

IDROTT OCH MÅNGFALD

21-22 mars 2023 i Karlstad

Tema parasport



Dokumentation

av Idrott och mångfaldskonferensen
21-22 mars 2023.

Konferensen var den åttonde i ordningen
och arrangerades i samarbete mellan
Karlstad universitet, RF-SISU Värmland,
Parasport Sverige och Karlstad kommun.



Värmland



KARLSTADS KOMMUN

Parasporten då och nu



Lisa Lundell från Svenska Parasportsförbundet inledde konferensen med en föreläsning om parasporten och dess utveckling genom sin föreläsning Parasporten då & nu.

Till en början gav Lisa en tydlig genomgång över hur Parasport Sverige arbetar i den svenska idrottsrörelsen.

- Vem är egentligen paraidrottare, var en reflektion som Lisa tog upp och gav en inblick i hur paraidrottare definieras och visade på hur svårt det faktiskt är att kunna definiera vad som är en funktionsnedsättning. Samtidigt beskrev hon att parasportens tre målgrupper är personer med rörelsenedsättningar, synnedsättningar och intellektuell funktionsnedsättning.

En viktig del av föreläsningen var att beskriva hur parasporten startades upp och hur utvecklingen skett över tid i samhället, för att skapa en mer inkluderande idrott för funktionsnedsatta. I en genomgång av tidslinjen för parasport gick Lisa igenom flertalet viktiga årtal där ett viktigt år var när Svenska handikappförbundet bildades 1969 som under 2015 ändrades till det som i dag är mer känt som det svenska parasportsförbundet.

Genom den utveckling som skett av Svenska Parasportsförbundet har det även lett till ett större forskningsfokus.

- Vi vill nå ett inkluderande idrottande, avslutade Lisa med och la ett stort fokus vid hur funktionsnedsatta ska inkluderas mer inom idrotten. En del i arbetet är att Parasportsförbundet ska gå över till att bli en del i olika SF. Däremot behövs insatser för att för att paraidrotten ska växa sig starkare bland de olika specialidrottsförbunden, enligt Lisa.

Mer information finns på Svenska Parasportsförbundets hemsida [Parasport Sverige](#)



Att aktivera personer med funktionsnedsättning



Lars Kristén har en bakgrund som idrottslärare med rehabilitering och paraidrott som fokusområden. Därutöver har han arbetat med olika tillvägagångssätt för funktionshindrade och med inkluderande idrott i Halland.

Med sin pedagogiska- och idrottsliga bakgrund har han identifierat den utmaning som finns mellan att integrera den kunskap och de erfarenheter som finns i idrottsrörelsen och skolan med varandra, och samverkan var ett centralt begrepp som återkom genom hela föredraget.

Lars Kristén tog upp en rad olika projekt och studier som han och hans medarbetare genomfört. Den första undersökte just samverkan men även innovation och dess betydelse för ökad delaktighet och tillgänglighet i skolämnet idrott och hälsa. Bakgrunden till studien var en av skolinspektionen genomförd granskning år 2009, som konstaterade att elever med funktionsnedsättning inte hade likvärdiga förutsättningar för deltagande i olika aktiviteter som elever utan funktionsnedsättningar. Studiens syfte var att skapa kunskap om hur elever med och utan funktionsnedsättning uppfattar undervisningen i idrott och hälsa, samt att med bakgrund i elevernas uppfattningar testa och utvärdera ett arbetsätt som kan möjliggöra inkluderande undervisning.

Med denna bakgrund gjorde man ett pilotprojekt i Halmstad kommun mellan 2021-2022 där elever utbildades i det man kallade "Vägledande kamrat", som syftade till att eleverna själva skulle utveckla sitt kamrat- och ledarskap gentemot de andra eleverna.

Lars fortsatte med att berätta om fysisk aktivitet på recept för barn (FAB)-projektet som han genomfört. Där syftet var att utvärdera implementeringen av en samverkansintervention för att fysisk aktivitet, social tillhörighet och delaktighet bland barn i behov av särskilt stöd. Han berättade om att dessa frågor nationellt inte haft något vidare barnperspektiv utan snarare fokuserat på vuxna, och att det finns utmaningar samt problem som behöver åtgärdas. Samverkansinterventionen skedde i form av utbildningssatsningar hos barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och idrottsledare om den fysiska aktivitetens betydelse, kunskap om funktionsnedsättning och olika idrotters skilda förutsättningar för i barn i behov av särskilt stöd. I samband med projektet tillsattes en vad man kallar "Care sports connector", som fungerade som en samordnare mellan de olika berörda parterna.

Kristén avslutade sitt föredrag med att berätta om ett flertal saker som har betydelse för att funktionsnedsattas inkludering i idrottsrörelsen. Idrotten har exempelvis ofta större betydelse för hälsa och välbefinnande för personer med funktionsnedsättningar än för personer utan, och han betonade vikten av att fortsätta jobba med att bibehålla den syn vi har på inkludering i Sverige idag. Individuell planering och återkoppling kan fungera väldigt bra för att förbättra och göra funktionsnedsattas vardag enklare, och då blir det viktigt att samverka mellan parterna som hälsa-sjukvård och friskvårdsanläggning fungerar.

Mer information om Lars Kristéns forskning: Hans forskning ska aktivera personer med funktionsnedsättning - Samspel (hh.se)

Triathlon och handbollens inkluderingsresor



Mikael Fredriksson från Svenska Triathlonförbundet arbetar med ett treårigt projekt för att starta upp paraidrotten till triathlon.

Mikael själv har sin bakgrund från simning och har tagit flertalet medaljer från internationella mästerskap. "Triathlon för alla" är ett unikt projekt för att lyfta och etablera paratriathlon i landet, där finansieringen kommer från allmänna arvsfonden.

"Triathlon för alla" bygger på att det ska passa de flesta, en motionsidrott och en möjlighet till idrott hela livet. Mikael förklarade att triathlon för paraidrottarna har en större flexibilitet och en större möjlighet för alla att kunna vara med, de olika momenten kan exempelvis delas upp på flertalet deltagare. Alla deltagare inom en grupp behöver inte heller vara funktionsnedsatta utan det finns en möjlighet att blanda deltagare, vilket enligt Mikael öppnar upp för en mer öppen och inkluderande idrott.

Olika initiativ som tagits upp under projektets gång är bland annat att läger arrangerats, det har tagits fram inspirationsfilmer och utbildningar, men det har även blivit viktigt med samverkan med andra idrotter, organisationer och länder.

Nuläget för den svenska paratriathlonen är att det finns fortsatta utmaningar med utrustning och att det behövs sökas stöd för att kunna bedriva en fungerande verksamhet. Det önskade läget för paratriathlonen är att idrotten ska bedrivas på lika villkor, ska finnas i hela Sverige och vara deltagare på Paralympics enligt Mikael.



Peter Svensson som är projektledare för Svenska Handbollförbundets paraverksamhet tog upp hur de arbetar med paraverksamhet inom handbollen.

Svenska handbollförbundet startade sin paraverksamhet på egen hand med hjälp av några föreningar i Malmö/Skåne under 2015/16 och där de sett en positiv utveckling sedan starten, enligt Peter. Själva verksamheten utvecklas med projektmedel från Postkodstiftelsen, Allmänna arvsfonden och RF.

Parahandbollen riktar sig enligt Peter till personer med kognitiva funktionsnedsättningar eller spelare med lättare fysiska funktionsnedsättningar, där det finns totalt två olika klasser där den blåa klassen och gula klassen skiljer sig i regler och nivå. Det ligger också ett stort fokus vid rullstollshandboll och där en utmaning är att kunna rekrytera personer till sporten.

De stora utmaningarna med paraverksamheten är att ta fram tjejklasser inom parahandboll, parabeach, ekonomiska förutsättningar och att skapa en framgångsrik barn- och ungdomssatsning för rullstolshandboll.

Panel- samtal



Panelnsamtal med Lars Kristén, Lisa Lundell, Sofie Linden, Lena Käld och Fritidsbanken

Konferensens första panelsamtal handlade om en hel del intressanta saker. Den första frågan panelen fick handlade om normer, och hur man ska synliggöra dessa för att underlätta inkluderingsprocessen. Något man var överens om var vikten av att verkligen visa upp sin verksamhet och arrangera prova-på dagar, för att i praktiken visa de man försöker nå ut till att det finns engagemang och möjlighet att delta i olika idrotter. Man talade om att detta i sig var normutmanande och således en betydelsefull faktor.

Nästa samtalsämne var samverkan, ett genomgående tema för hela konferensen. Det berättades om kompetensstöd riktade

mot både kommuner och föreningar, något som behövs för att ge de aktiva ledarna och samordnarna självförtroende och kunskap för att kunna hantera de utmaningar som kan finnas i inkluderingsprocessen. Ett förslag på samverkan var exempelvis att mellan föreningar och andra aktivitetsskapare kommunicera för att undvika onödiga krockar, särskilt med tanke på att man inte är en så stor population. Effekterna som denna samverkan kan få, exempelvis nyrekrytering, utveckling av föreningslivet och paraidrotten i sig blev också avhandlat under samtalet.



Dans med IA från Karlstads Dansförening

Den sista punkten för dag ett blev en härlig dansuppvisning av "Stjärnorna" i Karlstads dansförening där dansdeltagarna bjöd på underhållande dans och spred sin härliga energi till alla konferensdeltagare. Danserna var väldigt uppskattade av alla i publiken och gav alla ny energi efter en fullspäckad dag av diverse föreläsningar, panelsamtal och diskussioner.

Inkludering parainnebandy



Inkludering parainnebandy med Malin Andersson, Doktorand Umeå universitet

- Det finns inget rätt sätt att såhär fungerar inkludering och såhär behöver vi göra det som funkar för mig kanske inte funkar för dig, förklarade Malin Andersson från Umeå universitet som är doktorand och har skrivit en magisteruppsats som heter **"Folkspporten för alla - alltid"- Svensk innebandys inkluderingsresa.**

Uppsatsens syfte var att beskriva och analysera den inkluderingsprocess av paraidrott som pågår inom Svenska innebandyförbundet och vad denna process för med sig. Malin förklarade även att idrottens olika riktlinjer lätt kan tolkas olika beroende på förening och idrott och att det har lett fram till ett behov av forskning gällande hur inkludering görs i praktiken, där tidigare forskning enligt Malin istället haft stort fokus vid att se hinder och barriärer för idrotten.

Malin tog upp att en av de viktigaste delarna med resultatet var hur viktigt symbolvärdet

inom en förening är och att det i en förening ska vara samma villkor för alla. Paraidrottare i en förening ska inte behöva gå under t.ex. parainnebandy utan det ska inom en förening finnas möjlighet för paraidrottarna att gå under samma föreningsnamn som övriga lag. Däremot var en utmaning enligt Malin att det finns olika syn på inkludering och lika villkor bland föreningar som i sin tur leder till en låg medvetenhet som leder vidare till olika tillämpning och fördomar.

- Inom forskningen vill man gärna se inkludering som ett resultat och inte som en process och frågan är om man någonsin blir färdig med inkludering, avslutade Malin.

Att synliggöra paraidrott utifrån ett kommunalt perspektiv

Östersund och Malmö kommun

Från Malmö Stad kom Louise Östmo Nilsson för att prata om deras fritidsförvaltnings ”tillgänglighetsresa”, som började 2019. Innan dess hade man varken någon utarbetad strategi eller någon samordnare, i stället gav man föreningarna medel för att de i sin tur skulle få sitt arbete underlättat.

Startskottet var tre olika tillgänglighetsprojekt, de så kallade Champa arena, Champa lots och Parame.se. Champa arena arbetar med att kartlägga idrotts- och träningsanläggningars tillgänglighet medan Champa lots är ett sorts mentorsprogram för personer med funktionsnedsättning. Hemsidan Parame.se har med nationell omfattning samlat ett flertal av de paraidrottsaktiviteter man kan ägna sig åt, och den integrerades genomgående under projektets gång.

Projektet var baserat på en handlingsplan med åtta punkter, anläggningsutveckling, utbildning, evenemang, Kul i Malmö (ett redan befintligt projekt), information, hjälpmedel och fritidsutrustning, tillgänglighetsperspektivet i styrdokument etcetera och samverkan. Louise sammanfattade med några framgångsfaktorer, varav en var att man hade just tre tydligt avgränsade projekt. Därtill beskrevs arbetsgruppen bestående av chefer och nyckelpersoner som en viktig part. De hade regelbundna träffar med tydlig organisering och rollfördelning som gjorde arbetet mer effektivt. Man hade också ett tätt samarbete med målgruppen och de som faktiskt är aktiva inom paraidrotten, samt med parasportförbundet. Louise tryckte även på att många förändringar kopplat till tillgängligheten inte är speciellt kostsamma, men att man behöver avsätta medel för dem.

Lars Backus från Östersunds kommun förklarade att även de varit med om en resa som främst gett personer med intellektuell funktionsnedsättning förutsättningar för fysisk aktivitet och idrott.

Från paraidrottens håll ”såldes man in” sin verksamhet till kommunen genom argumentet att det inte bara var av betydelse för målgruppen utan för hela staden. 2021 arrangerade man det så kallade PreCamp, ett läger vars syfte är att förbereda svenska paraidrottare för Paralympics.

Hälsoaspekten har varit viktig för Östersunds kommuns arbete med inkludering av paraidrotten. Lars berättade att man sett en överrepresentation av ohälsa i målgruppen och att man i nämnder och kommunförsamlingar använt de stora kostnader ohälsan får för samhället som ett argument för att få medel till sina satsningar. De har även lagt tid på att förändra personalens beteende för att få dessa att bli mer aktiva, något som gör att de kan fungera som förebilder som deltar i aktiviteterna. Långsiktighet betonas och Lars tar upp vikten av att föreningarna har en långsiktig planering för hur man ska ta hand om de aktiva paraidrottarna, utöver att genomföra till exempel prova-på dagar. Han fortsatte med att berätta om utmaningen föreningarna uttryckt kopplat till att rekrytera ledare med kompetens, något som kommunen i sin tur lovat att hjälpa till med i form av kompetensutveckling och personalstöd.

Östersunds kommun gick från att innan satsningen drog i gång bara ha ett fåtal föreningar med paraaktiviteter, till att idag ha 16 föreningar där paraidrotten inkluderats. När föreningarna vet att de får stöd av kommunen blir det mycket lättare att rekrytera ledare, och man behöver bara ha den sportsliga kompetensen då man vet att man får hjälp med utbildning och kunskap av kommunen.

Slutligen belyste Lars ledordet i hela satsningen, som varit ”möjliggöra”. Möjliggörandet hjälper både föreningar och individer och handlar om allt från kunskapsstöd till hjälp med logistik och annan praktisk underlättande verksamhet. Möjliggöra, möjliggöra, möjliggöra!

Panel- samtal



Panelnsamtal med idrottarna Lina Watz, Maria Berg, David Sundström, Anna Beck och Julia Johansson

Det avslutande panelsamtalet handlade om ämnet inspiration, där fem olika paraidrottare diskuterade hur de sett på sin del i den svenska idrottsrörelsen.

Panelen diskuterade flertalet olika ämnen som: när de känt sig mer inkluderade, parasportens utveckling, parasportens påverkan, förebilder inom idrotten, hur kommuner kan se till att det finns paraidrott, hur rekrytering av paraidrottare går till och hur de själva hamnat inom sina idrotter. Frågorna ställdes från både publik och mellan paraidrottarna själva vilket ledde fram till intressanta diskussioner.

Gemensamt bland paraidrottarna var att de ofta känt sig inkluderade i de grupper som de varit en del av och att det nästan alltid funnits en möjlighet att träna under samma villkor som övriga idrottare i deras respektive föreningar. Paraverksamheten har även växt och blivit mer professionell och syns mer i media men där Sverige fortsatt ligger efter ledande länder som Australien och England.

- Jag fick inte en enda krona för att vara i väg och tävla på Paralympics i Tokyo, förklarade Lina, vilket visar på att paraidrottare fortfarande inte har möjligheterna till att vara idrottare på heltid enligt panelen.

Panelen förklarade också att det behöver finnas fler profiler som lyfts fram från parasporten för att få parasporten att växa sig starkare. Det behövs också större satsningar från kommuner och föreningar för att skapa möjligheter för personer med funktionsnedsättningar att kunna idrotta i samma utsträckning och under samma villkor som normbefolkningen.