



NPF inom Svensk Gymnastik

En handledning i bemötande som fungerar för alla.

Innehåll

- 3 **Förord**
- 4 **Intervju med Teddie**
- 5 **Vad är NPF?**
- 6 **NPF en dold funktionsnedsättning**
- 7 **Intervju med Blerta**
- 8 **Bemötande av en aktiv med NPF**
- 9 **Intervju med Hannes**
- 10 **LAB - Lågaffektivt bemötande**
- 11 **Utmaningar en aktiv med NPF kan stöta på**
- 16 **Intervju med Pernilla**
- 17 **Allmänna Tips**
- 18 **Styrkor hos aktiva med NPF**

Titel: NPF inom Svensk Gymnastik

Utgivet: 2023

Ansvarig utgivare: © Svenska Gymnastikförbundet

Innehåll och produktion: Johanna Hedgårdh.

Källhänvisning: Riksförbundet Attention, Utbildnings-
materialet NPF inom Svensk Ishockey,

NPF-experten - Linda Almgren.

Layout: Rebecca Billger.

Förord

Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), är en i idrottssammanhang ofta ouppmärksam och missförstådd grupp av barn och ungdomar. Utan någon form av fritids- & idrottsaktivitet fråntas dessa individer möjligheten till fysisk utveckling och ett stärkt självförtroende. Det är därför viktigt att vi som är ledare inom Svensk Gymnastik blir bättre på att få dessa barn och unga att känna sig inkluderade, välkomna, sedda och hörda. Detta material är ett steg på vägen. Vi på Gymnastikförbundet tror dessutom att en mer NPF-anpassad verksamhet som präglas av tydlighet, struktur, förutsägbarhet och flexibilitet gynnar alla, snarare än bara enskilda individer.

I processen med att utveckla detta material har vi samtalat med kunniga och erfarna personer både inom och utanför gymnastiken. Vi har då kommit att inse att det här materialet bara är början på en utvecklingsresa kring bemötande. Bemötande handlar inte bara om personer med någon form av funktionsnedsättning, utan om alla människor oavsett kön, ålder, etnicitet, sexuell läggning eller religion.

Förhoppningen är att de konkreta tips som förmedlas i detta material ska öka förståelsen och underlätta för såväl ledare, föräldrar och aktiva med erfarenhet av NPF. Sammantaget hoppas vi att fler barn och unga ska hitta till och känna sig välkomna inom Svensk Gymnastik.

Ett stort tack riktas till Ebba Hultgren, Pernilla Röjdmärk, Anne-Lee Holm, Luis Cures och Filippa Koch för era kloka inspel och värdefulla tips. Stort tack också till Hannes Larsson, Teddie Ohrslin, Blerta Ferati och Pernilla Röjdmärk som också låtit sig intervjuas och delat med sig av egna erfarenheter.

Vi önskar alla ledare ett stort lycka till med det fortsatta arbetet att få alla att känna sig välkomna i våra verksamheter!

Hallå där Teddie!

Teddie Ohrslin är aktiv trupp gymnast i Motus-Salto i Malmö. Han har varit aktiv sedan 7 års ålder, tävlat SM, NM och varit med i landslaget två gånger och representerat Sverige på EM.

Berätta lite om din NPF-diagnos.

Jag fick veta att jag hade ADHD när jag var 13 år. I mitt fall hade jag svårt att koncentrera mig och sitta still på lektioner. I början skämdes jag över min diagnos men bara något år efter lärde jag mig att uppskatta den.

Vad har gymnastiken betytt för dig?

Gymnastiken har betytt otroligt mycket för mig. Att få använda kroppen, ha stor träningsmängd och att få vara med i ett lag som man nästan kan se som en extra familj.

När har din diagnos varit positiv för dig inom gymnastiken?

Inom gymnastiken har jag kunnat fokusera väldigt bra, man kallar det för hyperfokus. Detta har varit något väldigt bra för mig då jag kunnat traggla övningar länge med fullt fokus.



När har den ställt till med problem? Vid träning, tävling, relationer etc.

Det har varit svårt att lyssna på långa genomgångar. Jag har antingen tänkt på annat eller inte kunnat vara tyst när min tränare pratat. På tävling har det varit svårt att komma ihåg tider, kläder eller saker jag skulle ha med mig. Allt mitt fokus var på gymnastiken.

”Erbjuds du hjälp, ta den, men glöm aldrig att din diagnos är en del av dig och var stolt över den. Det är jag.”

Har du varit öppen med din diagnos till dina tränare?

Jag har berättat för mina tränare om min diagnos. Det har hjälpt mig mycket då de har kunnat förstå mig bättre och hjälpa mig på de sätten som jag behöver. När jag väl berättade detta för mina tränare kunde vi diskutera och komma fram till lösningar som fungerade för just mig.

Vad vill du säga till yngre aktiva med NPF?

Hitta knep som fungerar för dig, berätta och diskutera detta med din/dina tränare för att utvecklas ännu mer. Försök träna på det som inte är kul också, det kommer bli kul när du blir bra på det!

Vad vill du säga till tränare som möter aktiva med NPF?

Bli inte upprörd ifall gymnasten missat vad du sa på exempelvis genomgångar, ha tålamod och påminn istället. Det viktigaste är att lyssna och prata med din gymnast om lösningar eller vad som kan göra träningen lättare.

Övrigt som du vill berätta eller dela med dig av?

Erbjuds du hjälp, ta den, men glöm aldrig att din diagnos är en del av dig och var stolt över den. Det är jag.

Vad är NPF?

NPF är beteendediagnoser, det betyder att de ställs utifrån personens beteende och inte utifrån medicinsk orsak. De har dock en biologisk bakgrund. Funktionsvariationen innebär en annorlunda kognition, alltså att man tänker, löser problem och hanterar information på ett annorlunda sätt.

De vanligaste NPF-diagnoserna är ADHD/ADD - Attention-Deficit (Hyperactivity) Disorder, AST/ASD - Autismspektrumtillstånd, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser.

För att få en neuropsykiatrisk diagnos krävs att ett antal kriterier uppfylls. Det finns dock många barn, unga och vuxna som inte uppfyller alla kriterier men som ändå kan ha stora behov av förståelse och anpassningar. Individens behov är det som ska styra.

I förskolan och skolan finns många barn och elever utan diagnos som har behov av extra anpassningar och särskilt stöd, liksom det finns barn och elever med diagnos som inte har behov av stöd.



Foto: Rebecca Billger

En NPF-diagnos är något som följer med en genom hela livet. I det här materialet har vi medvetet valt att prata om NPF ur ett brett perspektiv och inte djupdyka i respektive diagnos. Vill du veta mer om varje specifik diagnos så kan du läsa mer på exempelvis Riksförbundet Attentions hemsida.

**“Tänk på att
ALLA mår bra av
de anpassningar vi
pratar om. Även en
person utan diagnos
mår bra av tydlighet
och struktur.”**

Orsaker till NPF

Orsaken till att en får NPF beror till största del på ärftlighet. Uppfostran och miljö kan förstärka symptomen, men genererar i sig självt aldrig en NPF-diagnos.

Det är alltså inte ovanligt att familjemedlemmar i flera generationer bakåt också har NPF. Den medicinska orsaken kan förenklat beskrivas som att hjärnan hos personer med NPF arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt. Personer med NPF har och bygger upp strategier för att fungera i mötet med andra. De har ofta specifika styrkor som är kopplade till deras diagnos, vilka är viktiga att lyfta fram i bemötandet.

NPF en dold funktionsnedsättning

Personer med NPF är inte alltid medvetna om sina funktionsnedsättningar och kommer inte heller alltid att förstå dem. Det är viktigt att ha detta i åtanke i bemötandet för att ställa rimliga krav och förväntningar. Att en person har NPF är ofta inte så enkelt för omgivningen att förstå. Utåt sett syns kanske inget, men inuti kan det råda fullständigt kaos. Man brukar säga att personer med NPF har en annorlunda kognition. Kognition handlar om hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information.

Personer med NPF kan också ha svårigheter med det sociala samspelet och har svårt att läsa av kroppsspråk och annan icke-verbal kommunikation. Många har också en ojämn prestationsförmåga, vilket kan göra att de ofta blir missförstådda. Omgivningen kanske gör bedömningen att deras oförmågor har med lathet att göra, när det är funktionsnedsättningen som i första hand ställer till det. Det är olika från person till person vilken eller vilka svårigheter som diagnosen kan generera och i vilken styrka.

”Se inte din diagnos som ett hinder, använd det som din styrka.”

Vill du lära dig mer om NPF-diagnoser och hur man bemöter aktiva med NPF inom idrotten? Ta gärna del av utbildningen **Inkluderande ledarskap** för att möta idrottare med NPF genom att scanna QR-koden här bredvid. Du hittar även utbildningen på Gymnastikförbundets utbildningsportal under **Ledarskap**.



Skillnader i utveckling

Mellan normgymnaster vet vi av erfarenhet att den motoriska och intellektuella utvecklingen kan variera upp till flera år. När det gäller unga med NPF så får vi lägga på ytterligare antal år i variation vilket är viktigt att vara uppmärksam på.

”Något som gjort deltagare hos oss mer motiverande har varit att skapa personliga band med eleverna, skoja med dem, fråga vad de känner för att träna på.”

Skillnader mellan kön

Flickor och personer med transidentitet skiljer sig från pojkar när det gäller NPF. De visar upp helt andra symtom än de vi tar del av i de utredningar som görs. Det är inte så konstigt att det är så eftersom manualerna är framtagen för pojkar.

Flickor uppvisar sällan symtom före 12 års ålder eller i mer än en miljö, vilket är ett krav för att uppfylla diagnoskriterierna. Flickor är bättre än pojkar på att härma andra och på att anpassa sig till olika situationer, därför flyger de under radarn och diagnostiseras i stor utsträckning mycket senare än pojkar. Flickor uppvisar oftare symtom på ångest och självskadande beteende och är mer emotionellt utsatta.



Hallå där Blerta!

Blerta Ferati tidigare anställd huvudtränare i trupp gymnastik hos GF Göteborgsgymnasterna. Numera är hon ideell tränare i NIF-Trollhättan.



Foto: Mattias Karlsson

Berätta lite om din NPF-diagnos.

Jag hör till de personer som lärt mig väldigt sent att jag har en NPF-diagnos. Jag har alltid vetat att jag var "annorlunda" från normen, men lärde mig rätt sent att jag hade en NPF-diagnos. Jag var 20 när jag lärde mig om ADHD och 27 när jag förstod att jag var autistisk.

Vad har gymnastiken betytt för dig?

Gymnastiken har varit mitt "safe haven". En trygg plats där jag fått utlopp för min energi, men trygghet i strukturen, sporten och mina lagkompisar.

När har din diagnos varit positiv för dig inom gymnastiken?

Mina diagnoser har hjälpt mig enormt i mitt ledarskap. Jag har förståelse för att barn och ungdomar som inte lär sig på samma sätt. Att de behöver annat stöd och hjälp för att pushas, förstå och utvecklas.

När har dina diagnoser ställt till med problem?

Jag har alltid haft ett stort behov att kontroll. Jag vill alltid vara i väldigt god tid till träningar och tävlingar, jag vill veta schemat långt i förväg och hinna ställa in mig på vad som kommer. Som gymnast är det svårt att känna sig in charge när tränaren är den som styr.

Har du varit öppen med din diagnos till dina tränarkollegor?

Jag är väldigt öppen med mina tränarkollegor om mina diagnoser. Vi är ett team, och för att fungera som ett team behöver vi förstå varandras styrkor och svagheter, och med konkreta diagnoser kan jag vara tydligare med vad som funkar, eller inte funkar för mig.

"Han fick frågan om vilket sätt som är rätt sätt att passa vid en specifik volt. Han svarade enkelt det som funkar."

Vad vill du säga till aktiva med NPF?

Var dig själv! Bara för att du är annorlunda betyder det inte att du är fel. Var öppen, dela med dig om vad som begränsar eller lyfter dig. Dina tränare och lagkamrater finns där och vill gärna underlätta för dig om de kan. Ni är ett team.

Något speciellt tips du vill skicka med till aktiva och tränare inom Svensk Gymnastik?

Jag har ett motto som är med mig i allt, och som jag hörde av en utbildare. Han fick frågan om vilket sätt som är rätt sätt att passa vid en specifik volt. Han svarade enkelt "det som funkar".

Om ett sätt att vara eller bemöta, eller passa fungerar för dig och din omgivning så är det rätt. Det gör inget om du upplever att det du gör är annorlunda, eller inte riktigt passar in i facket för hur man ska bete sig. Gör det som passar dig. What ever works.

Bemötande av en aktiv med NPF

Tre nyckelord när det gäller bemötande

Kunskap

Kunskap om vad NPF egentligen är och hur det påverkar personen är viktigast av allt. Utan kunskap uppstår missförstånd och onödiga konflikter. Den generella NPF-kunskapen ni får här bör kombineras med nyfikna och öppna samtal med den aktive själv och hans föräldrar. Det är ni tillsammans som kan lägga pusslet kring vad den aktive behöver för att fungera och prestera optimalt.

Bygga relationer

Lägg lite extra tid och energi på att tidigt bygga en god relation till de aktiva med NPF, även i de fall där det känns extra utmanande. En framgångsfaktor i att möta en person med NPF på ett bra sätt är att jobba hårt på att skapa en god relation. En god relation förstärker det ömsesidiga förtroendet, vilket kommer underlätta för er båda framöver. Det kan ta tid och energi, men är relationen väl på plats så kan många konflikter undvikas.

“Varje människa ska bemötas som den individ den är med en egen unik personlighet.”

Respekt

Visa aktiva med NPF respekt. Varje människa ska bemötas som den individ de är med en egen unik personlighet. Ingen människa är sin funktionsnedsättning. De individuella skillnaderna/variationerna mellan aktiva med NPF kan vara lika många som antalet aktiva. Det är viktigt att lyssna på individen hur det är för just hen.

Mer tips och information om NPF och bemötande hittar du på vår hemsida. www.gymnastik.se. Scanna QR koden så kommer du direkt till sidan.



Foto: Rebecca Billger

Hallå där Hannes!

Hannes Larsson är född och uppvuxen i Uddevalla. Han är aktiv parkourutövare på elitnivå och representerar Uddevalla Gymnastik & Parkour där han dessutom är tränare sedan 4 år tillbaka.

”Det viktigaste som ledare för personer med och utan NPF är att skapa en bra relation till utövarna du är tränare för.”

Hur länge har du hållit på med parkour?

Jag har tränat parkour i 10 år snart och tävlat i världseliten under 3 år nu. Jag tog SM guld 2021, andra plats i Project Underground, vunnit Nordstan Takeover två gånger, världscups fyra, femma i parkour VM 2022 och vunnit pris för Athlete Of The Year.

Varför just parkour?

Parkour är en väldigt fri sport. Vill du träna volter går det bra, vill du träna på långa hopp går de bra, vill du tävla går det bra och man får helt enkelt göra som man själv känner och vill vilket passar min personlighet enormt bra.

Har du själv fått en NPF diagnos?

Jag har inte fått en diagnos men alltid haft väldigt mycket energi, svårt att lyssna och behöver väldigt mycket stimulans i min vardag.

Vilka utmaningar har du själv?

Jag har svårt att låta mig själv vila, är det inget som motiverar mig har jag svårt att koncentrera mig, impuls kontrollen är inte den bästa och haft väldigt svårt i skolan.

Vad har parkouren betytt och betyder för dig?

Parkouren är mitt allt. Parkouren gav mig något att tänka på när jag haft tuffa tider i mitt liv, gett mig en umgängeskrets jag är väldigt tacksam över och gett mig något jag konstant kan utvecklas i vilket jag

verkligen behövt. Idag har det även gett mig en karriär och är enormt tacksam för allt parkouren gett.

Många anser att parkouren som idrott passar bättre för personer med NPF än mer traditionell gymnastik, varför tror du att det är så?

Ser man på övningar kan det ibland se ganska lika ut men vad som skiljer sig mycket är friheten i parkour. För mig som var energisk som barn var det otroligt kul att få träna som du vill o göra vilka rörelser du vill. De tror jag är en stor anledning till varför personer med t.e.x ADHD ofta fastnar mer för parkour än gymnastik.

Vad är det viktigaste att tänka på som ledare inom parkouren så att de passar både aktiva med och utan NPF?

Inte höja rösten i onödan, mycket hellre använda lågaffektivt bemötande, märker du att någon tröttnar och blir ofokuserad, visa ett svårare sätt att göra övningen på, prata med dem personligen och visa att de kan säga att de kan prata med dig och försök alltid göra nya övningar för eleverna. Att göra en och samma övning i en timme är inte stimulerande för varken barn med eller utan NPF så hitta på nya sätt att göra den, det kommer få barnen att hålla fokus längre.

Övrigt som du vill berätta eller dela med dig av.

Ja, att vara tränare tror jag är mycket mer än att bara visa övningar för elever. Eleverna ser upp till dig som tränare och vill göra likadant. Ibland måste man komma ihåg att de är här på sin fritid och det är inget de är tvingade till att göra. Därför behöver man hitta en balans mellan att de ska lära sig så mycket som möjligt samtidigt som de har kul på träningen. Något som gjort deltagare hos oss mer motiverande har varit att skapa personliga band med eleverna, skoja med dem, fråga vad de känner för att träna på osv.



LAB - Lågaffektivt bemötande

En metod som är bra att använda sig av när det kommer till utåtagerande barn är det så kallade lågaffektiva bemötandet (LAB). Den här metoden är framtagen av psykologen och författaren Bo Hejlskov Elvén och används idag framgångsrikt inom olika instanser i samhället. Många tror att metoden enbart handlar om själva konfliktsituationen då allt eskalerar och kanske blir våldsamt. Det stämmer inte.

”Tränarens och den aktives upplevelser är inte desamma.”

Förberedelser och bemötande

Att använda sig av LAB inom idrotten innebär inledningsvis att varje ledare funderar på om övningarna de aktiva ska utföra känns meningsfulla, givande och begripliga. Om övningarna inte är det, så är det lätt att frustration uppstår. Det är också viktigt att man säkerställer att strukturen skapar den förutsägbarhet som många aktiva med NPF behöver. Det är också viktigt, som vi beskriver ovan, att ledarna funderar på sina relationer och sitt bemötande.

Personer med NPF är ofta extra känsliga för aggressivt tonläge eller kroppsspråk. Besträffningar och utskällningar triggas ofta snarare än skapar den önskvärda förändringen så även orättvisor för sig själv och andra. Tränarens och den aktives upplevelser är inte desamma. Alla konflikter och utbrott går inte att förebygga. Det här bör man enligt LAB tänka på när utbrottet eller konflikten är ett faktum.

- Reagera lugnt och behärskat.
- Undvik ögonkontakt vid konfliktrisk.
- Undvik beröring när en aktiv är upprörd.
- Respektera det personliga utrymmet.
- När du känner behov av att gå framåt, ta två steg bakåt.
- Undvik att markera dig, till exempel genom att spänna dina muskler.
- Sätt dig ner. Då tar du mindre plats i den aktives medvetande.
- Prata lugnt i inledningen av förloppet. Om den aktive förlorar kontrollen ska du inte prata alls.
- Ge dig. Att ge sig handlar inte om att ge sig varje gång en aktiv vill något annat. Ofta handlar det om att rädda en situation.
- Erbjud en väg ut ur konflikten, med alternativ, så den aktive känner att den är delaktig. T.ex. Att hoppa över stationen, ändra stationen, ta en paus eller fortsätta.

För att undvika att hamna i samma situation igen när konflikten eller utbrottet ebbat ut är det värdefullt att du som ledare ägnar en stund att försöka förstå varför det uppstod. Kanske det går att undvika nästa gång? När den aktive inte längre är i affekt, så är det också bra att prata med hen om hur du kan göra annorlunda nästa gång. Det är viktigt att det får ta tid, att återfå förtroende och tillit är en process efter en konflikt. Det lågaffektiva bemötandet ska påbörjas långt innan konflikten är ett faktum.



Utmaningar en aktiv med NPF kan stöta på

Nu är det dags att göra kunskapen om NPF mer konkret. Det gör vi tydligast genom att först gå igenom de utmaningar inom vilka en aktiv med NPF kan stöta utmaningar inom gymnastiken/parkouren. Efter att vi successivt gått igenom alla delar, avslutar vi med konkreta tips till ledare.



1. Reglera sin uppmärksamhet



2. Impulskontroll och aktivitetsnivå



3. Samspel och förståelse



4. Känslighet för sinnesintryck



5. Förändringar och struktur



6. Motivation



7. Motorik

1. Reglera sin uppmärksamhet

Under genomgång/samling

Genomgången innan träningen eller tävlingen kan vara svårt för många med NPF. De blir lätt distraherade av yttre stimuli som ofta finns i den bullriga träningshallen. Även om en del aktiva lyckas sitta stilla och vara med på genomgången, så kanske

de upplevs som frånvarande och ofokuserade. De vill, men kan helt enkelt inte, ta in och komma ihåg instruktioner. För aktiva med mer rastlöshet i kroppen kliar det i hela kroppen under genomgångar. De har svårt att sitta stilla, klättrar och klänger och missar vad som sägs.

Tips till en ledare - under genomgång/samling

- Välj en plats som är så lugn som möjligt utan onödiga distraktioner. Stå gärna med ryggen mot en vägg då detta gör att den aktive ser endast väggen och ex. inte det som händer ute i gymhallen.
- Ha korta genomgångar. Ge tydliga instruktioner helst med visuellt stöd. Kontrollera att alla har förstått. Var beredd att upprepa instruktionerna om det behövs se det som ett tecken på att vilja förstå.

- Dela upp instruktioner. Låt de aktiva röra på sig och samlas på nytt för nya instruktioner då blir det inte så mycket för någon att hålla i huvudet.
- Kombinera gärna genomgång med rörelse ex: statisk styrka eller stretch då personer med NPF kan ha svårt att sitta still på en genomgång. Vissa aktiva kan ha andra behov som att gå i väg, sätta sig enskilt eller hålla på med annat. Gör en överenskommelse med dessa aktiva om att detta är ok vid behov.

Tidsuppfattning och koll på utrustningen

Många aktiva med NPF kämpar för att hålla ordning på sin utrustning och tillhörigheter. Det är lätt att de glömmet och missar att ta med sig nödvändiga saker. Detta trots att föräldrarna kanske tjarar

hemma och påminner i tid och otid. Det här med tiden är ofta också en utmaning. De kanske kommer för sent, har ingen tidsuppfattning kring hur länge en övning pågått och har väldigt svårt att själva planera sin tid.

Tips till en ledare - tidsuppfattning och koll på utrustningen

- Ge gärna en planering i förväg, det är en trygghet för de flesta. Skapa grupper på ex. FB och Messenger där information förmedlas.
- Ha gärna ett antal uppvärmningar som alla lär sig och känner igen och är lätt att hoppa in i.
- Ge anhöriga samma information som de aktiva när det gäller tider och utrustning i så god tid som möjligt. Gäller inte bara de yngsta.

- Säg tiden både analogt och digitalt. Barn lär sig klockan olika snabbt och på olika vis.
- Visa upp en aktiv med all utrustning man ska ha på tävling. Det ger då ett visuellt stöd (alt visa bild, men bättre att se på riktigt).
- Luras med tiden. Meddela gärna en tid som är lite tidigare till de personerna som tycker det är svårt att komma i tid. Detta ger utrymme för extra frågor och att springa tillbaka och hämta det man glömt utan att det blir tidspressat.

2. Impulskontroll och aktivitetsnivå

Bristande impulskontroll och ojämn aktivitetsnivå gör att aktiva med NPF kan ha svårt att sitta still under exempelvis en genomgång. När man försöker få kontakt kan man uppleva att personen alltid är på

språng och agerar på högvarv. Personen pratar ofta överdrivet mycket och fyller i och avslutar andras meningar. Att vänta på sin tur kan vara jättesvårt. De impulsiva dragen kan göra att personen lätt hamnar i konflikt eller får känslomässiga utbrott.

Tips till ledare - samspel och förståelse

- Var tydlig och ha en respektfull gränssättning! Var konsekvent med regler och tillrättavisningar. Samma regler gäller alla.
- Reglera den aktives aktivitetsnivå. Det är du som ledare som säger stopp när du anser att passet är slut och du bestämmer hur mycket eller lite styrka som ska genomföras. Tänk på att någon som inte själv kan reglera sin energinivå löper större risk för belastningsskador och förslitningsskador.
- Använd dig av lågaffektivt bemötande (se genomgång om detta i tidigare avsnitt).
- Tillåt den aktive att vistas i tävlingshallen, förträningshallen innan för att kunna ta in och reglera impulser och aktivitetsnivå.
- Ha förståelse för trötthet och hjälp gruppen att komma undan ljud, ljus och stress. Skapar bättre förutsättningar att fokusera på ex. tävlingen och uppgiften.

3. Samspel och förståelse

Att samspela och förstå andra människor kan vara svårt för vissa av de aktiva med NPF. Det kan bli tydligt att de har en bristande förmåga till social ömsesidighet och i samtal upplevs de inte alltid ge det förväntade gensvaret. Att läsa av ickeverbal kommunikation (till exempel kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck) kan vara en utmaning.

En konsekvens av detta kan vara att de har svårt att få och behålla vänner. Var försiktig med att uttrycka dig ironiskt med personer som har NPF. Detta är i normalfallet utmanande och för denna målgrupp är det ännu svårare att tolka vad det egentliga budskapet är. Om du vill uttrycka dig ironiskt, fundera över varför. Det kan rasera en relation som kan ta tid att bygga upp.

Tips till ledare - samspel och förståelse

- Skapa lagkänsla där alla är viktiga genom olika lagaktiviteter helst utanför gymnastiken/parkouren. Detta kan bidra till att ge de aktiva en identitet vilket kan bidra till att vi kan behålla dem inom vår idrott en längre tid.
- Utgå ifrån hur den aktive själv vill ha det, alla har inte så stort socialt behov.
- Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas. Men var inte rädd för att skoja på en bra nivå.
- Skapa en norm av ärlighet. Våga fråga när gymnasten börjar "skylla på saker". Vad är egentligen problemet och hur kan ni ändra saker ihop.
- Prata om tydlighet och bestäm hur vi är mot varandra i gruppen. Vad förväntar du dig som ledare? Vad förväntar sig barnen av dig? Hur vill barnen vara mot varandra? Skriv upp och var tydlig. Dela med anhörig.
- Uppmuntra och uppmärksamma att vara en bra vän. Beröm de aktiva när de hjälps åt.

4. Känslighet för sinnesintryck

Att ha en över- eller underkänslighet för sinnesintryck, så kallad perceptionsstörning, är vanligt bland personer med NPF. Vissa lukter och smaker kanske uppfattas oerhört starkt och kan upplevas som motbjudande. En del kan ha en mycket selektiv kost på grund av sin känslighet för smak och olika konsistenser. Har personen överkänslighet i huden kan det till exempel innebära att kläder måste sitta

på ett visst sätt och vara av ett visst material, att fysisk kontakt är obehagligt eller att duschens strålar gör ont. Det innebär också att vissa ljud kan kännas obehagliga och stressande. Att vistas i en bullrig idrottshall eller ett livat omklädningsrum kan för den aktive innebära ett enormt stort stresspåslag som förmodligen tar mycket energi och som även kan påverka tävlingssituationen. Som ledare behöver vi hjälpa de aktiva att hitta olika verktyg för att hantera svårigheterna när hen befinner sig i tränings-/ tävlingshallen.

Tips till ledare - känslighet för sinnesintryck

- Prata med den aktive om vad som fungerar för hen.
- Ha förståelse för att personer med NPF kan bli extremt trötta i högljudda sammanhang. Ge utrymme för dem att dra sig undan och återhämta sig.
- Vid tävling på annan ort eller läger med övernattnig, visa att du som tränare är nära och stäm av så att allt känns bra innan och under aktiviteten. Viktigast är att den aktive deltar och

ges goda förutsättningar att lyckas med sin egen prestation.

- Tipsa den aktive att använda hörselskydd som minskar buller och dämpar ljud när man inte är aktiv. Även tillåta mobilanvändning och få dyka ner i den världen med hörlurar kan också vara en typ av vila och dra sig undan och fokusera till skillnad för andra barn där det i stället kan vara ett störningsmoment.
- Vid nya platser med mycket intryck är förberedelse viktig. Förmedla den information du låt aktiva ställa frågor. Visa att du har koll på läget.

5. Förändringar och struktur

Att hantera förändringar och bristande struktur är en utmaning för vissa personer med NPF.

Föreställningsförmågan, alltså att föreställa sig hur en framtida situation kommer att se ut redan innan den ägt rum, kan vara problematisk. När du som tränare till exempel säger "Nästa helg är det

träningsläger!" så kan den aktive med NPF känna en viss oro och osäkerhet. Även om denne tidigare varit på träningsläger så upplever han/hon situationen som ny. De andra i gruppen kan använda sina erfarenheter för att förutse och förstå vad detta innebär. Bristande struktur kan också innebära att personen blir orolig. Detta beror på att den aktive har svårt att själv organisera sina aktiviteter.

Tips till ledare - förändringar och struktur

- Vid övernattnig – kolla av sovkompis, antal i rummet, gemensamma toaletter etc.
- Försök och påvisa situationer där gymnasten har överkommit eller lyckats hantera förändring så att den lär sig att det är hanterbart.
- Undvik snabba och tvära kast i planeringen. När det inte går, förklara varför.
- Påminn om att en planering inte är ristad i sten utan levande, och kan anpassas efter dagsform t.ex.

- Se till att skapa situationer på träningar av både sorten: familjärt och nytt. För att skapa trygghet men också för att utmana. T.ex samma station men byt tjockmatta från blå till röd, samma station men byta plats på stationen. Detta skapar trygghet men kan i överdriven form skapa problematik i att hantera förändringar.
- Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll er till reglerna och uppsatta tider. Skicka t.ex. terminsplanering i förväg så att de aktiva kan ha den hemma.

6. Motivation

Att hitta och behålla motivationen kan vara svårt för vem som helst men extra svårt för dem med NPF. Ofta är personer med NPF luststyrda och det är bara vid roliga aktiviteter som motivation och uthållighet håller hela vägen. Det kan innebära att den aktive lätt tappas lust, fokus och motivation under träningen när något moment ska nötas in eller när det saknas en tydlig "morot". Motivationsbrist beror ofta på att man vid NPF har låga dopaminnivåer, kroppens

egen igångsättare. Det som är extra bra med fysisk aktivitet är att det hjälper till att höja dopaminnivåerna. Att få ha roligt och få positiv förstärkning ger också liknande effekt och då är det lättare att klara av även de saker man vanligtvis inte har motivation till.

Tips till ledare - motivation

- Innan ni inleder en ny aktivitet, tänk på att alltid besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan? Många med NPF har svårt att göra saker de tycker är tråkiga men lättare när det är roligt. Ett varför kan hjälpa till på vägen att förstå att jag gör detta för att kunna göra det roliga.
- Försök att se till att den aktive får med sig positiva tankar och känslor innan hen går hem. Ibland kan aktiva med NPF behöva hjälp med att komma på vad som hänt och hur det gått, men ge dem chansen att komma på själva först.
- Skapa en tillåtande miljö där vi kan skratta när det blir "fel" och att misstag är en hjälp att göra rätt. Oftast har aktiva med NPF svårt med misslyckande och inte lika lätt att skaka av sig som neurotypiska/normfungerande gymnaster.
- Visa att det finns olika sätt att göra saker på, utmana armarnas funktion, träna volter direkt till rygg (i kontrollsyfte) eller utmana i andra skruvar än hela och halva. Visa också att det finns övningar utöver volterna att lyckas i.
- Känn av när det finns ett stopp. För vissa är frustration ett drivmedel, för andra är det kanske bättre att byta övning helt.

7. Motorik

Det är vanligt med någon form av motoriska svårigheter hos personer med autism, även om det inte gäller alla. Barn med autism kan vara sena med att vända sig, sitta, gå och hoppa. En del har dålig balans, det vill säga låg muskelspänning eller muskelsvaghet. Det är också vanligt att ha svårt att koordinera och samordna sina rörelser. Hos ett litet barn kan det visa sig i svårigheter som att sträcka sig efter saker, gripa, klappa händer, peka eller hantera föremål i handen. Hos äldre barn kan det handla om att ha svårt att knyta skosnören, cykla, simma eller

medverka aktivt i skolidrott. De motoriska svårigheterna finns ofta kvar i vuxen ålder och kan visa sig i en nedsatt rörelserepertoar. De aktiviteter en person utför kan ta längre tid eller också utföras för snabbt. Svårigheterna kan också leda till fysisk inaktivitet. Det kan bland annat ge upphov till stelhet, smärtor eller övervikt men också till att man undviker aktiviteter och sociala sammanhang. Motorisk träning påverkar kognitivt tänkande positivt vilket också talar för att träning är bra och borde uppmuntras på alla sätt.

Tips till ledare - motorik

- Sätt upp ett mål för träningen.
- Gör träningen rolig för att öka motivationen.
- Börja i mindre steg och öka efterhand svårighetsgraden.
- Förbered träningen, ha en struktur och tydlig miljö.
- Använd bildstöd, manuell guidning eller verbala instruktioner om det behövs.
- Fokusera på framgången och mindre på vad som är fel, i felsökningen kommunicera inte fel utan hur det rätta ska vara.

Hallå där Pernilla!

Pernilla Röjdmärk är fd trupp gymnast och sedan 2009 tränare för barn 8-15 år i GT Vikingarna. Hon är förälder till fd aktiv med NPF-diagnos och är verksamhetschef på en psykolog- och psykiatrimottagning med NPF-inriktning.

Berätta lite om din relation till Svensk Gymnastik.

Jag var gymnast under hela min uppväxt (Linköping) fram till ca 18 års ålder och återkom till gymnastiken som förälder och tränare 2009. Jag är fortfarande kvar och älskar det!

"Vi ska välkomna alla in i idrotten. Det vi gör för barn med NPF är bra för alla så det är ingen extra belastning – tvärtom!"

Har du som tränare mött många aktiva med NPF?

Ja, i varje grupp som jag tränat – med eller utan ställd diagnos. I en grupp på 25-30 barn finns minst ett par stycken

Vad skulle du säga var ditt barns styrkor inom gymnastiken?

Styrkor är helt individuella. Det gäller att se styrkorna trots utmaningarna - exempelvis kunna identifiera barn med stor potential som andra kanske mest ser som ointresserade av instruktioner, omogna, inte passar in i en tävlingsmiljö. En vanlig styrka är drivkraft, en motiverad gymnast kan bli hur driven som helst – och smitta andra på ett väldigt positivt sätt.

Vad har gymnastiken gett hen?

Gymnastiken ger ett sammanhang, en miljö att slappna av i. Den ger även struktur och rutiner som hjälper till att rama in vardagen på ett bra sätt, som även gynnar skolarbete och annat som ska hinnas med.

Vilka utmaningar kunde/kan hen stöta på?

En vanligt förekommande svårighet är att reglera sitt humör – och det ställer till det både för individen, för laget och för tränarna. En annan kan vara att hålla koll på vilket varv/ övning man ska köra i en lite mer stressad och stökig miljö som tävling.

Vad är bra som tränare och ledare att tänka på inför träning och tävling? Bästa tips.

Tydlighet, ramar, värme, omtanke – ligga steget före. Det fina med förberedelser, förutsägbarhet, och tydlighet är att det passa alla barn, och är en förutsättning för att barn med NPF ska må bra och kunna lyckas.

Vad är bra som tränare att tänka på inför tävling och träningsläger på annan ort?

Ta reda på via föräldrar/den aktiva själv vad som bör vara på plats för att det ska fungera. Behöver vi som tränare veta något om sömnen, medicin, mat, etc. Gå igenom i förväg vad som ska hända. Besök hallen innan tävlingen. Ta bort den stress som går. Stress och NPF är inte en bra kombination.

Hur kan man som förälder vara en resurs för tränarna?

En förälder känner sitt barn och har massor av bra info om vad som fungerar/ inte fungerar. Fråga om det. Be föräldern vara ett extra arbetsminne – så ge samma info till fld som till den aktive. Påminn om vikten av mat, sömn, etc. så att man som förälder och tränare samarbetar för barnets bästa.

Hur kan man som förälder underlätta träning och tävling för sitt barn?

En förälder kan med fördel gå igenom infobrev som ofta mejlas ut innan läger, tävlingar, etc med sitt barn, säkerställa att hen förstår det, fråga om det är något som hen vill att tränarna ska veta om. Reducera stress genom att gå igenom att allt som ska med är på plats - packa i god tid, tillsammans med barnet, lägga fram kläder till träningen kvällen innan.



Foto: Tilda Billing

Allmänna tips

På vår hemsida kan du som ledare, anhörig och aktiv ta del av material som ni kan använda för att underlätta kommunikation, bemötande och utveckling. Du hittar dit snabbt och enkelt via QR-koden här bredvid.



Tips till dig som är anhörig till aktiv med NPF

- Dela tidigt med dig till ledaren om den aktives styrkor/svårigheter samt utarbetade strategier och lösningar.
- Försök att ha en nära kontakt med ledaren. Samarbeta!
- Även om du inte är med på träningen och får möjlighet att samtala med ledaren så kanske ni kan göra det via mejl/telefon vid ett senare tillfälle?
- Inför läger eller tävling kan du som förälder underlätta för ditt barn/ungdom genom att detaljerat förbereda hen på vad som komma skall, gärna med hjälp av ledaren.
- Att curla ett barn/ungdom med NPF - är helt ok! Hjälptill med det enkla så klarar de det svåra.



”Berätta hur du som individ fungerar bäst. Stå på dig! Du behöver inte en diagnos för att få respekt.”

Tips till dig som är aktiv med NPF

- Kom ihåg att ge dig själv bästa förutsättningar (rätt kost, sömn, förberedelser, medicinering etc.). Använd hörselskydd/hörlurar med noise-cancelling om miljön du vistas i är bullrig och högljudd.
- Tänk på att träningens viktigaste syfte är utveckling och inte att visa upp vad du redan kan eller bör kunna.
- Våga ställa frågor om du glömt eller inte förstår instruktioner. Be om att få information på papper, sms eller skickat till föräldrar.
- Det är upp till dig hur öppen du vill vara med din diagnos. Du kan kräva av ledaren att informationen om diagnosen/diagnoserna stannar mellan er.
- Om du känner dig otrygg eller om det är något som du behöver förmedla till ledaren eller gruppen, våga be om hjälp. Du kan berätta för ledaren, muntligen eller skriftligen, som i sin tur kan berätta för gruppen.



Styrkor hos aktiva med NPF



Energifylld

Energi, glädje och entusiasm smittar av sig på övriga laget.



Envis

Envishet och målmedvetenhet ger en ökad prestation när "det gäller".



Uthållig

Ökad uthållighet gör att den aktive fortsätter även om det är tungt under tävling eller träning.



Pålitlig

Lojalitet och pålitlighet gör att den aktive håller sig till regler och utför det som förväntas.



Vågar testa

En benägenhet att ta risker gör att den aktive vågar testa saker som andra i laget eller gruppen kanske inte vågar.



Uppfattar detaljer

Välutvecklad förmåga att uppfatta detaljer ger givande infallsvinklar under träning och tävling.



Tänker utanför boxen

Förmågan att tänka utanför boxen tillför nya perspektiv till sig själv och andra. Den aktive ser möjligheter i stället för hinder.



Skarpa sinnen

De skarpa sinnena gör att den aktive kan uppfatta saker under tävling som andra kanske missar.



Hyperfokuserad

Förmågan att hyperfokusera gör att den aktive kan gå in helt i en aktivitet utan att styras av omgivningen.

"Att curla ett barn/ungdom med NPF – är helt ok! Hjälp till med det enkla så klarar de det svåra."

LEDARE
SOLLENTUNAGYMNASTERNA



info@gymnastik.se | www.gymnastik.se

