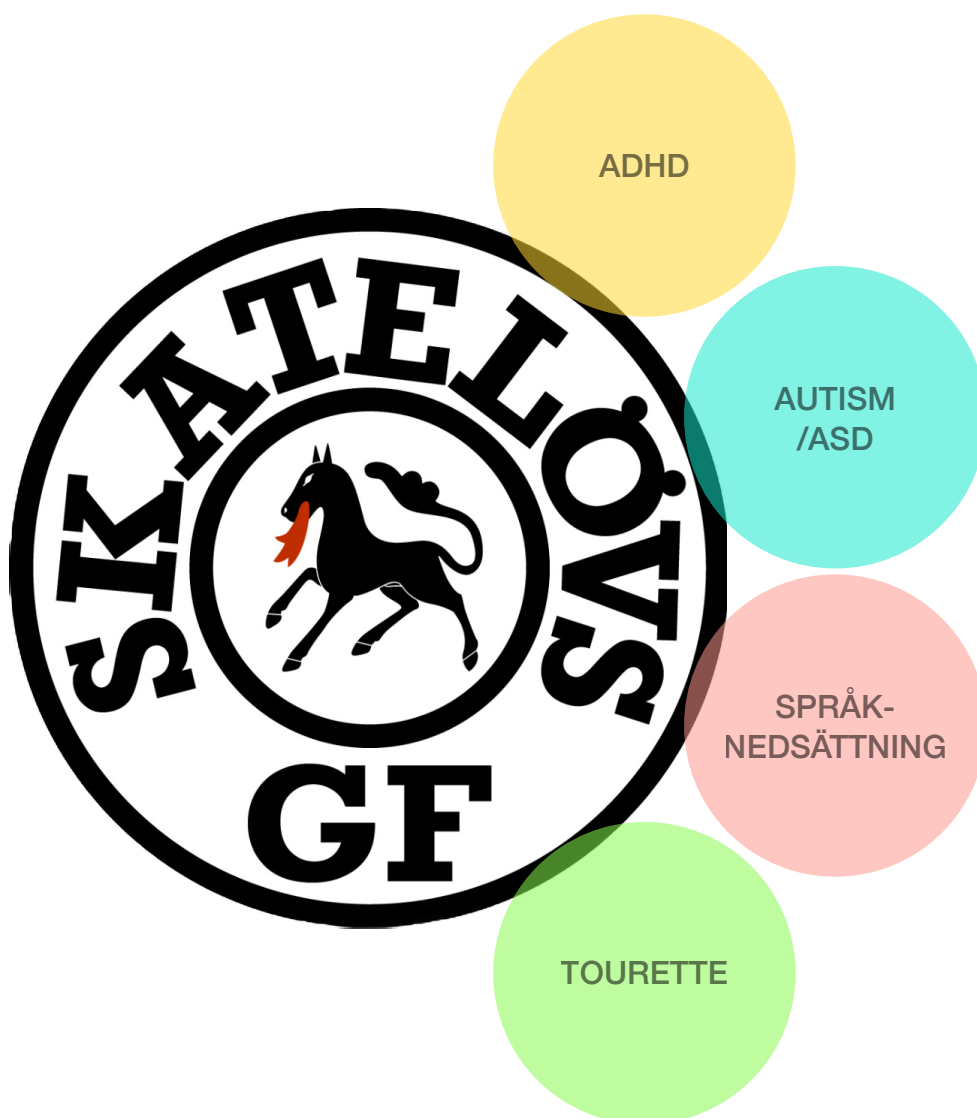




Handlingsplan

Neuropsykiatriska funktionsvariationer



Innehåll

Identifiera mål.....	3
Vad vill vi åstadkomma?.....	3
Vad vill vi förändra?.....	3
Syfte.....	4
Beslut.....	4
Hur ska vi genomföra målen?.....	4
Vilka i föreningen berörs?.....	5
Genomförande.....	6
Resursbehov.....	6
Stöd i genomförandet.....	6
Genomförandeplan.....	7
Utvärdering.....	8
Vad fungerade bra?.....	8
Vad fungerade inte?.....	9
Lärdomar inför framtiden.....	10



Identifiera mål

Vad vill vi åstadkomma?

Föreningen vill skapa en mer inkluderande gymnastikverksamhet där barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer, NPF, får möjlighet att delta på lika villkor, känna sig trygga, sedda och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Vad vill vi förändra?

För att skapa en gymnastikverksamhet där barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer känner sig välkomna och inkluderande behöver föreningen förändra tre huvudsakliga områden:

- ***Öka förståelsen för neuropsykiatriska funktionsvariationer hos ledare inom föreningen.***

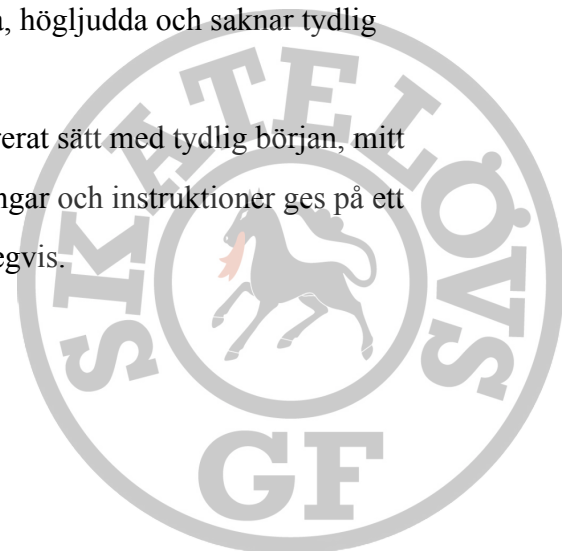
Många ledare saknar idag kunskap om vad neuropsykiatriska funktionsvariationer är och hur det kan påverka ett barns sätt att ta in instruktioner, hantera sin kropp och samspela med andra. För att möta alla barn på rätt sätt krävs en grundläggande förståelse för:

- Hur neuropsykiatriska funktionsvariationer kan ta sig uttryck i en idrottsmiljö ex koncentrationssvårigheter, impulsivitet och behov av förutsägbarhet.
- Vikten av ett lågaffektivt bemötande samt att inte tolka beteenden som ovilja.
- Att varje barn är unikt - det som fungerar för ett barn fungerar inte alltid för ett annat.

Förändringen vi vill se: Ledare känner sig tryggare i sitt bemötande, är mer nyfikna än dömande och anpassar sin kommunikation utifrån barnets behov.

- ***Anpassa miljö, kommunikation och struktur i verksamhetens träningar.*** Barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer har ofta ett stort behov av tydlighet, struktur och en lugn miljö för att kunna delta fullt ut. Många idrottsmiljöer är röriga, högljudda och saknar tydlig förutsägbarhet vilket kan skapa oro, stress och överbelastning.

Förändringen vi vill se: Träningen är uppbyggd på ett strukturerat sätt med tydlig början, mitt och slut. Träningsmiljön är genomtänkt med tydliga avgränsningar och instruktioner ges på ett sätt som passar olika inlärningsstilar - visuellt, muntligt och stegvis.



- ***Minska risken för att barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer slutar på grund av bristande stöd och anpassning.*** Barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är överrepresenterade bland dem som slutar med föreningsidrott i unga år. Ofta beror det inte på att de inte vill, utan på att verksamheten inte är anpassad efter deras förutsättningar vilket leder till känslor av misslyckande, utanförskap och oro.

Förändringen vi vill se: Fler barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer deltar i föreningen och stannar kvar över tid. Vi ser barnen utvecklas både motoriskt och socialt - på sitt eget sätt. Föräldrar känner förtroende för föreningen och upplever att deras barns behov tas på allvar.

Syfte

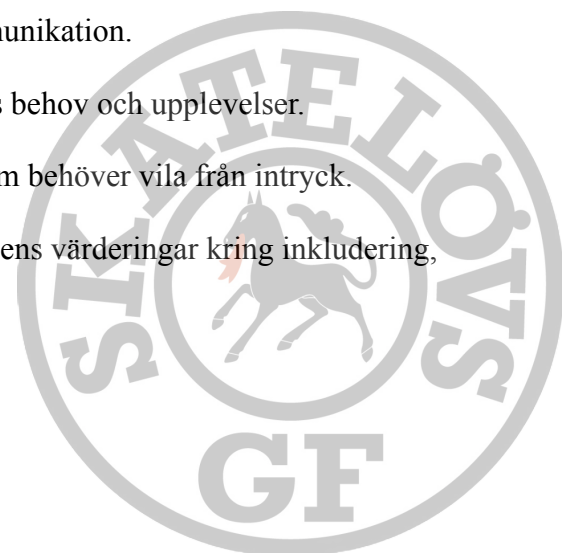
Syftet är att erbjuda en gymnastikverksamhet där alla barn och unga, oavsett funktionsvariation, får möjlighet att delta, utvecklas och trivas. Genom att arbeta aktivt med inkludering och kunskap om neuropsykiatriska funktionsvariationer stärker vi föreningens värdegrund och sociala hållbarhet.

Beslut

Hur ska vi genomföra målen?

För att uppnå en mer inkluderande verksamhet för barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer behöver vi genomföra följande åtgärder:

- Utbilda ledare i neuropsykiatriska funktionsvariationer, bemötande och anpassat ledarskap. Anordna workshops med fokus på praktiska exempel från gymnastikverksamheten samt inkludera NPF-perspektiv i introduktionen för nya ledare.
- Införa en tydligare struktur på träningar genom användning av visuella scheman samt ge instruktioner stegvis och använda både verbal och visuell kommunikation.
- Skapa och föra en kontinuerlig dialog med föräldrar om barnens behov och upplevelser.
- Anpassa miljön och erbjuda ett "pausutrymme" för individer som behöver vila från intryck.
- Utveckla föreningens värdegrund genom att tydliggöra föreningens värderingar kring inkludering, respekt och trygghet.



Vilka i föreningen berörs?

Att arbeta inkluderande med neuropsykiatriska funktionsvariationer är ett gemensamt ansvar. Flera delar av föreningen spelar en avgörande roll i att skapa en trygg och meningsfull gymnastikmiljö för alla barn och unga.

- **Ledarna** är i direkt kontakt med barnen och har en nyckelroll i att skapa ett klimat där alla barn känner sig välkomna. De bär även det dagliga ansvaret för att skapa struktur, trygghet och goda relationer. Ledarna behöver förse med kunskap om neuropsykiatriska funktionsvariationer och ett anpassat ledarskap. De behöver få stöd i hur man planerar och genomför träningar med tydlighet och flexibilitet.
- **Styrelsen** har det övergripande ansvaret för föreningens riktning, policys och prioriteringar. De behöver fatta beslut om utbildningssatsningar, resursfördelning och långsiktig strategi samt skapa ett ramverk för ett hållbart inkluderingsarbete.
- **Aktiva barn och ungdomar** är föreningens hjärta och har rätt till en idrott där de känner sig trygga, sedda och delaktiga - oavsett förutsättningar. Barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer får, genom denna satsning, ett idrottsklimat där det är okej att vara sig själv där alla barn i gruppen lär sig om förståelse, olikheter och respekt. Ett idrottsklimat där barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer får större möjlighet att lyckas och utvecklas utifrån sina behov.
- **Föräldrarna** är en viktig medspelare eftersom de känner sina barn bäst och kan bidra med information, stöd och förståelse. Genom denna satsning får föräldrar till barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer möjlighet att vara delaktig i barnets idrott på ett tryggt sätt. De känner större tillit till föreningen när deras barns behov tas på allvar och kan även fungera som en stödperson eller kontakt vid behov.



Genomförande

Resursbehov

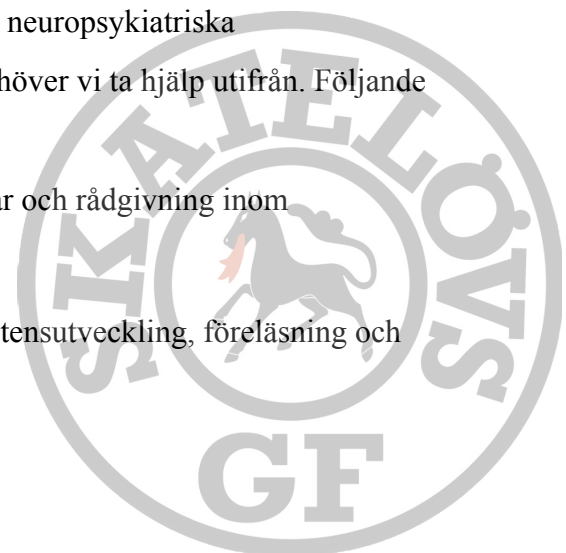
För att möjliggöra ett långsiktigt och hållbart arbete med inkludering av barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer i föreningen behöver vi avsätta resurser inom följande områden:

- **Tid för utbildning och planering.** Tid avsätts för kompetensutveckling ex 1-2 utbildningstillfällen per termin. Ledarna behöver få utrymme att planera träningar med NPF-perspektiv och följa upp hur det fungerar. Regelbundna reflektionsmöten under terminerna bör implementeras där ledare diskuterar erfarenheter, behov och lärdomar.
- **Ekonomiska resurser för utbildningsinsatser och eventuella hjälpmedel.** Medel för att bekosta utbildningar, föreläsare, workshops eller NPF-material samt budget för att köpa in hjälpmedel.
- **Informationsmaterial om neuropsykiatriska funktionsvariationer.** Informationsblad om NPF och bemötande till ledare och föräldrar. Utveckla en praktisk ”ledarguide” med konkreta tips för träning, kommunikation och anpassning. Implementera visuella träningsscheman och kommunikationsstöd ex. Bildstöd och känslokort.
- **Samarbeten med expertis och nätverk.** Genom att samarbeta med RF-SISU Småland kan vi skapa bättre förutsättningar för både ledare, barn och föräldrar eftersom de kan bidra med såväl föreläsare som projektstöd och processledning vid föreningsutveckling. Föreningen deltar i nätverksträffar med fokus på inkludering, ansluter till ”Idrott för alla”-satsningar och synliggör föreningens arbete på sociala medier för att visa vägen för andra.

Stöd i genomförandet

För att säkerställa att arbetet med att inkludera barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer blir hållbart, professionellt och långsiktigt behöver vi ta hjälp utifrån. Följande aktörer kan vara relevanta:

- Svenska Gymnastikförbundet erbjuder stödmaterial, utbildningar och rådgivning inom inkluderande idrott.
- Riksidrottsförbundet (RF-SISU Småland) kan bidra med kompetensutveckling, föreläsning och stöd i att ta fram en föreningsstrategi samt projektbidrag.



- Riksförbundet Attention har goda kunskaper om neuropsykiatriska funktionsvariationer och erbjuder utbildningar samt material anpassat till föreningslivet.
- Alvesta Kommun kan bidra med projektbidrag för barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer.
- Föräldrar är en ovärderlig resurs. Deras erfarenhet och kunskap om sitt barns behov kan hjälpa föreningen att anpassa verksamheten på rätt sätt.

Genomförandeplan

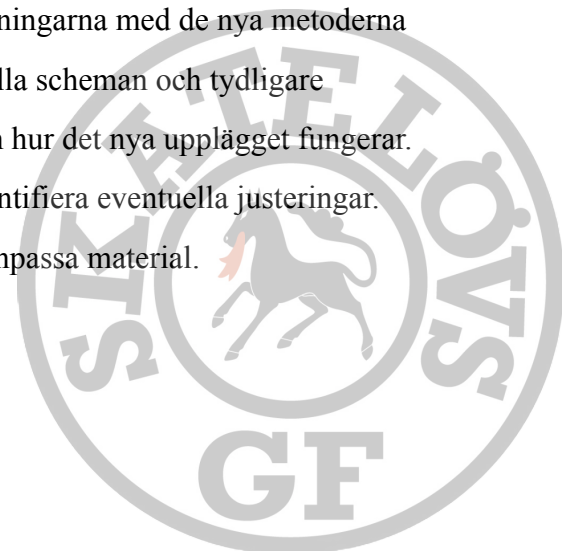
För att säkerställa att våra mål och åtgärder genomförs på ett strukturerat och hållbart sätt delar vi upp arbetet i tydliga faser med konkreta tidsramar:

- ***Våren 2025: Planering, informationsinsamling, beslutsfattande samt inköp av material.***

Utveckla handlingsplanen genom att definiera mål, delmål och specifika åtgärder för att inkludera barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer. Samlar in aktuell kunskap om neuropsykiatriska funktionsvariationer och tidigare erfarenheter från andra organisationer. Kartlägger resurser och behov för att identifiera vilka resurser som behövs ex ekonomiska, utbildning och material. Förankring inom föreningen sker genom presentation av handlingsplanen för styrelse och ledare där feedback och eventuella justeringar görs. Informera alla berörda parter (ledare, föräldrar, medlemmar) om de kommande förändringarna. Köpa in hjälpmedel såsom bildstöd, koner och andra visuella stöd.

- ***Hösten 2025: Utbildning av ledare. Implementering i verksamheten och löpande utvärdering.***

Anordna utbildningar för ledare om neuropsykiatriska funktionsvariationer, anpassat bemötande och inkludering inom idrotten. Förse ledarna med verktyg och material som kan användas under träningarna ex bildstöd och känslokort. Genomföra de första träningarna med de nya metoderna och anpassningarna. Inkludera konkreta förändringar som visuella scheman och tydligare instruktioner. Samla feedback från ledare, föräldrar och barn om hur det nya upplägget fungerar. Genomföra kortare uppföljningsmöten vid 2 tillfällen för att identifiera eventuella justeringar. Göra små justeringar och förbättringar baserat på feedback ex anpassa material.



- ***Våren 2026: Uppföljning och justering av arbetssätt.*** Utföra en övergripande utvärdering av arbetet, samla in detaljerad feedback från alla berörda (ledare, föräldrar, barn). Titta på långsiktiga effekter ex om fler barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer stannat kvar i föreningen, om föräldrar känner större trygghet och om barnen utvecklats inom gymnastiken. Justera arbetssätt och rutiner baserat på utvärderingens resultat. Om några metoder inte fungerar fullt ut - gör förbättringar. Sätt upp långsiktiga mål för fortsatt utveckling, inklusive mer avancerade utbildningar för ledare eller breddad inkludering. Planera för fortsatt arbete där inkludering och anpassningar för neuropsykiatriska funktionsvariationer blir en självklar del av föreningens kultur.

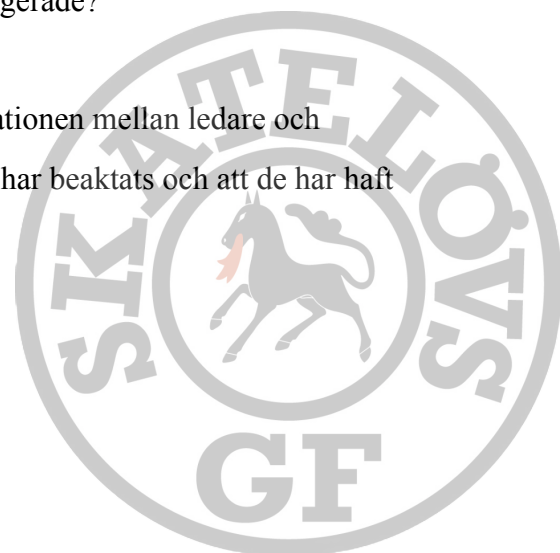
Utvärdering

Efter att ha genomfört de åtgärder och aktiviteter som vi planerat är det viktigt att utvärdera processen noggrant. Utvärderingen ska inte bara handla om att identifiera vad som fungerade bra, utan även ge oss insikter om vad som kan förbättras och vad vi kan göra bättre i framtiden. Nedan följer hur vi kommer utvärdera vårt arbete.

Vad fungerade bra?

Identifiera positiva resultat och framgångsfaktorer genom följande frågeställningar:

- ***Ökad delaktighet och engagemang:*** Har barnen med neuropsykiatriska funktionsvariationer varit mer aktiva och deltagit mer i träningarna? Har vi sett förbättringar i deras självförtroende och prestation?
- ***Tydlig struktur och förutsägbarhet:*** Har den förbättrade träningsstrukturen och de visuella hjälpmedlen lett till att barnen känner sig tryggare och mer engagerade?
- ***Bättre samarbete mellan ledare och föräldrar:*** Har kommunikationen mellan ledare och föräldrar förbättrats? Har föräldrarna känt att deras barns behov har beaktats och att de har haft möjlighet att vara delaktiga?



Exempel på uppföljningsfrågor:

- Har antalet barn med neuropsykiatrisk funktionsvariation som stannar i föreningen ökat?
- Har föräldrarna gett positiv feedback på den nya strukturen och anpassningarna?
- Har ledarna känt sig mer rustade att hantera de utmaningar som uppstår under träningarna?

Vad fungerade inte?

Identifiera områden som kan förbättras genom följande frågeställningar:

- ***Begränsningar i anpassningarna:*** Finns det delar av träningen som inte fungerar trots anpassningar? Kanske var vissa metoder inte tillräckligt effektiva för vissa barn?
- ***Svårigheter med resurser:*** Fanns det hinder, såsom brist på resurser ex. Material som påverkade genomförandet negativt?
- ***Kompetensbrist hos ledare:*** Var det några delar av utbildningen eller ledarskapet som inte räckte till för att tillgodose alla barns behov? Finns det områden där fler kunskaper eller färdigheter behövs?

Exempel på uppföljningsfrågor:

- Har vissa barn haft svårt att anpassa sig trots insatserna? I så fall, varför?
- Fanns det tillräckligt med resurser för att genomföra alla anpassningar på ett effektivt sätt?
- Kände ledarna sig otillräckliga i vissa situationer? I så fall, vad saknades i deras utbildning eller verktyg?



Lärdomar av inför framtiden

Utvärderingsprocessen ger oss möjlighet att kontinuerligt förbättra vårt arbete med neuropsykiatriska funktionsvariationer och säkerställa att vi hela tiden anpassar våra metoder för att möta barnens och föräldrarnas behov.

Lära av erfarenheterna för att förbättra framtida insatser:

- **Reflektion över anpassningar:** Har vi lärt oss att vissa anpassningar fungerar bättre än andra? Kanske behöver vi justera vissa metoder för att bättre passa de specifika behoven hos barnen med neuropsykiatriska funktionsvariationer.
- **Behov av ytterligare utbildning:** Kanske ser vi att ledarna behöver mer utbildning inom vissa områden ex. Emotionell reglering, hantering av stressiga situationer eller mer avancerad förståelse för olika typer av neuropsykiatriska funktionsvariationer.
- **Förbättra samarbete med föräldrar:** Om vi inte fick tillräckligt bra kommunikation eller stöd från föräldrar, kan vi fundera på hur vi kan öka involveringen av föräldrar.
- **Resursplanering:** Kanske såg vi att vi behövde mer hjälpmedel för att genomföra anpassningarna på ett effektivt sätt. Här kan vi planera bättre inför framtiden genom att identifiera exakta resurser vi behöver.

Exempel på uppföljningsfrågor:

- Finns det andra metoder eller verktyg som skulle kunna förbättra deltagandet för barn med neuropsykiatriska funktionsvariationer?
- Hur kan vi förbättra ledarnas stöd och kompetens för att hantera de utmaningar som uppstår på träningarna?
- Behöver vi skapa mer struktur eller tydligare riktlinjer för samarbete med föräldrar?

