

Idrott är så mycket mer än bara sport

Idrott är så mycket mer än bara fysisk aktivitet. Det handlar om gemenskap, glädje och att känna sig delaktig. För många personer med NPF-diagnoser eller intellektuella funktionsvariationer kan idrott vara en fantastisk väg till att bygga självkänsla, skapa nya vänskapsband och utveckla viktiga sociala färdigheter.

När vi pratar om funkisidrott, pratar vi om en plats där alla kan vara med, oavsett förutsättningar. Det handlar om att skapa en inkluderande miljö där varje individ kan känna sig sedd och hörd. Genom att delta i idrottsföreningar får dessa individer möjlighet att träna och ha roligt tillsammans med andra. Det är en chans att bryta ner barriärer och motverka stigma kring funktionsvariationer.

Idrottsföreningar har en unik möjlighet att vara förebilder i samhället. Genom att välkomna och inkludera personer med NPF-diagnoser och intellektuella funktionsvariationer, visar vi att alla har rätt att delta och att alla bidrar med något värdefullt. Det handlar om att skapa en kultur av acceptans och förståelse, där vi lär oss av varandra och växer tillsammans.

Dessutom har forskning visat att fysisk aktivitet har positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan. För många personer med NPF-diagnoser kan regelbunden träning bidra till att minska ångest och stress, förbättra koncentrationen och öka den allmänna livskvaliteten.

Så låt oss tillsammans arbeta för att göra idrottsföreningar mer inkluderande. Låt oss skapa möjligheter för alla att delta, oavsett bakgrund eller förutsättningar. Tillsammans kan vi bygga en starkare och mer sammanhållen gemenskap där alla får chansen att blomstra.

Ett exempel på hur en vanlig idrottsförening kan bredda sin verksamhet är Lödde Padel Club.

Lödde Padel Club startade 2024 upp en verksamhet riktad mot målgrupp personer med NPF-diagnoser och/eller intellektuella funktionsvariationer. Verksamheten fick namnet LPC Smile Funkispadel. På ett år har Funkispadeln fått över 50 aktiva och projektet har fått stöd av Allmänna Arvsfonden, kommunen, regionen och lokala näringslivet. Det är kanske inte så viktigt vad en verksamhet kallas men finns det inte plats för en målgrupp i ordinarie verksamheter så måste man kanske skapa något nytt där målgruppen känner sig hemma.

Här är Lödde Padel Clubs definition av Funkisidrott:

Funkisidrott är ganska likt ett kulturevenemang. Att skapa en gemenskap och på så vis bli en del av en grupp är viktigt. Inom kulturen använder man musik och teater för att uppnå dessa mål och inom funkisidrott använder vi oss av vår sport.

Inom Funkisidrott tävlar vi inte utan här är glädje och gemenskap ledord. Personlig utveckling och självförtroende är vinster man uppnår. Vi mäter inte prestationer mot varandra utan varje individs utveckling är viktigast.

Vi använder oss inte av traditionella idrottsregler utan respekt för varandra och att alla kan utifrån sina förutsättningar är vårt ramverk.

En som möter målgruppen i sin dagliga verksamhet är Habiliteringen på Skånes Universitetssjukhus i Lund. Här är deras svar efter att ha träffat Lödde Padel Club:

Det var verkligen trevligt att träffas och jag blev om än mer imponerad och glad av att höra om er fantastiska funkisverksamhet. Er grundtanke som du beskrev, om att ni inriktar på målgruppen "under para" är så viktig och det finns ett så oerhört stort behov att täcka just där. Hoppas det inspirerar fler att våga starta upp anpassade aktiviteter riktat mot den målgruppen. Jag möter många patienten som beskriver er verksamhet med så fina ord.

Som ansvarig för LPC Smile Funkispadel och ordförande i Lödde Padel Club vill jag inspirera alla idrottsföreningar att starta upp verksamheter liknande vår. Ni får gärna kontakta mig på eskil.ahlman@gmail.com eller på telefon 0733-480030

IdrottsSverige - hjälp oss att sprida detta budskap så många fler idrottsföreningar öppnar upp funkisidrottsverksamheter.

Bifogar en länk till en film på YouTube som RF-SISU Skåne gjort rörande LPC Smile Funkispadel

<https://www.youtube.com/watch?v=y7qMydqe5kg>

