

VEJLEDNING OM TRYGGE FÆLLESSKABER I VOLLEYBALLKLUBBER

Trygge fællesskaber er det essentielle, hvis vi vil fastholde børn og unge i vores foreninger. Når unge føler sig set, hørt og respekteret, har de lyst til at blive – og bidrage til det fællesskab, vi bygger i klubben.

Men tryghed opstår ikke af sig selv. Den kræver opmærksomhed, handling og en kultur, hvor grænser respekteres. I volleyballklubber – som i alle idrætsmiljøer – kan der opstå situationer, som opleves som grænseoverskridende. Det kan være alvorlige hændelser som seksuelle krænkelser og mobning, men også mere "hverdagsagtige" adfærdsmønstre som:

- En hård tone på holdet
- Udstillende kommentarer fra trænere eller medspillere
- Ignorering af ubehag eller manglende reaktion på bekymringer

Denne vejledning fra Volleyball Danmark giver inspiration til, hvordan klubber kan arbejde aktivt med at skabe og vedligeholde trygge miljøer – gennem samtaler, trænerudvikling, klare retningslinjer og en fælles kultur, hvor trivsel er en naturlig del af hverdagen.

For konkrete værktøjer og handlingsplaner henviser Volleyball Danmark til:

[Når grænser brydes](#)

[DGI's vejledning og rådgivning](#)

Generelle anbefalinger til dialog og forebyggelse

Samtaler med unge

Det er afgørende at skabe rammer, hvor unge føler sig trygge ved at tale om grænser og trivsel. Vi anbefaler at:

- Gøre trivsel til en naturlig del af klubbens dialog
- Etablere tydelige kontaktpersoner for unge
- Skabe rum for åben kommunikation om grænsesætning

Trænerudvikling

Undersøgelser viser, at trænere spiller en nøglerolle i at skabe trygge miljøer. Derfor anbefaler vi at:

- Inkludere tryghed og grænsesætning i trænerudvikling
- Sikre klare retningslinjer for træneradfærd
- Etablere sparringsrum mellem trænere

Implementering i klubben

Vi anbefaler vi at:

- Placere ansvaret hos bestyrelsen
- Udvikle klare handlingsveje ved bekymringer
- Sikre regelmæssig opfølgning på indsatser

Klubkultur og strategi

En stærk klubkultur bygger på fælles værdier. Vi anbefaler at:

- Integrere tryghedspolitik i klubbens strategi
- Skabe synlige værdier omkring respekt og inklusion
- Involvere alle medlemmer i kulturudviklingen