

MODELL ARENA PARAIIDROTT

Modellbeskrivning av projekt Arena Paraidrott
2021-2024



Projekt Arena Paraidrott 2021-2024

Under tre år har Parasport Jämtland-Härjedalen genomfört projektet Arena Paraidrott med stöd av Allmänna Arvsfonden. Målet har varit att få fler personer med funktionsnedsättning att börja idrotta och bli en större och naturlig del av jämtländsk idrottsrörelse.

En av parasportens stora utmaningar har länge varit att rekrytera och behålla personer med funktionsnedsättning inom idrottsrörelsen. Projekt Arena Paraidrott har under sin projekttid arbetat fram en modell för hur vi i Jämtland-Härjedalen kan skapa bättre förutsättningar för distriktets idrottsföreningar att ta emot personer med funktionsnedsättning i sin verksamhet, samt rekrytera fler aktiva till idrottsrörelsen.

Insatser som aktivitetsdagar, läger, prova-på-tillfällen, olika typer av ledar- och tränarutbildningar samt samarbeten med olika verksamheter och organisationer har bidragit till att utbudet av idrottsföreningar med paraverksamhet samt antal aktiva paraidrottare i länet har ökat.



PILOTFÖRENINGAR

I projekt Arena Paraidrott har vi erbjudit några idrottsföreningar att vara med som pilotföreningar. Pilotföreningarna valdes utifrån intresse för att starta verksamhet för paraidrott i sin förening eller med befintlig verksamhet i behov av extra stöttning. Vi har även sökt runt bland föreningar med idrotter som varit efterfrågade av våra målgrupper.

Pilotföreningarna har erbjudits extra mycket stöd med att starta upp verksamhet.



PILOTFÖRENINGAR

Vad?

Ett extra stöd till utvalda föreningar med intresse för att komma igång med paraverksamhet eller utveckla befintlig verksamhet för parasportens målgrupper.

Varför?

Genom att stötta idrottsföreningar med att starta upp paraverksamhet ökar utbudet av idrotter och föreningar för parasportens målgrupper.

Utveckling av redan befintlig paraverksamhet skapar bättre förutsättningar för att ge fler personer med funktionsnedsättning möjlighet att delta i föreningsdriven idrottsverksamhet.

Det är en trygghet för föreningen att öka sin kompetens kring målgruppen och anpassningar för att bedriva en bra idrottsverksamhet.

Hur?

Vi gjorde en analys av idrottsföreningar i Jämtland-Härjedalen som skulle vara intresserade av att starta upp paraverksamhet. Vi sökte även runt bland föreningar med idrotter som var efterfrågade av våra målgrupper. Vi bestämde möte med dessa och presenterade konceptet pilotföreningar och vad det innebar.

Pilotföreningarna har erbjudits bland annat kortare utbildning i parasport, hjälp med rekrytering av ledare och aktiva samt tillgång till utrustning.



PILOTFÖRENINGAR

Resultat

Under projektet har vi arbetat med totalt 19 pilotföreningar.

14 av dessa har under projektiden startat kontinuerlig verksamhet för personer med funktionsnedsättning.

Att fundera på

- Ledarbrist är en utmaning. Vi rekommenderar föreningar att arbeta aktivt och strategiskt med ledarrekratering för att bygga upp ett bra ledarteam.
- Tillgång till halltider är en utmaning. Även tillgänglighet i hallar och anläggningar kan ibland vara dålig.

Nyckelfaktorer

- Bra samarbete och dialog med föreningarnas styrelse och ledare.
- Få tag på rätt person i föreningen.
- Det blir viktigt att föreningarna vågar prova sig fram.
- Tålamod hos föreningar, det tar tid att bygga upp en verksamhet
- Utbildning och annan typ av kompetenshöjning kring parasport är viktigt för trygghet hos föreningen.
- Kontinuerligt stöd från parasportdistriktet och RF-SISU-distriktet.



REKRYTERINGSMODELLER

I projektet har vi provat olika metoder för att rekrytera aktiva med funktionsnedsättning till idrottsföreningar i Jämtland-Härjedalen.

Här presenteras några framgångsrika exempel:

- Mobil idrottsskola
- Läger
- Anpassad grund- och gymnasieskola
- Parasportdagar



REKRYTERINGSMODELLER

Mobil idrottsskola

Vad?

En idrottsskola för skolelever med funktionsnedsättning där de får testa på olika idrotter och aktiviteter.

Mobila idrottsskolan har besökt sju kommuner i Jämtland-Härjedalen.

Varför?

Ge fler barn och unga med funktionsnedsättning i Jämtland-Härjedalen möjlighet att prova på att idrotta och väcka intresse för att bli aktiv i en idrottsförening.

Hur?

Vi tog kontakt med Kultur- och fritidsförvaltningen eller motsvarande i respektive kommun för att förklara mobila idrottsskolan och vilka målgrupper vi riktar oss till. Vi hänvisades till någon tjänsteman med ansvar för utbildningsfrågor. Vår kontakt blev i de flesta kommuner en idrottslärare som fick uppdraget att samordna idrottsskolan tillsammans med oss. Den mobila idrottsskolan hamnade på den skola vår kontakt arbetade.

Vi förde dialog med vår kontakt som spred inbjudan och anmälan till kommunens samtliga skolor. Elever som utifrån skolpersonal bedömdes tillhöra våra målgrupper fick en inbjudan att delta.

Mobila idrottsskolan genomfördes av oss där eleverna fick testa på olika aktiviteter. Vi försökte fånga upp vad de var intresserade av för idrotter och om de var aktiva i någon idrottsförening. För att få en fullständig bild över antal elever med funktionsnedsättning har vi efteråt ringt upp skolor som inte skickade några elever till vår idrottsskola.



REKRYTERINGSMODELLER

Mobil idrottsskola

Resultat

Under 2 år har vi gjort 12 besök och nått ca 90 skolelever totalt. Några av dem har börjat idrotta i förening efter vår idrottsskola.

Idrottsskolan har resulterat i ett nätverk som gjort det lättare för oss att få kontakt med skolpersonal som jobbar med barn och unga med funktionsnedsättning.

Deltagare, lärare och föräldrar har fått mer kunskap om vad parasport är.

Nyckelfaktorer

- Bra kontakt med respektive kommun. Idrottslärare är nyckelpersoner för oss.
- Skolpersonal som hjälper eleverna till mobila idrottsskolan.
- Föreningar med verksamhet som kan ta emot aktiva med funktionsnedsättning.

Att fundera på

- Det är inte alltid en självklarhet att skolpersonal vet vilka elever som tillhör våra målgrupper. Det uppstår ofta funderingar kring elever med NPF.
- Det är en utmaning att nå elever i mindre orter som går integrerad skolgång och särskilt svårt att nå elever med syn- eller rörelsenedsättning.
- I mindre orter är utbudet av idrottsföreningar mindre. Vi behöver fortsätta jobba med att få fler föreningar att starta upp verksamhet.



REKRYTERINGSMODELLER

Läger

Vad?

Under mobila idrottsskolan kom idéén om att bjuda in barn och unga med syn- eller rörelsenedsättning till idrottsläger.

Under våra läger har vi bjudit in deltagare ur målgruppen från hela Jämtland-Härjedalen där de fått testa på olika idrottsaktiviteter.

Varför?

Alla barn och ungdomar ska få chansen att åka på idrottsläger!

Vi har extra svårt att nå ut till barn och unga med syn- eller rörelsenedsättning och ville därför bjuda in dem och deras familjer till läger.

Syftet har varit att väcka intresse för idrott och börja idrotta i förening, men också berätta om vår verksamhet och vad parasport är.

Hur?

Vi gick ut med inbjudan till lärare på de skolor vi haft kontakt med i samband med mobila idrottsskolan och där vi visste att det fanns elever ur målgruppen. Vi använde oss även av personliga kontakter.

Vi riktade oss även till syncentralen och barn- och ungdomshabiliteringen för hjälp med spridning av inbjudan till potentiella deltagare.

Vi genomförde 3 tvådagarsläger med idrottsaktiviteter kopplade till våra idrottsföreningar.



REKRYTERINGSMODELLER

Läger

Resultat

Vi vet att 11 barn fått inbjudan. Under 3 läger har vi träffat totalt 8 barn från Jämtlands län med en syn- eller rörelsenedsättning.

De har testat på olika aktiviteter och idrotter tillsammans med idrottsföreningar som är verksamma i Östersund.

Dessa läger har också varit bra för familjerna, särskilt för föräldrarna som uttryckt sin tacksamhet till oss.

Nyckelfaktorer

- Nätverk och kontakter är viktiga för att kunna bjuda in till en aktivitet avsedd för en specifik målgrupp.
- Inbjudan behöver vara personlig.

Att fundera på

- Det är en stor utmaning att hitta och nå ut till barn och unga med syn- eller rörelsenedsättning som är intresserade av idrott. Vi behöver fundera över hur vi på bästa sätt hittar målgruppen med hjälp av kontakter och nätverk.
- Sekretess gör det svårt att nå ut rätt med information samt få reda på vilka som fått inbjudan eller inte.
- Hur behöver vi jobba med uppföljning efter avslutat läger för att få deltagarna att bli aktiva i en idrottsförening?



REKRYTERINGSMODELLER

Anpassad grund- och gymnasieskola

Vad?

Vi har samarbetat med Anpassad grundskola högstadiet och Anpassad gymnasieskola för att rekrytera fler barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning till idrottsföreningar.

Varför?

För målgruppen sker det inte alltid lika naturligt att delta i föreningsidrott som för unga utan funktionsnedsättning. Vi ville därför nå ut till högstadie- och gymnasieelever på Anpassad skola i syfte att väcka intresse och hjälpa dem vidare till en idrottsförening.

Hur?

Genom bra kontakt och samarbete med lärare och skolpersonal fick eleverna fylla i en enkät i syfte att vi skulle få reda på om de var aktiva i någon idrott eller om de var intresserade av att börja.

Vi besökte klasserna där vi pratade om och gick igenom vad de svarat på enkäterna, vilket vi använde som underlag när vi planerade för en lägerdag som genomfördes under skoltid. Till lägerdagen bjöd vi in idrottsföreningar med paraverksamhet inom idrotter utifrån elevernas önskemål. Syftet var att eleverna skulle få testa idrotten sam träffa föreningens ledare, vilket vi tror sänker tröskeln för att sedan ta sig till en förening på egen hand.

Vi följde sedan upp med ett klassbesök för att ta reda på om eleverna börjat med någon ny idrott.



REKRYTERINGSMODELLER

Anpassad grund- och gymnasieskola

Resultat

Tack vare klassbesök och enkät har vi fått veta vilka idrotter eleverna är aktiva inom och intresserade av.

Totalt har vi träffat 30 elever från Anpassad skola. Det har väckts intresse för att idrotta och vad vi vet har 8 elever testat på någon ny idrott efter våra lägerdagar.

5 av dessa har gått från att inte vara med i en idrottsförening till att ha provat eller börjat regelbundet i föreningsverksamhet.

Nyckelfaktorer

- Engagerade lärare och skolpersonal som är villiga att hjälpa till och ser värdet i att få ut eleverna till idrotten.
- Uppföljning blir viktig för att slussa elever vidare till idrottsföreningar.

Att fundera på

- Transporter till och från träningar samt kostnader är en stor utmaning för målgruppen. Detta gör det svårt att idrotta i förening eller annan form av organiserad träningsverksamhet. Kan lösningen vara att ha en stödkompis? Eller kan Riksidrottsförbundets satsning om ett fritidskort som ska underlätta det ekonomiska vara till hjälp?
- Elever från Anpassad gymnasieskola är svåra att entusiasmera och få ut i idrottsrörelsen. Vi behöver därför arbeta kontinuerligt med målgruppen redan i tidig skolålder.



REKRYTERINGSMODELLER

Parasportdag

Vad?

Ett arrangemang där vi bjuder in personer med funktionsnedsättning att prova på olika idrotter och träffa föreningar från distriktet som erbjuder paraverksamhet.

Konceptet har vi genomfört både under höst och vinter.

Varför?

Parasportdagarna arrangeras i syfte att personer med funktionsnedsättning ska ges möjlighet att prova på de idrotter som erbjuder paraverksamhet i länet.

Förhoppningen är att de ska hitta en idrott de gillar och bli aktiv i en idrottsförening.

Hur?

Inför parasportdagarna har vi bjudit in idrottsföreningar i Jämtland-Härjedalen som erbjuder verksamhet för någon eller några av parasportens målgrupper. Föreningar som varit på plats har visat upp sin idrott och erbjudit prova-på.

Besökarna har fått fylla i en enkät under dagen för att kunna samla in information om någon blivit intresserad av någon idrott som vi kan hjälpa dem vidare till.

Alla som ville ha hjälp med att börja i någon idrott kontaktades av oss. De som svarade fick kontaktuppgifter till den idrottsförening som matchade deras önskemål.



REKRYTERINGSMODELLER

Parasportdagar

Resultat

Arena Paraidrott har varit delaktig i genomförandet av 3 parasportdagar under projektiden.

Vid den första hade vi 120 besökare med egen funktionsnedsättning. 103 enkäter var fullständiga. 25 personer uppgav att de hittat en idrott under dagen och ca 50% av dessa har efteråt sökt sig till en idrottsförening på egen hand.

Nyckelfaktorer

- Att ha föreningar som bedriver paraverksamhet på plats som visar upp sig och sin idrott.
- Insamling av information och kontaktuppgifter till besökarna är avgörande för uppföljning.
- Uppföljningen blir superviktig för att föreningarna ska få fler aktiva till sin verksamhet.

Att fundera på

- En utmaning är att få fler personer med syn- eller rörelsenedsättning att besöka dessa dagar. Kanske krävs ett annat koncept för att nå den målgruppen?
- Strategier för effektiv och fungerande uppföljning. Det är resurskrävande att kontakta besökarna efteråt. Går det att samarbeta med t. ex vård- och omsorgsförvaltningen eller gymnasie- och universitetsstudenter vid uppföljningsarbetet?
- Kanske går det att på sikt arrangera parasportdagarna i samarbete med RF-SISU och deras "Idrottens Dag".



UTBILDNING

Under projektåren har vi genomfört flera utbildningar. Vi har dels utbildat LSS-personal och idrottslärare i syfte att entusiasmera samt visa på möjligheter till idrott för personer med funktionsnedsättning. Vi har även genomfört idrottsledarutbildning för personer med egen intellektuell funktionsnedsättning, samt tränarutbildning riktad till tränare till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Genom samarbete med specialidrottsprogram har vi också utbildat gymnasieelever i ledarskap kopplat till parasport.



UTBILDNING

Ledarutbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Vad?

Idrottsledarutbildning för personer med egen intellektuell funktionsnedsättning som är framtagna i samarbete med Parasport Sveriges projekt "Tillsammans".

Utbildningen innefattar enklare träningslära och ledarskap och består av både teoretiska och praktiska delar.

Varför?

Att vara en del av ett sammanhang och tillhöra en förening, både som aktiv, ledare och funktionär är mycket värdefullt och har flera sociala fördelar även för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Hur?

Utifrån personliga kontakter har vi frågat personer med intellektuell funktionsnedsättning om de skulle vilja gå utbildningen. Föreningsledare har också fått frågan om de har någon aktiv från målgruppen som skulle vara intresserad. Även elever på Anpassad gymnasieskola har fått inbjudan till utbildningen.

Utbildningen har vi genomfört under två halvdagar och max 10 deltagare vid varje omgång.



UTBILDNING

Ledarutbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Resultat

Utbildningen har genomförts i 3 omgångar under projektiden. Totalt 21 personer med intellektuell funktionsnedsättning har deltagit.

Flera har fått ledaruppdrag i sina föreningar, exempelvis som hjälpledare för yngre grupper, ansvarat för träningar eller som funktionär.

Några har varit med som hjälpledare även vid projektets aktiviteter och läger.

Nyckelfaktorer

- Att utbildningen är anpassad efter målgruppen.
- Se till att deltagarna får något ledaruppdrag efter önskemål.
- Personliga kontakter

Att fundera på

- Vilka ska ansvara för utbildningen framöver? Det jobbas för att den ska bli en del av Parasport Sveriges utbildningsutbud och erbjudas regelbundet. Frågan är om den ska genomföras nationellt eller om flera distrikt går ihop och kör den tillsammans. Kan RF-SISU vara delaktiga på något sätt?
- En uppföljningsträff med deltagare som gått utbildningen kan vara nödvändig för att ta reda på om de har fått någon ledarroll. Kanske är det aktuellt med ett tränarnätverk för de som gått utbildningen?



SKAPA TÄVLINGSTILLFÄLLEN

Utbudet av tävlingstillfällen för personer med funktionsnedsättning är generellt väldigt lågt, därför har ett av projektets uppdrag varit att skapa fler tävlingstillfällen för parasportens målgrupper.

Syftet har varit att få idrottsförbund och idrottsföreningar att öppna upp sina ordinarie tävlingar och inkludera våra målgrupper.



SKAPA TÄVLINGSTILLFÄLLEN

Krokomsbostäders Paracup

Vad?

En fotbollscup för personer med intellektuell funktionsnedsättning där alla oavsett nivå kunde delta. Cupen arrangerades tillsammans med en av våra pilotföreningar samt Jämtland-Härjedalens Fotbollsforbund.

Varför?

I Jämtland och Härjedalens län finns 5 fotbollsföreningar med paraverksamhet. Tack vare det underlaget och avsaknaden av tävlingstillfällen för målgruppen valde vi att arrangera en cup där alla kunde vara med. Efterfrågan fanns för att tävla utifrån sina förutsättningar.

Hur?

Vi bjöd in alla fotbollsföreningar, och deras aktiva, med paraverksamhet i länet samt några föreningar i kringliggande län. Vi insåg att alla föreningar inte hade tillräckligt många spelare för att ställa upp med ett helt lag, samt att nivåerna på spelarna var mycket varierande. Därför valde vi att mixa nya lag, detta för att alla skulle få en chans att delta oavsett om man tillhörde en förening med många aktiva eller inte. Vid anmälan fick de aktiva välja mellan att spela gå-fotboll eller sk springande fotboll.

I samband med planeringen av cupen utbildade vi 10 gymnasieelever från LIU Fotboll. Dessa fick praktisk och teoretisk utbildning i parasport och vid cupen fick eleverna ansvar för att coacha lagen.



SKAPA TÄVLINGSTILLFÄLLEN

Krokomsbostäders Paracup

Resultat

Spelare från 4 fotbollsföreningar i Jämtland samt 1 förening från Hälsingland deltog i cupen.

Maxgräns för antal cupdeltagare var 50 stycken, vilket vi nådde. Deltagarna var i varierande åldrar.

Till följd av cupen har föreningen från Hälsingland valt att implementera parafotboll som en del av deras ordinarie fotbollscup.

Nyckelfaktorer

- Bra samarbete mellan pilotförening, Arena Paraidrott och JH Fotbollsförbund.
- Förening med erfarenhet av att arrangera cuper.
- Att deltagarna själva får välja nivå.
- Att spelarna tillhör en fotbollsförening.

Att fundera på

- Finns tillräcklig med kompetens hos förbund och föreningar att arrangera cuper för personer med funktionsnedsättning?
- Det är viktigt att liknande cuper fortsättningsvis arrangeras då efterfrågan på tävlingstillfällen är stor hos målgruppen.
- Går det att nå ut till fler genom att bjuda in personer ur målgruppen som inte är medlem i en fotbollsförening?
- Ska man i fortsättningen rikta sig till alla åldrar eller fokusera på bara vuxna exempelvis?



SKAPA TÄVLINGSTILLFÄLLEN

Jämtland-Härjedalens Skidförbund

Vad?

Under projektet har vi samarbetat med Jämtland-Härjedalens Skidförbund där de beslutade att alla tävlingar som sanktioneras av dem måste erbjuda paraklasser.

Varför?

Vi har märkt att det finns efterfrågan på tävlingstillfällen för våra målgrupper. Med anledning av begränsat utbud av tävlingar ville vi implementera tävlingsklasser för personer med funktionsnedsättning inom skidåkning.

Hur?

Vi föreslog att skidförbundet skulle ta beslut om att erbjuda paraklass i samtliga skidtävlingar sanktionerade av Jämtland-Härjedalens Skidförbund.

I samband med detta togs det även fram arrangörshandböcker för både längdskidåkning och alpin skidåkning i samarbete med Parasport Sverige. Som utvecklingsdistrikt för skidåkning besökte vi Jämtland-Härjedalens Skidförbunds kommittéer för längd och alpint för att informera om hur det skulle gå till.



SKAPA TÄVLINGSTILLFÄLLEN

Jämtland-Härjedalens Skidförbund

Resultat

Under projektet har vi genomfört en tävling i alpin sitski i samarbete med en av våra slalomklubbar. Detta resulterade i att de har startat upp verksamhet för sitskiåkare.

Inom längdskidåkning har beslutet resulterat i många tävlingar att delta i.

Nyckelfaktorer

- Bra samarbete med Specialidrottsdistriktsförbunden.
- Viktigt med information till föreningar som arrangerar.
- Att utvärdera och följa upp efteråt är viktigt.

Att fundera på

- Vi kan konstatera att det fortfarande är många idrottstävlingar där det inte erbjuds paraklasser.
- Våra specialidrottsförbund har under en tid arbetat med att öka kompetensen kring parasport bland sina medarbetare. Specialidrottsförbunden med sina distriktsidrottsförbund behöver fortsätta jobba för att skapa flera tävlingstillfällen i sina respektive idrotter.
- Parasport Sverige behöver också arbeta med att få flera av sina medlemsföreningar att erbjuda tävlingar för paraidrottare.

Slutord från styrelsen Parasport Jämtland-Härjedalen

Har Arena Paraidrott hittat en modell som kan rekrytera personer med funktionsnedsättning till idrotten? Ja, vi tror det. Vi är också helt övertygade om att det är en modell, inte bara för Jämtland-Härjedalen utan en modell som fungerar i hela Sverige.

Projektets mål har varit att flera personer med funktionsnedsättning ska bli en del av jämtländsk idrottsrörelse. Projektet avslutas 2024 under augusti månad. Projektet visar tydligt att för att kunna hjälpa personer med funktionsnedsättning behövs en kontinuerlig verksamhet över tid och inte bara punktinsatser då och då. Genom projektet har många personer med funktionsnedsättning hittat en meningsfull fritid, som både på kort och lång sikt tydligt förbättrar hälsan för den enskilde.

Projektet har bland annat gjort så att antalet aktiva med funktionsnedsättning har ökat från 200 till 295 personer i våra idrottsföreningar. Samtidigt har antal föreningar med parasportverksamhet ökat med 40 %. Ca 400 personer med funktionsnedsättning har deltagit i våra aktiviteter per år. Vår projektpersonal har utbildat ca 120 personer inom området parasport. Vi är särskilt stolta över att 20 personer med intellektuell funktionsnedsättning utbildats till ledare inom idrottsrörelsen.

Med rätt stöd kan Parasport Jämtland-Härjedalen även efter projekttidens slut fortsätta med det arbetssätt vi lärt oss under projektet. Ett arbete som uppskattas och som ger mycket tillbaka till alla inblandade.

Vi vill också ta tillfället i akt att tacka våra idrottsföreningar för deras engagemang och det fina arbete som görs år efter år. Utan våra fantastiska föreningar skulle vi inte ha klarat vår målsättning med projektet Arena Paraidrott.

En erfarenhet från projektet är att rekrytera personer med funktionsnedsättning till idrotten inte alltid kan göras på samma sätt som för personer utan funktionsnedsättning. Ofta behövs många stödfunktioner för att lyckas. Det projektet har åstadkommit är färskvara som lätt går förlorad. Framtida generationer med en funktionsnedsättning förtjänar också möjlighet till en positiv fritid inom idrotten och därmed en bra folkhälsa.

Avslutningsvis — Ett stort tack till vår projektgrupp, som gjort ett utmärkt jobb under de tre år som gått.

Styrelsen Parasport Jämtland-Härjedalen



PARASPORT
/JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

**ARENA
PARAIDROTT**



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**