



Normer

Tystnadskultur

Respekt

Privilegier

Stereotyper

Inkludering

HBTQI

Ordlista

trygg och inkluderande idrott

Ordlista

Audism	Förtryck/diskriminering riktad mot en person med hörselnedsättning/dövhet.
Bias	Med bias menas en persons sätt att värdera och reagera på omvärlden som påverkats av hens eget medvetande och erfarenheter.
Cisnormer	Cisnormer innebär att alla förväntas vara cispersoner. Cisperson är, väldigt förenklat, den som inte är transperson. Alltså en person vars kropp, juridiska kön, könsidentitet och könsuttryck hänger ihop enligt cisnormen.
Cisperson	En person som identifierar sig med könet man tilldelades vid födseln. Cispersonsbegreppet kom till för att beskriva normen. Ordet "cis" är latin och betyder ungefär "på denna sida om". Cis har ingenting med sexualitet att göra.
Diskrimineringsgrunder	Det finns sju diskrimineringsgrunder i Sverige, som du är skyddad från att bli sämre behandlad utifrån. Du kan känna dig utsatt eller kränkt på andra sätt såklart, men då kan du inte driva det som diskrimineringsfall.
Diskrimineringsgrunder - Etnisk tillhörighet	Med etnisk tillhörighet avses att någon tillhör en grupp av personer som har samma nationella eller etniska ursprung, hudfärg eller annat liknande förhållande. Alla människor har minst en etnisk tillhörighet. Personer som tillhör en etnisk minoritet identifierar sig ofta både som exempelvis same eller chilenaar och svensk.
Diskrimineringsgrunder - Funktionsnedsättning	Att ha en funktionsnedsättning innebär varaktig nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning är något en person har. Inom idrotten pratar vi om vikten av att utgå ifrån individen och begreppet "people first", funktionsnedsättningen är sekundär.

**Diskrimineringsgrunder
- Kön**

Kön har fyra delar, biologiskt kön (könshormoner, könsorgan, kromosomer), juridiskt kön (siffran i ditt personnummer), könsidentitet (så som du själv ser på ditt kön) och könsuttryck (kroppsspråk, kläder, röstläge med mera). I diskrimineringsgrunden kön avses diskriminering på grund av kön, även kallat sexism.

Personer som planerar att ändra eller har ändrat sin könstillhörighet omfattas av skyddet mot diskriminering som har samband med diskrimineringsgrunden kön.

**Diskrimineringsgrunder
- Könsöverskridande identitet eller uttryck**

Med könsidentitet och könsuttryck avses i lagen att någon inte definierar sig som kvinna eller man, eller att någon genom sin klädsel (eller på annat sätt ger uttryck för att tillhöra ett annat kön än det som registrerats för hen vid födelsen. Begreppen omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsbild, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr.

Diskrimineringsgrunden avser vad som ofta brukar kallas transpersoner. Personer med intersexvariation omfattas också av skyddet mot diskriminering som avser könsidentitet eller könsuttryck.

**Diskrimineringsgrunder
- Religion och annan trosuppfattning**

Med religion avses religiösa åskådningar som exempelvis hinduism, judendom, kristendom och islam. Annan trosuppfattning innefattar sådana övertygelser som har sin grund i eller samband med en religiös åskådning, till exempel buddism, ateism och agnosticism.

Politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar som inte har samband med religion omfattas inte av diskrimineringslagens skydd.

**Diskrimineringsgrunder
- Sexuell läggning**

Lagen definierar sexuell läggning som homosexuell, heterosexuell eller bisexuell läggning. Förbudet mot diskriminering gäller alla dessa tre sexuella läggningar.

**Diskrimineringsgrunder
- Ålder**

Diskrimineringsgrunden ålder avser levd levnadsålder.

Dyadisk	En person som inte är intersex kan kallas dyadisk. Ordet beskriver normen.
Dövidrott	Begreppet Dövidrott är ett samlingsnamn om och av idrotter och idrottsverksamheter som riktar sig till personer med olika former av hörselnedsättningar. Målgruppen är liktydig med Svenska Dövidrottsförbundets målgrupp.
Exkludering	Exkludering är att stänga ute människor från att delta eller bidra. Detta kan ske på subtila sätt, genom att inte hälsa, ställa följdfrågor eller liknande.
Funkfofobi	Funkfofobi är att utsätta människor med funktionsnedsättning för kränkningar och mobbing på grund av just funktionsnedsättningen.
Funktionsnedsättning	<p>Se definition under diskrimineringsgrunder - funktionsnedsättning.</p> <p>Idrott för personer med funktionsnedsättning Begreppet <i>idrott för personer med funktionsnedsättning</i> används som samlingsnamn när Riksidrottsförbundet arbetar med området. De målgrupper som omfattas av begreppet är desamma som finns inom ramen för Svenska Parasportförbundets samt Svenska Dövidrottsförbundets verksamhet. Det vill säga personer med syn-, rörelse- eller intellektuell funktionsnedsättning samt personer med hörselnedsättning.</p> <p>Definitionerna nedan utgår ifrån tre huvudkategorier som ofta används på samhällsnivå; fysiska, psykiska och intellektuella funktionsnedsättningar och inkluderar underkategorier, bland annat de målgrupper som ingår i idrottens definition <i>Idrott för personer med funktionsnedsättning</i>.</p>
Fysiska funktionsnedsättningar	En fysisk funktionsnedsättning innebär svårigheter att använda, styra, balansera och koordinera någon del av kroppen. Exempel på en sådan funktionsnedsättning kan vara cerebral pares, CP, eller ryggmärgsbråck. Det kan också handla om hörsel- och synnedsättning. De kan vara medfödda eller som uppkommit genom skada eller sjukdom.

**Fysiska
funktionsnedsättningar
- Hörselnedsättning**

Hörselnedsättning innebär att höra sämre än normen, eller inte alls, på ena örat eller båda öronen. Det kan vara ett tillstånd som är medfött, eller som har utvecklats senare i livet tex genom en öronsjukdom, att man utsatts för starka ljud eller genom uppkomst av så kallad åldersrelaterad hörselnedsättning.

**Fysiska
funktionsnedsättningar
- Synnedsättning**

En synnedsättning innebär att man ser sämre än normen på ena eller båda ögonen. Det kan till exempel innebära att man har svårt att förflytta och orientera sig med hjälp av synen och/eller läsa text även om man har korrigerat synen med hjälp av linser eller glasögon. En synnedsättning kan vara medfödd eller komma senare i livet. Några vanliga former av synnedsättningar:

- Översynthet (långsynthet)
- Astigmatism
- Åldersynthet

**Intellektuella
funktionsnedsättningar**

Att ha en intellektuell funktionsnedsättning innebär att ha svårt att förstå och lära sig vissa saker. Det finns olika grader av intellektuell funktionsnedsättning. Det är ganska vanligt att personer med Intellektuell funktionsnedsättning samtidigt har andra funktionsnedsättningar, till exempel neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

**Psykiska
funktionsnedsättningar**

Psykiska funktioner används som ett paraplybegrepp för medvetande och vakenhetsfunktioner, orienteringsfunktioner, intellektuella funktioner, psykosociala funktioner, temperament och personlighetsfunktioner, energi och driftfunktioner samt sömnfunktioner.

Psykisk funktionsnedsättning är inte en synonym till intellektuell funktionsnedsättning men kan användas för att beskriva konsekvenser av att ha en intellektuell funktionsnedsättning.

**Psykiska
funktionsnedsättningar
- NPF (neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar)**

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), beror på hur hjärnan tar in, bearbetar och reagerar på information i vår omgivning. De vanligaste funktionsnedsättningarna är ADHD, AST (autismspektrumtillstånd), Tourettes syndrom och språkstörning.

Fördomar

En fördom är en sakligt ogrundad uppfattning, en författad tanke om någon eller något, som grundar sig i stereotyper om till exempel en grupp eller en idrott.

HBTQI

HBTQI är ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner. H:et och b:et handlar om sexuell läggning, alltså vem man blir kär i eller attraherad av. T:et handlar om hur man definierar och uttrycker sitt kön. Queer kan röra sexuell läggning, könsidentitet, relationer och/eller sexuell praktik men kan också vara ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till rådande normer. I:et handlar om att kroppen bryter mot normer kring kön.

Heder

Hedersrelaterat våld och förtryck handlar om att upprätthålla en kollektiv moral, normer och värderingar som råder inom till exempel en familj, släkt eller ett större kollektiv. Att leva i en kontext av heder betyder att det finns särskilda förväntningar, främst på kvinnor och flickor (men även pojkar och hbtq-personer) och att släkten eller kollektivets intressen och värderingar ska sättas framför individens.

Heterogen

Heterogen kommer från grekiska heteros (annan, olika) och genos (slag, sort) och betyder just olika. När vi pratar om heterogena grupper betyder det att gruppen har individer som skiljer sig mycket åt.

Heteronormer

Heteronormer är de normer som säger att heterosexualitet är det normala, givna. Den innebär även att heterosexuella relationer ses som mer naturliga eller självklara än andra relationer, att heterosexualitet är förväntat och ges privilegier i fråga om exempelvis lagstiftning eller bekräftelse. Heteronormen innefattar även att kroppar definierar en persons kön och att det därmed endast finns två kön, män och kvinnor och att män förväntas bete sig maskulint och kvinnor feminint. Detta är detsamma som tvåkönsnormen.

Homo- och bifobi

Homo- och bifobi är att tycka att det är fel eller konstigt att vara homo- eller bisexuell. Det kan vara negativa attityder och fientlighet mot människor som är eller antas vara homosexuella. Homo- och bifobi kan finnas både hos personer och i ett helt samhälle

Homogen

Homogen kommer från grekiskans homo, lik(a), och gen, -artad) är ett tillstånd där något är enhetligt, alltigenom lika, likartad, likformigt eller oblandad. När vi pratar om en homogen grupp betyder det att gruppen har individer som liknar varandra mycket.

Icke-binär

En icke-binär person upplever en könsidentitet som inte är kvinna eller man. Icke-binär 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 icke-binära är inget kön. En del icke-binära har könsdysfori och behov att ändra kroppen med hormoner och/eller kirurgi. Ibland används icke-binär som ett paraplybegrepp för olika könsidentiteter som inte följer tvåkönsnormen.

Ideal

Ett ideal är en idé om vad som är mest önskvärt. Hur ser den ideala spelaren ut i en viss idrott? Vilken är den ideala frukosten för att klara av att genomföra Vasaloppet? Ideal kan också kännas tvingande och exkluderande om du inte uppfyller förväntningarna.

Inkludering

Inkludering är ett förhållningssätt som innebär att se till att människor får möjlighet att ta del av ett sammanhang och på riktigt kunna påverka till exempel sin förening eller sitt förbund.

Intersektionalitet

Normer och olika maktordningar och diskrimineringsgrunder påverkar och förstärker varandra. Hur en person behandlas eller uppfattas grundas inte endast på en sak, utan identitetskategorier korsar varandra. En intersektionell analys syftar till att se hur diskriminering uppstår i skärningspunkten mellan olika identitetskategorier.

Intersex

Intersex är en benämning som används för att förklara tillstånd där den kroppsliga utvecklingen inte är entydig i fråga om kön. Det kan till exempel vara en skillnad i den yttre anatomin men det kan också vara en hormonell eller genetisk skillnad.

Jämlikhet

Jämlikhet betyder lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter för alla människor.

Jämställdhet

Jämställdhet handlar om kön och innebär jämlikhet mellan kvinnor och män.

Kränkning

I lagen står det att en kränkning är ett angrepp mot någons person, frihet, frid eller ära.

Kultur

Kultur är en samling normer specifikt för en grupp, och kan beskrivas som "levnadssättet hos ett helt samhälle". Kultur definieras även som livsmönster, till exempel språk, konst, värderingar och institutioner hos en population, som överförs socialt från generation till generation.

Könsdysfori

Könsdysfori är att känna att ens kropp inte stämmer överens med ens könsidentitet och att det innebär ett lidande. Den som har könsdysfori kan få behandling för att må bättre. Det kallas för könsbekräftande behandling.

Machokultur

Det som kallas machokultur är egentligen en samling av normer om hur killar och män förväntas vara. En norm är att killar inte ska visa känslor och en annan är att aggressivitet i vissa situationer är en del av mansidealet. Det finns till exempel en förväntan om att tåla skämt och våld.

Makt

Makt betyder påverkansmöjlighet, och handlar om makt att förändra för sig själv eller andra. Makt kan vara informell eller formell. En informell maktposition kan vara någon i en grupp som många lyssnar på och en formell maktposition kan till exempel vara en ordförande i en förening.

Maskulinitetsnormer

Maskulinitetsnormer är en samling idéer eller ideal för hur en man bör vara. Det kan vara stark, modig, heterosexuell och att inte visa känslor. Det handlar också om att ta avstånd från det du inte är, till exempel att vara en mjuk, visa känslor eller vara feminin. Män som utmanar normen kan möta motstånd.

Mikroaggressioner

Små påpekanden om den person som skiljer ut sig som annorlunda. Det behöver inte finnas en elak avsikt för att det ska bli slitsamt och kännas jobbigt för individen. Det kan ibland även vara positiva kommentarer som "vad roligt att du är den enda kvinnan här", vilka gör att du känner dig annorlunda och synlig.

Minoritetsglädje

Minoritetsglädje innebär att känna en stark samhörighet med en minoritetsgrupp som du tillhör, så att det ger positiva känslor av sammanhållning.

Mobbning

Mobbning är en form av våld och kränkande behandling som upprepas under en längre tid. Den kan vara fysisk, till exempel slag och knuffar, men även psykisk, som elaka kommentarer, miner och ut-frysning. Mobbning definieras och avgörs utifrån den utsattas upplevelser, inte av den som utsätter.

Normer

Normer är skrivna regler som vi alla förhåller oss till utan att riktigt prata om dem. Genom att belöna och bestraffa varandra för olika beteenden upprätthåller vi normer. Normer är avgörande för att vi ska kunna leva tillsammans och de gör oss trygga, vi vet vad vi kan förvänta oss i en situation. Snäva normer riskerar ibland att stänga ute människor, och dessa normer kan vi jobba för att förändra, så att fler känner sig välkomna.

Normkritisk

Normkritisk innebär att vi tittar på normerna som riskerar att utestänga människor istället för att fokusera på den som utmanar eller avviker från normer. Normkritik innefattar olika metoder för att synliggöra, kritisera och förändra strukturer som kan begränsa livet för individer som inte faller inom det som betraktas som normalt i samhället.

Normmedveten

Normmedvetenhet handlar om att bli medveten om de normer som ger hög status i just vår förening eller grupp och att förstå hur normer kan påverka personer som inte uppfyller den.

Normkritisk är den akademiska termen som handlar om att syna normer och få syn på maktstrukturer.

Parasport och paraidrott

Begreppen Parasport och paraidrott används som samlingsnamn om och av idrotter och idrotts- verksamheter som riktar sig till personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Dessa målgrupper är liktydiga med Svenska Parasportförbundets målgrupper.

Privilegier

Privilegier är fördelar i livet som en person får på grund av egenskaper som inte går att styra över. Motsatsen till privilegier är nackdelar som en person får på grund av saker som hen inte valt själv.

Rasifiering

Rasifiering är en social process där människor kategoriseras utifrån hudfärg, etnicitet och/eller religion. Det vill säga att människor utifrån utseende tillskrivs vissa gruppegenskaper som grundar sig i samhällets historiska och nutida idéer om "ras". Därmed skapas maktrelationer mellan grupper.

Rasism

Rasism är föreställningar och fördomar baserade på en utgångspunkt där människor delas upp i raser som rangordnas utifrån idéer om att det finns medfödda egenskaper som inte går att förändra.

Representation

Representation innebär antal personer från någon specifik grupp, till exempel män eller kvinnor.

Respekt

Respekt betecknar i vardagligt tal aktning eller vördnad för en person. Mer konkret innebär detta att man värdesätter en persons egenskaper. Respekt innebär att du tänker positivt om andra och dig själv.

Resurser

Pengar, tid, kvalificerade tränare, träningstid på anläggning, allt som kan ses som en resurs går att mäta fördelningen av.

Särbehandling

Särbehandling betyder att du behandlar någon annorlunda utifrån en idé om vem personen är eller vilka egenskaper eller kunskaper hen tros ha eller inte ha.

Sexism

Sexism (från engelskan sex = kön), innebär fördomsladdad diskriminering, förtryck eller utnyttjande av människor enbart på grund av könstillhörighet.

Socioekonomisk bakgrund

Socioekonomisk bakgrund handlar om (föräldrars) inkomst- och utbildningsnivå, bostadsort, familjesituation och annat som har att göra med vilka resurser som finns i familjen/individ. Detta påverkar aktivas och ledares möjlighet att delta och leda i idrotten.

Stereotyper

Stereotyper ger en förenklad bild av verkligheten, den är sällan fel men den är inte komplett. Stereotyper kan vara till exempel att bara en av alla dina egenskaper lyfts eller att alla som håller på med en idrott anses vara på ett visst sätt.

Symboler

En symbol är en representation av en (annan) sak, ett abstrakt begrepp, en idé eller egenskap. Att använda symboler kan både ge och ta ifrån människor känslan av trygghet. Det kan till exempel handla om att en person blir tryggare i en förening om det finns en regnbågsflagga på dörren eller att någon blir rädd om det finns rasistiska symboler klottrade i omklädningsrummet.

Tillgänglighet

Tillgänglighet handlar om att ge människor tillgång till fysiska rum, texter och sammanhang: allt ifrån att det ska gå att ta sig in i lokaler (ramper, hiss och liknande) till att språket är tillgängligt och att det går att få stöd för att kunna tillgodogöra sig information (hörselslinga, lättläst, teckentolk, bildstöd till exempel).

Trakasserier

Trakasserier och sexuella trakasserier är två former av diskriminering. Trakasserier är ett agerande som kränker någons värdighet och som har samband med en eller flera av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan handla om kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysning.

Transfobi

Transfobi är när någon tycker att det är fel eller konstigt att vara transperson eller att se ut på ett annat sätt än hur de flesta tycker att en tjej eller kille "borde" se ut.

Transperson

Transperson är ett paraplybegrepp för människor vars könsidentitet eller könsuttryck tidvis eller alltid skiljer sig från normen för det kön som registrerats för dem när de föddes.

Tystnadskultur

Tystnadskultur innebär en förväntan om att det jag gör inte kommer att kommenteras eller motarbetas. Jag förväntar mig ett tyst medhåll när jag drar skämt eller säger saker om grupper av människor. För att bryta en tystnadskultur krävs att någon säger ifrån. Det kan vara svårt men går att öva på.

Våld

Våld är varje handling som riktas mot en annan person, och som skadar, smärtar, skrämmer, kränker eller får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något den vill.

**Våld
- Fysiskt våld**

Fysiskt våld kan bestå av örfilar, knytnävsslag, slag med tillhyggen, knivstick, sparkar och stryptag.

**Våld
- Psykiskt våld**

Psykiskt våld är exempelvis nedsättande kommentarer, förlöjliganden, glåpord, hot, tvång och trakasserier. Den våldsutsatta kan också utsättas för kontroll och social isolering.

**Våld
- Sexuellt våld**

Sexuellt våld är olika former av sexuellt påtvingade handlingar. Det kan till exempel vara att: tvinga en annan person att se på pornografi, ha samlag med någon utan samtycke, utsätta någon för sexuella trakasserier och använda ett sexuellt kränkande språk.

