hur det ser ut i vår förening idag. Pratar vi om mens? Hur ser våra faciliteter ut? Finns det tillgång till tvål och handsprit på alla toaletter? Har vi tillgång till mensskydd?

- Vad innebär "Menssäkra idrottsföreningen" för oss? Hur skulle riktlinjer och en policy gällande mens kunna se ut i vår förening? Hur kan vi arbeta för att få in ämnet i vår ordinarie verksamhet?
- Vilka utmaningar eller hinder kan det finnas när man försöker införa en mensspolicy inom idrottsföreningen? Hur kan dessa utmaningar övervinnas?
- Varför är det viktigt att skapa en menssäker idrottsförening? Vilka fördelar kan det ha för medlemmarna och föreningen som helhet?
- Vad kan vi göra för att säkerställa att alla medlemmar oavsett könsidentitet förstår och respekterar vikten av en menssäker idrottsmiljö?
- Hur informeras nya ledare om arbetet att menssäkra föreningen?
- Vad kan varje medlem inom föreningen göra för att stödja och främja en menssäker idrottsmiljö? Hur kan vi hjälpa till?
- Diskutera kring hur miljön på bilden skulle kunna förbättras.







**Skåne**

