

RG Aktiv Rehabilitering Verksamhetsberättelse 2025



Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar.

Stort tack!

”Ni har skapat en rörelse som förändrar liv.” lød en del av motiveringen när RG Aktiv Rehabilitering mottog NoSCoS Award i oktober 2025. Som en ideell medlemsförening vill vi poängtera att NoSCoS Award tillhör **oss alla som just nu** på olika sätt engagerar sig i föreningen och i metoden Aktiv Rehabilitering och **alla som gått före oss** – ni är fantastiska – **TACK allihop!**



NoSCoS Award 2025

Fredagen den 10 oktober höll RG Aktiv Rehabilitering tillsammans med Sunnåsstiftelsen *The NoSCoS Award presentation* på ISCoS/NoSCoS i Göteborg. Juryns motivering för utmärkelsen löd: ”För deras banbrytande arbete med att utveckla och sprida metoden Aktiv Rehabilitering, som har gett människor med ryggmärgsskada hälsa, självständighet och ett aktivt liv, i mer än 20 länder världen över. Genom användning av förebilder och likasinnade har ni skapat mer än en metod – ni har skapat en rörelse som förändrar liv.”

Veronika Lyckow, RG:s verksamhetschef, och Per Jameson, erfaren förebild som även varit med och spridit konceptet till bland annat Ukraina, höll tillsammans med Sunnåsstiftelsens verksamhetschef Marianne Holth Dybwad och paralympiern och förebilden Birgit Skarstein en fartfylld och inspirerande presentation. De cirka 700 åhörarna från 50 länder fick följa med på en resa från starten av Aktiv Rehabilitering på 1970-talet till dagens internationella rörelse.

Den här typen av erkännanden ger ytterligare tyngd och ökad trovärdighet åt föreningens viktiga verksamhet, både nationellt och internationellt. Det stärker och inspirerar oss i vårt fortsatta arbete att sprida Aktiv Rehabilitering och att se möjligheterna – tillsammans.

Forskning och studien INTER-PEER

Under 2025 har RG dedikerat en del av hemsidan till forskning om Aktiv Rehabilitering.

Fröet till studien INTER-PEER såddes för tio år sedan och publicerades lagom till NoSCoS-konferensen i Göteborg. Där presenterades den av Anestis Divanoglou, Sophie Jörgensen och Erik Berndtsson (se artikel i magasinet KICK 2026). Studien följde 111 deltagare med ryggmärgsskada som deltog i RG:s kurser i Aktiv Rehabilitering. Studiens resultat visar tydliga fördelar med kurserna: deltagarnas fysiska självständighet förbättrades, särskilt avseende påklädning, bad/dusch, förflyttningar och hantering av tarmproblem, såväl som rullstolsteknik. Många av dessa förbättringar bestod vid uppföljningen tre månader efter avslutad kurs.

För RG är det en milstolpe att vi nu har forskningsbaserad evidens i tillägg till de framgångar vi själva ser och hör deltagarna berätta om. Det – precis som NoSCoS Award – ger ytterligare trovärdighet till metoden Aktiv Rehabilitering och föreningens verksamhet.



Film från NoSCoS Award-presentation



RG:s forskningssida



Vad är RG Aktiv Rehabilitering (RG)?

Ungefär 300 personer i Sverige drabbas av en ryggmärgsskada varje år. Att skada ryggmärgen kan upplevas som ett strömbrott. 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 snart 50 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 större förståelse för vilka möjligheter som finns. Idag finns även forskning som stödjer metoden:

<https://www.rgaktivrehab.se/forskning/>





Visionen

Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller 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

Ännu ett år, 2025, är nu lagt bakom oss, och ett stort antal aktiviteter har genomförts, inom både verksamheten och styrelsen. Det är något som förstås är positivt under förutsättning att det har tagit oss framåt, vilket vi verkligen har.

Styrelsen har bestått av Eric Tomasson (vice ordförande), Mattias Johnsson, Anne Waring, Maila Lauronen och Joakim Sohlberg samt mig själv. Veronika Lyckow är ständigt adjungerad (genom sin roll som verksamhetschef).

För att kort nämna lite formalia så har styrelsen även detta år sammanträtt fyra gånger utöver ett konstituerande möte direkt efter årsmötet. Valberedningen har bjudits in som adjungerade. Enligt föreningens stadgar har även föreningens medlemmar möjlighet att delta som adjungerad på styrelsemöten och vi välkomnar allt intresse i den riktningen!

Styrelsen har varit representerad under de flesta av de personaldagar som genomförts i verksamheten, något som styrelsen tycker är både givande och roligt och förhoppningsvis ses på samma sätt från verksamheten. Det är förtroendegivande att se den glädje, energi och motivation inom verksamheten som utmärker dessa personaldagar.

Året började lite skakigt när SportsAdmin (föreningens system för medlemsregister samt medlemsavgifter) drabbades av en läcka som det informerats om i allmänna medier. Styrelsen tog sitt ansvar genom att kontinuerligt ta del av information om hur detta



hanterades i verksamheten, vilken gjorde ett utmärkt arbete med att informera och hantera den interna administrationen.

Sedan några år är vår förening medlem i organisationen Funktionsrätt Sverige. De bedriver intressepolitiskt arbete inom en rad områden och för många organisationer och förbund. I vår styrelse har vi fördelat ansvaret att bevaka dessa olika områden vilket ger oss insikt i några av de större frågorna som berör vår målgrupp. Vi kan konstatera en hög grad av aktivitet inom denna organisation vilket förstås är glädjande.

Under årsmötet 2025 så lyftes frågan om RG:s verksamhet på Bosön, Lidingö, där vi idag bedriver RIT (rehab-intriktad träning) samt gruppträning, med önskemål om att utveckla verksamheten. Styrelsen har åtagit sig att stödja detta lite mer operativt i samverkan med några av föreningens medlemmar samt verksamheten. Bl.a. utvärderar vi möjligheten att koppla Bosön till ett projekt som drivs av Socialstyrelsen kallat "Rehabilitering, habilitering och hjälpmedel" och som skall lämnas till Socialdepartementet under 2026.

En annan fråga som styrelsen kommer att engagera sig i och som verksamheten kommer ha fokus på under 2026 är det sjunkande medlemsantalet samt möjligheter till ökade/nya bidrag.

Styrelsen kan med glädje konstatera att föreningen, tillsammans med Sunnässtiftelsen, erhållit det prestigefyllda NoSCos Award. Bakgrund och motivering kan läsas längre upp i denna verksamhetsberättelse. Vi vet att vår metod och arbetssätt fungerar och vi kan se klara resultat. Att då också få extern konfirmation av vårt arbete är fantastiskt glädjande. Vi kan med stolthet gratulera alla i verksamheten!

Som avslutning har styrelsen tagit del av resultatet av RG:s årliga medarbetarundersökning och kan med glädje konstatera att resultatet är fortsatt mycket positivt. Styrelsen vill också passa på att rikta ett stort tack till verksamheten – utan den kompetens, erfarenhet och motivation som den uppvisar så hade vår förening varit långt bort från vad vi är idag.

Thomas Dahlgren
Ordförande RG Aktiv Rehabilitering



Vårt varma tack!

RG är en ideell medlemsförening och det finns många personer och aktörer vars engagemang är en förutsättning för att föreningens verksamhet ska fungera så fint som den gör. Läs mer i bilaga 1_Vårt varma tack om alla som bidrar till föreningens framgångar!



Sammanfattning 2025

Trots att bidragen täcker mindre av kostnaderna för varje år har vi ännu ett år med fin och givande verksamhet bakom oss. Den uppsökande verksamheten löper på för fullt och projektet RG Aktiv Start som finansieras av Allmänna Arvsfonden avslutades vid årsskiftet (se bilaga 2). Anhöriga är nu en integrerad del i den uppsökande verksamheten och fler och fler väljer att träffa en uppsökare. Deltagare utvecklas och inspireras till ökad självständighet på våra kurser och läger och i den regionala träningen på RG Bosön. Vi har också genomfört flera digitala aktiviteter som sprider kunskap och bygger nätverk över hela landet.

Situationen för personer med funktionsnedsättning i Sverige och världen är dock fortsatt tuff. Från svensk politiks sida ser vi i dagsläget ingen ljusning, utan neddragningar och regeländringar som slår hårt mot personer med funktionsnedsättning ser ut att fortgå. Pågående krig och krigshandlingar samt den nationella utvecklingen i olika länder över världen kan ge en obehaglig, generell känsla av osäkerhet.

Då är det extra viktigt att fokusera på vårt uppdrag: att inspirera och skapa självständighet och att stärka individens mod, vilja och förmåga till delaktighet i samhället. Genom att gå samman och dela med oss av våra kunskaper och erfarenheter kan vi stärka varandra och jobba för en positiv utveckling – i vårt eget liv, i vårt samhälle, i vårt land och i världen.

RG behövs. Och det är medlemmarna som medlem som är RG.

Här följer övergripande information om vad som hänt i verksamheten under det gångna året. Välkommen att delta på den fortsatta resan!

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.

Bidraget 2025 var detsamma som 2023 och 2024, vilket åter igen ledde till inställd utvecklingskurs och fortsatt kortare kurser med färre ledare. **Vi vill rikta ett stort tack till alla ledare som fortsätter att göra ett fantastiskt jobb trots tuffa förutsättningar!**



Uppsökande verksamhet

Varje år besöker RG patienter med nyförvärvad ryggmärgsskada och deras anhöriga på sjukhus över hela landet. De som gör besöken är förebilder, det vill säga personer som själva lever med en ryggmärgsskada, eller anhöriga till någon med 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 ett 80-tal registrerade uppsökare med ryggmärgsskada och drygt 30 anhöriguppsökare runtom i landet. Uppsök sker fysiskt på nio av de enheter som har uppdraget Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) för viss vård för personer med ryggmärgsskada, samt andra enheter i landet utifrån behov. I tillägg till de fysiska uppsöken sker även digitala uppsök.

I tillägg till ordinarie uppsökande verksamhet har projektet RG Aktiv Start löpt under 2023-2025 med stöd från Allmänna Arvsfonden. Projektet har syftat till att anpassa och utveckla den uppsökande verksamheten till de förutsättningar som råder i samhället idag, övergången till nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada samt att utöka antalet målgrupper, bl.a. genom ett nätverk för anhöriga. Under projektets gång har vi dubblat antalet uppsök, från ca 100 per år till ca 200 per år. Läs mer om RG Aktiv Start under ”Projekt” på sid. 19.

Som en del av den uppsökande verksamheten erbjuder RG förebildscoacher till personer med ryggmärgsskada. Förebildscoacherna är utbildade i coachande samtal och samtliga lever naturligtvis själva med ryggmärgsskada. Under 2025 var det totalt 16 personer som träffade en förebildscoach. Anmälningarna ökar då fler och fler ser fördelarna med att få en personlig coach, med full koll på hur ryggmärgsskadan påverkar vardagen, för att navigera en specifik fråga eller period i sitt liv.

I bilaga 2_Uppsök finns mer information om hur RG:s uppsökande verksamhet utvecklats under året. I bilaga 5 finns statistik över genomförda uppsök 2013-2025.

Kursverksamhet för vuxna 2025

Introkursen är RG:s viktigaste kurs för personer med relativt nyförvärvad ryggmärgsskada där vi gör stor skillnad för individen. Med metoden Aktiv rehabilitering fokuserar vi på ökad självständighet, ökad trygghet och ökad förmåga till en aktiv vardag. Stående inslag är rullstolsteknik/gångteknik, träning, förflyttningar, ADL samt föreläsningar och samtal kring frågor som är viktiga för målgruppen. Alla kursdeltagare får individuell handledning av en förebild med en liknande skada och all träning anpassas utifrån deltagarens individuella förutsättningar och målsättningar.

”Jättekul att vara en del av en fantastisk samverkan mellan deltagare, förebildsledare och resursledare – RG-metodiken på bästa sätt!”

Ledare Intro höst 2025



Introkurs vår genomfördes med nio deltagare och femton ledare. Detta var en tetra-tät kurs vilket innebär att vi behövde satsa på fler resursledare och lite färre förebildsledare, eftersom hjälpbehoven är större. Testade återigen konceptet utan fasta grenledare; dvs förebilderna följer med "sin målgrupp" (tetra-ledare med tetra-deltagare, inkompleta gångar-ledare med gångar-deltagare osv.) runt på alla träningspass och aktiviteter. Konceptet fungerar men alla ledare var överens om att strukturen med ansvariga grenledare ändå är en bättre struktur och ger en tydlighet för alla vad man ska planera för. Å andra sidan blev konceptet positivt för flera deltagare med t.ex. mer individuell träning.

"Individuell coaching och bra tips utifrån mina förutsättningar. Känt mig mycket trygg under alla träningsmoment."

Deltagare Intro vår 2025

Introkurs höst genomfördes med 13 deltagare och 18 ledare. Denna gång var skadegruppen med inkompleta gångare dominerande vilket gjorde att vi tog in fler gångarförebilder. Eftersom vi under senare år tvingats att dra ner på antalet kursdagar så provade vi den här gången att ta bort fläskbollen och stadspasset. Detta gjorde att vi fick möjligheten att testa bågskytte som tidigare varit en "fast" idrott på våra kurser, samt avslappnande yoga med Masse.

Det som stack ut extra för denna kurs var att vi hade fler yngre deltagare än vi brukar med medianålder på 46 år (56 år på Intro vår). Det är även värt att lyfta att fem av de åtta resursledarna var helt nya, vilket är ovanligt många – så kul att ni ville vara med! Det fungerade väldigt bra, mycket tack vare att vi hade ett separat digitalt möte för hela resursgruppen inför kursstart.



"Intro ger möjligheter att vara del i sammanhang med förståelse och gemenskap."

Deltagare Intro höst 2025



Sommarkursen är för personer med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar som har passerat det mest grundläggande rehabiliteringsstadiet. Sommarkursen har ett högre tempo och fokuserar på träning och aktiviteter, alltid med förebilder och metoden Aktiv rehabilitering i grunden. Även här får deltagare hjälp att sätta mål, träna rullstols- och gångteknik, ADL, styrka, kondition med mera. De får också prova olika aktiviteter och delta i föreläsningar och gruppdiskussioner.

”En helt fantastisk känsla av gemenskap, peppning, hopp, skratt och förmågan att få en att göra sånt man trodde var omöjligt.”

Deltagare Sommarkurs 2025

Sommarkursen 2025 genomfördes med 14 deltagare och 19 ledare. Vi hade också ledarutbyte genom Active Rehabilitation International (ARI); en resurs och en förebild från Ukraina och en förebild från Grekland.

I vårt samarbete med Valjevicens fritidsledare lyckades vi i år pricka in de finaste och mest gynnsamma dagarna för segling och ribbåt och paddling.

På ledarsidan var det ovanligt många nya personer i olika ansvarsroller vilket skapade en spännande ny gruppdynamik. Vi kunde ta tillvara på oanade kunskaper hos våra ledare, som t.ex. en resursledare som hoppade in och höll ett pass i yoga/mindfulness när den planerade instruktören fått plötsligt förhinder. Väldigt roligt att se hur alla bidrar med olika färdigheter!



”Ett underbart sätt att lägga kraft och energi på att hjälpa människor och samtidigt lära känna både sig själv och andra mycket bättre!”

Ledare Sommarkurs 2025



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 2025

Rekryteringen till barn- och ungdomsverksamheten är betydligt svårare än till verksamheten för vuxna där det finns naturliga ”knytpunkter” i vården. Även om barn med ryggmärgsskada nu får sin primärrehabilitering på de två enheter som har uppdraget för NVH för barn finns många barn med rörelsenedsättning och deras vårdnadshavare spridda över landet på olika habiliteringar.



Rekryteringen till barn- och ungdomsverksamheten är fortfarande i en återhämtningsfas efter pandemin. Under 2025, genomfördes två läger; Familjeläger 9-13 år och Ungdomsläger. Planen var även att genomföra ett Äventyrläger, men det ställdes in p.g.a. för få ansökningar.

Samarbetet med NHV-enheterna Astrid Lindgren i region Stockholm och Drottning Silvia i Göteborg har fortsatt och stärkts ytterligare genom en gemensam ansökan till Allmänna Arvsfonden för uppsökande verksamhet för barn med ryggmärgsskada och deras familjer. Syftet är att barn med förvärvad ryggmärgsskada och deras vårdnadshavare ska få ny inspiration, dela erfarenheter och få ökad insikt om vilka möjligheter som finns.

Familjeläger 9-13 år

Under 2025 välkomnades sex familjer till Familjeläger 9-13 år i Valjeviken. Vanligtvis brukar majoriteten av deltagarna vara killar. Men i år var tjejerna i majoritet, vilket visar att det finns intresse hos familjer med döttrar, att också söka till RGs läger! På dagarna tillbringade barnen tiden tillsammans med förebildsledare och aktiviteter som rullstolsteknik, bollsporter och bad. Syskonen gjorde egna aktiviteter med syskonledarna. Vårdnadshavarna var med på föreläsningar och fick också tid att bara sitta och prata och utbyta erfarenheter. Kvällarna fylldes med spel, bus och häng, precis som det ska vara på ett läger. Under lägret hade barnen, föräldrarna och syskonen också en del gemensamma aktiviteter. Detta gav vårdnadshavarna goda möjligheter att följa de framsteg barnen gjort, vilket i sin tur underlättar samarbetet för en mer självständig vardag även på hemmaplan.



”Detta är svårt att uppleva någon annanstans, både som barn, syskon och förälder.”

Deltagare Föräldrakurs 2025

Ungdomsläger

Ungdomslägret använder fysisk aktivitet som verktyg för att öka självständigheten inför kommande vuxenliv, eftersom det krävs både styrka och teknik för att klara av vardagliga saker. Med stöd av förebildsledare och resursledare lär sig ungdomarna hur de kan hantera olika utmaningar de ställs inför under veckan. När ungdomarna anländer till lägret



får de tillsammans med sin förebildsledare sätta upp ett mål kring något de vill träna lite extra på för att bli mer självständiga. Det kan t.ex. vara att ta sig uppför en trottoarkant, klä på sig byxorna själv eller träna på att göra en förflyttning från t.ex. rullstolen till soffan. Målet följs upp under lägrets gång och förebildsledarna ger dem tid, stöd och uppmuntran att nå målet.



Under 2025 lyckades RG:s uppsökande verksamhet informera två ungdomar om möjligheten att delta på Ungdomsläger. Det anmälde sig även fler tjejer än vanligt, vilket vi ser som positivt.

Som vanligt genomfördes ungdomslägret på höstlovet, på Bosön, Lidingö. En grupp med blandade åldrar och kön som under veckan blev väldigt sammansvetsade. Tack vare en fin och erfaren ledargrupp var alla deltagare mycket nöjda med vistelsen. De testade olika parasporter, 5-kamp, rullstolsteknik och styrketräning. En mycket uppskattad aktivitet var att få se på och

sitta i anpassade bilar och diskutera med förebilderna. Att ta körkort och ha en anpassad bil ger en stor frihet i det framtida vuxenlivet. Under en eftermiddag åkte hela gänget in till Mall of Scandinavia och fick chansen att hänga på stan. De fick testa på att åka rulltrappa, bowla och umgås i en vardaglig men offentlig miljö.

”Det var så trevligt och roligt på lägret och jag är så tacksam och lycklig för alla stunder och för att alla där var så underbara!”

Deltagare Ungdomsläger 2025

RG:s 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. I dagsläget arbetar en fysioterapeut och två rehab-instruktörer, varav en med benamputation, i RG:s verksamhet. På Bosön sker träningen i en helt integrerad miljö, sida vid sida med allt ifrån elitidrottare till konferensdeltagare.



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 för innevånare i region Stockholm.

Träningen bedrivs i två grupper: Rehabinriktad träning och Gruppträning. I skrivande stund har vi ett par personer på kö till gruppen Rehabinriktad träning där vi har satt en maxgräns på 10 deltagare. Under 2025 hade vi 12 deltagare då deras förutsättningar tillät. Tyvärr tillåter inte bidragets storlek att vi kan ta emot så många personer som vi skulle vilja, oavsett behov.

RG fortsätter att uppvakta politiker i region Stockholm för att belysa situationen.



Gruppträning (GT)

Gruppträningen består av ledarledda gruppträningspass för personer som är färdiga med sin rehabilitering och vill fokusera på att behålla funktioner och förbättra sin hälsa.

Under 2025 har 21 deltagare tränat i RG:s gruppträning på Bosön.

Rehab-inriktad träningsverksamhet (RIT)

Den tre år gamla Rehabinriktade träningsgruppen (RIT) riktar sig till personer inom RG:s målgrupp som inte är färdiga med sin rehabilitering utan fortfarande har funktioner att förbättra, till exempel förflyttnings-, rullstols- eller gångteknik. Deltagarna gör otroliga framsteg inom rullstols- och gångteknik och tillskansar sig nya fysiska och mentala färdigheter under de terminer de tränar med RG:s erfarna instruktörer. Det betyder att många klarar fler saker hemma, kan jobba/studera, återta sociala kontakter och delta i samhället. Se artikeln [Göstas Dagbok](#) på [kick.se](#). Under 2025 har 12 deltagare tränat i RG:s RIT-verksamhet på Bosön.





Under 2025 har föreningen med hjälp av medlemmar påbörjat arbetet med att utröna om det finns ett sätt att sprida verksamheten eller kunskapen och erfarenheten på Bosön till andra delar av landet.

"Blivit mycket starkare, kan gå längre sträckor med hjälpmedel och göra hushållssysslor. Använder inte längre rullstol alls."

Deltagare RIT 2025

Friluftsverksamhet

RG:s friluftaktiviteter kajakpaddling och skridskokälke är mycket populära och ett utmärkt exempel på Aktiv Rehabilitering, där rehab- och förebyggande träning kommer helt naturligt. Deltagare och förebildsledare utbyter erfarenheter och aktiviteterna innebär både förflyttning-, konditions- och balansträning.

Stiftelsen Promobilia har under året stöttat friluftsverksamheten ekonomiskt och därmed gjort det möjligt för oss att kunna genomföra så mycket aktiviteter och träffa ännu fler deltagare.

"Jag får ett lugn av att vara på vatten som jag tar med mig i vardagen."

Deltagare paddling 2025

Kajakpaddling

I Stockholm har två kvällspaddlingar per vecka genomförts vid Brunnsviken. Förutom kvällspaddlingarna hade vi den årliga hajken till Stendörren samt de populära höstpaddlingarna i september och oktober. Nytt för i år var Paddlings dag sista lördagen i maj, en inspirationsdag för att få fler att testa paddling. För att höja kompetensen så genomförde vi även en intern ledarutbildning på Brunnsviken där vi bland annat övade på räddningsteknik. Dessutom har det genomförts en prova-på-paddling för Spinalis dagvårdspatienter. Totalt har 47 personer deltagit, varav 16 nya deltagare, vilket är en ökning från föregående år.





På sommarkursen i Valjeviken paddlades det också. I år var det bara tre deltagare som deltog. Strul med att få till anpassade kajaker gjorde att inte fler fick möjlighet att testa. Till nästa år hoppas vi att det ska funka bättre!

Våra samarbetsparter i Göteborg, Norrköping och Luleå har också haft paddlingar under året. Över hela landet har totalt 83 deltagare varit med och paddlat denna säsong.

"Jag blir lycklig av att paddla och vara i naturen. Det ger mig energi, jag blir starkare i kroppen."

Deltagare paddling 2025

Skridskokälke

I Stockholm genomfördes åkningen på Östermalms Idrottsplats (ÖIP) en kväll per vecka samt på två lördagar. Ett nytt initiativ denna säsong var Skridskokälkens dag som vi, tack vare våra samarbetsparter, kunde genomföra i Stockholm, Göteborg, Norrköping och Luleå. Syftet med dagen var att lyfta denna aktivitet så att fler upptäcker den och ges möjlighet att åka. För personer som nyligen drabbats av en ryggmärgsskada och som tränar på Spinalis öppenvård genomfördes ett-prova-på-tillfälle på ÖIP. Även Olivia Rehab arrangerade en prova-på-dag för sina patienter.



I Stockholm var det totalt 50 personer med funktionsnedsättning som var med och åkte. RG var också med på Stockholms stads arrangemang Skridskons dag då ca 300 personer från allmänheten fick möjlighet att testa skridskokälkäkning.

När inte kälkarna används i verksamheten hyrs de ut. 2025 hyrde fyra privatpersoner och tre skolor kälkar.

Våra samarbetsparter i Göteborg, Norrköping och Luleå hade förutom Skridskokälkens dag haft flera ledarledda skridskoaktiviteter och uthyrningar/utlåningar. Störst verksamhet har Personskadeförbundet RTP i Göteborg haft med åtta åktillfällen och utlåning till en skola där 35 elever var med och åkte.

Totalt har 135 personer med funktionsnedsättning åkt skridskokälke under året.



Tidningen Kick och övriga aktiviteter

Medlemstidningen Kick

Kick fortsatte att blicka utåt och omvärldsbevaka för att skriva artiklar som är aktuella och givande för våra läsare. Kick bevakar även RG:s kurser, intervjuar deltagare och beskriver RG:s fantastiska metoder som fungerar lika bra i dag som för snart 50 år sedan.

Tidningen ges ut i mars varje år och däremellan publiceras artiklar på www.kick.se.

På grund av det ansträngda ekonomiska läget arbetade vi 2025 med en liten men naggande god redaktion och ett antal skickliga frilansare. Tack vare allas helhjärtade engagemang kunde vi skicka ut ett rykande färskt Kick-magasin till medlemmar och prenumeranter i mars 2025 och under hösten färdigställdes materialet till magasinet Kick 2026!

Under 2025 har artiklar publicerats löpande på kick.se med målsättning att informera och inspirera och ge läsaren en kick till att se möjligheterna. Under 2024 översattes ett antal artiklar till engelska av RG:s frilansare Kent Revedal och några nya tillkom under 2025. Under 2025 infördes även notiser på kick.se.

Tematräffar

Tematräffarna är ett sätt för RG att erbjuda medlemmar något extra. Ett digitalt tillfälle att ta del av kunskap, inspiration och möjlighet till diskussion inom olika ämnen. Under 2025 arrangerades tre tematräffar:

Tematräff: Vintersport

Förebildsledaren Alex Wikner delade med sig om sina bästa tips och erfarenheter när det gäller att vara aktiv under vinterhalvåret och hur han tänker och planerar för större sociala sammanhang som vinterresor med familjen eller vännerna.

Tematräff: Träningsmotivation

En mer och mer uppskattad aktivitet från kurserna är så kallad funktionell träning. Carl Fritzell, en av våra förebildsledare, berättade om hur han hittar motivation till vardagsträning och hur han gör så att träningen funkar på ett "vanligt" gym, som inte alltid är anpassat. Flera av deltagarna på tematräffen passade på att få svar på frågor om hur de kan gå tillväga för att lösa utmanande situationer på sitt lokala gym.

Tematräff: Fonder och Stiftelser med Global Grant

Många av RG:s medlemmar deltog på denna tematräff för att få svar på frågor som: "Hur kan jag söka om bidrag för hjälpmedel" och "Hur kan jag finansiera min rehab". En väldigt uppskattad tematräff och den som hittills lockat flest deltagare.



Ledarutbildningar

Syftet med RG:s ledarutbildningar är att säkerställa att alla ideella ledare inom RG har den kunskap som de behöver för att på ett bra och tryggt vis utföra sina uppdrag. Digital utbildning Steg 1 är obligatorisk för alla som deltar i verksamheten. Digital utbildning Steg 2 är en frivillig fördjupning i kommunikation och ledarskap samt interkulturell kompetens och bemötande, vilket vi ser som ett stort mervärde för våra ledare och för hela vår verksamhet. Som vanligt genomför vi alltid fysiska utbildningar i samband med uppstart av alla kurser och läger. De digitala utbildningarna gör att vi har mer tid för praktiska övningar och teambuilding i samband med våra olika aktiviteter.

2025 genomfördes tre Steg 1-utbildningar med totalt 32 deltagare. Vi genomförde ingen Steg 2-utbildning utan har i stället påbörjat en översikt av den delen i utbildningen för att göra den mer relevant även för uppsökare och ledare som inte använder rullstol.

Under 2026 fortsätter vi utvecklingen av både de digitala och de fysiska utbildningarna för alla som deltar ideellt i någon av RG:s verksamheter.

Från "Öppet Hus" till "RG-dagen på Bosön"

Var 18:e månad genomför föreningen Öppet Hus på Bosön med syftet att sprida kunskap och information om metoden Aktiv Rehabilitering och föreningens verksamhet. Den senaste sammankomsten var hösten 2024 vilket innebär att nästa sker under våren 2026. Under 2025 fattades beslutet att byta namn från Öppet Hus till RG-dagen på Bosön, eftersom det krävs en anmälan för att få delta.

RG Gotland

RG har 21 medlemmar på Gotland. Här finns en träningsgrupp där alla med ryggmärgsskada och liknande förutsättningar är välkomna. Gruppen hyr Korpens träningslokal samt simbassäng i Visby och tränar måndag, onsdag, fredag.

NoSCoS

The Nordic Spinal Cord Society (NoSCoS) är en organisation för alla som arbetar med vård och rehabilitering av personer med ryggmärgsskada. Vartannat år genomförs en nordisk konferens. År 2021 sköts konferensen ett år framåt p.g.a. pandemin, och kom på så sätt i otakt. Därefter har den hållits 2022 och 2024. 2025 passade NoSCoS på att justera tillbaka och genomförde en konferens i samband med den årliga internationella ryggmärgsskadekonferensen, ISCoS. De parallella konferenserna genomfördes i Göteborg med ett rekordstort antal deltagare. NoSCoS är viktig för föreningen ur flera perspektiv: följa och förstå utvecklingen inom vård och hjälpmedel, ta del av forskning och andras erfarenheter samt träffa andra, knyta kontakter och skapa samarbeten.



RG deltog i år med tre personer. Utöver att RG tog emot NoSCoS Award och höll en presentation tillsammans med Sunnasstiftelsen, höll Anestis Divanoglou, forskare och docent i neurologisk rehabilitering, tillsammans med ett team på tre personer, en presentation om resultat av studien INTER-PEER (sid. 2). I övrigt nätverkade vi med vårdpersonal och våra kollegor internationellt.

RG sätter mycket stort värde på att våra medlemmar har möjlighet att delta på denna typ av konferenser, både i utbildnings syfte och för att bidra med sin egen erfarenhet och kunskap. För framtida konferenser hoppas vi på att åter få ekonomiskt stöd för att kunna bjuda in fler att delta.



Hjultorget

Hjälpmiddelsmässan Hjultorget genomfördes i maj 2024 och kommer genomföras igen i maj 2026. Under 2025 har mycket av arbetet handlat om att planera föreläsningar i samarbete med Aleris Rehab Station Stockholm och Stiftelsen Spinalis, planera aktiviteter som är relevanta för målgrupperna, samt skapa kvalitativa samarbeten som ger mervärde för besökarna.

Försäljningen av monteryta påbörjades under hösten och var något trögare jämfört med tidigare år. Gissningsvis beror detta på ökad konkurrens och företagets allt tuffare ekonomiska situation.

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 paragraf 1d i föreningens stadgar 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 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 med stora konsekvenser för 2021 års arbete. För verksamheten 2022, 2023, 2024 och 2025 beviljades ett mindre intressepolitiskt bidrag vilket fortsatt tvingar



föreningen att avgränsa det intressepolitiska arbetet. Ett viktigt mål har varit att fortsätta med samarbeten och grundläggande funktioner med förhoppningen om att få utökade medel till 2026.

Under 2025 har föreningen arbetat med följande områden:

- Hälsa- och sjukvårdsfrågor
- Utbildningspolitiska frågor
- Tillgänglighetsfrågor/kollektivtrafik
- Forskningsprojekt

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

Projekt 2025

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 2025

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. Det internationella arbetet inom RG drivs av Internationella Gruppen (IG).

Under året 2025 fortsatte IG:s arbete med att främja aktiv rehabilitering på internationell nivå inom Active Rehabilitation International (ARI), som har till syfte att stärka samarbetet mellan olika internationella aktörer som arbetar för att utveckla program för Aktiv Rehabilitering i sina respektive länder.

Läs mer om ARI:s aktiviteter under 2025 i bilaga 4.



Nationella projekt 2025

RG Aktiv Start

Den 1 september 2022 startade RG:s arvsfondsprojekt RG Aktiv Start. Projektet avslutades 31 december 2025. Projektet har syftat till att anpassa och utveckla den uppsökande verksamheten för personer med ryggmärgsskada och deras anhöriga. Projektarbetet har hela tiden bedrivits i nära samarbete med de sjukhus som bedriver nationell högspecialiserad vård för personer med ryggmärgsskada. Efter projektets slut har verksamheten ett löpande och välfungerande samarbete med samtliga NHV-enheter och har initierat kontakt med många andra vårdenheter runt om i landet dit patienter kan komma för sekundär rehabilitering. All utvecklings som skett i projektet kommer levas vidare i ordinarie verksamhet under 2026.



”Jag är imponerad av er verksamhet och som nyskadad är det mycket värdefullt med ert stöd. Jag hoppas att jag i framtiden kan vara med och stötta andra.”

Uppsökt patient med ryggmärgsskada

Tack vare projektets insatser med rekrytering och utbildning går RG in i 2026 med 71 utbildade, erfarna uppsökare med ryggmärgsskada (inklusive fem personer med hög ryggmärgsskada) och 31 utbildade, erfarna anhöriguppsökare.

Under 2025 genomfördes totalt 256 uppsök för personer med ryggmärgsskada och 98 uppsök för anhöriga. Projektet implementerade även ett digitalt kommunikationsverktyg som under ett par månader skickar inspiration, tips och information om möjligheter framåt till uppsökta patienter.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Projektet har löpande arbetat med implementering av erfarenheter och utvecklade aktiviteter/rutiner i ordinarie verksamhet.

Mer information om projektet, finns på RG:s hemsida om projekt:
<https://www.rgaktivrehab.se/enskild-projekt/rg-aktiv-start/>

”Tack för att ni gör detta – det är guld värt för oss att ni finns. Man behöver höra hur andra gör och få tips och idéer från er som har varit med om liknande saker. Bara få ställa frågor och lyssna på er hjälper oss så mycket.”

Anhörig till person med ryggmärgsskada

Effektstöd RG Aktiv Start

Under 2025 skickade föreningen in en Effektstödsansökan till Allmänna Arvsfonden med syftet att sprida kunskapen om projektet RG Aktiv Start och utöka samarbetet med fler vård- och rehabiliteringsenheter över landet. Ansökan godkändes och projektet löper under 2026.

Ansökan uppsökande verksamhet barn, unga och deras familjer

I slutet av 2025 skickade föreningen in en projektansökan till Allmänna Arvsfonden med syftet att skapa en uppsökande verksamhet för barn och unga med ryggmärgsskada och deras familjer. Samarbetspartners är de två NHV-enheterna för viss vård för barn med ryggmärgsskada, Astrid Lindgren i region Stockholm och Drottning Silvia i region Västergötland. Ansökan behandlas i skrivande stund av Allmänna Arvsfonden.



Bilagor verksamheten 2025

Bilaga 1

Vårt varma tack

Bilaga 2

Uppsökande verksamhet

Bilaga 3

Intressepolitisk verksamhet

Bilaga 4

Active Rehabilitation International (ARI)

Bilaga 5

Statistik (Medlemsantal, Uppsök, RG Rehab Bosön, Sociala medier och Nyhetsbrev)



Bilaga 1_Vårt Varma Tack!

Vårt varma tack!

Som en ideell medlemsförening är RG Aktiv Rehabilitering beroende av våra medlemmars stöd och det arbete som våra ideella ledare utför. Under 2025 noterar föreningen **upp mot 20 000 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.

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.

2025 var ett härligt och fartfyllt år med både fysisk och digital verksamhet. Över 300 olika individer lade nästan 20 000 timmar ideellt arbete i RG:s verksamhet! Det känns fantastiskt roligt och inspirerande och peppar oss till att fortsätta mot nya höjder tillsammans. Tack!

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

Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar.

Styrelsen

Styrelsen 2025 bestod av Thomas Dahlgren, ordförande och Eric Tomasson, vice ordförande, samt ledamöterna Joakim Solberg, Mattias Johnsson, Anne Waring och Maila Lauronen. Tack för att ni leder föreningen!

Internationella Gruppen (IG)

IG:s medlemmar arbetar med att sprida kunskap om Aktiv Rehabilitering världen över. Tack till Katarzyna Trok (sammankallande) och Katarina Braunerhjelm som tillsammans driver samarbetet med ARI, och som tillsammans med Maila Lauronen lade ner mycket tid och kraft på den internationella kursen i Grekland. Övriga IG-medlemmar är Elin Öhgren Goude, Jan Bebenek, Malin Nordin, Andreas Lilja och Vicki Panteli.



Uppsökare

Föreningens uppsökare gör ett enormt viktigt arbete när de möter och stöttar personer med nyförvärvade skador runtom i Sverige. År 2024 var vi tillbaka på normala siffror för uppsökta personer runtom i landet och det har vi hållit fast vid under 2025. Läger vi därtill arbetet i projektet RG Aktiv Start har vi slagit nya rekord. Stort tack för ert engagemang! Läs mer i bilaga 2_Uppsök.

Ideella ledare kurser, läger, friluftsliv, Öppet Hus och andra aktiviteter

RG:s ledare betyder allt för deltagarnas utveckling och vilja att våga och kämpa lite extra. Stort tack för allas medverkan!

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

Vi vill tacka de som bidragit till våra digitala tematräffar under 2025:
Alexander Wikner - Tematräff vintersport med Totalskidskolan i Åre
Carl Fritzell - Tematräff adaptiv träning och träningsmotivation
Lars Hellman - Tematräff fonder och stiftelser med Global Grant

Coloplast stipendium 2025

2025 delade Coloplast ut ett stipendium till en förebild inom RG:s kurs- och uppsökarverksamhet. Stipendiet går till en person som bidragit med ”extraordinära insatser eller som har en oumbärlig roll inom verksamheten” och årets vinnare var Alexander Wikner – grattis!



Decon stipendium ”Creating Freedom-hjälte” 2025



RG:s resursledare är de som ser till att allt flyter på kurser och läger så att deltagarna kan fokusera på sig själva och sin utveckling. RG:s samarbetspartner Decon har nu instiftat ett årligt stipendium till en resursledare som bidragit med ”helhjärtat engagemang och en osviklig känsla för när det är läge att pusha eller stötta lite extra”. Den 14 februari, på Alla Hjärtans Dag, presenterades RG:s första ”Creating Freedom-hjälte”: Mira Andersson!

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 lyhördhet vi möter hos många av er när vi behöver göra ändringar i den planerade verksamheten. Ert stöd är oerhört värdefullt!

För 2025 tackar vi bland annat:



- Bernströms Barnfond
- Kronprinsessan Victorias fond
- Helge AX:sons stiftelse
- Dahlströmska stiftelsen
- Stiftelsen Frimurare Barnhuset i Stockholm
- Åke Wibergs stiftelse

2025 fick vi också bidrag från fonder och stiftelser för att genomföra Retro del 1. En mycket viktig kurs för personer som levt länge med sin ryggmärgsskada. Stort tack alla som bidragit, bland annat:

- Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
- Radiohjälpen
- Oscar Hirschs Minne (Byggnadsstiftelsen St. Eriks)
- Hedlunds stiftelse

Samarbetspartners

Coloplast AB, Decon, Anpassarna Gunnérius och Panthera var RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2025. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurs, Sommarkurs, Familjeläger och Ungdomsläger samt bidragit till att utveckla kunskapen om rullstolar hos förskrivare. RG tackar våra innovativa och engagerade samarbetspartners!



Stiftelsen Promobilia

Under 2024 inledde RG en utveckling av vår friluftsverksamhet som finansieras av Stiftelsen Promobilia. Det fina samarbetet har fortsatt under 2025 och RG vill rikta ett stort tack till stiftelsen för deras engagemang och stöd för att sprida och underlätta möjligheter friluftsverksamhet för personer med rörelsenedsättning i Sverige.





Övriga samarbetspartners inom kurs och lägerverksamhet samt aktiviteter

Bosöns Idrottsfolkhögskola, Valjeviken, Aleris Rehab Station Stockholm,
Ryggmärgsskadecentrum Göteborg, Personskadeförbundet RTP samt Parasport Sverige.
Tack!

RG vill rikta ett extra stort tack till **Stiftelsen Spinalis** för vårt fina samarbete för vår gemensamma målgrupp.

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



Bilaga 2_Uppsökande verksamhet

Summering 2025

Liksom 2024 har både fysiska och digitala uppsök genomförts på olika enheter i landet. Vi har aktivt arbetat för att utveckla vår utbildning för uppsökare, men också med att utbilda vårdpersonal om vikten av uppsök och förebildsverksamhet.

Arvsfondsprojektet RG Aktiv Start har löpt på under hela året och föreningens ordinarie uppsökande verksamhet har givetvis ett nära samarbete med projektet. De nya rutiner som utvecklas i projektet implementeras i ordinarie verksamhet, bland annat:

- Årsschema över verksamheten med dokumenterade rutiner, mallar och instruktioner.
- Veckomöten för uppsökarkoordinatorerna för avstämning, planering och genomförande.
- Årsmöte där det görs en grovplanering för kommande års gruppuppsök och digitala träffar för ryggmärgsskadade samt deras anhöriga.

Anhöriguppsöken har ökat stort över hela landet under året. Bland annat genomförs två Anhörigkvällar varje termin i samarbete med Aleris Rehab Station och Spinalis.

Verksamheten med förebildscoacher som implementerades i den uppsökande verksamheten 2024 har fortlöpt under 2025. Från och med 2026 behöver man vara medlem för att träffa en förebildscoach.

Samarbete vården 2025

I tillägg till ordinarie informationsutskick och löpande kontakter på sjukhusen i landet har projektet genomfört fysiska besök hos vårdpersonal på samtliga elva enheter som bedriver nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada.

Rekrytering, utbildning och intern samverkan 2025

Under 2025 har samarbetet mellan den uppsökande verksamheten och RG:s övriga verksamheter (kurser, läger och rehab-träning på Bosön samt friluftsliv) fortlöpt med regelbundna och konstruktiva möten i syfte att fånga upp både personer i behov av uppsök/förebildscoacher, men även potentiella framtida uppsökare och ledare.

Slutligen vill vi rikta ett stort tack till all vårdpersonal som engagerar sig i den uppsökande verksamheten!



Bilaga 3_Intressepolitisk verksamhet

Sammanfattning och bakgrund

År 2021 drogs det regionfinansierade bidraget för det intressepolitiska arbetet i region Stockholm in, vilket innebar stora konsekvenser för 2021 års arbete. 2022-2025 har RG ansökt om mellan 218 000 och 360 000 kronor för att täcka föreningens intressepolitiska arbete. Det beviljade bidraget för 2025 landade på 69 120 kronor, vilket naturligtvis påverkar möjligheterna att genomföra arbetet.

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 är den en av de fyra regioner i Sverige som tilldelats uppdraget att bedriva Nationell Högspecialiserad Vård för målgruppen personer med ryggmärgsskada (NHVe). RG har arbetat i över 20 år för centralisering av vården i Sverige för ryggmärgsskadade så som i övriga nordiska länder. Under 2026 har vi fortsatt en nära dialog med regionens fyra NHV-enheter och ger även input till den nationella styrgruppen som arbetar med patientflöden, vårdkedjan m.m.

Fokus 2025

RG:s medlemmar och personer inom målgruppen samt deras anhöriga, har under flera år 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 i olika myndigheter under samma period vilket drabbar 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 vara en del av – och ha en naturlig plats i – samhällsbilden, kollektivtrafiken, på arbetsplatser, som



aktiva föräldrar, som deltagande individer i föreningar och organisationer nu backat till att åter innebära en hög risk att begränsa individer till social isolering, utanförskap samt begränsa möjligheten till egen försörjning.

Då vi tyvärr inte sett någon ljusning under 2025 kommer fokus för arbetet under 2026 fortsatt att utgöras av att driva frågorna för att säkerställa målgruppens delaktighet i samhället. Det begränsade bidraget från Region Stockholm för det intressepolitiska arbetet har dock inneburit stora konsekvenser för 2025 års arbete och föreningens ekonomi.

RG:s intressepolitiska arbete i Stockholmsregionen har därför under 2025 skett i begränsad form, med målet att ändå upprätthålla grundläggande samarbeten och funktioner med förhoppningen om att få ökade medel till 2026.

Intressepolitiskt arbete region Stockholm 2025

Hälsa- och sjukvårdsfrågor

Föreningen har bedrivit ett nära samarbete med olika vårdinstanser för målgruppen inom regionen. Detta för att dela kunskap och erfarenheter och samarbeten inom Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) där RG ses som en naturlig fortsättning på rehabiliteringen efter utskrivning.

Region Stockholm utvecklar inom ramen för NHVe strukturerade samarbeten med patientföreningar samt patientperspektiv genom patientrepresentanter i patientflödet. Under 2022 initierade RG tillsammans med Aleris Rehab Station har RG s.k. ”regionsmöten” med de fyra enheter som tillsammans bildar region Stockholms NHV-enhet (Karolinska Universitetssjukhuset avd. Neuro 5, Aleris Rehab Station Stockholm, Stockholms Sjukhem och Remeo). Mötena genomförs var sjätte månad och lyfter frågor om samverkan mellan vårdenheterna och brukarorganisationer. Syftet är att förbättra samverkan för att ge personer med ryggmärgsskada bästa möjliga förutsättningar för ett aktivt och självständigt liv. Under 2025 har Aleris Rehab Station stått för värdskapet för mötet den 15 maj. Höstens möte blev uppskjutet till våren 2026 och då står Stockholms Sjukhem värd. Mellan 40-50 personer inom olika tjänster (läkare, fysioterapeuter, sjuksköterskor, kuratorer, osv.) deltar på dessa mycket uppskattade mötesplatser.

Förebygga psykisk ohälsa genom uppsök

Under året har RG tillhandahållit möjligheten för nyskadade och professionen i Stockholmsregionen att träffa uppsökare, främst fysiskt men även online. RG:s förebilder besöker också regelbundet Ryggmärgsskadeavdelningen på Karolinska Universitetssjukhuset, Aleris Rehab Station och Stockholms Sjukhem samt Remeo och Astrid Lindgren på begäran. Antalet fysiska besök har fortsatt att öka under 2025.



Förebilderna träffar patienter, anhöriga och vårdpersonal, där de bidrar till ökad kunskap och intresse för helheten vad gäller patienternas fortsatta liv och hälsa. RG bidrar också med kontakter och nätverkande mellan de olika enheterna i region Stockholm och övriga landet för erfarenhets- och kunskapsutbyte.

RG:s uppsökare deltar även i ett samarbete med Aleris Rehab Station och Stiftelsen Spinalis på regelbundna anhörigkvällar. Föreningen genomför också digitala träffar för anhöriga två gånger/termin.

Fysisk hälsa online

RG har ett antal grundläggande träningspass som ligger på föreningens hemsida för att medlemmar lättare ska kunna genomföra träning när det passar. Under 2025 har föreningen spridit information om denna möjlighet.

Tillgänglighet samt fysisk och psykisk hälsa

RG har en utvecklad verksamhet för friluftsliv med kajakpaddling och skridskokälke. RG har 16 utbildade aktiva friluftsledare som hela tiden lär sig mer och delar erfarenheter inom verksamheten. 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 ett löpande samarbete med Brunnsviken, Östermalms IP samt Stendörrens naturreservat, där föreningen genomför hajker från tid till annan. Föreningen har även ett samarbete med Fritidsbanken samt olika hjälpmedelstillverkare för att utveckla och förbättra de produkter som tillgängliggör friluftsliv.

Föreningen har under 2025 hyrt ut skridskokälkar till skolor för att barn med nedsatt funktion i benen ska kunna delta på friluftaktiviteter. En positiv bieffekt är att idrottslärarna får kunskap om hur de kan arbeta på ett inkluderande sätt, barnen lär sig att det går att delta i aktiviteter oavsett benfunktion och i förlängningen får även föräldrar denna information. RG deltog även i Stockholms stads arrangemang Skridskons Dag den 6 januari då ca 300 personer från allmänheten fick möjlighet att testa denna aktivitet.

Bevakning intressepolitiska områden

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

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



Region Stockholm som attraktiv arbetsgivare

Utbildning idrottslärare & övrig idrott

RG utbildar elever på Bosöns Idrottsfolkhögskola i ämnet parasport. Eleverna får utbildning i skadelära (personer med rörelsenedsättning), bemötande, träning i rullstol och tillgänglighet. Utbildningstillfällena genomförs för två klasser (Elitidrottsutbildning och Idrottskonsulentutbildning) och är ca 10-12 timmar långa.

Utbildning vårdpersonal

Var 18:e månad genomför RG en Öppet Hus-dag på Bosön, Lidingö där regionpolitiker och personer från sjukhus och rehabiliteringsavdelningar i Stockholmsregionen bjuds in. Det senaste genomfördes hösten 2024 och nästa tillfälle är våren 2026.

Kollektivtrafikfrågor

Insiktsutbildningar – fokus tillgänglighet. Ökad möjlighet till deltagande i samhället

RG har under 2025 genomfört fyra insiktsutbildningar i samarbete med BFAB som riktar sig till yrkesgrupper som kan påverka vardagen för föreningens målgrupp, t.ex. ingenjörer, stadsplanerare, hyresvärdar, medarbetare inom kollektivtrafik och liknande.

Utbildningarna hade mellan 12 och 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 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.

RG samarbetar även med Bosön för att tillhandha aktiviteten rullstolsbasket för personer med normal gångfunktion. Under 2025 beräknar vi att ca 720 personer deltog i aktiviteten vid olika tillfällen.

Ytterligare samverkan inom Stockholmsregionen

RG:s samverkan med Personskadeförbundet RTP kring förebildscoacher för personer med ryggmärgsskada fortgår.

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

Forskningsprojekt

RG har under 2025 medverkat i forskningsprojekt i samarbete med GIH:



- Center of Excellence in Physical Activity, Healthy Brain Functions and Sustainability, E-PABS. Studien syftar till att förstå mer om hur fysiska aktivitetsmönster påverkar våra hjärnor och hur hållbara rörelsekulturer kan stödjas i samhället, i arbetslivet och privatlivet för att på ett effektivt och attraktivt sätt bidra till ett hälsofrämjande för alla.
- ”Svenska Parasport Akademin - en utvecklingsmiljö för samverkan kring fysisk aktivitet och idrott” är ett samverkansprojekt som pågår under 4 år med start 31 oktober 2022. Projektet verkar för en unik utvecklingsmiljö kring fysisk aktivitet och idrott för personer med funktionsnedsättning.

Övergripande om RG:s intressepolitiska arbete 2025

RG:s vision är ”Ett rikt och inspirerande liv för dig med ryggmärgsskada eller liknande förutsättningar.” Föreningen bedriver intressepolitik i enlighet med 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_Internationella projekt och Active Rehabilitation International (ARI)

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

2023 bildades Active Rehabilitation International (ARI). Närverket består av följande länder: Polen, Norge, Sverige, Grekland, Ukraina, Spanien, Estland, Lettland och Litauen. **Syfte är att standardisera och kvalitetssäkra metoden Aktiv Rehabilitering, samt bidra till kunskaps- och resursutbyte mellan medlemsländerna och sprida metodiken till andra länder.**

Digitala möten hålls kontinuerligt och från RG deltog Katarina Braunerhjem, Katarzyna Trok och Maila Lauronen i samarbete med personer i Internationella Gruppen (IG). Arbetet förankras löpande med föreningens verksamhetschef.

Under 2025 har ARI tagit fram en egen logga och hemsida, samt startat konton på Instagram, Facebook och Youtube för att informera och sprida olika aktiviteter. Som en del i arbetet med att standardisera utbildningen av ledare inom Aktiv Rehabilitering har det skett utbyten av ledare och deltagare mellan länder under året, bl.a. Polen, Norge och Spanien. Sverige har under sommarkursen i Valjeviken tagit emot en deltagare från Ukraina och en från Grekland. RG har också bidragit med en ledare till en tetrakurs i Grekland i november 2025.

I maj genomfördes den första internationella kursen i Aktiv Rehabilitering på Loutraki Sports Camp i Athen, Grekland. Greklands organisation Alli Opsi var huvudansvariga tillsammans med Polen och Norge. Deltagare/ledare/förebilder var representerade från samtliga ARI länder. Sverige deltog med två deltagare och fyra ledare. Totalt deltog 44 personer med ryggmärgsskada från 9 länder samt 20 gående ledare. På kursen användes genomgående alla delar av metoden Aktiv Rehabilitering. Schemat var likt de svenska kurserna med bl.a. rullstolsteknik, förflyttning, bollsport, vattenvana, styrketräning och bågskytte. Utöver träningen spenderades en dag på havet där deltagarna gjorde utmanade förflyttningar och även fick möjlighet att träna på att simma i havet, samt en dag med guidad statstur i Aten och besök på Akropolismuseet. Ambassadörer från deltagande



länder samt Atens borgmästare och andra intresserade var med under dagen. Under ett möte om "Accesible tourism" presenterade Katarina Braunerhjelm metoden Aktiv Rehabilitering för samtliga närvarande.

Alli Opsi bjöd också in till öppet hus under en dag för politiker, sponsorer, näringsidkare, media osv. De fick följa deltagarnas träningsaktiviteter och det gjordes intervjuer för artiklar och inslag i grekisk television. Detta har resulterat i att Alli Opsis organisation har stärkts, framför allt av privata donationer, vilket möjliggjorde att de kunde genomföra ännu en kurs för tetrar i november 2025.

I samband med kursen i Grekland genomfördes ett tredje ARI möte där man diskuterade fortsatt utveckling av ARI. Beslutet blev att nästa möte sker i Barcelona 19–22 maj 2026 där fokus kommer att vara utbildning av förebilder.

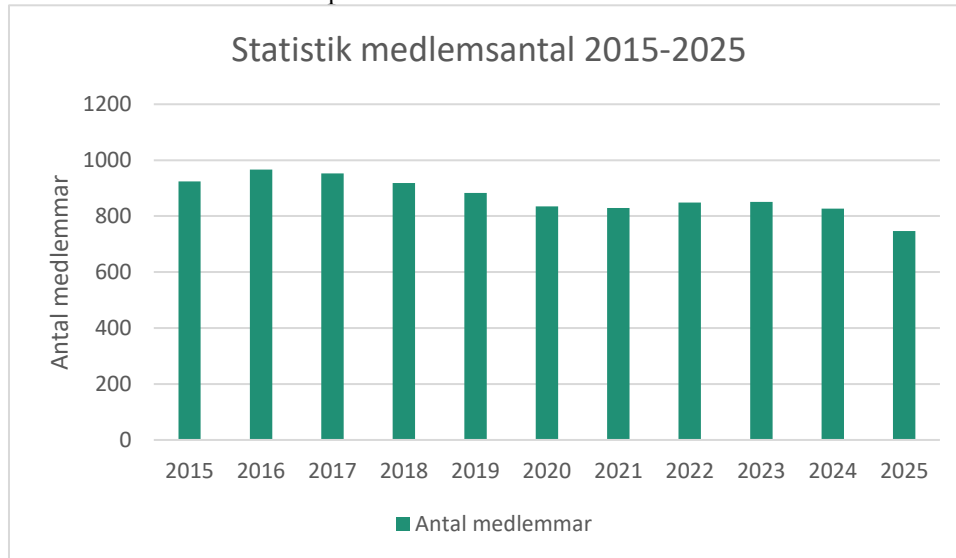
Norge, Polen, Grekland, Estland, Lettland träffades också i oktober 2025 på ISCoS i Göteborg. Där hölls en workshop med Anestis Divanoglou som berättade om sin forskning på metoden Aktiv Rehabilitering. Deltagande länder uppdaterade varandra om vad/vilka aktiviteter de gjort under året. Estlands Rehab-center informerade om att de, efter ledarutbytet på Valjeviken samt stöd från ARI, kunnat genomföra sin första kurs i Aktiv Rehabilitering! Hösten 2027 planeras en internationell kursen för barn med ryggmärgsskada i Norge. En projektgrupp bestående av Sverige, Polen, Norge, Spanien och Grekland bildades för att planera lägret.

Sammanfattningsvis har 2025 varit ett framgångsrikt år för IG och ARI där vi ser goda effekter av internationellt samarbete och kunskapsutbyte i och med att det sker en ökad utveckling av kurser i Aktiv Rehabilitering i flera länder. Vi ser fram emot nästa steg i vårt arbete och särskilt mot det internationella mötet i Barcelona i maj 2026.

Bilaga 5_ Statistik

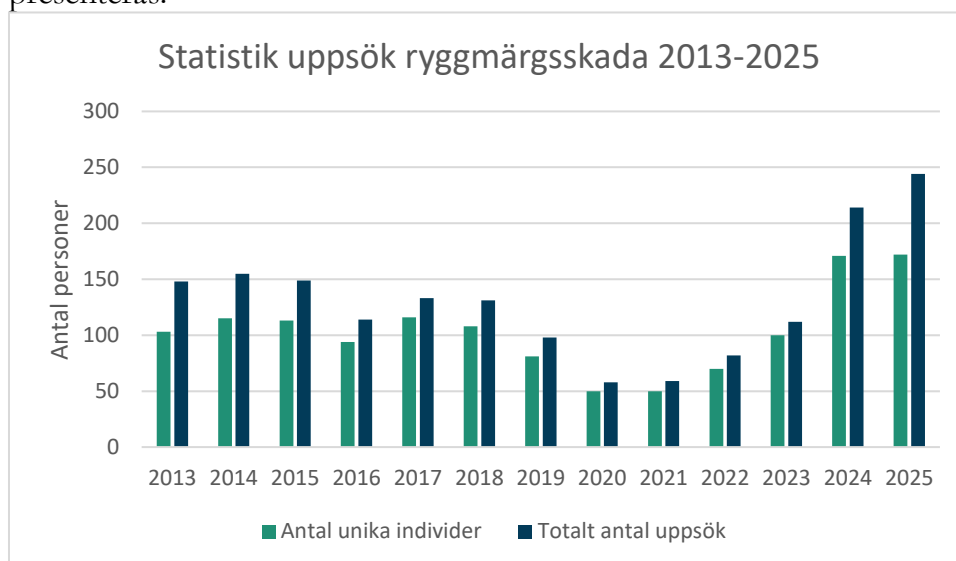
Medlemsantal

Medlemsantalet visar en nedåtgående trend med ett större tapp under 2025. Ett minskat medlemsantal är en stor risk för verksamheten då RG är en ideell medlemsförening och bygger på just medlemskap. Föreningen kommer därför att lägga ytterligare fokus på arbetet med medlemskap under 2026.



Uppsök

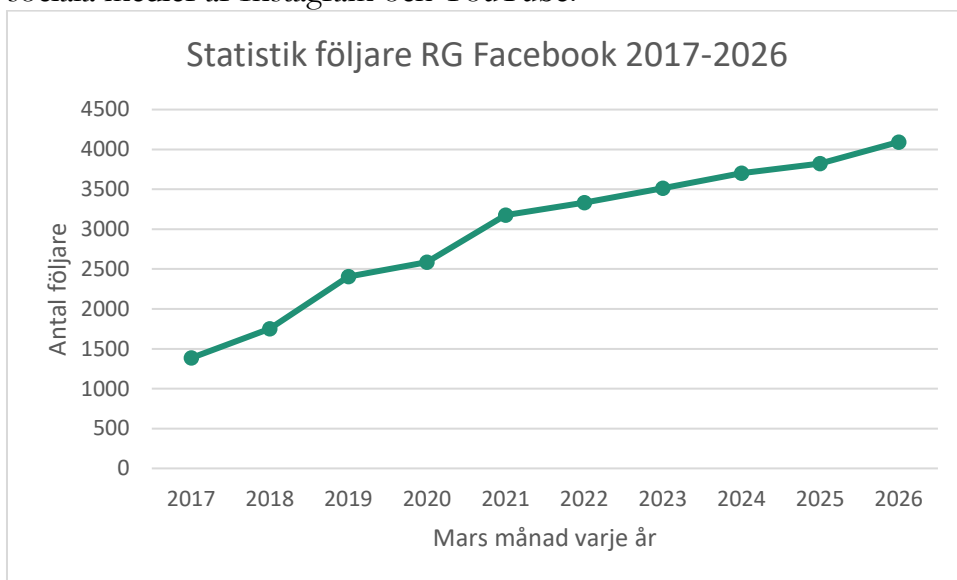
Den uppsökande verksamheten har fortsatt effekt från projektet RG Aktiv Start (sid. 19). Under 2026 kommer även statistik för uppsökande verksamhet för anhöriga att presenteras.





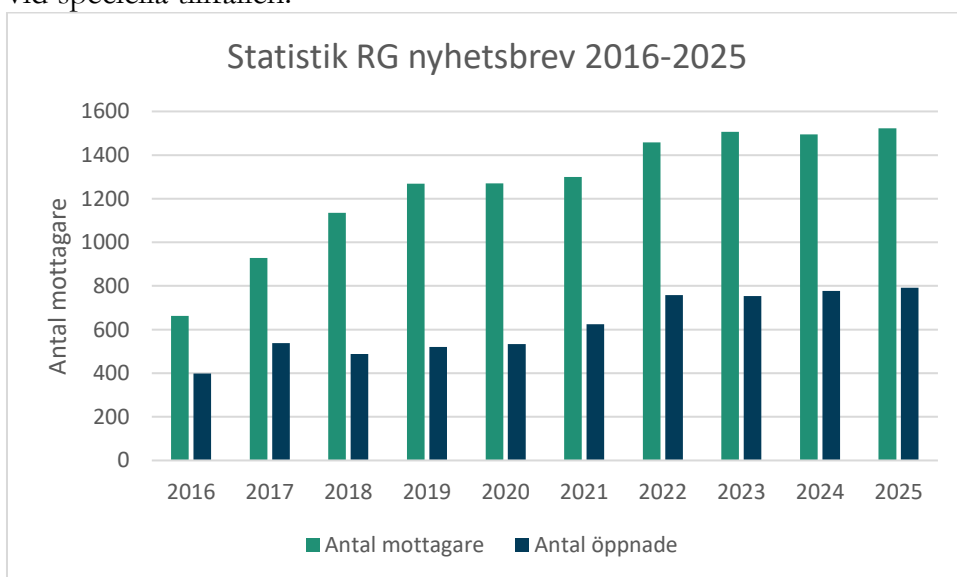
Följare sociala medier

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. Föreningens övriga sociala medier är Instagram och YouTube.



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 2022 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 medlemmar samt övriga personer som aktivt har 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.

