

Fritidsverksamhet

LSS/Socialpsykiatri 2022-2024

© Köpings kommun

Rapporten skriven av

Lillemor Lindell, Fritidskonsulent LSS/Socialpsykiatrin Köpings kommun

2022-02-22

Förord

Fritidsbegreppet kom till i samband med industrialiseringen. Tidigare hade jordbrukssamhället inte innehållit tid för någon "fritid". Fritid kallas den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn.

Fritid är i strikt mening all den tid som en person förfogar över själv och är en självklarhet för många av oss. För personer med funktionsnedsättning är det inte lika självklart. Miljö runt oss utgår från och är till stor del utformad för en normativ funktion och skapar därmed hinder för personer som bryter normen.

Landets samtliga kommuner har från Socialdepartementet och Lag (1993:387) om stöd och service uppdraget att bland annat främja jämlika levnadsvillkor och full delaktig i samhällslivet. Även verka för att det allmänna fritids- och kulturutbudet blir tillgängligt.

Denna rapport är ett internt uppdrag där dialogen med brukarna, målgruppen för LSS, har varit i fokus. Att ställa frågor om upplevelsen av den tidigare verksamheten, inventera nuläget i vad fritiden innehåller och inte minst blicka framåt och ta reda på vad som önskas att fritiden består av.

Som avslutning presenteras förslag på målsättning för tidsperioden för 2022-2024 och en handlingsplan för 2022.

Värdet och effekten av meningsfull fritid är välkänt för oss alla via både egna upplevelser så väl som forskningsstudier. Fritiden har samma betydelse för oss alla oavsett funktionsnedsättning eller inte. Denna rapport bekräftar fritidens betydelse genom att följa samma mönster och visar på att största önskan är att göra det som alla andra gör och vara en del av samhället i stort. Kunna säga att jag skall också gå till gymmet eller på fredag skall jag gå på bio.

Fritiden är den tid av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn och som vi förfogar över själva men med olika förutsättningar.

Innehåll

1. Bakgrund, mål, riktlinjer och ramar	5
Bakgrund	
Lagar mål och riktlinjer	
Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning	
Köpings kommuns ledord	
Köpings kommuns målprogram för vård och omsorg 2020-2024	
Köpings kommun föreningshandboken	
WHO riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande	
Uppföljning och studier	
2. Segregerade-integrerade och inkluderande fritidsverksamhet?	13
3. Nuläge	14
Åldersgrupper	
Pågående idrottsverksamhet	
Pågående folkbildningsverksamhet	
Samtal och dialoger	
Mönster i dagens verksamhet	
Vad önskar brukarna att fritiden innehåller	
4. Ramar och mål för verksamhetsåren 2022-2024	19
Förändringsinsatser	
Samverkan och samarbete	
Avgränsningar	
5. Handlingsplan 2022.....	21
Bredare återkommande utbud	
Aktivitets – fritidslådor	
Tillfälliga aktiviteter, utflykter och sommarverksamhet	

Bakgrund, mål, riktlinjer och ramar

Bakgrund

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) kom på 1990-talet. Lagen kom till för att lagstiftarna tyckte att socialtjänstlagen (SoL) inte täckte alla behov hos personer med vissa funktionsnedsättningar. LSS ger individer rätt att söka insatser som hjälper individen att leva som alla andra.

Under drygt 20 år har Köpings kommun verkat för en jämlik och meningsfull fritid inom LSS/Socialpsykiatriens verksamhet genom att bland annat tillsätta en tjänst för rollen fritidskonsulent. Rollen som fritidskonsulent finns i ett få antal kommuner i landet, mestadels i storstäder. Under pandemin har även ett antal fritidskonsulenter fått förändrad omfattning av tjänst eller annan form av tjänst inom LSS t ex daglig verksamhet.

Denna rapport är skriven utifrån att tjänsten som fritidskonsulent blev nytillsatt 1 november 2021 och är resultat av inledande uppdrag att inventera, kartlägga och föreslå riktning för arbetet framåt.

Denna rapport utger sig inte för att vara heltäckande inom de områden som lyfts upp. Rapportens större avgränsning är brukare boende i gruppboende eller serviceboende. Denna rapport innehåller inte metodiskt insamlade uppgifter från personer med boendestöd.

Rapporten bör ses som en omvärldsstudie sammankopplad med intern uppföljning, inventering och kartläggning. Det som valts att lyftas fram i rapporten är de delar som ses som mest tongivande och påverkande. Det finns ett stort antal områden som kan belysas i eventuellt efterkommande mer avgränsande och fördjupande syfte.

Lagar, mål och riktlinjer

LSS är lagstyrt uppdrag för landets samtliga kommuner och styrs av Socialstyrelsen. Lag (1993:387)¹ om stöd och service till vissa funktionshindrade är särskilt riktad till LSS området.

En mycket förenklad beskrivning av kommunens uppdrag enligt LSS lagen rörande fritids- och kulturutbudet är att vi ska;

- Främja jämlika levnadsvillkor och full delaktighet i samhällslivet.
- Informera om mål och medel för verksamheten.
- Verka för att det allmänna fritids- och kulturutbudet blir tillgängligt.
- Skäliga avgifter för fritidsverksamhet och kulturella aktiviteter och inte överstiga kommunens självkostnader.

¹ [Lag \(1993:387\) om stöd och service till vissa funktionshindrade Svensk författningssamling 1993:1993:387 t.o.m. SFS 2021:877 - Riksdagen](#)

Socialstyrelsen ledord för arbetet med funktionsnedsatta är trygghet samt fysisk, psykisk och social utveckling. Flexibilitet, samordning och kontinuitet lyfts fram som grundläggande behov.

Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Efter riksdagens godkännande beslutade regeringen den 4 december 2008 att Sverige skulle tillträda FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning². Sverige anslöt sig dessutom till ett frivilligt protokoll till konventionen som innebär att den som upplever sina rättigheter kränkta kan klaga till en övervakningskommitté. Från den 14 januari 2009 gäller konventionen för Sveriges del.

Konventions syfte är att främja, skydda och säkerställa det fulla och lika åtnjutandet av alla mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning och att främja respekten för deras inneboende värde. Personer med funktionsnedsättning innefattar bl.a. personer med varaktiga fysiska, psykiska, intellektuella eller sensoriska funktionsnedsättningar, vilka i samspel med olika hinder kan motverka deras fulla och verkliga deltagande i samhället på lika villkor som andra.

Konventionen består av 50 artiklar med rubriker som bland annat definitioner, allmänna principer, tillgänglighet och rätten till liv.

Konventionens allmänna principer

Konventions principer är följande: a) respekt för inneboende värde, individuellt självbestämmande, innefattande frihet att göra egna val samt enskilda personers oberoende, b) icke-diskriminering, c) fullständigt och faktiskt deltagande och inkludering i samhället, d) respekt för olikheter och acceptering av personer med funktionsnedsättning som en del av den mänskliga mångfalden och mänskligheten, e) lika möjligheter, f) tillgänglighet, g) jämställdhet mellan kvinnor och män, h) respekt för den fortlöpande utvecklingen av förmågorna hos barn med funktionsnedsättning och respekt för funktionsnedsatta barns rätt att bevara sin identitet.

Köpings kommuns ledord – trevlig, trovärdig och tillgänglig.

Trevlig, trovärdig och tillgänglig (3T) är Köpings kommuns ledord för kvalitet. 3T berättar för oss vad vi ska tänka på för att våra kommuninvånare och andra ska känna att våra tjänster håller en hög kvalitet. Målet är att vi alla tillsammans ska leverera service och tjänster i toppklass. Ett högt och inspirerande mål som kommunfullmäktige satt upp men som absolut är möjligt att nå.

Att förbättra kvaliteten är ett personligt åtagande för alla som jobbar i kommunen. Du är ansvarig för hur din egen kvalitet ser ut, hur du gör jobbet och hur du bemöter kunder och kollegor. Samarbete, engagemang och initiativförmåga från alla är en förutsättning för att förbättra det vi gör i smått och stort.

Medborgarfokus

² Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning hittar du här konvention-om-rattigheter-for-personer-med-funktionsnedsattning.pdf (regeringen.se)

För att få en bra kvalitet krävs det att alla vet "vem man är till för". Brukare, invånare, medborgare, patienter, boende, abonnenter, kunder, föräldrar, anhöriga, elever är några benämningar på dem vi är till för. Låt alltid "den du är till för" vara i fokus!

Köpings kommun - målprogram för vård & omsorg 2020-2024

Vision, En personcentrerad vård och omsorg.

Målområde 1, Trygghet, delaktighet och bemötande

Hit vill vi: Vård och omsorg är en förvaltning med förtroende från de som behöver oss och där det förtroendet hanteras med varsamhet.

Mål för LSS och socialpsykiatri är:

- Andelen brukar som känner sig trygga med alla i personalen skall öka
- Andelen brukar som får bestämma om saker som är viktiga ska öka
- Andelen brukar som vet hur synpunkter och klagomål ska framföras ska öka

Målområde 2, Hälsöfrämjande och förebyggande förhållningssätt

Hit vill vi: Vård och omsorg erbjuder verksamheter där de som behöver oss kan fortsätta leva sitt eget liv med kvalitet.

Vi erbjuder: individanpassade och målinriktade aktiviteter för att förebygga såväl psykisk som fysisk ohälsa utifrån ditt bedömda behov.

En god och säker hälso- och sjukvård, och god rehabilitering så att du kan öka och behålla din funktions- och aktivitetsförmåga.

Trivsamma boendemiljöer och miljöer att träffas i för att uppleva social gemenskap och god mat i trevlig måltidsmiljö.

Mål för LSS och socialpsykiatri är:

- Alla brukar ska ha en aktuell genomförandeplan
- Andelen brukar som trivs i sin service- och gruppboende ska öka

Målområde 3, Satsning på välfärdsteknik och digitalisering

Hit vill vi: Vård och omsorg använder tekniken till att skapa ett mervärde med brukar i fokus.

Vi erbjuder tillgång till välfärdsteknik som syftar till att bibehålla eller öka trygghet, aktivitet, delaktighet och självständighet hos dig som behöver oss- och hos dina anhöriga.

Tillgången till välfärdsteknik bidrar till att kommunens resurser används på ett kvalitetssäkrat och effektivt sätt.

Mål för förvaltningen är:

- Vi ha en långsiktig plan för införande av välfärdsteknik och digitala lösningar
- Vi medverkar i regionalt utvecklingsarbete kring välfärdsteknik och E-hälsa

- Andelen brukar som använder välfärdsteknik ska öka.

Köpings kommun – föreningshandboken

Jämställdhet, jämlikhet och mångfald

Köpings kommun arbetar för jämställdhet, jämlikhet och mångfald. Det innebär att alla ska ha samma möjligheter till att delta, få inflytande över och utvecklas i föreningens verksamhet. Alla ska ha samma möjligheter att vara delaktiga i föreningslivet utefter sina förutsättningar oavsett kön, könsidentitet och könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Tillgänglighet

Att arbeta med tillgänglighet är en ständig process som måste genomsyra hela verksamheten. Det handlar om själva innehållet i verksamheten, om informationen om verksamheten och om lokalerna. Tillgänglighet innebär inte bara att skapa fysiska möjligheter för personer med funktionshinder att delta i föreningens verksamhet. Framförallt handlar tillgänglighet om ett intresse för och kunskap om hur alla kan känna sig delaktiga i föreningens verksamhet och organisation.

WHO riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

I världshälsoorganisationen (WHO) senaste rapport från 2021 är tydliga i att alla barn, ungdomar, vuxna och äldre bör ges säkra och jämlika möjligheter att medverka i fysiska aktiviteter som är roliga, erbjuder variation samt är lämpliga och anpassade utifrån ålder och funktionsförmåga. I rapporten nämns även att behovet av fysisk aktivitet inte är lägre på grund av funktionsnedsättning, utan är den är den samma.

Tabellen nedan visar en sammanställning av rekommendationerna för fysisk aktivitet och stillasittande är i ålder 18-64 år;

- Pulshöjande fysisk aktivitet - minst 150-300 minuter i veckan
- Fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett – minst 2-3 gånger per vecka
- Stillasittande – långa perioder bör brytas av med rörelse

Vuxna med funktionsnedsättning kan ha svårt att få till vardagsrörelse genom att gå eller cykla till arbetet eller daglig verksamhet. Hindren för fysisk aktivitet särskilt stora för personer som är beroende av andra för att vara fysiskt aktiva. Det gäller inte minst personer som lever med stöd enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS), vilket framförallt omfattar personer med en intellektuell funktionsnedsättning och/eller en autismspektrumstörning, eller Socialtjänstlagen, vilket omfattar många med psykiatrisk problematik. Dessa grupper kan behöva samhällets stöd – ibland under ett helt vuxenliv – för att vara fysiskt aktiva i sin vardag. Studier visar att endast 9 procent av personer med intellektuell funktionsnedsättning uppnår rekommenderad mängd fysisk aktivitet och kvinnor i mindre omfattning än män. Detta i kombination med mer stillasittande jämfört med befolkningen i övrigt.

Kunskapsnivån och tidstillgången hos personal inom vård- och omsorgsverksamheter har stor påverkan på möjligheten till fysisk aktivitet, liksom möjligheten att bryta långvarigt stillasittande. Hindren kan vara praktiska, till exempel brist på transporthjälp eller ledsagning kan begränsa möjligheter till både vardagsrörelse och träning. Andra hindrande faktorer kan vara ekonomiska, eller att man behöver kontinuerligt och praktiskt stöd i form av påminnelser, uppmuntran och motivation för att sätta igång med något. Det sistnämnda är vanligt vid många psykiatriska tillstånd och/eller intellektuella funktionsnedsättningar. Ett annat hinder är bristande kunskap om innebörden av olika funktionsnedsättningar hos tränare. Att självständigt kunna vara fysiskt aktiv i sitt närområde och ta del av det träningsutbud som finns har för personer med intellektuell funktionsnedsättning visat sig kunna möjliggöra fysisk aktivitet i enlighet med WHO:s rekommendationer.

För personer med stöd enligt LSS eller Socialtjänstlagen ses begränsningar i livslängd på upp emot 20 år. Förekomsten av hjärt- och kärlsjukdom, fetma, högt blodtryck, diabetes typ 2, ohälsosamma blodfetter, depression och ångest är också hög. Gemensamt för dessa sjukdomstillstånd är att fysisk aktivitet har stor betydelse för både utveckling och behandling. Att skapa förutsättningar för ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande för personer med intellektuella funktionsnedsättningar och/eller psykiatriska tillstånd är därför av stor vikt.³

Uppföljning och studier

Det finns ett stort antal uppföljningar och studier inom området funktionsnedsättning. Färre inom verksamhetsområdet LSS och fritid. I denna rapport blev urvalet att spegla pandemin, fritid genom FUB:s enkät samt Masteruppsats, samt sammanfattning av utvalda studier. Referenser och länkar till enkät och studier finns i respektive fotnot.

FUB – enkät om pandemins effekter

Riksförbundet FUB genomförde 2021 en enkät om pandemins effekter för personer med intellektuell funktionsnedsättning för att ta reda på vad som saknats mest under Coronapandemin.⁴

Drygt 300 personer besvarade den öppna frågan om vad de har saknat mest under pandemin. Merparten av svaren kan sorteras in i följande fem kategorier:

- Sociala kontakter
- Arbete och studier
- Aktiviteter i LSS-bostaden och i samhället

³ Hela rapporten finns att ta del av här [Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

⁴ Hela rapporten finns att ta del av här [fub-rapport-efter-pandemin-vill-jag-leva-som-vanligt.pdf](#)

- Fritidsaktiviteter
- Utflykter och resor

Sammanfattningen av enkäten visar på att en majoritet saknade sociala kontakter mest av allt. Man hade saknat umgänge och kontakt med familj och släktingar; föräldrar, syskon och syskonbarn, mor- och farföräldrar, kusiner, pojk- och flickvänner. Många skriver även att de har saknat att träffa vänner och göra saker tillsammans.

När det gäller fritidsaktiviteter och kulturella aktiviteter som ingår i LSS-insatsen bostad med särskild service för vuxna, har i många fall pausats helt. Dessa aktiviteter har oftast en mycket stor betydelse för personer med intellektuell funktionsnedsättnings livskvalitet. Många har saknat sociala aktiviteter och motionsaktiviteter som exempelvis simning, gym på Friskis & Svettis, fotbolls- och innebandyträning. Andra har saknat aktiviteter som körsång, scouterna eller att gå en studiecirkel

Frågan har även ställts vad man önska göra när pandemin är över. Många svar överensstämde med det man hade saknat mest under pandemin. När pandemin är över vill man träffa familj och vänner och gå på daglig verksamhet som före pandemin. Exempel på verksamhet man önskar delta i är;

- Kramas, kramas, kramas!!
- Leva utan att behöva vara rädd jämt.
- Utflykter och resor
- Träffa kompisar, gå på disco, gå och fika
- Dansa, träna, gymnastik i grupp, parasimma
- Besöka nöjesparker
- Åka buss, tåg och spårvagn, handla i affärer
- Träffa släktingar
- Gå på bio och restaurang.
- Besöka muséer och köpcentrum.
- Kunna göra roliga saker med mina ledsagare som jag har längtat efter
- Delta i fotbollsmatcher och gå på hockey
- Ha en uppskjuten 40-årsfest

Masteruppsats - Fritid för personer med en utvecklingsstörning.

Syftet med denna studie är att undersöka fenomenet fritid för personer med en intellektuell funktionsnedsättning, samt undersöka vilka möjligheter och begränsningar

som individen möter i relation till sin fritid.⁵ Studien bekräftar mycket av det som nämns i WHO:s riktlinjer och forskning samt FUB:s enkät. Bekräftande exempel är;

- Enskilda boendestödjare, kontaktpersoner och ledsagare påverkar individens möjlighet till fritidsaktiviteter både positivt och negativt. Att få ta en promenad i raskt tempo kan påverkas av att ledsagaren inte har den fysiska möjligheten att göra det. Ledsagaren egen syn på träning och aktiv fritid avspeglar sig på och är en stor del i om en person med en utvecklingsstörning väljer att delta i en aktivitet.
- Brist på rätt stöd vad gäller synen, kunskapen och intresset av ett aktivt deltagande från ledsagaren kan innebära att fritidsaktiviteten förvisso tillgängliggörs, men att tillräckligt stöd inte ges under aktiviteten för att individen skall få en positiv utkomst av deltagandet.
- En väl utförd fritidsaktivitet kan bli en positiv upplevelse för individen. Socialstyrelsens (2015) granskning påvisar dock att ledsagare ofta har låg eller ingen utbildning. För en optimal fritid för personer med en utvecklingsstörning är det viktigt att ledsagare får utbildning i frågan.

Studien visar även på att det i det normativa samhället ses som fritid ofta förekommer under alla delar av verksamheten (gruppbostad, daglig verksamhet, studiecirklarna, föreningen och egen aktivitet), för funktionsnedsatta t ex spela spel, sång, bakning, gå på teater och promenader. I uppsatsen nämns att kontexten, den omgivande kulturen och traditionen, påverkar hur individen ser på sig själv och på de aktiviteter som individen deltar i eller önskar delta i. Att inte få tillgång till fritidsaktiviteter som avser hela befolkningen kan bidra till stigmatiseringen och känslan av utanförskap

Deltagande i studien (personer med en intellektuell funktionsnedsättning) lyfte särskilt fram att de verkligen uppskattat att de fått frågor och därmed gavs möjlighet till att tycka till och beskriva. Den formen av metod påverkade även studiens upplägg och innehåll då nya perspektiv och betydelser lyftes in. Respondenterna var tydliga i att fritidsaktiviteter blir roliga och ger möjlighet till att utvecklas om rätt förutsättningar ges.

Övriga studier

Studier visar att skall utökad möjlighet till fritidsaktivitet ges för personer med en utvecklingsstörning bör även verksamheter som inte specifikt riktar sig gentemot målgruppen öppnas upp och tillgängliggöras. Detta skulle dock ställa ännu större krav på ledsagning för att underlätta deltagandet i aktiviteten. En ledsagare som har kompetens och intresse inom aktiviteten skulle här vara ett värdefullt redskap för deltagaren. Ledsagaren kan också fungera som en brygga mellan deltagaren med en utvecklingsstörning och de övriga deltagarna i längdskidsåkningsgruppen. En ledsagare med rätt kompetens skulle alltså medverka till att möjliggöra en mer

⁵ Hela masteruppsatsen finns att ta del av här [Microsoft Word - Jennys masteruppsats slutversion 2016-06-14-1.docx \(diva-portal.org\)](#)

individualiserad fritid, när personer med en utvecklingsstörning själva får välja aktivitet utifrån det aktivitetsutbud som finns i samhället istället för att välja fritidsaktivitet utifrån vad som specifikt erbjuds personer med en utvecklingsstörning.

Anledningen till att personer med funktionsnedsättning vill idrotta är glädje, motion och utveckling. Samma svar anges av unga och vuxna utan funktionsnedsättning. En bra träningsmiljö är utvecklande, social, kreativ, respekt, kvalitet och seriositet. Tränare skall vara engagerade, anpassningsbara, glädjeskapande, kommunicera och lyssna samt ha stor kunskap om idrott. Idrottarnas råd till tränare för att lyckas skapa en bra träningsmiljö var att försöka hitta styrkor hos varje individ, ha variation i träningen samt ha passion till idrotten. Tränaren ska vara trygga i sig själva, vara anpassningsbara och ha förmåga att kommunicera och lyssna, för att hjälpa alla individer kan hitta sina styrkor.

Det finns även flera studier som visar på att lagidrottandet har haft stor påverkan på livskvalitet hos personer med funktionsnedsättning⁶. Självförtroende och att lära sig ta motgångar lyfts tydligt upp. Lära sig ta motgångar ökar livskvaliteten eftersom det blir en träning på att hantera negativa känslor. Att förlora, uppleva förluster och motgångar är en del av livet, och även en del av all idrott. Om man kan uppleva dessa motgångar utan att det förvandlas till negativa tankar kommer det hjälpa till att göra livet lite bättre eftersom negativa tankar minskar livskvaliteten. Här kan återigen kopplingen till de sociala relationerna ses spela en betydande roll för utveckling och framsteg inom de psykologiska faktorerna av livskvalité.

Studier visar på att sätta sig in i andras situation, tänka snabbare eller fått bättre koncentrationsförmåga är något de tackar idrotten för till hundra procent. Det innebär att lagidrotten har påverkat deras livskvalitet på ett sätt som resten av deras vardag inte kunnat göra. Lagidrotten förefaller sig ha haft en nyckelroll i informanternas livskvalitet vad gäller tänkande, inlärning, minne och koncentration.⁷

Hälsoutbildning riktad till personer med funktionsnedsättning har också följts upp i studier. Resultatet visade att studiedeltagarna var och de hade utökat sina kunskaper inom hälsa, kost och träning. De upplevde att de hade blivit mer fysiskt aktiva än tidigare och att de förbättrat sina matvanor efter kursen. Studiedeltagarna upplevde att de hade blivit gladare och såg mer positivt på livet. Det upplevdes även stärkande att delta i grupp, vilket motiverade dem till att göra en förändring, och samtidig kunde kursledarna tillgodose deras individuella stödbehov. Att bibehålla nya vanor upplevdes ibland svårt när hälsosamma vanor inte alltid uppmärksammades hemma om stöd saknas.⁸

⁶ [gupea 2077 40096 1.pdf](#)

⁷ [FULLTEXT02 \(diva-portal.org\)](#)

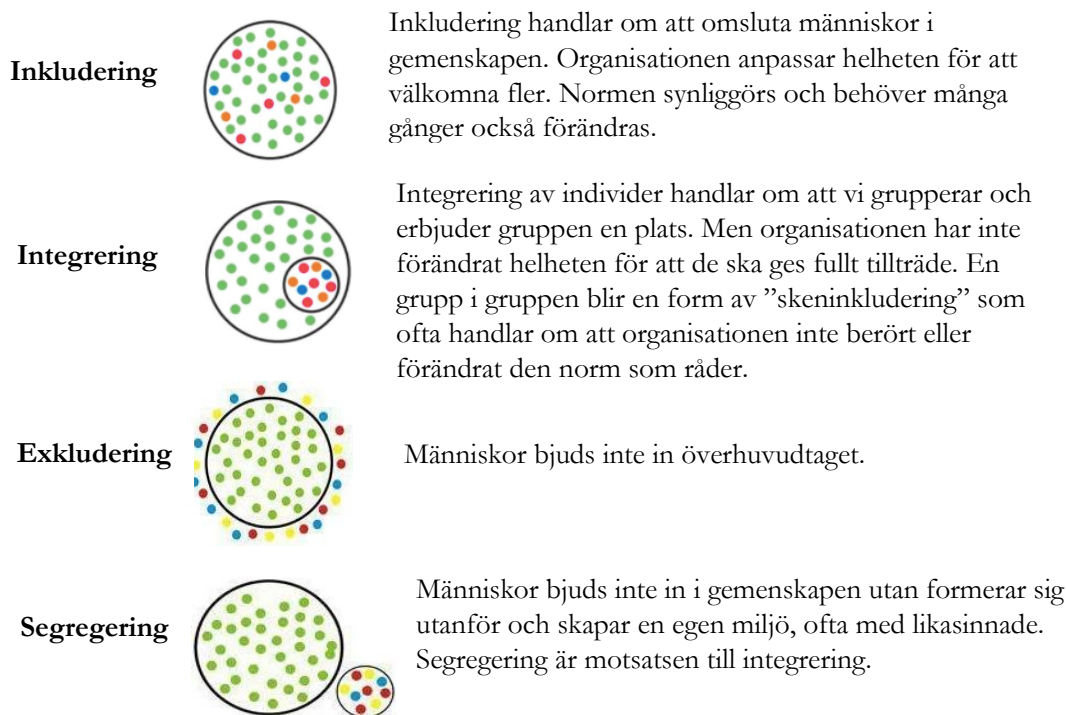
⁸ [HÄLSAN SPELAR ROLL : En kvalitativ studie av en hälsoutbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning \(diva-portal.org\)](#)

Segregerad – integrerad – inkluderande fritidsverksamhet?

Som nämns ovan under rubriken övriga studier lyfts behovet av att tillgängliggöra verksamhet som inte specifikt riktar sig gentemot målgruppen. Utifrån kunskapsområdet inkludering och normkritik används ofta begrepp som segregerade, integrerad och inkluderande strukturer och verksamheter. Inkludering handlar om att omsluta människor i gemenskapen. Nedanstående grafiska bild är ytterligare beskrivning av skillnaderna mellan de olika begreppen.

För att uppnå inkludering behöver normer synas och förändras. Med normer menas uttalade regler (mönster) för hur man ska utföra något eller hur man ska uppträda mot varandra. När människor interagerar med varandra skapas mönster för hur man ska betera sig mot varandra inom familjer, företag, föreningar och samhället i stort. Normer är ofta ärvda men också möjliga att förändra. Normer kan både utestänga och välkomna.

Det finns en föreställning i samhället om att alla våra kroppar fungerar ungefär på samma sätt och har samma funktioner, funktionsnormen. Att bryta mot funktionsnormen kan göra att man betraktas som onormal och konstig. Utifrån ett inkluderingsperspektiv kan LSS lagen ses som tydliga medskick i att verka för en inkludering när det gäller levnadsvillkor, delaktighet i samhällslivet och allmänna fritids- och kulturutbudet.⁹



⁹ Här finns mer kunskap om funktionsnormen [Få syn på normerna: Funktionsnormen | UR Play](#)

Nuläge

För att kunna möta och utvärdera vårt arbete framåt finns behov av att ha ett nuläge. Självklart finns en förståelse för att ett nuläge som tas fram under fortfarande aktiv pandemi inte ger en bild över ett så kallat normalt år. Pandemin har påverkat verksamheten under lång tid och vi ser trots det att vi får fram ett värdefullt nuläge.

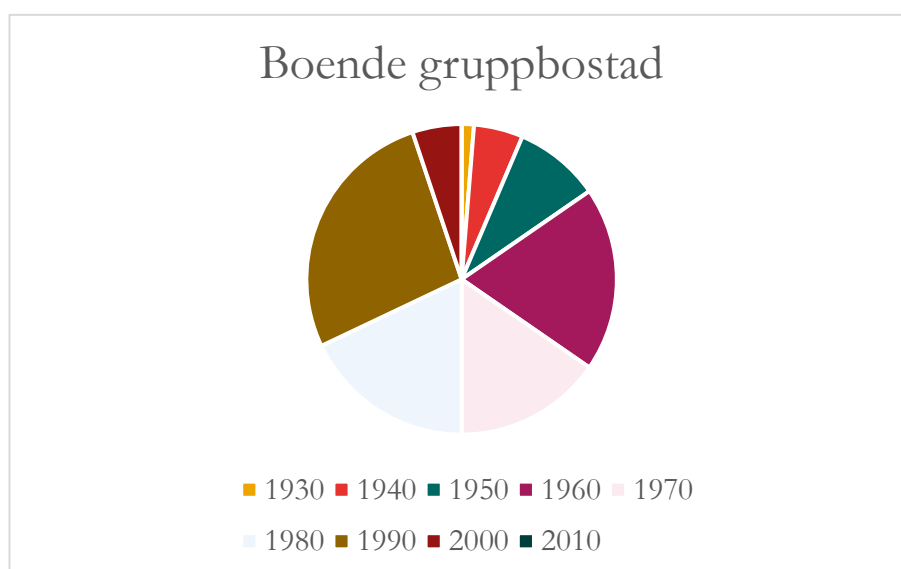
Nuläget består av sex delar i form av;

- Åldersgrupper
- Pågående idrottsverksamhet
- Pågående folkbildningsverksamhet
- Samtal och dialoger
- Mönster
- Vad önskar brukarna att fritiden innehåller?

Åldersgrupper

Åldersspannet på brukare boende i gruppboende är från 19 år till 82 år. I nedanstående graf syns fördelningen mellan åldersgrupperna. Åldersgruppen 1960-1980 utgör 50% av brukare boende i gruppboende eller serviceboende.

Förutom en viss fysisk funktionspåverkan i form av brett åldersspann så är även tidstillgängligheten (daglig verksamhet eller pensionär) en annan att ta hänsyn till. Ytterligare faktorer att ta hänsyn till är kunskap, intressen, erfarenhet och tillgänglighet utifrån bland annat skolgång, uppväxt samt det normativa samhällets syn och bemötande under 30 år.



Pågående idrottsverksamhet

Under flertalet år har föreningarna IP Pluss och den lokala FUB föreningen genomfört träning inom bowling, innebandy, fotboll, floorhockey och snöskor. Förutom återkommande träningar under flertalet år har föreningarna även genomfört resor och deltagande i cuper etc. Under pandemin har återkommande verksamhet både varit pausad samt pågått.

IF Pluss erbjuder även social mötesplats i form av cafékvällar riktade till medlemmar. IF Pluss har idag strax under 80 aktiva medlemmar. Deltagarnas ålder varierar från ungdom till vuxen och 17% av de aktiva medlemmarna är boende i en gruppboende eller serviceboende i Köpings kommun.

FUB KAK har idag knappt 15 aktiva medlemmar i varierande ålder från ungdom till vuxen och strax under 1 % är boende i gruppboende eller serviceboende i Köpings kommun. Den regelbundna idrottsverksamheten som genomförs och som riktas till målgruppen idag är primärt koncentrerad till dagarna måndag till onsdag.

Pågående folkbildningsverksamhet

Under flertalet år har Studieförbundet Vuxenskolan (SV) varit en återkommande samarbetspartner. Stor del av den gemensamma verksamheten har fokus på sång, musik och dans. Studieförbundet Vuxenskolan är nationellt en återkommande samarbetspartner inom LSS verksamheten.

Idag genomförs primärt sångverksamhet i form av Smällkaramellerna. Smällkaramellernas studiecirkel leds av Johan Ljungkvist. I studiecirkeln Smällkaramellerna är 42% av deltagarna boende i gruppboende eller serviceboende. Studiecirkeln under hösten 2021 hade även plats för ytterligare tre personer.

Samtal och dialoger

Som nämns ovan i studier är brukarnas egna åsikter, synpunkter och önskemål viktiga. För oss var det självklart att involvera brukare i arbetet kring fritidsverksamhetens ramar och innehåll. Samtal/dialoger har genomförts med samtliga brukare boende i gruppboende samt flertalet i serviceboende. Ytterligare insamling har skett i brukarrådet, enskilda möten, i samband med aktiviteter samt daglig verksamhet och den har involverat fler som bor i eget boende. Under samtalen/dialogen har pictogram använts samt att personal har bidragit med stöd i att teckna och kunskap i brukarens behov av kommunikation och tolkning av svar.

Genomläsning av genomförandeplaner och samtal med personal om tidigare och pågående verksamhet, deltagande och respons har fångat ytterligare detaljer eller kompletterat i de fall brukaren själv inte uttryckt något särskilt.

Ytterligare metod som använts för att få underlag till vad som önskas är frågor som - vad gör dig glad? -vad får dig att må bra? Frågor som ibland eller ofta har även ställs samt önskan om att delta i mindre eller större grupper. Hos de brukare som har kommunikativa funktionshinder och haft svårt för att uttrycka sig har även

genomläsning av genomförande planer genomförts för att fånga svar på frågor som beskrivs ovan.

Alla uppgifter har samlats i ett Excel dokument som beskriver vad brukarna önskar att fritiden består av framåt. Detta material ger bild över önskningskräver så väl micro och en macro handlingar och kommer att vara styrande i prioritering och riktning för planen för den gemensamma verksamheten samt utveckling av brukarnas individuella fritid.

Mönster i dagens verksamhet

I samtalen/dialogerna utformades tidigt ett mönster av att efterfråga det som erbjudits och deltagits i tidigare. Ett mönster som är naturligt, men som vi också försökt att utmana genom att ställa frågor och visa pictogram för verksamheter som inte ingått i det tidigare utbudet.

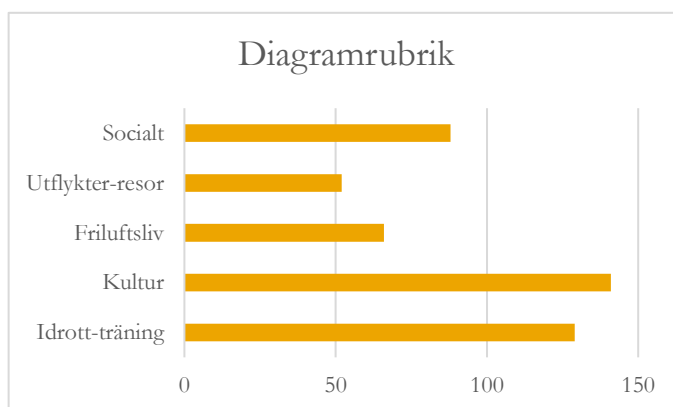
Ett annat mönster vi kunde se är att flera former av aktiviteter återkommer under hela dagen i samtliga verksamheter inom LSS. Några exempel är;

- Stor del samma utbud av traditionella sällskapsspel t ex yatzy, memory, bingo.
- Promenader enskilt eller i grupp
- Skärm eller TV tittande
- Pyssel/hantverk inför högtider eller liknande

Denna rapport gör ingen värdering av dagens återkommande aktiviteter men ser värdet av att bredda och utveckla den befintliga formen av aktivitet utifrån vad som efterfrågas framåt.

Vad önskar brukarna att fritiden innehåller?

Samtliga uppgifter har samlats i ett Exceldokument. Totalt har 29 kolumner med aktiviteter noterats. Vissa kolumner innehåller liknande aktiviteter som olika former av sällskapsspel samt skilja på att utöva eller titta på. Om vi skapar kluster utifrån områdena socialt, utflykter-resor, friluftsliv, kultur och idrottsträning blir resultatet ganska jämnt mellan kultur och idrottsträning. Strax efter kommer sociala aktiviteter med friluftsliv och utflykter-resor sist.



Vad ryms inom de olika klustren.

Nedan beskrivs och ges exempel på vad respektive kluster innehåller för aktiviteter som brukar lyft fram. Aktiviteterna är både i form av passivt beskådande som aktivt deltagande eller utförande.

Inom kluster **socialt** inryms aktiviteter som tillsammans med personal eller andra brukare spela spel och bingo, lösa korsord eller melodikrysset, delta på fritidsklubb/gårdskvällar, gå på fik/café eller restaurang och hemma spa med ansiktsmask och pedikyr.

Inom kluster **utflykter-resor** inryms aktiviteter som ofta sker med buss tillsammans med brukare i gruppboenden eller mellan olika gruppboenden och serviceboenden. Målet med utflykten kan vara att besöka nöjesparker, se på trav, besöka kända platser, utomhus badplatser, kryssning, marknad eller läger.

Inom kluster **friluftsliv** inryms aktiviteter som gå i skogen, promenad eller cykelutflykt med aktivitet t ex grilla, åka skridskor, fiska eller liknande.

Inom kluster **kultur** inryms aktiviteter som hantverk, pyssel, måla, rita, sång/kör, teater, bilder och konst, besöka museum, lyssna eller läsa tidning eller bok, bio, dans och musik. Länsdanser efterfrågas mycket ofta och som ger möjlighet till både lyssna på musik (liveband) och dansa samtidigt som att få utföra dans och teater som återkommande aktivitet.

Inom kluster **idrott** inryms aktiviteter som träning i mindre och större grupp från lättare till tyngre, bowling, innebandy, ridning, floorhockey, fotboll, basket, ishockey, bad/simning. Att fortsatt få återkommande genomföra en fysisk aktivitet både i gruppboenden och annan plats efterfrågas både från de var vardag innehåller dela av det, men flertalet som idag saknar det helt.

5 i topp – enskilda aktiviteter

Utifrån enskilda aktiviteter, alltså inte som ovan beskrivna kluster, är följande 5 aktiviteter i topp och utifrån procent av brukarna som önskat den aktiviteten som en av flera.

1. Resor och utflykter med buss 51 %
2. Promenad eller cykelutflykt med aktivitet t ex grilla, titta eller göra något 47%
3. Gå på fik/café eller restaurang 44%
4. Se på teater, bilder, kost eller besöka museum 41%
5. Bad, simma o vattengympa 39%

Övriga noteringar och mönster

Flertalet av personalen har beskrivit att brukarna har uppskattat det tillfälle när frågan i gruppboenden har lyfts rörande fritiden. Att få bli lyssnad på, ges möjlighet att få tycka till och påverka är viktigt och har skapat engagemang. Under tillfället och

efterkommande samtal har brukare gett ett antal exempel på vad man skulle vilka göra, att personalen gärna deltar och även i vissa fall utmanas i form av ”motståndarlag”.

Överlag önskar samtliga brukare att restriktioner och begränsningar inom kort hävs och att vardagen kan få vara mer som innan pandemin. I olika studier eller enkäter visat att gruppen funktionsnedsatta har varit en grupp som varit mest utsatta och där effekten och konsekvensen av det ännu är svårt att riktigt utmäta.

Som en del i att skapa relation och kontakt med brukare för att genomföra samtalen och dialogerna har olika enklare aktiviteter genomförts i eller i närheten av gruppboenden. Efter samtliga tillfällen har brukare och personal beskrivit att det betytt mycket i form av tillfälle för att umgås socialt, lockat till skratt, provat något nytt, miljöombyte och brutit vardagen under en pandemi. Personal har även beskrivit att brukare pratat om aktiviteten i flera dagar och flertalet har efteråt varit gladare, positivare och negativa beteenden har minskat. Detta är uppgifter som inte metodiskt insamlade utan noterade utifrån spontana återkopplingar vid efterkommande besök eller kontakt.

Ramar och mål för verksamhetsåren 2022-2024

Alla människor är individer med olika fysiska, kognitiva och emotionella funktioner och förutsättningar, dessutom har varje individ personliga livserfarenheter, intressen och värderingar. Detta borde även gälla personer med en utvecklingsstörning. Ett begränsat aktivitetsutbud kan leda till att personer med en utvecklingsstörning blir mer segregerade än vad som skulle vara nödvändigt och att personer med en utvecklingsstörning tvingas att utföra ett begränsat antal fritidsaktiviteter med en förutbestämd grupp.

I Köpings kommuns målområde 2 nämns individanpassade och målinriktade aktiviteter för att förebygga såväl psykisk som fysisk ohälsa. Resultatet från vår uppföljning visar att vi bekräftar uppgiften om att endast 9% av personer med intellektuell funktionsnedsättning lever upp till rekommendation av daglig rörelse och aktivitet.

Utifrån ovanstående exempel och rapporten i sin helhet föreslås nedanstående mål för fritidsverksamheten inom LSS/Socialpsykiatri för perioden 2022- 2024.

- Ökat deltagande i fysisk rörelse och träning, enskilt och i grupp.
- Ökat antal fritidsaktiviteter hos de brukare som önskar.
- Ökad kunskap och engagemang hos personal om fritidsverksamhetens effekter och betydelse.
- Skapa förutsättningar för personal att stötta brukare i genomförande samt transport till/från aktivitet.
- Ökad samverkan och samarbete med andra förvaltningar, studieförbund, föreningar och företag.

Förändrings insatser

Förändring och utveckling av verksamhet behöver ofta ske på flera nivåer i en förvaltning. En metod som beskriver det är Bronfenbrenners bio-ekologiska perspektiv. Metoden beskriver minst tre nivåer, micro, meso och macro. Individen påverkas på micro nivå utifrån vilken möjlighet personal har att ställa att följa med på fritidsaktiviteter, på meso nivå hur fritidsaktiviteten, korttidsboendet, vänner, familj interagerar med varandra. Macrosystemet behandlar normer och värderingar som finns i samhället. På makronivån berörs individen av rådande lagstiftning.



Det innebär även att rätten till fritid och hur fritiden skall tillgängliggöras tolkas olika och påverkar den enskilde individen på makronivå.

För arbetet framåt är det viktigt att identifiera de olika nivåerna, vilka som har mandat och ansvar och kan påverka samt säkerställa att de verkar i samma riktning utifrån mål och planer.

Samverkan och samarbete

Ett sätt att tolka LSS lagens punkter är att vårt uppdrag är att verka för inkludering i samhällslivet samt fritids- och kulturutbudet. När vi blickar bakåt kan vi se att stor del av fritidsverksamhet har varit egen arrangerad och integrerad och därmed krävs en utveckling för att uppnå inkludering. För att uppnå en hållbar och inkluderande fritidsverksamhet krävs samverkan och samarbete med andra aktörer, såväl inom kommunen olika förvaltningar som civilsamhället. Samverkan och samarbete där alla aktörer har sin roll, växer och utvecklas sakta och ska vara långsiktigt hållbart. Vi ser att LSS Köping primära roll är att samverka med andra aktörer, inspirera och engagera brukaren, säkerställa transport och medföljare, endast vid särskilda tillfällen vara ensam genomförare.

En del i kartläggningsarbetet har varit att se över olika aktörer, dess verksamhet och intresse och möjlighet till samverkan och samarbete. Mötena med andra aktörer som t ex kommunens Kultur- och Fritidsförvaltningen, Ullvigymnasiet (Fyraårsprogram), Studieförbundet Vuxenskolan, RF-SISU Västmanland, parasportförbund och lokala föreningar har varit mycket positiva. Samtliga aktörer ser vikten och värdet av samarbete, möjligheten till att bidra och att samverkan stärker alla deltagande parter. Flertalet civilsamhällsaktörer har i sin värdegrund och aktuella måldokument prioriterat målgruppen funktionsnedsatta vilket öppnat upp för gemensamma tankar och planer redan 2022.

Avgränsningar

En förutsättning för att lyckas med ett utvecklingsarbete är att arbeta i flera steg, verka långsiktigt och hållbart. För att kunna göra det krävs avgränsningar. Idag erbjuds och genomförs viss återkommande verksamhet¹⁰ som gör det möjligt att fokusera på det som behöver startas eller utvecklas. En annan avgränsning är målgruppen, där vi ser ett behov av att börja med en avgränsad målgrupp och sedan fortsätta utvecklas. Självklart finns det möjlighet att utöka målgruppen i specifika fall eller vid tillfällen där det är möjligt.

2022 Brukare boende i gruppboende och serviceboende

2023 Utöka målgruppen med personer med boendestöd samt inom socialpsykiatri

¹⁰ Läs mer under rubriken pågående verksamhet på sidan 14

Handlingsplan

Denna rapport ger förslag på ramar, mål och avgränsningar för perioden 2022-2024. Rapporten är med det ett övergripande verktyg för framtagning av årlig handlingsplanering, genomförande och uppföljning av fritidsverksamheten inom LSS i Köpings kommun. Nedan följer förslag på handlingsplan för 2022.

Handlingsplanen för 2022 har fokus på att stegvis testa och utveckla de verksamheter och aktiviteter som efterfrågas som idag inte erbjuds. Socialstyrelsen ledord för arbetet med funktionsnedsatta som bygger på målgruppens behov är **trygghet** samt **fysisk, psykisk** och **social utveckling**. **Flexibilitet, samordning** och **kontinuitet** föreslås vara ledande för fritidsverksamheten. Brukarnas egna framförda önskemål, förslag och tankar har också varit ledande i nedanstående förslag.

Macro insatser (verksamhetschef, enhetschefer)

- Besluta om målsättning för fritidsaktiviteter 2022-2024
- Besluta om handlingsplan för fritidsverksamheten 2022
- Besluta om handlingsplan för fritidsverksamheten 2023
- Öka kunskapen hos personal om effekterna av en meningsfull fritid och fysisk aktivitet.
- Tillsammans med fritidskonsulent och utvecklare/stödpedagogerna utveckla befintliga och nya kommunikativa kanaler med brukare och dess anhöriga, personal och invånare i Köpings kommun.

Meso insatser (fritidskonsulent)

- Utveckla och utöka den återkommande fritidsverksamheten.
- Skapa tillfällen för prova-på och möte med samhälls- fritids- och kulturutbudet i Köping.
- Stötta och utveckla utbudet av aktiviteter i gruppbostad.
- Utveckla sommarverksamheten för att bättre möta behovet och efterfrågan av fysisk rörelse och träning.
- Skapa relation och samarbete med andra aktörer, samt stötta den lokala föreningsverksamhet som är riktad till målgruppen.
- Utveckla tidigare mötesplats (fritids/gårdskväll) för sociala möten och tillfälliga aktiviteter.
- Skapande av nätverk för fritidsombud.
- Genom internuppdrag vara stöd till enhetschefer och personal inom hälsa och fysisk aktivitet.

Micro insatser (personal på gruppbo­städer och servicebo­städer)

- Fritidsombud informerar och inspirerar brukare till deltagande i fritidsaktiviteter
- Personalen stöttar brukare med att ombesörja transport och medföljare till och från aktiviteter
- Personalen stöttar brukare i sitt deltagande och utveckling i samband med deltagande i fritidsaktiviteter

Tidslinje jan-aug 2022

Februari	ta fram fritidslådor till gruppbo­städerna, byte varannan månad
Februari	test av fysisk aktivitet för daglediga
Februari	test av workshop i måleri
Febr.-mars	test av social mötesplats daglediga
Mars	test av fysisk träning torsdag eftermiddag
Mars/april	test av vattengympa-bad
April-juni	test av social mötesplats varannan lördag eftermiddag
Juni	utvärdera vårens aktiviteter, utveckla planen till hösten
Juni-aug	genomförande av sommarverksamhet

Bredare återkommande utbud

Vårens testverksamhet är ett sätt att omgående möta den efterfrågan som brukarna framfört. Utifrån olika studier och Socialstyrelsens ledord är rutiner och kontinuitet viktig, ibland avgörande för att må bra eller känna trygghet. Utifrån det vill vi att det återkommande utbudet som sker varje vecka på förutbestämt tid och plats utvecklas för att möta efterfråga. Återkommande utbud skapar även ökad möjlighet till att säkerställa tillgång till personal och transport därmed motverka de hinder som nämns i WHO:s studie.

Ett första steg under våren är att testa två till tre olika fritidsverksamheter med målsättning att till hösten ingå i det återkommande utbudet. Testperioden handlar om att hitta rätt plats, ledare, rutiner, form, upplägg och samarbetspartner för verksamheten. Även identifiera ytterligare utmaningar som behöver synliggöras och bearbetas.

Nedan ges exempel på hur vi önskar bredda utbudet utifrån tid på dagen och veckans alla dagar. De svartmarkerade aktiviteterna är de aktiviteter som erbjuds idag, de rödmarkerade är de som beskrivs ovan som test under våren 2022.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM		Social aktivitet för daglediga			Fysisk aktivitet för daglediga		
EM			Sång/kör, SV	Fysisk träning – alla (olika alternativ)		Mötesplats-tillfälliga aktiviteter - alla	
Kväll	Innebandy, IF Pluss	Café, IF Pluss	Bowling, IF Pluss. Innebandy, IF Pluss. Floorhockey, FUB.				

Aktivitets-fritidslådor

I dialogerna har flera brukare fört fram önskan om mer aktivitet i gruppboenden och dess omgivning. Att på egen hand, tillsammans med andra brukare och personal i gruppboendet få möjlighet till att ta del av en blandning av aktiviteter som inte kräver en förflyttning eller transport. Det efterfrågas nya aktiviteter blandat med aktiviteter som känns igen. I resultaten från brukarundersökningen 2021 kan vi utläsa att brukarna känner att de i gruppboendet får bestämma det som är viktigt, att de får den hjälp de önskar, att personalen bryr sig och pratar så att brukaren förstår och blir förstådd. Gruppboendet är även platsen där man trivs.

I dialogen med personalen beskrivs det som utmanande att komma på och genomföra nya aktiviteter under vardagen och helgerna. Det beskrivs en osäkerhet om vad som är möjligt, hinns med, tillåtet och förutsättningarna för genomförande.

För att möta ovan beskrivna önskemål från brukarna samt sänka personalens utmaningar föreslås att ta fram fritidsaktivitets lådor som innehåller olika former av aktiviteter/stimulans som möter olika önskemål och behov. Gruppboendets fritidsombud ges uppgiften att ansvara för lådan och tillsammans med brukare och kollegor nyttja dess innehåll, enskilt eller i grupp.

Till respektive aktivitet i lådan finns tydliga instruktioner, utrustning, verktyg och redskap. Lådorna transporteras till respektive gruppboende och skiftas var fjärde till sjätte vecka. Fritidsombud uppmanas att innan skifte av låda återkoppla vad som behöver kompletteras, ändras och brukare uppmanas att ge förslag på ytterligare aktiviteter.

Vissa av lådornas utbud kan även samla gruppboenden och brukare i tillfälliga aktiviteter som t ex gemensam vernissage, tävling eller liknande.

Tillfälliga aktiviteter – utflykter och sommarverksamhet

Stödet och interaktionen med familj och släktingar varierar mellan brukare.

Efterfrågan på utflykter och enskilda aktiviteter under året och framförallt sommaren är hög, 51% av brukarna anger att de önskar delta i utflykter och resor i närområdet samt utanför kommunen. I dialogerna lyfts önskan om att sommaren erbjuder lite utöver det vanliga och som kan tolkas som de tankar, önskemål och planer vi alla har inför sommaren och ledighet.

HAB och personal har även gjort noteringar från tidigare somrar att under de veckor som daglig verksamhet har stängt har ett antal brukares fysiska funktioner, mentala hälsan och välmående försämrats. En trend som vi självklart vi bemöta och ändra.

Utifrån ovan beskrivna delar föreslås en utveckling av sommarens fritidsverksamhet genom att erbjuda större och bredare utbud till personlig utveckling och fysisk aktivitet. Även inspirera och stimulera till ett utökat deltagande i återkommande aktiviteter och få kontakt med föreningsliv.

Samtal med Parasport Sverige, Parasport Västmanland, RF-SISU Västmanland, Studieförbundet Vuxenskolan, FUB Västmanland samt lokala föreningar som t ex IF Pluss och FUB KAK har visat på ett stort intresse att bidra och medverka i en långsiktig satsning i att utveckla sommarverksamheten inom LSS Köping.