Danmarks Skiforbund
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
skiforbund@skiforbund.dk

Danmarks Skiforbund

ER DET I ORDEN?

Du behøver ikke kende reglerne

Hvis noget i relationen til en træner, leder eller anden person føles forkert, utrygt eller for tæt, behøver du ikke selv afgøre, om det er en krænkelse, et regelbrud eller "alvorligt nok". Du må gerne bede om hjælp til at finde ud af, om det du oplever, er i orden.

Sportslige krav er ikke det samme som personlig kontrol

En træner må stille tydelige krav, følge op, give feedback og være uenig med dig. Men kravene må ikke bruges til at styre, hvem du taler med, få dig til at tvivle på dine egne oplevelser, skabe skyld eller gøre dig bange for at sige, hvad du mener. Du skal kunne være i relationen uden at miste din tryghed, frihed eller ret til at søge hjælp.

Tegn på, at noget ikke er i orden

- du bliver nervøs for at fortælle, hvad du egentlig mener, eller begynder at tilpasse dig for at undgå en bestemt persons reaktion
- du får dårlig samvittighed over at tale med sportschef, forældre, andre trænere eller andre støttepersoner
- du bliver mødt med skuffelse, skyld, kulde, ignorering, nedgørelse eller sportslige konsekvenser, fordi du søger råd, siger fra eller er uenig
- personen beskylder dig for at være illoyal eller besværlig eller siger, at du "tænker forkert", når du kommer med feedback eller kritik
- du føler dig tryg, når andre er til stede, men relationen ændrer karakter, når du er alene med personen

Fem spørgsmål til dig selv

- Kan jeg sige nej uden at være bange for reaktionen?
- Kan jeg trygt sige, hvad jeg mener, også når jeg er uenig?
- Kan jeg sætte en personlig grænse og opleve, at den bliver respekteret?
- Kan jeg tale med andre, søge råd og få støtte uden at min træner eller leder modarbejder det eller får mig til at føle, at jeg gør noget forkert?
- Kan jeg søge hjælp uden at være bange for skyld, ydmygelse, isolation eller sportslige konsekvenser?

Hvis du er i tvivl om et eller flere af spørgsmålene, bør du tale med nogen, du har tillid til.

Tal med nogen

Start med en person, du har tillid til. Det kan være en forælder, ven, sportschef, en anden træner eller en person i Danmarks Skiforbund. Hvis det handler om din træner, behøver du ikke tale med træneren først.

Du kan altid kontakte Danmarks Skiforbund direkte for en fortrolig samtale:
Generalsekretær Kenneth Bøggild · +45 25 34 40 50 · kb@skiforbund.dk
Du kan ringe, sende en SMS eller skrive en mail for at få kontakt. Du behøver ikke beskrive situationen i beskeden. Du kan fx skrive: "Jeg vil gerne tale om noget, jeg er i tvivl om. Har du mulighed for at ringe?"

Hvad er næste skridt?

Første skridt er en samtale. Den behøver ikke blive til en klage. Formålet er at få situationen belyst og finde ud af, hvad du har brug for. Du behøver ikke have beviser, bruge bestemte ord eller have besluttet, hvad der skal ske. Hvis der er behov for mere, aftales næste skridt sammen med dig.