

En förstudie om funktionsnedsättning

UTELIV ÅT ALLA!

Ett projekt av Skog och Ungdom med medel av Svenskt Friluftsliv



Sammanfattning

Visste du att redan efter att ha vistas i naturen i 4-5 minuter så sänks pulsen, stresshormonerna och blodtrycket! Naturen kan ge oss så mycket tillbaka. Patienter som får se grönska från sitt fönster eller får vistas i naturen, tillfrisknar till fortare än de som inte vistas i naturen eller får se grönska. På så sätt kan de minska sitt intag av mediciner.

Alla de positiva resultat som vistelse i naturen ger oss, innebär att vi behöver se över hur våra anläggningar och verksamheter är tillgängliga för fler i samhället. Med information kan man komma långt och ge svar på många frågetecken. Att beskriva sin anläggning med bilder och skyltar på hemsidor och med informationsskyltar på plats, som visar vad som finns på anläggningen och avstånd mellan de olika platserna. Med den informationen blir de osäkra säkrare, oavsett om du har en synnedsättning eller ska planera en utedag för fritids.

I Sverige finns det ungefär 1,3- 1,8 miljoner med någon eller några funktionsnedsättningar. Det är svårt att få fram en exakt siffra över antalet personer med funktionsnedsättningar. Individens egen bedömning, medicinsk bedömning och arbetsförmåga ligger som grund i siffrorna. Det är vanligt att ha flera funktionsnedsättningar och de kan uppkomma av olika anledningar och variera i grad. Man kan uppleva en tillfällig funktionsnedsättning genom att man får gå på kryckor efter ett benbrott, är gravid eller har med sig en barnvagn.

Glasögon till en med nedsatt syn, laktosfria alternativ på restaurang eller hörslinga i en föreläsningssal är några metoder och verktyg som kan underlätta och minska eller göra så att funktionsnedsättningen knappast upplevs som ett problem.

Ett funktionshinder är något som uppstår i miljön man möter, när man upplever en begränsning. Alltså så är ett funktionshinder inte personrelaterat så som en funktionsnedsättning är.

Funktionsnedsättning kan delas in i psykisk-, intellektuell- eller fysiska nedsättningar.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
Inledning	3
Syfte	3
Centrala begrepp	4
Funktionsnedsättning	5
Funktionshinder	6
Naturen är till för alla.....	6
Hur jag har jobbat fram rapporten	8
Hur kan vi tillgänglighetsanpassa för en bredare målgrupp?.....	8
Fysiska tips till anpassning	8
Hur kan ledare anpassa sig till en bredare målgrupp?	10
Generella tips:	10
Litteraturförteckning	11



Inledning

Skog och Ungdom är en rikstäckande föreningsorganisation med avdelningar från norr till söder som har olika inriktningar. Vi är en ungdomsorganisation för dem som är intresserad av skogen, fri från religiösa- och politiska kopplingar.

Skog och Ungdom har funnits sedan 1960 var då ett specialförbund inom 4H, sedan 1979 är vi en egen organisation med ett bra samarbete med 4H och JUF.

Vi är en demokratisk förening med ideella krafter som håller verksamhet i våra 40 avdelningar (2014). Vi jobbar även mot skolor med olika skogsstationer som ger praktiska lärdomar. Vi håller kurser inom förbundet och har utbildningsmaterial om natur, skog, ledarskap och genusfrågor. Allemansrätten är en informationspunkt som genomsyrar hela organisationen och informeras om när det hålls verksamhet

Skog och Ungdom intresserar sig för skogens alla värden.

Jag som skriver heter Nathalie och är 24 år. Jag har varit med i Skog och Ungdoms organisation i 8 år. Jag har jobbat med projektet i 3 månader och projektmedlen kommer ifrån Svensk Friluftsliv, som är en paraplyorganisation för flera frilufts- och naturföreningar.

Syfte

Syftet för detta projekt är att göra en förstudie åt Sörmlands distrikt, av Skog och Ungdom, med att öppna upp sina anläggningar till fler i samhället. Vi vill att ingen ska behöva stå utanför p.g.a. av bristande anpassningar på våra anläggningar eller verksamheter.

Centrala begrepp

I oktober år 2007 reviderade Socialstyrelsen begreppen funktionsnedsättning, funktionshinder och funktionshandikappad.

Ordet **handikapp**, som fick sin betydelse under 1960- talet har utgått helt från att användas, då den upplevdes ha en negativ betoning. Socialstyrelsen vill istället att focus ska ligga på *hinder* som förekommer i miljön.

Handikapp lever fortfarande kvar, och för det mesta i sammansatta ord så som handikappomsorg, handikapparkering eller handikappolitik. Alltfler tar till sig revideringen och använder sig av funktionsnedsättning istället, eller funktionshinder när det handlar om miljön.

Tidigare så var funktionshinder och funktionsnedsättning synonyma med varandra, medan de nu är separata ord och med olika innebörd. En förklaring till funktionshinder och funktionsnedsättning följer i nästa stycke.

Under mitt läsande till denna rapport har jag stött på några nya ord som är på gång och som diskuteras flitigt. Jag väljer att ta upp dem lite kort här nedan, men jag kommer inte att använda dem aktivt i rapporten då de inte finns med i Svenska Akademiens ordlista, än. Dessa ord är funktionsmaksordningen, funktionsvariation och funkofobi.

Funktionsmaksordningen är den effekt av att vi har delat upp samhället i normer för hur människor ska fungera. Samhället är byggt utifrån en norm, där strukturen är skapad med följd att utesluta dem med någon funktionsnedsättning. Vi diskriminerar de personer som inte följer normen och aktivt stänger ute vissa personer från samhället genom att ha trappor, tv utan text, trottoarkanter och litteratur utan punktskrift. (Sveriges radio P3, 2014)

Funktionsvariation är ett nytt begrepp som uppkom med syfte att ta bort "vi" och "dem" och istället förstå att alla människor har en funktionsvariation, med olika behov i olika situationer. Hinder och nedsättning bär en negativ laddning och därefter blir man bemöt efter ordet. Med en funktionsvariation så har alla en egen variation av hur man fungerar i olika situationer. (<http://utopias.se/om-orden/>, 2012)

Funkofobi är ett ord som Unga Rörelsehindrade har som mål att få med i Svenska Akademiens ordlista 2015. De menar att det inte finns något ord för fördomar mot de som har funktionsvariationer, som till exempel det finns ord för sexism, rasism och homofobi. (Unga rörelsehindrade- funkofobi, 2014)

Här nedan kommer en förklaring till ”funktionsnedsättning” och ”funktionshinder”, två ord som är återkommande i den här rapporten.

Funktionsnedsättning

”Personer med funktionsnedsättning innefattar bland annat personer med varaktiga fysiska, psykiska, intellektuella eller sensoriska funktionsnedsättning, vilka i samspel med olika hinder kan motverka deras fulla och verkliga deltagande i samhället på samma villkor som andra” –. (FN konventionen, 2008)

Funktionsnedsättningar delar man in i tre områden. Det är vanligt att ha flera funktionsnedsättningar samtidigt.

- Fysiska funktionsnedsättning: svårt att balansera, kontrollera och/eller koordinera hela eller delar av kroppen.
- Psykiska funktionsnedsättning: svårt med det sociala samspelet mellan människor.
- Intellektuell funktionsnedsättning: svårt att lära, bearbeta och förstå information. (Sjukvårdsupplysningen, u.d.)

Att vara funktionsnedsatt kan innebära att ha nedsatt syn- och hörsel förmåga, rörelsebegränsad, asperger, ADHD, tal- och röstproblem, allergier, mag- och tarmsjukdomar, hjärtproblem eller astma.

Man kan födas med någon funktionsnedsättning eller uppkomma genom sjukdom eller olycka senare i livet. Området för vad som är en funktionsnedsättning är bred. Funktionsnedsättningen kan finnas med för alltid eller något man upplever under en period. Graden av nedsättning kan variera stort från person till person och under olika perioder.

Det är svårt att få fram en exakt siffra över antalet personer med funktionsnedsättningar. Individens egen bedömning, medicinsk bedömning och arbetsförmåga ligger som grund i siffrorna.

I Sverige uppger 16 % av befolkningen i ålder 16-24 år att de har någon eller några funktionsnedsättningar, alltså en grupp på närmare 1 miljon!

Med alla åldrar ligger siffran på 1,3–1,8 miljoner människor som upplever sig ha någon funktionsnedsättning.

Att leva med en rörelsenedsättning är den största grupp bland funktionsnedsatta, 560 000 personer och över hälften av dem är äldre än 80 år.

- 9,5 % av befolkningen använder något hjälpmedel.
- Det finns över en miljon i Sverige med reumatism, många dör utan diagnos.
- 25 % vuxna har svårigheter med att läsa och ca 15 % av dem är utlandsfödda.
- Det finns ca 120 000 som har en synnedsättning.
- 70 000 personer stammar och 40 000 som är talskadade.
- 1,5 miljoner lider av allergi.
- 20-40 % av befolkningen uppger att de lider av psykisk ohälsa.
- 0,5 % har fått diagnosen utvecklingsstörning.
- 1,3 miljoner hör dåligt. (Statistik, u.d.)

Funktionshinder

”En funktionsnedsättning kan vara mer eller mindre begränsande beroende på vilka funktionshinder man upplever” – (Sjukvårdsupplysningen, u.d.)

Ett funktionshinder uppstår i mötet med omgivningens förväntningar och förutsättningar. Ju mer att funktionshinder inte tillhör någon person så är det omgivningens skyldigheter att ta ansvar för de hinder som finns i vardagen så att uteslutningen inte finns. Beroende vilka funktionshinder som upplevs kan en funktionsnedsättning variera i sin begränsning. Tillskillnad från funktionsnedsättning så är funktionshinder inte personrelaterat!

En person som är rörelsenedsatt upplever det som ett funktionshinder när det endast finns trappor i ett hus, medan om det finns en hiss så är det inget hinder längre. Likaså en blind som kan läsa med hjälp av blindskrift eller en hörselskadad lyssna på en föreläsning i en sal med hörselslinga.

En föräldrar med barnvagn kan uppleva samma problem i framkomlighet som en rullstolsburen person och därmed uppleva ett funktionshinder. En glutenintolerans upplever ett funktionshinder när det endast finns glutenbröd till frukost, medan det hindret inte skulle finnas om det fanns glutenfria alternativ.

Naturen är till för alla

Att vistas i naturen regelbundet gör oss både gladare, friskare och vi får ett längre liv! Naturen är viktigt för oss helt enkelt. I Sverige tycker 90 % av befolkningen att friluftsliv är viktigt för hälsan och gör vardagen mera meningsfull. Vistelse i grönområden ger en ökad förståelse av samspelet i naturen och ger oss en ökad känsla av delaktighet. Det är i naturen som vi kan koppla bort vardagen och kroppens alla sinnen aktiveras naturligt. Här blir dofter, ljud och ljus mycket tydligare och alla direkta intryck upplevs.

Forskning har visat att naturen ger oss en hel del positiva faktorer tillbaka så som; lägre blodtryck, mindre stress och ökad avslappning, men även påskyndar läkning vid rehabilitering samt kan väcka lust och intresse för fysisk träning. Vinsterna av att vistas i naturen visar resultat i alla grupper oavsett kön, etnicitet, ålder eller ekonomisk- och social position. Redan efter 4-5 minuter i naturen minskar stresshormonerna, blodtrycket och pulsen!

De människor som kan se grönska från fönstret är mindre irriterade och piggare än de som inte ser grönska. Äldre personer som får vara ute regelbundet får bättre minne och kan minska sin medicinering. Dess påtagliga positiva effekter som blicken av grönska ger, har arbetsplatser och sjukhus tagit till sig i sin planering och utformning.

”De tre viktigaste motiven för att ägna sig åt aktiviteter i naturen är att utöva fysisk aktivitet, uppleva avkoppling samt att vara nära naturen” – (Svenskt Friluftsliv)

För att vi ska nyttja grönområden regelbundet bör det inte vara längre än 300 meter att gå utan trafikerad väg eller andra barriärer i vägen. Det tätortsnära grönområdet är viktigt för oss och ju närmare vi har det desto mera besöks den.

I takt med urbaniseringen av samhället som följd med ökningen av utbrändhet, stress och stillasittande har samhället insett det stora värdet av skogen. Statliga bidrag avsetts varje år- för att bevara skogens sociala värden.

Människor med funktionsnedsättning har lika stora behov av att få känna avkoppling och rekreation som andra människor i samhället. Många skogsområden är otillgängliga och på så sätt stänger ute en stor grupp från naturen. Människor med funktionsnedsättning besöker oftare sjukvården på grund av sina fysiska eller psykiska besvär.

Med rätt hjälp och anpassning kan naturens läkande arena möjliggöras.

Finns förutsättningarna kan många hinder försvinna och därmed öppna upp för flera i samhället.

För att flera grupper av människor ska ha möjlighet till naturområden behöver informationen bli bättre på hemsidor och skyltar på plats. Med en bättre information blir de osäkra personerna säkrare, om platsen de vill besöka är funktionshindrad eller inte.

Hur jag har jobbat fram rapporten

Jag har jobbat aktivt med en grupp elever från särgymnasiet på Duveholmsskolan i Katrineholm. Kontaktpersonen där ifrån var idrottsläraren Nils- Gunnar och vi har haft telefonkontakt inför träffen.

Jag bjöd ut dem till en av Skog och Ungdoms lokalavdelningar, Katrineholms Äventyrsklubb i Krämbol. Där hade vi korvgrillning över eld och pratstund. Efter grillningen hade jag några samarbetsövningar med gruppen av olika varianter, några hade dem kört tidigare. De fyra lärare som var med ut agerade åskådare. Gruppen var en klass på 11 personer där alla hade mer eller mindre utvecklingsstörning.

Jag har också haft en längre intervju med en person som har en psykisk funktionsnedsättning.

Jag har varit ute och besökt Myrgrytets avdelning som också är i Katrineholm, tillhörande Skog och Ungdom. Där ute fotograferade jag mycket av anläggningen och analyserade utifrån projektet.

Hur kan vi tillgänglighetsanpassa för en bredare målgrupp?

Tydlighet och information är det bästa man kan bli bättre på. Man kan då i planeringsstadiet av att besöka våra anläggningar veta om arenan är tillgänglig för dem. För alla, oavsett funktionsnedsättning blir det enklare att planera en vistelse med förinformation.

På anläggningars hemsidor kan man lägga till en flik om "områdesbeskrivning" där man ger information om **vad som finns, hur långt ifrån varandra och hur området ser ut med bilder och text**. Samma information som på hemsidan kan man beskriva på anläggningars informationstavlor, om sådan finns.

Väl ute i området är det viktigt med tydlig information och ett behov av skyltar som berättar vad som finns och hur långt bort, så att besökarna själva kan bedöma vart begränsningarna finns.

Fysiska tips till anpassning

- **Bilder:** Bilder som kompletterar eller ersätter ord kallas Pictogram. Dyslexi, utvecklingsstörning eller att ha språksvårigheter (som att vara turist i Sverige) kan göra sig bättre förstådda med hjälp av bilder. Även barn som inte lärt sig läsa kan göra sig förstådda. Med bilder och skyltar kan man förstå vad som finns i området. Bilder på sopsorteringskärl minskar risken för missförstånd om vad som ska ligga vart.
- **Skyltar:** Skyltar och pilar som visar och guidar i området, vad finns vart och hur långt bort. Genom att veta hur långt bort visa saker är blir det lättare att planera sin vistelse med vad man orkar och har tid med.

- **Bänkar:** Bänkar med ryggstöd och armstöd ger personer som har svårt med sin kroppskontroll och balans möjlighet att vila, och ev. byta position från rullstol om personen har en sådan. Även mindre barn får lättare att sitta utan att falla av bänken. Med att ha bänkar utplacerade med mellanrum i området ger det möjlighet att bli mera tillgängligt. En gravid mamma kan orka gå till vindskyddet om hon vet att där finns en bänk att vila på medan hennes 3-åring leker kring vindskyddet.
- **Bord:** Finns det bord i området till fikastunden? Genom att anpassa bordet så att en rullstol kan komma ända fram och ha benen under, öppnar det upp för flera på anläggningen. Lika så bör bänkarna omkring vara flexibla så att det går att flytta eller ta bort för att inte utesluta.
- **Eldstäder:** Hur ser eldstäderna ut och behöver man ha med egen ved om man vill grilla korv eller värma sig? Sittplatser kring elden är skönt, och att lämna ett område kring elden fritt så att en rullstol kan komma fram och känna värmen eller grilla sin egen korv. Finns det galler att grilla på?
- **Bryggor:** Bryggorna och rampen ut bör vara så pass bred att en rullstol kommer ut. En kantlist eller staket på rampen ökar tryggheten, likaså ett staket på bryggan. Personer med synnedsättning, äldre eller barn kan känna sig tryggare. Även föräldrar till barn som vill fiska från bryggan kan känna sig tryggare, än om bryggan var utan staket.
- **Toaletter/utedass:** Möjligheten att ha tillgång till dass under utflykten är skönt att veta och kan göra så att personerna stannar under längre tid, än om det inte fanns möjlighet till dass. Med utmärka skyltar om vart dass finns minskar risken för att människor gör sina behov på "egna" ställen i skogen. Att ha en ramp eller grusat fram till dasset gör så att de med rörelsenedsättning kan nyttja dasset. Lika så en dörr som öppnas utåt så att den med rullstol kan rulla in själv, stänga dörren och sätta sig utan att rullstolen är i vägen för att stänga dörren. Att ha stänger och räcken utanför och i dasset för ökad balans hos vuxna som hos barn.
- **Vägar och stigar:** Ramper istället för trappor och grusade jämna gångar ökar tillgängligheten för många. Ett staket eller ledstång ökar balansen vid svår terräng som t.ex. över en bro eller brant backe.

Hur kan ledare anpassa sig till en bredare målgrupp?

Att vara ledare i en förening brukar innebära att man träffar mycket människor och att man får vara med och planera föreningens verksamhet. I mötet med de olika människorna anpassar man sig efter gruppen, medvetet eller omedvetet. Att träna upp sin förmåga att läsa av och förklara pedagogiskt så kan man nå flera i gruppen.

Som jag skrivit tidigare i rapporten så behöver inte en funktionsnedsättning synas på personen. En glutenintolerans, balanssvårighet, lässvårighet, ADHD eller svårt att samarbeta, kan visa sig senare i arbetet med gruppen, eller inte alls. När det inte blir ett problem som hindrar från att tillhöra normen av gruppen, är det antagligen för att ledarna har anpassat sig.

Generella tips:

- **Information:** Tydliggöra så att alla är med på vad ska göras och vad som kommer att göra närmast i grova drag. På så sätt kan deltagarna sluta fundera och vara med i stunden.
- **Presentation:** En liten presentation av ledaren är intressant för gruppen att få veta. På så sätt lär de känna dig som ledare bättre och kan kanske referera något till dig som är gemensamt för er och därmed minska avståndet mellan ledare och grupp.
- **Retorik:** Vid förklaring nya aktiviteter eller lekar, förstod verkligen alla eller bör ledaren utveckla sitt förklarande på ett annat sätt? Visa praktiskt om alla inte hängde med.
- **Flexibilitet:** Tiden blir inte alltid som man tänkt sig. Det är en bra förmåga att vara flexibel, att ha en reservplan eller att gå ifrån sin planering helt och lyssna på gruppen om det behövs. Kanske ändra om fiket till tidigare då gruppen tappar koncentration eller om det dyker upp något oförväntat som ett vilt, så kan man prata, diskutera och lära utifrån det tillfället- situationbaserat lärande.
- **Upplägg:** Innan man kör igång aktiviteter är det bra att börja med ett avslappnat pass som t.ex. korvgrillning eller fika. Under den stunden får de prata av sig och bekanta sig med ledaren eller gruppen under fria former. Det upplägget är lämpligt för personer med utvecklingsstörning.
- **Namn:** Försök att lära dig namnen och fråga deltagaren igen om du glömt. Att nämna personer vid namn synliggör. Om tillfället då du ska ha gruppen är kort, prioritera att kunna namnen på de deltagare som är tysta och passiva för att kunna inkludera dem lättare. Det är lättare att lära sig namn om man kan associera det med något annat.
- **Övningar:** Utmaningar i lagom dos utvecklar. Ledarens uppgift blir att se gruppens behov i övningarna man har. De flesta övningar kan man anpassa till det enklare eller svårare. Att mixa två vana övningar blir till en ny övning. Att nå ett mål stärker och håller ihop gruppen.

Litteraturförteckning

- FN konventionen. (2008). <http://www.regeringen.se/content/1/c6/12/36/15/6f7c30c1.pdf>.
- <http://utopias.se/om-orden/>. (2012). Hämtat från Utopia- Om orden.
- Naturvårdsverket. (u.d.). *Naturen som kraftkälla*.
- SCB. (2013). Statistiska Centralbyrån. *Situationen på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning*.
- Sjukvårdsupplysningen. (u.d.). www.1177.se/funktionsnedsattning. Hämtat från Funktionsnedsättning.
- Socialstyrelsen. (2014). <http://www.socialstyrelsen.se/>.
- Statistik. (u.d.). <http://www.funkanu.com/Design-for-alla/Tillganglighet/Statistik/>. Hämtat från Funka Nu.
- Svenskt Friluftsliv. (u.d.). *Mer friluftsliv- fakta om friluftslivets positiva effekter*.
- Sveriges radio P1. (u.d.). *Naturen är till för alla*.
- Sveriges radio P3 (2014). *Morgonpasset*.
- Tideman, M. (2000). *Funktionshinder och handikapp*.
- Unga rörelsehindrade- funkofobi*. (2014). Hämtat från <http://ungarorelsehindrade.se/2014/11/4170/>.
- Upplandsstiftelsen . (2008). *Tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning i några av Upplandsstiftelsens naturområden*.
- Utbildningsradion. (u.d.). *Bildningsbyrån Funktionshinder. Naturens möjligheter*.
- Vårdhandboken. (2013). *Bemötande av personer med funktionsnedsättning*.