

4. Att förstå sårbara och osunda idrottsmiljöer inom barn- och ungdomsidrotten

– Risker och förhållningssätt för att främja en god idrottskultur

Jonas Stier, Mälardalens högskola

Inledning

”För mig har idrotten varit så dubbel; så kul, utmanande och gett mig så mycket positivt som kamratskap, motion och motivation. Samtidigt har jag gråtit mycket och känt mig nedtryckt av taskiga kommentarer och utskällningar från ledare och tränare och blivit bortsorterad. (Janne)”

Även om barn- och ungdomsidrotten för det mesta förknippas med positiva upplevelser och erfarenheter speglar den också samhället i övrigt, med dess brister, problem och missförhållanden. Under år 2020 har just missförhållanden inom svensk konstakning avslöjats och debatterats. Tidigare, under åren 2012 och 2013, uppmärksammades liknande saker inom svensk landslagsgymnastik, vilket föranledde en rad åtgärder inte bara inom gymnastiken utan för svensk idrott i sin helhet.

Med detta sagt handlar denna text om osunda idrottsmiljöer där barn och unga pressas, kränks och far illa samt om det som gör dessa miljöer särskilt sårbara. Kapitlet bygger dels på den forskning jag själv har bedrivit under många år, dels ett arbete som utförts under 2020 enkom för detta. Arbetet omfattar intervjuer, en genomgång av idrottens styrdokument jämte en kartläggning av forskningsläget i Sverige och resten av världen.

Målet med texten är att ledare, föräldrar och andra personer som på olika sätt deltar i barn och ungas idrottande ska bli bättre på att *få syn på, förstå, förändra* och

förebygga osunda idrottsmiljöer ("de fyra f:en") och därmed i förlängningen kunna motverka dessa och i stället främja sunda miljöer. Det är ett ansvar vi alla delar.

Det bör understrykas att osunda miljöer kan finnas i alla idrotter, på alla nivåer, i Sverige och i andra länder, utan att det för den skull betyder att all barn- och ungdomsidrott dras med dessa problem. Likväl finns det risker och missförhållanden i barn- och ungdomsidrott. Bland andra Unicef (2010) har pekat på att barn värderas utifrån sina prestationer, att fysisk ansträngning används som bestraffning och att barn kontrolleras eller bestraffas med hjälp av kost- och viktregimer. Även Europarådet (2020) har uppmärksammat barn och ungas utsatthet inom idrotten. En rad avslöjanden och otaliga vittnesmål visar på att osunda idrottsmiljöer för barn och unga även finns i Sverige.

För att förebygga brister, problem och missförhållanden upprättas dels idrottens internationella, nationella och lokala styrdokument, visseblåsarfunktioner och Idrottsombudsmannen, dels lagstiftning, inklusive Barnkonventionen. Den senare innehåller mänskliga rättigheter för barn, är rättsligt bindande, och utgår ifrån fyra grundläggande principer som alltid bör beaktas, också inom idrotten:

- alla barn har samma rättigheter och lika värde
- barnets bästa ska beaktas vid alla beslut
- alla barn har rätt till liv och utveckling
- alla barn har rätt att säga sin mening och få den respekterad.

Det bör noteras att begreppet *ungdom* inte återfinns i Barnkonventionen, utan alla personer till och med 18 års ålder benämns där som barn.

Trots Barnkonventionen, övrig lagstiftning, styrdokument och ledarutbildningar har problem och missförhållanden inom olika idrotter, föreningar och förbund uppmärksamats i Sverige vid ett flertal tillfällen de senaste åren. I några fall är det likartade missförhållanden som återkommer i olika idrotter, och i flera fall har det handlat om mer artistiska idrotter, som gymnastik och konståkning. Det senaste decenniet har sådana missförhållanden rapporterats i Sverige bland annat ackurat inom idrotterna gymnastik (Stier 2012) och konståkning (Edlund & Winter 2020).

I sin utredning av konståkningen skriver Edlund och Winter (2020:12):

”Inom artistiska idrotter, där konståkning finns representerat, har förekomsten av auktoritärt ledarskap, bristande skyddssystem och militärisk disciplin med mycket smalt definierade ideal för vilka prestationer som värderas högt samt med uppmaning om perfektionism rapporterats, något som kan sammanfattas som en skadlig idrottsmiljö.”

Osunda idrottsmiljöer kan också kännetecknas av bristfälligt ledarskap, verbala påhopp, kränkningar, vikhets, tystnadskultur, slutna miljöer med begränsad insyn, anmälningar eller vårdnadshavare som tvärtom inte ingriper i situationer när de bevittnar olämpliga eller oacceptabla beteenden.

Till detta kommer att kritik som förs fram mot barn- och ungdomsidrotten ofta har svårt att få genomslag; kritik mot företeelser, händelser eller personer uppfattas inte sällan som en omotiverad kritik mot idrotten som helhet. Med andra ord: det är inte ovanligt att de som blivit illa behandlade möts med misstro, tystnad eller misskrediterande när de vittnar om sina upplevelser eller påtalar brister. Ett skäl till detta kan vara att idrottens kollektiva självbild, liksom samhällets bild av barn- och ungdomsidrotten, är att den är bra, god och rättvis där dess livsluft sägs vara kämparanda, prestation, kamratskap, framgång och erkännande. Alternativa berättelser (motberättelser) uppfattas och hanteras av idrottsrörelsen själv (bland annat med hjälp av medieträning) därför som hot mot dessa bilder och bekämpas, medvetet eller omedvetet.

Ledarna är nyckelpersoner i all idrottslig verksamhet. Runt om i Sverige finns tiotusentals människor som på mer eller mindre ideell basis engagerar sig för att barn och unga ska kunna idrotta. Den övervägande majoriteten återfinns inom breddidrotten och uppvisar en enorm variation i fråga om erfarenhet, utbildning och ambitionsnivå.

Några utgångspunkter

Idrotten är uppbyggd av människor som ofta gör rätt, men ibland tyvärr också gör fel. Denna text utgår sålunda ifrån att barn- och ungdomsidrotten, som allt annat i samhället, inrymmer företeelser och beteenden som både är bra, goda och viktiga, *men* också ibland dåliga, fel och oacceptabla. En annan utgångspunkt är att barn- och ungdomsidrotten ska leva upp till idrottens värdegrund, Barnkonventionen och övrig lagstiftning och därför kräver en högre grad av kontroll och insyn.

Den tredje utgångspunkten är att idrotten bygger på relationer, strukturer och kulturer som existerar i såväl ett större samhälleligt som ett lokalt sammanhang. Idrotten, liksom dess utövare, vårdnadshavare och ledare, präglas av dessa relationer, strukturer och kulturer.

Det har påpekats att barn- och ungdomsidrotten är oerhört heterogen. En fjärde utgångspunkt är likväl att det som diskuteras i det följande berör alla idrottsmiljöer där barn och unga återfinns, må det vara den ideella landsbygdsföreningen Sportens IK, inriktad på ungdomsfotboll, eller den elitsatsande konståkningsföreningen Skridskons KF, som siktar på internationella framgångar. Gällande det som diskuteras föreligger alltså ingen artskillnad mellan olika idrotter, individuella eller lagidrotter, bredd- eller elitidrott eller typer av föreningar. I stället är det fråga om *gradskillnader*, där risker för osundheter antas vara som mest accentuerade i elitinriktad barn- och ungdomsverksamhet i slutna miljöer. Därför läggs en tonvikt på elitinriktade miljöer i exemplen.

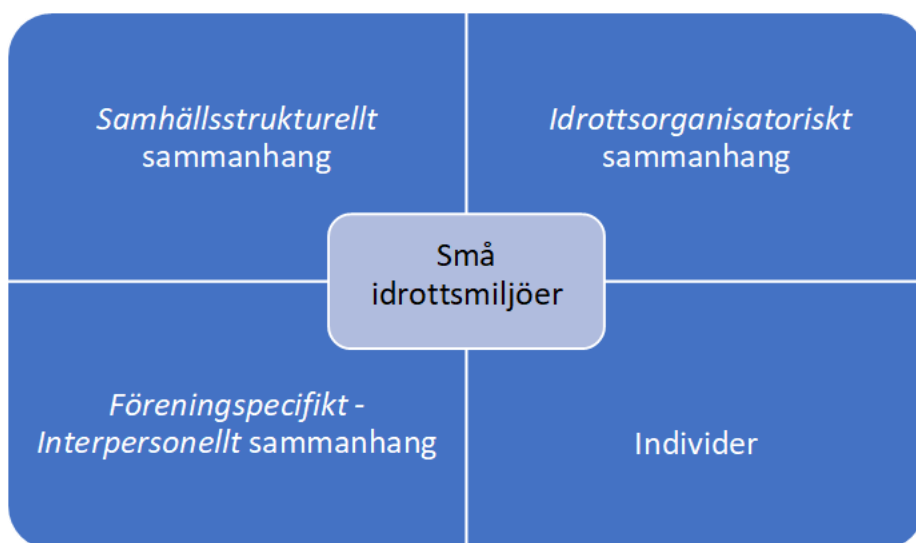
I centrum för denna text står mindre (lokala) idrottsmiljöer för barn och ungdomar såsom en förening, ett lag eller en träningsgrupp. Särskilt beskrivs sådant som ledare i dessa miljöer och delvis vårdnadshavare behöver uppmärksamma, reflektera över och agera på. (Med ledare avses tränare, coacher, lagledare med flera som har någon form av uppdrag i en idrottsförening.) I fokus står möjliga risker som, om de inte uppmärksammas och hanteras, kan yttra sig i bristande insyn, favoriserande, vikhets, kränkningar, konflikter, fysiskt våld eller sexuella övergrepp. Några av dessa är tydligt reglerade i lag, andra är om inte olagliga så etiskt oacceptabla eller belägna i en etisk gråzon. Gemensamt är att de har negativa och i vissa fall allvarliga konsekvenser för barn och ungdomar. Av utrymmesskäl berörs inte risker och osundheter i utövarnas inbördes relationer (som kamratfostran eller mobbning).

Mot denna fond förstås en ”osund barn- och ungdomsidrottsmiljö” här som en miljö som inte fungerar i enlighet med idrottens och samhällets värdegrund (uttryckta i styrdokument och lagstiftning, inklusive Barnkonventionen) eller som kan antas vara extra riskfylld eller ohälsosam på lång eller kort sikt för de barn och ungdomar som är en del av miljön.

Barn- och ungdomsidrottens sammanhang

Mindre idrottsmiljöer är sociala sammanhang uppbyggda av individer, som i sin tur påverkas av och påverkar sitt samhällsstrukturella, idrottsorganisatoriska och gruppssammanhang.

Det *samhällsstrukturella sammanhanget* avser barn- och ungdomsidrottens historia, syfte (som folkhälsovinster och meningsfull sysselsättning), politiska styrning, finansiering och värdegrund (inklusive demokrati, delaktighet och likabehandling), kommersialisering (bolagisering), professionalisering, prestige, medialisering och tilltagande individualism. Detta sammanhang sätter ramarna för de mindre idrottsliga miljöerna via finansiering, ideologisk förankring, lagstiftning och inte minst värdegrund, inklusive synen på barn och ungdomar. Detta total-sammanhang speglas i idrottspolitikens målsättningar och idrottsrörelsens styrdokument, vilka ledare och aktiva måste förhålla sig till.



Figur 1 Den mindre idrottsmiljöns sammanhang

Barn- och ungdomsidrottens övergripande arbetssätt och organisering utgör det *idrottsorganisatoriska sammanhanget*. Riksidrottsförbundet, specialidrottsförbund, idrottsrelaterad utbildning i regi av SISU och idrottsforskning är exempel på aktörer i detta sammanhang. Nämnas ska även kommunerna, vilka ger stöd till

och utövar kontroll över idrotten, och som när det är motiverat kan strypa stödet till föreningar. Därtill kommer idrotternas speciella organisering och kulturer, regelverk, domare, ledarskap, ideal, status, regler, uppförandekoder etcetera. Vidare finns det ett unikt *föreningsspecifikt och interpersonellt* sammanhang, där ledarskap, insyn och transparens, kontroll, kommunikationssätt, ”tyst kunskap” samt relationer mellan ledare, barn och ungdomar och vårdnadshavare varierar. Beroende på idrott, ålder och ambitionsnivå varierar även träningsmängd och förekomsten av exempelvis nivågruppering (när uppdelningar görs i ett lag eller en träningsgrupp utifrån utövarnas färdighets- och kunskapsnivå) och elitsatsning.

Individer är unika och olika, med specifika förutsättningar, målsättningar, motiv, förväntningar, upplevelser och erfarenheter. Barn- och ungdomsidrotten inrymmer ett stort åldersmässigt spann (0–25 år) och stor variation bland utövarna i biologisk och psykosocial mognad – där vissa är i småbarnsåldern, medan andra går igenom puberteten och de turbulenta tonåren.

Av det sagda följer att barn och ungdomars idrottande bör förstås utifrån individens biologiska, psykologiska och sociala mognad, inklusive motorisk utveckling, muskeltillväxt, längd och viktökning, eventuell pubertet och identitetsutveckling, liksom könsroller och biologiska könsskillnader. Därför betonas vikten av åldersanpassad träning, med lekfullhet som det centrala inslaget, i tidigare åldrar. På samma sätt framhålls betydelsen av en sund balans mellan allsidig träning, där styrka, snabbhet, koordination, rörlighet, snabbhet och fysisk och mental ut hållighet stimuleras, och ensidig träning, där fokus är några få egenskaper eller detaljfärdigheter.

Det blir således tydligt att barn- och ungdomsidrotten inte verkar i ett vakuum, utan är intimt sammanflätad med omgivningen. En förståelse för mindre idrottsmiljöer kräver hänsynstagande till de olika sammanhangen, då sammanhangen (om)skapar dessa miljöer, samtidigt som miljöerna påverkar såväl samhället som individerna.

Mindre idrottsmiljöer

Mindre idrottsmiljöer för barn och ungdomar kan vara en förening, en träningsgrupp eller ett lag och kan betraktas som sociala system. Sådana system är uppbyggda av individer – barnen och ungdomarna, ledarna och vårdnadshavarna och relationerna dem emellan. De är även uppbyggda kring ledarskapsideal, en ledarstruktur, en arbetsfördelning, hierarkier, givna roller och generella makt-

strukturer. Systemen omfattar också en kommunikationsstruktur, en kommunikationskultur; ett typiskt språk, värderingar, normer och regler, symboler och synsätt (ideal, normer, föreställningar) avseende kropp, hälsa, kön, mat, skador, träning och prestationer, moral och etik. Vidare finns däri gräns- och sanktionsmekanismer, social kontroll och konformitetskrav, förväntningar om lojalitet, kollektiv och tyst kunskap samt kollektiva handlingsmönster.

Idrottsmiljöerna blir sätt att skilja mellan ”oss” och ”dem” – mellan dem som tillhör gruppen och dem som inte gör det, där grupperna formas i kontrast till andra grupper. Andra grupper behövs för att hålla ihop och skapa en bild av den egna gruppen. För både de egna medlemmarna och dem utanför gruppen blir lagtröjor och klubbmärken identitetsmarkörer. En god idrottsmiljö har positiva effekter på motivationen och i sin förlängning på prestationerna hos utövarna, medan en osund miljö reducerar motivationen och ger sämre prestationer.

Allt det som utgör en idrottsmiljö är inte synligt utan sitter i stora stycken i väggarna, yttrar sig som ”tyst kunskap” och blir till ett ”inre raster” hos ledare, aktiva och vårdnadshavare, vilket gör miljön svår att precisera eller beskriva vid första anblicken – även för medlemmarna själva. I stället får den en aura av att ”bara vara”. Medlemmarna kan också ha skilda bilder av en och samma idrottsmiljö.

Väl omvittnat är att det finns en rad risker med mindre, slutna grupper – vare sig det handlar om familjer, sekter, kulturer, arbetsgrupper eller som i vårt fall miljöer i barn- och ungdomsidrotten. Slutna grupper präglas ofta av närhet, hög grad av social kontroll, tydliga hierarkier, höga konformitets- och lojalitetskrav, starka normstrukturer, begränsad insyn för utomstående och tunnelseende. Ofta inrymmer de ett antal tongivande personer, med hög prestige och karisma (se ovan). Dessa personer är många gånger engagerade i idrotten för att det är roligt, för att själva utvecklas, för att ge barn och ungdomar och sig själva en meningsfull sysselsättning. I vissa fall är det också för att det ger dem status, uppskattning eller ekonomisk vinning.

Mindre idrottsmiljöer för barn och ungdomar kan således vara mer eller mindre täta, föränderliga eller öppna för nya medlemmar och ha ett mer eller mindre uttalat syfte. Det är i synnerhet de tätare, mer slutna grupperna som bär med sig fler och allvarligare risker för barn- och ungdomsidrotten.

Ju mer special-, prestations- och elitinriktad verksamheten är, desto större torde riskerna för unga utövare vara. Det finns bland annat belägg för att det finns samband mellan idrottsspecialisering i tidiga år, hög träningsintensitet och skador. Krav på fokusering, tidig sortering och nivåindelning leder ofta till en hög grad av social kontroll, höga lojalitetsanspråk och en vi och dom-känsla hos de unga – och knyter vårdnadshavarna till de ”utvalda” idrottsutövarna närmare ledare och föreningar. Kraven på att prestera och lyckas, hård träning, fokus och prioriteringar i vardagen gör att idrotten tar en allt större del av de ungas liv. De känner också då själva en större press på att leva upp till förväntningar och krav från omgivningen.

Även för ledare blir pressen större, då deras prestationer och karriärmöjligheter bedöms utifrån de ungas prestationer. Lyckas adepterna, blir ledarna framgångsrika och ”erkända”. Skulle adepterna i stället misslyckas försvinner dessa utsikter. Detta gör också att det finns en konkurrens mellan ledare om att få träna de unga som anses vara ”talanger” eller ”framtidslöften”, då dessa blir en väg till prestige, status och kanske ett jobb i en välrenommerad förening. Pressen på ledarna överförs till de unga utövarna, vilket kan yttra sig i krav på lojalitet, dedikation och prioriteringar, osund kosthållning, viktkontroll och träning även när man som idrottsutövare är skadad eller har ont.

Riskområden

Utifrån det som kännetecknar mindre barn- och ungdomsidrottsmiljöer är det möjligt att identifiera ett antal riskområden, som kan ha negativa konsekvenser för de idrottande barnen och ungdomarna.

Slutna och täta idrottsmiljöer

”Träningsgruppen blev en helt stängd och isolerad tillvaro ... Man skulle veta sin plats, rätta in sig i ledet och inte säga emot – och tränaren bestämde. Alla problem skulle hanteras inom ”familjen” och man skulle inte berätta för mycket för sina föräldrar om vad som hände på träning eller vad tränarna sa. (Elin)”

Slutenheten i en idrottsmiljö för barn och ungdomar kan yttra sig i att vårdnadshavare, förutom exempelvis i form av regelbundna utvecklingssamtal, har en låg grad av delaktighet och insyn i det som sker i ”hallen” och inte får vara med på träning eller följa med på tävlingar (se Stier 2012; Edlund & Winter 2020). Ibland

åläggs vårdnadshavarna att skriva på "kontrakt" med formuleringar om att de inte ska "lägga sig i" det som händer på träning eller tävling.

Det kan även handla om att ledare kräver att barnen och ungdomarna endast får kommunicera med dem själva om träningsupplägg, målsättningar, tävlingar eller uppkomna problem, och detta utan vårdnadshavarnas kännedom. Sådan 1–1-kommunikation stärker bandet mellan den unga och ledaren och ger ledaren kontroll över relationen, samtidigt som vårdnadshavarnas insyn i denna begränsas. Detsamma kan fallet bli i slutna WhatsApp- eller Facebook-grupper. I vissa fall motiveras ett sådant upplägg av att vårdnadshavare i alltför hög grad lägger sig i träningen, pressar ledarna eller barnen och ungdomarna eller betar sig olämpligt vid tävlingar.

Kontrollen, avsaknaden av insyn och slutenhet upplevs dock inte alltid som ett problem av vårdnadshavarna. I stället hyser de gärna stor tillit till tränarna – en observation som stöds av forskning och utredningar (McMahon & Dinan Thompson 2011; Pinheiro et al 2012; Stier 2012). Vårdnadshavare har ofta investerat mycket tid och pengar i att deras barn och ungdomar ska få "hålla på med sin idrott", bli framgångsrika och få tillhöra den "inre kretsen" och vågar därför inte kräva insyn.

Därtill verkar de kanske på olika sätt för att barnen ska vara kvar inom idrotten, även när barnen själva egentligen inte vill det. Ett skäl kan vara att rollen som "idrottsförälder" blivit viktig för deras identitet, status och sociala nätverk, vilket gör det svårt för barnet eller ungdomen att sluta, då idrottandet indirekt gagnar vårdnadshavarens intressen.

Vidare opponerar sig barnen och ungdomarna ofta inte, varken mot vårdnadshavarnas eller ledarnas krav. Inte heller berättar de unga alltid för sina vårdnadshavare om allt som händer på träning och tävling, av rädsla för att de inte ska få utöva sin idrott. Eller som en idrottsutövare sa: "Föräldrarna vet inte. De får inte sitta med i hallen. Om mina föräldrar skulle se detta skulle jag inte få fortsätta – därför måste jag vara tyst." Så för barnet och ungdomen blir det en rävsax: de känner och vet att något inte är som det borde vara, men vågar inte berätta eller göra något åt det av rädsla för att tvingas sluta med sin favoritsport. Inte sällan är det först när barnen/ungdomarna blir äldre eller slutar, som de reflekterar över det hela.

Fortsättningsvis präglas slutna idrottsmiljöer ofta av en tystnadskultur (Stier 2012; Edlund & Winter 2020). Kort sagt håller man problemen "inom familjen". Det finns

otaliga vittnesmål om hur problem och olämpliga eller oetiska ageranden tystas ner. Kritiker tystas och omgivningen väljer att inte opponera sig. Som en vårdnadshavare sa: ”Det var först när mitt eget barn drabbades som jag sa nåt – och då var det ingen av de andra föräldrarna som stod upp för mig och mitt barn.” För vårdnadshavaren blir detta självklart ett svek och för barnet och ungdomen ännu värre, givet den många gånger underordnade positionen.

Den täta gruppen kan bli ett problem också för ledare. Ofta finns det några (med förkärlek statusbehäftade) personer som ges tillfället och rätten att styra inriktningen på verksamheten och utvecklingen inom gruppen, laget, föreningen eller idrotten. Följden blir att andra synpunkter, önskemål eller arbetssätt inte får samma utrymme, avfärdas eller möts med tystnad. En sådan tystnadskultur kan många gånger accentueras när gruppen inrymmer starka vänskaps- och beroendeband. Det är svårare att ta tag i problemet då det föreligger en beroendeställning till den som anses ha gjort fel. Det kan handla om ledare med egna barn i gruppen eller hur besvärliga vårdnadshavares barn osynliggörs, förminskas, avfärdas eller bemöts med tystnad och likgiltighet.

Även för ledarna och tränarna står mycket på spel. Som en person beskrev det:

”Tränarna går ibland för långt ... I vår sport har de så mycket att förlora på att misslyckas med ”sina ungdomar” eller om missförhållanden avslöjas ... De kan förlora sin anställning, extrainkomster, status och många gånger har de ju ingen utbildning eller annan arbetserfarenhet att falla tillbaka på. (Karl)”

Att tänka på och göra

En tät, sammansvetsad grupp med en tydlig målbild krävs om man vill prestera – det vet nog alla inom idrotten. Ett handbolls- eller innebandylag arbetar ofta med att skapa laganda, lojalitet och engagemang för att uppnå uppsatta mål. Detta betyder dock inte att lojalitet omfattar sådant som inte harmonierar med idrottens värdegrund och styrdokument, svensk lagstiftning eller normer för lämpligt beteende. Även om det kan vara svårt, är vårdnadshavare och ledarkollegor skyldiga att påtala något som är fel, inte nöja sig med att ”sticka huvudet i sanden”, även när de själva eller deras barn och ungdomar inte är drabbade – *den som tiger är medskyldig*.

Som ledare blir man lätt hemmablind. Kontinuerlig reflektion över och diskussion om gruppklimat med kollegor är därför viktigt: *vilket klimat har och vill vi ha;*

vilken roll och ansvar har jag för detta; och hur bör sådant som är mindre bra hanteras är frågor som bör lyftas. Fundera exempelvis över vem eller vilka som ges talutrymme och tolkningsföreträdare, varför det är så och ifrågasätt detta om det är befogat.

Här är värdegrundsarbetet viktigt. Det är en förutsättning för ett framgångsrikt och hållbart ledarskap och en sund idrottsmiljö samt för att bygga och utveckla en grupp, ett lag, en förening, ett förbund eller en idrottsrörelse. Värdegrundsarbete är inte "bara ord" utan en proaktiv identitetsprocess som stärker gemenskapen, formulerar och tydliggör målbilder och ger verksamheten en trygg bas. Värdegrundsarbetet ger även ramar för vad som är lämpligt, etiskt och acceptabelt i en verksamhet, liksom för att hantera sådant som faller utanför det acceptabla.

Vidare finns det inget som säger att täta band, ogenomsläppliga gränser, hög social kontroll, höga krav på lojalitet och bristande insyn, exempelvis från vårdnadshavare, ger bättre hälsoeffekter, välbefinnande eller prestationer. En idrottsmiljö som blir alltför familjär innebär i stället, som vi såg tidigare, en rad risker, och bör därför undvikas. Exempel på situationer som bör undvikas är att ledare åker på tävlingar ensamma med ett barn eller en ungdom, och social kommunikation (till exempel smicker och komplimanger som inte har med idrotten att göra) via sms, chat eller telefon – något som redan gäller i andra länder. Regelbundna utvecklingssamtal och dialog med vårdnadshavare ska vara en självklarhet.

Vårdnadshavare bör kräva insyn och ifrågasätta kontraktsformuleringar där de utestängs från barn och ungdomars idrottande. De bör kräva att få närvara vid träningar eller följa med på tävlingar – naturligtvis förutsatt att de uppträder lämpligt och respekterar ledares, domares och funktionärers arbete. De bör inte heller utgå från att barn och ungdomar berättar "om nåt är fel". I vissa fall kanske dessa inte vet om något är fel och i andra fall väljer att tåga, av rädsla för att deras vårdnadshavare ska ta idrotten ifrån dem.

Slutligen bör vårdnadshavare värna även andras barn och ungdomar. Om *ett barn* blir utsatt för något olämpligt eller kränkande bör ledare och vårdnadshavare påtala detta, oavsett vems barnet är. I annat fall sviker de vuxna de unga och blir dåliga föredömen, något som betonas exempelvis i Riksidrottsförbundets dokument *Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar*:

”Glöm inte att du är en förebild som kan påverka barnet för resten av livet, det är viktigt att tänka på att barn inte gör som du säger utan barn gör som du gör!” (s. 13).

Ledare och personkult

”Vi hade en välkänd och uppskattad coach, som de andra ledarna svansade runt och ville blir kompis med. Även vi [i gruppen] ville ha honom som coach och få extraträning med honom. Han var som en gud ... Det fanns till och med föräldrar som kontaktade honom och ville att just deras barn skulle få extra träning – mot betalning. (Anton)”

Idrottsledare och idrottsliga ledarskap omges av en rad ”sanningar”, ideal och föreställningar, som att de ska vara karismatiska, kunniga, demokratiska, tillåtande, lyhörda, gränssättande och gärna själva framgångsrika utövare av den idrott de är satta att verka som ledare i. I synnerhet i elitinriktad barn- och ungdomsidrott har många ledare ett gott renommé och ett stort socialt kapital. Detta ger även föreningarna status. Därför konkurrerar föreningarna om att rekrytera och behålla ”bra” ledare (se Stier 2012).

Av dessa skäl utvecklas ibland vad som kan kallas *idolisering* och en *personkult*, där vårdnadshavare och utövare vill vara knutna till en viss ledare. Somliga vårdnadshavare kan ryckas med av ledarens kommunikation om möjligheten att han eller hon ska göra just deras barn eller ungdom till en världsstjärna. En sådan förespegling gör kanske att vårdnadshavare väljer att bortse ifrån, eller tåga, om problem uppstår, och in i det längsta verkar för att deras barn ska vara kvar inom idrotten – ibland även när barnen egentligen inte vill det (se Stier 2012).

Av rädsla för att stöta sig med ledarna och förlora dessa i verksamheten är föreningar inledningsvis ofta ovilliga att undersöka signaler om missförhållanden eller olämpligt beteende. Kritik avfärdas som inkorrekt, överdriven, ogrundad, felriktad eller tystas ner av föreningen, förbundet eller Riksidrottsförbundet. Även vårdnadshavare väljer att tåga (framför allt om det inte gäller deras egna barn). Misstron mot den klagande är påtagligt större än mot den som sägs ha agerat olämpligt. Den som har varit utsatt riskerar att inte bli trodd, bemötas med tystnad eller misskrediteras. Av dessa skäl blir barnen och ungdomarna dubbelt utsatta – först genom att bli illa behandlade, kränkta eller bestraffade, för att därefter inte bli trodda, bli avfärdade (”inte ha det som krävs”), bestraffade för bristande lojalitet eller anklagade för att ha ”besvärliga föräldrar”. I en intervju beskriver en

vårdnadshavare det så här: ”Den som blåser i visslan blir problemet, misskrediteras eller avfärdas som rättshaverist.”

Till detta kommer att det i elitinriktad verksamhet inte är ovanligt med konkurrens och rivalitet mellan ledarna, om status, prestige, resurser och talanger. Sådan rivalitet kan göra att de ibland agerar utifrån egenintresse eller leda till avundsjuka, ryktesspridning om kollegor, ovilja att släppa in andra ledare samt nedvärdering av deras kunskaper. Delvis kan rivaliteten böttna i att arbetet som ledare ger social status, ekonomisk trygghet och vidare inkomster (till exempel via försäljning av reklam eller utrustning, förtroendeuppdrag eller extraträningar mot betalning). Därav rädslan över att avskedas vid anklagelser om olämpligt agerande.

Att tänka på och göra

Det är lätt att ryckas med eller förblindas av en karismatisk eller framgångsrik idrottsledare. Lätt är också att hamna i ett resonemang om att vore personen i fråga inte kompetent och/eller en bra person skulle han eller hon inte vara känd, berömd eller ens ha uppdraget som ledare. Historiens otaliga exempel visar dock med all tydlighet att detta är en missuppfattning. Karisma eller framgång innebär inte nödvändigtvis att en person är empatisk, etisk, ärlig, inte agerar i egenintresse eller värnar om sin omgivning. Samtidigt är det inte heller med nödvändighet tvärtom.

Vad kan man då göra som vårdnadshavare eller kollega? Det enkla svaret är att vara sunt skeptisk, och försöka se personens *prestationer och insatser* bortom skimret av status och berömmelse. Att inse att människor gör fel, att olämpliga personer återfinns i alla delar av samhället och att en persons framgång inte är en garanti för arbete i enlighet med idrottens värdegrund. Att påminna sig om att ingen står över idrottens styrdokument, Barnkonventionen eller övrig lagstiftning.

Mat och vikt

”I hallen ställde de upp oss på en rad för vägning. Visade det sig att någon hade ökat i vikt fällde tränaren någon elak kommentar, och några fick en rejäl utskällning. Jag hade ”gått upp” [gör citationstecken med pekfingerarna] tre hekton och tränaren sa att jag hade blivit fet och att det gjorde att mina resultat blev som de blev. (Moa)”

Barn och ungdomars utveckling och idrottande kräver näring och god kosthållning, vilket är något som säkert alla ledare och vårdnadshavare ställer upp på. På samma gång kan mat och vikt vara riskfyllda områden.

Under senare år har det vid flera tillfällen framkommit att ledare inom svensk barn- och ungdomsidrott uppmanat barn att äta mindre och använt sig av upprepad viktkontroll. Inom idrottsrörelsen finns många föreställningar om ”idealvikt” och adekvat kosthållning, som varken bygger på vetenskap eller beprövad erfarenhet.

Inom de mer estetiskt inriktade idrotterna har det förekommit att ledare säger till barn eller ungdomar att det är för att de väger eller äter för mycket de blir skadade, när det finns vetenskapliga belägg för att för lågt födointag snarare ökar risken för skador.

Det finns i dag forskning som visar att överdriven viktfokusering, press över att ”vara smal” och nedvärderande kommentarer från ledare om utseende och vikt (Rhea 1998; Berry & Howe 2000; Kerr, Berman & De Souza 2006) kan orsaka lågt näringsintag och göra att de aktiva utvecklar ätstörningar. Ätstörningar är också mer förekommande hos idrottsaktiva som försöker gå ner i vikt utan professionell kostrådgivning och vägledning (Sundgot Borgen 1994).

Andra konsekvenser är att hård träning, kombinerad med strikt eller lågt energiintag, kan öka risken för skador och förorsakar försenad pubertet. För flickor och kvinnor brukar sambandet lågt energiintag, menstruationsrubbnings och försämrade skeletthälsa kallas *den kvinnliga idrottstriaden* (Edlund & Winter; Nattiv m fl 2007). Ett problematiskt förhållande till den egna kroppen, mat och vikt kan ge problem långt efter karriären – till exempel i form av ätstörningar (Kerr, Berman & De Souza 2006; Nordin, Harris & Cumming 2010; Stier 2012).

Att tänka på och göra

Som beskrivits på föregående sida florerar hos ledare och vårdnadshavare olika ”sanningar” om mat och kost och vad som behövs för att lyckas inom sin idrott. Forskningen visar tydligt att en del av dessa sanningar tvärtom är osanningar.

Som ledare bör man därför reflektera över de sanningar det egna arbetet utgår ifrån. Bygger de på forskning, beprövad erfarenhet eller ”bara” egna upplevelser och anekdotiska ”bevis”? Förutom att ha kunskap om sund kosthållning och nutrition bör man som ledare även veta att kost och mat för många barn och ungdomar omges av ideal, farhågor och ambivalens. Var medveten om hur det pratas om mat, kost och vikt! Dessa områden är känsliga för många människor att tala om, i synnerhet barn och unga. Vad som kan tyckas vara en aldrig så oskyldig replik om vikt kan sära – och göra att de unga blir missnöjda eller överdrivet upptagna av sin vikt,

alternativt häcklar varandra för utseende och vikt. Mot denna bakgrund är kollektiv vägning, som förekommer i vissa idrotter, ingen god idé.

Ledare i barn- och ungdomsidrotten bör också vara uppmärksamma på *utstörningar* hos utövarna. Finns det signaler om att något inte står rätt till? Ta hellre en extra kontakt med vårdnadshavarna. Även om de för stunden kan reagera negativt, så uppskattar de ofta i efterhand att frågan ställdes. Inled samtal med formuleringar av typen ”detta är ingen lätt fråga att ställa, men jag gör det av omsorg för X, och för att jag själv som vårdnadshavare (om så är fallet) skulle ha velat att mitt barns tränare gjorde det”.

På samma sätt bör man som vårdnadshavare vara uppmärksam på barnet eller ungdomens *matvanor* och förändringar i dessa, samt på förhållandet mellan träningsvolym och matintag. Ställ frågor och försök få veta vad som sägs av ledarna. Var sunt skeptisk till kategoriska uttalanden och sök vägledning i forskningsbaserade och kvalitetssäkrade kunskaper och råd.

Skador, sjukdom och smärta

”På min praktik har jag träffat ett antal barn och ungdomar med skador – där jag har sagt ”du måste vila”, men där de själva säger att ”det går inte för då blir min coach arg”. I några fall har även föräldrarna, trots att jag sagt att skadan är allvarlig, krävt att jag ska behandla deras barn så att de kan vara med på ”helgens tävling”. (Annika)”

Inom många idrotter får barn och ungdomar tidigt lära sig att skador är oundvikliga om man ska vara framgångsrik, liksom hur skadorna kan hanteras – vilket stöds av internationell forskning (se Ryan, 2000; Stier 2012). Inte sällan får de dubbla budskap av sina ledare och vårdnadshavare. Å ena sidan uppmanas de att säga till om de känner sig ”risiga” och exempelvis har ont i halsen eller känningar av skador ”för då ska man inte träna”. Å andra sidan får de höra saker som att ”man ska inte känna efter för mycket” eller ”fotboll gör ont”.

Dessa dubbla budskap och vissa ledares inställning till skador, sjukdom och smärta riskerar leda till att barn och ungdomar tränar som vanligt trots att de är skadade, ibland till och med då de har allvarliga skador och smärtor. Det finns exempel där ledare och vårdnadshavare uppmanat unga att träna eller tävla trots att en idrottsläkare eller fysioterapeut konstaterat en skada och ordinerat vila. Det finns

även exempel på att ledare uppmanat aktiva att ”hålla tyst om sina skador så att det inte kommer ut i media”.

Det är också lätt att ledarna ”glömmer bort” de som är skadade och endast fokuserar på närvarande i hallen eller på rinken eller planen. Som en före detta aktiv sa: ”Så fort jag fick kryckor och skulle börja med rehab fanns jag inte för ledarna.”

Sammantaget gör detta att barn eller ungdomar kan uppleva att de förväntas träna även om de är sjuka eller skadade och därmed gör det, för att ledarna eller vårdnadshavarna inte ska bli besvikna på dem. Risken att hamna utanför eller inte ”dra sitt strå till stacken” för/i gruppen gör också att de vill träna. Kort sagt blir det en skuldbeläggning – förvisso i många fall oavsiktlig – på dem som inte kan delta för laget eller ledaren.

Att tänka på och göra

Ledare och vårdnadshavare bör naturligtvis ha koll på om barn eller ungdomar de facto har en skada, är sjuka eller på väg att bli det. Alla som håller på med idrott vet samtidigt att motivationen varierar och att exempelvis smärta, illamående eller trötthet delvis är subjektiva och i stunden kan användas som en förevändning att slippa träna eller tävla ”för att man inte har lust”. Som ledare eller vårdnadshavare kan det därför vara svårt att veta hur barn eller ungdomar egentligen känner – är det fråga om saker som gör att man bör avstå, eller är det mer bristande lust alternativt att annat verkar mer intressant att göra just då? Det är en svår balansgång mellan att ”pusha” eller acceptera vad en aktiv säger. Ofta är den enda vägen som står till buds att fråga vidare och uppmana till klargöranden, för att få reda på hur det verkligen förhåller sig. När det gäller konstaterade skador är det enklare.

Ibland kan det också vara så att barn eller ungdomar vill träna, trots en skada eller sjukdomssymptom, och därför inte berättar för ledare och vårdnadshavare hur de mår. Ett skäl kan vara vad som nämndes tidigare: att det finns en förväntan om att man ska ”bita ihop” och att smärta är en del av idrotten.

Sättet att tala om skador och smärta och det kollektiva förhållningssättet till desamma blir lätt med tiden en del av det som ”sitter i väggarna”. Det som sitter i väggarna ifrågasätts sällan av vare sig de unga idrottsutövarna, ledare eller vårdnadshavare. Därför är det viktigt att man som idrottsledare reflekterar över, lyfter och diskuterar ”hur snacket går” i omklädningsrummet, vad som sägs på tu man hand mellan ledare och utövare eller för den delen vad som *inte* sägs – utan

bara förutsätts och förväntas. I synnerhet inom mer elitinriktade miljöer bör också möjligheten till medicinsk konsultation finnas.

Relationen till kroppen

”Ledarna pratade mycket om vilken kropp man måste ha för att lyckas i vår idrott. När det sen kom en kille med en annan kroppsbyggnad och som gjorde jättebra resultat sa de i stället ”att han är ett undantag”. De sa inget om att deras egna bilder av den ideala kroppen kanske var fel. (Erik)”

Barn och ungdomar befinner sig i en särskilt kroppsmedveten utvecklingsfas, kringgärdad av omgivningen och sociala sammanhang (inklusive sociala medier), där vårdnadshavare, ledare, träningskompisar, syskon, vänner och media är medaktörer. Synen på kroppen anammas av ledare och andra i omgivningen – och inte minst av de aktiva själva. För barn och ungdomar är ofta kroppen och utseendet extra viktigt och de är extra känsliga för kommentarer på detta område.

Inom idrotten är det ofta fokus på både den egna och andras kroppar. Ibland är fysisk kontakt en del av utövandet, som i brottning och kampsporter. Inom de allra flesta idrotter är ju prestationer och bedömningar av dessa kopplade till kroppen och det finns dominerande kroppsideal, vilka varierar mellan olika idrotter (se exempelvis Barker Ruchti, 2009).

Den egna kroppen är både något man *är* och något man *har*. För barnet eller ungdomen innebär ”att vara sin kropp” upplevelsen av den egna kroppen (exempelvis genom rörelse, motorik och sinnen). Motsatt innebär ”att ha sin kropp” att kroppen upplevs som och behandlas som ett objekt – ett verktyg för prestationer och resultat. Kroppen ska därför tränas, finslipas och disciplineras för att uppnå de önskade målen i fråga om prestationer och resultat (Stier 2012). Följaktligen är idealvikt, idealkropp, det optimala storleksförhållandet mellan olika kroppsdelar och ”rätt” kost vanliga diskussionsämnen inom barn- och ungdomsidrotten. Synen på kroppen som ett objekt återfinns i ”kravprofiler” och träningsupplägg (optimal träningsdos, skadehantering etcetera), ibland med stöd i forskning, andra gånger i okritiska eller felaktiga *föreställningar*.

Synen på kroppen som objekt framtonar också när aktiva och före detta aktiva reflekterar över skador, skadep perioder, mat, kost och vikhållning eller sin oförmåga att lyckas med träningen. En före detta ungdomsidrottare uttryckte det

som att: ”Mat var bara nåt man stoppade i sig för att kunna träna ... det du hade ätit skulle också alltid förbrännas.” I en studie av intervjuer med före detta elittennisspelare återfanns samma syn på kroppen – som något som ”gick sönder” eller var ”trasigt” (Stier 2009). Ytterligare exempel är hur barn- och ungdomsaktivitas upplevelser har gjort att de långt efter att de slutat med sin idrott fortfarande säger sig ha ett problematiskt förhållande till eller ”mår dåligt av” sin kropp, känner sig ”tjocka” så fort de går in i ”hallen” eller inte vill se sig i spegeln (Stier 2009/2012). En person berättade att: ”Så fort jag träffar tränarna i dag tänker jag att vad tjock jag är.”

Att tänka på och göra

När det gäller dialogen med barn och ungdomar bör ledare och vårdnadshavare vara försiktiga med hur de talar om kroppen, utseende och vikt. Barn och ungdomar är väldigt mottagliga för kommentarer om den egna kroppen, i synnerhet sådana som uppfattas som negativa, även om dessa naturligtvis varken behöver vara det, eller negativt menade av den som uttalar dem. Detta har dock mindre betydelse för barn eller ungdomar; ingen kan ta ifrån dem deras upplevelse.

Exempel på kommentarer som kan uppfattas som sårande eller kränkande är ”Du har verkligen haft sommarlov”, parat med en blick som följer kroppen uppifrån och ned eller ”Du har egentligen inte kropp för en simmare, fotbollsspelare, sprinter etc...” I och med att det är svårt att veta hur en annan människa uppfattar oss och det vi säger – och att det ibland kan bli fel – är det bra att diskutera uttryckssätt och kommunikation om kropp och utseende med andra.

Det finns även mer specifika beteenden att hålla koll på i en mindre idrottsmiljö med barn och ungdomar, såsom tidigare nämnda vittnesmål om kollektiv vägning och reprimander vid viktökning samt om ledare som använder kroppsrelaterade kommentarer för att trycka ner, mobba eller avfärda barn och ungdomar. Personer som i dag är vuxna berättar att sådana kommentarer har haft stora negativa återverkningar på deras självförtroende, kroppsutfattning och förhållande till mat. Om ledare fäller ”taskiga” kommentarer om de aktivitas utseende eller kropp ska detta utredas, påtalas och stoppas.

Relationen mellan ledare och barn och ungdomar

”Vi såg hur tränaren favoriserade vissa, framför allt de som inte sa emot honom. De fick också mer uppmärksamhet, träningstid och beröm. De fick också ”egentid” med honom ... På samma gång tävlade vi om att få vara hans favorit, vilket gjorde att det ibland blev dålig stämning bland oss. (Elin)”

Alla mellanmänniska relationer är komplexa och unika. Relationer mellan å ena sidan barn och unga och å den andra vuxna har särskilda kännetecken. Relationen mellan den unga idrottsutövaren och ledaren är speciell och har stort inflytande framför allt på den förra (Stirling & Kerr 2009). Den är även asymmetrisk i fråga om makt och inflytande (Tomlinson & Strachan 1996) – eftersom barn och ungdomar alltid befinner sig i ett underläge mot vuxna. De ser upp till, litat på, söker trygghet, stöd och bekräftelse hos, lyssnar på och gör (ofta) som vuxna säger. Ju yngre en person är, desto mer beroende, sårbar och utsatt är den. Allt detta gäller naturligtvis också inom barn- och ungdomsidrotten, där det dessutom ofta finns en högre grad av (o)uttalade förväntningar på lydnad och betydelsen av disciplin framhålls.

Barn och ungdomars delaktighet och inflytande betonas i Barnkonventionen och idrottens värdegrund, men trots att de alltså bjuds in och uppmanas att ge synpunkter på träningsupplägg med mera är det (de vuxna) ledarna som bestämmer. Det är de som bestämmer vem eller vilka som ”får vara med”, ger beröm och uppmuntran, tar ut laget.

Inom vissa idrotter och hos vissa ledare är de aktivas medinflytande särskilt lågt; som en gymnast beskrev det: ”Det är en odemokratisk kultur, präglad av militärisk disciplin, bestraffningar och krav på absolut lojalitet med tränaren.” En liknande upplevelse beskrivs av en före detta konståkare: ”Det var många fina ord och dokument om delaktighet, men i realiteten skulle vi hålla tyst och göra som vi blev tillsagda.” En liknande bild framtonar i utredningen av svensk konståkning (Edlund & Winter 2020: 49):

”Vårdnadshavarna beskriver att de uppfattar att den auktoritära ledarstilen dominerar och att det förekommer hot, repressalier, rädsla, kontroll och selektering. De uppger ledarskap genom makt och skrämning.”

Det förekommer också att ledare använder bestraffnings- och belöningsystem för att säkerställa lydnad och lojalitet eller för att uppmuntra ”angiveri” (Stier 2012). Med andra ord är makten koncentrerad till ledarna och den sociala kontrollen är hög – på ett sätt som för tankarna till slutna grupper som sekter och kulturer. Detta gör också att barn och ungdomar sällan vågar berätta om eventuella missförhållanden. Även om det undantagsvis torde vara så extremt sker tillknytningen till ledarna på mer subtila sätt. De aktiva tillbringar väldigt mycket tid med dessa vuxna. I individuella idrotter blir det ofta att man tillbringar mycket tid på tu man hand, i hallen, på resor eller via kommunikation per sms eller telefon. Som någon uttryckte det: ”Ledarna blir ställföreträdande vårdnadshavare.” Detta gör att banden till ledarna ofta blir starka och inte sällan, från barn eller ungdomars sida, yttrar sig i en blandning av tillit, beundran och en obenägenhet att ifrågasätta. Barn och ungdomar blir beroende av ledarna och om de ska lyckas eller ”få vara med” måste de lyda.

I sådana relationer kan det finnas en risk att ledare kommer för nära, blir för mycket kompisar eller för starkt knyter de unga till sig. Särskilt påtagligt bör det bli i individuella idrotter, där ledare tar sig an en eller flera ”adepter” och där de unga utövarna ibland tävlar sinsemellan om att få bli en av dessa. Detta riskerar att skapa en extrem individualism, en grogrund för favoriserande och känslomässiga övergrepp samt konkurrens och rivalitet om ”ledarens gunst” bland utövarna, som en ungdom uttryckte det. En annan sa: ”Tränaren är en idol. Han har sån otrolig makt både i positiv och negativ bemärkelse ...”, där relationen mellan ledare och barn och ungdomar som tidigare nämnts kan yttra sig som en idolisering och ledarkult, vari även vårdnadshavare och andra vuxna runt barnet (andra ”ledare”) deltar.

Favoriserande kan manifesteras i att vissa aktiva får mer tid vid träningsmoment, utförligare instruktioner, mer beröm eller gehör för sina synpunkter alternativt väljs ut till tävlingar. Hos vissa ledare kan det vara fråga om en avsiktlig strategi – för att utöva social kontroll över, underblåsa konkurrens mellan eller knyta barn och ungdomar närmare sig. Det är inte säkert att sådana strategier genomskådas eller uppmärksammas av kollegor eller vårdnadshavare; i vissa fall kan det också handla om ett val att blunda för dem.

I många fall är det inte bara en ledare som möter ett barn eller en ungdom, utan en vuxen man som möter en flicka. Könsskillnaden gör relationen ännu mer asymmetrisk, då en manlig vuxen får makten att kritisera en flickas prestation eller bestämma om hon kvalificerat sig för en tävling. Det finns starka belägg i

internationell liksom nationell forskning för att ledare bemöter flickor och pojkar på olika sätt. Sharmas (2010) fann att manliga gymnaster behandlas mer demokratiskt samt får mer socialt stöd och feedback av sina ledare, än sina kvinnliga motsvarigheter. En studie av svensk landslagsgymnastik (Stier 2012) visade att flickorna inom kvinnlig artistisk gymnastik i högre grad än pojkar var föremål för kontroll, förutsattes lyda, fick skäll samt hade kostrestriktioner och i lägre grad kunde påverka sin träning. Även om många vuxna har svårt att se detta, ökar alltså asymmetrin i relationen mellan idrottsledare, barn och ungdomar när relationen blir ”könad”.

Att tänka på och göra

Det är rimligt att anta att ledare och utövare kan se olika på den önskade graden av närhet i sin inbördes relation. Som vi sett innebär det risker om ledare – avsiktligt eller inte – knyter idrottsutövande barn eller ungdomar alltför nära sig. Detta kan leda till extrem individualism, favoriserande, känslomässiga övergrepp samt konkurrens och rivalitet. Det ska kommas ihåg att barn och ungdomar är mycket receptiva och många gånger ser sådant som ledare eller vårdnadshavare inte ser. Sannolikt är många gånger inte ledare ens medvetna om att det kan uppfattas som att de favoriserar någon.

Av dessa skäl bör en professionell distans alltid finnas mellan ledare och barn och ungdomar, med tydliga roller och förväntningar, där den ene således är vuxen ledare och den andra idrottsutövande barn eller ungdom. Som en före detta elitaktiv uttryckt det: ”Tränaren ska alltid vara vuxen.”

Barn och ungdomar är i ett underläge och kan ha svårt att ifrågasätta eller berätta för andra vuxna om de upplever att relationen inte fungerar. Därför bör man som vuxen inte nöja sig med att ”barnen och ungdomarna vill själva”, då de inte alltid vet sitt eget bästa eller vågar uttrycka tvivel.

Relationen mellan ledare och barn och ungdomar innebär en svår balansgång och därför måste ledare regelbundet diskutera frågan med varandra, självreflektera och även ta hjälp utifrån. Som ledare bör man, via samtal eller om det inte hjälper, för sin förening, sitt förbund eller motsvarande, påtala om en kollega inte bibehåller en professionell relation utan går över gränser.

När barn eller ungdomar signalerar att något inte fungerar i relationen till ledaren bör man verkligen lyssna, sortera, försöka förstå, värdera och ta deras upplevelser på allvar – inte avfärda, förminska, blunda eller bemöta dem med tystnad. Redan

genom att signalera har de, av ovan angivna skäl, tagit ett stort steg. Som vuxen bör man visa dem att man själv är åtminstone lika modig. Även om det visar sig att inget formellt eller allvarligt fel har begåtts bör *upplevelsen* tas på allvar. Det visar på respekt och visar barn och ungdomar att de tas på allvar, vilket ökar deras känsla av trygghet.

Kommunikation

”Det hände flera gånger att tränaren skällde ut mig inför de andra ... sa att jag inte hade vad som krävdes för att lyckas, att jag var lat, för tjock och odisciplinerad. Han förlöjlade mig även, när jag inte klarade av en övning som jag tyckte var svår. (Jonas)”

Kommunikation är en förutsättning för mänsklig samvaro liksom för idrotten. Via ett gemensamt språk bemöts andra, formuleras gemensamma målbilder och ges instruktioner och återkoppling. Genom att kommunicera motiverar, uppmuntrar och entusiasmerar ledare idrottsaktiva barn och ungdomar. En god kommunikation främjar också gemenskap och sammanhållning. Kommunikationsformerna varierar dock – inom idrotten har de av tradition mycket handlat om instruktioner, samtal och dialog ansikte mot ansikte, medan de i dag också sker via digitala och sociala medier.

Såväl kommunikationsstruktur som kommunikationskultur skiljer mellan olika idrottsmiljöer, exempelvis i fråga om fackspråk. Varje idrott äger exempelvis sitt eget speciella språk: *offside*, *par*, *dunk* och *trippelsaltomortal* är några exempel på sådana termer. Det är även via kommunikation som makt och inflytande utövas, vare sig det handlar om uppmaningar, övertalning eller tillrättavisningar. Även ”omklädningsrumssnack”, jargong och vem som får talutrymme eller inte varierar mellan grupper. I de tidigare nämnda slutna grupperna finns ofta strikta normer om vem som har rätt att prata och vem man får prata med om vad. I sådana grupper präglas kommunikationen ofta av vissa tongivande personer.

Ofta tänker vi inte så mycket på kommunikation, åtminstone inte så länge den flyter på smärtfritt. Det sägs ibland att ”det där är bara ord” – underförstått mindre viktigt. En sådan underskattning av språket är lätt att motbevisa. Tänk bara på hur ledare eller vårdnadshavare påverkar barn och ungdomar i idrottsutövandet genom uppskattning, uppmuntran och glada tillrop. Eller vad det gör med någon när han eller hon blir föremål för negativa kommentarer på sociala medier. Sådana ord och

yttranden *gör* något med människor – det är *inte* ”bara prat” (Blomberg & Stier 2016).

I en liten idrottsmiljö kan kommunikationen dessutom också innebära risker. Den kan användas för att osynliggöra, förminska, trycka ner, förlöjliga (till exempel med öknamn), kritisera, håna, nedvärdera, förminska, skälla på, kränka, ignorera, frysa ut eller möta ett barn eller en ungdom med likgiltighet. I en enkät ställd till konståkare 10 år och äldre (Edlund & Winter 2020) uppgav 21 procent att de blivit kallade för elaka saker – och att det i cirka 11 procent av fallen rör sig om en tränare som är avsändare. Ett annat exempel kommer från gymnastiken (Stier 2012) där en aktiv beskrev sin ledares ledarskap som ”control by fear”, då denne tryckte ner den som ifrågasatte eller inte presterade tillräckligt bra, ageranden som Ås (2004) kallar härskartekniker. Denna typ av kommunikation kan ses som psykologiskt våld eller emotionella övergrepp.

Det finns tyvärr alltför många vittnesmål om hur idrottsledare uttrycker sig kränkande; fullständigt ignorerar eller ”fryser ut” barn och ungdomar i simhallen eller på hockeyrinken, skäller, ger gliringar, osynliggör och skuldbelägger eller låter dem förstå att ”om det inte duger kan du hålla på med något annat”. Dessa exempel kan med rätta beskrivas som mobbning, i synnerhet när de upprepas över tid.

Det kan också kallas för ”skoj” eller handla om öknamn, rasistiska eller könsfientliga tillmälen. Ytterligare exempel är att tysta den som vill prata eller låta bli att svara på en fråga samt ”bli vän” med någon, men inte med någon annan, på sociala medier. Här är tystnad också en slags kommunikation. Smicker, inställsamhet, komplimanger och beröm som inte har med idrotten eller prestationen att göra (såsom ”vad du är söt”) är även de exempel på olämplig och oacceptabel kommunikation.

Men varför tillåts då detta i vissa idrottsmiljöer? Kanske för att man som vuxen inte förstår att tolka hur barn och unga uppfattar det som sägs. Det kan också handla om att man, i synnerhet inom elitverksamheten, står under press att nå resultat. Över tid normaliseras kommunikationen i miljön så att medlemmarna inte längre noterar det problematiska i den. För en utomstående är den däremot tydligare.

Att tänka på och göra

Ledare har en viktig roll och ett givet ansvar för kommunikationen i barn- och ungdomsidrottsmiljöerna. De bör främja en god kommunikationskultur och identifiera tongivande personer vars kommunikation är oförenlig med idrottens

värdegrund och styrdokument. De bör däremot inte acceptera verbalt aggressiv kommunikation, respektlöst eller kränkande språk eller ”hackande” i gruppen – varken från barn, ungdomar, kollegor eller vårdnadshavare. Det som vissa uppfattar som lättsam jargong och ”högt i tak” ser kanske andra som motsatsen, även om de inte talar om det.

Kommunikation är alltid mer än ord. Den gör något med de som kommunicerar och kan fungera stärkande och motiverande eller nedtryckande och avmotiverande. Då barn och ungdomar är i ett underläge visavi vuxna ledare och tränare är kommunikationens form och innehåll av central betydelse. I Riksidrottsförbundets *Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar* (2019) står bland annat att ledare ska respektera alla barn, även om de gör saker som är mindre bra, samt att man ska tillrättvisa och sätta gränser på ett vänligt sätt – och detta skall ske enskilt.

Det står också att det är kränkande att skälla ut, driva med, ignorera eller glömma bort vissa barn och ungdomar. Sådana ageranden faller inom kategorin emotionella övergrepp, vilka Edlund & Winter (2020:5) definierar som

”... medvetna och icke-fysiska beteenden som kan vara skadliga. Dessa beteenden utförs av en person inom ramen för en betydelsefull relation och beskrivs i tre kategorier: verbala och fysiska beteenden samt aktivt ignorerande.”

Även komplimanger eller smicker som inte har med idrotten att göra bör undvikas. Ledare bör vara restriktiva med att ”lajka”, ”gilla” eller kommunicera enskilt med unga utövare på sociala medier. Även gällande kommunikation med vårdnadshavare på exempelvis Facebook är det bra att ”tänka efter före”. Som regel kan det vara bra om ledarna och föreningen har en gemensam hållning till sociala medier (vilket många föreningar och förbund redan har).

Vid sidan om detta har ledare ett ansvar att påtala om en kollega kommunicerar på ett olämpligt eller oacceptabelt sätt, till exempel genom att lyfta det mellan fyra ögon, på ett vänligt och kollegialt sätt, kanske genom att säga: ”Jag märkte att du sa ...”, ”Jag skulle själv velat att du uppmärksammade mig på om ...” eller något liknande. Det finns en risk att kollegan initialt reagerar negativt, men ofta kan se det positiva i efterhand. Ännu bättre är om det inom ledargruppen finns återkommande samtal om kommunikation, gärna kompletterade med auskultation (det vill säga en kollega lyssnar in när en ledare instruerar eller kommunicerar med barn och ungdomar). Vid återkommande olämplig eller oacceptabel kommunika-

tion bör man som kollega informera sin ledning och/eller göra en anmälan till sin förening eller sitt förbund.

Diskussion och avslutning

Mindre idrottsmiljöer för barn och ungdomar inrymmer ett antal karakteristika och riskområden, som kan leda till brister och missförhållanden och göra en miljö osund för de aktiva. Det finns mycket som talar för att dessa risker är större i små *elitinriktade* miljöer. Kännetecknen på en osund idrottsmiljö för barn och ungdomar kan sammanfattas som följer:

- täta, asymmetriska relationer med begränsad insyn från andra
- hög grad av kontroll av kommunikationsstruktur
- osund kommunikationskultur
- aggressivt och kränkande språk
- auktoritära roller och arbetsfördelning
- ledare, ledarstruktur och ledarskapsideal präglade av personkult
- alternativa/oetiska värderingar
- alternativa/oetiska normer och regler
- symboler
- strikta hierarkier och maktstrukturer
- osunda ideal, normer, föreställningar avseende kropp, hälsa och kön
- osunda ideal, normer, föreställningar avseende mat, skador och träning
- extrem prestationsinriktning
- alternativ moral och etik
- ogenomsläppliga gränser
- hög grad av social kontroll och höga konformitetskrav
- hög lojalitetsförväntningar
- förekomst av bestraffningar och skuldbeläggning
- kollektiv och tyst kunskap
- högradigt konforma kollektiva handlingsmönster.

För att motverka att idrottsmiljöer blir osunda och främja en sund, etisk, demokratisk och trygg idrott, finns bland annat idrottens egna styrdokument. Exempelvis fastslår Svenska Konståkningsförbundet i sin uppförandekod: ”Vi accepterar ingen form av kränkningar eller trakasserier”, medan Svenska Ishockeyförbundet skriver: ”[V]i tar ansvar för oss själva och varandra. Det betyder också att vi tar ställning för Fair play mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol, droger och matchfixning.”

Vidare har kommunerna både möjligheter och ett ansvar för att barn- och ungdomsidrotten fungerar som det är tänkt, och inte rör sig i etiska eller juridiska

gråzoner. Med samma syfte finns visselblåsarfunktioner, Idrottsombudsmannen, samt Barnkonventionen och övrig lagstiftning. Även Riksidrottsförbundets riktlinjer är tydliga: "Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa Barnkonventionen", och hänsyn ska alltid tas till individens fysiska, psykiska och sociala mognad. Därtill slås fast att:

"Svensk ungdomsidrott ska utvecklas enligt idrottens etiska värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser samt kontinuerligt diskutera var de etiska gränserna går för de ständigt förfinade metoder som används för att uppnå bättre resultat."

Trots dessa dokument, principer och strukturer finns det brister och missförhållanden inom barn- och ungdomsidrotten. Genomförda intervjuer, andra vittnesmål och befintlig forskning visar att det i mindre, framför allt elitinriktade, idrottsmiljöer förekommer olämpliga, oetiska eller till och med olagliga ageranden. Ibland främjas en kultur, där insynen är starkt begränsad och där barn, ungdomar, vårdnadshavare eller ledar- och tränarkollegor är tysta eller blir tystade. Kort sagt håller man problemen "inom familjen". Ett skäl för detta är att mycket står på spel för såväl ledare som föreningar. Missförhållanden och negativ publicitet kan leda till anmälningar till förbundet och att det kommunala stödet dras in. För ledarna kan det innebära förlorad status, prestige eller inkomstbortfall. I vissa fall har dessa ledare inga alternativa karriärvägar eller inkomstmöjligheter. Att hålla problem "inom familjen" är inte begränsat till en viss idrott, utan snarare typiskt för hela idrottsrörelsen, även på internationell nivå.

Vad kan man då som ledare respektive vårdnadshavare göra för att få syn på, förstå, förändra och förebygga osunda idrottsmiljöer? Kort sagt: vilket förhållningssätt kan och bör man ha?

Det är svårt att förändra en verksamhet. Dagens idrottsmiljöer växer fram ur gårdagens och många gånger bärs de upp av samma personer i dag som i går. Men det går! På förbunds-, förenings- och lagnivå hjälper ett aktivt och återkommande värdegrundsarbete – på riktigt och för alla – till att bygga en sund kultur kring barn och ungdomar. Redan nu finns studiematerial och stöd att hämta från exempelvis SISU.

Att följa idrottsrörelsens styrdokument och befintlig lagstiftning, inklusive Barnkonventionen, ska vara ovillkorligt. Att tillse detta är ett gemensamt ansvar som delas av kommuner, föreningar, ledare, utövare och föräldrar. Barnkonventionens fyra grundläggande principer ska alltid beaktas:

- alla barn har samma rättigheter och lika värde
- barnets bästa ska beaktas vid alla beslut
- alla barn har rätt till liv och utveckling
- alla barn har rätt att säga sin mening och få den respekterad.

Alltför ofta fungerar en värdegrund och dess etiska principer enbart som en abstrakt inramning av idrottsövandet och det som sker mellan ledare, utövare och vårdnadshavare. Värdegrunden och de etiska principerna måste i stället internaliseras hos ledarna och ”levas”. Som Svenska Ridsportförbundet förmedlar i sin basutbildning: ”Värdegrunden är vår etiska kompass som visar vägen och hjälper oss att agera och ta medvetna beslut – något som blir extra viktigt i situationer där det kanske inte finns andra tydliga regelverk att luta sig mot.”

Ledare och vårdnadshavare måste ha längre tidshorisonter när de ser till barnets bästa. Barnets bästa är inte nödvändigtvis detsamma som vad barnen tycker är kul eller vill i dag. Forskning och utredningar visar att deras upplevelser tidigt i livet kan få allvarliga konsekvenser längre fram i livet.

Många ledare och föreningar efterlyser mer professionellt stöd och utbildning om idrottsskador, osund träning, kränkningarna och övergrepp samt om barns, ungdomars och unga vuxnas utveckling – behov som bör mötas. Vidare är många gånger idrottens ”kunskapssystem” för slutet. Idrotten har mycket att vinna på att samarbeta mer med forskare och experter i de frågor som här belysts. Om det i alltför hög grad är samma personer som efter sin aktiva tid blir ledare, vilka sedan i sin tur utbildar nya ledare och kanske sätter dagordningen för utvecklingen för en miljö eller en idrott, finns risken för tunnelseende. Då ökar också risken för att kunskap och kompetens snarare definieras utifrån personliga ”sanningar”, och inte vad som är belagt genom forskning och samlad beprövad erfarenhet.

Grundat i det som beskrivits i denna text bör föreningar och ledare verka för att mindre idrottsmiljöer för barn och ungdomar inte blir alltför familjära. Situationer där ledare åker ensamma med ett barn eller en ungdom till exempelvis en tävling bör undvikas, liksom ”social” kommunikation via sms, chat eller telefon – något som redan gäller i andra länder. Vårdnadshavare bör ges mer insyn i barn och ungdomars idrottande via regelbundna utvecklingssamtal och dialog, inkluderas i

kommunikation, inte avkrävas tystnadslöften och få närvara vid träningar och tävlingar (så länge de inte uppträder störande eller olämpligt).

Som ledare, förening eller förbund kan det vara svårt att sortera klagomål eller "gnäll" från vårdnadshavare, till exempel motiverade av att det egna barnet inte tar en plats i startelvan eller truppen till en tävling, från klagomål med ett substantiellt, befogat innehåll. Som ledare eller förbunds företrädare, lyssna därför *på riktigt*. Svvara inte utifrån ryggmärgen – "Det har jag aldrig märkt", "Han är ju lite speciell" eller "Så menar hon nog inte", ej heller "Idrotten för ju så mycket gott med sig" eller "Han är lite speciell, men samtidigt en jäkligt bra tränare".

Vårdnadshavare bör å sin sida kräva mer insyn, ställa frågor och ifrågasätta olämpligt beteende både från ledare och andra vårdnadshavare. Som någon sa: "Av med skyggklapparna, var närvarande i hallen, bassängen, hoppgruppen eller vid sidan av planen!" Ovilja till diskussion och informationsutbyte är en varningssignal.

Som vårdnadshavare bör man inte heller utgå ifrån att barn och ungdomar berättar "om nåt är fel", kanske därför att de inte alltid vet om något är fel och inte minst därför att de är rädda för att tvingas sluta med idrotten om de berättar för sina vårdnadshavare. Det är inte heller ovanligt att de känner skuld och skam för sådant de blivit utsatta för, eller till och med känner sig medskyldiga till det som hänt. Ju längre sedan något hänt, desto svårare blir det också för den drabbade att berätta om det. Om tiden går finns dessutom risken att en anmälan inte beaktas för att preskriptionstiden löpt ut. Avfärda därför inte automatiskt magkänslan; känns det som att något inte stämmer, följ upp det *direkt*.

Oavsett om man är vårdnadshavare, ledare eller någon annan slags föreningsrepresentant: om barn eller ungdomar signalerar att något inte fungerar i relationen bör man verkligen lyssna, sortera, försöka förstå, värdera och ta deras upplevelser på allvar – inte avfärda, förminska, blunda eller bemöta dem med tystnad. Alla idrottsledare ska respektera alla barn, även om de gör saker som är mindre bra, och tillrättavisande och gränssättning ska ske på ett vänligt sätt, samt enskilt.

Föreningar och ledare i barn- och ungdomsidrotten bör också vara uppmärksamma på "pratet om maten" och eventuella ätstörningar hos utövarna. På samma sätt bör man som vårdnadshavare vara uppmärksam på sitt barn eller ungdoms matvanor och kostval. Som ledare bör man tillika vara uppmärksam på om det finns personer som får alltför stort inflytande när det gäller att granska, kritisera och bidra till

utvecklingen inom gruppen, laget, föreningen eller idrotten eller om andra kollegors synpunkter, önskemål eller arbetssätt inte får samma utrymme, avfärdas eller möts med tystnad. Diskutera eller undvik helst starka vänskaps- och beroendeband.

Påtala om en kollega kommunicerar på ett olämpligt eller oacceptabelt sätt. Lyft det mellan fyra ögon på ett vänligt och kollegialt sätt. Som ledare har man ett ansvar att ta bladet från munnen om klimatet i miljön som helhet är osund och präglas av rädsla för reprimander eller bestraffningar. Avfärda inte heller en tränar- eller ledarkollega eller vårdnadshavare som påtalar missförhållanden som *rättshaverist*, tänk i stället att han eller hon kanske är en *visselblåsare*.

Vägen för ett barn eller en ungdom att berätta om missförhållanden eller övergrepp är många gånger ännu längre och svårare än vad den är för en ledare eller vårdnadshavare. Därför ska inte ledare, vårdnadshavare, föreningar eller förbund misstänkliggöra, tysta ner, förringa eller misskreditera barn eller ungdomar som upplever sig ha blivit utsatta för olämpliga beteenden.

Ledare, föreningar, vårdnadshavare eller kommuner ska inte göra den som påtalar ett problem till problemet. Lyssna alltid, värdera, agera! Den som påtalar problem svartmålar som regel inte, utan har många gånger sannolikt fog för vad de säger. I vilket fall bör man inte bestämma sig för vad man tror i förväg. Låt bli att acceptera påståenden som: ”De flesta sköter ju sig och gör ett bra jobb” eller ”Det finns rötägg i alla föreningar”. Kom ihåg att det alltid finns en omgivning som, där det finns problem, blundar för och tillåter att vissa personer faller utanför ramarna, men som till syvende och sist har ett ansvar för att sätta stopp för olämpligt beteende eller missförhållanden. Som Svenska Ridsportförbundets basutbildning deklarerar:

”Vi respekterar alla och lever som vi lär. Vi står upp när något är orätt.”
Av samma skäl bör man som vårdnadshavare värna även andra barn och ungdomar än sina egna – enligt devisen ”i idrotten är alla barn dina barn”.

Ett barn eller *en* ungdom som far illa eller *en* ledare som uppträder olämpligt är nog för att åtgärder ska vidtas skyndsamt. En förening bör således alltid ta barn och ungas eller vårdnadshavares klagomål på allvar. Misstankar om överträdelser bör medföra att berörda ledare befrias från sitt uppdrag tills frågan är utredd. Detta bör också ske skyndsamt – av hänsyn till alla inblandade.

Förutom att det är respektfullt gentemot den som har ett klagomål eller varit utsatt, ökar det respekten och tilltron för den enskilda föreningens eller samlade idrottsrörelsens sätt att hantera det som är mindre bra. Upplys om Idrottsombudsmannens arbete och visseblåsarfunktioner eller kontakta själv kommunen, socialtjänsten eller polisen när det är befogat. Gör också vad du kan för att utveckla rutinerna för att ta emot, handlägga och besluta om lag-, norm- och regelbrott.

Slutligen är det aldrig barn eller ungdomars fel att det finns missförhållanden – det är de vuxnas ansvar att se till att idrotten är en säker, trygg och stimulerande miljö. Kom ihåg att när man jobbar med barn och ungdomar är olagligt alltid olagligt, lagligt nödvändigtvis inte detsamma som lämpligt och inte fälld detsamma som passande.

Slutsatser och lärdomar

Idrottsmiljöer för barn och ungdomar

- finns i samhällsstrukturella, idrottsorganisatoriska, föreningsspecifika, interpersonella samt individuella sammanhang
- innebär alltid ett makt- och statusöverläge för de vuxna
- innebär vissa risker, vilka bör föranleda överväganden och förhållningssätt hos föreningar, ledare och vårdnadshavare
- blir mer riskfyllda ju slutnare och tätare de är
- blir mer riskfyllda i elitinriktade miljöer med en utbredd personkult och där ledare, föreningar och vårdnadshavare har mycket att förlora på kritik och negativ publicitet
- innebär risker kopplade till synen på kroppen, mat och vikt, skador, sjukdom och smärta
- innebär risker kopplade till kommunikationen och relationerna mellan vuxna och barn eller ungdomar
- verkar ibland i en etisk gråzon och kan bli osunda och direkt ohälsosamma
- inrymmer i vissa fall ledare som agerar olämpligt och i strid med Barnkonventionen.

Föreningar, förbund och kommuner bör verka för att

- idrottsmiljöer för barn och ungdomar fungerar i enlighet med idrottens värdegrund, Barnkonventionen och annan lagstiftning
- erbjuda fortsatta utbildningsinsatser samt att verksamheter drar nytta av befintlig forskning
- kritik och larm om missförhållanden bemöts med respekt samt värderas sakligt och med ett öppet sinne
- i högre grad än i dag ta den utsattes position vid misstanke om missförhållanden
- ta sitt ansvar i fråga om skyldigheten att vidta åtgärder om en ledare uppträder olämpligt eller en idrottsmiljö är osund.

Vårdnadshavare bör

- inte utgå ifrån att barn och ungdomar berättar om något är fel
- vara vaksamma på personkulturer, restriktioner gällande kommunikation med ledare, skador, sjukdom samt kost, inklusive ”pratet om maten”
- kräva mer insyn i sina barn och ungdomars idrottande
- stå upp för alla barn och ungdomar som far illa.

Referenser

Barker Ruchti, N. (2009). "Ballerinas and pixies: A genealogy of the changing female gymnastics body". I *The International Journal of the History of Sport*, vol. 26, nr. 1, s. 45–62.

Berry, T. & Howe, B. (2000). "Risk factors for disordered eating in female university athletes". I *Journal of Sport Behavior*, vol. 23, nr. 3, s. 207–216.

Blomberg, H. & Stier, J. (2015). "Lanseringen och etableringen av ett socialt problem: En analys av debatten om ledarkulturen inom svensk landslagsgymnastik i Dagens Nyheter 2012–2013". I *Sociologisk forskning*, vol. 52, nr. 1, s. 61–79.

Dagens Nyheter (2012–2020). Diverse artiklar.

Edlund, K. & Winter, M. (2020). *Idrottsmiljö och hälsa inom svensk konståkning*. Utredning. https://www.svenskkonstakning.se/globalassets/svenskakonstakningsforbundet/dokument/om-oss2/vardegrund/slutrapport_idrottsmiljo_halsa_skf_2020.pdf.

Europarådet. *Stop child sexual abuse in sport*.

<https://www.coe.int/en/web/human-rights-channel/stop-child-sexual-abuse-in-sport>.

Kerr, G., Berman, E. & De Souza, M. J. (2006). "Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges". I *Journal of Applied Sport Psychology*, vol. 18, nr. 1, s. 28–43.

McMahon, J. & Dinan Thompson, M. (2011). "Body work – regulation of a swimmer body: An autoethnography from an Australian elite swimmer". I *Sport, Education and Society*, vol. 16, nr. 1, s. 35–50.

Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., & Warren, M. P. (2007). "The female athlete triad". I *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 39, nr. 10, s. 1867–1882.

Nordin, S., Harris, G. & Cumming, J. (2010). "Disturbed eating in young, competitive gymnasts: Differences between three gymnastics disciplines". I *European Journal of Sport Science*, vol. 3, nr. 5, s. 1–14.

Pinheiro, M., Pimenta, N., Resende, R. & Malcolm, D. (2014). "Gymnastics and child abuse: An analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts". I *Sport, Education and Society*, vol. 19, nr. 4, s. 435–450.

Pinheiro, P. S. (2006). *World report on violence against children: Secretary-general's study on violence against children*. Genève: United Nations Secretary-General's Study on Violence Against Children/ATAR Roto Presse SA.

Rhea, D. (1998). "Physical activity and body image of female adolescents: Moving toward the 21st century". I *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 69, nr. 5, s. 27–31.

Riksidrottsförbundet (2019). *Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet (2019). *Idrottsrörelsen i siffror: 2019 Idrotten i siffror*. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2019-idrotten-i-siffror--rf.pdf>. (Hämtad 25 september 2020.)

Riksidrottsförbundet (2019). *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*.
<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/riktlinjerforbarn-ochungdomsidrott/>.
(Hämtad 25 september 2020.)

Riksidrottsförbundet (2019). *Skapa trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Ryan, J. (2000). *Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*. New York: Warner Books.

SCB (2019). *Träning och idrott*. <https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/jamstallldhet/jamstalld-halsa/traning-och-idrott/>
<https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/jamstallldhet/jamstalld-halsa/traning-och-idrott/>. (Hämtad 25 september 2020.)

Stier, J. (2009). *Kändisskap och statuspassager: Idrottlig identitet i upplevelseindustrins tjänst*. Lund: Studentlitteratur.

Stier, J. (2012). *Blod, svett och tårar: Ledarkulturen inom svensk landlagsgymnastik – belyst och problematiserad*. Rapport. Västerås: Mälardalens högskola.

Stirling, A. & Kerr, G. (2009). "Abused athletes' perceptions of the coach/athlete relationship". I *Sport in Society*, vol. 12, nr. 2, s. 227–239.

Sundgot Borgen, J. (1994). "Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes". I *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 26, nr. 4, s. 414–419.

Svenska ishockeyförbundet (2014). *Verksamhetsidé, värdegrund och vision*. Webbsida.
<https://www.swehockey.se/Svenskishockey/svenskaishockeyforbundet/verksamhetsidevardegru>
[ndochvision/](https://www.swehockey.se/Svenskishockey/svenskaishockeyforbundet/verksamhetsidevardegru).

Svenska konståkningsförbundet (2012–2018). *Policys inom Svenska Konståkningsförbundet*. Webbsida. https://www.svenskkonstakning.se/globalassets/svenska-konstakningsforbundet/dokument/om-oss2/arsmote/arsmote-2016/policys-inom-svenska-konstakningsforbundet_reviderade_april_2018.pdf.

Svenska Ridsportförbundet. *Basutbildning för ridsportens ledare*.

Tomlinson, P. & Strachan, D. (1996). *Power and ethics in coaching*. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Tomlinson, A. & Yorgancy, I. (1997). "Male coach/female athlete relations: Gender and power relations in competitive sport". I *Journal of Sport & Social Issues*, vol. 21, nr. 2, s. 134–155.

Unicef (2010). *Protecting children from violence in sport: A review with a focus on industrialized countries*. Florens: Unicef Innocenti Research Centre.

Ås, B. (2004). "The five master suppression techniques". I B. Evengård (Red.), *Women in white: The European outlook*. Stockholm: Stockholms läns landsting.