

Rörelseglädje i daglig verksamhet



Bara vanlig
Rätten till ett större liv



”Jag får bestämma mer och har blivit mer självständig på jobbet.”
Arbetstagare vid daglig verksamhet



Vi är Bara Vanlig

Bara Vanlig erbjuder rörelseglädje, delaktighet och gemenskap till personer med funktionsnedsättningar. Vi finns för att alla människor har rätt att leva ett större liv och få vara delaktiga i samhället. Idag är det inte så: många i Sverige som har funktionsnedsättningar lever idag ett trångt och instängt liv. Vårt uppdrag är att ändra på det.

Vår ordinarie verksamhet består av fritidsgrupper där våra deltagare tränar, springer, går eller rullar efter egen förmåga med stöd av våra utbildade volontärer. Bara Vanlig startade på Hellasgården i Stockholm 2016 och finns nu på flera platser runt om i landet. Här är alla välkomna, oavsett ålder eller funktionsvariation, att träna, springa, gå eller rulla tillsammans.

SÅ JOBBAR VI I FRITIDSGRUPPERNA

Våra fritidsgrupper sker på frivillig basis. Genom dem får våra deltagare en kombination av fysisk aktivitet och en naturlig social tillhörighet. För oss är självbestämmande och delaktighet det viktigaste i vår verksamhet. Efter löpningen samlas gruppen för gemensam fika där vi umgås. Vi är övertygade om att tiden efter träning är minst lika viktig för att få chans att träffa vänner och låta människor känna gemenskap. Genom att ge våra deltagare möjlighet att själva påverka sin träning och sin vardag så ser vi att de utvecklas som individer, samtidigt som deras fysiska och psykiska hälsa förbättras.

Rörelseglädje i daglig verksamhet

Psykisk ohälsa, ensamhet, isolering och stillasittande är stora problem bland personer med funktionsnedsättning på daglig verksamhet. Därför har Bara Vanlig skapat ett program för att kunna erbjuda en långsiktig grund för kommuner och privata vårdgivare att öka funktionsnedsattas fysiska och psykiska hälsa på daglig verksamhet nationellt. Programmet heter Rörelseglädje i daglig verksamhet. Det startade

2021 som ett pilotprojekt med stöd från Allmänna Arvsfonden, tillsammans med Filipstads kommun och Vallentuna kommun.

Det övergripande målet är en ökad och mer jämlik psykisk och fysisk hälsa för personer med funktionsnedsättning. Vi vill även skapa samhällsnytta och förändring genom att bidra till ett samhälle där alla har rätt förutsättningar för att delta i kravlös träning, på sina egna villkor.

Så funkar det



Bara Vanlig utbildar personal och arbetstagare på daglig verksamhet med syfte att skapa rörelseglädje och uppmuntra till kravlös fysisk aktivitet. Vi gör det genom vår egen modell, Bara Vanlig-modellen. Den baseras på Self-determination theory och motiverande samtal, samt erfarenheter från våra träningsgrupper. Vi gör även verksamhetsbesök och digitala videomöten där både personal och arbetstagare får träffa Bara Vanligs team.

Arbetstagarna själva bestämmer över och som de känner glädje och engagemang över. De som vill får möjlighet att själva leda aktiviteterna.

Arbetstagare och anställda skapar sedan tillsammans en skräddarsydd verktyglåda med idébank för fysisk aktivitet samt stödmaterial i form av t ex bildstöd. Med hjälp av verktyglådan gör vi det enklare att fysisk aktivitet blir en naturlig del av vardagen.

Efter utbildningen sker en kartläggning av arbetstagarnas nuvarande fysiska aktivitetsnivå samt att vi tar reda på vilken typ av aktivitet som de vill genomföra. Nästa steg är att i samverkan med arbetstagarna komma i gång med olika typer av fysisk aktivitet. Det kan vara löpargrupper, styrketräning eller något annat. Det viktiga är att det är aktiviteter som

Förväntade resultat och utfall för våra deltagare är självledarskap, ökad självkänsla, ledaregenskaper samt att få nya kompisar. Vi tror på att den självkänsla deltagarna bygger genom träningen även gör dem tryggare utanför ramarna för Bara Vanlig.



Uppstart och utbildning

Allt börjar med att vi tillsammans utforskar och förankrar avsikten och ambitioner kopplat till verksamhetens mål. Vi utbildar i Bara Vanlig Modellen. Detta sker i alla led och nivåer i organisationen.



Kartläggning

Kartläggning av verksamheten sker kopplat till rörelse i vardagen, både förutsättningar och önskemål. I besök, intervjuer och observationer utforskar vi behov, intresse, motivation och kunskapsnivå hos både arbetstagare och medarbetare.



Verktyglåda

Vi skapar en skräddarsydd verktyglåda baserat på befintligt material och kompletterar med exempelvis scheman för rörelse, program för grupp och individ samt en idébank för att uppmuntra till varierad rörelse. Vi säkerställer efterlevnad och att rörelse är del av vardagen.



Uppföljning och effektmätning

Vi följer verksamheten under året, med fysiska och digitala uppföljningar där vi justerar och säkerställer ett långvarigt och hållbart arbete. Effektmätningen i slutet ser på helheten och andra effekter projektet genererat.

CASE:

Daglig verksamhet i Vallentuna och Filipstad

Bara Vanlig har utbildat personal och arbetstagare på dagliga verksamheter i Vallentuna och Filipstad för att skapa rörelseglädje och uppmuntra till fysisk aktivitet. I projektet ingick bland annat utbildningstillfällen för personal och arbetstagare i Bara Vanlig-modellen, en kartläggning av arbetstagarnas intressen samt genomförande av fysiska aktiviteter där personalen fungerade som möjliggörare.

NÅGRA EXEMPEL PÅ AKTIVITETER:

- Springa, gå eller rulla tillsammans
- Tabata-grupp, där arbetstagarna turas om att leda sina vänner i övningarna
- Styrketräning
- Bollgrupp
- Högfungerande arbetstagare leder träning för lågfungerande arbetstagare

RESULTAT OCH EFFEKT:

Implementeringen av Bara Vanlig Modellen har lett till flera positiva förändringar bland deltagarna. 8 av 10 arbetstagare som deltagit i projektet har börjat röra på sig mer och intresserat sig för sundare hälsovanor. Andra positiva effekter är:

- Viktnedgång
- Ökad självkänsla
- Ökad delaktighet i verksamheten
- Utvecklade ledaregenskaper
- Självledarskap



”Arbetstagare har fått mer självkänsla och tror på sig själv mer inte bara under Bara Vanligs träningspass, utan i övrig verksamhet.”

Personal vid daglig verksamhet



”Kul att träna när jag får bestämma själv vad jag ska göra för något.”

Arbetstagare vid daglig verksamhet

BARA VANLIG är en fristående förening som kämpar för att personer med funktionsnedsättning ska få rätten till ett större liv. Vårt främsta verktyg är fysisk aktivitet. Rörelseglädje i daglig verksamhet är ett effektivt och väldokumenterat koncept som vänder sig till dagliga verksamheter. Vi utbildar personal och arbetstagare med syfte att skapa mer självbestämmande och delaktighet samt bättre fysisk och psykisk hälsa genom fysisk aktivitet och gemenskap.

