

## Vision

Visionen beskriver vad RG vill uppnå på lång sikt, varför vi finns till:

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

## Uppdrag

Uppdraget beskriver vad RG gör:

**Att inspirera ryggmärgsskadade och andra med liknande förutsättningar till att maximera sin självständighet genom träning.**

**Att med förebilder, kunskap och fokus på möjligheter stärka individers mod, vilja och förmåga till delaktighet i samhället.**

**Att vara internationellt ledande inom aktiv rehabilitering för ryggmärgsskadade.**

## Metod: Aktiv Rehabilitering

Aktiv Rehabilitering är den metod som växt fram under föreningen RG Aktiv Rehabiliterings första år. Den är unik och särskiljer oss från både sjukvården och andra organisationer och föreningar. Metoden är utgångspunkten i RG:s alla verksamheter och sprids även internationellt genom projekt i samarbete med andra länder. Den bygger på fem enkla hörnstenar:

- **Förebilder**
- **Fokus på möjligheter**
- **Vardagsmiljö**
- **Fysisk träning som verktyg**
- **Mental process genom möten**

### Förebilder:

En förebild är en person som har flera års erfarenhet av att leva med en skada eller diagnos. Hen har landat i sig själv och visar på goda exempel i sitt sätt att leva. En förebild är trovärdig och någon man kan identifiera sig med. På ett pedagogiskt sätt förmedlar hen sina kunskaper och erfarenheter till andra. Förebilden ger inspiration, hopp, visar empati och motiverar till att utveckla sina egna mål och visioner.

### Fokus på möjligheter:

Vi fokuserar på alla möjligheter som finns. Även det du upplever som begränsningar kan vändas till att skapa nya möjligheter. Du har en unik potential och du gör ett aktivt val hur du vill utnyttja den. När du väljer att utforska möjligheterna kommer du att få många tillfällen att glädjas över dina framsteg på väg mot målet.

### Vardagsmiljö:

Vi tillbringar den största delen av våra liv i vår vardag. Vardagen i ett socialt och aktivt liv går inte att kontrollera. Där finns fysiska och praktiska hinder att ta hänsyn till och ofta har även sociala och emotionella aspekter stor påverkan. Därför sker all RG:s verksamhet i



vardagsmiljö. Det ger verktyg för att hantera allt som den oskyddade, icke tillrättalagda vardagsmiljön kan bjuda på.

### **Fysisk träning:**

Fysisk träning är centralt i RG:s verksamhet. Det är en förutsättning för att kunna ta vara på alla möjligheter och utveckla sin självständighet i vardagen. Bortsett från en förbättrad fysik påverkar fysisk träning också livskvalitén på en mängd andra positiva sätt. Den förbättrar din mentala hälsa och ökar möjligheterna till ett socialt och aktivt liv.

### **Mental process genom möten:**

Alla som drabbas av en skada går igenom en mental process. Hos RG jobbar vi med den mentala processen genom olika möten. Tillsammans med andra kan du identifiera dig och känna dig trygg. I dessa möten får du verktygen och motivationen att utveckla din självständighet. När du möter andra i en liknande situation blir det tydligt hur mycket den mentala inställningen betyder – du väljer hur du vill leva ditt liv.

## **Värdeord**

Värdeorden beskriver RG:s värdegrund, hur vi agerar och förhåller oss. Värdeorden kan användas som ett "rättesnöre", för att avgöra om ett beslut eller agerande är i linje med våra värderingar. Värdeorden är inte en sammanfattning av vad RG står för, hur världen uppfattar RG eller vad personer kan få ut av att delta på våra läger. Värdeorden är ett internt verktyg, som beskriver vad RG värderar högt i arbetet med uppdraget och metoden.

### **Ansvar**

Fokus på individens ansvar för sin egen situation.

### **Integritet**

Med respekt för allas integritet.

### **Utforskande**

Utveckling genom att utforska möjligheter. Metoden Aktiv Rehabilitering är resultatet av ett utforskande förhållningssätt.