

# Idéer för en inkluderande förening



Västerbotten


UMEÅ  
KOMMUN



VÄN I UMEÅ

# Innehåll

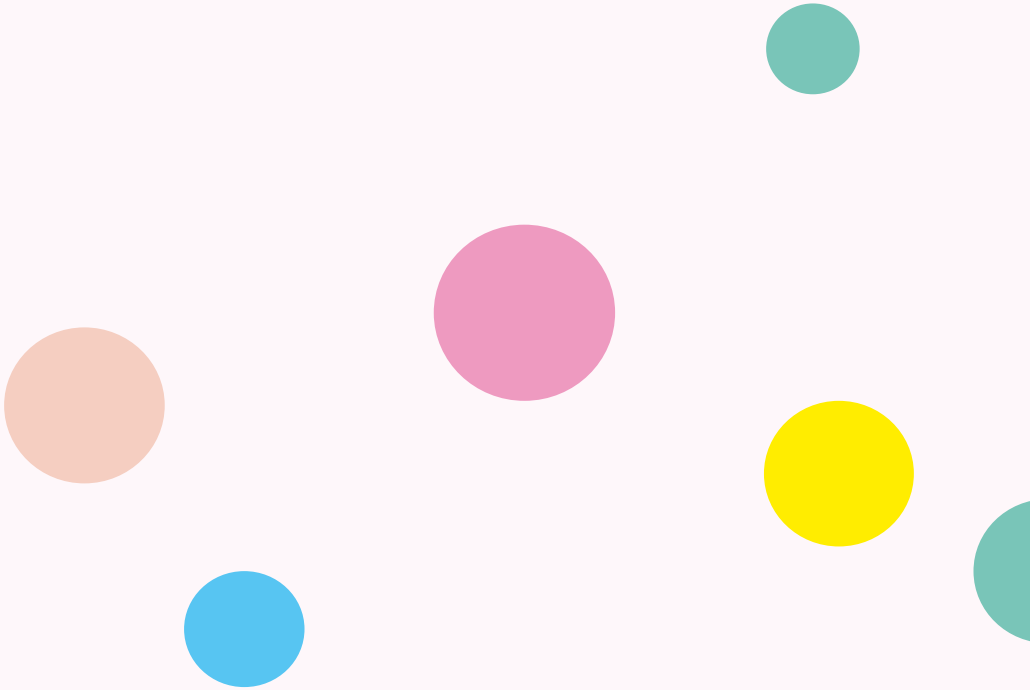
<b>Förord</b>	<b>4</b>
<b>Vill du bidra till en inkluderande förening?</b>	<b>7</b>
<b>Er unika förening</b>	<b>9</b>
<b>Våga testa er fram</b>	<b>12</b>
<b>Vanliga hinder och fallgropar</b>	<b>14</b>
<b>Framgångsfaktorer</b>	<b>16</b>
<b>LINA - Ledarskap, information, nätverk och aktivitet</b>	<b>19</b>
<b>Checklista för en inkluderande förening</b>	<b>22</b>



Alva Kling  
Projektledare för "Inkludera  
flera i föreningslivet"  
Vän i Umeå

Stefan Myhrén  
Fritidskonsulent med särskilt  
ansvar för integration  
Föreningsbyrån, Umeå kommun

Parva Zarassi  
Idrottskonsulent  
RF- SISU Västerbotten



Denna idékatalog är ett resultat av projektet "Inkludera flera i föreningslivet" (2021-2022) med finansiering från Länsstyrelsen.

Projektägare har varit Umeå kommun genom Föreningsbyrån, och Vän i Umeå har svarat för projektledning och även ingått i styrgruppen tillsammans med RF-SISU Västerbotten.

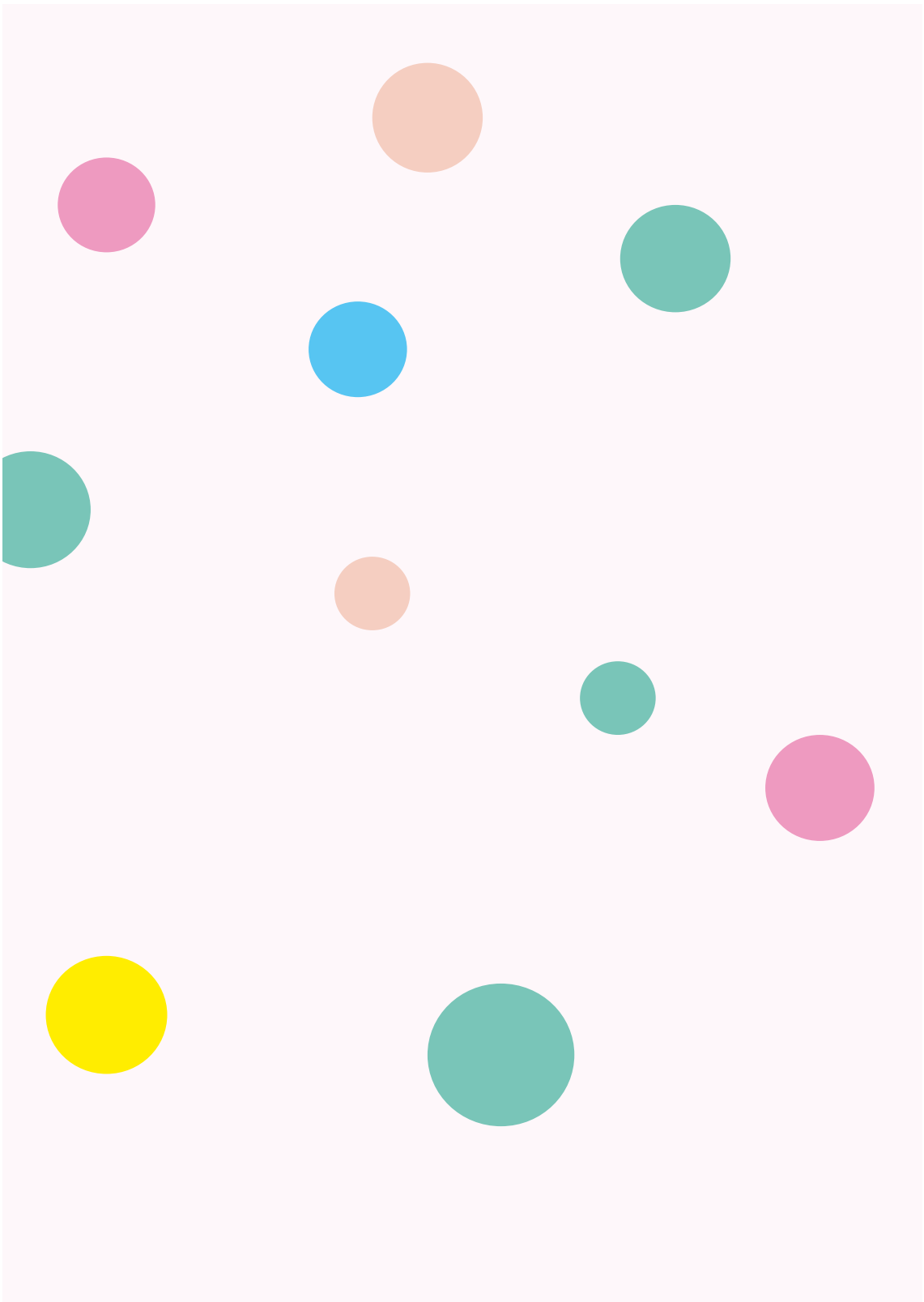
Vi vill tacka projektledaren, styrgrupp och projektgrupp för deras insatser!

Umeå den 28 feb 2023

Monica Svuonni  
Umeå Kommun

Staffan Norin  
Vän i Umeå

Ola Svensson  
RF-SISU Västerbotten





”Alla människor har rätt till en  
givande fritid.”

# Vill du bidra till en inkluderande förening?

Det här häftet vänder sig till dig som är aktiv i en förening, som ledare, i styrelse eller på annat sätt arbetar med eller är intresserad av att utveckla föreningslivet. Vill du att fler ska känna sig hemma och vilja vara en del av er förening? Då tror vi att du kan ha nytta av några konkreta idéer och praktiska tips!

Utgångspunkten är att alla människor har rätt till en givande fritid och att föreningsliv berikar människors liv. Att fler personer får större möjlighet att ta del av och engagera sig i föreningar är någonting som är bra för både individer och föreningarna själva.

De idéer och tankar som presenteras i häftet är ett resultat av arbetet i projektet ”Inkludera flera i föreningslivet” där ett tiotal föreningar i Umeå, inom fritid, sport, kultur och friluftsliv själva har varit med och bidragit. Intervjuer med ett trettiotal personer med utomnordisk bakgrund och diskussionsgrupper under två familjeläger ligger också till grund för de idéer och erfarenheter som lyfts fram i häftet.

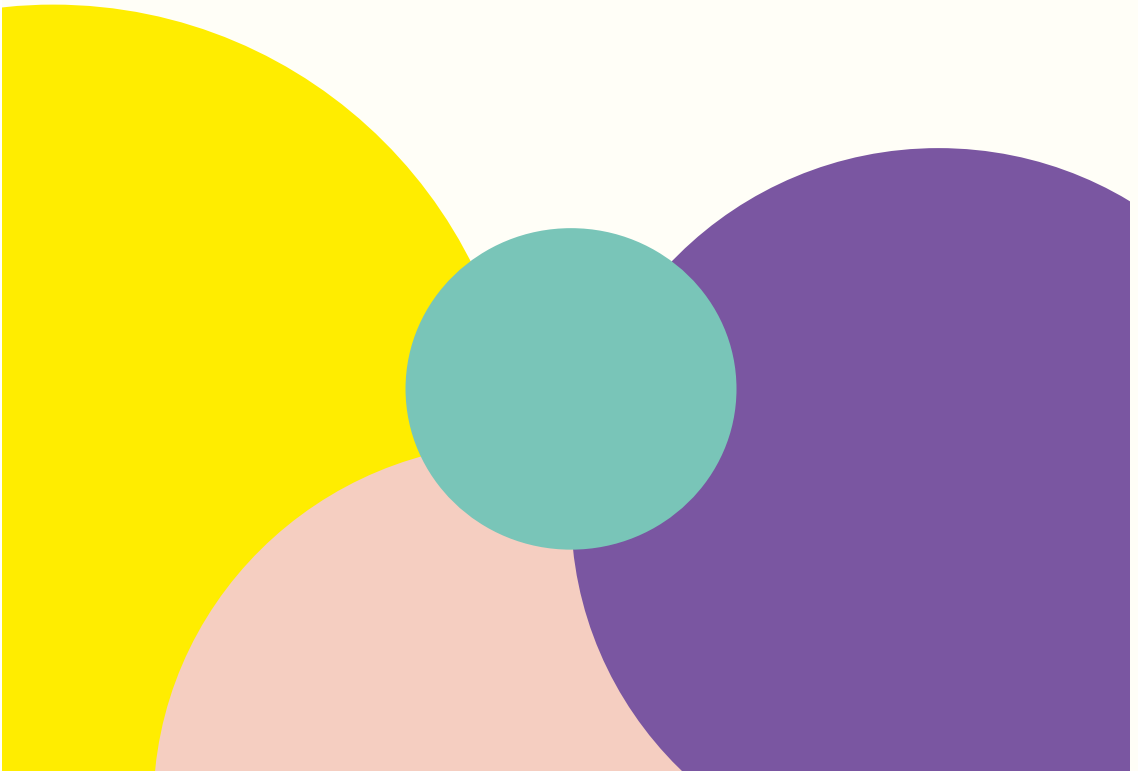
Förhoppningen är att du som läser ska få tips på aktiviteter och större förståelse om framgångsfaktorer och fallgropar. Det presenteras också en modell för ett mer metodiskt och långsiktigt arbete för att stimulera föreningens egna idéer och få en större kunskap vad som potentiellt främjar och hindrar inkludering.

Vi hoppas att du som läser det här inspireras av ett eller flera av förslagen och omsätter dem i praktiken. Vi tror på värdet av att skapa möten och vänskap mellan människor, och göra samhället öppnare och världen vänligare. Vi ser gärna att du sprider häftet och du behöver inte be om lov.

Kontakta gärna [kontakt@vaniumea.se](mailto:kontakt@vaniumea.se) för att få kontakt med andra föreningar och samarbetsparter, eller ta del av mer material.

Er unika förening

”Vi når inte ut... Jag ser det som  
en språkfråga... Vi når inte ut.”





# Er unika förening

## Alla föreningar står inför olika utmaningar

Formulera er egen utmaning! Är det att få en större mångfald av deltagare att delta vid föreningens aktiviteter? Att behålla de som kommer? Eller att hantera den mångfald som redan finns på ett bättre sätt?

Er utmaning kan handla om att tydliggöra information eller att nå ut till en underrepresenterad grupp. Det kan också handla om att skapa en mer tillåtande kultur. Alla föreningar har olika utmaningar när det kommer till att bli mer inkluderande – läs igenom handboken och fundera på vilka som är era starka respektive svaga sidor.

## Varför vill ni vara mer inkluderande?

Många föreningar har en uttalad målsättning att jobba mer med att nå underrepresenterade målgrupper och kan ha deltagit i olika projekt. Kanske har det gjorts tappra försök som senare runnit ut i sanden utan att någon egentligen har förstått varför. Problemet kan vara att ”det är allas ansvar och det är ingens ansvar”.

## Fundera på var ni står idag

Har ni tidigare arbetat aktivt med att skapa och behålla mångfald? Var det främst en person som drog i det eller var det en uttalad målsättning? Eller kanske befinner ni er i början av ett spännande arbete? En bra början kan vara att prata om hur ni skulle vilja ha det och vad det kan betyda att ni vill agera mer inkluderande.

## Det ideella föreningslivet i Sverige är ovanligt

I många andra länder finns det inte ett ideellt föreningsliv med volontärer som det gör i Sverige. Att det ser ut som det gör i Sverige är speciellt och unikt för just Sverige. Det som kan verka självklart – hur träningar och medlemskap fungerar, att ledarna är ideella, att det finns krav på både närvaro och ett visst engagemang – är i själva verket svårt att förstå sig på. Det är lätt att glömma att det här är tyst kunskap som inte alla sitter på. Vilka självklara regler finns i er förening? Hur introducerar ni personer till arbetet i er förening på lättast sätt?

Er unika förening



## Få fart på arbetet (igen)

Identifiera de första, minsta stegen ni kan göra för att få i gång arbetet (igen eller för första gången). Glöm stora visioner för ett litet tag! Vad är det absolut minsta ni kan göra – redan idag – för att någon som inte vanligtvis kommer till er förening ska hitta till er? Eller trivas bättre hos er? Koppla det första, lilla steget till utmaningen ni har formulerat och få draghjälp från inspirationen i handboken.

Någonting att komma ihåg är att det ni gör för att underlätta för den grupp som ni har svårast att nå även gynnar andra grupper i samhället. Att aktivt arbeta för att sänka trösklarna kommer att skapa en mer inkluderande förening på många olika plan.

”Jag vill se fler personer av annan etnicitet än svensk – som jag – i backen. Jag är övertygad om att det kommer att göra en skillnad.”

Våga testa er fram

# Våga testa er fram

## **Etablera kontakt – och våga fråga**

För att nå en underrepresenterad målgrupp behöver ni etablera kontakt – kanske kan ni bjuda in till en fika? Ni behöver inte vara inställda på att samarbeta redan från början – mänskliga, förutsättningslösa möten räcker långt. Samarbeten kanske kommer som en naturlig följd.

Att oftare våga ställa obekväma frågor kan leda till oväntade lösningar. När en föreningsanställd vågade fråga varför en flicka som var väldigt intresserad av fotboll slutade dyka upp på träningarna, fick hon svaret att det berodde på att föräldrarna tyckte att gatan som ledde till träningshallen inte var tillräckligt upplyst. Föreningen började arbeta för att få en bättre upplyst gata och

under tiden fann de andra lösningar för att flickan skulle kunna fortsätta komma till träningen.

## **Våga testa drop-in**

En drop in- eller prova på-aktivitet kan vara ett bra sätt att få fler att upptäcka er förening. För att aktiviteten ska bli lyckad kan ni behöva förbereda aktiviteten med bra och tydlig information. Om ni inte redan har en upparbetad dialog med en underrepresenterad målgrupp kan ni behöva ta hjälp av andra grupper så att fler hittar till aktiviteten. En drop in-aktivitet kan göras på många olika sätt och ni kan behöva prova er fram för vad som passar er förening. Det kan vara ett enstaka tillfälle där alla är välkomna, eller kanske kan aktiviteten integreras i den ordinarie verksamheten. Våga testa er fram!

Tänk på att sänkta trösklar underlättar för alla grupper att hitta till er förening. Vilka osynliga trösklar kan finnas?

### **Våga vidga definitionen av ledare till fler roller**

Ett viktigt steg för att fler ska söka sig till en aktivitet är att det finns ledare som man kan identifiera sig med, som kanske kan andra språk än svenska eller är del av en annan kultur. Ledaren behöver inte alls vara bra på själva sporten eller aktiviteten i fråga – våga ta hjälp av ert nätverk för att identifiera personer som kan bli ledare eller hjälpledare och på så sätt bredda föreningens kunskapsbas. Tänk på att en potentiell ledare kan behöva få frågan direkt ställd till sig för att ta steget.

### **Våga göra speciella insatser för föräldrar**

Att känna förtroende är viktigt – och det gäller även föräldrarna, om det är en verksamhet som riktar sig till barn och ungdomar. En nyckelperson som redan har stort förtroende hos målgruppen kan fungera som en brygga mellan målgruppen och verksamheten.

Förlita er inte enbart på informationsblad! Bjud in föräldrar för att visa lokaler, träffa ledare och andra aktiva föräldrar och berätta om er verksamhet. Eller varför inte låta föräldrarna testa på aktiviteten själva? En idé som fungerar bra och inte kräver många resurser är att införa mentorskap i föreningen, så att föräldrar har en specifik kontaktperson hos en annan förälder.

### **Våga skapa visuellt innehåll**

Säger en bild mer än tusen ord? Kanske ligger det någon sanning i det gamla ordspråket. Genom att göra korta filmklipp kan fler våga ta steget och testa på en träning eller anmäla sina barn till en träning. Försök i den mån det är möjligt använda personer av varierande ålder, funktionalitet, kön och hudfärg för att fler ska känna sig inkluderade. Det behöver inte vara avancerade filmer, utan kan räcka bra att filma med en mobilkamera.

# Vanliga hinder och fallgropar

## *För individen*

### **Ekonomiska hinder**

Ekonomiska hinder kan vara en kombination av kostnader och okunskap – det kan hända att man tror att det är dyrare och svårare än vad det faktiskt är att vara med i en förening. I vissa fall kan man till exempel söka pengar från en fond för att bli medlem och då behöver det inte vara så dyrt. Men ofta är medlemsavgiften inte den enda kostnaden – det tillkommer material och flertalet andra kostnader.

Finns det fonder och möjligheter att betala mindre kan man också ha svårigheter att söka det själv. Därför kan det ofta krävas en kombination av konkret ekonomisk stöttning och guidning. Det ligger också ofta en skam i att inte kunna betala och behöver man be om hjälp på ett sätt som får en att känna sig utpekad eller blottad, är det många som hellre avstår.

### **Kunskap om och tillgång till utrustning**

Material och utrustning kan vara kostsamt. Problemet kan också vara kopplat till just okunskap – vilken utrustning är passande för den här aktiviteten? Fungerar begagnad utrustning, och finns det utrustning att låna? Även här är det viktigt från föreningens håll att tydligt kommunicera om det finns ekonomisk hjälp att tillgå eller fonder att söka.

### **Krångliga system på dator för anmälan**

Det finns många grupper i samhället som kan ha extra svårt för krångliga system på datorn. Det finns anledningar att arbeta med att förenkla anmälningsystem så mycket som det är möjligt och när det går hitta alternativa vägar för exempelvis avbokning och anmälan.

## ***För föreningen***

### **Föreningsanställda och ideella har redan mycket arbete**

Man kanske nätt och jämnt får den dagliga verksamheten att gå runt och jobbar med att släcka bränder. Att jobba med utvecklingsarbete när man redan har mycket att göra kan kännas övermäktigt. Ideella personer som är med i en förening kanske är med för att ens egna barn är engagerade eller för att man själv har ett intresse. Här har även styrelsen en viktig roll för att inkluderingsarbetet finns på alla nivåer av föreningen.

### **Lagbundet/ledarbundet**

Det blir ofta upp till de enskilda ledarna och medspelarna att skapa miljön i laget, vilket kan vara bra i vissa fall och mindre bra i andra fall. Från styrelsehåll finns det ändå möjlighet att jobba mer aktivt med frågorna trots att det upplevs som lagbundet eller beroende av de individuella ledarna.

### **Olika höga krav på närvaro**

Det kan skapa irritation och spänningar i ett lag om alla har olika

förutsättningar och deltar olika mycket. Ibland finns det krav på närvaro och då kanske lagledaren kommer till en punkt där man säger: ”Nu får du välja om du vill vara med eller inte”. Att lyfta frågan och prata om det är viktigt för att det ska kunna tas aktiva beslut kring hur frågan ska hanteras.

### **Brister i dialog med föräldrar eller kontaktpersoner**

Det kan brista i dialogen med deltagaren själv eller deltagarens föräldrar – kontakten kanske sker direkt med barn som i många fall är unga och inte mogna att ta till sig information. Steget till föräldrarna kan vara långt på grund av språkförbristning, och det kan handla om ett stort informationsflöde som inte går fram. Framför allt är det den vardagliga, löpande kommunikation som kan vara svår att förhålla sig till. Att översätta vissa delar kan hjälpa inledningsvis, men hjälper inte alltid i den vardagliga kommunikationen. För att komma vidare i frågan behöver man ofta göra många olika typer av insatser.

# Framgångsfaktorer

## Drop-in och prova på

Drop-in-verksamhet är ofta en av de första sakerna som lyfts fram som en framgångsfaktor när det kommer till att locka nya personer till en förening. Man kan göra det som ett inslag i den ordinarie verksamheten och som ett prova-på-tillfälle som riktar sig mot en viss målgrupp.

## Ledarna

Eftersom inkluderingsarbete ofta utförs av ledare är de viktiga för att skapa en kultur och miljö där många trivs. Det finns många möjligheter i hur man kan utbilda, arbeta med representation och språkkunskaper hos sina ledare och uppmuntra olika personer till att bli ledare. Ledarna

behöver stöttning och det är styrelsen som har ansvar för ledarnas situation, men där styrelsen ofta själva är ideellt arbetande ledare. Tänk på att olika studieförbund t.ex. RF-SISU kan erbjuda stöd, handledning och utbildning.

## Samarbeten

En allmän inbjudan fungerar inte alltid bäst för att rekrytera folk. Att sätta upp lappar på skolor och fritidsgårdar eller göra utskick på sociala medier fungerar ibland, men ger inte alltid tillräckliga resultat. Att hitta fungerande samarbeten med föreningar och grupper som redan har ett förtroendekapital hos en underrepresenterad målgrupp lyfts ofta upp som en framgångsfaktor.





## Kulturkompetens

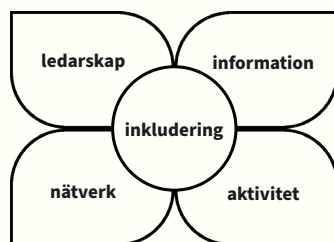
Som förening kan ni på olika sätt arbeta med att stärka er kulturella kompetens. Man blir lätt hemmablind och tror att mycket är allmängiltigt. I själva verket kan det vara svårt och komplicerat att förstå sig på många regler som aldrig uttalas. Det kan handla om utbildningar för att bättre förstå olika grupper i samhället, eller aktivt arbeta för att styrelsen och ledarna har olika profil, kön och kulturell bakgrund. Be gärna några personer som inte känner till föreningen att testa hemsidan eller läsa info-material, och ge er återkoppling.

## Riktad information

Riktad information är den information som riktar sig direkt till er underrepresenterade målgrupp. Det kan handla om att översätta information till olika språk eller att synas i sammanhang där målgruppen befinner sig. Det kan också handla om att personligen möta folk och berätta mer om er förening – eller varför inte filma en träning och visa hur det går till?

”Jag skulle vilja ta fram en video-serie: Du som är ny i Sverige – här är en film som kan hjälpa dig trivas i vårt vinterklimat. Kommer du i jeans på en vandring kanske du aldrig kommer tillbaka igen och tänker att det inte var för dig. Det är saker som jag hade velat att någon sa till mig när jag först kom till Sverige.”

# LINA - Ledarskap, information, nätverk och aktivitet



I blommans olika blad hittar vi ledarskap, information, nätverk och aktivitet. Blommans mitt utgörs av inkludering som skapas och möjliggörs av de övriga åtgärderna. Hur hänger ledarskap, information, nätverk och aktivitet ihop och hur kan de tillsammans bidra till ett framgångsrikt inkluderande arbete?

Er förening kan öka effekten av ert inkluderingsarbete genom att göra aktiva, strategiska val. Låt oss titta på ett exempel från verkligheten: En projektgrupp ska genomföra en aktivitetsdag i Umeå där olika föreningar får chans att visa upp sig. Det förväntas komma ett par tusen

deltagare. För att öka mångfalden bland besökarna bestämmer projektgruppen att låta gratisbussar gå från Ersboda och Ålidhem till aktivitetsdagen. Det här verkar som ett effektivt sätt att få fler besökare. Men när bussarna går tomma är åtgärden ineffektiv.

Projektgruppen väljer nästkommande år att vända sig till sitt nätverk för hjälp. De tar kontakt med en förening som redan har en upparbetad dialog med målgruppen och tillsammans bestämmer de att sprida information om gratisbussarna på fyra olika språk – tigrinja, somaliska, arabiska och persiska. Här arbetas med informationen genom att nyttja ett nätverk som har tillgång till översättare. Aktiviteten (att låta gratisbussar gå från Ålidhem och Ersboda) är rätt tänkt – och genom att sträcka ut en hand till en annan förening i sitt nätverk sprids information som tillåter fler att hitta till bussarna. Under aktivitetsdagen såg de dessutom till att det alltid fanns ledare på plats som pratade arabiska, persiska eller tigrinja förutom svenska.

De fyra olika områdena kan på så sätt förstärka varandra, och genom att ta strategiska val inom fyra områden kan gå det att hitta mer effektiva sätt för att skapa en mer inkluderande förening. Genom att arbeta på fyra olika fronter kan man lyckas skapa det förtroende som är nödvändigt för att fler ska lockas till en förening och trivas i en inkluderande miljö.

Det viktigaste att komma ihåg när ni tittar på checklisten är att våga testa sig fram och lämna utrymme för att saker blir fel. Tanken bakom checklisten är att påvisa hur olika områden kompletterar varandra och att ett initiativ inte behöver vara fel i sig för att det inte fungerat vid ett specifikt tillfälle.

Låt oss säga att ni bokar in en tolk vid ett av föreningens informationstillfällen för att ni vet att det kommer en person som inte pratar svenska – och så slutar det med att deltagaren inte dyker upp! Plötsligt känns allt totalt misslyckat och som en ineffektiv åtgärd.

Stanna upp och tänk efter – kanske har ni inte kommunicerat hur viktigt det är att avanmäla sig? Aktiviteten kanske var rätt och tanken bakom informationen likaså, men informationen fram till mötet brast. Våga testa samma sak igen, men kommunicera den här gången att det är viktigt att säga till om man inte kommer – och gör det så enkelt som möjligt att avboka. Då har ni arbetat på ett effektivt sätt och förstärkt era insatser för en inkluderande förening.

”Att få höra sitt modersmål kan göra jättestor skillnad. Jag minns en flicka som inte talade svenska och som var väldigt tystlåten. Vid ett tillfälle fick hon möta sitt modersmål i verksamheten. Efter det blev hon mycket gladare, tog mer initiativ och började faktiskt prata de få orden av svenska hon kunde!”

# Checklista för en inkluderande förening

Identifiera konkreta insatser för en mer inkluderande förening inom fyra olika områden – Ledarskap, Information, Nätverk och Aktivitet. Diskutera hur de olika områdena kan förstärka varandra och bidra till att era deltagare får ett större förtroende för er förening.

Använd vår checklista och välj ut de punkter som känns relevanta för just er förening. Lägg gärna till punkter i en egen checklista.

## **Ledarskap**

- Se till att ha ledare med olika bakgrunder och språkkunskaper. Ledarna behöver inte nödvändigtvis vara bra på själva sporten eller aktiviteten för att vara en bra ledare.
- Utse en ledare med "gemenskapsberedskap" om någon hamnar utanför.

- Utse en ledare till att filma och ta kort på aktiviteten. Glöm inte att informera om att ni fotar och att man inte måste vara med på bild.
- Skapa rutiner för hur ledare välkomnar nya deltagare med olika sorts behov.
- Se om det finns fonder ni kan söka för att kunna ta in och utbilda fler ledare från annan bakgrund än ni har i er ledargrupp.
- Om det finns en möjlighet att till exempel gå förbi kön genom att bli ledare, kommunicera ut det tydligt så att det inte blir en tyst kunskap hos vissa.
- Få ledarna att känna sig bekväma i sin roll genom att utbilda i kulturkompetens.
- Rekrytera frivilligtolkare. De får en chans att knyta sociala kontakter, hjälpa personer och stärka sitt CV.

**Att tänka på:**

- Försök i högsta möjliga mån att skapa tydliga och avgränsade uppgifter som det är lätt att säga ja eller nej till.
- Ta input från ledare genom diskussioner, workshops, rundor, bikupor, arbete i mindre grupper, talarlistor, handuppräckning för att alla ledare ska kunna känna sig delaktiga.
- Uppmuntra initiativ och testa er fram – säg hellre ja än nej till ett förslag!

## Information och kommunikation

- Använd Whatsapp för anmälan i stället för mejl. I många länder används inte mejl och Messenger som i Sverige – det är Whatsapp som gäller.
- Erbjud alternativ till att anmäla sig via ett formulär, till exempel via telefon eller mejl.
- Var tydliga med att ni kan erbjuda hjälp till föräldrar som inte kan anmäla sina barn på egen hand på till exempel er hemsida.
- Informera om hur personer utan personnummer eller med skyddad identitet kan anmäla sig.
- Informera i samband med inbjudan om eventuell mat. Det kan vara skönt att till exempel få veta att det inte serveras fläsk, om ni har vänt er till en målgrupp där många inte äter fläskkött.
- Översätt information i ett utskick till åtminstone ett annat språk, förslagsvis arabiska, tigrinja, persiska eller somaliska.
- Använd namnlappar så att alla minns varandras namn bättre.
- Börja diskussioner med en runda så att allas röster hörs.
- Ange en färdbeskrivning redan i inbjudan. Ju lättare desto bättre! En punkt på Google maps brukar fungera bra, tillsammans med en bild på platsen.
- Ange ett telefonnummer dit en kan ringa för att få hjälp att hitta till platsen där aktiviteten är.
- Ha filmklipp på hemsidan som visar hur aktiviteten går till – det behöver inte vara högkvalitativa filmer, mobilkameran fungerar bra.



- Försök i högsta möjliga mån använda bilder med personer av varierande ålder, funktionalitet, kön och hudfärg.
- Förklara förkortningar, svåra ord och interna begrepp.
- Använd ett tillgängligt språk: Skriv det viktigaste först. Använd rak ordföljd. Undvik bisatser. Skriv korta meningar. Skriv ut förkortningar. Förklara svårare ord och formuleringar direkt i texten.
- Kommunicera tydligt om det är viktigt att komma i tid eller att meddela ledaren ifall de inte kan komma vid ett tillfälle – anta inte att det är på grund av slarv, arrogans eller ointresse.
- Släpp att allt ska göras digitalt. Har någon svårigheter att göra saker digitalt, erbjud då att de kan skriva ner informationen på ett papper och att du kan föra in det digitalt (om uppgifterna måste finnas digitalt).
- Viss information är extra viktig att kommunicera ut för att bli inkluderande, till exempel om man kan dela upp betalning av medlemsavgiften på flera tillfällen eller få ekonomisk eller praktisk hjälp.

### **Att tänka på:**

- Inkludera med kroppsspråket – prata inte bara med den som pratar svenska utan inkludera alla med ditt kroppsspråk.
- Var flexibel – ibland är det bäst att ringa och ibland är det bästa att skicka en skriven text så att deltagare kan använda översättningsprogram. Fråga vilket sätt de föredrar!

## Nätverk och samarbete

- Ta kontakt med en etnisk förening i din stad. Fråga kommunen om ni själva inte har kontaktuppgifter till föreningarna. Hör om de vill träffas eller samarbeta kring en aktivitet. Kanske har de redan något på gång?
- Ta kontakt med ett religiöst samfund och hör om det finns någonting ni kan samverka kring eller om ni bara kan träffas.
- Saknar ni någonting konkret i er förening? Utrustning eller en särskild kunskap? Sträck ut en hand genom att skriva en förfrågan på Facebook och få tips från andra.
- Gå med i grupper på Facebook för föreningar eller andra intressegrupper som passar er.
- Be om att personer skänker utrustning för att ni ska kunna erbjuda kostnadsfri utrustning till era deltagare.
- Anordna erfarenhetsutbyten där idrottsföreningar eller kulturskolor och representanter för målgruppen kan delta och diskutera gemensamma utmaningar och lösningar.
- Anordna rundabordssamtal med målet att prata om hur föreningar blir mer inkluderande eller hur man gör det mer anpassat för underrepresenterade grupper.
- Finns det någon grupp i din stad där föreningar träffas och pratar om integration och inkludering? Mejla runt och fråga. Kanske finns det redan sammanhang där ni kan ingå som du inte har vetat om eller tänkt på.
- Gå ut i föreningens nätverk för att hitta olika parter som kan hjälpa till att översätta information till olika språk, till exempel de regionala SISU Idrottsutbildarna eller kommunens

fritidsförvaltning.

- Vill ni vara på en ny plats i staden för att nå fler underrepresenterade grupper? Ta kontakt med en grupp i det område där ni vill vara och fråga om de kan hjälpa er.
- Stödet till nystartade föreningar kan komma från etablerade föreningar. Till exempel kan en etablerad förening med stående bokningar på halltid i veckan välja att ha träning utomhus en gång per vecka, för att kunna upplåta den tiden till en ny förening.
- Ta initiativ till att samla föräldrar, till exempel i en Facebook-grupp. Tillsammans kan föräldragruppen stötta varandra i olika funderingar och dela med sig av kunskap. Många av dagens föreningar har en gång startat som föräldrainitiativ.

### **Att tänka på:**

- Glöm inte: Om ni genomför ett samarrangemang, se till att alla parter får erkännande genom att till exempel ha sina loggor eller namn i ett event på Facebook eller en affisch.
- Sprid information via andra aktörer där det redan finns en utarbetad dialog och ett förtroende hos målgruppen.
- Det kan kännas tryggt att kunna ringa en professionell person och få råd samt information, till exempel en antidiskrimineringsbyrå.

## Aktivitet

- Anmäl er till en föreningsdag där föreningar visar upp sig.
- Planera aktiviteter med hänsyn till olika högtider – ta hjälp av en multireligiös kalender.
- Jobba med att göra era funktionärer/ledare mer synliga (använd gärna t-shirts eller västar).
- Se till att det finns funktionärer till hands för att hitta i lokalen, för tidspassning och för ”ensamma” personer som behöver kontakt i pauser.
- Informera ledare om vilka föranmälda behov som finns och hur de ska tillgodoses.
- Se till att alla ska kunna äta samma mat och tillsammans i så stor utsträckning som möjligt. Det vill säga, välj inte att servera en maträtt som många av etiska, religiösa eller andra allergirelaterade skäl kommer behöva avstå från.
- Om ”mingel” är en programpunkt, förklara gärna vad det

innebär. Varför inte förenkla det ytterligare genom att göra ett mingelbingo? Var så tydlig som möjligt med vad som förväntas.

- Ha gärna tillgång till ett lugnt rum som till exempel kan användas för att vila och be.

- Om det är en återkommande aktivitet, tänk igenom om det är nödvändigt att dyka upp varje gång eller om ni har möjlighet att släppa på högra krav på närvaro.

- Ge tillgång till gratis fika och dricka.

- Försök att ha andra personer som pratar de vanligaste språken på plats.

- Utforska möjligheten att ha kostnadsfri utlåning av utrustning för aktiviteten.

- Släpp all uppdelning – testa släppa på åldersuppdelningen och eventuellt könsuppdelning. Alla är tillsammans. Se hur det fungerar.

- Gör tvärtom och gör en aktivitet för bara tjejer/kvinnor – framför allt i aktiviteter som lätt domineras av killar. Här kan det finnas en poäng i att låta tjejerna få ett tryggt rum.

- Förlägg aktiviteterna i olika delar av staden. Lägg inte allt i centrum.

- Se om ni har möjlighet att fixa gratis bussar eller bilar till aktiviteten.

- Se om ni kan låna ut cyklar så att det är lättare att ta sig till aktiviteten.

- Introducera språkträning under och efter aktiviteten – man kan

## Checklista för en inkluderande förening

till exempel lägga in ett inslag där man pratar om vanliga ord relaterat till aktiviteten och delar ut ett papper med glosor.

- Ha lekar, övningar och aktiviteter som passar alla i gruppen oavsett funktionalitet och språkkunskaper. Tänk i förväg ut minst två olika sätt som samma övning kan göras på.

### **Att tänka på:**

- Se till att det finns öronmärkta platser till personer som inte är snabba att anmäla sig. Då är det inte alltid de som snabbt anmäler sig som kniper alla platser.

- Är det möjligt att ta med barn till aktiviteten? Det gynnar föräldrar att veta om barn har möjlighet att följa med, och särskilt ensamstående föräldrar som har svårt att hitta barnpassning.

Tack till alla föreningar som varit med och samverkat:

**GUIF**

**Friluftsfremjandet**

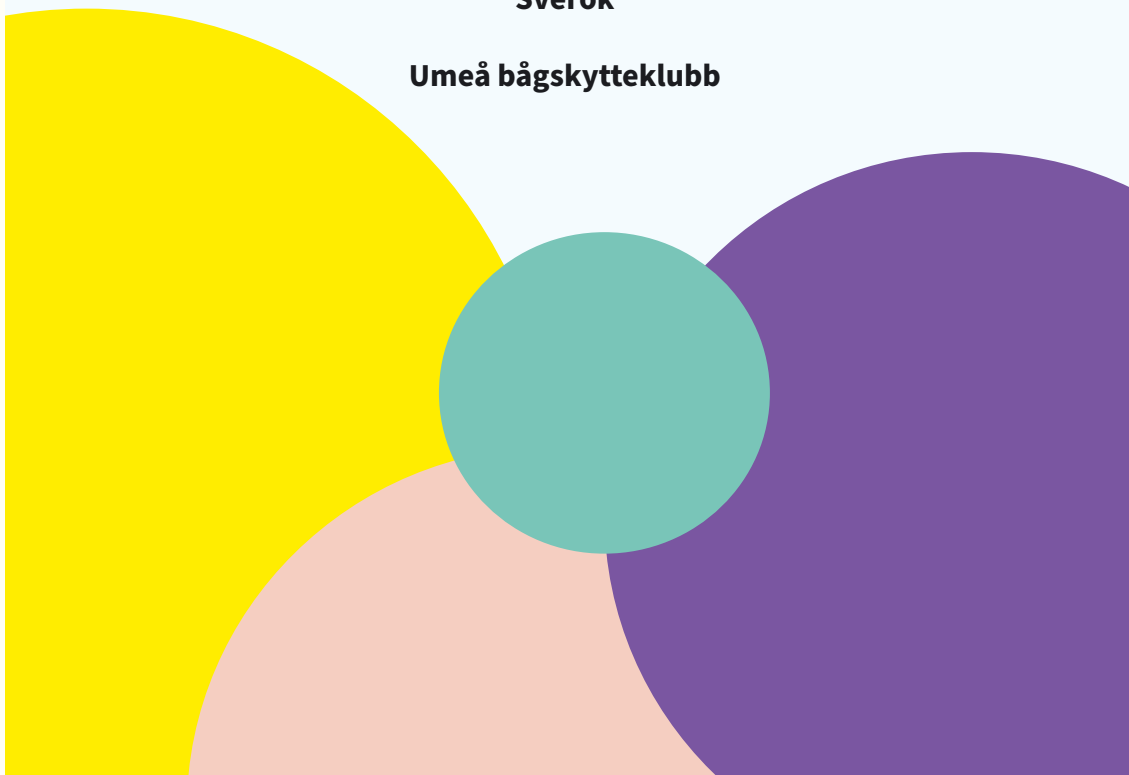
**Ariana sociala kulturella foreningen**

**Kulturstorm**

**Umeå gymnastikforening**

**Sverok**

**Umeå bågskytteklubb**



**Projektet ”Inkludera flera i föreningslivet” finansieras av Länsstyrelsen och har pågått från september 2021 till december 2022. Projektet syftar till att möjliggöra för fler nyanlända att bli en del av det lokala föreningslivet i Umeå kommun.**