



# RG Aktiv Rehabilitering Verksamhetsberättelse 2023



**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 2023 noterar föreningen **drygt 20 500 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

I och med denna information så lägger vi 2023 bakom oss.

Styrelsen är glad över föreningens fortsatta arbete mot ett mer stabiliserat läge, givet det som skakade oss under åren 2020-2022. Föreningen har hittat hem i det "nya normala" vad det gäller de flesta av våra verksamheter. Då förstås med tanke på pandemin, men också de bidragsminskningar som drabbat oss.

En positiv händelse är vår föreningsstämma där My Andersson, Claes Udd och Henrik Mösenbacher valdes in - det har varit roligt att haft med dem i styrelsen under året. Det formella arbetet i styrelsen har även detta år inneburit 5 protokollförda styrelsemöten.

Årsmötet hölls den 22 april på Bosön, Lidingö, med möjlighet att även delta via länk. Deltagarantalet ligger i paritet med de senaste åren men det är långt ifrån vad vi sett tidigare. Därför vill vi, återigen, uppmana våra medlemmar att delta i årsmötet och utöva ert inflytande.

Som många av er vet så äger vår förening ett aktieföretag, RGAR AB, med uppgiften att organisera hjälpmedelsmässan Hjultorget. Under året har styrelseledamot Anne Waring gått in som ordförande i RGAR där hon efterträder Robert Wallin. Vi tackar Robert för hans gedigna arbete med RGAR, inte minst när det stökade till ordentligt under pandemin.



Styrelsen försöker aktivt ta del av den dagliga verksamheten i större utsträckning. Under året har de bl.a. deltagit på vissa digitala verksamhets- och aktivitets-möten och personaldagar.

I styrelsens arbete finns punkten att både diskutera och besluta om föreningens långsiktiga mål. De långsiktiga målen rullar i löpande treårsperioder, d.v.s. eventuella förändringar sker från år till år. Ett av målen är kopplat till föreningens intressepolitiska agenda: tidigare arbetade vi för att ryggmärgsskadevården skulle centraliseras och nu arbetar vi för att säkerställa att effekten av centraliseringen ska komma målgruppen tillgodo.

Ett återkommande ämne för styrelsen är föreningens ekonomi. Vi gick in i 2023 med en budgeterad förlust men ser nu ut att landa i en avsevärt lägre förlust än budgeterat. Detta genom ett målmedvetet arbete att ständigt skära i kostnader, men också på grund av ett antal engångsposter som inte är något vi kan räkna med löpande. Vid ingången till 2024 har styrelsen beslutat att vi i slutet av året skall ha en verksamhet som är i ekonomisk balans så detta kommer naturligtvis att vara ett löpande fokus.

Som avslutning kan jag berätta att jag har haft tillfälle att möta vår personal och deltaga i ett antal möten under året. Det är alltid lika roligt och engagerande, vilket gör mig imponerad och glad. Det är inte lätt att bedriva den verksamhet vi gör under de förutsättningar vi har, men föreningen gör det på ett fantastiskt sätt.



**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 2023

Trots trenden med minskade bidrag har vi – rent verksamhetsmässigt – ett riktigt fint år bakom oss. Den uppsökande verksamheten utvecklas genom projektet RG Aktiv Start som finansieras av Allmänna Arvsfonden (sid. 18), deltagare utvecklas och inspireras till ökad självständighet på våra kurser, läger och regionala träningen på RG Bosön och fler digitala aktiviteter sprider kunskap och stöd i hela landet.



Situationen för personer med funktionsnedsättning i Sverige och världen är dock fortsatt tuff. Från våra politikernas sida ser vi i dagsläget ingen ljusning. Och med lågkonjunktur, krig och val i USA kan det stundtals kännas ganska hopplöst.

**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.**

RG behövs. Och det är du 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!

## Ledarutbildningar

Under 2023 har vi fortsatt utveckla ledarutbildningen för ideella ledare. RG har alltid genomfört utbildningar i samband med uppstart av kurser och läger. Den digitala ledarutbildningen Steg 1-3 är ett komplement och en utveckling av denna utbildning.

Syftet 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. Webbutbildningarna innehåller mer teori, vilket frigör tid för praktiska övningar och teambuilding-övningar när ledarna ses på fysiska utbildningar i samband med olika aktiviteter. Steg 2 och 3 i ledarutbildningen ger dessutom möjlighet till ordentlig fördjupning i kommunikation och ledarskap, vilket vi ser som ett stort mervärde för våra ledare och för hela vår verksamhet.

2023 genomfördes tre Steg 1-utbildningar med totalt 55 deltagare och en Steg 2-utbildning med 6 deltagare. I och med att många av våra ledare gick Steg 2 och 3 förra året fanns inte samma behov i år. Steg 2-utbildningen räknar vi med att genomföra en gång/år och Steg 3 när vi ser att det finns behov och intresse.

Under 2024 kommer vi att fortsätta utveckla både de digitala och de fysiska utbildningarna för alla som deltar ideellt i någon av RG:s verksamheter.

## 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 40 år sedan.

På grund av det ansträngda ekonomiska läget var vi färre i redaktionen under hösten 2023. Trots det tuffa läget lyckades vi tack vare våra frilansare få ihop artiklar med blandat innehåll till magasinet Kick 2024.

De nya artiklar som publicerats på kick.se under 2023 har handlat om de områden Kick bör belysa; vardag, samhälle, tillgänglighet, resor, arbete, fritid, bokrecension, sport, kläder, hjälpmedel, och medicin. Dessutom publicerades en historisk återblick om RG i



Ukraina och artiklar om hur enskilda personer anmält hinder och påverkat att det byggs tillgängligt redan från början.

Kicks målsättning att informera och inspirera och ge andra en kick till att se möjligheterna har uppnåtts under 2023.

## Tematräffar

Under 2023 arrangerades fyra tematräffar. Tematräffarna sker digitalt, så att alla kan delta oavsett var man än befinner sig. Målet är att erbjuda kunskap, inspiration och möjlighet att ses och ta upp olika ämnen och områden som intresserar föreningens medlemmar. Oftast är det en enskild medlem som kontaktar RG och tipsar om/vill hålla en tematräff med ett visst tema.

Först ut på vårterminen var Erica Nord, tvåbarnsmamman som mitt i karriären och småbarnslivet drabbades av en blödning i ryggen och blev förlamad från bröstet och ner. Årets andra tematräff hölls av Mats och Marie som berättade om deras passion för att rulla riktigt långt med rullstolarna. De berättade om upplevelser detta givit dem och hur fysisk motion påverkar våra tankemönster.

Höstens första tematräff var med Karin Björk som berättade om adaptivt mode, hur ens klädval kan påverka livet och vilka utmaningar det finns att hitta anpassade kläder som rullstolsanvändare. Dan Snis höll den sista tematräffen för året. Han berättade om sin resa från att bryta nacken och till att han blev fysiskt självständig. Han fokuserade på de mentala utmaningar han haft och fortfarande arbetar med, trots att den fysiska rehabiliteringen gått som på räls.

## 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.

**Förändringar i Statsbidraget:** Utvecklingskursen syftar till att erbjuda hållbar skonsam träning och utveckling med sikte på framtiden; för att hålla så länge som möjligt. Varje år har vi nytt tema eller målgrupp. 2023 var planen att bjuda in inkompleta gångare. Tyvärr minskade Statsbidraget med 200 000 kronor. Som en följd av detta tvingades vi ställa in utvecklingskursen. Vi tvingades också minska övriga kurser med en dag och dra ner på antalet ledare, vilket givetvis påverkar kvalitén. **Vi vill rikta ett stort tack till alla ledare som under året har gjort ett fantastiskt jobb efter dessa nya förutsättningar!**



## Uppsökande verksamhet

Varje år besöker RG över 100 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 besöker de sex universitetssjukhusen och vid behov även andra enheter.

Antalet uppsök är nu tillbaka till ordinarie nivå efter att ha gått ner kraftigt under pandemin. Projektet RG Aktiv Start har löpt under hela 2023 och fokuserat på att utveckla och anpassa den uppsökande verksamheten i samband med övergången till nationell högspecialiserad vård (NHV) för viss vård för personer med ryggmärgsskador. Läs mer om RG Aktiv Start under ”Projekt” på sid. 18.

I bilaga 2\_Uppsök finns mer information om hur RG:s uppsökande verksamhet utvecklats under året. I bilaga 5 finns statistik över genomförda uppsök 2013-2023.

## Kursverksamhet för vuxna 2023

**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.



**Introkurs Vår** blev en väl genomförd kurs med 10 deltagare och 16 ledare. Vi är extra glada att Region Östergötland såg värdet i att skicka två personal att vara med som resursledare. Detta hoppas vi fler regioner kommer ta efter. Utöver ordinarie program så arrangerade vi också Öppet hus på Bosön en av dagarna (se Öppet Hus sid. 13). Besökarna fick delta i introkursens pass med boxning och rullstolsteknik på schemat.



**"En väldigt positiv upplevelse som kan motivera mig att komma längre i min egen rehab och upptäcka vägar framåt!"**

**Ledare Intro vår 2023**

**Sommarkursen** genomfördes för andra gången efter pandemiåren. Trots tråkigt väder bjöd deltagare och ledare på hög energi och stor utveckling.

I utvärderingarna kunde vi till vår glädje konstatera att samtliga deltagare svarat att de har höjt sina kunskaper om hur de ska träna rullstolsteknik, styrketräning, simning och kondition. Højningen var som minst 86% och gångargruppens deltagare toppade med 100%. Fantastiskt!

En ny och rolig aktivitet var att deltagarna fick prova livräddning i bassäng på förebildsledare Christian Hedbergs initiativ. Det ledde till mycket skratt eftersom vi samtidigt körde kajakpaddling i K2:or i samma bassäng på grund av det dåliga vädret. Andra högt skattade aktiviteter var yoga, dans och stadspasset.

**"Roligt, utmanande och utvecklande med fina människor i en fantastisk miljö."**

**Deltagare Sommarkurs 2023**

**Introkurs höst** genomfördes med 10 deltagare och 14 ledare. Detta var första Introkursen som vi minskat med en dag. Det var också färre ledare än vanligt. Just den här kursen fungerade det trots allt bra, då deltagarna hade ovanligt lite hjälpbehov. Upplägget gav möjlighet till stor flexibilitet i schemat där vi kunde snäva av tiden för vissa aktiviteter, tex QEWS (rullstolstester i början och slutet av kursen) som annars tar en hel kursdag i anspråk.

Vi har fortsatt satsa på ledarutveckling inom gångargruppen och denna gång tagit hjälp av föreningens fysioterapeut Maria Hermelins kunskaper när det gäller mer kvalificerad bedömning av deltagarnas förutsättningar att uppnå sina mål. Maria deltog under en halvdag som var mycket inspirerande för både ledarna och deltagarna.

**"Kursen var ett lyckopiller där alla som deltog körde stenhårt för att uppnå sina mål – fantastiskt engagemang!"**

**Ledare Intro höst 2023**





## 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 2023

Rekryteringen till barn- och ungdomsverksamheten är betydligt svårare än till verksamheten för vuxna där det finns naturliga ”knytpunkter”. Barnen och deras vårdnadshavare finns inte samlade på samma sätt utan är avsevärt mycket svårare att nå. Avbrottet under pandemin resulterade i att föreningen i princip fick börja om med barn- och ungdomsverksamheten. Trots riktad marknadsföring och ett intensivt nätverkande



med andra organisationer, vårdnadshavare och ledare är det fortsatt svårt att nå ut till målgruppen. Samtidigt förstår vi, främst genom vårdkontakter och olika media, att behovet är stort. Detta, tillsammans med den tacksamhet och positiva feedback vi får från de som deltar i verksamheten, gör att vi ändå ser vikten av att fortsätta försöka hitta vägar fram till målgruppen.

Under 2023 har RG 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. Samarbetet har dessutom utökats med region Stockholm och Astrid Lindgren. Förhoppningen är att inkludera även Sahlgrenskas avdelning för NHV för barn och unga med ryggmärgsskada.

### Familjeläger 9-13 år

Under 2023 fick vi återigen möjligheten att välkomna hela familjerna till vårt Familjeläger 9-13 år efter att vi fått begränsa oss under pandemin. Barnen tillbringade dagarna med aktiviteter tillsammans med förebildsledare, allt från rullstolsteknik till bollsporter och bad. Syskonen gjorde egna aktiviteter med syskonledarna. Vårdnadshavarna var med på föreläsningar och fick utrymme till att utbyta erfarenheter och diskutera föräldraskapet till barn med fysisk funktionsnedsättning. Kvällarna fylldes med spel, bus och häng, precis som det ska vara på ett läger. Under lägret har barnen, föräldrarna och syskonen också en del gemensamma aktiviteter då de kan ta del av varandras nya kunskaper och erfarenheter. Detta ger vårdnadshavarna goda möjligheter att följa de framsteg barnen gör, vilket underlättar samarbetet för en mer självständig vardag även på hemmaplan.





## 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 upp för 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.

Höstlovet 2023 blev lägret något kortare eftersom vi var en mindre grupp med deltagare som alla varit på ungdomslägret tidigare. Med våra fantastiska förebildsledare blev lägret dock precis lika uppskattat som vanligt. Deltagarna testade olika parasporter, 5-kamp, rullstolsteknik och styrketräning. En mycket uppskattad aktivitet är att få se och känna på anpassade bilar och diskutera med förebilderna. Att ta körkort och ha en anpassad bil ger en stor frihet i det framtida vuxenlivet. Deltagare och ledare åkte också till tillsammans DIVR Labs, ett aktivitetscenter med VR. De hann även testa på andra aktiviteter ute på stan med utmaningar som rulltrappor och bussar, tillsammans med erfarna ledare som ger tips och trix.



**"Spännande med VR och kul med bil."  
"[...] det här är det bästa som finns!"**

**Deltagare Ungdomsläger 2023**

## 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 är det en fysioterapeut och två rehab-instruktörer, vissa med funktionsnedsättning och andra utan. 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.



Bidraget skars ner med drygt hälften inför 2022 vilket resulterade i en omorganisation och uppsägningar. Därefter kom ännu en minskning till 2023. Minskade ekonomiska resurser gör att vi självklart inte kan ta emot så många personer som vi skulle vilja, oavsett behov.

RG har under 2022-2023 uppvaktat politiker i region Stockholm för att belysa situationen. Den 21 februari 2023 besökte Karin Fälldin (C), Ordförande Folkhälso- och Tandvårdsberedningen i Region Stockholm RG:s verksamhet på Bosön, Lidingö. Det var ett mycket uppskattat besök från båda sidor. Senare under våren besökte SVT verksamheten och pratade med både deltagare och verksamhetschef om de minskade bidragen och dess konsekvenser. Även Karin Fälldin intervjuades. Klipp från de olika

intervjuerna visades i olika lokala inslag den 3 maj.

Träningen bedrivs i två grupper: Rehabinriktad träning och Gruppträning.

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 2023 har 32 deltagare tränat i RG:s verksamhet på Bosön.

### Rehab-inriktad träningsverksamhet (RIT)

Den två 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 under de terminer de tränar med RG:s erfarna instruktörer. Under 2023 har 11 deltagare tränat i RG:s RIT-verksamhet på Bosön.

**”En förutsättning för att jag ska kunna bli bättre. Har inte hittat någon motsvarighet till detta i Sverige och är mycket nöjd med upplägget.”**

**Deltagare RIT 2023**



## Friluftsvksamhet

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

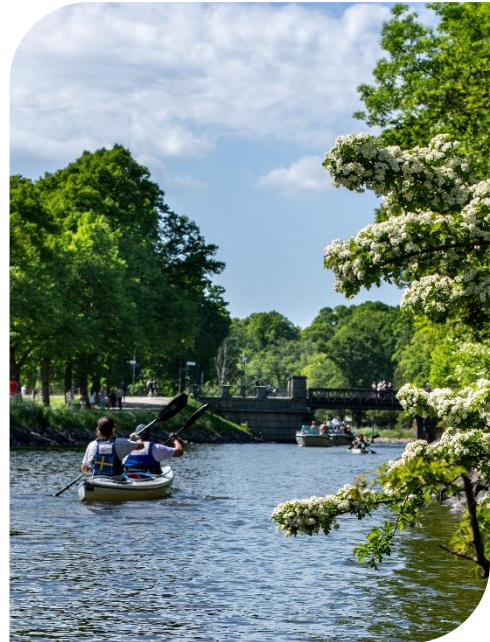
### Kajakpaddling

I Stockholm har två kvällspaddlingar per vecka genomförts vid Brunnsviken. Förutom kvällspaddlingarna genomförde vi vår årliga nationaldagspaddling vid Djurgården samt en hajk till Stendörren i september. Dessutom har det genomförts en prova-på-paddling på Brunnsviken för deltagare från Spinalis kliniken. Totalt har 33 personer deltagit.

På sommarkursen i Valjeviken paddlades det också med 16 deltagare (5 barn och 11 vuxna).

Under hösten genomfördes även två uppskattade utbildningstillfällen för Miljöverkstaden Flatens Äventyrsgrupp. Syftet var att ge dem kunskaper för att kunna ta emot personer med rörelsenedsättning i deras paddlings- och skridskoaktiviteter.

Våra samarbetsparter i Göteborg och Luleå har också haft paddlingar under året. Över hela landet har totalt 74 deltagare varit med och paddlat denna säsong.



**”Bra för kroppen. Har med mig en varm känsla av att vara med i gruppen, proffsigheten, vänligheten, allt är möjligt!”**

**Deltagare paddling 2023**

### Skridskokälke

I Stockholm genomfördes en kvällsåkning per vecka samt en dagstur på Norrvikens sjöisbana. Totalt var det 19 deltagare och flera av dem hade även med sig familjemedlemmar och kompisar som också var med och åkte. Vi genomförde även två prova-på-tillfällen med Olivia rehab och ett med Träffstugan. När de inte använts i verksamheten har kälkarna även hyrts ut till fyra privatpersoner och tre skolar. Även Gymnastik-och idrottshögskolan hyrde kälkarna för att utbilda 120 blivande gymnastiklärare. Då var RG:s förebildsledare med och höll i utbildningen.

Våra samarbetsparter hade också en hel del verksamhet och uthyrning under året. I Göteborg hade Personskadeförbundet RTP totalt 56 deltagare under säsongen, i Norrköping körde de fyra tillfällen med 11 deltagare och i Luleå har var det en person



som testade att åka. Totalt har 148 personer med funktionsnedsättning åkt skridskokälke under året.

## Öppet Hus

Den 26 april genomförde föreningen Öppet Hus på Bosön för vårdpersonal, presumtiva deltagare/ledare och samarbetspartners. Totalt deltog drygt 50 personer under dagen och de deltagande kom från RTP, Stockholms sjukhem, Örebro, Västerås, Sandviken, Aleris RSS, Neuro 5 KS samt uppsökare ifrån region Stockholm. Flertalet regionpolitiker hade bjudits in men ingen deltog. Dock kom några tacksvår och hänvisningar till Karin Fälldins besök tidigare under året (se RG:s träning på Bosön sid 11).

Ett sent inbopp av ett studiebesök med en delegation Ukraina tillkom under eftermiddagen (läs mer på sid. 30).

Förmiddagen inleddes med välkomnande och information om föreningen och metoden Aktiv Rehabilitering. Därefter presenterades Bosöns RIT träning och friluftsvksamheten. Efter det fick deltagarna möjlighet att träffa och prata med RIT-deltagarna och se på när de tränade. Under eftermiddagen fick deltagarna delta i aktiviteterna på Introkurs Vår och även här möjlighet att ställa frågor till ledare och deltagarna på kursen. De besökare som önskade fick en rundvandring runt Bosön och se alla träningslokaler, föreläsningssalar och hotellrum. Aktiviteten var mycket uppskattad och kommer att genomföras igen den 14 november 2024.



## RG Gotland

Deltagarantalet i RG:s verksamhet på Gotland är 39 stycken. I RG Gotland är alla skador välkomna. Gruppen hyr Korpens träningslokal samt simbassäng och tränar måndag, onsdag, fredag. Under 2023 var det i snitt 8 deltagare/träningstillfälle. Under 2023 påbörjades ett arbete med att utveckla gruppen ytterligare. Det handlar dels om att nå ut



ännu bättre till medlemmar på Gotland om möjligheten att delta i träningen, dels om att stötta träningsgruppens aktiviteter.

## 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 och 2023 beviljades ett mindre intressepolitiskt bidrag vilket har tvingat 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 2024.

Under 2023 har föreningen arbetat med följande områden:

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

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

## Projekt 2023

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 2023

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.

### Kazakstan

Under våren 2023 genomfördes ett par digitala möten men givet den politiska situationen avvaktar vi med att ansöka om projektmedel.

### Polen

Dawid Feder, anställd i RG:s systerorganisation FAR i Polen, blev officiellt utnämnd till internationell koordinator av för att driva internationellt samarbete om metoden Aktiv Rehabilitering. I oktober bjöd FAR in till en internationell konferens med deltagare från Sverige, Norge, Ukraina och Polen. Målet med mötet var att förstå hur länderna arbetar med Aktiv Rehabilitering och att diskutera ett samarbete. Gruppen ARI (Aktiv Rehabilitation International) bildades och ett förslag till samarbetsavtal presenterats. Gruppen landade i att prioritera följande samarbeten:

- Utveckla samarbetsavtalet
- Peer support – gemensam grund och utbildning
- Utbyte av ledare mellan länder
- Manual för hur man startar ett nytt projekt/ny organisation i ett nytt land

I november besökte Dawid Feder ett antal länder, bl.a. Sverige. Han träffade docent Anestis Divanoglou i Linköping som presenterade de preliminära resultaten från studien “Effects of wheelchair skills training during Active Rehabilitation camps for people with spinal cord injury in Poland”. (Se Inter-PEER under Forskning sid. XX) och diskuterade fortsatt samarbete gällande forskning på metoden Aktiv Rehabilitering. Han besökte också Spinalis och RG under Introkursen på Bosön.

FAR anordnade även en kurs för ukrainska ledare i april 2023, nära den ukrainska gränsen.





## Ukrainsk delegation på Intro Vår

I samband med Öppet Hus-dagen på Intro Vår den 26 april välkomnade RG också en delegation från Ukrainas Ministry of Health att besöka verksamheten. Delegationen bestod av experter inom rehabilitering och psykoterapi och leddes av Ukrainas First Deputy Minister of Health, Iryna Mikichak. Syftet med besöket var att förstå RG:s koncept och hur vi arbetar med Aktiv Rehabilitering. Delegationen fick en övergripande bild av föreningen och dess arbete och deltog även i workout-passet på Introkursen.



## Forum CIV

Forum CIV, organisationen som finansierat flera av RG:s internationella projekt, besökte Bosön under en halvdag i december. Där fick de möjlighet att testa rullstolsteknik och rullstolsbasket, och fick en föreläsning om RG:s internationella verksamhet sedan det första projektet i Polen 1987.

## Nationella projekt 2023

### Coachprojektet 2.0

Coachprojektet 2.0 syftade 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 ett eget nätverk med förebildscoacher. Projektet startade 2021-09-01 och avslutades 2023-09-30. Projektägare var Personskadeförbundet RTP som drev det tillsammans med RG och finansiering av Allmänna Arvsfonden. Verksamheten lever nu vidare i båda organisationerna. Läs mer här:

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



## Driv

Spinalis arvsfondsprojekt Driv startade den 1 oktober 2021 och syftar till att skapa digitala träffar för personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar. Träffarna inkluderar träning, föreläsning, inspiration, erfarenhetsutbyte och workshops för att främja mental och fysisk hälsa och bryta isolering. RG:s projektjänst arbetar med att utveckla digital träning och hälsokurs. Läs mer om projektets framgångar under 2023 i bilaga 4\_Projekt Driv.



## RG Aktiv Start

Den 1 september 2022 startade RG:s arvsfondsprojekt RG Aktiv Start. Projektet syftar till 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. Projektarbetet bedrivs i nära samarbete med de sjukhus som bedriver nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada. Mer information om projektet, ansökan och årsrapport år 1: <https://www.rgaktivrehab.se/rg-aktiv-start>

## Bilagor verksamheten 2023

### Bilaga 1

Vårt varma tack

### Bilaga 2

Uppsökande verksamhet

### Bilaga 3

Intressepolitisk verksamhet

### Bilaga 4

Projekt Driv

### Bilaga 5

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



# 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.

2023 blev det första ”normala” året efter pandemin. Full fart med både fysisk och digital verksamhet resulterade i rekordmånga ideella timmar. Ända upp till 20 500 timmar ideellt arbete räknade vi ihop – fantastiskt roligt och inspirerande!

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 personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar.**

### Styrelsen

Styrelsen 2022 bestod av Thomas Dahlgren, ordförande och Henrik Mösenbacher, vice ordförande, samt ledamöterna My Andersson, Claes Udd, Anne Waring och Katarina Braunerhjelm. 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), Katarina Braunerhjelm, Pelle Vesterlund, Elin Öhgren Goude, Jan Bebenek, Malin Nordin, Marija Kobaz Nilsson, Imre Czifrik, 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 2023 är vi starkare än någonsin och är nu tillbaka på normala siffror för uppsökta personer runtom i landet. 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!

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

Vi vill tacka de som bidragit till våra digitala tematräffar under 2023:

Erica Nord ("Att leva med assistans" - Rätten att kunna vara förälder till sina barn)

Mats och Marie (Rulla långt - en resa för livet)

Karin Björk (Adaptivt Mode)

Dan Snis (Om att tappa sig själv och ta sig upp igen)

### Coloplast stipendium 2023

2023 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 Göran Holmberg – grattis!



### Samarbetspartners

Coloplast AB, Decon och Anpassarna var RG:s huvudsamarbetspartners för verksamheten 2023. De har bl.a. varit med och bidragit med föreläsningar och dialoger i sina respektive områden på Introkurs, Sommarkurs/Familjeläger och Ungdomsläger.

RG är mycket tacksamma för våra innovativa och engagerade samarbetspartners!



### 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 2023 tackar vi bland annat:

- Bernströms Barnfond
- Kronprinsessan Margaretas Minnesfond
- Jacob Wallenbergs Stiftelse
- Kungaparets Bröllopsfond



- Helge AX:ons stiftelse
- Kungliga Sällskapet Pro Patria
- Dahlströmska stiftelsen
- Oscar Hirschs Minne (Byggnadsstiftelsen St. Eriks)
- Stiftelsen Frimurare Barnhuset i Stockholm
- Hierta-Retzius Kungliga Vetenskapsakademin
- Övriga fonder och stiftelser som bidragit till verksamheten 2022.

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

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

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



# Bilaga 2\_Uppsökande verksamhet

## Summering 2023

Under 2023 är vi tillbaka på normala uppsökarnivåer efter pandemin. Det har skett både fysiska och digitala uppsök 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 (se sid. 18). Målet är att nya anpassningar som utvecklas i projektet ska implementeras direkt i ordinarie verksamhet. Under 2023 har framför allt olika administrativa rutiner implementerats och samarbetet fortsätter under 2024.

Den uppsökande verksamheten har även haft ett fortsatt nära samarbete med Coachprojektet 2.0. Efter projektets slut har verksamheten med förebildscoacher implementerats i RG:s uppsökande verksamhet.

## Samarbete vården 2023

I tillägg till ordinarie informationsutskick och löpande kontakter med RG:s kontaktpersoner på sjukhusen har föreningen även fortsatt samverka med de fyra NHV-enheterna i projektet RG Aktiv Start (se sid. 18).

Fysiska besök hos vårdpersonal har genomförts på samtliga nio enheter som bedriver nationell högspecialiserad vård för viss vård för personer med ryggmärgsskada.

Fortsatt samverkan kommer att ske med övriga universitetssjukhus och ett flertal rehab-enheter under 2024.

## Rekrytering, utbildning och intern samverkan 2023

Under 2022 arbetade den uppsökande verksamheten med att utveckla samarbetet med RG:s övriga verksamheter (kurser, läger och rehab-träning på Bosön). Målet var att förbättra rekrytering och utbildning av uppsökare samt säkerställa fortsatt kontakt och uppföljning av de personer som uppsökare och andra förebilder möter. Arbetet fick en bra start under och har fortsatt att utvecklas och förbättras under 2023. Detta har bl.a. skett genom regelbundna möten med kurs- och lägerverksamheten, rehab-verksamheten på Bosön och genomförande av Öppet Hus på Bosön under Introkursen i april 2023.

**Stort tack också till all engagerad vårdpersonal som verkligen vill patienternas bästa!**



## 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 ansökte föreningen om 357 000 kronor för att täcka föreningens intressepolitiska arbete och beviljades 60 000 kronor. 2023 ansökte föreningen om 373 727 kronor för det intressepolitiska arbetet. Det beviljade bidraget landade på 48 000 kronor.

Noteras bör att region Stockholm fick hård kritik för hanteringen av ansökningarna till det intressepolitiska bidraget 2023. Underlaget återremitterades först av regionstyrelsen och processen har kritiserats för illa förberedda handlingar, dålig kommunikation och risk för jäv.

I motiveringen till beslut om medel till RG Aktiv Rehabilitering 2023 stod bl.a. att ”organisationen visar på lågt intressepolitiskt arbete” att vi ”beskriver det intressepolitiska arbetet bristfälligt” och att ansökan ”saknar beskrivning av verksamheten, framgår endast hur många timmar varje aktivitet har krävt.”

Givet den kritik som ansökningsprocessen fick och givet det arbete som föreningen lagt på att beskriva sin intressepolitiska verksamhet i en utförlig verksamhetsplan för 2023 kan vi bara anta att regionstyrelsen inte fick underlaget presenterat korrekt. Eftersom det inte finns något sätt att överklaga beslutet lyfte vi detta i föreningens ansökan till bidrag för 2024 och kan bara hoppas på att den läses och behandlas på ett korrekt sätt i berednings- och beslutsprocessen.

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 från och med den 1 april 2023 är den en av de fyra regioner 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. Under 2023 har vi fortsatt en nära dialog med NHVe och ger även input till styrgruppen som arbetar med patientflöden, vårdkedjan m.m.

## Fokus 2023

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 2024 kommer därmed utgöras av att fortsätta driva frågorna för att säkerställa målgruppens delaktighet i samhället. Det begränsade bidraget från Region Stockholm för det intressepolitiska arbetet inneburit dock stora konsekvenser för 2023 års arbete och föreningens ekonomi.

RG:s intressepolitiska arbete i Stockholmsregionen har därför under 2023 skett i begränsad form, med målet att ändå upprätthålla grundläggande samarbeten och funktioner med förhoppningen om att få ökade medel till 2024.

## Intressepolitiskt arbete region Stockholm 2023

### Hälsa- 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 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 2023 har Stockholms Sjukhem och RG stått för värdskapet för mötena (april och oktober). Mellan 40-50 personer inom olika tjänster (läkare, fysioterapeuter, sjuksköterskor, kuratorer, osv.) deltar på mötena.

### **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 Neuro 5, Aleris Rehab Station och Stockholms Sjukhem samt Remeo på begäran. Från en nedgång i sviterna av pandemin ökade antalet fysiska besök stort under 2023.

Förebilderna träffar patienter men även 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.

Under 2023 har föreningen även börjat ett samarbete med Aleris Rehab Station och Stiftelsen Spinalis med anhörigkvällar. Föreningen har även startat 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 2023 har vi fortsatt att utöka antalet filmade pass och även vår egen interna kompetens inom detta område.

### **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. RG samarbetar också med olika hjälpmedelstillverkare för att utveckla och förbättra de produkter som tillgängliggör friluftsliv.

Föreningen har under 2023 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. Vi räknar med att ca 85 personer har nåtts av detta arbete under 2023.

### **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](http://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.

Under 2023 har RG även medverkat på GIH:s idrottslärarutbildning i ämnet parasport där ca 120 personer utbildats i skridskokälke.

### **Utbildning vårdpersonal**

Våren 2023 genomfördes kursen Aktiv Rullstol – Aktivt Liv för åtta fysio- och arbetsterapeuter från Karolinska Universitetssjukhuset. Kursen pågick i två dagar. Deltagarna spenderar hela kursen i en rullstol som de själva får ställa in och jobba med. De utbildas i teori och praktik för rullstolens A-Ö och får en unik inblick i hur rullstolens egenskaper och hur man använder dem påverkar vardagen för personer i rullstol.

I samband med RG:s Introkurs vår genomfördes en Öppet Hus-dag på Bosön, Lidingö. Ca 30 personer från olika sjukhus och rehabiliteringsavdelningar i Stockholmsregionen deltog. Deltagarna fick information om föreningen och vilka möjligheter som finns efter en skada. Syftet är att vårdpersonalen ska få kunskap om hur de kan hjälpa patienterna vidare efter vistelsen på sjukhuset så att de kan fortsätta att utveckla sin självständighet och komma igång med aktiviteter, arbete/studier och ett socialt liv efter skadan. De deltog också i olika övningar med rullstol.

## **Kollektivtrafikfrågor**

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

RG har under 2023 i samarbete med BFAB genomfört fem 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 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 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 tre insiktsutbildningar genomfördes under året.

- Scania, fokus på tillgänglighet för personal i rullstol
- JCDecaux, fokus på tillgänglighet på offentliga toaletter i Stockholms Stad
- Forum CIV, fokus på civilsamhället, personer med ryggmärgsskada, tillgänglighet och träning för personer i rullstol och internationella jämförelser.

RG samarbetar även med Bosön för att tillhanda aktiviteten rullstolsbasket för personer med normal gångfunktion. Under 2023 beräknar vi att ca 700 personer deltog i aktiviteten vid olika tillfällen.

Under 2023 har extra vikt lagts på tillgängligheten för personer med nedsatt rörelseförmåga i Stockholmsregionen i en serie på [www.kick.se](http://www.kick.se) om att ”Anmäla hinder”. Artikelserien är i tre delar och förklarar skyldigheter och rättigheter i trafiken samt hur man som medborgare kan medverka till en tillgängligare stad.

### **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. Projektet beviljades en förlängning med sex månader och avslutades 2023-09-30.

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.

### **Forskningsprojekt**

RG har under 2023 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 Paraspport 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 2023

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\_Projekt Driv

Projektet ägs av Stiftelsen Spinalis och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Projektet sträcker sig över tre år med start 1 oktober 2021. Arbetet med projektmålen går enligt plan. Under år 2 (1 oktober 2022 – 30 september 2023) har följande uppnåtts:

### **Live-träning:**

Ett etablerat schema för liveträning har upprättats, där träning livesänds fyra gånger i veckan; Workout från Aleris Rehab Station på måndagar, Yoga från RG Aktiv Rehabilitering (RG) på tisdagar, Styrka från RG på onsdagar samt Workout från Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping på onsdagar.

Totalt har 953 personer deltagit på passen under projektåret. Vi ser tyvärr en tydlig trend med minskat antal deltagare på de livesända passen. Vår kvalificerade gissning är att livesänd träning var något som var som mest efterfrågat under pandemin, med de restriktioner som då gällde. Vi har dock ett troget gäng som dyker upp varje vecka. Under hösten 2023 drog vi ner antalet livesända pass till tre. Vi har livesänt träning vid 168 tillfällen.

### **DRIV play, träning on demand:**

18 träningspass har spelats in och publicerats. Antal visningar på förinspelade pass på Youtube:

Workout Stockholm med Helen, Ulla & Johanna 2 103  
Workout 2 med Hanna, Helen, Ulla & Johanna 991  
Yoga med Masse & Ulla 442 visningar  
Gympa med Nanna 309  
Vardagsträning med Christian 213  
Mindfulness med Jenny – Andningsmeditation 114  
Mindfulness med Jenny – Kroppskänning 94  
Mindfulness med Jenny - Sinnenas resa 66  
Mindfulness med Jenny – Introduktion 65  
Styrka med RG: Fokus lite högre intensitet 51  
Yoga med Masse: Fokus kroppsposition och medveten andning 28  
Yoga med Masse: Fokus Hatha och yinyoga 27  
Yoga med Masse: Hatha yoga med fokus Pranayama 23  
Styrka med RG: Fokus Skulderblad och axlar 23  
Yoga med Masse: Fokus Kroppskänedom 21  
Yoga med Masse: Fokus Rygggradens form 18  
Yoga med Masse: Fokus Andning och Pranayama 16  
**Summa antal visningar den 23-09-05: 4604**



## **Träningsbanken**

Under projektåret har det större projektet ”Träningsbanken” producerats och publicerats på [www.spinalis.se/traningsbanken](http://www.spinalis.se/traningsbanken) Träningsbanken består av 50 korta filmklipp med exakta instruktioner om hur övningar utförs, med hänsyn till rörelsenedsättning. Varje övning är försedd med en text som förklarar varför just den övningen är bra för personer med rörelsenedsättning. Trots att Träningsbanken släpptes så sent som slutet av juni 2023 var antalet visningar redan uppe i 1315 per den 23-09-05.

## **Hälsokurs**

Studiecirkeln med fokus hälsa har fått sin slutgiltiga form både gällande innehåll, kursmaterial och struktur. Under våren 2023 anordnades ytterligare en kursomgång. Trycket har varit så stort att kursen varje gång varit fullbokad innan vi ens hunnit göra reklam för den. Roligt men lite tråkigt att så många inte kunnat erbjudas plats. Totalt har 29 personer gått kursen och för att möjliggöra för fler att delta arrangerar vi två kurser under höstterminen 2023. För att möta behovet av uppföljning arrangeras även återträffar för alla tidigare deltagare.

## **Föreläsningar ”En kvart om”**

Under projektår 2 har föreläsningkonceptet ”En kvart om” utvecklats ytterligare. Tanken är att erbjuda korta, underhållande och inspirerande föreläsningar om hälsorelaterade ämnen. Dessa sänds via zoom och livesänds samtidigt på Facebook. Efter en kort föreläsning (15 minuter) bjuds deltagarna in till en gemensam diskussion om dagens ämne samt gemensamhetsskapande umgänge. Exempel på anordnade föreläsningar är ”Män och mäns hälsa”, ”Bygg mental hälsa”, ”Matlagning för tetraplegiker” och ”Ryggmärgskaderehabilitering i Indien”. Syftet är att locka personer som inte tilltalas av mer vanliga föreläsningsformat, samtidigt som vi skapar rum för samtal. Föreläsningarna spelas in och läggs i videobiblioteket på Spinalis YouTubekanal. Totalt har ”En kvart om” gemonförts med sju olika teman vid olika tillfällen.

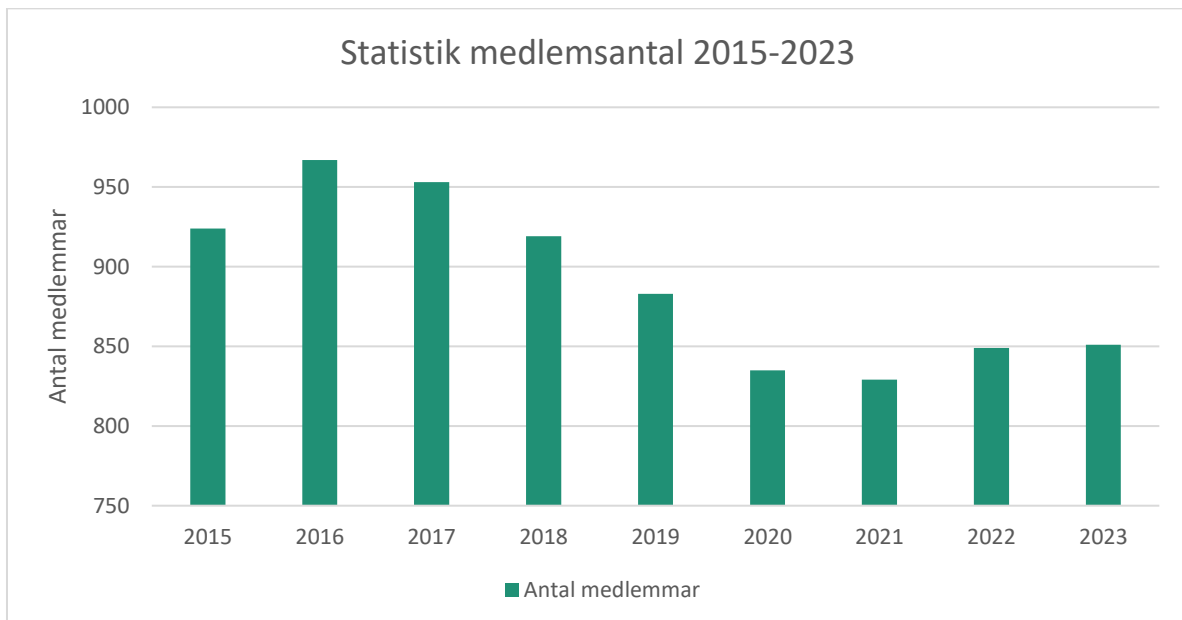
För mer information om projektet: <https://spinalis.se/driv/>



# Bilaga 5\_Statistik

## Medlemsantal

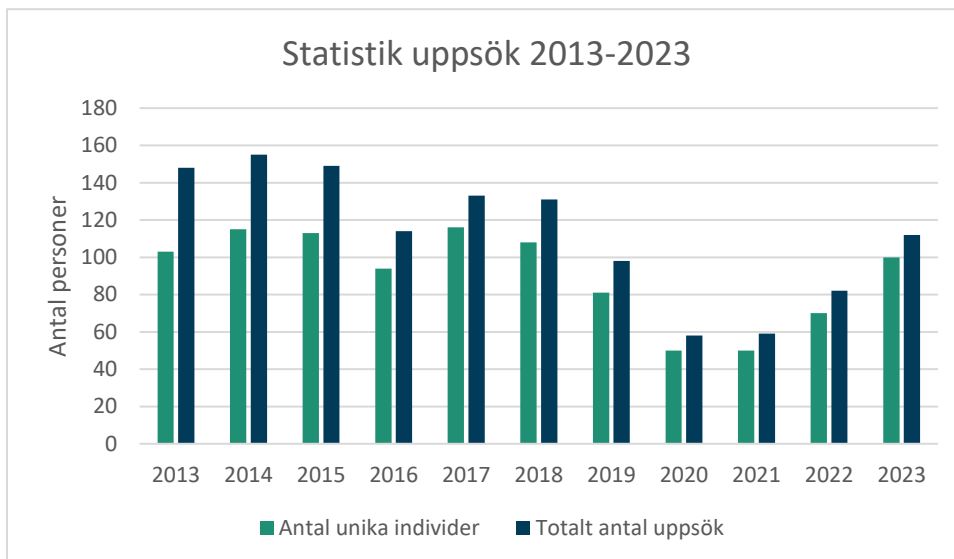
Medlemsantalet visar en nedåtgående trend som vi delar med många andra föreningar. Därför är vi glada över att vi ökade något, om än väldigt lite, under 2023. Ett minskat medlemsantal är en stor risk för verksamheten då RG är en ideell medlemsförening och bygger på just medlemskap. Den stora minskningen mellan 2019 och 2020 beror på begränsningen i aktiviteter p.g.a. Covid-19. Föreningen fortsätter att aktivt arbeta med medlemskap under 2024.





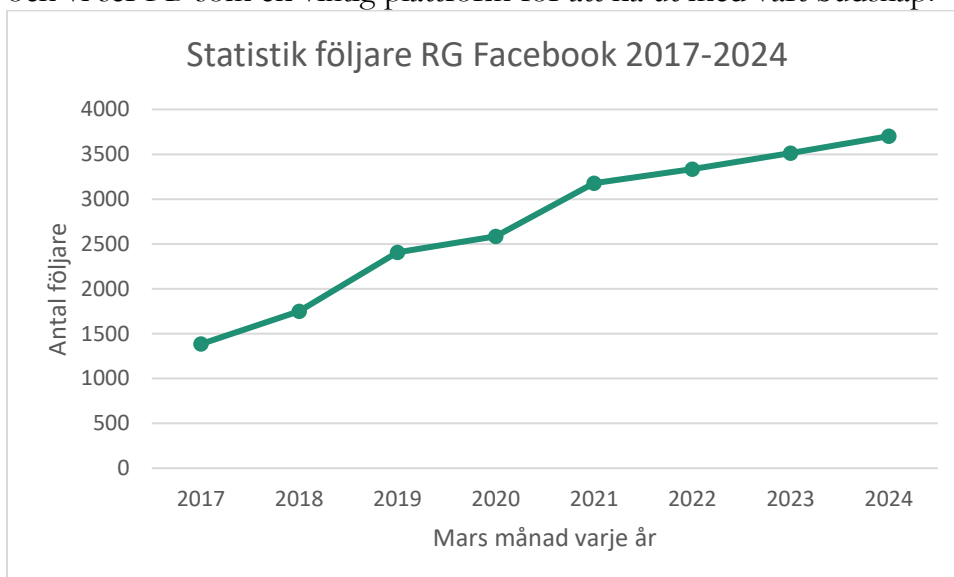
## Uppsök

Den uppsökande verksamheten har i princip återhämtat sig efter pandemin. Korta vårdtider gör dock att patienter mer sällan hinner med ett andra uppsök under vårdtiden. 2024 lägger vi ytterligare fokus på uppsökande verksamheten tack vare projektet RG Aktiv Start (se sid. 18).



## 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.

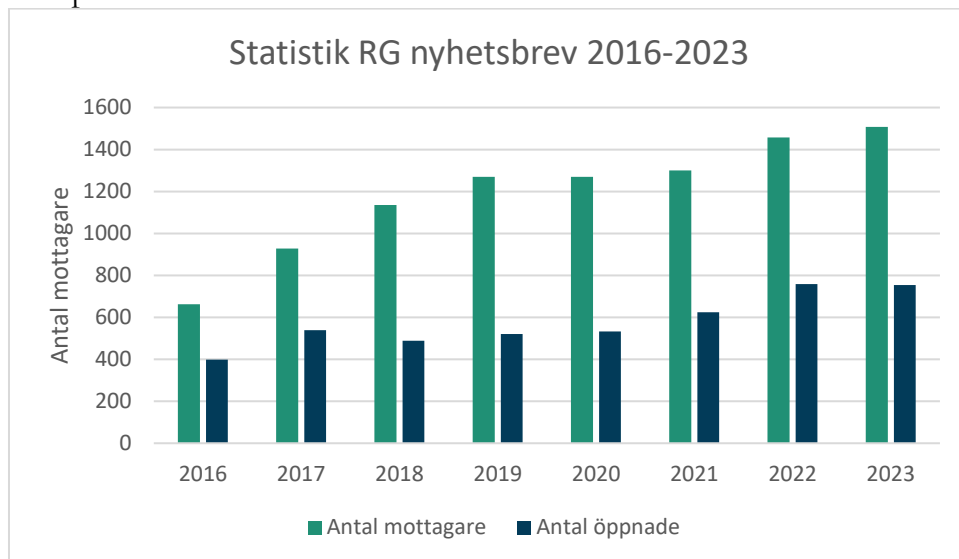






## Nyhetsbrev RG Aktiv Rehabilitering

Nyhetsbrevet är ett sätt att kommunicera med medlemmar och andra som önskar ta del av vad som händer i föreningen. Sedan 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.

