



Aðgerðaráætlun Íþróttafélags Reykjavíkur

-gegn einelti
og
annarri óæskilegri hegðun





Efnisyfirlit

Stefnuyfirlýsing ÍR	3
Fyrirbyggjandi aðgerðir.....	3
Sameiginlegar reglur.....	3
Skilgreining eineltis	3
Nokkur dæmi um beint einelti	4
Vísbendingar um að einelti sé í gangi.....	4
Af hverju segja þolendur ekki frá?	5
Hverjir eru teknir fyrir og hverjir taka fyrir	5
Hver eru viðbrögð þolenda.....	6
Aðgerðir sem gripið verður til hjá ÍR ef einstaklingar hafa orðið fyrir einelti og/eða annarri óæskilegri hegðun	6
Verklagsreglur	7
Lokaorð.....	8
Gildistaka.....	8



Stefnuyfirlýsing ÍR

Íþróttafélag Reykjavíkur, hér eftir nefnt ÍR, telur mjög mikilvægt að öllum líði vel og að sá grundvallarréttur, að fá að vera óáreittur, sé virtur. ÍR leggur áherslu á að stuðla að jákvæðum samskiptum þar sem hver og einn er ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Leitað verður allra ráða til að fyrirbyggja einelti og aðra óæskilega hegðun. Áhersla verður lögð á að þau mál sem upp koma verði leyst á farsælan hátt.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Mikilvægt er að börn séu alin upp við jákvæða athygli. Þau læri að setja sig í spor annarra, sýni umburðalyndi og beri virðingu fyrir öðrum. Þjálfarar eiga að taka strax á samskiptavandamálum í samræmi við vinnureglur þegar þau koma upp. Starfsfólk og þjálfarar ÍR eru ávallt fyrirmyndir í einu og öllu og þeirra hlutverk er m.a. að fylgjast vel með samskiptum iðkenda og gera viðvart ef það leikur grunur um einelti. Þetta fólk þarf handleiðslu og fræðslu um aðferðir til að styðja við jákvæða framkomu og hegðun iðkenda. Þjálfarinn sjálfur þarf líka að gæta að sér, svo sem að láta ekki iðkendur velja sjálfa í lið, það vill enginn vera valinn síðastur. Þjálfarar og/eða starfsfólk geta lagt könnun reglulega fyrir iðkendur til að gefa betri mynd á stöðu hópsins.

Sameiginlegar reglur

ÍR hefur ákveðið að setja sér sameiginlegar reglur vegna agamála hjá iðkendum, þjálfurum, foreldrum og öðrum sem að félaginu koma. Markmiðið er að öllum líði vel og allir njóti sín í starfi ÍR. Allir eiga að þekkja reglur ÍR og öllum ber að fylgja þeim og virða þannig að þeir sem taka þátt í starfi félagsins geti notið sín á jákvæðan hátt.

ÍR hefur sett á fót eineltisteymi sem mun sjá um öll mál sem ekki verða leyst á auðveldan og farsælan hátt hjá þjálfurum/starfsfólki ÍR. Í eineltisteyminu eru: Steinn Einarsson fulltrúi aðalstjórnar ÍR og jafnframt formaður teymisins, Hrefna Pedersen þroskaþjálfari, Hulda Margrét Valgarðsdóttir hjúkrunarfræðingur og Helga Sigurjónsdóttir félagsráðgjafi.

Skilgreining eineltis

Einelti er endurtekið andlegt ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast endurtekið á ákveðinn einstakling. Einelti er ofbeldi og félagsleg útskúfun sem getur haft alvarlegar



afleiðingar fyrir þolandann og gerandann. Einelti á sér stað á milli tveggja einstaklinga eða einstaklings og hóps.

Einelti birtist með ýmsum hætti, t.d. með stöðugri stríðni á einn eða annan hátt, illu umtali, fórnarlambið gert að aðhlátursefni, því sýnd vanþóknun og hæðst er að því.

Einelti er útskúfun og upplifir fórnarlambið sig óvelkomið og útilokað af hópi sem það tilheyrir. Einelti getur falið í sér að þolandinn upplifir alla eða flestalla í hópnum á móti sér, þó svo að í langflestum tilvikum sé meirihlutinn óvirkur í stuðningi sínum við eineltið. Það er ekki síður slæmt að taka þátt með óbeinum hætti, svo sem að horfa á, segja ekki frá o.s.frv. Aðeins lítt hluti hópsins er virkur gerandi, en njóta stuðnings hins hlutans vegna aðgerðarleysis hans. Margir óvirku gerendanna líta svo á að hættulegt sé að taka upp hanskann fyrir þolandann, það gæti leitt til þess að þeir sjálfir verði fyrir aðkasti.

Þjálfarar og aðrir leiðtogar hópa innan ÍR þurfa að gera sér grein fyrir því hvort um er að ræða einelti, áníðslu eða deilur og ágreining milli tveggja jafnsterkra einstaklinga.

Nokkur dæmi um óbeint einelti

- Skilja einhvern útundan, þ.e.a.s. að neita viðkomandi um aðgang að samfélagi jafningja.
- Tala illa um einhvern, ógna, hæðast með orðum, vera með niðrandi og særandi athugasemdir um viðkomandi.

Nokkur dæmi um beint einelti

- Hrinda, sparka, berja, klípa, klóra, binda, elta, uppnefna, eyðileggja eignir.
- Halda einhverjum föstum eða loka inni gegn vilja hans.

Vísbendingar um að einelti sé í gangi

- Komið heim úr skóla/íþróttæfingum með rifin föt, rennandi blaut eða úr lagi gengin.
- Verið með sár, klór eða aðra líkamlega áverka sem erfitt er að útskýra.
- Lent í því að persónulegar eigur s.s. gsm sími, íþróttabúnaður o.fl. sé skemmt.
- Hræðist að fara eitt á og af íþróttæfingu þar sem möguleiki er á að lenda í hvers kyns ofbeldi á leiðinni til og frá heimili.
- Leggur fyrr af stað á íþróttæfinguna en venjulega eða fer seinna af stað.



- Mætir illa á æfingar.
- Mætir iðulega of seint.
- Forðast ákveðnar aðstæður eins og t.d. að vera innan um ákveðna einstaklinga innan hópsins.
- Staðnar í getu og fær ekki að njóta sín sem einstaklingur.
- Vísbendingar á heimili þolanda
 - Neitar að fara á íþróttæfinguna.
 - Einangrar sig frá öðrum fjölskyldumeðlimum.
 - “Týnir” peningum og öðrum eigum og biður um auka vasapening (þóknast geranda eða er rændur)
 - Neitar að leika sér úti í frítíma sínum.

Af hverju segja þolendur ekki frá?

- Í augum félagahópsins er „að segja frá” það sama og að „klaga”.
- Sektarkennd.
- Eineltið beinist að viðkvæmum, persónulegum málum sem þolandinn vill ekki ræða.
- Hræddir um að ástandið versni.
- Hefur verið hótad.

Hverjir eru teknir fyrir og hverjir taka fyrir?

- Teknir fyrir
 - Oftast góðu krakkarnir sem vilja engin leiðindi og búa við góðar uppeldisaðstæður. Sjálf stríða þau ekki öðrum og eru ekki árásgjörn, þau eru mótfallin ofbeldi og beita því ekki til að fá sínu fram eða til að leysa ágreining.
 - Oft óöruggir, hræðslugjarnir, hlédrægir, viðkvæmir, hæglátir, varkárir og hæverskir einstaklingar.
- Taka fyrir
 - Oft skapbráðir og árárhneigðir einstaklingar og hafa jákvæð viðhorf til ofbeldis og ofbeldisverka og vilja ráða yfir öðrum. Þeim finnst spennandi að kvelja aðra og hafa litla tilfinningu fyrir líðan annarra.
 - Gerendur koma, frekar en börn almennt, frá uppeldisaðstöðum þar sem ofbeldi og ósamræmi er ríkjandi. Því eru þeir oft hlaðnir neikvæðri orku og fá útrás fyrir reiði sína og vonbrigði með því að níðast á öðrum.



Hver eru viðbrögð þolenda

- Undrun, hræðsla og grátur og þegar á líður geta reiði og ofsaköst tekið við. Reynt er að láta lítið fyrir sér fara, skröp og undanþágur og þá sérstaklega í íþróttum.
- Kenna sér sjálf um hvernig komið er og sjálfstraust býður varanlega hnekki.
- Áhugi dvínar á skólastarfinu og einkunnir og árangur verður lakari. Vansælir og niðurdregnir einstaklingar.

Aðgerðir sem gripið verður til hjá ÍR ef einstaklingar hafa orðið fyrir einelti og/eða annarri óæskilegri hegðun

ÍR hefur upplýsingaskyldu við foreldra og forráðamenn iðkenda og reynir að rækja þá skyldu eins og það frekast getur. Viðkvæm mál verða ekki leyst án þess að trúnaður og traust ríki milli þeirra sem að málunum koma. Það getur þó verið rétt í einstaka minniháttar atriðum að hafa þau eingöngu milli þjálfarans/starfsmanns ÍR og iðkandans, þ.e.a.s. þegar mál hafa verið leyst fljótt og vel og allir aðilar verið sáttir við málalýktir.

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 þjálfarar og/eða foreldrar sem starfa fyrir félagið geti klárað sum mál strax.

2. Mál sem koma upp og leysast ekki samkvæmt lið 1 ber að tilkynna til yfirþjálfara eða formanns viðkomandi deildar og upplýsir hann jafnframt framkvæmdastjóra/íþróttastjóra um viðkomandi mál. Ef málið er orðið stærra en svo að hægt sé að leysa það á farsælan og auðveldan hátt verður eineltisteymi ÍR kallað til.

3. Agamál iðkenda sem ekki er unnt að leysa strax, svo sem endurtekin truflun á æfingum og óásættanleg framkoma gagnvart öðrum iðkendum, þjálfurum eða starfsfólki, skulu leyst með samráði yfirþjálfara, framkvæmdastjóra, annarra starfsmanna, stjórnarmönnum og eineltisteymi ÍR. Ef iðkandi veldur verulegri truflun á æfingum, keppni eða öðru sem fellur undir starfsemi ÍR á einhvern hátt og fullreynt er að hann lætur ekki segjast við áminningu þjálfara, er heimilt að vísa iðkandanum af æfingu eða úr keppni. Skal þjálfari samstundis hafa samband við forráðamenn og tilkynna ákvörðunina.

Það skal áréttað að brottvísun af æfingu/keppni er neyðarúrræði. Komi til slíkrar brottvísunar sækir iðkandinn ekki aðrar æfingar eða keppni á vegum ÍR fyrr en mál hans hefur verið athugað frekar.



4. Ef iðkandi gerist sekur um alvarleg eða endurtekin brot á agareglum ÍR er heimilt að vísa honum tímabundið úr félaginu meðan leitað er lausna á málum hans enda verði forráðamönnum tilkynnt tafarlaust um ákvörðun þjálfara og framkvæmdastjóra ÍR.
5. Gerist iðkandi sekur um alvarleg brot á almennum samskiptareglum í keppnisferðum eða í öðrum ferðalögum á vegum félagsins verður haft samband við foreldra/forráðamenn viðkomandi og þess óskað að iðkandinn verði sóttur eða hann sendur heim á kostnað forráðamanna.
6. Iðkendur eru ábyrgir fyrir því tjóni sem þeir kunna að valda á eignum félagsins, starfsfólks eða liðsfélaga sinna, sem og tjóni sem viðkomandi kann að valda í keppnisferðum félagsins.
7. Þjálfari færir inn á sérstakt skráningarblað brjóti iðkandi ofangreindar reglur félagsins. Skráningarblaðið skal varðveitt hjá yfirþjálfara.

Verklagsreglur

1. Iðkandi brýtur af sér einu sinni (sem veldur óþægindum hjá öðrum iðkanda eða þjálfara). Þjálfari punktar það hjá sér á tiltekið skráningarblað og ræðir jafnframt við viðkomandi aðila og gerir honum grein fyrir “broti” sínu og kemur með tillögur að úrlausnum. Upplýsir um leið foreldra/forráðamenn um „brotið“.
2. Iðkandi brýtur af sér aftur. Þjálfari ræðir við viðkomandi og upplýsir framkvæmdastjóra/íþróttastjóra og yfirþjálfara viðkomandi deildar um málið. Framkvæmdastjóri/íþróttastjóri hefur samband við eineltisteymi og upplýsir það um viðkomandi mál. Foreldrar/forráðamenn kallaðir til vegna brots viðkomandi og þeir fengnir í lið með starfsmönnum ÍR til að leita úrlausna.
3. Við síendurtekin „brot“ er eineltisteymi kallað til, til að vinna að frekari úrlausnum.



Lokaorð

ÍR gerir allt í sínu valdi til að leysa mál sem þessi á farsælan hátt þannig að öllum geti liðið vel í íþróttaiðkun sinni. Allir eiga að fá að standa jafnfætis liðsfélögum sínum, óháð aldri, kyni og þjóðerni.

Gildistaka

Aðgerðaráætlun þessi ert samþykkt af eineltisteymi-, aðalstjórn- og stjórnnum deilda ÍR og tekur hún gildi 1. desember árið 2009.