Gymnastikforum 2025





Hur kan förebilder bidra till föreningens utveckling?

Johanna Hedgårdh

Verksamhetsutvecklare Inkludering & Mångfald

Gymnastikforum 2025

SVENSK GYMNASTIK

Bakgrund

”Vi vill utveckla någonting, bli bättre, nå fler,
bli kända för det vi är bra på!”

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

Målsättning med passet

- Definierat ett område i din förening som ni skulle kunna utveckla genom att lyfta en eller flera förebilder
- Definierat en eller flera förebilder i er förening
- Påbörjat en handlingsplan

Diskutera!

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

1. Vad är en förebild för dig? Vad innebär det att vara en förebild?

2. Har du haft en egen förebild som har påverkat dig till att göra ett aktivt val?

3. Vad är skillnaden mellan förebild, ambassadör och idol?

Förebilder

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

- Förebilder hjälper dig att förstå vem du är, vad du vill och vilken potential du har genom sitt beteende, sina värderingar och sin livsstil
- Andra människors exempel kan hjälpa dig att förstå vilka möjligheter som verkligen finns i livet.
- Förebilder är en viktig källa till motivation och självförtroende - när människor som liknar oss själva, eller gör någonting bra så inser vi att vi kan göra samma sak.

Idol, förebild eller ambassadör

Skillnaden är att en **idol** ofta beundras och dyrkas på avstånd för sin framgång eller karisma, medan en **förebild** är någon vars beteende och egenskaper aktivt inspirerar till att efterliknas, ibland på en närmare, personlig nivå.

En **ambassadör** är en officiell representant, ofta för ett varumärke, en organisation eller en idé, och agerar för att sprida och främja dess värderingar.

Förebilder



Fler tjejer till parkouren – med hjälp av Miranda



Fler ledare till föreningen – med hjälp av Johanna



Fler paragymnaster – med hjälp av Penny



Jag är Svensk Gymnastik

Några av alla fina förebilder som gör oss MEGA-stolta varje dag!

Pixbo GF och Linda Jonsson

Se fler av våra förebilder på vår Youtubekanal och spellistan, Jag är Svensk Gymnastik!

Utvecklingsområden

Gymnastikforum 2025 | SVENSK GYMNASTIK

- Få uppmärksamhet i media
- Få sponsorer / samarbetspartners
- Få fler tjejer till parkouren
- Få fler killar till MAG
- Få fler kvinnliga ledare/tränare
- Skapa mångfald i föreningen (utifrån ålder, kön, funktionsnedsättning, etnicitet etc)
- Tillgängliggöra gymnastiken för fler målgrupper ex. segregerade och utsatta områden
- Få fler unga ledare
- Få fler att jobba i styrelsen
- Få fler funktionärer
- Utveckla gymnastiken i stort genom att föreningar som är bra på något inspirerar andra och delar med sig

Hur kan förebilder användas?

- **Utnämna "Månadens förebild"** och lyfta fram personen i sociala medier eller på anslagstavlan.
- **Låta förebilder hålla i delar av träningar** för yngre grupper.
- **Involvera förebilder i värdegrundsprojekt** eller temadagar.
- **Skapa mentorskap** där förebilder stöttar nya gymnaster eller ledare.
- **Kontakta lokalmedia** och berätta om personen
- **Bjud in personen vid föräldrarmöten**
- **Visa upp bilder på personen/personerna på hemsidan – skapa igenkänning**
- **På vilka fler sätt kan vi använda förebilder…?**

Förslag på placering av logotyp.

Gör en handlingsplan

DISKUTERA MED DINA BORDSGRANNAR

- Har ni några förebilder i er förening idag? Vem? Vilka? Förebilder för vem?
- Vilka områden finns i era föreningar som ni skulle kunna utvecklas med hjälp av förebilder. Vilka utmaningar ser ni inom det här området?

ARBETA

- 1. Formulera ett mål
- 2. Föreslå en eller flera förebilder i er förening som kan bidra till att ni når målet
- 3. Hur kan ni utveckla området med hjälp av förebilden – vilka aktiviteter kan ni genomföra
- 4. Vem är ansvarig?
- 5. När ska det genomföras?

Tack!

Johanna.Hedgardh@gymnastik.se

Gymnastikforum 2025

SVENSK GYMNASTIK

Gymnastikforum 2025



