

"Jag känner mig snabb! Det är ingenting som är jobbigt", säger Abou Hocine, som nyss har börjat i laget.

"Jag känner mig snabb, inget är jobbigt"

På habiliteringen mötte fysioterapeuten Lisa Korutschka barn med cerebral pares som ville spela fotboll. Men det fanns inget lag för dem. Tills hon själv startade ett. Följ med till Välens IP där alla har en chans på bollen.





Lisa Korutschka har spelat division 1-fotboll i IFK Jönköping, men det är nytt för henne att vara tränare. "Så snart jag hinner ska jag gå en tränarutbildning".

REPORTAGET

HIMLEN ÄR HÖG, solen skiner, vinden tar tag i håret. Det är första söndagen i september på Värens IP. Det verkar omöjligt att hitta en parkeringsplats, men till slut hittar fysioterapeuten och fotbollstränaren Lisa Korutschka en.

– Fotbollsgrejerna ligger alltid här, säger hon och öppnar bakluckan på sin lilla bil. Den är proppfull med bollar, neongröna västar och färgglada koner. Lisa kränger alltihop över axeln.

– Jag ska bara kolla om vi fått våra kläder, säger hon och går med raska steg mot entrén. För barnen är det så viktigt att få sin klubbtröja. Det handlar om att känna tillhörighet. Att få vara med.

Innanför tröskeln i Västra Frölundas slitna klubbhus möter hon sportchefen Erkan Sagelik och han hälsar glatt och bekräftar att leveransen kommit.

– Klubben är positiv till den här verksamheten och har ambitionen att den

ska växa, säger Lisa och skyndar ut till planen för att pumpa bollarna.

Där är de flesta barn och föräldrar redan på plats. Fotbollsdojor ska snöras. Små benskydd ska placeras innanför gröna fotbollsstrumpor. Vattenflaskor ska fyllas, en hårsnodd ska fixas.

FÖR NÅGRA ÅR SEDAN fanns laget för barn med rörelsenedsättning bara i hennes fantasi, berättar Lisa, som till vardags jobbar på Active Rehab i Göteborg och Landvetter. I sin bakgrund har hon också tio års arbete inom barn- och ungdomshabiliteringen vid Frölunda Torg. Det var där hon förstod att många barn med cerebral pares, CP, har för lite rörelseglädje i sin vardag.

– Jag var en av de ansvariga för arbetet med barnkonventionen och jag tänkte ofta på paragrafen om att alla barn ska ha rätt till en meningsfull och aktiv fritid.

Den manade ständigt på mig att göra något mer, minns Lisa.

Exempelvis får barn med lindriga funktionsnedsättningar väldigt lite träning via rehabiliteringen, säger hon.

– Oftast träffar man dem bara på de årliga CPUP-uppföljningarna, där man bland annat ställer frågor om deras fritidsaktiviteter.

GÅNG PÅ GÅNG svarade barnen att de ville spela fotboll.

– Fotboll är populärt även om man inte kan springa lika fort som andra! Men föräldrarna såg samtidigt att det skulle vara för svårt för barnen att hänga med i en vanlig klubb, säger Lisa.

I Göteborgsområdet fanns det då inga fotbollslag för barn med rörelsenedsättningar, så till sist lovade Lisa att starta ett. Ett löfte som hon sa högt, och sedan regelbundet blev påmind om. →



Ylva Fasth får ett hårt skott på handen och Lisa skyndar dit. "Vilken räddning du gjorde! Du var på rätt plats", säger Lisa. Ylva är snart på benen igen och gör en utspark.

—> –Det fanns ju lag som vände sig till barn med neuropsykiatriska och intellektuella funktionsnedsättningar, men jag ville skapa något för barn med rörelsenedsättning. Men det tog lång tid från att jag fick idén tills att jag kunde genomföra den, säger Lisa.

EN REJÄL PUFF FRAMÅT fick hon på en CPUP-konferens 2017. Då såg hon Elinor Romins poster om hur habiliteringen i Växjö ihop med Östers IF startat fotbollslaget Öster Stars för barn med CP i åldrarna 6 till 12 år. Den visade på ökad självkänsla bland spelarna och hur de gjorde stora motoriska framsteg på fotbollsplanen, samtidigt som de hade roligt.

–Hennes poster gav mig inspiration och tankar om ett lämpligt upplägg för barnens ålder och funktionsnivå. Sedan fick jag också stöd av Parasport Göteborg, som tipsade mig om att kontakta Västra Frölunda IF.

Det visade sig att klubben ville ha ett samarbete och de anordnade en första

provträning i september 2018. Information om detta spreds via habiliteringarna i Göteborgs-området, och barn strömmade till från alla håll.

– Intresset var större än jag trodde. Sedan dess har vi varit i gång.

DE ÄR NU TOLV KRIGARE, tre tjejer och resten killar, i åldern 6 till 13 år, som träffas varannan söndag och tränar 90 minuter, berättar Lisa.

– Det är ett underbart gäng som spelar, trillar och krockar men som reser sig och hjälper varandra. Mitt främsta mål med det här är att skapa en rolig fysisk aktivitet där barn med rörelsenedsättning får träffa likasinnade.

Ett annat mål är att erbjuda en träffpunkt för föräldrarna.

– Fotbollsplanen har också blivit en mötesplats för föräldrarna där de kan dela erfarenheterna av att ha ett barn med rörelsenedsättning. Jag ser ofta att

de står och pratar med varandra. Den gemenskapen är också värdefull. Att känna samhörighet.

FLERA AV FÖRÄLDRARNA vi möter vittnar om vad fotbollen betyder för barnen och dem själva. Kristofer Fasth är pappa till Ylva Fasth, som började spela nyligen.

– Att hon får tillhöra ett lag och har kunnat börja idrotta har betytt jättemycket, säger han. Det är helt magiskt och fantastiskt roligt att se hur de får vara med och spela på sina egna villkor – och att se hur barnen är mot varandra. Här behöver de aldrig känna att de inte är tillräckligt bra.



Bollkontroll. Att växelvis sätta upp foten på bollen blir en övning i balans och höftstabilitet. Fr.v: Alexander Goral, Emma Jonsson, Adam Falk, Sigge Bäck, Manne Rosander.

Katrin Sellén är mamma till Alexander Sellén, som har varit med i laget sedan starten.

– Det är fantastiskt att se utvecklingen som har skett sedan han började träna. Då flög bollarna hit och dit men nu har barnen bollkontroll på ett helt annat sätt, säger hon.

– Det är jätteroligt att se hans glädje när han lyckas göra mål. Med kompisar som inte har funktionsnedsättningar får han inte samma förutsättningar. Då blir de positiva och lyckade momenten inte lika många som de blir här.

ATT MÅLGRUPPEN FÖR LAGET är tydligt avgränsad är viktigt, tycker Lisa.

– Det är lika viktigt för barn som för vuxna att få vara i ett sammanhang som passar dem väl. Vi vänder oss till barn med rörelsenedsättning som går utan hjälpmedel, men som har svårt att orka gå långa sträckor, springa snabbt och hålla balansen i ojämn terräng. —>



Katrin Sellén, mamma till Alexander Sellén, är glad över utvecklingen hon ser hos sin son.

Otto Wennerby in action. Många motoriska moment övas under roliga former på fotbollsplanen.



—> I fysioterapeutiska termer motsvarar det nivå I-II i *Gross Motor Function Classification System* (GMFCS), förklarar Lisa. Den vanligaste diagnosen är CP eller restsymtom efter hjärntumör och alla går i vanliga skolklasser. Skaderisken är inte så stor, såvitt hon kan bedöma efter två år.

– Vi har inte haft några skador hittills även om barnen såklart trillar omkull ibland. Och när de springer belastar de kanske inte alltid optimalt.

MEN SYFTET ÄR att barnen ska ha kul, inte att motoriken ska vara perfekt, betonar Lisa.

– I början tänkte jag mer sjukgymnastiskt men det släppte jag snabbt. Det handlar ju om att göra träningen så fotbollslik-

nande som möjligt, inte att skapa en habilitering på gräs, säger Lisa, som ändå "smyger in" styrketräning på uppvärmningen.

Konditionen tränas när barnen springer med och utan boll. Många moment som stärker balans och koordination tränas också naturligt inom fotbollen.

– Allt som ingår blir bra träning för barn med rörelsenedsättning. Bara att växelvis sätta upp foten på bollen blir en övning i balans och höftstabilitet, säger Lisa, som egentligen inte hade tänkt att bli fotbollstränare.

– Klubbens tränare hade ingen kunskap om barn med funktionsnedsättning, så jag klev in som medtränare. Vi hjälps åt att anpassa vanliga fotbollsövningar efter barnens förutsättningar.

DAGS FÖR UPPVÄRMNING och fysträning. Spelarna ligger på rygg i en ring och gör några styrkeövningar tillsammans. Under bäckenlyftet ska en boll passera under ryggen. Det är en utmaning att hålla ihop knäna och få till höjden, men Lisa är där och guidar.

– Det här vill de inte gärna göra på habiliteringen,

men med kompisarna blir det kul, säger Lisa.

Sedan får barnen träna "snabba fötter" över en liggande stege, att dribbla mellan koner, att få till en väggpassning och därefter gå mot mål och skjuta. Lisa och hennes medtränare Christian "Chrix" Eineskog coachar barnen hela tiden. Även föräldrarna är aktiva. Alla lyfter alla. Varje spelare får höra sitt namn kopplas ihop med ord som andas styrka, snabbhet och mod. "Starkt jobbat!", "Det går jättebra, fortsätt så!", "Spring snabbare, kom igen alla!", "Våga skjut!", "Vilket snyggt skott!"

EN SOM IVRIGT följer varje träningsmoment är Mohamed Hocine, pappa till Abou Hocine som precis börjat i laget.

– Han längtar hit. De söndagar när det är träning frågar han redan vid lunchtid om vi inte ska åka snart, säger Mohamed Hocine, som ringt runt till många idrottsföreningar och letat efter ett lag för sin son.

– De svarade alltid "Nej, det finns inte". Att vi nu hittat ett ställe där han trivs gör att jag äntligen kan andas ut.

Han tystnar. Blicken tåras.

– Jag kan inte ens förklara hur stort det här är. Att se glädjen lysa ut genom hans ögon när han får spela fotboll. Den där känslan att man hittat ett ställe där han inte är utanför mer.



Magiskt säger Kristofer Fasth om att se dottern spela fotboll.

"Det är fortfarande fotboll men alla är typ lika snabba här. Det blir mer rättvist!" säger Alexander Sellén. Lagkompisen Manne Rosander springer bredvid.



Det är en utmaning att hålla ihop knäna och få till höjden, men Lisa är där och guidar.

"Chrix" Eineskog förklarar passnings-skugga.



Något liknande uttrycker Annelie Jonsson, mamma till Emma Jonsson. De bor på Hisingen och byter buss flera gånger för att komma till Värens IP.

– "Det är värt att ta tre bussar för att komma till fotbollen, för det är så roligt!" sa Emma nyligen. Hon är så stolt över att ha ett eget lag att hon berättar om det i skolan. När kompisarna spelar får hon ofta bara vara domare, men här får hon känna att hon är bra, säger Annelie Jonsson.

– Jag blev så röd första gången vi kom hit. Hon strålade under hela träningen, inget var jobbigt! Det betyder jättemycket för mig att hon har hittat sin plats. Vi behöver också få se hur våra barn hittar sin grej och kan genomföra den.

ATT ÄNTLIGEN NÅ FRAM är en stor tillfredsställelse även för Lisa.

– När jag ser hur roligt barnen har med bollen och varandra känner jag att "Det här är precis det jag ville!" —>

Att våra barn har hittat sin plats betyder jättemycket, säger både Emmas mamma Annelie Jonsson och Abous pappa Mohamed Hocine.



"Det känns bra i kroppen, och det är jätteroligt! På slutet kör vi match. Och då älskar jag att spela match!", säger Emma Jonsson.





Någon från klubben kommer med en enorm kartong med kanelbullar och ställer på ett träbord. "När ni är klara finns det saft och bulle!" Det blir rusning.



Mitt i språnget är Otto Wennerby nästan tyngdlös.

—> **MEN UTVECKLINGEN STANNAR** inte här. På det senaste föräldramötet pratade man om att ha fotbollsträning varje vecka, att åka på träningsläger nästa sommar, och om att nå ut till fler barn. Fast den mest konkreta drömmen just nu är att få spela en riktig match, säger Lisa.

– Hur mycket jag än har letat har jag hittills inte hittat något lag som liknar vårt i äldre och målgrupp. Men det kanske finns fler lag där ute och jag vill gärna komma i kontakt med dem. Tänk om vi skulle få spela en riktig match mot ett jämbördigt motstånd. Det skulle vara fantastiskt!

TILLS DESS MATCHTRÄNAR de mot varandra. I slutet av träningen dras målen ihop till en liten plan. Barnen delas in i tre lag, ett med orange och ett med blå västar och ett med gröna klubbtröjor.

– Nu kör vi orange mot blått, säger Lisa. Tre minuters match och sedan byter vi. Är ni beredda?

En mamma håller koll på tiden. Det ropas och instrueras, det springs och dribblas. Bollen går mellan spelare som är i rörelse nästan hela tiden. "Bra där,



vilken löpning!" Skotten kommer. Innanför och utanför stolparna. Och när det blir mål är segergesterna stora. Armar som lyfts. Handflator som möts. Ibland är gesterna mindre. Ett blygt leende. Skrattgropar i ett svettigt ansikte. Ett litet hopp inuti ett par fotbollsskor. Små ögonblick av tyngdlöshet. ■

Träningen avslutas med en hejaramsa och uppmuntran från coacherna: "Snabba är ni, starka är ni, modiga är ni!" säger Lisa. "Vi är jättestolta över er och så glada att ni kommer hit", säger Chrix.

Lisas råd till dig som vill starta ett lag

Det som skiljer träningsupplägget för barn med rörelsenedsättning från ett vanligt fotbollslag är, enligt Lisa Korutschka, att man måste tänka på följande:

1. Att barnen har svårt att röra sig snabbt och blir fortare trötta, så lägg in fler pauser och låt barnen dricka ofta.
2. Att välja ett mindre antal övningar.
3. Att undvika för långa löpavstånd vid övningarna.
4. Att göra sina instruktioner så kortfattade som möjligt.
5. Att ha återkommande övningar, så att de är lätta att känna igen.

Tre enkla råd från Lisa Korutschka till den som vill starta ett parafotbollslag:

1. Var mycket tydlig med vilken målgrupp fotbollsträningen vänder sig till. Tänk efter vilken ålder och funktionsnivå som passar för verksamheten, så att träningen blir så bra, aktiv och rolig som möjligt för barnen.
2. Ta kontakt med de som arbetar på parasportförbundet i din region/ditt distrikt redan innan uppstarten. De har mycket kunskaper och kontakter som du kan få nytta av. De kan också sprida information om ditt fotbollslag när du väl har kommit igång.
3. Det är mycket viktigt att skapa ett nätverk med och ge information till habiliteringarna i din region. Det är ett bra sätt att nå ut eftersom habiliteringen träffar de flesta barn med olika rörelsenedsättningar vid sina uppföljningar, och också frågar om barnens fritidsaktiviteter.



Läs mer om laget: <https://www.svenskalag.se/vastraforlundaif-parafotboll>

Kort om parafotboll i Sverige

DET FINNS I DAG cirka 200 parafotbollslag i Sverige inom ett 90-tal föreningar. De flesta lag är inriktade mot intellektuella funktionsnedsättningar. Det finns även lag för personer med synnedsättning.

Lagen för barn med enbart rörelsenedsättning är få. En ny variant av fotboll vid rörelsenedsättning är Frame fotboll, där spelarna använder en bakåtvänd rollator.

På nationell nivå arbetar Svenska Fotbollsforbundet och Parasport Sverige med att få in parafotbollen under SvFF:s paraply. Ett nytt projekt som är på gång är att SvFF och Parasport Sverige ska anordna regionläger för att utveckla parafotbollen. Alla fotbollsföreningar som är anslutna till SvFF eller Parasport Sverige ska ha skrivit under nya stadgar om att idrotten ska välkomna alla.

Internationellt finns det många landslag i skadeklassen R för spelare med neurologiskt orsakad rörelsenedsättning. Ett exempel är CP-fotboll som är en del av Paralympics sedan 1984. I dag finns inget formellt R-klassificerat landslag i Sverige.

Länkar om parafotboll:

www.parasport.se/ldrotter/Fotboll/
<https://para-me.se/hitta-traening/fotboll/>

Källor: Parasport Sverige, Parasport Göteborg

Journalprogram för dig
www.rixdata.se

Gratis
demoversion



Rix
Företaget med hjärta