



Idrottens hinder och möjligheter

Idrott för personer med grav
synnedsättning eller blindhet



Innehåll

Idrottens hinder och möjligheter

Parasport Sverige 2018

Redaktör: Henrik Hjelmberg

Skribent: Niclas Norlindh

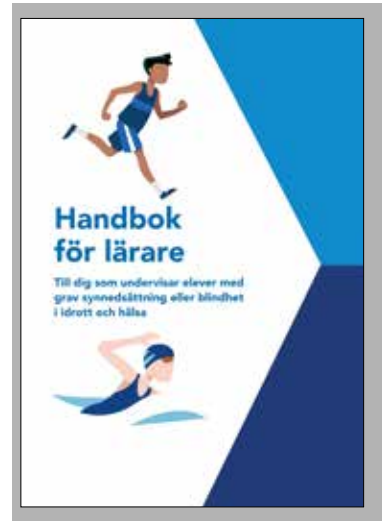
Foto: Karl Nilsson, Elias Håkansson

Formgivning: Gaute Hanssen, Hemma.

Tryck: EO grafiska

ISBN: 978-91-985076-2-1

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Förord | 5 |
| Vi måste bli tydligare med vårt erbjudande | 9 |
| Depression blev till världssuccé – tack vare idrotten | 13 |
| Det viktiga rekryteringsarbetet | 19 |
| Tillgänglighetsklyftan mellan storstad och landsbygd | 25 |
| Parasport Sveriges distrikt | 30 |
| "Finns massor av utmaningar – men få lösningar" | 33 |
| Så började dubbelt så många synskadade idrotta | 39 |
| Tips | 44 |



Projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning" har producerat fyra skrifter och tre filmer. På SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se går det att ladda ned eller beställa skrifterna och se de tillhörande filmerna.

Förord

Det här materialet tar upp situationen för personer med synnedsättning inom svensk idrott, lyfter fram lösningar från parasporten som gjort att fler personer med synnedsättning kommit i rörelse och ger konkreta förslag på vad du som idrottsledare kan göra.

Texterna riktar sig i första hand till dig som ledare inom svensk idrott men kan även utgöra ett komplement för dig som förälder samt som kompetensutveckling för skolor, fritidshem, idrottsföreningar och syncentraler.

Texterna kompletteras av filmen om **”Idrottens hinder och möjligheter”** som är producerad inom ramen för projektet **”Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synnedsättning”** under 2015-2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Projektet har även producerat ytterligare tre broschyrer med tillhörande filmer varav en vänder sig till idrottslärare i skolan samt två vänder sig till föräldrar till barn med synnedsättning. Dessa heter **”Handbok för lärare”** samt **”Rörelseglädje och hälsa”** som i sin tur delats upp i två delar.

Allt material går att hitta på SISU idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se tillsammans med filmer som alla är tänkta att inspirera och motivera fler med en synnedsättning att välja ett mer aktivt liv.

Samtliga material vill alltså inspirera till rörelseglädje i vardagen och öka barns och ungas inkludering i idrotten. Projektet har utgått från FN:s konvention om barnets rättigheter och konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Dessa slår fast att:

- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha lika möjligheter som andra barn att delta i lek, rekreation, fritidsverksamhet och idrott, däribland inom utbildningssystemet.
- ▶ barn med funktionsnedsättning ska ha ett aktivt deltagande i samhället och har rätt till rekreation som bidrar till individuell utveckling.
- ▶ alla barn ska skyddas mot alla former av diskriminering.

SEPTEMBER 2018



JOHAN STRID

“Vi måste bli tydligare med vårt erbjudande”

Att den svenska paraidrotten för personer med synnedsättning på en samhällelig och organisatorisk nivå förhåller sig stark i jämförelse med många andra länder är de flesta överens om. Samtidigt finns det fortfarande mycket som behöver förbättras.



**“Det gäller att kunna peka på samhällsnyttan – och att få mer resurser.” säger Johan Strid, generalsekreterare för Parasport Sverige.
“Det är något vi måste göra tillsammans med hela idrottsrörelsen.”**

I många år har Parasport Sverige arbetat för att etablera strukturer och kontaktytor som ska leda till att allt fler personer med synnedsättning kommer in i idrotten. Trots att man kommit en bra bit på vägen finns det dock fortfarande stora utmaningar.

En av dem är den inte alltid så friktionsfria kopplingen mellan samhällsmottagningar och föreningsliv. Offentlig verksamhet måste följa en omfattande lagstiftning medan den ideella verksamheten styr sig själv – och är i betydligt mindre omfattnings reglerad av lagar. Integritetslagstiftningen hindrar exempelvis syncentraler från att lämna ut register över personer med synnedsättning till idrottsföreningar, men man kan däremot vara behjälplig i rent marknadsföringssyfte.

– Syncentraler får sätta upp lappar som säger att ”på torsdag har vi en representant från föreningen X här”, men det finns ofta en inställning att även den typen av aktiviteter kan vara identitetskränkande, berättar Parasport Sveriges general-sekreterare Johan Strid.

– I stort handlar det om att vi måste bli tydligare med vårt erbjudande, säger han och poängterar att förbundets viktigaste fråga kopplat till personer med synnedsättning är att göra idrotten mer tillgänglig än den är dagsläget. För det behövs dessutom ökade resurser. Det behövs politiker som ser och förstår samhällsnyttan som parasporten bidrar med – och konsulenter som kan möta behoven i den individcentrerade process som ofta ligger till grund för att få in fler funktionsnedsatta i idrotten.

Samhället tjänar 300 000 kronor per år

– Ett starkt argument är att vinsterna ur ett samhälleligt perspektiv, genom parasporten, blir stora. Kostnaderna ”plockas hem”. Det ger en enorm vinst om man kan öka idrottandet med bara 20 procent, säger Strid och fortsätter:

– Det finns en rapport som säger att om en person med funktionsnedsättning börjar idrotta tjänar samhället 300 000 kronor per år. Det är ungefär två tredjedelar av en konsulentlön. Tänk då om en konsulent årligen kan leda in tio aktiva. En annan instans som måste bli bättre på att möta personer med funktionsnedsättning är skolan. Det finns ofta en osäkerhet och kunskapsbrist hos idrottslärare, anser Strid.

– Eleven kanske inte deltar, går runt kvarteret, får godkänt ändå – men det är inte okej. Vi kräver att skolan, som är jätteviktig, har en idrottsverksamhet som är till för alla. Har

man inte de rätta kunskaperna får man kontakta oss, så kan vi fortbilda.

Men även det kräver resurser – och för att man på ett kraftfullt sätt ska kunna driva utvecklingen i rätt riktning anser Parasport Sveriges generalsekreterare att man behöver samarbeta med både Riksidrottsförbundet och specialförbunden. I RF:s senaste handlingsplan som lades fram på riksidrottsmötet i våras poängterades vikten av ”idrott för alla” – men i en skrivelse står det även att man ska arbeta med parasportens framtidsfrågor ”i den mån ekonomin tillåter”. Något som Strid ställer sig frågande till.

– Det är bra att det finns en handlingsplan och en strategi, men det går ju inte att tolka det där på något annat sätt än att personer med funktionsnedsättning blir någon form av andra prioritering. Det står inget om resurser till fotbollslandslagen i den mån ekonomin tillåter. ”Idrott för alla”, säger man.

Vilka är alla?

RF:s generalsekreterare Stefan Bergh menar att parasporten i högsta grad ingår i deras ordinarie arbete.

– Han tänker kanske på vår strategi rent allmänt för idrottsrörelsens utveckling, men sedan hade vi ett särskilt ärende på riksidrottsmötet som handlade om en handlingsplan för personer med funktionsnedsättning, säger Bergh.

Hur viktig anser RF att tillgängligheten till idrottande för synnedsatta är?

– Den är otroligt viktig. Från min utsiktspunkt är det här högprioriterat. Det handlar om att gemensamt försöka påverka politiken och beslutsfattare om resurser – och sedan behöver andra samhällsområden också hjälpa till.



FATMIR SEREMETI

Depression blev till världssuccé – tack vare idrotten

Som 14-åring fick han veta att full syn var ett minne blott – men den ilska och det mörker som beskedet innebar förbyttes några år senare i en idrottslig passion som förändrade hela livet. Efter drygt 20 år med grön starr menar svenska goalballandslagets storstjärna Fatmir Seremeti att hans synsättning till och med berikat livet.



”Jag har parasporten att tacka för allt”, säger Fatmir Seremeti. ”Utan den hade jag kanske inte levt i dag.”

Det är i slutet av oktober 2011. Svenska goalballandslaget är piskade att vinna EM-matchen mot Spanien för att ta sig till Paralympics i London året därpå. Det är 7–7 efter fulltid. Matchen går till förlängning. Då kliver Fatmir Seremeti fram – och avgör.

Scenariot är ungefär detsamma fyra år senare. Även den här gången står lagkaptenen för en helt matchavgörande fullträff. Även den här gången skickar Fatmir Seremeti sitt Sverige till ett Paralympics. Nu hela vägen till Rio.

Så här har det ofta varit sedan den 34-årige malmöiten började spela goalball – men att han idag kan se tillbaka på flera idrottsliga världssuccéer var ingen självklarhet när han för ungefär 20 år sedan fick ett besked som skulle förändra livet för alltid. I unga tonåren fick Fatmir Seremeti veta att han drabbats av grön starr – eller glaukom, som det också heter. Det blev ett hårt slag för en 14-årig sportentusiast. Det blev ett slag som kunde kostat honom livet.

– Efter en period av förnekelse, när man började inse vad det här betydde, så hade jag stunder när jag frågade mig själv om livet var värt att leva. Det var mörker. Jag tappade vänner, förfästet, min identitet, berättar han.

I stället för sörjande väckte det faktum att han hädanefter successivt bara skulle se sämre och sämre mest ilska.

– Varför skulle det här hända mig? Det blev ett hat mot allt och alla, vilket ledde till att jag fick stora problem både i skolan och i övriga livet.

– Jag hade velat kunna gå tillbaka och berätta för den där lille grabben att det kommer ordna sig.

Ilskan blev till passion

Vändpunkten kom när han träffade en kvinna vid namn Laila Ström. Hon jobbade på det som i dag heter Specialpedagogiska institutionen.

– Hon mer eller mindre tvingade mig upp på en ”prova på”-dag i Stockholm för folk med synnedsättning. Jag var väl inte jättepeppad, men fortsatte sedan hemma i Malmö. Laila körde mig till träningarna på sin lediga tid. Jag har henne att tacka för otroligt mycket, menar Seremeti, som till slut återfick glädjen i livet.

– Jag insåg att allt inte var över. Jag fick vänner som levde jättebra liv, som hade familj och barn. Jag fick tillbaka mitt självförtroende. På den vägen är det.

Ja, för resten är – som man säger – historia. I dag är Seremeti den store stjärnan i både FIFH Malmö och i Sveriges goalballandslag.

Vid sidan av sitt idrottande jobbar han länge heltid som ombudsman för SRF Skåne.

– Det handlar mycket om intressepolitik. Jag ska väcka synskadefrågor och försöka påverka samhället. Det finns så otroligt mycket som kan göras. Kommunerna måste ta ett större ansvar kring ledsagning.

Introducera fler till parasporten

Skolorna måste bli bättre på att introducera parasport till de som vill. SRF och förbundet måste bli bättre på att synliggöra vilka möjligheter som finns. Idag tycker jag ofta att det görs halvdant, säger Seremeti och fortsätter:

– Då stjälp det nästan mer än det gör nytta. Sedan kan småsaker göra stor skillnad. Att ta sig till ett träningskollektiv går jättebra om hållplatsutropen fungerar. Annars är det nästan en omöjlighet. Det är sådana detaljer som fullt seende kanske inte tänker på.

Han klappar om 6-årige labradoren Gibson som ligger nere vid fötterna. Duon har levt tillsammans i drygt två och ett halvt år – och ledarhundens närvaro vittnar om ett betydligt mer självständigt liv för Fatmir, vars syn i dag ligger på ungefär 1,5 procent.

– Jag är inte längre beroende av andra människor. Han har betytt otroligt mycket för mig. Jag minns när vi första gången

gick ut i skogen tillsammans. Det var i november 2014. För nästan första gången kände jag lugnet. Tystnaden. Jag behövde ingen hjälp, ingen käpp. Då kom tårarna. De bara rann. Ett ton lyfte från mina axlar.

Hur lång Seremetis karriär blir vet han ännu inte. Det finns för många ”om” – men oavsett så har den format honom till den person han är i dag och dessutom levererat livsberikande insikter.

– Jag lever mer i nuet än tidigare. Man vet aldrig vad som kan hända. Jag är ett levande bevis på det. På samma sätt som att man kan mista synen så kan man mista livet. Tack vare goalballen – och min synnedsättning – har jag i dag vänner över hela världen. Jag har på många sätt fått ett rikare liv – och insett att jag är otroligt privilegierad.

VINSTER FÖR DIG MED SYNNEDESÄTTNING

- ▶ Rumsuppfattningen förstärks och förbättras
- ▶ Det sociala nätverket breddas
- ▶ Du möter andra i liknande situation – även i vuxen ålder
- ▶ Ett aktivt liv förlänger livet – det är statistiskt bevisat
- ▶ Självkänslan höjs

Fatmir Seremeti blev Sveriges första goalballproffs då Sporting Clube i Portugal kontrakterade honom den 26 februari 2018.





LOUISE JANNERING

Det viktiga rekryteringsarbetet: "Betyder otroligt mycket"

En stor utmaning inom svensk parasport är att få fler personer med synnedsättning att börja idrotta. Samtidigt pågår konstant ett rekryteringsarbete – som på kort tid kan leda till storslagna resultat. Tandemcyklisten Louise Jannerling gjorde sin första internationella tävling bara något år efter att hon ingick i "Projekt Paracykel".



**"Idrotten ger en så mycket. Man flyttar fram sina gränser och utvecklas på flera sätt."
säger Louise Jannerling.**

Genom åren har flera projekt för rekrytering av personer med synnedsättning sjuösatts i paraidrottens regi. En del insatser har varit lyckade. Andra har inte visat på lika positiva resultat – men det råder onekligen en gemensam samsyn om att man behöver få in fler aktiva med synnedsättning i idrottande.

Det årliga "prova på"-lägret i Eskilstuna är en introduktion till paraport för många. Det var det till viss del även för i dag 20-åriga Louise Jannerling.

Där fick hon hösten 2013 för första gången testa en racer-tandemcykel i samband med att Svenska Cykelförbundet (SCF) drog igång "Projekt Paracykel".

– Jag tänkte först inte prova, men jag gjorde det ändå. Det var jättekul, minns jag. Sedan ville jag och min pappa testa att köra ett lopp, så vi hörde av oss och frågade om vi kunde få låna en cykel, berättar Louise Jannerling.

Och på den vägen är det. Hon började efter dryga halvåret delta mer regelbundet i tävlingar – och genom SCF:s paracykelprojekt hittade man snart ävenen pilot i Anna Svärdström.

– Vi fick en jättebra start. Det gick liksom bättre än jag hade trott. Man fick en ego-kick, säger Louise, som gick med i SMACK (Sigtuna Märsta Arlanda Cykelklubb).

– De är väldigt inkluderande för paracyklister. Att jag hade både föreningen och SCF:s projekt i ryggen gjorde att allt gick väldigt smidigt. Man kände sig välkommen och fick jättebra stöttning. ”Projekt Paracykel” pågick mellan våren 2013 och hösten 2016 med ledorden ”Alla kan cykla”. SCF fick tillsammans med ett flertal andra parter en projektansökan accepterad hos Allmänna Arvsfonden, vilket möjliggjorde inköp av ett större antal paracyklar för ”provapå” och motionsverksamhet.

– Det är svårt att säga hur stor roll det spelat i att jag är där jag är idag, men det har absolut haft en positiv inverkan, menar Louise.

Hösten 2016 blev hon antagen till det svenska utvecklingslaget – steget innan landslaget – och i samma veva gjorde tandemcyklisten från Nynäshamn sin första internationella tävling i Prag. Det har med andra ord gått undan sedan den där helgen i Eskilstuna.

– Jag har haft turen att vara med när cyklingen har vuxit. Då har det underlättat, när man kunnat glida med på det. Sedan blir man ju extra peppad när det satsas.

Redan när hon som 6-åring blev blind skaffade familjen en tandemcykel – och den nu statsvetenskapsstuderande Uppsala-bon har hela livet varit oerhört aktiv.

Idrotten flyttar fram gränserna

– Utförsåkning, segling, jag har ridit en del. Lite av varje, helt enkelt. Idrotten fyller flera viktiga funktioner, den gör att man flyttar fram sina gränser och utvecklas på flera sätt, säger Louise och fortsätter:

– Den har en inkluderande effekt, bygger självförtroende och skapar välmående – med eller utan själva elitgrejen. Det blir som en positiv spiral.

Hon vill inte prata om ”det där som händer 2020” (Paralympics i Tokyo), men siktet är nu inställt på att genomföra fler internationella lopp i de svenska färgerna. Samtidigt som Louise betonar allt positivt som kommer ur själva idrottandet menar hon att det även ger värdefulla effekter i det vardagliga livet.

– Det blir ett skönt ”break” från allt annat – och det betyder otroligt mycket. Sedan har man ju fått många vänner genom parasporten. Vi har en helt otrolig sammanhållning i utvecklingslaget. Hon lägger nu ungefär sex dagar i veckan på cykelrelaterad träning.

– Det gäller att hålla igång. Jag älskar att tävla. Idrotten ger en extra dimension i livet. En rikare tillvaro, helt enkelt.

PROJEKT PARACYKEL

Projekt Paracykel pågick från våren 2013 till hösten 2016 och bedrevs då huvudsakligen i Stockholm och Göteborg. Projektet vände sig till personer från 16 år och uppåt med en synnedsättning eller fysisk funktionsnedsättning. Syftet var bland annat att ge den här målgrupperna möjlighet att få en fysiskt aktiv livsstil och upptäcka glädjen och frihetskänslan med cykling. Eftersom en cykel kan anpassas efter en persons funktionsnedsättning var projektets ledord ”Alla kan cykla”.

MÅNGA MÖJLIGHETER ATT PROVA PÅ IDROTTER

Samlade tillfällen att testa parasporter sker varje år, ex:

- ▶ Årligt synskadeläger, under hösten (Eskilstuna) – SPSM, SRF och Parasport Sverige
- ▶ Start Your Impossible Camp, fyra årliga (sprint i landet)
- ▶ Sveriges Paralympiska Kommitté
- ▶ Pröva på dagar, via parasportens distriktsorganisation (hela landet) - Parasport Sverige

LOUISE JANNERING

Född: 20 (1997) Idrott: Tandem

Pilot: Anna Svärdröm

Förening: SMACK

Bor: Uppsala

Från: Nynäshamn

Sysselsättning: Student Synnedsättning: Blind

Familj: Mamma, pappa och lillebror





Tillgänglighetsklyftan mellan storstad och landsbygd: "Skiljer enormt"

När man som person med synnedsättning vill börja idrotta är tillgängligheten det kanske allra viktigaste – och här är skillnaden mellan storstaden och landsbygden påtaglig.



"Att jag tog steget att flytta har betytt jättemycket", säger trefaldiga Paralympics-deltagaren Anna Nilsson, som efter gymnasietiden valde att byta Gotland mot Stockholm.

Som med mycket annat är en stor del av rörelserna kring parasporten koncentrerad till storstadsregionerna. Det är i Stockholm, Göteborg och Malmö som de stora, mest aktiva distrikten finns – och det är dessutom här som de flesta stjärnorna får sina genombrott. Centraliseringen leder dock till att personer med synnedsättning som växer upp på landsbygden har det betydligt svårare för att på ett smidigt och naturligt sätt kunna aktivera sig och komma in i föreningslivet.

– Det skiljer enormt. I storstaden har man lättare för att få ihop större grupper – och det är betydligt svårare på mindre orter. I synnerhet när det handlar om lagidrott, menar Percy Andersson, rådgivare på Specialpedagogiska skolmyndigheten.

– På landsbygden blir man beroende av läger, sammankomster, punktinsatser – men det är givetvis stor skillnad om man jämför med att kunna träna med en homogen grupp två gånger i veckan.

En som fått uppleva båda förhållandena är den trefaldiga Paralympics-deltagaren Anna Nilsson. Efter gymnasietiden på Gotland valde hon att som 19-åring flytta till Stockholm.

Fram tills dess hade hon främst tävlat i simning – men tack vare de ökade möjligheterna som huvudstaden kunde erbjuda tog goalballen snart över.

– Tillgängligheten var en helt annan – och så ser det ut även i dag. Det var liksom att välja och vraka i jämförelse med att man fick ta det som bjöds, berättar Anna Nilsson.

Besegrade Håka Loob

Som 15-åring, under Paralympics i Seoul 1988, tog hon silver i simning – en insats som senare blev framröstad som Gotlands främsta idrottsprestation under 80-talet. En av de som fick se sig besegrade var dåvarande ishockeyvärldsstjärnan Håkan Loob.

– Alla visste vem man var. Det var en rejäl uppmärksamhet. Under SM, EM och sådant fick jag enorm publicitet där hemma, säger den nu 44-årigasjukgymnasten.

Under Paralympics 2000 (Sydney) och 2008 (Peking) representerade hon landslaget i goalball – och vid den förstnämnda turneringen plockade man hem en bronspeng. Då var det dock betydligt tystare.

– Inte ett ord från Gotland, säger Anna Nilsson och skrattar.

– Det är i storstäderna som goalball finns – och där är konkurrensen om uppmärksamheten väldigt stor. Det är inte många som vet vad goalball är.

Att jämna ut skillnaderna i tillgänglighet till idrottande för personer med synnedläggelse i stadsmiljö kontra på landsbygden är sannerligen ingen enkel uppgift – det är så gott som alla överens om.

En början kan dock vara att jobba mer regionalt, anser Anna Nilsson.

– Jag tror på att mer frekvent ha läger där personer med liknande förutsättningar får träffas, umgås och utbyta erfarenheter. Det ger väldigt mycket – inte bara idrottsligt, utan även socialt. På mindre orter kan man känna sig ganska ensam om man har en funktionsnedsättning. Att få träffa andra i en liknande situation kan då vara otroligt stärkande och ge motivation.

Med erfarenhet från flera decennier inom idrotten för personer med synnedläggelse menar Nilsson dessutom att man måste bli bättre på att följa upp efter de olika sammankomsterna som arrangeras.

– Tyckte hon eller han att det här var roligt? Vad kan man göra för att hjälpa den här individen att fortsätta? Sådant där, att ge stöd, måste bli bättre. Nu upplever jag det som att man är med på en aktivitet, åker hem – och sedan blir det i många fall inte så mycket mer. Det är väldigt synd, säger hon och fortsätter:

– Samtidigt gäller det att det finns möjlighet för barn med synnedläggelse att kunna delta i det ”vanliga” föreningslivet.

Det skulle fungera för de flesta – om det fanns rätt kunskap hos ledarna. Här skulle parasporten till exempel kunna bistå med en mentor som föreningarna kunde vända sig till för att få stöd.

Nilsson poängterar dock att det kanske inte vore något som hade passat alla.

– Och kanske inte hela tiden, men för de det fungerar för är det jättebra. Parasporten bör vara ett komplement här och fånga upp då det inte fungerar. Även för de som vill gå vidare och tävla mot andra på mer lika villkor, vilket man ju gör inom parasporten, är det viktigt att knyta upp.

Det var alltså inte förrän hon själv närmast sig 20 år – efter flytten från Gotland till Stockholm – som Nilsson verkligen kunde börja välja idrott helt utifrån sina egna önskemål. Hennes 13-årige son Emil, som även han är blind, spelar redan goalball, showdown och fotboll.

– Det säger väl rätt mycket om hur valmöjligheterna och tillgängligheten till idrottande skiljer sig åt.

Genom sitt jobb som sjukgymnast har Nilsson reflekterat över att man bör stötta individer i att bli fysiskt aktiva på flersätt.

– Det finns en hälsoaspekt där. Det är lätt att bli stillasittande om du lever med en synnedättning. Du har inte samma möjlighet att ta dig till gymmet, simhallen eller att spontanidrotta som andra. Men även sådant borde räknas. Om en person är aktiv inom parasport, i en ”vanlig förening”, eller går till gymmet – det spelar ingen roll. Det viktigaste är att personen rör på sig och mår bra, säger Nilsson.



**PARASPORT
SVERIGES
DISTRIKT**

Blekinge

Bohuslän-Dal

Dalarna

Gotland

Gävleborg

Göteborg

Halland

Jämtland-Härjedalen

Norrbottn

Skåne

Småland

Stockholm

Södermanland

Uppland

Värmland

Västerbotten

Västergötland

Västernorrland

Västmanland

Örebro

Östergötland







”Finns massor av utmaningar – men få lösningar”

Många kämpar för att göra idrottande mer tillgängligt för personer med synnedsättning, men den generella bristen på kompetens vad att gäller att slussa in de här individerna i det vanliga föreningslivet innebär stora hinder.



”Man vill givetvis inte begränsa någon”, men det enklaste är om personer med synnedsättning fastnar för en individuell idrott”, säger Percy Andersson, rådgivare på Specialpedagogiska skolmyndigheten.

I Sverige finns det i dag någonstans mellan 2 000 och 3 000 unga (0-19 år) som lever med en svår eller måttlig synnedsättning. Omkring en tiondel av de här individerna är blinda. Tittar man något uppåt i åldrarna handlar det om cirka 10 till 15 i varje årskull som läser punktskrift, men antalet personer med synnedsättning ökar ju högre upp man kommer.

Ser man till helheten så utgör landets personer upp till 35 år därför faktiskt bara tre procent av det totala antalet med den här funktionsnedsättningen.

– Det gör ju att de här individerna hamnar i en form av promillemålgrupp. Sedan har 60 procent av dem ytterligare

en funktionsnedsättning. Hur många som idrottar vet vi inte exakt, men det håller Synskadades riksförbund och Gymnastik- och idrottshögskolan på att titta på nu, säger Percy Andersson, som är rådgivare på avdelningen resurscenter syn på Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Samtidigt står synen för ungefär tre fjärdedelar av människans perception, vilket gör saker som avstånds- och hastighetsbedömning – parametrar som är centrala i de flesta idrotter – betydligt svårare än för en fullt seende.

Tvingas kompromissa

– Det gör det givetvis väldigt komplext när personer som ser sämre ska integreras i det ”vanliga” föreningslivet. Man deltar inte under samma förutsättningar eller på lika villkor – och de lokala föreningarna har sällan en struktur för hur det ska gå till. Då blir det upp till individen själv, eller föräldrarna, att skaffa fram en instruktör, berättar Percy Andersson, som har arbetat med de här frågorna i över tio år.

Målet är givetvis att även personer med sämre syn ska ha möjligheten att sysselsätta sig med den idrott de vill, men Andersson menar att man i det stora hela – dessvärre – nog måste acceptera vissa kompromisser.

– Det enklaste är om personer med synnedsättning fastnar för en individuell idrott, om man bortser från goalball och futsal. Så enkelt är det.

Om man kokar ner det till en fråga – hur ser du på tillgängligheten till idrottande för personer med synnedsättning i dag?

– Jag skulle ljuga om jag sa att den var god. Det finns en kedja av utmaningar. I och med att verkligheten ser ut som den gör blir den kedjan längre än raden med genomförbara åtgärder och lösningar.

Ytterligare en utmaning som uppstår när unga personer med synnedsättning ska börja idrotta är att man i högre grad måste blanda både åldrar och kön. Medan den lokala fotbollsföreningen exempelvis har enskilda lag för 9-åriga flickor och 11-åriga pojkar finns sällan resurserna – förutom vid enskilda läger – att ha samma upplägg för de som lever med en synnedsättning.

– Då kanske de mellan åtta och 16 år måste spela tillsammans – och i den gruppen är det sju pojkar och fyra tjejer. Det blir helt enkelt en större spridning – och även det skapar hinder. Det kan låta negativt, men det är viktigt att försöka se verkligheten och jobba vidare utifrån den, säger Andersson, som menar att lösningarna som många gånger finns på papper ofta är väldigt svåra att sjösätta.

– Det är som att vi ska bygga en moped; vi har ritningen, men inte delarna.

En positiv tendens som Specialpedagogiska skolmyndighetens rådgivare dock sett under de senaste åren är att skolidrotten börjat fungera bättre för de som har nedsatt syn.

– Man är med i större utsträckning än tidigare – och de kurser som vi håller för många idrottslärare verkar ha gett positiva effekter, tycker Andersson, som dessutom kommer in på hälsoaspekten som är direkt kopplad till idrottande.

– Fysiologer världen över är överens om att 60 minuters

fysisk aktivitet om dagen är den rekommenderade dosen för de som är upp till 20 år. Två skolidrottstillfällen i veckan är därför inte i närheten av tillräckligt. Att då kompensera för det blir givetvis svårare för personer med synnedsättning om man inte har samma tillgänglighet till idrottande som andra har.



SPECIALPEDAGOGISKA SKOLMYNDIGHETEN

Specialpedagogiska skolmyndigheten arbetar för att barn, unga och vuxna – oavsett funktionsförmåga – ska få förutsättningar för att nå målen med sin utbildning.

Förskolor, skolor och vuxenutbildningar kan vända sig hit för att få rådgivning i specialpedagogiska frågor.

Resurscenter syn erbjuder utbildningar för föräldrar och skolpersonal med syftet att ge kunskap om barnets funktionsnedsättning och behov samt ökad insikt om hur man på bästa sätt kan hjälpa individen att utvecklas optimalt. Utbildningen innebär dessutom en möjlighet att få träffa andra i liknande situation för utbyte av erfarenheter.

HUR MÅNGA HAR SYNEDSÄTTNING?

Antal unga (0–19 år) med svår eller måttlig synnedsättning: **2 000–3 000**

Antal unga som läser punktskrift: **200–300**

Andel med synnedsättning eller blindhet mellan 0–35 år: **3 procent**

Andel med synnedsättning eller blindhet från 36 år: **97 procent**



VIKTORIA KARLSSON

Så började dubbelt så många synskadade idrotta

Projektet ”Synlig idrott” syftade till att ge ökade idrottsmöjligheter för personer med synnedsättning – och nu, tre år senare, ser man fortfarande tydliga spår av den nytta som arbetet skapade.



”Vi har lyckats etablera en struktur och forma ett kontaktnät som förbättrat både föreningsverksamheten och rekryteringsarbetet”, säger Mikael Åkerberg, idrottskonsulent på Parasport Stockholm, ansvarig för projektet Synlig idrott.

Mot slutet av 00-talet var parasporten i Stockholm nere i en liten svacka. Den generella föreningsverksamheten var svag och det saknades en tydlig, etablerad struktur för hur man skulle få in främst personer med synnedsättning i idrottslivet.

Mikael Åkerberg, då nyexaminerad från Bosön Idrottsfolkshögskola, märkte av problemet – och efter samtal med styrelsen för distriktets parasportförbund beslutade man sig för att ansöka om bidrag från Allmänna Arvsfonden. Efter ett par vändor fick man dessutom grönt ljus och under tre

projektår – från juni 2011 till sommaren 2014 – genomfördes ”Synlig idrott” med syftet att öka möjligheterna för synskadade i åldrarna tre till 30 år att idrotta.

– Det här är parasportens minsta målgrupp – och drygt 80 procent har ytterligare minst en funktionsnedsättning.

Synfelet kanske inte ens är det primära. Med det här i åtanke propagerar vi gärna för att man ska se de små resultaten, berättar Parasport Stockholms idrottskonsulent Mikael Åkerberg, som ansvarade för projektet.

Under de tre åren lyckades man dock fördubbla antalet unga paraidrottare i distriktet – från 23 till 46 – och även om målet var 50 ser man i dag tillbaka på ”Synlig idrott” som något väldigt lyckat.

– I och med att vi också fick igång bättre föreningsverksamhet, framför allt vad gäller nybörjargrupper, rekrytering och utbildning – så har antalet aktiva fortsatt att stiga, menar Åkerberg.

Regionalt nätverk är nyckeln

En annan viktig framgång som projektet bidrog till var att forma ett kontaktnät, som i sin tur skapat smidigare rekryteringsvägar och en ökad förståelse för vilka positiva bitar som idrottande för med sig.

– Det skapades en struktur som vi jobbar med än idag. SRF, Unga synskadade, Syncentralen med fler blev bättre på att slussa vidare till oss när de insåg att idrottande ju bygger självförtroende som kan vara till nytta även vid jobbsökande, i skolan och andra sociala sammanhang. Den modell och det nätverk för rekrytering som etablerats kring huvudstaden

försöker nu Parasport Stockholm att även sprida till andra distrikt. Påmindre orter behöver man dock ofta fokusera ännu mer på inkludering och att jobba aktivt uppsökande, menar Mikael Åkerberg.

– Det är givetvis här i Stockholm som jag har bäst koll, men jag hjälper gärna alla som är intresserade att hitta rätt. Ett exempel på hur rekrytering, utifrån en strukturerad modell, kan gå till är Parasport Stockholms egen idrottsskola som växte fram ur ”Synligidrott”-projektet. En gång i veckan får barn med synnedsättning i åldrarna sju till tolv år, alltid med samma ledare, komma och testa på olika idrotter.

– Det blir som en inkörsport. Det här är något som mindre föreningar sällan klarar av. Det handlar om att skapa idrottsvana i en trygg miljö. Sedan kan man slussas vidare till föreningsverksamheten, säger Åkerberg, som under ”Synligidrott” även tog fram sådana här aktiviteter för unga vuxna.

– Det blev dock inte lika lyckat. När personer blivit lite äldre vill man ofta prova på en specifik aktivitet – och då fungerar det vanligtvis bättre att hjälpa dem vidare till en befintlig förening. Så det var något vi tog lärdom av, berättar han. Åkerberg lever själv med en synnedsättning. Han har idrottat hela livet – och är idag en av stjärnorna i det svenska goalballandslaget.

– Mina egna erfarenheter har varit till stor nytta. Jag vet att man som funktionsnedsatt gärna möter andra i samma situation och får idrotta på lika villkor.

Vad gäller framtidens förbättringsåtgärder hoppas man på en ökad samverkan över distriktsgränserna, men även mellan idrotterna. Det handlar om att inte ”slås” om de aktiva.

– Det gynnar liksom ingen i slutändan. Vi ser hellre att man rekommenderar varandra i stället – och exempelvis har nybörjarverksamheter på olika dagar, säger Åkerberg, som även vill se att ”vanliga idrottsföreningar” erbjuds bättre kunskap om paraidrott.

– Det skulle dessutom vara kul att få in fler med invandrarbakgrund. Det måste vi bli bättre på.

MIKAEL ÅKERBERG

Född: 1982 Idrott: Goalball

Bor: Bromma

Från: Göteborg

Sysselsättning: Idrottskonsulent (parasport Stockholm)

Synnedstättning: Synskadad, ser ca 10% och har inskränkt synfält.





Synskadad
På...

ICA
FOTBOLL

UMBRO

PARADISPORT

Se filmen Idrottens hinder och möjligheter



Se filmen som hör till detta material. Den heter **"Idrottens hinder och möjligheter"** och finns på SISU Idrottsutbildarnas webbplats www.inkluderandeidrott.se

Fysisk aktivitet är livsviktigt. Genom idrott kan vi både göra hälsovinster och öka vårt välbefinnande. Men för personer med synnedsättning blir fritiden ofta stillasittande. Det saknas möjlighet att prova på roliga aktiviteter och väcka ett intresse. Här kan du som är ledare göra stor skillnad. Genom ditt engagemang och sunda förnuft, kan du inkludera även de som har synnedsättning i idrottsaktiviteter och den sociala gemenskap idrott innebär.

Testa Parasport

Här är några exempel på vad och var det är möjligt att testa på parasporter.

SAMLADE TILLFÄLLEN ATT TESTA PARASPORTER

- ▶ Årligt synskadeläger, under hösten. Eskilstuna.
Arrangeras av: SPSM, SRF och Parasport Sverige
- ▶ Start Your Impossible Camp, fyra årliga, spritt i landet.
Arrangeras av: Sveriges Paralympiska Kommitté
- ▶ Pröva på dagar, via parasportens distriktsorganisation i hela landet. Arrangeras av Parasport Sverige

NÅGRA IDROTTER SOM FINNS ÖVER HELA LANDET

- ▶ Friidrott
- ▶ Simning
- ▶ Judo

EXEMPEL PÅ IDROTTER SOM FINNS SPRITT PÅ ANDRA STÖRRE ORTER, MEN INTE ÖVERALLT

- ▶ Elektroniskytte
- ▶ Showdown

I STÄDER ÄR DET LÄTTARE ATT HITTA LAG ATT SPELA I, DET FINNS EX ETABLERADE LAG I

- ▶ Goalball, (Stockholm, Göteborg, Malmö)
- ▶ Fotboll (five-a-side), (Stockholm)

IDROTTER SOM KRÄVER SNÖ TRÄNAS ENKLAST I NORR

- ▶ Längdskidor
- ▶ Alpin skidåkning

NYCKLAR SOM FÖRDUBBLAR REKRYTERINGEN

- ▶ Skapa fungerande nätverk
- ▶ Ex på parter Parasport, SRF, Unga synskadade & Syncentralen
- ▶ Alla parter slussar till Parasporten
- ▶ Skapa ”idrottsskola” där unga kan pröva idrotter en fast dag/vecka
- ▶ Hjälpa äldre aktiva med direktkontakt till en lokal förening

VINSTER FÖR DIG MED SYNNEDESÄTTNING

- ▶ Rumsuppfattningen förstärks och förbättras
- ▶ Det sociala nätverket breddas
- ▶ Du möter andra i liknande situation - även i vuxen ålder
- ▶ Ett aktivt liv förlänger livet - det är statistiskt bevisat
- ▶ Självkänslan höjs

Det här materialet ger förslag på lekar och aktiviteter som barn, ungdomar och vuxna kan göra tillsammans för att få vardagsrörelse och rörelseglädje.

Texterna riktar sig i första hand till föräldrar och vårdnadshavare men kan även utgöra kompetensutveckling för skolor, fritidshem, idrottsföreningar och syncentraler.

Materialet är producerat inom ramen för projektet "Idrott, fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga med synned-sättning" under 2015 – 2018.

Projektet genomfördes av Synskadades Riksförbund i samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, Riksidrottsförbundet och Parasport Sverige och finansierades med medel från Allmänna arvsfonden.

Alla material och filmer från projektet finns tillgängliga på SISU Idrottsutbildarnas webbplats: inkluderandeidrott.se.

