

# RG Aktiv Rehabilitering

## Verksamhetsberättelse 2021

Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.



### Stort tack!

Som en ideell medlemsförening är RG Aktiv Rehabilitering beroende av våra medlemmars stöd och det arbete som våra ideella ledare utför. Under 2021 noterar föreningen **nästan 14 000 timmars ideellt arbete** av våra fantastiska ledare och förebilder! Stort tack för allt ert engagemang och den kunskap och glädje ni tillför vår verksamhet. Utan er finns vi inte.

## Vad är RG Aktiv Rehabilitering (RG)?

Ungefär 300 personer i Sverige drabbas av en ryggmärgsskada varje år. När man skadar ryggmärgen kan det upplevas som ett strömavbrott. Från den ena sekunden till den andra slutar den fulländade, viljestyrda kroppskontrollen att fungera. Det tar lite längre tid att inse vidden av effekten på livet i övrigt. Att **allting** för alltid är förändrat.

Det tar mycket längre tid att ta sig tillbaka till ett liv som uppfyller så mycket som möjligt av vad man vill ha ut av det. Att lära sig leva med en ryggmärgsskada innebär att lära sig att göra **allting** på ett nytt sätt. Från att ta på sig byxor till att gå och handla.

Det går trots allt att ta sig dit - fast det ställer stora krav på alla inblandade. På akutvård, på rehabilitering, på anhöriga och på samhället. Och inte minst på personen som råkat ut för skadan och förväntas ta kontroll över sitt liv.

RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell medlemsförening som fungerar som en bro mellan vården och vardagen för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar. RG har genomfört verksamhet för personer med ryggmärgsskada i över 40 år. Föreningens metod heter Aktiv Rehabilitering (AR) och bygger på fem enkla hörnstenar:

- Förebilder
- Fokus på möjligheter
- Vardagsmiljö
- Idrott och fysisk träning som verktyg
- Mental träning/samvaro under en kortare, intensiv period

Erfarenheten visar att personer som tagit del av metoden Aktiv Rehabilitering får ett minskat hjälpbehov, ökat självförtroende och en mer positiv syn på livet och dess möjligheter.



## Visionen

**Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.**

## Uppdraget

- Att inspirera personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar att maximera sin självständighet genom träning.
- Med förebilder, kunskap och fokus på möjligheter stärka individers mod, vilja och förmåga till delaktighet i samhället.
- Vara internationellt ledande inom Aktiv Rehabilitering för personer med ryggmärgsskada.

## Värdeorden

Ansvar. Integritet. Utforskande.

## Styrelsen informerar

Jag inledde förra årets "styrelsen informerar" med en reflektion över det som drabbade hela världen under våren 2020, förstås pandemin. Jag nämnde då att verksamheten agerat mycket snabbt med att utfärda policys hur föreningen skulle agera samt en mycket snabb omställning till digitalt arbete och nya arbetssätt som gjorde att föreningen kunde fortsatt bedriva stora delar av sin verksamhet.

2021 blev året då vi till vissa delar kunde återgå till den typ av verksamhet vi hade innan pandemin. Fortsatta nationella rekommendationer har dock delvis fortsatt att begränsa oss men inte alls i den utsträckning vi tidigare erfarit. Det var varit mycket glädjande att se.

Ett annat glädjande inslag under 2021 är att planeringen för Hjultorget 2022 påbörjats och då i vårt bolag RGAR, men med stöd från medarbetare i föreningen. Vi ser fram emot ett Hjultorg med mycket ny energi och förhoppningsvis många bra utställare och många besökare. Mycket roligt att se detta fina event komma tillbaka.

Vi har under flera år väntat på beslut om högspecialiserad vård (NHV) från Socialstyrelsen och det har nu kommit. Det är också det mycket glädjande eftersom vi är av den absoluta uppfattningen att detta är en väg framåt för bättre och mer rättvis vård. Det kommer att ställa nya krav på oss och speciellt då i samband med "upsök" som kommer att behöva utföras på delvis nya sätt men jag är övertygad om att våra medarbetare kommer att lösa det på ett förnämligt sätt. Läs mer om RG:s arbete med NHV i bilaga 3\_Intressepolitik.

För att fortsätta på ämnet "glädjande nyheter" så kan vi meddela att föreningen tilldelats del av ett arv från en person som såg vår verksamhet som betydelsefull och professionell. Medlen från arvet skall företrädesvis gå till vår uppsökande verksamhet och kommer väl till pass när vi kommer att titta närmare på det i samband med NHV.

För att också nämna några områden där vi fortsatt behöver fokusera och hitta nya vägar är ekonomi och medlemsantal. Vi har nu haft ett antal år där vi resultatmässigt gått med förlust, något som förstås inte fortsatt är möjligt. Nya och innovativa vägar kommer att utforskas för

att få bukt med detta. Medlemsantalet är viktigt för oss eftersom det visar på vår styrka i påverkansarbetet. Detta är ett område där vi samtliga i föreningen kan göra vårt och bidra genom att förespråka och marknadsföra vad vi gör för att få människor i vår omgivning intresserade och gå med i föreningen.

Det formella arbetet i styrelsen har inneburit 5 protokollförda styrelsemöten. Årsmötet hölls den 18 april på Bosön, Lidingö, och även detta år medgavs möjlighet att delta via länk.

Jag avslutade förra årets information med att säga att vi tar med oss kunskaper från 2020 in i 2021. Det är något som verkligen slog in. Våra anställda och ideella ledare har tagit med sig ett kraftigt momentum in i 2021 vilket gjort året till ett mycket bra år, trots de begränsningar vi ändå haft! Jag är fortsatt mycket stolt över att ha haft äran att vara ordförande för vår förening och möjlighet att på relativt nära håll se hur vår verksamhet bedrivs.

**Thomas Dahlgren, ordförande RG Aktiv Rehabilitering**

## Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening och det finns många personer och aktörer som är en förutsättning för att verksamheten fungerar så fint som den gör. Ideella ledare, samarbetspartners, andra samarbeten, fonder/stiftelser, IG, forsknings-team, m.fl. Läs mer i bilaga 1\_Vårt varma tack om alla som bidrar till föreningens framgångar!

## Verksamheten 2021

Precis som under föregående år har många under 2021 jobbat hårt för att hitta alternativa möjligheter att ge stöd, information och möjlighet till det oerhört viktiga erfarenhetsutbyte som är en stor del av behållningen för personer inom föreningens målgrupp.

Vi ser ett stort behov då situationen för personer med funktionsnedsättning är under förändring. Pågående översyn av såväl LSS som andra lagstiftningar t.ex. socialtjänstlagen och skolsystemet påverkar både individen, närstående och i förlängningen samhället i stort. Likaså finns olikheter mellan kommuner och regioner vad gäller hjälpmedel, färdtjänst med mera, vilket skapar ojämlika livsvillkor.

Under pandemin har vi fått signaler om att behovet av att ses i verkligheten och vara med på fysiska aktiviteter är stort. Samtidigt har många ändrat sitt beteendemönster de senaste två åren. Riksidrottsförbundet presenterade en rapport där de konstaterade att den fysiska aktiviteten har sjunkit hos människor i Sverige generellt under pandemin, och för personer med funktionsnedsättning har den gått mer med så mycket som 47%.

Under 2021 har vi oförtrutet arbetat för att närma oss visionen "Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar". Läs mer om de olika aktiviteterna nedan. Varmt välkommen att delta på resan!

### Ledare

Under 2020 påbörjades utvecklingen av en ledarutbildning i tre steg. 2021 genomfördes tre steg 1 utbildningar och en steg 2 utbildning. Under året genomfördes också en mixad steg 2 och 3 utbildning där deltagarna aktivt bidrog till att påverka innehåll och upplägg i utbildningen.

Totalt har 35 personer gått ledar-utbildningarna under 2021.

Ledarutbildning steg 1 är en grundläggande utbildning som genomförs vid tre tillfällen per år. Den första delen innehåller kunskap om föreningen RG Aktiv Rehabilitering (RG) och vad det innebär att engagera sig ideellt. Den innehåller också en del skadelära där du får ökad kunskap om de olika rörelsenedsättningar som RG arbetar med samt grundläggande ledarskap.



Ledarutbildning steg 2 är en fortsättning på steg 1 och innehåller fyra delar:

- **Ledarskap** – olika typer av ledarskap, bemötande, aktivt lyssnande, att tillåta tystnad och öppna/slutna frågor.
- **Interkulturell kompetens** – förmågor och kunskaper för att hantera interkulturella möten effektivt och professionellt. Normer, social kompetens och fördomar.
- **Rullstolslära** – grundläggande teoretiska kunskaper om manuella rullstolar avseende rullstolens delar, hantering och anpassning.
- **Workshop – det hälsosamma samtalet** – fysisk aktivitet, träning och kost och hur man kan diskutera dessa ämnen med deltagare.

Ledarutbildning steg 3 syftar till att fördjupa ledarskapet och fokuserar på kommunikation och mental och fysisk balans.

### Medlemstidningen Kick

Pandemin ovilja att släppa taget gjorde att Kick-redaktionen valde att ha digitala redaktionsmöten även under 2021, även om dem i all sin enkelhet inte var helt komplikationsfria. Men övning ger färdighet och i slutet av året kan vi nästa titulera oss som mötesproffs. Våra duktiga frilansare har fortsatt att leverera utmärkta bidrag, både till [www.kick.se](http://www.kick.se) och till papperstidningen Kick som kommer i mitten av februari varje år.

A screenshot of the Kick website. At the top, the 'KICK' logo is prominent in a dark box. To the right, there is a search bar and a menu icon labeled 'ARKIV'. Below the logo, navigation links for 'START', 'OM OSS', and 'ANNONSERA' are visible. The main content area is titled 'Personporträtt' and features four article cards. Each card includes a small image, a title, a date, and a short introductory text. The cards are: 1. 'Hiba siktar högt' (16 FEB 2022), 2. 'Från kriget till familjelivet' (07 OKT 2021), 3. 'En resa' (06 JUL 2021), and 4. 'Den ädla konsten i att balansera livet! - med brut...' (29 APR 2021).

Nostalgi fortsatte att vara ett återkommande ämne även under det andra pandemiåret. Resartiklar dammades av med bland annat Stefan Bobergs "Med fyrhjuling genom Sahara" och blev mycket uppskattad. En jämn ström av kåserier från Annika Teasler och Kickan har gett oss både goda skratt och olika perspektiv på livet. Herman Grafström är en annan frilansare som jobbat tätt med arvsfondsprojektet RG Integration och som skrivit gripande personporträtt om personer med funktionshinder som kommit till Sverige från krigsdrabbade länder. (Läs mer om RG Integration i bilaga 4.)

Under 2022 kommer vi att fortsätta förfina och sprida vår digitala tidning [www.kick.se](http://www.kick.se).

## RG-dagar 2021

I kölvattnet av inställda kurser och läger föddes RG-dagen under 2020. Med fortsatta restriktioner under 2021 gick vi vidare med detta spår och genomförde två RG-dagar:

### RG-dagen med Wings for life



Den 9 maj sprang tusentals människor "Wings for life"-loppet världen över. Tävlingen har ett speciellt upplägg där det gäller att springa eller rulla så långt som möjligt innan en "Catcher Car" hinner ikapp och utförs synkroniserat runt hela världen. I år gick loppet helt digitalt via en app där alla intäkter oavkortat går till ryggmärgsforskningen.

RG Aktiv Rehabilitering deltog med ett lag med drygt 20 anmälda deltagare. Deltagarna var utspridda över hela Sverige och var uppkopplade till Wings for Lifes World run App. Alla valde själva om de ville springa/rulla själva eller i grupp och i vilken miljö. (Och givetvis vilken nivå man ville lägga sig på – vissa prioriterade samvaron framför tävlandet...) Pepptalk, inspiration och information skickades runt i en Facebook-grupp och en Instagram-grupp, både inför och under tävlingen.

### **RG-dagen tema paddling**

Målet med dagen var att samla RG-medlemmar, deltagare, ledare, anhöriga och andra som ville vara med och testa på paddling och/eller Zoomability. Aktiviteten genomfördes i september på tre orter, Malmö, Göteborg och Norrköping.



Tyvärr var vädergudarna inte med oss, utan i princip hela landet bjöd på ösregn... Cirka 30 tappra (i princip jämnt fördelat över orterna) deltog i aktiviteten. De som trots vädret vågat sig ut var nöjda med dagen.

## **Uppsök & Kurser**

RG:s uppsökande verksamhet och kursverksamhet för vuxna omfattas av Socialstyrelsens Statsbidrag för viss verksamhet på funktionshinderområdet. Bidragets syfte är att främja specialanpassad rehabilitering samt stödja utbildning, kunskapsutbyte och rekreation för personer med ryggmärgsskada. Detta går hand i hand med RG:s metod Aktiv Rehabilitering med målet att stärka individen i sin självständighet och att skapa den vardag hen vill ha.

### **Uppsökande verksamhet**

Varje år besöker RG cirka 120–150 personer med en nyförvärvad ryggmärgsskada. De som gör besöken på sjukhusen är förebilder, det vill säga personer som själva lever med en ryggmärgsskada. Förebilderna kan lyssna och vid behov förmedla sina egna erfarenheter om vägen framåt. I den här verksamheten kallas förebilden för uppsökare och besöket på sjukhuset kallas för ett uppsök. RG har i dag ett 50-tal registrerade uppsökare runtom i landet som regelbundet besöker de sex universitetssjukhusen.

Corona-pandemin har haft fortsatt stor inverkan på den uppsökande verksamheten. Sjukhusen har behövt omorganisera sig för att ta hand om corona-patienter och

besöksförbuderna på sjukhusen har påverkat möjligheten att göra fysiska uppsök. Under 2021 har vi genomfört både fysiska och digitala uppsök, men ser fortfarande ett stort tapp i antalet uppsök jämfört med tidigare år. RG har en nära dialog med samtliga sjukhus för att öka antalet genomförda uppsök under 2022. Se även RG Aktiv Start under "Projekt" på sid. 15.

I bilaga 2\_Uppsök finns mer information om hur RG:s uppsökande verksamhet utvecklats under året. I bilaga 6 finns statistik över uppsöken 2013-2021.

### Kursverksamhet för vuxna

2021 blev åter ett ovisst år. Dock lyckades vi genomföra tre av fem planerade kurser, vilket känns mycket positivt.

Vi passade också på att göra en kort film om Aktiv Rehabilitering och Introkursen. Syftet var att personer som inte tidigare varit i kontakt med RG och metoden Aktiv Rehabilitering ska få en förståelse för vad det innebär och vilka resultat det ger.

### Kurser

Introkurs vår fick ställas in med kort varsel. Likaså Sommarkursen ställdes in.

**Utvecklingskurs** – detta år med temat **Women on Wheels** – genomfördes i ett samarbete med Girlsonwheels. Tjejernas samlade erfarenheter av att skada sig som ung tjej inspirerade till många insiktsfulla och roliga samtal. Att deltagarnas åldrar varierade mellan 20 och 60 år var bara ett plus. I kursen ingick träning i form av den virala dansen Jerusalema, funktionell träning med övningar att fortsätta med hemma, livliga diskussioner om kläder och mode för sittande, acceptans av sin nya situation och kropp, trycksår och sittande och mycket mer. Girlsonwheels har fortsatt ha kontakt med flera av deltagarna och skapat ett nätverk för att fortsätta inspirera varandra.

**Introkurs** höst blev den första fysiska kursen efter pandemin och var så efterlängtd. Med ett mindre deltagar- och ledarantal p.g.a. kvarvarande restriktioner passade vi på att testa lite nya upplägg. Mer tid lades på rullstolsteknik från grunden och individuell ADL samt att vi skapade tillfällen för mer individuella samtal mellan förebildsledare och deltagare. Detta sker annars naturligt när ledare och deltagare delar rum, vilket de inte kunde göra på denna kurs. Mot slutet av veckan genomfördes ett uppskattat stadspass för att tydligt koppla ihop all träning med vardagslivet. Flera deltagare var migranter genom RG Integration med målsättningen att de ska bli framtida förebildsledare i vår verksamhet.

**Retrokursen** syftar till att ge deltagarna större kunskap och insikt om sin situation och ge verktyg för att undvika komplikationer senare i livet. Kursen är uppdelad på två tillfällen där del 1 genomfördes den 7-10 oktober. Femton peppade deltagare infann sig på Bosön, Lidingö för att genomgå tester och målformuleringar. Under dagarna genomfördes totalt åtta föreläsningar där deltagarna kunde ställa frågor och diskutera med föreläsare och övriga deltagare.

Normalt sett genomförs Retro del 1 i maj månad och del 2 i oktober, men 2021 tvingades vi flytta fram kursen p.g.a. pandemin. Del 2 är därmed planerad till februari 2022 och kommer att fokusera på uppföljning av deltagarna.

En av Retrokursens deltagare, Nora Sandholdt, skrev ett mycket uppskattat reportage om sin upplevelse under del 1 i föreningens digitala tidning, kick.se: <https://kick.se/retro-2021/>



## Barn & Ungdom

Beroende på var i landet du bor finns i dag olika utbud av aktiviteter för barn med rörelsenedsättning. Däremot är det få av aktiviteterna som fokuserar på Aktiv Rehabilitering, vilket är själva syftet med RG:s barn- och ungdomsverksamhet: hur kan barn och ungdomar upptäcka och motiveras till att utveckla och ta vara på sin självständighet?

Målet med verksamheten är att hela familjen ska få en förståelse för vad Aktiv Rehabilitering innebär och hur man kan skapa de bästa möjliga förutsättningarna tillsammans med barnet. När barnen blir äldre åker de på läger utan föräldrarna, vilket är ytterligare ett steg i utvecklingen.

Barnen utvecklar självförtroende, får tips och idéer, viktiga erfarenheter och nya vänner. Vårdnadshavarna får nya kunskaper, ett utökat kontaktnät och insikt i barnets möjligheter som gör att de kan släppa mycket oro inför framtiden.

RG:s barn- och ungdomsverksamhet är helt finansierad av fonder och stiftelser som söks löpande. Läs mer om fonder och stiftelser i bilaga 1\_Vårt varma tack.

### Verksamhet 2021

Under året har pandemin satt stopp för flera av RG:s planerade läger. Liksom 2020 tvingades vi ställa in Familjeläger 4-8 år och 9-13 år. Även Forum Ryggmärgsskada fick ställas in. I stället har vi genomfört två RG-dagar, en i samband med Wings for Life och en med tema paddling (se ovan), och en tematräff om skolidrott med funktionsnedsättning och paradrott. Ungdomsläget genomfördes slutligen på plats som planerat.

RG har även fortsatt sitt samarbete med Linköpings US med syftet att barn med förvärvad ryggmärgsskada och deras vårdnadshavare ska få ny inspiration, dela erfarenheter och få ökad insikt om vilka möjligheter som finns. Slutsatsen blev ett mer riktat sätt att arbeta och startar i februari 2022.

### Tematräff fysisk aktivitet genom livet

I oktober genomfördes en tematräff med tema "Fysisk aktivitet genom livet" med fokus på skolidrott – ett ämne som lyfts som viktigt av föräldrarna vid förra årets "Forum Ryggmärgsskada". Träffen hölls digitalt med en av RG:s förebildsledare som själv fått sin skada i skolåldern och idag spelar professionell basket i utlandet. 10 deltagare deltog i tematräffen som inleddes med en föreläsning och senare gick över till en öppen diskussion. Det blev en spännande dialog om fysisk aktivitet, hur viktigt det är, hur skolidrotten kan anpassas, vilka utmaningar som finns och tankar om hur det skulle kunna utvecklas i framtiden.



## Ungdomsläger 2021

Ungdomslägret syftar till att förbereda och stärka ungdomarna inför det kliv de inom en snar framtid ska ta ut i vuxenlivet och att de känner att de själva kan skapa sig ett aktivt och självständigt liv. År 2021 fick sju ungdomar möjlighet att prova på olika fysiska aktiviteter samt lyssna på föreläsningar som inspirerar till att se möjligheter. Särskilt uppskattade aktiviteter under lägret var dans och rullstolsrugby med Parasport Stockholm och rullstolsmek/rullstolsteknik. Det arrangerades en föreläsning om sex och samlevnad och en om hur det går till att anpassa en bil och hur man tar körkort.

På kvällarna sker den enskilt viktigaste delen: fria aktiviteter med möjligheten för deltagarna att umgås tillsammans och prata med varandra och förebildsledarna. Detta ger ungdomarna en naturlig möjlighet att prata om sina erfarenheter från dagen och funderingar inför framtiden och är mycket uppskattad.



**”Lärde mig mycket som jag inte visste om rullstolen. Rullstolstekniken var jättebra tycker jag då jag äntligen övade och vågade öva på att åka på bakhjulen framåt och bakåt.”**

Deltagare på Ungdomsläger 2021

En fråga som vi ställde i deltagarutvärderingen löd:

”Vad har du lärt dig under Ungdomslägret som du kommer fortsätta med hemma?”

Här är några av de svar vi fick: ”Att gå på toa själv.” ”Att passa tider.” ” Att åka nerför trappor.” ”Ta ansvar.”

## RG rehab-inriktad träning på Bosön

RG Aktiv Rehabilitering (RG) erbjuder träning och rehabilitering på Bosön, Lidingö. Med Aktiv Rehabilitering, idrott och friluftsliv utvecklar deltagarna den kondition, rörlighet, balans, styrka och teknik som behövs vid förflyttningar, gång och rullstolskörning. På så sätt ökar individens självständighet och det ger även goda förutsättningar till ett hälsosamt och aktivt liv utan onödiga komplikationer. RG:s instruktörer är fysioterapeuter och rehabinstruktörer, vissa med funktionsnedsättning och andra utan.

För att finansiera RG:s rehab-inriktade träning på Bosön söker föreningen varje år ett bidrag från Region Stockholm. Bidraget syftar till att förstärka eller komplettera hälso- och sjukvårdens egen verksamhet, t.ex. rehabiliterande och individstödande insatser eller förebyggande verksamhet.

RG:s träningsverksamhet är numera helt integrerad i de gemensamma ytorna. Där kämpar RG:s deltagare i en mycket inspirerande miljö, sida vid sida med allt ifrån elitidrottare till konferensdeltagare.

### Rehab-verksamhet

På grund av corona-pandemin har träningen under vårterminen 2021 till större delar bedrivits utomhus i form av gångträning, rullstolsträning, längdskidåkning samt styrketräning i utegym 2-3 ggr/v. Deltagarna erbjöds även 5 digitala live-träningspass med workout, yoga, mattpass, styrketräning samt konditionsträning. Sedan tidigare fanns också färdiga träningsprogram att tillgå på RG:s hemsida under rubriken "Träna hemma".



Under den senare, varmare delen av vårterminen tränade deltagarna gemensamt utomhus på Bosön med hänsyn till gällande rekommendationer. Hela höstterminen bedrevs träning som vanligt, både inne och ute, efter gällande rekommendationer och regler.

---

**"Jag har tränat och provat otaliga träningsmetoder [...] Men fitnessen med RG är att jag här får variationen av träning som är så viktig för mig. Den har jag inte hittat någon annanstans."**

**- Deltagare RG Bosön**

---

### Friluftsverksamhet

RG:s friluftaktiviteter kajakpaddling och skridskokälke är mycket populära och ett utmärkt exempel på Aktiv Rehabilitering. Deltagarna träffar förebildsledare och får både förflytnings-, konditions- och balansträning. Och finns det någon mer vardaglig miljö än Moder Natur?

#### Kajakpaddling

I Stockholm har två kvällspaddlingar per vecka genomförts vid Brunnsviken. Förutom kvällspaddlingarna hade vi vår årliga



nationaldagspaddling vid Djurgården samt comeback för två hajker till klassiska RG paddlingsvatten, en till Båven i juli och en till Stendörren i september.

Eftersom pandemin gjorde att ledarna inte kunde assistera de deltagare som hade hjälpbehov vid till exempel förflyttningar fick deltagare som hade hjälpbehov ta med sig någon som kunde assistera dem. För några av de som var med och assisterade blev paddling en riktig ögonöppnare och de var sedan med på både på kvällspaddlingar, dagsturen och hajkerna.

Våra samarbetsparter i Norrköping, Göteborg, Malmö och Luleå haft alla haft paddlingar under året och de var även medarrangörer av RG dagen den 11/9 som i år genomfördes som en paddlingsaktivitet.

### Kajakledarutbildning

Kajakledarutbildningen RG Friluft genomfördes för fjärde gången och denna gång med en digital workshop och rekordmånga deltagare. Förutom att delta på den digitala workshopen behövde de 13 deltagarna som gick utbildningen göra praktik genom att delta på någon av RG:s paddlingar och avslutningsvis få godkänt på ett teoriprov. Vid årets slut hade 6 av de 13 deltagarna genomfört och fått godkänt på de tre momenten och övriga planerar att genomföra resterande delar under 2022. Totalt har 59 ledare utbildats sedan starten 2014.

### Skridskokälke

Skridskosäsongen blev annorlunda denna säsong genom att det var pandemi. Våra



samarbetsparter i Norrköping, Göteborg, Falun och Luleå valde att inte genomföra några ledarledda skridskoträffar utan hyrde de/lånade ut kälkar till de som ville åka. I Stockholm genomförde vi en kvällsåkning per vecka samt åkning på dagtid en gång i veckan för de deltagare som tränar på RG Rehab Bosön. För att efterleva rekommendationer om avstånd så tog de deltagare som var i behov av assistans vid förflyttningarna med sig någon som de träffade regelbundet

som kunde hjälpa dem. Förutom träningarna på Östermalms IP så genomfördes en prova på dag med skridskokälke för dagvårdspatienter från Olivia.

---

**” Att få komma nära naturen och friheten som vattnet ger möjlighet till! Hajk och rullstol trodde aldrig att det kunde få upplevas men RG och dess ledare fixar allt så jag kan få utvecklas och få ett mer meningsfullt liv, enormt tacksam!”**

**- Deltagare kajakhajk Båven 2021**

---

## Öppet Hus

Den 18 november genomförde föreningen Öppet Hus på Bosön för vårdpersonal, presumtiva deltagare/ledare och samarbetspartners. Totalt 18 deltagare fick under förmiddagen en introduktion om föreningen och metoden Aktiv Rehabilitering, för att sedan ta del av passen på RG:s Introkurs. Under eftermiddagen fick de information om RG:s terminsvisa rehabiliterade träning på Bosön och vara med vid två olika pass. De som önskade fick även en rundvandring på Bosön och se hotellrum, föreläsningssalar och träningslokaler.

Aktiviteten var mycket uppskattad och kommer hädanefter att genomföras ca var 18:e månad.

## Intressepolitisk verksamhet

RG:s vision är "Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar." Föreningen bedriver intressepolitik i enlighet med i föreningens stadgar § 1d där ett av föreningens syften är: att genom information och påverkan agera intressepolitiskt i avsikt att skapa bättre förutsättningar till god livskvalitet för föreningens målgrupp.

Med intressepolitik inom föreningen avses intressepolitik/idéburen verksamhet, som bedrivs i syfte att skapa förutsättningar för god livskvalitet för personer med en fysisk funktionsnedsättning inom föreningens målgrupp samt deras anhöriga. Genom påverkansarbete förmedlar RG kunskap och erfarenhet till enskilda, organisationer och samhället i stort samt till politiker och aktörer inom socialförsäkringssystemet.

År 2021 drogs det regionfinansierade bidraget för det intressepolitiska arbetet i region Stockholm in, vilket inneburit stora konsekvenser för 2021 års arbete. RG:s intressepolitiska arbete har därför skett i begränsad form, med målet att ändå upprätthålla grundläggande samarbeten och funktioner med förhoppningen om att få beviljade medel till 2022.

Under 2021 har föreningen arbetat med följande områden:

- Hälso- och sjukvårdsfrågor
- Utbildningspolitiska frågor
- *Insiktsutbildningar (riktas mot utbildningar och professionen)*
- Tillgänglighetsfrågor och kollektivtrafik

För ytterligare information om verksamheten inom ovanstående områden se bilaga 3\_Intressepolitik.

## Projekt 2021

RG driver projekt både i Sverige och utomlands, oftast i samarbete med andra organisationer. RG kan vara antingen huvudägare, medsökande eller samarbetspartner i de olika projekten. Gemensamt för alla projekt som RG engagerar sig i är att de syftar till att förbättra livet för föreningens målgrupp på olika sätt.

Nationella projekt finansieras vanligen genom fonder och stiftelser, till exempel Allmänna Arvsfonden. Internationella projekt finansieras vanligen genom SIDA/ForumCiv. Ibland bidrar även samarbetspartners till olika projekt.

## Internationella projekt 2021

Målet med den internationella verksamheten är att dela kunskap och erfarenhet inom organisationsuppbyggnad, uppsökande verksamhet och metoden Aktiv Rehabilitering. Att stödja de eldsjälar som finns inom nystartade organisationer i andra länder är en mycket viktig pusselbit, så att de sedan kan fortsätta utveckla sina organisationer och sin verksamhet. RG fortsätter samarbeta och utbyta erfarenheter med de organisationer där vi drivit internationella projekt. De flesta internationella projekt sker genom projekt via Forum Syd.

Pandemin har självklart påverkat RG:s möjlighet till internationella projekt och våra samarbetsorganisationers möjlighet att bedriva verksamhet. På grund av detta har inga nya projektansökningar har skickats in under 2021. Däremot ansökte RG om att bli godkänd som "Large Partnership funding organization" hos Forum Civ. Tyvärr avslogs ansökan. Det påverkar dock inte föreningens möjlighet att söka mindre projekt från Forum Civ precis som tidigare.

### Kazakstan och Belarus

Partnerorganisationen i Belarus har under 2021 genomfört flera utbildningar för uppsökare och ledare i Kazakstan och RG genomförde ett par arbetsmöten med partnerorganisationerna i Kazakstan och Belarus för att diskutera nya möjligheter till projekt i framtiden.

### Internationell samverkan

Den internationella arbetsgruppen har under 2021 underhållit kontakter för framtida internationell samverkan.

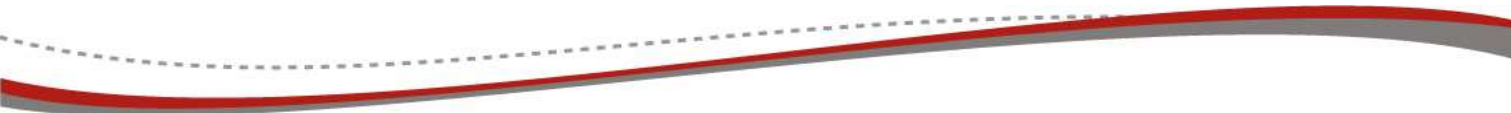
## Nationella projekt 2021

### RG Integration (RGI)

Projekt RG Integration (RGI) är ett Arvsfondsprojekt. Det syftar till att ge migranter med ryggmärgsskada och liknande förutsättningar ökad fysisk förmåga och ökad kunskap om sin situation och sina förutsättningar. På så sätt får de en bättre förståelse för vilka möjligheter de besitter att leva ett aktivt och självständigt liv och bättre möjlighet till integrering och delaktighet i det svenska samhället.

Under 2021 har RGI arbetat med att rekrytera och utbilda nya ledare, förebilder och uppsökare med olika kulturell bakgrund och olika språkkunskaper. Utbildningarna har lett till att åtta nya ledare från målgruppen fått utbildning hos RG. Totalt har 35 personer gått utbildningarna under 2021.





Att rekrytera och utbilda nya förebilder, ledare och uppsökare är centralt för att RG efter projektet kunna ta emot migranter med ryggmärgsskador eller liknande förutsättningar på kurser och aktiviteter i Aktiv Rehabilitering.

Under hela året har utbildningen, som nu finns i tre steg, utvecklats i innehåll och form för att kunna leva vidare efter projektperioden. Läs mer om projektet i bilaga 4\_RG Integration (RGI).

### **Pilotprojekt förebildscoach Västra Götalandsregionen (VGR)**

Projektet är ett samarbete mellan RG Aktiv Rehabilitering, Personskadeförbundet RTP, Ryggmärgsskadecentrum Göteborg och RTP Göteborg och erbjuder personer som nyligen skrivits ut från den primära rehabiliteringen coachande samtal med en förebildscoach.

Projektet är en lokal pilot som bygger på utbildningen som skapats i Personskadeförbundet RTP:s "Coachprojekt" med syfte att testa utbildningen för målgruppen personer med ryggmärgsskada. Under 2021 utbildades 11 förebildscoacher online och de har tagit enstaka uppdrag under året. Förebildscoacherna har också fått en vidareutbildning i socialförsäkringsfrågor och projektet har deltagit vid regionsdagen i Skövde för att informera vården om förebildscoacher. Läs mer om projektet i bilaga 6\_Pilotprojekt förebildscoach VGR.

### **Coachprojektet 2.0**

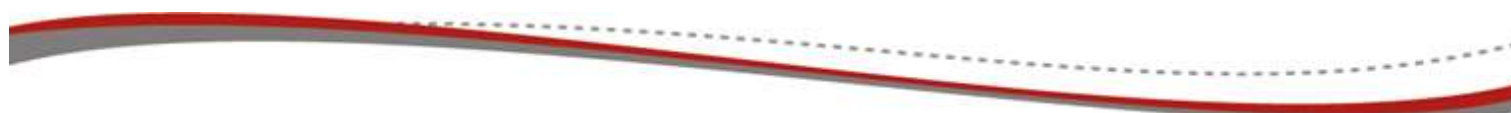
Coachprojektet 2.0 syftar till att utveckla ett nationellt nätverk av förebildscoacher för personer med ryggmärgsskada och skapa en manual som andra organisationer kan använda sig av för att utveckla sitt eget nätverk med förebildscoacher. Projektet startade 2021-09-01 och drivs av Personskadeförbundet RTP tillsammans med RG med finansiering av Allmänna Arvsfonden. Mer information: <https://rtp.se/coachprojektet-2-0/>

### **Driv**

Spinalis sökt medel hos Allmänna Arvsfonden för ett treårigt projekt som bygger på digitala träffar för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar. Träffarna inkluderar träning, föreläsning, inspiration, erfarenhetsutbyte och workshops och syftar till att främja mental och fysisk hälsa och bryta isolering. RG har en tjänst i projektet som startade den 1 oktober 2021. Mer information: <https://spinalis.se/driv/>

### **RG Aktiv Start**

RG sökte under 2021 medel hos Allmänna Arvsfonden för ett treårigt projekt med syftet att anpassa och utveckla den uppsökande verksamheten till de förutsättningar som råder i samhället idag och utöka antalet målgrupper, bl.a. genom ett nätverk för anhöriga. Allmänna Arvsfonden godkände projektet i december 2021 och projektet kommer att påbörjas under 2022. Mer information: <https://www.rgaktivrehab.se/files/2022-01/ansoekan-rg-aktiv-start-2021-07-02-signerad.pdf?dfbe7f6218>





# Bilagor verksamheten 2021

## Bilaga 1

Vårt varma tack

## Bilaga 2

Uppsökande verksamhet 2021

## Bilaga 3

Intressepolitisk verksamhet

## Bilaga 4

Projekt RG Integration (RGI)

## Bilaga 5

### Statistik

Medlemsantal

Uppsök

Deltagare RG Rehab Bosöns verksamhet

Följare sociala medier

Nyhetsbrev

## Bilaga 6

Pilotprojekt förebildscoach VGR





# Bilaga 1\_Vårt Varma Tack!

## Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening. Utan medlemmarnas engagemang finns ingen förening och ingen verksamhet. Och med tanke på den gedigna verksamhetsberättelsen är det tydligt att det finns många fantastiska personer och aktörer som engagerar sig på olika sätt.

Under 2021, ett år när verksamheten var fortsatt begränsad p.g.a. pandemin, räknar vi ändå till ca 14 000 timmar ideellt arbete – fantastiskt roligt och inspirerande!

I verksamhetsberättelsen vill föreningen passa på att tacka alla som bidragit på olika sätt – ni bidrar alla stort till föreningens vision:

---

**”Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.”**

---

## Styrelsen

Styrelsen 2020 bestod av Thomas Dahlgren, ordförande och Robert Wallin, vice ordförande, samt ledamöterna Eleonor Lindström Eriksson, Linda Lantz, Katarina Braunerhjelm och Richard Norén. Tack för att ni leder föreningen!

## Internationella Gruppen (IG)

IG:s medlemmar arbetar med att sprida kunskap om Aktiv Rehabilitering världen över. Tack till Elin Öhgren Goude (sammankallande), Pelle Vesterlund, Katarzyna Trok, Jan Bebenek, Malin Nordin, Marija Kobaz Nilsson Imre Czifrik, Andreas Lilja, Vicki Panteli och Nora Sandholdt.

RG vill även tacka **Panthera** och privatpersoner som skänker rullstolar, delar till rullstolar och övrigt material till IG-verksamheten. Det är ovärderligt för de länder som får med sig detta i sin verksamhet.

## Uppsökare

Föreningens uppsökare gör ett enormt viktigt arbete när de möter och stöttar personer med nyförvärvade skador runtom i Sverige. Året 2021 har varit fortsatt mycket tufft p.g.a. pandemin, men ändå har där varit bra aktivitet. Stort tack för ert engagemang! Läs mer i bilaga 2\_Uppsök.

## Ideella ledare kurser, läger, friluftsliv, RG-dagen och andra aktiviteter

RG:s ledare betyder allt för deltagarnas utveckling och vilja att våga och kämpa lite extra. Stort tack för allas medverkan under ännu ett mycket ovanligt år!

Ett extra tack till de som tagit större ansvar för vissa aktiviteter:

Tematräffar: John Fändrik, Jonas Nilsson, Hillevi Hansson och Anders Hård.

I arvsfondsprojektet RG Integration vill vi riktar ett extra tack till:

Alla våra externa föreläsare som medverkade i "Invalid allmänbildning" samt Henke Larsson, moderator från FIFH och förebildsledare Mats Laveborn och Rim Halfya.

Alla ideella ledare som deltog i planering inför "RG Nära Dig":

Umeå: Frida Salomonsson, Mathias Åström, Eleonor Lindström, Linnea Övergård, Susanne Jonsson Snäckvik och Henny Lindström.

Linköping: Maria Moschovou, Alex Wikner, Maila Lauronen och Nora Sandholt.

Göteborg: Felicia Sparrström, Claes Udd, Anne Waring, Anna Olausson och Claes Bertilsson.

Stockholm: Jonathan Thorsell, Henrik Matsers, Andreas Lilja, Ewa Wodzynska och Erika Ekwall.

Utöver ovanstående har alla ledare, förebilder, tolkar och översättare har varit ovärderliga under RGI:s aktiviteter! Läs mer om projektets aktiviteter i bilaga 4\_RGI.

Vi vill också rikta ett speciellt tack till de som medverkat som trådhållare på våra fysiska kurser och läger: Helle Andersson, Kristin Savela, My Andersson och Andrea Rasmusson från Girlsonwheels samt Alexander Wikner och Mira Andersson.

Sedan har vi så klart våra ca 20 fantastiska friluftsledare som tagit löpande ansvar inom både paddling och skridskokälke under året. Ingen nämnd, ingen glömd!

Tack till er alla, det är ni som gör det möjligt!

### **Samarbetspartners**

Coloplast AB, Decon, Zoomability och Star Mobility var RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2021. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurs, Retro och Utvecklingskursen.

RG är mycket tacksamma för våra innovativa och engagerade samarbetspartners och ser fram emot fortsatt samarbete med er!

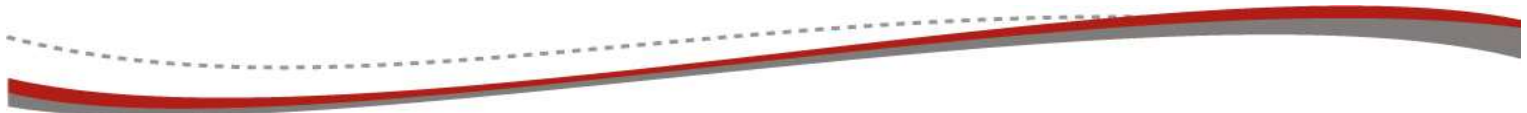


### **Fonder och stiftelser**

RG vill rikta ett stort tack till flera av de fonder och stiftelser som möjliggör vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi tackar speciellt för den flexibilitet som många av er visat under 2021 när vi fick ställa om verksamhet på olika sätt. Ert stöd är oerhört värdefullt!

För 2021 tackar vi bland annat:

- Bernströms Barnfond
- Kungaparets Bröllopfond
- Helge AX:ons stiftelse
- Kungliga Patriotiska Sällskapet
- Åke Wibergsstiftelse

- 
- Radiohjälpen Kronprinsessan Victorias fond
  - Övriga fonder och stiftelser som bidragit till verksamheten 2021.

### **Studie Aktiv Rehabilitering (AR)**

RG vill rikta ett stort tack till alla som är involverade i arbetet med AR-studien, även om insamlingen av data begränsades till Intro höst 2021:

Anestis Divanoglou, Sophie Jörgensen, Erik Berndtsson, Vicki Panteli samt alla våra ledare.

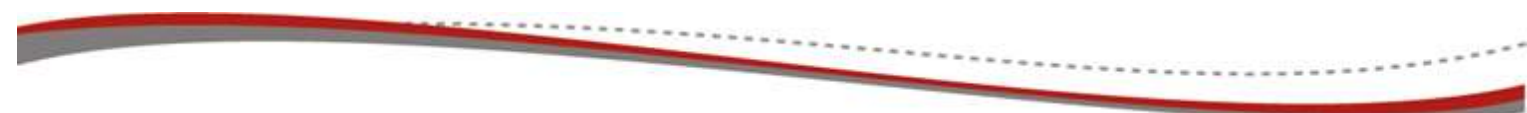
### **Nationell högspecialiserad vård (NHV)**

En centraliserad ryggmargsskadevård har engagerat föreningen under många år. Under 2010 fortsatte arbetet och RG vill speciellt tacka medlemmen Tobias Lauritsen för en värdefull insats inom detta område. Läs mer i bilaga 3\_Intressepolitisk verksamhet.

### **Övriga samarbetspartners inom kurs och lägerverksamhet samt aktiviteter.**

Bosöns Idrottsfolkhögskola, Valjeviken, Universitetssjukhuset (US) Linköping, Stiftelsen Spinalis, Rehab Station Stockholm, Ryggmargsskadecentrum Göteborg samt Parasport Sverige. Tack!

**Slutligen vill vi tacka alla er som är med och bidrar till RG:s verksamhet!**



# Bilaga 2\_Uppsökande verksamhet

## Summering 2021

Pandemin innebar ett tvärt stopp för den uppsökande verksamheten i och med besöksförbud på sjukhusen. Det är dock fortsatt lika viktigt för en patient med nyförvärvad ryggmärgsskada att få möjlighet att träffa en ideell förebild. Därför utvecklade vi digitala uppsök under 2020. Under 2021 har vi fortsatt arbetet med att genomföra uppsök både digitalt och fysiskt, när det har fungerat, samt erbjuda uppsök till personer med annan kulturell bakgrund och språkkunskaper. Mot slutet av året har vi märkt av en positiv effekt av nätverkandet under de senaste två åren då vi fått fler förfrågningar från vården, både om uppsök för svenska medborgare och migranter.

Den uppsökande verksamheten har även haft ett nära samarbete med Pilotprojekt förebildscoach VGR och Coachprojektet 2.0. Detta kommer att fortsätta under 2022.

## Uppsökarkonferens 2021

Även 2021 hölls en digital uppsökarkonferens med ca 23 deltagare och fyra av fem regioner representerade.

Ansvariga inom arbetsområden RG Integration, barn- och ungdomsverksamheten samt kursverksamheten var inbjudna för att uppdatera om vad som är på gång och bjuda in till andra aktiviteter än uppsök.

Ulrika Ahlcrona, utbildad sjuksköterska deltog under eftermiddagen som representant från RG:s samarbetspartner Coloplast. Coloplast hade även bjudit in Thomas Fogdö som höll föreläsningen: *"Ofta ses hjälpmedel som ett bevis på att man har förlorat något. Men egentligen är hjälpmedel något som hjälper mig att leva det liv jag vill ha."*

Därpå följde diskussioner om det digitala samtalet. RG kommer även efter pandemin erbjuda digitala uppsök som ett komplement till de fysiska och uppsökarna diskuterade i grupper:

- *Vad känns lätt med det digitala samtalet?*
- *Vad känns svårt med det digitala samtalet?*

Det blev en livlig, givande och uppskattad diskussion som inte ville ta slut. Vi ser fram emot konferensen 2022!

## Samarbete vården 2021

I tillägg till ordinarie informationsutskick och löpande kontakter med RG:s kontaktpersoner på sjukhusen har föreningen även samverkat med de sex universitetssjukhusen kring projektansökan RG Aktiv Start (läs mer under "Nationella Projekt sid. 15).

Fysiska besök hos vårdpersonal har genomförts på Rehabiliteringsmedicinska kliniken US i Linköping, Skånes universitetssjukhus (SUS), Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Högsbo sjukhus.

Vidare har vi initierat ett samarbete med Stockholms Sjukhem som under 2022 kommer att vara en del av den uppsökande verksamheten i region Stockholm. Fortsatt samverkan kommer att ske med övriga universitetssjukhus och ett flertal rehab-enheter under 2022.



## **Rekrytering, utbildning och intern samverkan 2021**

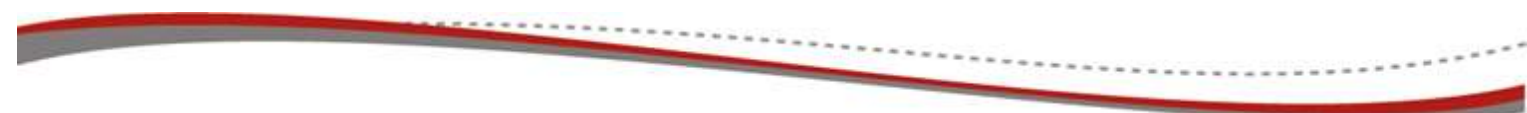
Den uppsökande verksamheten har under året arbetat med att utveckla samarbetet med RG:s övriga verksamheter med målet att förbättra rekrytering och utbildning av uppsökare samt säkerställa kontakt och uppföljning av de personer som uppsökare och andra förebilder möter. Detta har bl.a. skett genom regelbundna möten med kurs- och lägerverksamheten, studiebesök på Bosön och arrangemanget av Öppet Hus på Bosön under Introkursen i oktober 2021 (se sid 13).

## **Tack alla medverkande!**

### **Ett extra tack till våra regionansvariga uppsökare 2021:**

**Erik Berndtsson, Skåne, Martin Jacobsson & Jerry Nieminen, Västra Götaland, Mats Laveborn, Mellansverige, Annelie Olausson, Stockholm, Frida Salomonsson, Umeå och My Andersson, Luleå.**

**Stort tack också till all engagerad vårdpersonal som trots pandemi hittat tid att återkoppla till RG!**



# Bilaga 3\_Intressepolitisk verksamhet

## Sammanfattning och bakgrund

År 2021 drogs det regionfinansierade bidraget för det intressepolitiska arbetet i region Stockholm in, vilket inneburit stora konsekvenser för 2021 års arbete.

RG:s unika kompetens inom fysisk funktionsnedsättning och föreningens mångåriga erfarenhet inom utbildning och kunskapsspridning innebär samhällsekonomiska fördelar i form av att samhällets resurser kan användas på ett mer kostnadseffektivt sätt. För RG:s medlemmar och de av Stockholmregionens medborgare som under året genom skada eller sjukdom kommer att innefattas av målgruppen, samt deras anhöriga och närstående, är föreningens mål med arbetet att bidra till en bra rehabilitering för varje individ för att hen så snabbt som möjligt ska kunna återgå till ett fortsatt aktivt och självförsörjande liv samt utgöra en naturlig, fullvärdig och inkluderad del av samhällslivet i Stockholms län. Arbetet sker med fokus på att undvika inlåsningseffekter i vårdapparaten, ekonomisk utsatthet och utanförskap.

Ryggmärgsskadade och personer med liknande förutsättningar utgör RG:s målgrupp. Region Stockholm tar i dagsläget emot ca hälften av alla personer som årligen drabbas av en ryggmärgsskada i landet och blev i december 2021 en av de fyra enheter i Sverige som tilldelas uppdraget att bedriva Nationell Högspecialiserad Vård för målgruppen (NHVe).

RG har arbetat i över 20 år för centralisering av vården i Sverige för ryggmärgsskadade så som i övriga nordiska länder. En centraliserad vård samlar expertis och erfarenhet och innebär stora fördelar för målgruppen. Det ger möjlighet att arbeta mer långsiktigt och innebär också ett ökat samarbete mellan enheterna, också det en positiv effekt för vår målgrupp. Under 2021 har RG arbetat aktivt gentemot Socialstyrelsen och nämnden för NHV. Vi har också haft löpande kontakt med berörda parter inom Region Stockholm, främst Karolinska Universitetssjukhuset i Solna avdelning Neuro 5 samt Aleris Rehab Station Stockholm men även Stockholms Sjukhem och Remeo.

### Fokus 2021

RG:s medlemmar och personer inom målgruppen samt deras anhöriga, har de senaste åren drabbats av neddragningar avseende personlig assistans, problematiska upphandlingar inom färdtjänst inom region Stockholm, förändringar avseende tillgång till olika hjälpmedel, förändringar avseende medicinsktekniska produkter m.m. En rad ekonomiska åtstramningar inom socialförsäkringssystemet och skattemässigt finansierat stöd för personer med fysisk funktionsnedsättning har skett såväl inom statliga organisationer, region Stockholm samt i länets kommuner. Dessa ekonomiska åtstramningar har skett samtidigt ifrån flera myndigheter vilket drabbat enskilda individer. Neddragningar har skett utan att stat, region och kommun tillsammans riggat en organisation där individens faktiska behov tillgodoses på annat sätt än tidigare. Här har RG:s intressepolitiska arbete blivit särskilt viktigt då målgruppens utveckling för att i allt högre utsträckning vara en del av samhällsbilden i kollektivtrafik, på arbetsplatser, som aktiva föräldrar, deltagande individer i föreningar och organisationer samt ha en naturlig plats i samhällsbilden – en utveckling som för RG:s målgrupp pågått sedan 70-talet, nu backat till att åter innebära en hög risk att begränsa individer till social isolering, utanförskap samt begränsa möjligheten till egen försörjning.

Fokus för arbetet under 2021 behöver därmed utgöras av att fortsätta driva frågorna för att säkerställa målgruppens delaktighet i samhället. Tyvärr drogs RG:s regionfinansierade

bidrag från Region Stockholm för det intressepolitiska arbetet in, efter att föreningen fått ta del av detta och bedrivit detta arbete i många år. Detta har inneburit stora konsekvenser för 2021 års arbete och föreningens ekonomi.

RG:s intressepolitiska arbete i Stockholmsregionen har därför under 2021 skett i begränsad form, med målet att ändå upprätthålla grundläggande samarbeten och funktioner med förhoppningen om att få beviljade medel till 2022.

## **Intressepolitiskt arbete region Stockholm 2021**

### **Hälso- och sjukvårdsfrågor**

Föreningen har bedrivit ett nära samarbete med olika vårdinstanser för målgruppen inom regionen. Detta för att dela kunskap och erfarenheter och förbereda inför beslut om Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) där RG ses som en naturlig del av vårdkedjan.

Region Stockholm kommer inom ramen för NHVe att utveckla strukturerade samarbeten med patientföreningar samt patientperspektiv genom patientrepresentanter i patientflödet. RG har under 2021 arbetat förberedande i samarbete med avdelning Neuro 5 på Karolinska universitetssjukhuset i Solna och Aleris Rehab Station Stockholm. RG har också haft förberedande möten med Stockholms Sjukhem inför planerat samarbete under 2022.

### ***Förebygga psykisk ohälsa genom uppsök***

Under året har RG tillhandahållit möjligheten för nyskadade och professionen i Stockholmsregionen att träffa uppsökare, antingen fysiskt eller online. Faktiska uppsök har begränsats av pandemin, däremot har desto mer utbildning för personal och dialog om samverkan framåt kunnat genomföras.

### ***Fysisk hälsa och ett socialt sammanhang***

Under 2021 har RG erbjudit medlemmar i Stockholmsregionen att delta i online-träning, utformad för målgruppen. Ett antal grundläggande pass har filmats och lagts upp på föreningens hemsida för att medlemmar lättare ska kunna genomföra träning när det passar. Under hösten 2021 kunde även ordinarie program med träning på Bosön återupptas, med anpassningar utifrån covid-19 restriktioner.

### ***Tillgänglighet samt fysisk och psykisk hälsa***

RG har en utvecklad verksamhet för friluftsliv med kajakpaddling och skridskokälke. Under 2021 har 15 nya friluftsledare utbildats. Att ha utbildade ledare är en förutsättning för att hålla verksamheten aktiv i Stockholmsregionen. På så sätt ges målgruppen möjlighet till att delta i friluftaktiviteter men även utveckla den egna kunskapen om hur man kan utöva ett aktivt friluftsliv trots ett rörelsehinder.

Flera studier visar på många fördelar av att vistas i naturen. Tyvärr kan den vara svårtillgänglig om man har en rörelsenedsättning. För att öka tillgängligheten har RG under 2021 haft samarbeten med Brunnsviken, Östermalms IP samt Stendörrens naturreservat, där föreningen genomför hajker från tid till annan. RG samarbetar också med olika hjälpmedelstillverkare för att utveckla och förbättra de produkter som tillgängliggör friluftsliv.

### **Bevakning intressepolitiska områden**

Två av RG:s förebilder, Rim Halfya och Ali Balkash, deltog i en debatt om tillgänglighet under Järva-veckan 2021: <https://www.youtube.com/watch?v=f2NO3dxbLEo>

Föreningens redaktion har publicerat ett antal artiklar i föreningens digitala forum för att uppmärksamma och sprida kunskap inom målgruppens områden till målgruppen, anhöriga och de som arbetar med målgruppen: [www.kick.se](http://www.kick.se)

Föreningen har i den utsträckning som tillåts deltagit i olika arbetsgrupper inom Funktionsrätt Sverige med syftet att sprida relevant information vidare till målgruppen och dess anhöriga.

Under 2021 färdigställdes hemsidan RG Integration <https://www.rgintegration.se/> Hemsidan säkerställer relevant information för personer i målgruppen samt deras anhöriga, med annat modersmål än svenska. Detta är särskilt viktigt för de stora invandrargrupper som finns i Stockholmsregionen, varav många bor i vad polisen klassar som "särskilt utsatta områden". Personer med funktionsnedsättning riskerar att hamna i s.k. "dubbelt utanförskap" på grund av de inkluderas i ett flertal olika stigmatiserade grupper, där flickor/kvinnor med funktionsnedsättning är en alldeles särskilt utsatt grupp. Även personer som arbetar med målgruppen kan ha stor nytta av informationen på hemsidan. Mindre utvecklingsarbete och justeringar kommer även att ske under 2022.

### **Kollektivtrafikfrågor**

#### ***Insiktsutbildningar – fokus tillgänglighet. Ökad möjlighet till deltagande i samhället***

RG har under 2021 i samarbete med Synskadades Riksförbund Stockholms Stad och BFAB genomfört två insiktsutbildningar som riktar sig till yrkesgrupper som kan påverka vardagen för föreningens målgrupp, t.ex. ingenjörer, stadsplanerare, hyresvärdar, medarbetare inom kollektivtrafik och liknande.

Utbildningarna hade 15 respektive 20 deltagare. Deltagarna fick träffa RG:s kursledare med egen erfarenhet av att vistas i samhället med sin funktionsnedsättning och som delade med sig av sina erfarenheter och kunskaper. Deltagarna fick också prova att själva köra en aktiv-rullstol i olika miljöer och diskutera upplevelsen kopplat till det egna arbetet. Målet med är att tillgänglighetsfrågor inte ska ses som anpassningar för enskilda individer utan utgöra en naturlig del av stadsplaneringen, precis som en person i rullstol utgör en naturlig del av stadsbilden.

Ytterligare en utbildning hölls för elever på Bosöns Idrottsfolkhögskola på Lidingö. Totalt 20 elever utbildades i skadekunskap, tillgänglighetsfrågor och träna i rullstol.

#### **Ytterligare samverkan inom Stockholmsregionen**

RG samverkade med Personskadeförbundet RTP kring ett gemensamt projekt för att utbilda förebildscoacher för personer med ryggmärgsskada och skapa en manual för andra målgrupper som vill utveckla ett liknande koncept. Samverkan kring detta fortsätter under 2022.

RG samverkar också med stiftelsen Spinalis i frågor som berör NHV, uppsökande verksamhet, digitaliseringsprojekt och ett gemensamt projekt för att tillgängliggöra träning och hälsa online för målgruppen äldre med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.



## Övergripande om RG:s intressepolitiska arbete 2021

RG:s vision är "Ett rikt och inspirerande liv för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar." Föreningen bedriver intressepolitik i enlighet med i föreningens stadgar § 1d där ett av föreningens syften är: att genom information och påverkan agera intressepolitiskt i avsikt att skapa bättre förutsättningar till god livskvalitet för föreningens målgrupp.

Med intressepolitik inom föreningen avses intressepolitik/idéburen verksamhet, som bedrivs i syfte att skapa förutsättningar för god livskvalitet för personer med en fysisk funktionsnedsättning inom föreningens målgrupp samt deras anhöriga. Genom påverkansarbete förmedlar RG kunskap och erfarenhet till enskilda, organisationer och samhället i stort samt till politiker och aktörer inom socialförsäkringssystemet. Föreningens värdeord är: ansvar, integritet, utforskande.

Föreningens metod; Aktiv Rehabilitering, (<https://www.rgaktivrehab.se/vaar-metod>), bygger på fem hörnstenar som utgör grund för arbetet och visionerna inom det intressepolitiska arbetet:

- Möjligheter
- Förebilder
- Vardagsmiljö
- Fysisk aktivitet
- Mental process genom möten

# Bilaga 4\_RG Integration (RGI)

## Projektet RG Integration genom Allmänna Arvsfonden

Projekt RG Integration (RGI) syftar till att ge personer inom målgruppen ökad fysisk förmåga och ökad kunskap om sin situation och sina förutsättningar, förståelse för vilka möjligheter de besitter att leva ett aktivt och självständigt liv och därmed bättre möjlighet till integrering och delaktighet i det svenska samhället.

Den primära målgruppen i projektet är migranter i Sverige över 15 år och som har en ryggmärgsskada. Sekundära målgrupper är migranter i Sverige över 15 år som har liknande förutsättningar som personer med ryggmärgsskada samt anhöriga till dessa målgrupper.

## Utbildning

### Förebilder Aktiv Rehabilitering

Rekrytering av nya förebilder, ledare och uppsökare är centralt för att RG efter projektet kunna ta emot migranter med ryggmärgsskador eller liknande förutsättningar på våra kurser och aktiviteter i Aktiv Rehabilitering.

Under 2021 har RG Integration rekryterat och utbildat nya ledare, förebilder och uppsökare med olika kulturell bakgrund och olika språkkunskaper. Åtta nya ledare från målgruppen fått utbildning. Totalt 35 personer har utbildats under 2021.

Utbildningen består av tre steg och har utvecklats i innehåll och form för att leva vidare efter projektperioden.

### Migrationsverket

Under hösten 2021 har tre digitala utbildningar genomförts för personal från Migrationsverkets. Projektet har nu utbildat i alla tre av Migrationsverkets regioner. Planen är att utbildningen ska överföras till Migrationsverket i mars 2022.

### Förebildscoacher

Projektet har i utbildningen för Förebildscoacherna i Västra Götaland bidragit med en utbildningsdel i interkulturell kompetens under våren 2021.

### Aktiviteter i Aktiv Rehabilitering

Under introkursen i november deltog tre deltagare samt en ny ledare från RGI. Samtliga deltagare är blivande förebilder och ledare.

Integrerade aktiviteter i RG:s ordinarie verksamhet (t.ex. paddling, studiebesök på Bosön och deltagande på RG-dagen) har givit flera personer i RGI:s målgrupp en inblick i vad RG har att erbjuda och vilka möjligheter det ger.

## Rullstolsintegrationskurs

Hösten 2021 genomfördes en kurs i Rullstolsintegration i samarbete med FIFH Malmö. Där fick fyra migranter tillsammans med sex svenskfödda deltagare möjlighet att lära sig mer om sin rullstol i syfte att kunna vara aktiva i samhället. Målet är att ge kunskap och inspiration till att öka individen självständighet i så många situationer som möjligt. Vid 13 tillfällen fick deltagarna lära sig olika tekniker för att kunna ta sig fram och lösningar på vardagliga problem, t.ex. att handla eller ta hand om ett barn. Kursen gav också en möjlighet att titta på olika rullstolar och vilken som passade just för varje individ utifrån hens behov.

## Digitala aktiviteter

### Invalid allmänbildning

Våren 2022 genomförde RG Aktiv Rehabilitering och FIFH Malmö ett webinarie om fem tillfällen. Aktiviteten genomfördes i syfte att erbjuda RG:s medlemmar en chans att träffas och diskutera olika relevanta ämnen. Varje tillfälle gästades av en person som delade med sig av sina erfarenheter och kunskaper inom ämnet:

- En ryggrad att vara stolt över! Svenska förebilder inom funktionshindersrörelsen (Wenche Willumsen)
- Utanförskap – varför då? Strukturer och mekanismer som kan leda till utanförskap (Maria Johansson)
- När hjälp blir till stjälp – inlärld hjälplöshet, trauma och sorgprocesser (Hanna Isaksson)
- Vinn din egen guldmedalj – Idrottens betydelse för personer med funktionsnedsättning (Åsa Llinares Norlin)
- Att vara sin egen lyckas smed – hur man ökar anställningsbarhet (Rolf Engström, Rim Halfya och Mats Laveborn)

### Digitala tematräffar

Under 2021 bjöd RGI tillsammans med RG Aktiv Rehabilitering också in medlemmar till olika digitala tematräffar med syftet att få kunskap, inspiration och möjlighet att dela erfarenheter.

Ämnen under 2021 var:

- Tematräff - Hjälpmedel med Decon.
- Tematräff – Fiske med Jonas Nilsson och John Fändrik
- Tematräff - En resa från skolidrotten till elitidrotten med Hillevi Hansson
- Tematräff - Resa från city till natur med rullstol med Anders Hård

### Hemsidan

Hemsidan [www.rgintegration.se](http://www.rgintegration.se) vänder sig till migranter med rörelsenedsättning, deras anhöriga och till profession som i sitt yrke möter den här målgruppen. Den har utvecklats mycket under 2021 och är nu i stort sett färdigställd. Informationen på hemsidan finns på svenska, engelska, arabiska och persiska.

### Överlevnad

Projekt RG Integration har förlängts och avslutas den 31 december 2022.

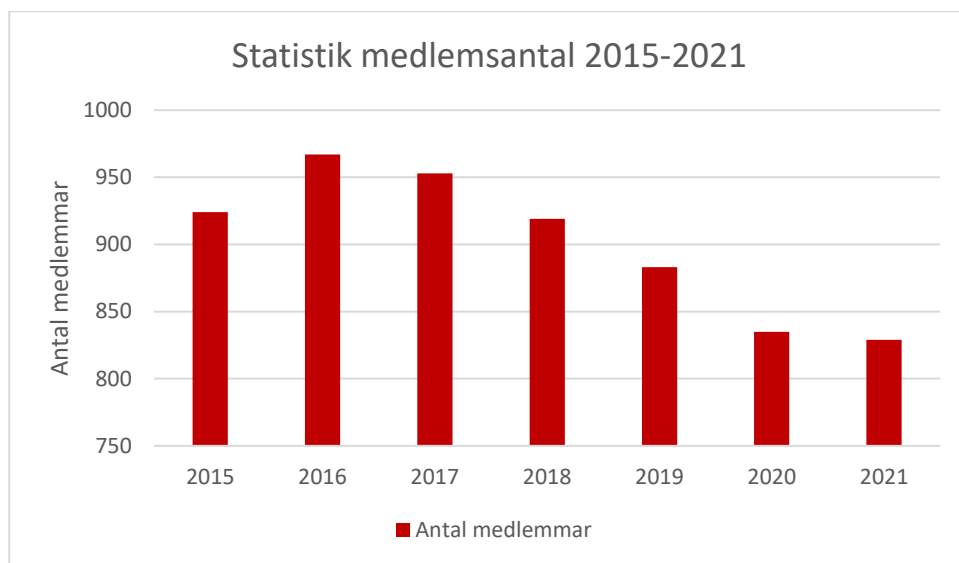
Samverkan mellan RGI och RG:s ordinarie verksamhet har utökats under året. Syftet är att projektets erfarenheter och aktiviteter vid projektets avslut ska ingå i föreningens ordinarie verksamhet.

## Bilaga 5\_Statistik

### Medlemsantal

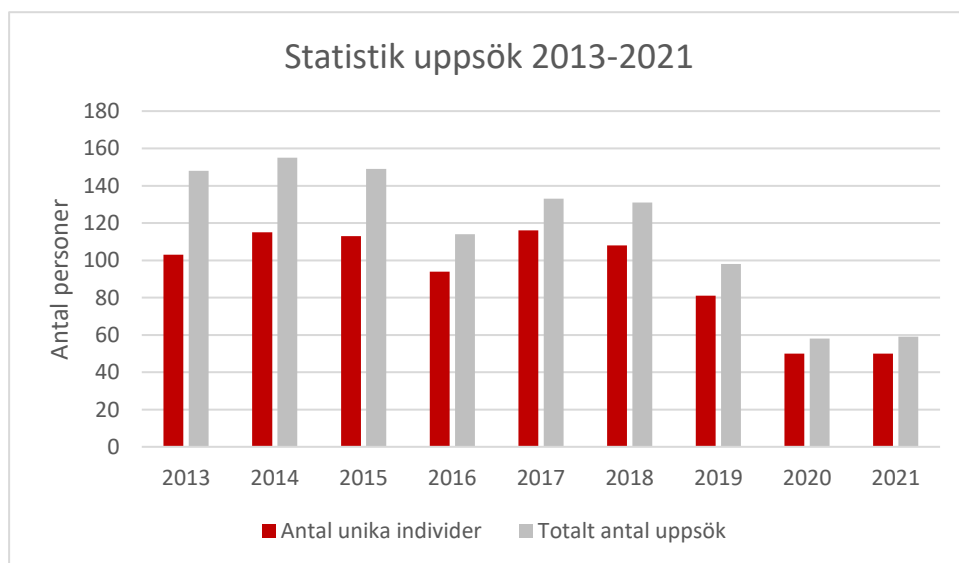
Medlemsantalet är en nedåtgående trend som vi delar med många andra föreningar. Ett minskat medlemsantal är en stor risk för verksamheten då RG är en ideell medlemsförening och bygger på just medlemskap. Minskningen från 2020 till 2021 är dock försumbar, endast 6 personer. Därmed kan vi anta att den stora minskningen mellan 2019 och 2020 till stor del beror på begränsningen i aktiviteter p.g.a. Covid-19.

Föreningen fortsätter att aktivt arbeta med medlemskap under 2022.



### Uppsök

Den uppsökande verksamheten drabbades hårt av pandemin under 2020 och situationen har varit ungefär densamma under 2021. Under 2022 ligger stort fokus på att hitta tillbaka till kommunikationen med vården för att återta och utveckla den uppsökande verksamheten.

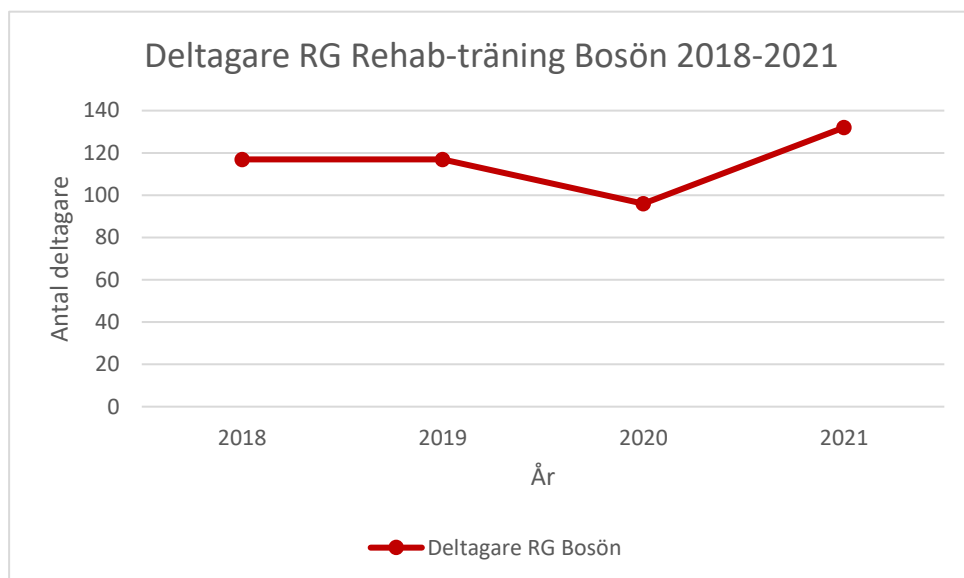


## Deltagare RG Rehab Bosöns verksamhet

Statistiken innefattar all träning som genomförs i RG rehab- och friskvårdsträningens strategi, d.v.s. inomhuspass, utomhuspass, friluftspass och (under 2020 och 2021) digitala pass.

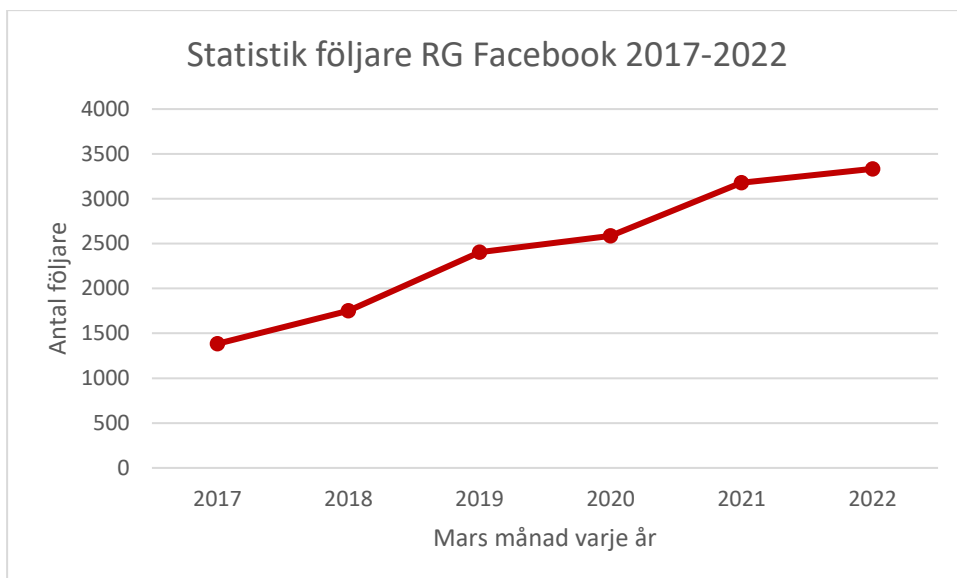
Anledningen till ett minskat antal deltagare i RG:s verksamhet på Bosön mellan 2019-2020 är delvis ett resultat av en medveten satsning på att minska antalet deltagare i grupppassen och delvis p.g.a. pandemin. Genom att minska antalet personer i grupppassen finns utrymme för att ta in fler nya deltagare med större rehabiliteringsbehov under en-två terminer. På så sätt kan vi hjälpa fler olika personer jämfört med om samma deltagare återkommer år efter år. Anledningen till ökningen under 2021 beror till största delen på den digitala träning som genomförts.

Under 2022 kvarstår målet från 2021: att hitta en lagom stor träningsgrupp med fokus på kvalitativ rehab- och friskvårdsträning och att nya deltagare med rehab-behov ska få information om och tillgång till träningen.



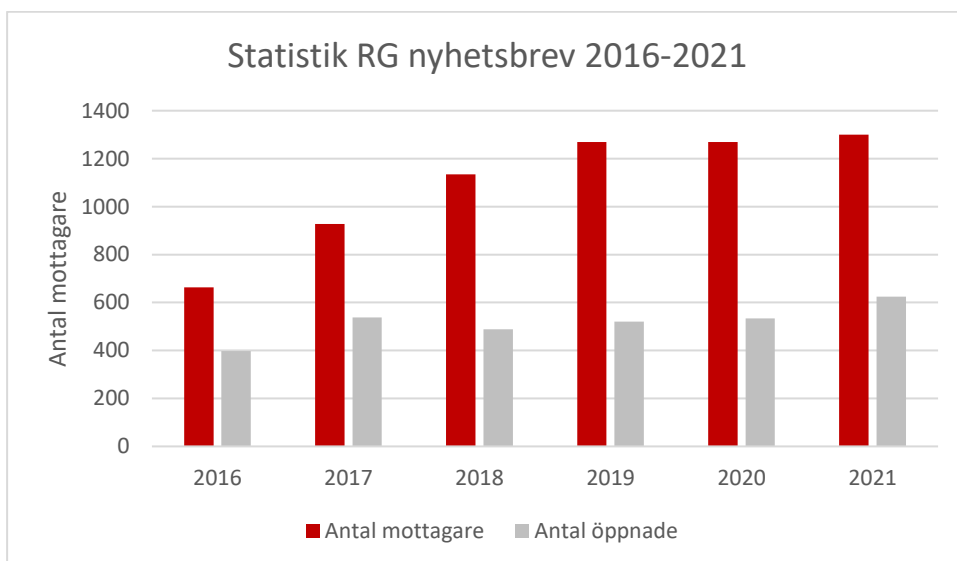
## Följare sociala medier

RG använder Facebook som en kanal att kommunicera med medlemmar och andra intressenter, att sprida information, synas tydligare och stärka föreningens namn. Ett mer strategiskt arbete med FB startade under 2018. Idag ökar antalet följare fortfarande stadigt och vi ser FB som en viktig plattform för att nå ut med vårt budskap.



## Nyhetsbrev RG Aktiv Rehabilitering

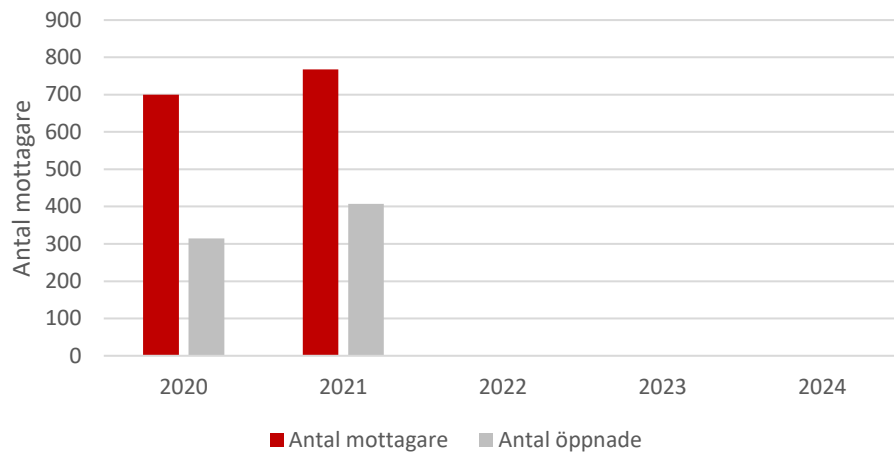
Nyhetsbrevet är ett sätt att kommunicera med medlemmar och andra som önskar ta del av vad som händer i föreningen. Sedan 2021 skickas nyhetsbrevet ut 6 gånger per år samt vid speciella tillfällen.



## Nyhetsbrev kick.se

Med start 2020 skickas ett nyhetsbrev med de senaste artiklarna på kick.se ca varannan månad. Nyhetsbrevet skickas till alla som aktivt valt att prenumerera på det. På så sätt erbjuds läsaren att på ett enkelt sätt att ta del av de senaste artiklarna och riskerar inte att missa någon artikel.

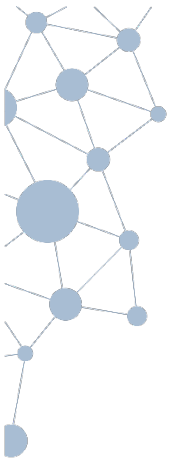
### Statistik nyhetsbrev Kick 2020-2021





# Bilaga 6\_Pilotprojekt förebildscoach VGR





# Rapport pilotprojektet Förebildscoach i Västra Sverige

## Bakgrund

Pilotprojektet är ett samarbete mellan Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Personskadeförbundet RTP, RG Aktiv Rehabilitering och Ryggmarggskadecentrum Göteborg. Pilotprojektet startade juni 2020 och ska avslutas till sommaren då verksamheten ska uppgå i det nationella projektet Coachprojektet 2.0.

## Utbildning

Utbildningen till förebildscoach inom pilotprojektet började med ett uppstartsmöte i december 2020. Vi hade 23 sökande (16 män, 7 kvinnor) av vilka 13 personer blev uttagna till utbildningen och 11 är kvar efter genomförd utbildning. Tre har haft tillfälliga uppehåll efter utbildningen på grund av personliga skäl.

På grund av pandemin genomfördes utbildningen digitalt med en introduktionsträff och fem grundmoduler. I utbildningen ingick också ett pass med kunskap om ryggmarggskada i form av en grundläggande webbutbildning om ryggmarggskador samt en workshop om interkulturell kompetens. Samtliga förebildscoacher har genomfört ett praktiksamtal.

En digital fortbildning i "Samhällsinsatser och Socialförsäkring - kunskap för att guida rätt" genomfördes oktober 2021 i samverkan med LaSse Brukarstödcenter.

Examen och den första fysiska träffen med diplomutdelning, mingel och mat genomfördes november 2021. Här medverkade nio coacher (två fick förhinder) och representanter från projektets organisationer.

## Uppdrag

Det har gått lite trögt med inkomna uppdrag. Av sju uppdrag är tre slutförda, fyra pågår och ytterligare två är på ingång. En coach har haft två uppdrag och ett coachbyte har gjorts på grund av sjukdom. Av de som sökt kan fem personer räknas som nyskadade. De övriga två har skadan längre tillbaka och endast haft två samtal var, men uppges var nöjda med det. Fyra personer som har ansökt och blivit kontaktade och erbjuden förebildscoach har inte återkopplat.

De coachade personerna erbjuds fyra träffar; tre gånger under tre månader med målinriktat uppdrag + en fjärde gång två månader fram i tiden med uppföljning.

## Informationsspridning

Kontakt har etablerats med kontaktpersoner utsedda av rehabiliteringsenheterna. Pandemin satte stopp för fysiska träffar men kontakten har skett genom zoomträff, mail och telefon. Informationsblad om projektet som vänder sig till vården och sökande är utskickat. Enligt kontaktpersoner skickas broschyren med patienterna vid hemgång. Även RG Aktiv rehabilitering lägger med dessa i sina utskick.

Projektet har årligen presenterats på regionsträffarna för rehabiliteringspersonal inom ryggmarggskadevården inom VGR och Halland. Nu senast i Skövde i december 2021 där en av förebildscoacherna medverkade.



Projektet uppmärksammades med en film på Stenastiftelsens 25-årsjubileum i december 2021. I filmen beskrivs projektet, en förebildscoach intervjuas och dessutom visas en coachträff. Projektet kommer att få tillgång till filmen.

### **Feedback från förebildscoacher, rehabiliteringspersonal och projektkoordinator**

Förebildscoacherna har med entusiasm antagit sina uppdrag. Några har upplevt att det är svårt att få de personer som coachas att sätta mål. De har så många frågor och vill gärna ha råd och tips. Rehabiliteringspersonalen tycker att verksamheten är positivt, men patienter är inte alltid redo att ta in information som inläggande. På grund av pandemin har det varit svårt att komma in på sjukhusen.

Det är viktigt att både förebildscoacher och de personer som coachas får en bra introduktion inför första mötet, så personen vet vad en coachinsats innebär och coachen känner sig trygg i vem den ska möta. Förebildscoacherna behöver följas upp under tiden och rutinen för inrapporteringen behöver förbättras. Förebildscoacherna behöver kontinuerlig information från både Personskadeförbundet RTP och RG Aktiv Rehabilitering för att peppa personen att skapa sitt eget nätverk.

### **Utvärdering**

Utvärdering av pilotprojektet kommer att genomföras under våren 2022.

Göteborg 2022-03-10

Ulla Carlsson/koordinator  
Ryggmärgsskadecentrum