



Lärgruppsplan:

# Idrott för personer med funktionsnedsättning

## – Föreningsutveckling

### Vill er förening skapa goda förutsättningar för att vara en inkluderande idrottsförening där alla ska känna sig välkomna?

*Den här lärgruppsplanen vänder sig till styrelse och tränare/ledare i er förening.*

När er förening vill påbörja en process med att starta och utveckla idrottsverksamhet för personer med funktionsnedsättning, så finns ett lärgruppsmaterial framtaget av RF/SISU i samarbete med Svenska Parasportförbundet. Rekommenderas att påbörja arbetet med en process, med stöd av framtagen dialogduk, tillsammans med en processledare som är godkänd av ert RF-SISU distrikt.

Genom att förankra och samtala med varandra så lägger ni grunden för vad ni vill erbjuda, för vem och på vilket sätt. Varje grupp behöver ställa sig några frågor:

- ✓ Varför vill vi det?
- ✓ Vad är syftet?
- ✓ Vad vill vi att det ska leda till?
- ✓ Hur ska vi lägga upp det hela?

Svaren på frågorna utgör kärnan i den plan som gruppen gemensamt sedan förhåller sig till. Genom att ägna tillräckligt mycket tid åt dessa grundläggande frågor ökar möjligheten att skapa ”rätt” förväntningar och förutsättningar för en långsiktig hållbar effekt av er föreningsutveckling inom detta område. Utifrån denna gruppdiskussion kan ni välja att mötas fysiskt, digitalt eller kombination av båda.

Att fortsätta mötas i en lärgrupp är ett bra sätt att ta samtalen kring just era prioriteringar och föreningens fortsatt långsiktiga arbete. Till hjälp har ni reflektions- och samtalsfrågor i denna lärgruppsplan.

Ta gärna stöd av ert RF-SISU distrikt.

## Vad är en lärgrupp?

En lärgrupp bygger på viljan att mötas, lyssna, ta del och dela med sig av varandras erfarenheter och perspektiv. Någon i gruppen är lärgruppsledare och hjälper till att fördela ordet, hålla ihop samtalet och se till att alla kommer till tals.

### Guide för Lärgruppsledare

- ✓ En lämplig gruppstorlek är 6-9 personer.
- ✓ Minst 3 utbildningstimmar (å 45min).  
Ni avgör om ni träffas vid ett eller flera tillfällen.
- ✓ Minst 3 deltagare (13 år och uppåt), inkl ledare.
- ✓ Alla deltagarna ska vara informerade om att SISU Idrottsutbildarna är anordnare av lärgruppen och att föreningen samverkar med SISU.

## Syfte och mål

*Kontinuitet & långsiktighet är extra viktigt. Börja därför med att ställa er frågan:*

- Finns det ett tydligt syfte med varför föreningen vill starta verksamhet för personer med funktionsnedsättning?
- Hur ser föreningens målbild ut var ni vill vara med er verksamhet om 1 respektive 3 år?
- Finns det tydliga, mätbara delmål- och mål som är rimliga för att kontinuerligt följas upp?



### Inkludering och normer

Normer är oskrivna regler som de flesta förhåller sig till, ofta är omedvetna och som fördelar makt mellan människor. Det kan exempelvis vara förväntningar om beteende, utseende, uppförande och funktionalitet. Normer sätter ramar som inkluderar vissa men exkluderar och begränsar möjligheterna för andra. Normer sätter ramar och är en förutsättning för att vi ska fungera tillsammans och är också något vi kan utmana och förändra.

*För att kunna erbjuda en trygg och inkluderande idrottsmiljö för våra aktiva, så behöver vi säkerställa följande frågeställningar:*

- Hur samtalar vår förening kring inkludering och normer?
- Hur kan vår förening se till att alla våra medlemmar känner sig delaktiga och involverade i föreningens verksamhet? Utifrån våra samtal – finns det saker jag och min förening behöver stärka och utveckla?

### Förankring av verksamhet i förening

- Är styrelsen informerad och involverad i start av ny verksamhet?
- Har styrelsen tagit beslut om start eller utveckling av verksamhet?
- Har föreningen kunskap kring begrepp/definitioner gällande idrott för personer med funktionsnedsättning (parasport/paraidrott och dövidrott)?
- Har föreningen idag medlemmar med olika funktionsnedsättningar?
- Har föreningen gjort någon omvärldsanalys av aktuell idrott & målgrupp?  
*Exempelvis vilka idrotter/ föreningar finns redan idag för de olika målgrupperna i vårt närområde? Vad vet vi om antalet personer med funktionsnedsättningar i olika åldrar i vårt närområde?*
- Har föreningens medlemmar informerats om uppstart/ utveckling av verksamhet?

## Organisation

- Har styrelsen kunskap om vilket stöd föreningen kan få från sitt/sina Specialidrottsförbund och från sitt RF-SISU distrikt inom detta område?
- Hur säkerställer föreningen att målgruppen är involverade och delaktiga i start och utveckling av föreningens verksamhet?
- Har föreningen en strategi för hur representation ser ut kopplat till föreningens all verksamhet i styrelse, bland tränare/ledare, olika arbetsgrupper och bland de aktiva, för att kunna påverka och ha inflytande i föreningen?
- Har föreningen en rekryteringsplan för ledare och aktiva gällande aktuell målgrupp?
- Hur många ledare bör vi ha per aktiv/träningsgrupp? Behövs det fler ledare?
- Har våra ledare tillräcklig kompetens och kunskap för att leda träningsgruppen eller behövs någon mer kompetenspåfyllnad?
- Har vi anläggning/lokal/yta och avsatt tid för verksamheten?

## Ekonomi

För att skapa goda långsiktiga förutsättningar för medlemmarna, så är det viktigt att verksamheten är inräknad i föreningens totala budget och att verksamhetsplan och budget är förankrad i styrelsen och på föreningens årsmöte.

- Hur tänker vi kring ekonomi för att verksamhet ska kunna bedrivas på ett hållbart sätt?
- Hur tänker vi kring medlems- och träningsavgifter på kort sikt och lång sikt?
- Vad kan det finnas för andra intäkter för att bedriva verksamhet i den aktuella målgruppen? *Exempelvis stöd från ert Specialidrottsförbund, RF-SISU distrikt, annat?*

## Information och kommunikation

Tillgänglig information och kommunikation är mycket viktigt, för att skapa förutsättningar för deltagande och engagemang i föreningen. Behöver föreningen tänka på att kommunicera och informera på något annat sätt än vad vi gör idag, för att nå ut och involvera de aktuella målgruppen? *Exempelvis med bildstöd, enklare språk, flera olika språk?*

- Behöver vi kommunicera och informera på olika sätt för att nå olika målgrupper?
- Hur informerar vi internt om den här verksamheten idag?  
*Ex hemsida, ledarmöten m.m.*
- Hur informerar vi externt om den här verksamheten idag?
- Vilken typ av information är viktig att vi förmedlar internt i framtiden?
- Vilken typ av information är viktig att vi förmedlar externt i framtiden?

## Nästa steg

Enkel handlingsplan

- Summera nu de svar ni har kommit fram till under alla eller utvalda frågeställningarna i en enkel handlingsplan enligt följande:

*Åtgärd:*

*Vem/Vilka:*

Tidsplan:

## Uppföljning

Hur och när skapar ni tid för reflektion och uppföljning?

Blev det som ni hade tänkt? Är det något som behöver förändras/ utvecklas?

### Tips för dig som vill veta mer:

[Trygg och inkluderande idrott- Normmedveten idrott](#)

[Begrepp och definitioner](#)

[Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med funktionsnedsättning](#)

[På spaning för en #inkluderande idrott- samtalsduk förening](#)



RF-SISU distrikt är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala och lokala organisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.