

Thomas Fogdö, som startade sin alpina karriär som sexåring, i Friluftsförbundet Friluftsförbundet skidskola i Gällivare.



# Allt möjligt är möjligt

I ett slag förändras livet. Thomas Fogdö var som 23-åring bäst i världen på slalom. I en till synes obetydlig vurma landade han så oturligt att han på grund av en fraktur i ryggen blev förlamad från midjan och neråt. **Idag coachar Thomas alla typer av människor.** TEXT: *Sofie Wikberg*

**SOM 6-ÅRING** började Thomas Fogdö i Friluftsförbundet skidskola i Gällivare. Som 23-åring vann han världscupen i slalom och allt pekade uppåt. Två år senare föll han på en transportsträcka i skidbacken, bröt ryggen och blev förlamad i benen.

- När man drabbas av en funktionsnedsättning tvingas man välja och prioritera, säger Thomas.

- Man måste göra upp med sig själv. Vad är det som är viktigt för just mig? Jag älskar till exempel att plocka hjortron, men eftersom det är svårt att komma ut på myrar med rullstol så har jag släppt det tills vidare. Det finns ju många andra bär!

Idag jobbar Thomas som mental rådgivare. Det handlar om att skapa positiva

prestationsmiljöer, det vill säga att få människor att må bra. För mår man inte bra kan man inte prestera på topp.

När det gäller människor med funktionsnedsättningar är det viktigt att inte begränsa någons självbestämmande. Man måste vara lyhörd och våga fråga: Vad skulle du vilja göra? Hur kan vi hjälpa dig? Vad tycker du vore bra? Man ska inte heller vara rädd för att utmana någon med en funktionsnedsättning.

- Motstånd är viktigt för att kunna utvecklas och nå framgång, menar Thomas. Självklart måste man också våga testa

och göra olika saker. Räkna bara inte med att det kommer att fungera perfekt från början. Utgå istället från att det kommer att bli fel, men att man lär sig och utvecklas hela tiden. Att få saker att funka är en process och om man verkligen vill och hjärtat är med, ja, då löser det sig!

Thomas berättar om när han skulle köra Vikingarännnet. Han brukar hänga med kompisarna ut på isen med rullstol och stavar så det skulle inte vara något problem. Men när han kom till starten blev en av funktionärerna lite tveksam.

- Det är ju egentligen ett skridskolopp det här, sa hon. Men så fick hon syn på kompisens skridskor som hängde runt Thomas hals och sprack upp i ett leende:

- Ja, men du har ju skridskor! Då är det ju bara att köra!

- Det är precis så Friluftsförbundet ska vara, säger Thomas. Att alla är välkomna och får vara med är Friluftsförbundet styrka. Det ska ni vara rädda om! ✨

»Man måste göra upp med sig själv.  
Vad är det som är viktigt för just mig?«