



Förebilder inom parasporten – en livsavgörande verksamhet

Innehåll

- 4 Bakgrund
- 6 Kommuner
- 9 Livsstilslotsar
- 15 Erfarenheter från kommunerna
- 18 Viktiga lärdomar från mentorskapsprogrammet

Livsstilslotsar. På sidorna 9-13 i denna metodmanual kan du läsa mer om livsstilslotsarnas uppdrag. På bilden syns några av de lotsar som verkat i Eskilstuna kommun under projektiden.





Bakgrund

Alla barn har rätt att utifrån sina förutsättningar och behov utvecklas så mycket som det är möjligt, både fysiskt och psykiskt. Det säger såväl svensk lagstiftning som internationella konventioner om mänskliga rättigheter.

Tyvärr ser verkligheten inte riktigt ut så.

Många barn och unga med funktionsnedsättning beskriver en fritid utan aktiviteter eller kamrater, en skolgång där de exkluderas från skolidrotten och en vardag där de tillsammans med sin familj får lägga stor energi på att få livspusslet att gå ihop. Det finns ett flertal hinder för fysisk aktivitet som drabbar barn och unga med funktionsnedsättning i högre grad än barn och unga utan funktionsnedsättning. Det kan till exempel gälla ett lägre utbud på fritidsaktiviteter, behov av dyrare utrustning, bristfällig tillgänglighet på idrottsanläggningar och tränings- och samlingslokaler, eller begränsad ekonomi i familjen. Parasport Sverige har gjort en kartläggning över vilka hinder som finns för att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva ett fysiskt aktivt liv.

Ett vanligt förekommande hinder för barn och unga med funktionsnedsättning är att de ofta möts av låga förväntningar från familjemedlemmar, skolpersonal, stödresurser eller andra vuxna i sin omgivning. Ofta finns en upplevelse av att bli överbeskyddad av sin omgivning, och dessa barn blir sällan utmanade att testa sig fram, tänja på sina gränser, misslyckas och prova igen. Det är barn som inte får ramla och slå sig för att lära sig att resa sig upp igen.

Många barn med funktionsnedsättning hamnar därför utanför. De får olika särlösningar som skapar distans till andra barn och naturliga möten försvinner. Samtidigt begränsas barn med funktionsnedsättning från att göra hyss, bråka och tänja på gränser. Något som andra barn gör för att genom det lära sig och utvecklas.

Resultatet av en välmenande men överbeskyddande omgivning blir att barn med funktionsnedsättning blir stillasittande med distans till sig själva. Inlärd hjälplöshet och okunskap om sina egna

förmågor kan bli resultatet. Detta kan även leda till att föräldrar, eller andra vuxna i barnets närhet, har lägre krav på barnen än på exempelvis ett syskon eller klasskamrater. Låga förväntningar kan hämma barnens utveckling och därmed försvåra för framtida träning inför ett självständigt liv.

Att bli och vara förälder till ett barn med funktionsnedsättning kan vara utmanande om man saknar kunskap om vad funktionsnedsättningen och dess konsekvenser innebär. Det kan exempelvis vara svårt för föräldrar eller andra vuxna i barnets närhet som inte själva har funktionsnedsättning att svara på eller ge stöd i frågor om identitet, utveckling eller relationer. Föräldrar kan vara hur engagerade som helst men ändå inte kunna svara på frågor om hur barnet till exempel kan hantera stirrande främlingar på stan, hur framtiden kan se ut eller vilken typ av idrott eller träning som kan fungera utifrån barnets förutsättningar.

Under 2019-2020 utvecklade Parasport Sverige en modell för mentorskapsverksamhet i projektet Champa. Projektet skapade en modell där barn och unga utmanas och utvecklas genom olika former av fysisk aktivitet med stöd av en livsstilslots. Programmet använder idrott och rörelse som verktyg för att fler barn och unga ska få ett mer självständigt och välmående liv. Livsstilslotsarna är noga utvalda och genomgår en utbildning hos Parasport Sverige innan sitt uppdrag, och har själva en funktionsnedsättning.

Denna metodmanual beskriver den process som har använts för att utveckla mentorskapsprogrammet, samt exempel från verkligheten som visar på hur programmet fungerat i praktiken.

”

Bristen på vardagsförebilder gör barn och unga med funktionsnedsättning omedvetna om sina egna förmågor. Självständighet sitter inte i kroppen, det sitter i huvudet.

– Hanna Isaksson, projektledare Champa Lots

”

Nu är det äntligen klart och adepten får lov att vara med på två träningar per vecka i sin hemmaklubb. Nu uppstod nästa problem, adepten känner sig otrygg och väldigt nervös över att vara med på mer än en träning per vecka. Adepten tycker att det är svårt med ny grupp och speciellt då många är bättre i den gruppen. Adepten är rädd att misslyckas! Föräldern och jag har kontakt kring det här och vi försöker hitta en lösning.

– Ur en arbetsrapport från en livsstilslots.

Kommuner

Projektet Champa Lots har genomförts i samarbete med tre kommuner: Malmö Stad, Östersunds kommun och Eskilstuna kommun. Kommunerna är olika i såväl storlek och organisation som prioriteringar och erfarenheter. Kommunerna delar dock tydliga ambitioner om ökad tillgänglighet för barn och unga med funktionsnedsättning.

En förutsättning för mentorskapsprogrammets framgång är att det finns en tydlig vilja och ambition från kommunen att skapa bättre förutsättningar för barn och unga att utvecklas och ha en aktiv fritid. Trots att det ingår i kommunernas uppdrag att arbeta med folkhälsa vet vi att unga med funktionsnedsättning är en målgrupp som ofta faller mellan stolarna och prioriteras bort.

Oavsett vilka förklaringar som kan ges är det ett samhällsproblem att unga med funktionsnedsättning blir stillasittande, vilket ofta leder till problem med såväl fysisk som psykisk ohälsa. Det blir kostsamt, både och samhället i stort.

Parasport Sveriges modell bygger därför på att skapa nära samarbeten direkt med kommunerna, där vi kan presentera konkreta exempel i det egna lokala området, evidensbaserade arbetsmetoder och stöttning för att sammankoppla mentorskapsprogrammet med kommunens övriga satsningar för förbättrad tillgänglighet, delaktighet och inkludering.

En annan framgångsfaktor är att inkludera den lokala parasportverksamhet. Ju rikare föreningslivet är, desto fler aktiviteter finns det att välja på för adepter och livsstilslotsar. Att arbeta med att möjliggöra en fri och rolig fritid för barn och unga med funktionsnedsättning görs sällan i enskilda insatser, utan är ofta sammanhängande med fler processer.





”

Det är en stor fördel om fler får livsstilslotsar, det är ett sätt att föregå många problem.

– Frida Lundh, Livsstilslots

Livsstilslotsar

Det grundläggande syftet med mentorskapsverksamheten är att barn och unga med funktionsnedsättning känner ett ägandeskap över sina liv. Barn och unga med funktionsnedsättning får ofta stöd och hjälp med det som de inte kan, i stället för att rikta fokus på det som de kan eller snart kommer att kunna göra – det vill säga det som ger självförtroende, självkännet och självständighet. I Parasport Sveriges modell vill vi vända grundinställningen och arbeta med det barn och unga själva vill, tycker är kul och känner är utvecklande.

Genom mentorskapsprogrammet får barnen en livsstilslots som ska stötta och pusha till att de provar sig fram, lär känna sig själva och att de gör sådant som de annars inte skulle göra. Eftersom livsstilslotsarna har en egen funktionsnedsättning kan de även bidra med egna erfarenheter av utmaningar i vardagen samt fungera som direkta förebilder. Livsstilslotsarna blir en kraft i barnens liv som sätter fokus på möjligheter och lösningar.

LIVSTILSLOTSARNAS UPPDRAG

Barn vill passa in, och i olika stadier i livet vill de allra flesta vara som alla andra. En viktig målbild för verksamheten är därför att barn och unga ska se och förstå sin identitet i förhållande till sin funktionsnedsättning och i relation till andra barn och unga. I den utvecklingen kan en mentor vara ett viktigt stöd, svara på svåra frågor och hjälpa till att tackla motgångar.

Tanken med uppdraget som livsstilslots är att vara en förebild som står på barnets sida. Det är ett coachande snarare än ett styrande uppdrag där lotsen förväntas svara på frågor som personer utan funktionsnedsättning har svårt att svara på. Frågor om till exempel framtiden, körkort, rörelsefrihet, karriärdömmar och att visa barnet hur man kan tänka utanför boxen. Lotsen ska vara en vän och en allierad vuxen. Det handlar om att vara en förebild och ett stöd till att adepten ska kunna fatta egna och självständiga beslut.

Barn med funktionsnedsättning saknar ofta någon med liknande förutsättningar att jämföra sig med, som kan visa hur olika situationer kan lösas. Det kan ta ett barn många år att komma på en egen lösning på ett visst problem, en lösning som egentligen redan finns. Det handlar om att föra över den unika kunskapen livsstilslotsarna besitter till nästa generation redan i ett tidigt skede, där de kan ha med sig lärdomar och erfarenheter genom hela livet.

Livsstilslotsens uppdrag kan beskrivas i fyra olika stadier:

- 1. Kartläggning:** Livsstilslotsen bygger en uppfattning om de olika områdena i barnets liv och skaffar sig en helhetsbild.
- 2. Relation:** Livsstilslotsen och adepten behöver bilda sig en kompisrelation. Det behöver finnas ett ömsesidigt förtroende.
- 3. Aktiviteter:** Adepten och livsstilslotsen gör olika aktiviteter med utgångspunkt i kartläggningen.
- 4. Learning by doing:** Adepten gör själv så mycket som möjligt för att därigenom lära sig.

De fyra stegen kommer efter varandra, även om de mer eller mindre genomförs parallellt.

Livsstilslotsen ska inte agera personlig assistent till barnet. Även vid aktiviteter som kanske är nya eller som inte ingår i det reguljära schemat för barnet ska livsstilslotsen ses som ett komplement och en extra resurs.



Christer Johansson, livsstilslots: "Jag är en person som jag saknade när jag var liten."

HUR OFTA OCH VAD

Hur ofta livsstilslotsarna och adepterna träffas beror på olika faktorer, såsom anpassningar efter behov, scheman och hur långt de kommit i programmet. Vissa livsstilslotsar ser fördelar med att träffas oftare i början för att de ska lära känna varandra, därefter för att stegvis övergå till att träffas mer sällan.

Idrotten är ett av flera viktiga verktyg i mentorshipsprogrammet. Det är inom idrotten som många barn har sina sociala relationer samtidigt som det skapar gemenskap och en känsla att få höra till ett större sammanhang. Stöd och vägledning in i föreningsidrotten kan därför vara en viktig nyckel i personlighetsutvecklingen för barn med funktionsnedsättning.

Idrotten ses som ett medel och inte ett mål i sig självt. Målet är en ökad självkännet och ett ägandeskap i sitt eget liv och därför kan det vara

andra aktiviteter som är aktuella. Exempelvis kan det vara promenader, att klä på sig själv, handla mat eller städa. Aktiviteter bestäms alltså utefter vad barnet själv vill och tycker är viktigt att utvecklas inom.

OMGIVNINGEN

Livsstilslotsens uppdrag kretsar även kring att arbeta med omgivning runt adepten. Det kan vara att jobba gentemot skolan för att adepten ska få delta fullt ut i skolidrotten eller arbeta med föreningar för att de ska anpassa sin verksamhet så att adepten kan delta i aktiviteter.

En utmaning kan vara att föräldrarna är något överbeskyddande eller saknar kunskap om vad barnen har för möjligheter. I det kan livsstilslotsen vara ett viktigt stöd genom att skapa en trygghet i att barnen får prova sig fram, till att ge praktisk hjälp som att till exempel söka olika fondmedel.



Nicolina Pernheim, livsstilslots: "Förra veckan var det en av mina adepter som hoppade hundra hopp med hopprep. För fyra veckor sedan hade hen aldrig hoppat ett enda hopp."

Den lokala parasporten har varit en stark resurs för flera av livsstilslotsarna. Det är en viktig ingång för att testa på aktiviteter, få tips och stöd i olika frågor och ett etablerat kontaktnät. Det uppstår också en win-win-situation, där föreningarna delar med sig av sin kompetens samtidigt som de når barn och unga som de annars kanske inte hade mött.

HUR LIVSSTILSLOTSARNA REKRYTERAS

Rekryteringen av livsstilslotsar sker genom en gedigen rekryteringsprocess. Det inleds med en ansökan med cv och ett personligt brev. Det följs sedan av intervjuer där ett stort fokus läggs vid personen som ansöker. Här görs det en utvärdering om hur personen arbetat med sig själv. För att övervägas bli livsstilslots behöver personen ha landat i sin egen utveckling och visa prov på god självkännedom och ledarskapsförmåga. Livs-

stilslotsen måste kunna se och lyfta sin adepts förmågor och starka sidor.

Eftersom mentorskapsprogrammet utgår från ett erfarenhetsbaserat ledarskap värderas det högt att personer som rekryteras till uppdraget som livsstilslots själva har en funktionsnedsättning. Det viktigaste är dock en djupgående förståelse för andra människor, en god självbild och en förmåga att sätta någon annan i centrum. Det är också meriterande om personen är nyfiken och gillar att prova nya saker.

Innan en livsstilslots tillsätts beställs också ett utdrag ur belastningsregistret.

Det har varit viktigt för Paraspport Sverige att rekrytera lotsar ganska brett. Detta för att det ska finnas en flexibilitet om det skulle vara så att en adept inte trivs med sin mentor. Det ska inte vara en anledning till att denne lämnar projektet. I stället ska



Sonie Elvstål, livsstilslots: "Jag har min funktionsnedsättning som jag är stolt över, vilket jag kan använda för att inspirera andra."

det finnas möjlighet att byta lots. Det är också viktigt att bemöta eventuella önskemål om till exempel kön och ålder.

KRAV PÅ LIVSSTILSLOTSARNA

På många sätt är det ett ansvarstungt uppdrag att vara livsstilslots. Att vara ett stöd och en förbild för barn och unga i deras personlighetsutveckling under karaktärsbyggande år kommer att ha effekter. Därför lägger Parasport Sverige stor vikt vid att de personer som rekryteras som livsstilslotsar är färdiga med sig själva; Att de har landat i sin egen utveckling, har en god självbild och en förmåga att vända utmaningar till stöd och inspiration.

Eftersom uppdraget handlar om att lyfta, inspirera och visa sin adept att det går att göra mer än vad de själva kanske tror, är goda ledaregenskaper ett krav på alla livsstilslotsar. De behöver vara lyhörda och öppna för att prova nya saker.

Många adepter brottas med många svåra och känsliga frågor om identitet, utveckling och utanförskap. Parasport Sverige tror på ett erfarenhetsbaserat ledarskap, där livsstilslotsen kan utgå från sina egna erfarenheter och utmaningar för att stötta och leda sina adepter. Livsstilslotsen måste kunna känna igen sig och relatera till problem som adepten lyfter. Sådan erfarenhet tar flera år att skaffa sig.

Det finns inga krav på att livsstilslotsarna själva ska ha en gedigen idrottsbakgrund. Det finns fördelar med att själv träna och att ha ett kontaktnät i föreningslivet. Det behöver inte vara just idrott som lotsen utgår ifrån utan det kan vara alla former av fysisk aktivitet, från matlagning till gymnastik eller bollsport. Det handlar snarare om att den som är livsstilslots själv ska leva ett aktivt liv och besitta knep och metoder för att kombinera höga krav och förväntningar med ett givande stöd till adepten.



Henrik Larsson, livsstilslots: "De viktigaste personerna för att jag skulle utvecklas till den jag är i dag är de som inte särbehandlat mig."

UTBILDNING AV LOTSAR

Parasport Sverige erbjuder livsstilslotsarna utbildning i början av deras uppdrag. Utbildningen fokuserar på dialogen med barnen och den ledarskapskultur mentorskapsprogrammet använder. Det är workshops och föreläsningar om hur lotsarna ska tackla olika utmaningar som kan uppstå. Till exempel: hur kan en livsstilslots bemöta en assistent som styr barnet alldeles för mycket? Hur kan lotsen göra överbeskyddande föräldrar trygga? Eller hur kan lotsen på ett tryggt sätt diskutera adeptens relationer?

Livsstilslotsarna får sedan ett kontinuerligt stöd av Parasport Sverige i gränsdragningar och vägval i mentorskapsprocessen. Det är inte meningen att livsstilslotsen ska agera psykolog åt sin adept, utan vara ett stöd och en förebild med utgångspunkt i egna erfarenheter. Att vara en vuxen som kan relatera och förstå.

MÅL MED MENTORSKAPSPROGRAMMET

Det övergripande målet med mentorskapsprogrammet är att skapa ett mer inkluderande samhälle där barn och unga med funktionsnedsättning både utifrån sig själva och sin omgivning har lust och möjlighet att delta i samhällslivet på lika villkor.

Därtill finns det flera mål på olika nivåer: att barn och unga med funktionsnedsättning ska lära känna sig själva; att de ska veta vad som är viktigt för dem; att själv kunna fundera på om det känns viktigare att lägga energi på att till exempel laga mat eller om energin i stället ska fokuseras på att på egen hand gå flera kilometer. Att vara så pass självmedveten att den typen av frågor kan besvaras på ett självständigt sätt. Att barn och unga med funktionsnedsättning testat sig fram och klarat sådant som de aldrig trodde att de skulle kunna göra. Att de får verktyg och självförtroendet att lyckas.

”

”När jag föreslagit att vi skulle klättra så sa min adepts assistent att adepten kan vara motsträvig, därav valde vi att bara åka dit för att fika, träffa personalen och se över möjligheterna för att klättra i framtiden. Men det blev ett mycket bättre resultat än vi hade hoppats på. Personalen var väldigt hjälpsam. Vi hittade lösningar för hur klättringen kunde gå till (...). Vi frågade adepten om hen ville prova att klättra, vilket hen ville. Min adept klättrade inte bara en, utan fyra gånger. Hen var superduktig!”

– Ur en arbetsrapport från en livsstilslots.

Erfarenheter från kommunerna

Under projekttiden har samarbetet med de tre pilotkommunerna sett olika ut. Erfarenheterna och upplägget har skiftat utifrån kommunernas behov och förutsättningar.

ÖSTERSUNDS KOMMUN

Bakgrund: Östersunds kommun och Parasport Sverige har tidigare arbetat ihop i ett antal aktiviteter och projekt. Verksamheterna känner varandra därför väl sen tidigare och delar ett flertal strategiska mål. Parasporten i Östersund är välutvecklad och aktiv, och kombinerat med en kommunal strategi om ökad inkludering genom ökad kunskap kändes samarbete även i detta projektet självklar.

Den huvudsakliga anledningen till varför Östersunds kommun ville vara med i projektet grundade sig i att verksamheten riktade sig till den målgrupp som ligger sämst till i folkhälsostatistiken. Även om kommunen har ett aktivt föreningsliv med parasportverksamhet, så räcker det inte riktigt till. Det är många barn som inte känner sig inkluderade. Det finns generellt sett en stor kunskapsbrist i samhället, vilket mentorskapsprogrammet har hjälpt till att motverka.

Upplägg i kommunen: I Östersund finns en tydlig ambition om att mentorskapsprogrammet i så stor utsträckning som möjligt ska ägas av föreningslivet. Därför arbetar kommunen aktivt med att skapa goda relationer med den lokala parasportverksamheten. Kommunen anser att det både är mer naturligt och att det kommer att skapa en bättre hållbarhet i verksamheten om det drivs av föreningslivet lokalt.

Östersunds kommun har valt att inte bygga en särskild organisation runt projektet, utan det har drivits av den lokala koordinatören i samarbete med Parasport Sverige och det lokala föreningslivet. Förvaltningscheferna i kommunen har utgjort en form av styrgrupp för projektet från kommunens sida och funnits som stöd vid behov.

I Östersund har kommunen arbetat för att skapa

en god förankring av verksamheten i många delar av organisationen. Den lokala koordinatören har informerat fritidsutvecklare, anställda inom vård- och omsorgsförvaltningen och elevhälsan för att sprida information om projektet. Detta kombinerat med att ledningsgruppen och politiken uppdateras om verksamhetens utveckling.

Östersunds kommun arbetar också för att ha en nära dialog med sina medborgare, bland annat genom ett tillgänglighetsråd. Tillgänglighetsrådet har varit inkluderade i projektet, vilket setts som en bra väg för kommunen att skapa kontakter och marknadsföra projektet. Genom den typen av mer organiserad dialog med medborgare skapas förutsättningar för att projektet inte bara ska drivas av eldsjälarna som riskerar att bränna ut sitt engagemang.

Vinster med projektet: Den självklara vinsten med att vara med i projektet har varit de kunskaper som adepter, föräldrar och livsstilslotsar förvärvat. Utöver detta skapade projektet också en större medvetenhet överlag i samhället genom att engagera människor i hälsa och fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning. Ur ett långsiktigt perspektiv förväntas verksamheten skapa ett mer inkluderande samhälle genom att fler kommer att leva mer aktiva liv.

MALMÖ STAD

Även om Champa Lots endast verkat i två år för att arbeta fram en fungerande modell och påbörja implementeringen av verksamheten ser Malmö Stad redan flera positiva resultat. Det kommer krävas mer tid och utvärdering för att fullt ut se vad projektet resulterat i på längre sikt, men kommunen är positiva till de resultat man redan nu kan läsa ut. Malmö Stad har haft stort fokus på att skapa synergier mellan



projektet och kommunens ordinarie verksamhet, vilket mynnat ut i att en strategi ska tas fram för hur staden arbetar med funktionsfrågor i organisationen.

Bakgrund: Malmö Stad arbetar mycket med tillgänglighetsfrågor, men anser att det arbetet behöver struktureras upp på ett bättre sätt. Detta kombinerat med att Parasport Sverige besitter kompetens som Malmö Stad saknar gjorde att kommunen valde att ingå i projektsamarbetet.

Malmö Stad gick med i projektet efter samtal med Parasport Sverige om hur de båda parterna kunde samarbeta mer praktiskt. Efter konsultation och

förankring i ledningsgruppen hittades en samarbetsmetod som matchade Malmö Stads ambitioner och behov. Beslutet att Malmö Stad skulle delta i projektet kunde fattas på tjänstemannanivå eftersom det går i linje med de mål som den politiska ledningen satt upp.

Upplägg i kommunen: Under projektets första år valde Malmö Stad att dela upp ansvaret för den lokala koordineringen på flera olika tjänster. Det finns en styrka i att dela ut ansvar och på så sätt förankra projektet i flera delar av organisationen. Samtidigt ställer det större krav på samverkan när flera parter

är involverade inom kommunorganisationen. Sedan årsskiftet 2019/2020 sattes därför ett större ansvar koncentrerat till en person, men fortsatt med ett stort fokus på förankring brett i organisationen.

Fokus för Malmö Stad har legat vid att byggt upp ett större kontaktnät i kommunen och att etablera projektverksamheten inom förvaltningen. Detta har bland annat gjorts genom att hitta nyckelpersoner att vända sig till när den egna kunskapen behöver kompletteras. Den lokala koordinatören poängterar att det tar tid att etablera en kontakt inom organisationen. Därtill har ett samarbete med den lokala parasportverksamheten byggts upp och förankrats ytterligare under projektiden.

Den lokala koordinatören sammanfattar sina arbetsuppgifter:

1. Att vara den lokala förankringen – förmedla tips och kontakter
2. Förankra verksamheten inom kommunen
3. Samtala med Parasport Sverige
4. Delta i rekrytering av livsstilslotsar och adepter
5. Jobba med långsiktigheten i verksamheten inom kommunen

Vinster med projektet: Även i Malmö ser kommunen tendenserna av att projektet ökar kunskapen och medvetenheten bland kommunanställda om vikten av fysisk aktivitet för unga med funktionsnedsättning.

Mentorskapsprogrammet har även influerat andra verksamheter i kommunen till ett ökat fokus på tillgänglighet. I bland annat i projektet Kul i Malmö har det identifierats behov av att öka tillgänglighet i de olika aktiviteterna. Här har mentorskapsaktiviteterna alltså kunnat synliggöra hinder för deltagande i andra kommunala aktiviteter och verksamheter.

ESKILSTUNA KOMMUN

Bakgrund: Eskilstuna kommun har en strategisk plan för tillgänglighet med det övergripande målet att "flickor och pojkar, kvinnor och män med funktionsnedsättning har rätt till god livskvalitet och hälsa". Planen tydliggör att alla människor ska ges förutsättningar för att leva självständigt och kunna göra egna val i sina liv.

En utmaning som kommunen tidigare mött i sitt arbete har varit att koppla ihop det praktiska arbetet till den strategiska planen – att få igång "hands on"-verksamhet. Här passade mentorskapsprogrammet väl in. För Eskilstuna kommuns del var det därför självklart att gå med i projektet när kommunen blev tillfrågad.

Internt i kommunen har det också med tiden blivit än mer självklart att denna typ av verksamhetsmodell passar kommunens ambitioner och behov. Projektet passade väl in i kommunens egna tids- och aktivitetsplan. Kommunen hade flera dokument på plats och ett etablerat samarbete med den lokala parasportverksamheten. Det som saknades var konkret verksamhet som kunde översätta teori till praktik.

Upplägg i kommunen: Utöver kommunens handlingsplan "Strategi för ökad inkludering" är det en styrka i projektet att ha god självinsikt, erfarenhet och redan etablerade samarbeten.

Eskilstunas koordinatör har varit den som förankrar projekten lokalt, både politiskt och gentemot andra aktörer. Koordinatören har sett till att viktiga punkter från tillgänglighetsplanen inte tappats bort utan implementeras i projektet.

Vinsterna med projektet: Kombinationen av politiska ambitioner, budgetsatsningar och en verksamhet som mentorskapsprogrammet kan skapa en strukturell förändring där barn och unga med funktionsnedsättning inkluderas. Projektet blir den "hands on"-verksamhet som krävs för att strategier och planer ska bli verklighet. En målsättning i kommunen är nu att implementera livsstilslotsar som en ordinarie roll i kommunen.

Eskilstuna kommun ser stora fördelar med att redan initialt ha haft en strategisk plan för att inkludera personer med funktionsnedsättning. Ett ramverk som arbetet kan utgå från gör det enklare att forma den operativa verksamhet långsiktigt hållbart. För Eskilstuna kommun har mentorskapsprogrammet blivit ett målinriktat arbete och inte bara ett projekt som genomförs för att bocka av punkter på "att-göra-listan".

Viktiga lärdomar från mentorskapsprogrammet

Det finns mycket vilja att förbättra livsvillkor för personer med funktionsnedsättning, men kunskap och nätverk för genomförande saknas ofta. Genom att etablera ett strukturerat samarbete mellan kommuner och civilsamhället kan bägge parter växa, få ökad förståelse för varandras verksamheter och gemensamt lägga grunden för långsiktigt starka resultat.

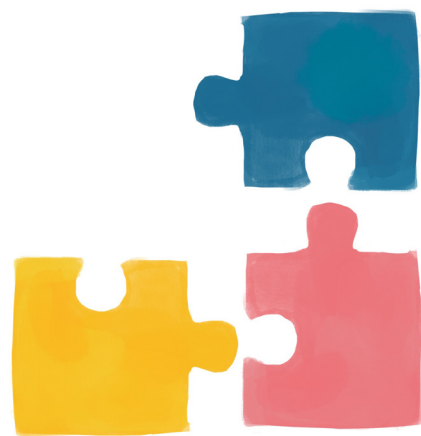
Att arbeta med parafrågor ska inte ses som ett separat eller avgränsat spår, utan ska vara något som byggs in genomgående i den kommunala verksamheten. Det som är nödvändigt för vissa är bra för många. För kommuner som önskar en bredare medborgardialog är mentorskapsprogrammet en bra lösning, där verksamheten inte bara skapar ett direkt ökat fritidsutbud för barn och unga utan också möjliggör ett strukturellt och strategiskt arbete på kommunnivå.

Barn och unga med funktionsnedsättning är en målgrupp som sällan prioriteras i ordinarie verksamhet och som ofta är svår att nå och få in i befintliga verksamheter. Att till exempel en aktivitet är tänkt som tillgänglig för alla betyder dessvärre inte alltid att den uppfattas som sådan av målgruppen. Här kan livsstilslotsarna i mentorskapsprogrammet komma med konkreta förslag på hur aktiviteten både kan genomföras och presenteras så att fler förstår att aktiviteten fungerar och välkomnar alla.

Att ha en beslutad strategi för målgruppen är inte något grundläggande krav för att, som kommun, kunna etablera mentorskapsverksamheten. Strategier och andra styrdokument underlättar däremot processen och om det redan finns en delaktighetsplan som man kan förankra arbetet i är det en fördel. Kombinationen av politiska ambitioner, budgetsatsningar och ett projekt som Parasport Sveriges mentorskapsprogram kan skapa en strukturell förändring där barn och unga med funktionsnedsättning inkluderas. Projektet blir den "hands

on"-verksamhet som krävs för att strategier och planer ska bli verklighet.

Livsstilslotsarna leder även till stora vinster på individnivå. Lotsen blir en form av samordnare för fritidsaktiviteter i barnets liv, en person som har möjlighet att se helheten. Barn och unga med funktionsnedsättning har ofta en övermäktig vardag som tar mycket energi till annat. Här kan livsstilslotsarna inge hopp, visa att det finns en framkomlig väg och att framtiden innehåller fler möjligheter än vad barnet kanske själv tror. Parasport Sverige vill att alla barn med funktionsnedsättningar ska ha många positiva erfarenheter av fysisk aktivitet när de uppnår vuxen ålder. Vi champar vidare!



”

Utomhusträning i dag. Det var roligt för i sista intervallen frågade jag min adept om hen inte i stället för att springa med mig ville springa med de jämnåriga träningskompisarna medan jag höll mig till de äldre i gruppen, och till slut sa hen ja. Jag har tidigare frågat om hen vill springa med de jämnåriga och då har hen sagt nej. Så det var roligt att hen nu i alla fall till sista intervallen hängde på de andra. Ett steg framåt i gemenskapen!

– Ur en arbetsrapport från en livsstilslots.



Svenska Parasportförbundet
och Sveriges Paralympiska Kommitté
Idrottens Hus, Box 110 16, 100 61 Stockholm
Tel: 08-699 60 00, E-post: kansli@parasport.se
www.parasport.se