29 september 2024

Vägledning för inkludering av transpersoner

Svensk Simidrotts utgångspunkt är att alla individer som vill delta i simidrottens verksamheter ska ges samma möjligheter att delta utifrån sina förutsättningar. Svensk Simidrott eftersträvar att respektera alla bakgrunder, erfarenheter och identiteter och arbetar alltid utifrån grundtanken att ingen simidrottare söker orättvisa fördelar utan endast möjlighet att delta utifrån sig själv som person.

Målbild och övergripande mål i Strategi 2025

Inom Svensk Simidrott känner alla sig välkomna och alla vet vad vi står för, vilka gemensamma mål och värderingar vi har. Vår verksamhet och våra ledare ser till att alla känner sig inkluderade, kan utvecklas och känner glädje, trygghet, delaktighet och gemenskap.

Inom Svensk Simidrott ger vi alla samma möjligheter att delta, oavsett könsidentitet, etnisk bakgrund, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning, sociala eller ekonomiska förutsättningar eller ålder.

Bakgrund och definition

Transperson är ett paraplybegrepp som samlar en mängd personer som på olika sätt bryter mot samhällets normer kring könsidentitet och/eller könsuttryck och samtidigt identifierar sig med begreppet trans. Gemensamt för transpersoner är att könsidentitet och/eller könsuttryck inte stämmer överens med det juridiska kön de blev tilldelad vid födseln.

Intersex är då ens medfödda kropp bryter mot normer kring kön. Ett antal olika tillstånd och diagnoser faller in under detta begrepp. Intersexvariationer är ett medfött tillstånd i vilket könskromosomerna, könskörtlarna (testiklar eller äggstockar) eller könsorganens utveckling inte följer det förväntade. Någon som har en intersexvariation kan kalla sig för intersexperson. Du som har en intersexvariation kan till exempel vara man, kvinna eller ickebinär. Intersex säger inte någonting om en persons sexuella läggning.

Ickebinär innebär att din könsidentitet är något annat än enbart kille eller tjej. Ickebinär betyder inte samma sak för alla som definierar sig som det: en del känner sig som både tjej och kille, andra att man befinner sig mellan de två kategorierna. Många ickebinära är inget kön. Många ickebinära använder hen eller den som pronomen (istället för hon eller han). Ickebinär är i sig ett paraplybegrepp som kan användas om alla könsidentiteter bortom tvåkönsnormen.

+46(0)10-476 53 00
svensksimidrott.se
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
Organisationsnummer
802002-9719

Alla människor har själva rätt att bestämma och sätta ord på vilken könsidentitet de har och ingen annan kan bestämma detta. Oavsett hur och vid vilken ålder en person inser att hen är transperson så är könsidentiteten lika verklig och ska respekteras av andra.

Bland transpersoner är det vanligare än genomsnittet med fysisk och psykisk ohälsa som exempelvis ångest, suicidtankar, ätstörningar eller depression. Det betyder inte att alla transpersoner mår dåligt men en förklaring är att transpersoner kan ha erfarenhet av eller känna rädsla och oro för att bli utsatt för fördomar, trakasserier och diskriminering.

Svensk Simidrott jobbar för att transpersoner ska känna sig välkomna och trygga i samtliga av våra verksamheter och har därför tagit fram det här dokumentet som stöd till verksamheten.

För att möta och inkludera simidrottare som bryter normer kring kön och kropp (exempelvis transpersoner men också icke-binära och intersexpersoner*) finns här exempel på hur ni kan jobba i föreningen utifrån rubrikerna *Skapa en välkomnande verksamhet, Att vara en inkluderande tränare och ledare* samt *Tävlingar*. Längst ner finns även tips på fortsätt läsning för mer kunskap.

Skapa en välkomnande verksamhet

Träningen utgår från simidrottarens ambitionsnivå och ålder. Träningsgrupper som samtränar utan könsuppdelning underlättar deltagandet för simidrottare med normbrytande könsidentitet.

- Gör ett ställningstagande för en mer inkluderande verksamhet. Det kan ni exempelvis göra genom att ta ett beslut om att aktivt arbeta för en mer inkluderande förening, arbeta fram en policy för inkludering samt synliggöra regnbågsflaggan på er hemsida, på kläder eller annat material. Tänk också på att möta upp ställningstagandet med kunskap genom att utbilda er (ledare, tränare, styrelse, anställda, aktiva, föräldrar) i föreningen, så att ni får en gemensam kunskapsgrund och ett gemensamt språkbruk:
    - Gå igenom den kostnadsfria kunskapswebben Trygg och inkluderande idrott för idrottsföreningar.
    - Ta hjälp av er utvecklingskonsulent hos Svensk Simidrott eller kontakta ert RF-SISU-distrikt för utbildning och stöd i att skapa en inkluderande verksamhet.

Ta reda på vilka förutsättningar som finns i simhallen vad gäller ombyte och dusch. För en dialog med simhallen och gör upp en plan kring hur ni gemensamt bemöter simidrottare som bryter normer kring kön och kropp exempelvis transpersoner, icke-binära och intersexpersoner.

Omklädningsrummen kan vara en utsatt plats som en del kanske undviker att vistas i. Det kan också upplevas som problematiskt att behöva välja omklädningsrum utifrån omgivningens förväntningar. Tänk på att det är viktigt att alla kan byta om på en plats där de känner sig trygga och att de slipper kommentarer eller blickar.

- Finns det flexomklädningsrum eller könsneutrala omklädningsrum att byta om i?
    - Om så är fallet, hur får en simidrottare tillgång till det omklädningsrummet?
    - Om det inte finns, går det att skapa ett könsneutralt omklädningsrum i ett annat rum i simhallen?
- Finns det möjlighet att duscha på en annan plats i simhallen?
- Finns det bås att duscha i, eller dusch med draperi?
- Finns det möjlighet att hänga upp sin handduk eller sina kläder vid en dusch eller ett bås?

● Tillåt olika typer av badkläder på träningen, till exempel olika funktionskläder. Kolla med din simhall vad som är okej att ha på sig i vattnet.

● Ha information på hemsidan och i utskick till nya medlemmar hur det fungerar i er förening. Till exempel utifrån frågeställningarna ovan. Där kan ni ha med relevant information för flera målgrupper som exempelvis transpersoner och personer med funktionsnedsättning. Där skulle det kunna finnas information om ombyte och dusch, badkläder och hur det fungerar vid eventuella tävlingar. För mer information om tävlingar, se nedan.

● Vid anmälan till olika aktiviteter i verksamheten, fånga upp deltagarnas olika behov genom att ställa frågor om behov vid inbjudningar, anmälan och informationsutskick. Avsluta med en fritextfråga där deltagarna får svara på frågan: ”Är det något annat vi behöver veta för att du ska kunna/vilja delta?” för att vara säker på att all nödvändig information kommer med.

- Se till att ha med det tredje alternativet ”annat kön”, utöver ”kvinna” och ”man”, om kön måste anges, för att inkludera alla oavsett könsidentitet. Använd till exempel ett eget formulär om inte ert medlemssystem möjliggör detta.
- Tänk på att föra vidare informationen till rätt person inom föreningen, så att den inte stannar i en inkorg eller hos någon som sedan inte är med i den vardagliga verksamheten.

Skapa en policy eller handlingsplan i föreningen för hur ni hanterar kränkande handlingar så som olämpligt språk eller andra former av våld. Vem vänder sig medlemmar till i föreningen om de känner sig utsatta?

Att vara en inkluderande tränare och ledare

● Gå relevant ledarutbildning inom simidrotten och gå igenom den kostnadsfria kunskapswebben om Trygg och inkluderande idrott.

● Tänk på hur du utrycker dig, hur du pratar till de aktiva och till andra ledare (och hur de talar till dig). Försök att ha ett så inkluderande språk som möjligt. Undvik stereotypa exempel och uttryck som kan uppfattas som nedvärderande, som exempel könsnedsättande uttryck. Var uppmärksam på hur du låter simidrottarna uttrycka sig och säg ifrån ifall någon uttrycker sig olämpligt!

● Om du har en simidrottare som kommer ut som till exempel transperson, fråga om och i så fall hur hen vill bli presenterad för gruppen. Vill hen berätta själv, eller vill hen ha stöd av dig som tränare? Kom överens med den aktive om hur eventuella frågor ska bemötas.

● För att dina simidrottare ska känna sig trygga behöver du säga ifrån om det kommer negativa kommentarer från personer utanför gruppen. Säg till simhallspersonalen om det är någon badgäst som är otrevlig.

● Se till att nya personer känner sig välkomna i föreningen, både aktiva och ledare.

● Se varje individ utifrån dennes förmåga och förutsättningar.

● Fokusera på möjligheterna och på att lösa eventuella problem. Var lösningsorienterad och försök tänka nytt.

Råd kopplat till tävlingar:

● Om du har en aktiv som inte känner sig bekväm vid tävlingar, erbjud dig att kontakta arrangerande förening gällande alternativa omklädningsrum, duschar och andra praktiska förutsättningar under tävlingen. Tänk på att göra detta i god tid inför tävlingen.

● När er förening arrangerar tävling, tänk på att använda ett inkluderande språk när ni kommunicerar med gästande föreningar.

● Var tydliga i era inbjudningar och PM inför tävlingar vad som gäller kring omklädningsrum och duschutrymme. Finns det alternativa omklädningsrum och duschar? Ställ frågan om någon önskar flexomklädningsrum.

● Tävlingar för barn sker med ett enklare regelverk, där alla som vill tävla ska få möjlighet till det. Prata med din utvecklingskonsulent för att få veta mer om vad som gäller inom respektive simidrott.

Under 2024 sker en genomgång av simidrotternas tävlingsregler för att belysa förutsättningar för de idrottare som bryter mot de normer som tävlingsidrotterna är utformade ifrån.

Referenser och tips till fortsatt läsning

● T som i trans (RFSL)

● Trygg och inkluderande idrott RF-SISU

● Riktlinjer för tävlingar för barn (Svensk Simidrott)

● Så har du ett hbtq-inkluderande perspektiv (RFSU)

● Omklädningsrum och könsneutrala toaletter (RFSL)

● Rapport: Trans & idrott – ingen ska lämnas utanför

● Rapport: Hbtq och idrott – ungdomars erfarenhet och villkor inom svensk idrott.

● HBTQi-certifiering av simhallen (RFSL)

● FAQ om könsdysfori som diagnos (RFSL)

● Om könsidentitet på ungdomsmottagningens hemsida