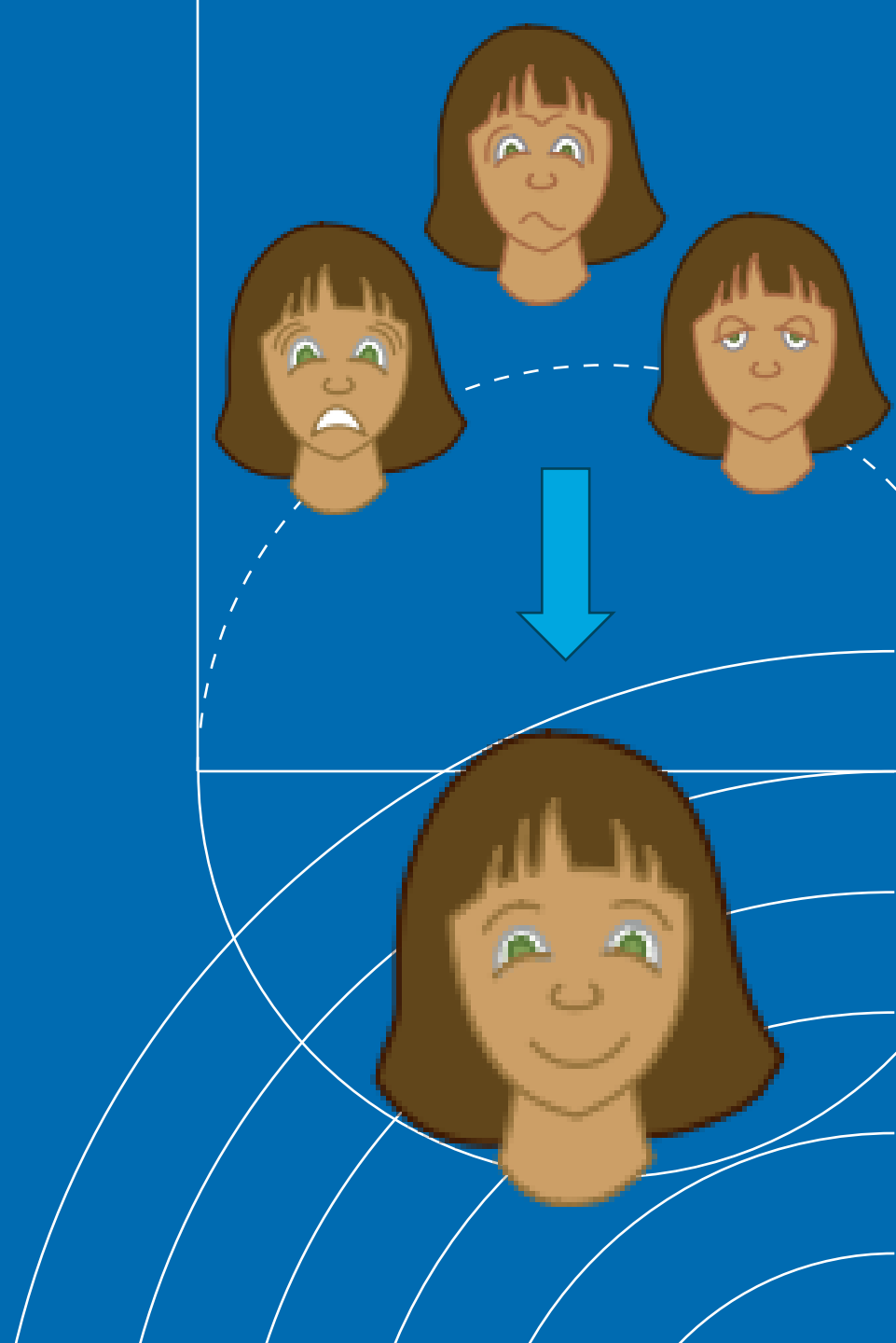


# Inkluderat förhållnings- och arbetsätt för att möta personer med NPF



Christina Engström



# Upplägg för kvällen

- Förväntningar
- Bildspel
- Filmer
- Diskussion
- Fika kl 19.30
- Plan framåt



+ Bensträckare



# Vilka utmaningar står ni i?



- Fundera två och två i 3 min

- Skriv ned på post it notes och sätt upp på tavlan



# Gruppen du leder

En grupp består av flera olika individer

Olika anledningar till deltagande

Alla har olika bakgrund och erfarenheter

Alla har rätten att lyssnas på och bli sedd

Alla ska få **förutsättningarna** för att trivas, må bra och utvecklas



# Stärk ledarskapet för att inkludera fler

- Helhet och påverkansfaktorer
- Normer, föreställningar och mönster styr
- Ledarskapets betydelse
- Kunskap gör skillnad
- ”Snälltolka”



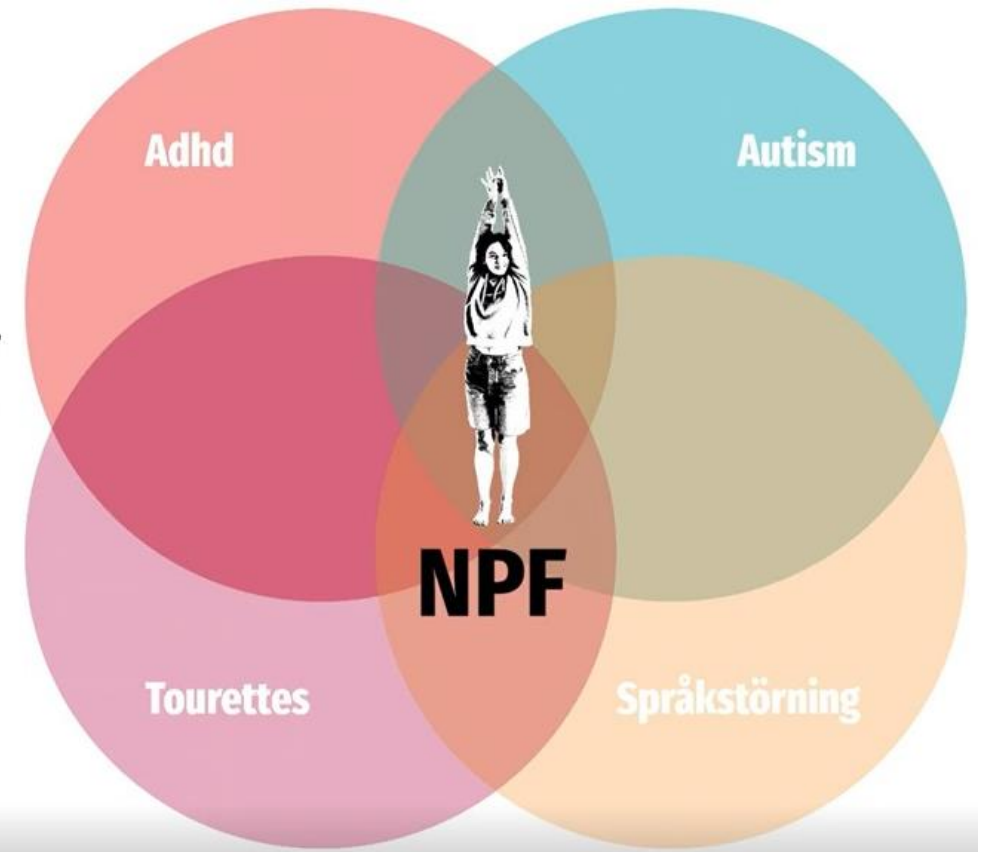
# Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Hur hjärnan arbetar och fungerar.

Det vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna:

- ADHD
- Autism
- Tourettes syndrom
- Språkstörning
- IF

Neurologiska nedsättningar som påverkar kognitionen



[NPF och idrott](#)



[Vad är NPF](#)



# Kognition

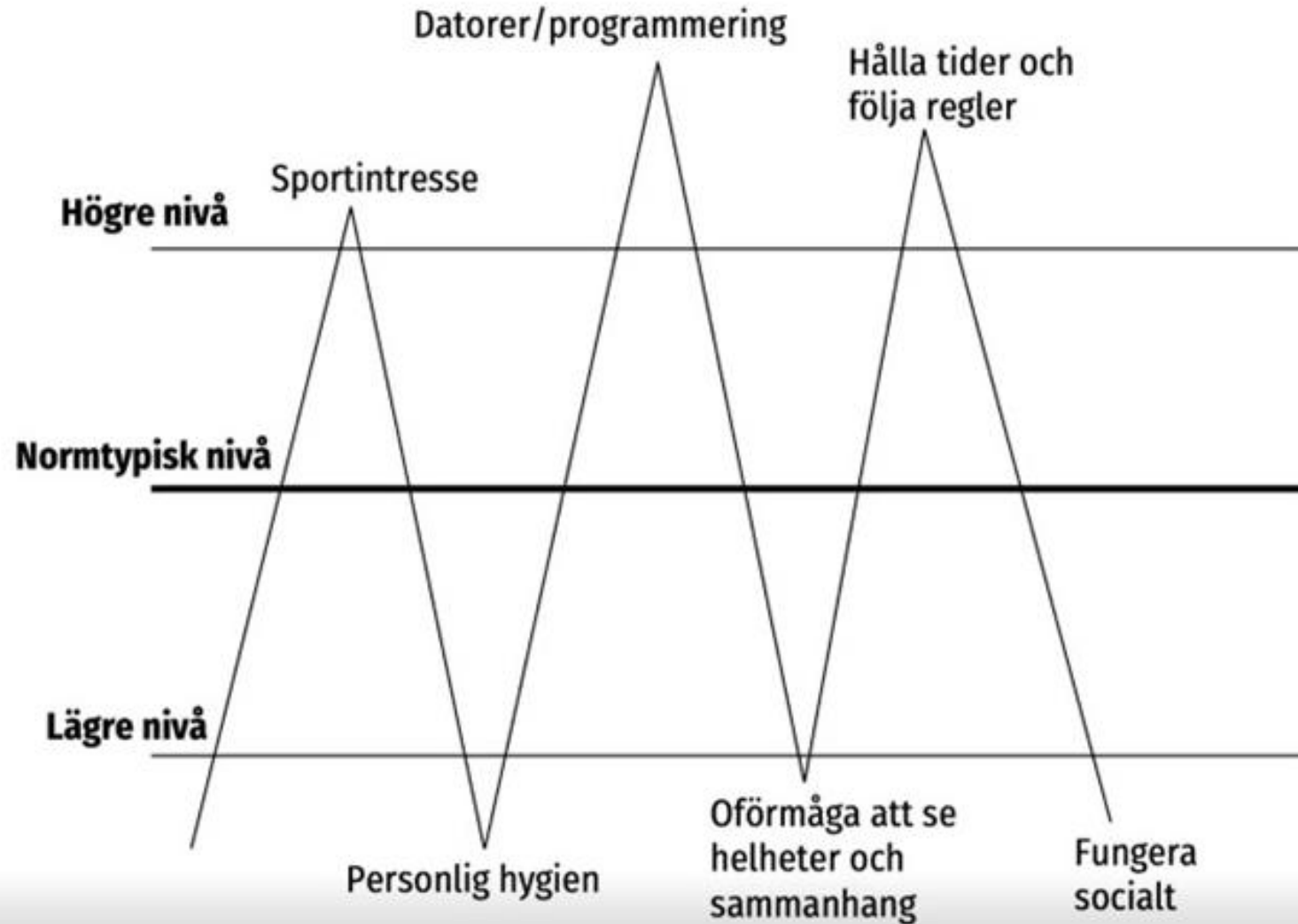
Förmågan att lära, förstå och minnas.

- Hur hjärnan tar in, bearbetar, lagrar och tar fram information.
- Planera, organisera, utvärdera, lösa problem och ta beslut.

Påverkar reglering av uppmärksamhet, impulskontroll och aktivitetsnivå, samspelet med andra människor, inlärning och minne, motoriken och att uttrycka sig i tal och skrift.



# Ojämn funktionsförmåga vid NPF





# Motivation och feedback

Personer med NPF har ofta en mer ojämn dopaminnivå. Avgörande för motivation, koncentration och upplevelsen av njutning.

- Viktigt med positiv förstärkning, fokusera på det som går bra.
- Konstruktiv feedback behöver ske vid rätt tillfälle.
- Hjälp att hitta motivation
- Positiv förstärkning
- Alternativa aktiviteter om motivationen tar slut
- Fler vuxna som stöttar & personlig relation till minst en ledare
- Korta väntetider och så få övergångar som möjligt



# ADHD



## Kärnsymptom

- Uppmärksamhetssvårigheter
- Impulskontroll
- Självkontroll
- Överaktivitet
- Exekutiva funktioner som arbetsminne, reglering av känslor, planering och problemlösning.
- Yttrar sig på olika sätt hos olika individer samt i olika svårighetsgrader.



[Vad är ADHD](#)

# Autism

## Kärnsymptom

- Svårigheter i kontakten med andra människor
- Specialintressen som kan uppta stor del av uppmärksamhet och tid
- Svårigheter att förstå och använda språket i kommunikationen med andra
- Bristande motorik
- Lätt att hamna i tvingande rutiner eller handlingar
- Säregna eller ovanliga sinnesintryck



[Vad är autism](#)



# Språkstörning

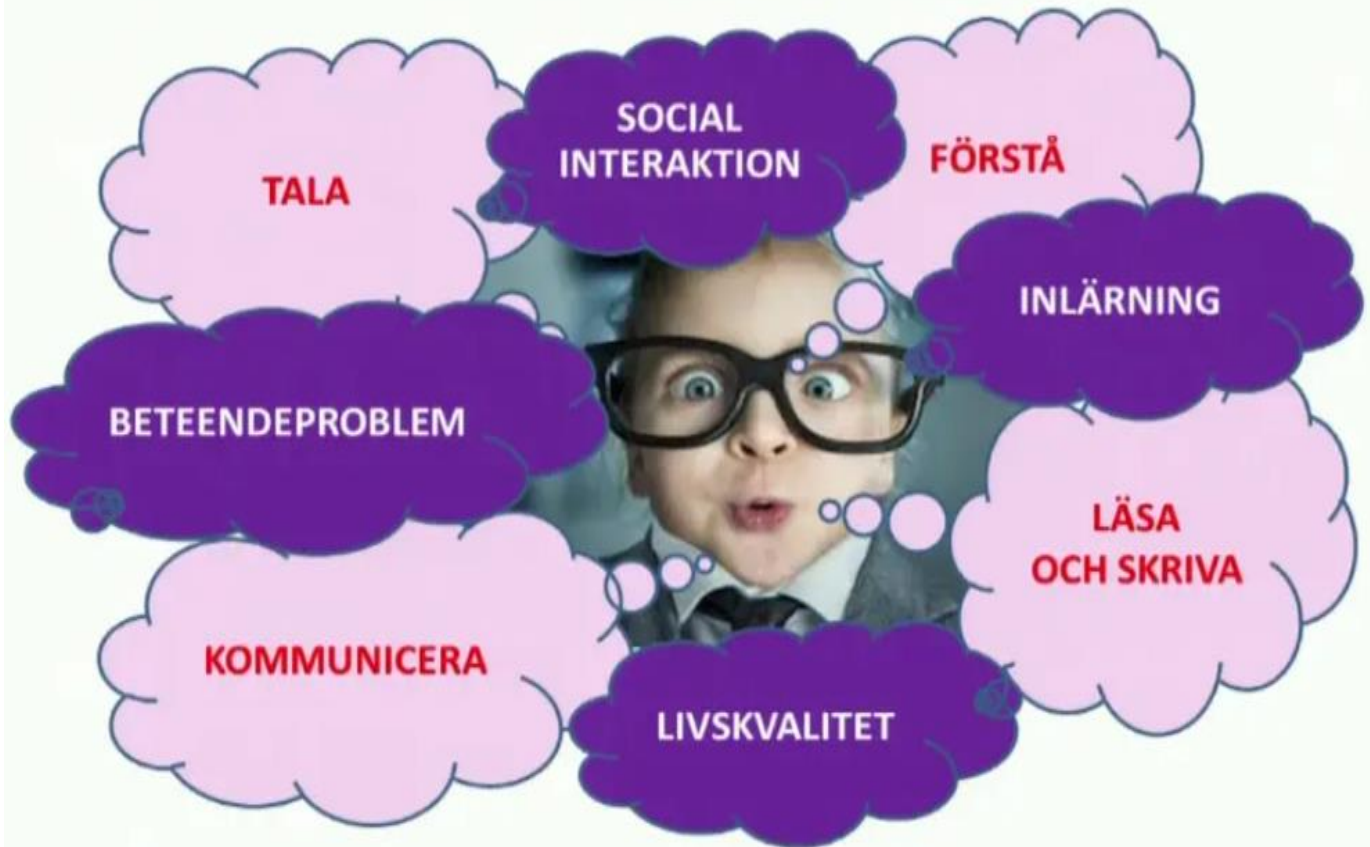
Påtagligt nedsatt språkförmåga.

- Uttal, meningsbyggnad, läs- och skrivsvårigheter.
- Kan variera över tid och situation.
- Tips!
- Bildstöd för att avlasta och förtydliga



Vad är språkstörning

## Språkstörning hos barn



[Kartläggningsexempel Logopedjulia](#)

# Tourettes syndrom

Visar sig genom tics

- Ofta kombinerat med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
- Primärt kroppsliga tics initialt och sedan vokala
- Kan variera beroende på situation.



[Vad är tourettes](#)







# Stressbägare



Med svårigheter



Utan svårigheter



# Miljö & perception

Inte samma filter att sälla bort intryck och information ex ljud, ljus, beröring.

## Personen behöver:

- Förståelse
- Anpassning av gruppstorlek
- Information innan ger möjlighet till förståelse
- Avstämning av energinivå
- Tydliggörande pedagogik gällande miljön
- Möjlighet till intrycksåterhämtning



# Rutiner och strukturer

För en person med en NPF diagnos underlättar det ofta om...

- det är en likvärdig struktur varje gång,
- det finns en tydlighet i vad som kommer att hända,
- det finns möjlighet att kunna förbereda sig innan,
- det är korta och tydliga instruktioner,
- de får jobba i mindre grupper och
- de får informationen kortfattad både i tal och skrift och gärna med bilder, illustrationer eller symboler som förstärker budskapet.

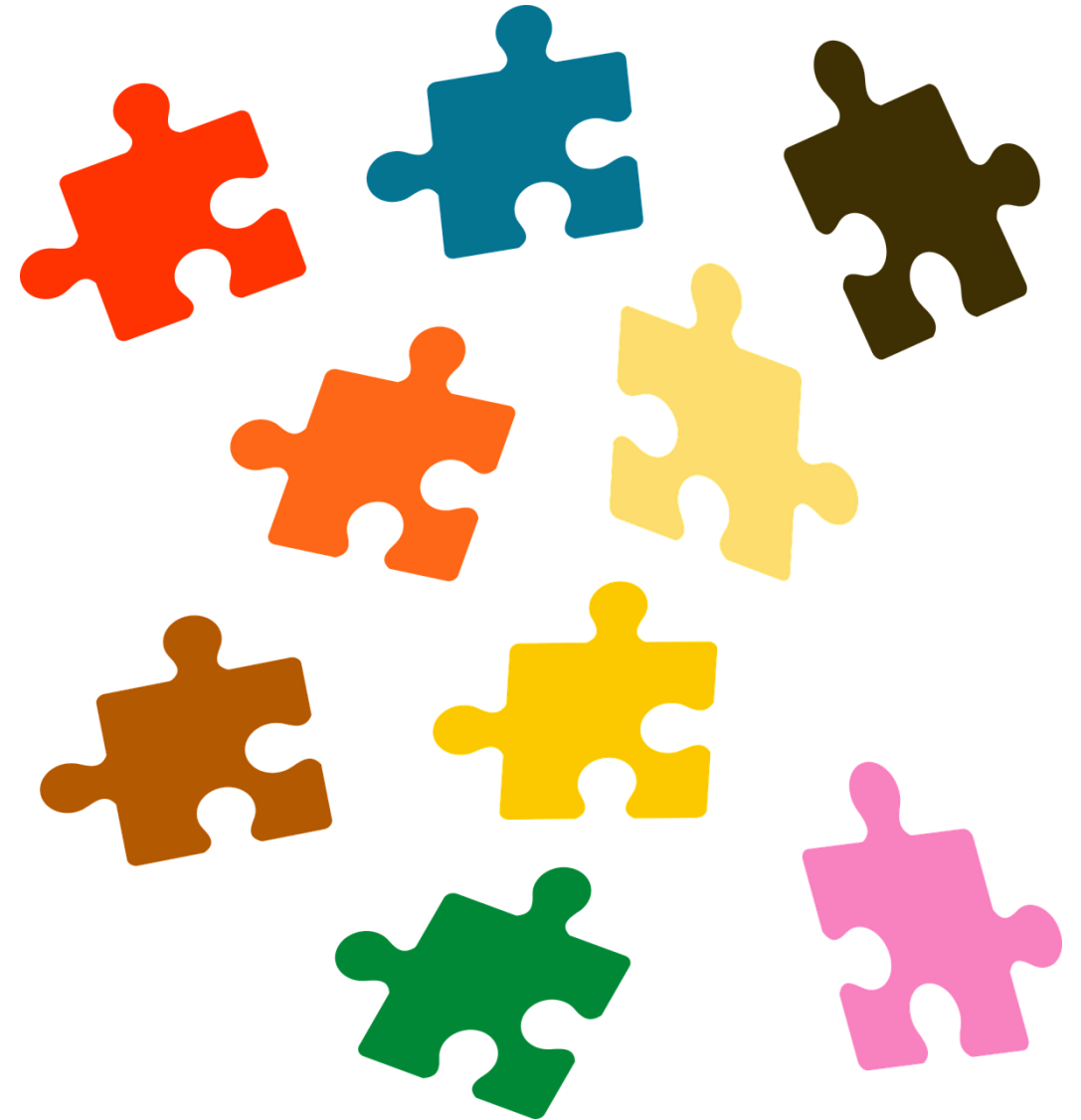


# Relationer och bemötande

Ett gott bemötande, trygg miljö och känna sig förstörd är viktigt för alla – speciellt med NPF.

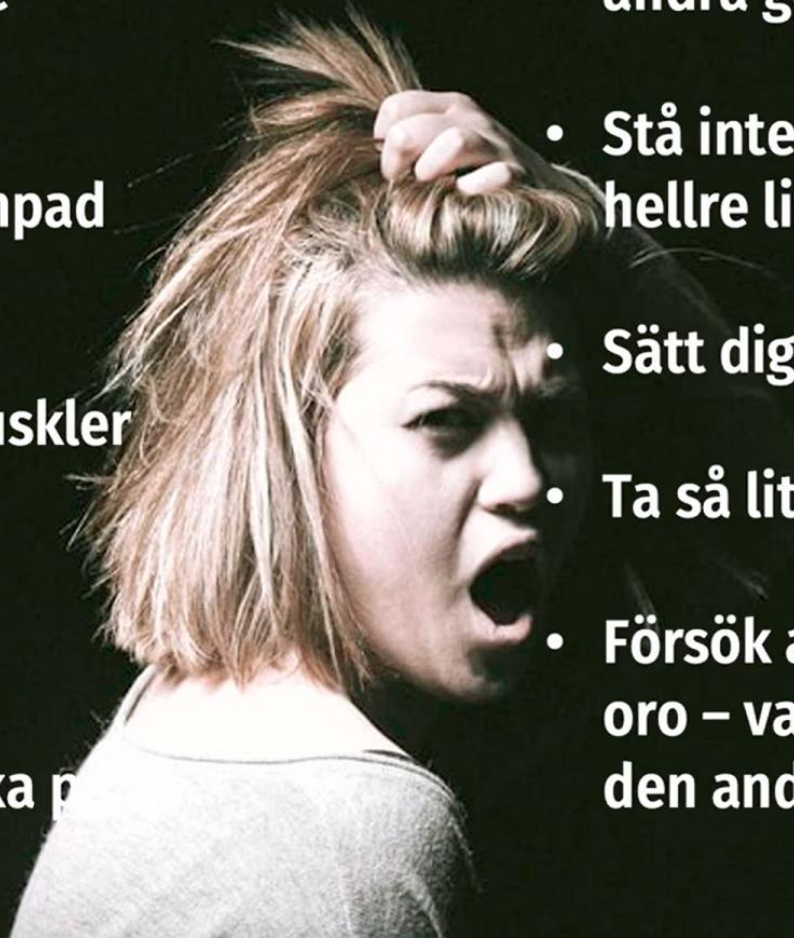
## Personen behöver:

- Hjälpa att tolka sociala situationer och förväntningar
- Att få bli sedd
- Ges möjlighet att hjälpa till med uppgifter
- God relation med ledare
- Information och kommunikation innan för möjlighet till förberedelser



# Lågaffektivt bemötande

- Dämpa dina känslouttryck
- Undvik dominerande ögonkontakt
- Prata lugnt med dämpad röst
- Slappna av i dina muskler speciellt känen
- Ta tid, stressa inte
- Få personen att tänka på något annat – avled
- Respektera det personliga utrymmet – backa om den andra gör det
- Stå inte mitt emot – stå hellre lite på sniskan
- Sätt dig när någon blir orolig
- Ta så lite "plats" du kan
- Försök att inte smittas av oro – var lugn så smittar du den andra







- Bygg relationer
- Skapa struktur/rutin
- Förtydliganden
- Förförståelse
- Skapa förutsägbarhet



- Bygg trygga relationer med barnet/ungdomen



- Passiv korrigerig

- Kontrollera förståelse
- Bildstöd för att avlasta och förtydliga
- Visualisera
- Sammanfatta

- Använd korta, enkla meningar

- Anpassad för alla





START

1

## Hur ska vi anpassa verksamheten?

I detta steg tittar vi på hur vi ska anpassa de olika momenten vid träningstillfället:

- Inför ett träningspass
- Vid starten av ett träningspass
- I slutet av ett träningspass
- Efter ett träningspass
- Vid konflikter

Under det här arbetspasset rekommenderar vi att man delar in sig i mindre grupper där varje grupp arbetar med ett av momenten ovan. Utgå ifrån frågeställningarna som är kopplade till respektive moment.

2

## Inför ett träningspass?

- Hur ser vår miljö ut och vad har vi för förutsättningar?
- Hur skapar vi inlagningsgrupper som är välkomnande i vår förening?
- Hur möter vi barnen när de kommer till oss?
- Hur är vi förutsägbara ledare?
- Hur tar vi emot nya föräldrar?
- Har vi framförhållning, struktur, tydlighet i alla våra delar?
- Hur anpassar vi utifrån vår förening och dess möjligheter?

### Tips inför ett träningspass

- **5-minuters-regeln:** Lägg 5 minuter på barnets vårdnadshavare och fråga om det är något du som ledare behöver veta om deras barn.
- Engagera föräldrarna i föreningen, så att de kan vara delaktiga och se när barnet lyckas.
- Ha rutiner på träningen som gör att barnen känner igen strukturen varje träning.
- Kommer barnet tidigt, aktivera dem i väntan på start.
- Tänk på ljudnivåer i omklädningsrum, när du ger instruktioner etc.
- Använd rit-tavla för att visa övningar.

4

## Efter ett träningspass?

- Hur kan vi naturligt skapa tid för reflektion och analys inför nästa träning?
- Skapa egna reflektionsfrågor som säkerställer att vi analyserar och skapar goda förutsättningar för nästa gång.
- Hur hanterar vi föräldrarna när något gått dåligt under ett träningspass?
- Har vi framförhållning, struktur, tydlighet i alla våra delar?
- Hur kommunicerar vi med föräldrarna om kommande träningar?

### Tips vid konflikter

- Ha en gemensam plan för hur ni ska göra om barnet blir arg/frustrerad/trött.
- Sitt/stå bredvid barnet när ni ska prata om exempelvis en konflikt.

Använd Stanna-upp-modellen (se separat bilaga).

3

## Vid starten av ett träningspass?

- Hur bygger vi träningen utifrån framförhållning, struktur, tydlighet i alla våra delar?
- Hur skapar vi inlagningsgrupper som är välkomnande?
- Hur jobbar vi med förstärkning?
- Hur hanterar man situationer när saker inte går bra?
- Hur kommunicerar vi med målgruppen?

### Tips i slutet av ett träningspass

- Viktigt med lika rutiner på start och avslut.
- Satsa på positiv förstärkning. Inför barnets föräldrar när de kommer.

### Tips vid starten av ett träningspass

- Utgå från att försöka få alla barn att lyckas under träningen.
- Dela upp barnen i mindre grupper.
- Var tydlig med hur lång tid en övning ska ta.
- Ge positiv feedback flera gånger under varje övning.
- Undvik övningar som ger lång väntan – hjälp de som ej klarar.
- Addera instruktioner stegvis i lekar och övningar.

**Tänk på att vara snälla med er själva, allt måste inte vara perfekt. Så länge ni vågar justera och anpassa så utvecklas alla. Ev kan kravbilden (för hög?) hos dig behöva justeras.**

**Ni gör ett superjobb varje gång, som har aktiviteter med ungdomarna och skapar bra tillfällen för dem att få aktivera sig, skapa relationer och växa som människor.**



# Tack för idag!

