



Foto: Parasport Sverige

Guide till att starta paradans

Paradans är Svenska Danssportförbundets samlingsnamn på dans för aktiva med funktionsnedsättning, oavsett vilken typ av funktionsnedsättning det gäller. I paradansen ges var och en en möjlighet att röra sig till musik utifrån sina förutsättningar. Danssportförbundets vision innebär att dans ska erbjudas alla genom tävlings-, motions- och socialdans, och det är i linje med detta som paradans finns.

Paradans är lika brett som Danssportförbundet själv. Ni som förening kan erbjuda dans i en eller flera former utifrån era möjligheter och er verksamhet. I målgruppen för paradans hittar vi aktiva med fysiska, psykiska och intellektuella funktionsnedsättningar. En del kan vara medfött och andra kan tillkommit genom skador eller olyckor. Målet med paradans är att alla ska få känna glädje, engagemang och öppenhet. Detta kan ske i anpassade grupper, men också genom att delta i en vanlig träningsgrupp.

I den här guiden får ni som förening tips på hur ni startar och bedriver verksamhet. Den är tänkt att inspirera er och hjälpa er en bit på vägen. Danssportförbundet erbjuder dig också stöd av våra föreningsutvecklare. Boka gärna en tid för coaching, så hjälper vi er på vägen mot att starta paradans. **Kontakta oss på parasport@danssport.se**



Foto: Parasport Sverige

För vem och av vem?

• För vem?

Målgruppen för paradans är personer som har någon form av funktionsnedsättning och därför behöver stöd och/eller anpassad verksamhet för att kunna dansa. Funktionsnedsättningen kan vara, fysisk, psykisk eller intellektuell och den kan vara olika omfattande. Om du har exempelvis svårt att gå, har en syn- eller hörselnedsättning, har ADHD eller Downs syndrom så räknas det som en funktionsnedsättning. En del använder kanske hjälpmedel som en rullstol, andra behöver en personlig assistent.

Ni som förening kommer ha olika möjligheter att bedriva verksamhet. Vårt tips är att ni inte begränsar er utan låter alla prova, ofta går det att hitta lösningar för det mesta om man är nyfiken och har lite tålamod. Eftersom varje person är unik hittas ofta de bästa lösningarna i samarbete med den som har en funktionsnedsättning.

Ålder på deltagarna bestämmer ni själva, ni kan alltså vända er enbart till barn och unga, vuxna eller både och. Hur grupperna bäst kombineras beror både på typ och svårighetsgrad av funktionsnedsättning, mognadsgrad hos deltagarna och ibland ålder. En sista sak att tänka på är att deltagare med funktionsnedsättningar har olika mål med sitt dansande. En del vill dansa för att umgås med vänner och andra vill träna för att utvecklas och kunna tävla.



Foto: HVDans

- **Av vem?**

Egentligen kan vem som helst erbjuda dans för aktiva med funktionsnedsättningar, men Danssportförbundet vill i sin verksamhetsidé vara tillgängliga för alla. Därför tycker vi i projektet att det är självklart att vi ska erbjuda paradans i alla våra föreningar.

Bugg, linedance, tiodans, hiphop, disco eller hambo? Beroende på vilken eller vilka dansformer ni redan erbjuder i er förening kan ni välja inriktning på er paradans så som passar er bäst. Ni kan exempelvis ha dans inom bara en dansform, men ni kan också kombinera flera dansformer eller erbjuda danslek/dansmix. Det viktiga är att ni är tydliga med vilken form av dans som ni erbjuder och att ni är öppna för olika behov, förutsättningar och ambitionsnivåer.

Vad behöver vi tänka på?

• Tillgänglig lokal

Att lokalen är tillgänglig för målgruppen är en av de viktigaste punkterna att ta hänsyn till. Ligger lokalen i markplan eller finns det hiss? Finns det trösklar i vägen eller andra hinder som någon kan ha svårt att ta sig runt? Hinder i miljön är en vanlig orsak till varför personer med en funktionsnedsättning inte kan delta i fritidsaktiviteter, så fundera på hur ni kan anpassa tillgängligheten hos just er. Arvsfonden ger bidrag till föreningar som vill tillgänglighetsanpassa sina lokaler.

Även fastighetsägare kan ibland vara behjälpliga med anpassningar. I kommunägda lokaler har aktiviteter för personer med en funktionsnedsättning ofta företräde och kan dessutom vara avgiftsfria, kanske kan ni få tag på en tillgänglig lokal utan kostnad? Om du vill läsa mer om tillgänglighet har Parasportförbundet tagit fram en guide på området. Du hittar den här: danssport.se/pagaendeprojekt/ProjektParadans/

• Tålamod och kontinuitet

Personer med funktionsnedsättningar behöver tydliga rutiner och struktur. Att vänja sig vid en ny aktivitet kan ta tid, och när den nya aktiviteten väl ha fått en plats i schemat kan det vara stressande att flytta på den. Försök därför att placera er dans på tider och dagar där ni vet att den kan ligga kvar över tid. Kanske kan gruppen dansa lite tidigare på eftermiddagen innan era andra dansklasser startar? För många kan det vara skönt att träna på en tid då det är lugnare i lokalen.

Det kan ta tid innan gruppen blir full, så ha tålamod. En del kan behöva besöka dansen och titta på vid flera tillfällen innan de bestämmer sig för att prova på. Skapa förutsättningar för var och en att förbereda sig så att de kan delta på sina villkor.

• Ledartäthet

Det är svårt att förutsäga exakt hur många ledare ni behöver vara eftersom det beror på gruppen. En ungefärlig riktlinje är en ledare på fem aktiva. Det innebär att det krävs fler ledare för paradans än vanlig dans. När ni ska välja ledare är bemötandet och viljan till att anpassa det som är mest avgörande för om man passar.

☐ Fler tips:

- Ha gärna extra tid före och efter träningen så att det finns utrymme för social kontakt utan stress.
- En del i målgruppen har begränsad ekonomi, därför kan avgiften behöva vara lägre än i en vanlig träningsgrupp.
- Du behöver inte kunna allt när ni startar, mycket lär vi oss på vägen tillsammans med deltagarna.
- En del av deltagarna kommer sannolikt ha med sig en medföljande person, antingen en personlig assistent eller en närstående. Dessa behövs ofta för att deltagandet ska bli bra och avlastar dig som ledare. För dem som kan delta på egen hand är det positivt, så uppmuntra det. Bra att tänka på är att det ofta är olika medföljande från vecka till vecka och att det kan skifta över tid.
- Det finns många typer av kompletterande kommunikation som är bra att använda. Att använda bilder, så kallat bildstöd, och TAKK vilket kan beskrivas som en form av förenklat teckenspråk är två sätt att underlätta kommunikationen.



Foto: Parasport Sverige

Marknadsföring och rekrytering

Det finns många olika sätt att synas och locka deltagare till verksamheten. Målgruppen för paradans kan bland annat nås via olika organisationer, så här är tips på verksamheter ni kan kontakta. En del av dem kan ni eventuellt också få besöka och visa upp eller genomföra prova på-aktiviteter för.

- Habiliteringsverksamheten (i regionen)
- Skolor (särskola*, gymnasie-SÄR, riksgymnasier för personer med funktionsnedsättningar)
- Gruppboende, LSS-boende och kommunernas verksamhet (en del kommuner har särskilda fritidsverksamheter eller fritidsgårdar för målgruppen)
- BVC (om ni vill rekrytera barn)
- Funktionsrättsförbund som Riksförbundet Attention, DHR, RBU, Synskadades riksförbund med flera

Ett tips är också att kontakta ditt RF-SISU distrikt och prata med den som är ansvarig för paraidrotten. Ibland anordnar de särskilda prova på-dagar som ni kan delta på. De kan också ha andra ingångar och tips som du kan ha nytta av. Om Parasportförbundet har ett aktivt distriktsförbund kan även de vara bra att samarbeta med.

Tips: via www.para-me.se kan ni registrera er verksamhet så att den blir synlig för fler.

□ Musik, redskap och material

En av de viktigaste sakerna att tänka på är att nivån på dansen kan skilja sig åt beroende på vilka dina deltagare är. Kanske behöver ni ha långsammare musik för att alla ska kunna följa med? Kanske behöver ni arbeta med färre steg och hålla det mer basic? Det kan också vara användbart att använda olika material och hjälpmedel.

Exempel på ställen där du kan hitta detta är www.varsam.se, www.sportime.se och www.rantzows.se. Om ni vill öppna upp verksamheten för aktiva som använder rullstol kanske ni behöver ha en eller flera rullstolar för utlåning som fungerar bra på dansen.



Foto: uandme.dance

Bidrag

När man har verksamhet för aktiva med funktionsnedsättningar finns det många olika sätt att söka bidrag. Förutsättningarna skiljer sig åt mellan olika kommuner och regioner, men här är ett antal olika tips som är värda att undersöka.

- **Kommunen**
Ofta kan ni få stöd för lokaler men ibland också andra verksamhetsbidrag
- **RF-SISU**
De flesta distrikt inom RF-SISU har idag bidragsstöd för verksamhet som vänder sig till personer som idag står utanför föreningsidrotten. Ibland är bidragen låsta för aktiva under 25 år och ibland gäller det för alla åldrar. Prata med er idrottskonsulent eller direkt med den som är parasportansvarig.
- **Arvsfonden**
Arvsfonden beviljar bland annat projekt för nybyggnationer och ombyggnationer av lokaler. Tillgänglighetsanpassningar brukar vara prioriterade. Det kan till exempel ge er möjlighet att installera en ramp eller hiss eller att bygga bort trösklar och göra en toalett som är tillräckligt stor för en rullstol.
- **Fonder och stiftelser**
Det finns många olika fonder, både lokalt och nationellt. Många av dem är skapade just för att öka tillgänglighet och inkludering. Vilka krav som gäller och vad man kan söka pengar för skiljer sig åt men i flera fall går det att återkommande söka pengar för verksamhet, anpassningar eller utrustning.
- **Projektstöd DSF**
DSF har egna medel att ge ut till projekt som stimulerar till ny dansverksamhet i föreningar. **Läs mer på danssport.se eller maila [kansliet](mailto:kansliet@danssport.se).**

sokastipendium.se

Här finns nationella fonder att söka medel ifrån.

stiftelser.lansstyrelsen.se

Här kan du söka lokala och regionala stiftelser som finns där du bor.

För dig som redan är medlem i Danssportförbundet - vad kan vi hjälpa till med?

Danssportförbundet hjälper er som vill starta verksamhet. Det kan vara genom utbildning, stöd i att söka bidrag, coaching i hur ni startar verksamhet eller något annat.

Kontakta oss på parasport@danssport.se så sätter vi igång.

För er som inte är medlemmar idag, men som vill bli en del av oss

Om du tillsammans med andra gillar dans kan ni bilda en förening och ansöka om att vara med i Danssportförbundet. Några av fördelarna med det kan vara att ni kan söka bidrag och att det ger andra möjligheter att hyra kommunala lokaler.

Läs mer på Danssportförbundets hemsida:

Bilda förening och söka medlemskap - Svenska Danssportförbundet om hur ni gör, och kontakta gärna oss för att få guidning.

* när denna folder skrivs har det just blivit officiellt att särskolan ska byta namn. Till vilket namn är dock inte klart.



Foto: Dansfabriken