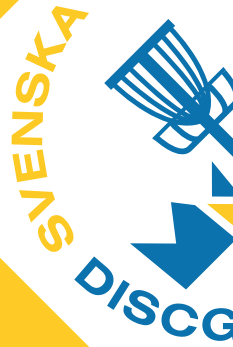


SVENSKA DISCGOLFFÖRBUNDETS

NPF - NEUROPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR



Vad är NPF?

NPF står för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Det är ett samlingsnamn för olika sätt som hjärnan kan fungera på. NPF är medfött, vilket betyder att man oftast har det från födseln, och det syns inte utanpå. En person med NPF kan tänka, känna och uppfatta världen på ett annorlunda sätt än andra.

Exempel på NPF är ADHD, autism, Tourettes syndrom och språkstörning.

Alla personer med NPF är olika, och det finns stora variationer i hur det påverkar vardagen. Vissa märker av sin NPF mycket, medan andra klarar sig bra med **rätt stöd**.

Vanliga svårigheter vid NPF kan handla om att koncentrera sig, planera, komma ihåg saker eller hantera stress och starka intryck. Det kan också vara svårt att förstå sociala regler eller att uttrycka sina känslor. Samtidigt kan personer med NPF ha styrkor som till exempel vara väldigt kreativa, noggranna, ärliga och/eller ha ett starkt intresse för vissa ämnen.

NPF är ingen sjukdom och går inte att bota. Däremot kan **anpassningar och stöd** göra stor skillnad. Det kan till exempel handla om tydliga instruktioner, struktur i vardagen och förståelse från omgivningen. Med rätt hjälp kan personer med NPF må bra och fungera på sitt eget sätt i skola, arbete och vardagsliv.

Med det här dokumentet hoppas vi kunna ge stöd till er ledare med barn och ungdomsgrupper inom discgolf.



Viktigt för dig som ledare att tänka på

Några punkter i korthet för dig som ledare. Vi går mer in i varje del senare i dokumentet.

- **Var tydlig och konkret**
Ge enkla instruktioner, gärna en sak i taget. Visa hellre än att förklara länge. Använd gärna bildstöd.
- **Skapa struktur och förutsägbarhet**
Ha samma upplägg på träningarna så långt det går. Berätta i förväg om något ska bli annorlunda.
- **Tydliga ramar och regler**
Förklara vad som gäller och varför. Upprepa vid behov - det är inte tjat, det är stöd.
- **Anpassa kraven**
Alla klarar inte samma saker på samma sätt. Det är okej att göra övningar lättare eller ta pauser.
- **Var uppmärksam på stress och överstimulans**
Höga ljud, mycket folk eller snabba byten kan vara jobbigt. Ge möjlighet till lugn och återhämtning.
- **Bekräfta och uppmuntra**
Fokusera på det som fungerar. Beröm ansträngning, inte bara resultat.
- **Tydlig kommunikation vid känslor och konflikter**
Hjälp barnet att sätta ord på vad som händer. Prata lugnt och sakligt.
- **Ha tålamod**
Svårigheter beror inte på ovilja. Beteenden är ofta ett tecken på att något är svårt.
- **Samarbeta med föräldrar eller andra vuxna i barnet närhet**
De känner barnet bäst och kan ge värdefulla tips om vad som fungerar. Var tydlig med att du som ledare kanske inte har kunskapen som krävs men är villig att lära och tar gärna emot feedback och tips.
- **Se individen - inte diagnosen**
NPF är bara en del av personen. Intressen, styrkor och glädje i idrotten är minst lika viktiga.

En struktur och tydlighet är bra för alla

Tittar man igenom punkterna på föregående sida så förstår man att ett anpassat och genomtänkt upplägg inte bara är för barn och unga med NPF - Det gynnar hela gruppen.

Det gör även ditt arbete som ledare enklare. Visst ska det alltid finnas utrymme för spontanitet men även spontanitet kan göras genomtänkt och tydligt för att minska stress och missförstånd i gruppen. **Genom att anpassa träningarna efter denna lista så blir du en bättre ledare.**

Vi kommer strax gå igenom de olika delarna mer i detalj och även ge lite exempel på hur man kan tänka och lägga upp tex segment under en träning. Även hur man pratar och ger instruktioner är en viktig del i arbetet.

Vi hoppas med detta dokument kunna ge det stödet ni som ledare behöver. Men är det något ni saknar så tar vi gärna emot feedback till förbättring.

Men innan vi fördjupar oss i de olika delarna i listan så finns några viktiga punkter som kan vara bra att ha med sig.

Vad är bildstöd?

Bildstöd är ett sätt att använda bilder för att göra information tydligare och lättare att förstå. Det kan vara bilder, symboler, foton eller pictogram som visar vad som ska hända, i vilken ordning saker sker eller vad som förväntas av en person.

Bildstöd används ofta för barn och unga med NPF, men kan vara hjälpsamt för alla. Genom att kombinera bilder med tal minskar risken för missförstånd och stress. Bildstöd kan till exempel visa dagens schema, olika moment i en träning eller vilka regler som gäller.

Bildstöd gör vardagen mer förutsägbar och hjälper personen att känna sig trygg, självständig och delaktig.

I slutet av detta dokument har vi några standardbildstöd som kan användas för olika delar. Tar ni fram egna som ni tror att fler kan ha nytta av tar vi gärna emot dessa och kompletterar detta dokument.

Beröring?

Barn och unga med NPF kan uppleva beröring på olika sätt. För vissa kan fysisk kontakt vara trygg och hjälpsam, medan den för andra kan kännas obehaglig, stressande eller överraskande. Det är därför viktigt att alltid vara extra lyhörd och respektfull.

När du som ledare ska visa en övning eller teknik bör du i första hand använda ord, bilder eller visa med din egen kropp. Om beröring behövs, till exempel för att visa en rörelse eller ge stöd, ska du alltid fråga först och vara tydlig med vad du tänker göra. Berätta var och hur du kommer att röra vid personen, och gör det lugnt och kort. För vissa kan det hjälpa att man har något som distans mellan dig som ledare och personen. Tex om du vill visa att personen måste lyfta på armbågen mer vid kastet så kanske du kan ha din mobil eller ett ihoprullat papper som lagom distans för att kunna visa vad du vill.

Respektera dock alltid ett nej. Det finns alltid alternativa sätt att instruera och får du ett nej så fortsätter du instruktionerna men utan beröring.

Tydlig kommunikation, förutsägbarhet och valmöjligheter skapar trygghet och gör att barnet kan känna kontroll och delaktighet i träningen.



Kommunikation?

När du pratar med barn med NPF är det viktigt att vara tydlig, lugn och konkret. Använd ett enkelt språk och säg en sak i taget. Undvik långa förklaringar, ironi eller otydliga antydningar, eftersom de kan vara svåra att tolka.

Ge barnet tid att lyssna och svara. Tystnad betyder inte alltid att barnet inte förstår, utan kan vara tid för att bearbeta informationen. Ställ gärna frågor som kan besvaras tydligt och var uppmärksam på hur barnet reagerar.

Prata med respekt och i en lugn ton, även när något inte fungerar. Bekräfta barnets känslor och fokusera på lösningar. Tydlig kommunikation och ett vänligt bemötande skapar trygghet och gör det lättare för barnet att förstå, samarbeta och utvecklas.

NPF som vi tidigare nämnt är väldigt brett och för vissa är kommunikation absolut inga problem medan för andra kan det vara det största hindret.

Exempel på hur kommunikation och hur saker kan tolkas.

“Eva nu hoppar du bort och sätter dig i den gruppen”

Det kan av Eva tolkas bokstavligen att hon ska hoppa bort till gruppen och sätta sig mitt i vilken kan skapa oro och stök bland övriga deltagare.

Mer korrekt kommunikation i detta fallet kan vara

“Eva nu går du lugnt bort och sätter dig bredvid Anton”

Ska barn och unga med NPF-diagnos vara i en egen idrottsgrupp?

En fråga som ofta dyker upp som kanske inte alltid har ett tydligt svar. Men nej nödvändigtvis inte. Har man väldigt stort underlag så kan man absolut skapa en egen grupp där extra fokus på anpassningar ligger om behovet finns. Men det är verkligen inte nödvändigt och mycket av de anpassningar som man bör göra är bra för alla - oavsett förutsättningar och eventuell diagnos.

Det kan också skilja väldigt mycket i hur diagnoserna ger uttryck och även det talar för att vara försiktig med att dela in i speciella grupper just när det gäller discgolf.

Vår idrott är väldigt anpassningbar så med rätt förutsättningar för dig som ledare så kan man skapa grupper som rymmer alla - så länge viljan att spela discgolf finns.

I vårt material här så jobbar vi med förutsättningen att vi har grupper för alla och vi främst istället har delat in grupperna efter ålder eller nivå än något annat.

Inom Svensk Discgolf arbetar vi med projektet "Discgolf för alla" - Det innebär att vi ska skapa förutsättningar för alla att utöva discgolf. Vi tror att detta gör vi bäst tillsammans genom förståelse, anpassningar och respekt för varandra.

Genom att hantera olika människor med olika behov utvecklas också du som ledare. I början kan det kännas lite läskigt och svårt. Men precis som dina deltagare utvecklas så utvecklas även du - även ledare kan bli bättre med träning!





AIG



NikeFIT

Var tydlig och konkret

När du pratar med barn med NPF är det viktigt att vara tydlig, lugn och konkret. Använd ett enkelt språk och säg en sak i taget. Undvik långa förklaringar, ironi eller otydliga antydningar, eftersom de kan vara svåra att tolka.

Ge barnet tid att lyssna och svara. Tystnad betyder inte alltid att barnet inte förstår, utan kan vara tid för att bearbeta informationen. Ställ gärna frågor som kan besvaras tydligt och var uppmärksam på hur barnet reagerar.

Prata med respekt och i en lugn ton, även när något inte fungerar. Bekräfta barnets känslor och fokusera på lösningar. Tydlig kommunikation och ett vänligt bemötande skapar trygghet och gör det lättare för barnet att förstå, samarbeta och utvecklas.

NPF som vi tidigare nämnt är väldigt brett och för vissa är kommunikation absolut inga problem medans för andra kan det vara det största hindret.

Så kan du göra:

- Dela upp instruktioner i korta steg.
- Visa övningen samtidigt som du förklarar.
- Säkerställ att alla vet när de ska börja och när övningen är klar.
- Använd bildstöd om sådant finns

Exempel:

"Eva nu hoppar du bort och sätter dig i den gruppen"

Det kan av Eva tolkas bokstavligen att hon ska hoppa hela vägen bort till gruppen och sätta sig mitt i vilken kan skapa oro och stök bland övriga deltagare.

Mer korrekt kommunikation i detta fallet kan vara

"Eva nu går du lugnt bort och sätter dig bredvid Anton"

Skapa struktur och förutsägbarhet

Barn och unga med NPF-diagnos kan ibland ha annorlunda perception av kroppen. De kan uppleva smärta väldigt starkt eller knappt alls, vilket gör att de inte alltid reagerar som omgivningen förväntar sig. På samma sätt kan känslan för temperatur vara nedsatt - barnet kan till exempel inte uppleva kyla och därför inte vilja ta på ytterkläder. I sådana situationer är det viktigt att bemöta barnet med förståelse och inte pressa i onödan. Det kan vara bra att stämma av med föräldrar eller vårdnadshavare om hur man bäst kan stötta barnet i att hantera kyla och klädval på ett tryggt och respektfullt sätt.

Så kan du göra:

- Påminn om att vatten ska drickas varma dagar
- Informera tydligt om vilka kläder som är lämpligt att ha på sig baserat på vilket väder det är
- Följ upp och ha förståelse kring händelser kring skador och smärta. Har deltagaren tex fått en disc på benet kan det vara bra att själv försöka skapa sig en uppfattning kring nivån på "skadan".

Skapa struktur och förutsägbarhet

Struktur minskar stress och gör att deltagarna kan lägga energi på själva idrotten. Tänk på att även om en deltagare bara varit på en träning så kan det vara det "normala" och "riktiga" upplägget för den personen framöver. Och se till så era samlingar alltid är på samma plats.

Så kan du göra:

- Ha ett liknande upplägg varje träning. Se till att ni alltid börjar och avslutar på samma sätt.
- Visa dagens upplägg visuellt, till exempel på en whiteboard eller med hjälp av bildstöd.
- Berätta i början av träningen vad som ska hända. Och förklara kort om något avviker från hur ni brukar göra.
- Välj plats för samling som har så lite distraktionsom möjligt (undiv platser med mycket folk i rörelse, gräsklippning mm)

Exempel på hur du som ledare inleder träningen:

"Välkomna - Som ni vet heter jag Mattias. Andra ledare som finns för att hjälpa er idag är Ida och Niklas" (peka på de andra ledarna samtidigt som dom räcker upp handen för att tydligt visa vem dom är).

"Reglerna är att blåser jag i visselpipan en gång så stannar vi upp och slutar med det vi gör och bara tittar på mig och lyssnar. Blåser jag två gånger samlas vi här vid samlingen. Vi går aldrig framför någon som kastar och ledarna är dom som bestämmer."

"Idag ska vi göra följande övningar: uppvärmning - tre stationer puttning - paus - avslutande övning . Samling innan vi går hem. Träningen slutar som vanligt 18.30." Visa gärna upp bildstöd för respektive del om det finns.

Förklara sen tydligt första övningen och vart man ska gå.

Tydliga ramar och regler

Tydliga ramar skapar trygghet i gruppträning, särskilt när alla tränar individuellt men samtidigt. Undvik att ge deltagarna för många val (max 2).

Så kan du göra:

- Förklara regler i förväg, inte mitt i en situation.
- Använd samma formulering varje gång.
- Förklara konsekvenser lugnt och sakligt.
- Du som ledare tar beslut kring vad som ska göras så mindre val behöver göras av deltagarna.

Exempel på hur man kan förklara något:

"När det är någon annans tur att kasta väntar vi bakom personen. Det gäller varje gång."

Anpassa kraven

Individuell idrott som discgolf gör det lättare att anpassa utan att någon sticker ut. Se till att använda dessa fördelar för att stärka individen.

Så kan du göra:

- Erbjud olika nivåer på samma övning.
- Låt deltagaren välja avstånd eller antal repetitioner.
- Anpassa utan att göra en stor sak av det.
Till exempel sätt ut koner med olika färg på ett fält gula koner lite närmare och orangea koner lite närmare. Ge sen instruktioner baserat på nivån på spelaren. "Anna kasta så nära en gul kon du kan" osv.

Exempel på hur man kan lägga upp en övning:

Sätt ut koner med olika färg på ett fält gula koner lite närmare och orangea koner lite närmare. Ge sen instruktioner baserat på nivån på spelaren. "Anna kasta så nära en gul kon du kan" osv.

Alla gör samma sak, men på sitt sätt.

Var uppmärksam på stress och överstimulans

Gruppträning kan innebära ljud, rörelse och intryck som blir överväldigande.

Så kan du göra:

- Ha en lugn plats där ni tränar där man kan ta paus.
- Förvarna innan intensiva eller högljudda moment.
- Acceptera att någon behöver gå undan en stund.

Ha en tydlig regel att om det blir för mycket ljud så går man till den förutbestämda "lugna" platsen och vilar tills man känner man kan vara med igen. Dröjer det innan deltagaren är med igen så kan det vara bra som ledare att gå dit och prata och känna av läget och se om det är något man kan göra för att få med deltagaren igen.

Exempel på hur man kan förklara något:

"Nu kommer vi köra en snabb och högljudd puttstafett. Efteråt är det lugn träning igen. Om det blir för stressigt eller för mycket ljud går man till *platsen ni tidigare bestämt*"

Bekräfta och uppmuntra

Motivation och självkänsla stärks när ansträngning uppmärksammas.

Så kan du göra:

- Fokusera på det som fungerade, inte bara slutresultatet när du ger feedback.
- Undvik jämförelser mellan deltagare.
- Uppmuntra små förbättringar

Exempel på hur man kan bekräfta och uppmuntra någon:

"Jag såg att du försökte hela vägen, även när du missade putten. Bra kämpat"

Tydlig kommunikation vid känslor och konflikter

Starka känslor kan uppstå snabbt, särskilt vid misslyckanden eller förändringar. Du som ledare måste vara förberedd på att stämningen kan ändras på bara några få sekunder.

Så kan du göra:

- Prata lugnt och lågt.
- Hjälp barnet att förstå vad som hände.
- Ta samtalet enskilt om möjligt.
- Ta hjälp av andra vuxna i barnets miljö för att lära dig fånga upp och se signaler innan känslorna hinner ta överhand.
- Ta hjälp av andra vuxna i barnets miljö för att förstå hur man bäst lugnar och tröstar.

Exempel på hur man kan förklara något:

"Jag ser att du blev arg när övningen ändrades och det kändes orättvist för dig. Ska vi ta två minuter och sedan bestämmer vi tillsammans hur vi gör?"



Ha tålamod

Beteenden som kan uppfattas störande är ofta ett tecken på att något är svårt eller att personen kanske inte förstått vad som ska göras - inte för att trotsa eller bråka.

Så kan du göra:

- Upprepa instruktioner utan irritation.
- Håll fast vid strukturen även när det tar tid.
- Se till långsiktig utveckling, inte enskilda pass.

Exempel:

Om ett barn lämnar gruppen mitt i samlingen eller i en övning. Se över om samlingen eller övningen är för lång. Kanske kan man lägga in en paus eller ge nya instruktioner snabbare.

Samarbeta med föräldrar eller andra vuxna

De vuxna som dagligen är nära barnet sitter ofta på nycklar som gör att kommunikationen och i förlängningen även träningen bättre för alla.

Så kan du göra:

- Stäm av kort före eller efter träning.
- Fråga vad som brukar fungera vid stress eller trötthet.
- Håll kommunikationen lösningsfokuserad.
- Kommunicera i formen av hur du som ledare kan hantera en situation bättre.

Exempel:

Kommunikation med vuxna före träning

"Hej! Har barnet haft en bra dag - Något som kan vara bra för mig att veta innan vi startar?"

Kommunikation med vuxna efter en händelse

"Barnet och ett annat barn kom i konflikt kring vem som var närmast en kon. Jag försökte förklara att det inte var viktigt just i denna övning men hade svårt att nå fram. Vad tror ni jag hade kunnat göra annorlunda?"

Om något inte funkar under träningen

"Vi märker att hen blir väldigt trött sista halvtimmen. Hur brukar ni göra hemma när energin tar slut? Har ni nåt knep för mig att ta till?"

Se individen - inte diagnosen

NPF beskriver svårigheter, men säger inte vem personen är.

Så kan du göra:

- Lär känna varje deltagares intressen och styrkor.
- Ge ansvar när det passar (t.ex. räkna repetitioner, visa övning).
- Skapa en kultur där olikheter är normalt.

Exempel på hur man kan bekräfta och uppmuntra någon:

Ett barn med starkt specialintresse för tekniken i kastet får hjälpa till att visa detaljer i en övning - vilket stärker både gruppen och individen.



Bildstöd

Här kommer förslag på bildstöd. Skriv ut dessa och använd vid samlingar, instruktioner mm. Det skapar en tydlighet. När man jobbat tillräckligt länge med bildstöd så kommer vissa instruktioner inte behöva sägas utan det kan räcka med att visa bilden så vet deltagarna exakt vad som ska göras och vad som förväntas av dem.

Vi listar här bara ett urval och allt passar kanske inte er.

Ni kan självklart ta fram eget material och det finns också mer att ladda hem här:



Samling - Används när du önskar samla gruppen



Paus och vila - Används när ni tar en paus



Tystnad - Används när du vill att gruppen ska vara tyst och lyssna



Beröm - Används när du vill förmedla att gruppen gjort något bra och ska applådera sig själva.



Hej då - Används när du är färdig och alla får gå hem



Putt - Används när ni ska göra övningar vid puttkorgen. Kan vara som stöd vid förflyttning av hela gruppen.



Vänta på min tur



Plocka i ordning



Ställ er på led



Hämta discgolfväskan



Kontakt

För frågor kring detta arbete kontaktas

Mattias Nilsson - Svenska Discgolfförbundet

073 510 98 66

mattias.nilsson@svenskdiscgolf.se

