



Idrott och NPF

Kort om mig

Idrottsbakgrund – ridsport, amerikansk fotboll, kampsport, klättring.

Socionom

Idrottspsykologi

Driver CISU – idrottspsykologiskt stöd och utbildning. I det företaget coachar jag idrottare 1:1 och i grupp, föreläser om idrottspsykologi och gör digitala utbildningar. Förutom det har jag en speciell nish inom idrott och NPF eftersom jag tycker att idrott är för alla.

Varför är jag här? Hur började det? Jag gjorde en undersökning om idrott och NPF som blev en utblidning.



Funktionsförmågor



NPF?

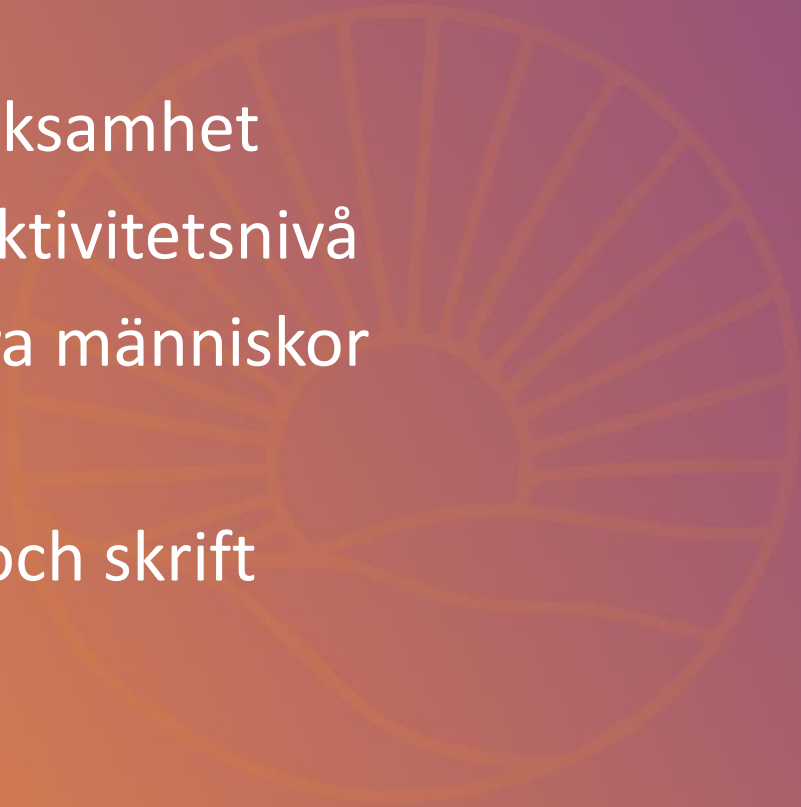
Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar.

De vanligaste funktionsnedsättningarna är adhd, autism, Tourettes syndrom och språkstörning. De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser.

NPF har du med dig i livets alla skeden.

Då har man ofta svårt med:

- Reglering av uppmärksamhet
 - Impulskontroll och aktivitetsnivå
 - Samspelet med andra människor
 - Inläarning och minne
 - Att uttrycka sig i tal och skrift
 - Motoriken
- 

Skolbarn

I skolan ställs krav på att kunna anpassa sig och följa uttalade och outtalade regler. Därför blir neuropsykiatriska problem ofta synliga i samband med skolstarten.

Det är lätt att barnen missförstås som bråkiga och det är vanligt att de hamnar i konflikter med sina klasskamrater.

Många av barnen har dessutom inlärnings svårigheter. Det kan vara läs- och skrivproblem, svårigheter att förstå eller koncentrationssvårigheter.

Tonåringar

Ungdomar med NPF hamnar ofta utanför den sociala gemenskapen. De impulsiva hamnar lätt i olämpliga kamratgäng och de inåtvända blir ofta ensamma, såvida de inte kan bevara kompisrelationer genom sina intressen.

Många har dåligt självförtroende och några drabbas av depressioner. Därför är det väldigt viktigt med stöd, vägledning och närvarande vuxna under tonåren.

Kort genomgång, de vanligaste inom NPF.

ADHD - Adhd är en funktionsnedsättning som innebär att man har svårt att koncentrera sig. Det kan också innebära att man har svårt att sitta stilla och att hejda impulser. Det varierar hur stora problem olika personer med adhd har.

Autism - Du kan ha svårt att kommunicera och anpassa dig i socialt samspel med andra människor. Du har stort fokus på några få intressen eller aktiviteter. Du har svårt att hantera förändringar eller situationer som är otydliga eller inte följer någon plan eller överenskommelse.

Tourettes syndrom - Tourettes syndrom innebär att barnet har rörelsetics och ljudtics under minst ett år. Det är vanligt att barn som har Tourettes syndrom även har tvångssyndrom.

Språkstörning - En språkstörning innebär svårigheter att utveckla språk och tal i den takt man kan förvänta sig av barnets ålder. Barnen har oftast en i övrigt normal utveckling, men just språkutvecklingen går långsamt.

Superanhörig



Om att vara anhörig

Vabbar du igen?

Curlar du inte lite för mycket nu?

Någon gång måste väl din unge också lära sig!!

Varför ska sitt barn få göra som den vill hela tiden?

Du måste lära dig sätt gränser.

Varför går inte ditt barn till skolan?

Utmattningen knacker ofta på dörren...

Hur hanterar jag föräldrar?

Skadeskjutna.

Märkta av dåliga erfarenheter.

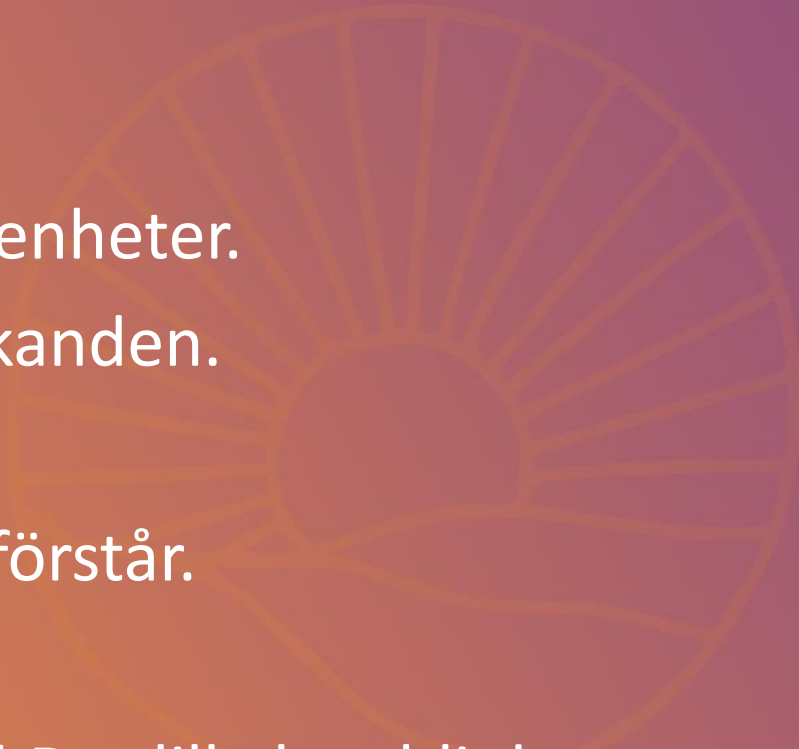
Rädda för nya misslyckanden.

Misstänksamma.

Behöver förstå att du förstår.

Ge dem hopp.

Ni kan göra så mycket! Det lilla kan bli det stora.



Tränarrollen

Tydlighet

Förberedelse

Närvaro

Förståelse

Öppenhet

Se framsteg



Idrotten som uppfostrare

Idrotten har historiskt sett varit med och fostrat barn och ungdomar. Vi uppmanar till gott och kamratligt uppförande.

“Fostrar framtidens ledare”.

“Sportsmanship”.

“Rättvisa”.

“Vara en god kamrat”.

“Inte vara en dålig förlorare”.



Vad tankar du om idrotten som uppfostrare kontra NPF?

Synliga funktionsnedsättningar kontra de som inte syns.

Får alla verkligen vara med?

Vad händer om jag tex inte kan säga hej till alla i klubben?

Ska vissa alltid stå tillbaka eller förstå andra? Vad är rättvist?

Vad ska vi tänka på rent praktiskt?

Tydligthet – VAR? NÄR? HUR? VARFÖR?

Visa gärna med fysisk instruktion, muntligt, skriftligt och väldigt strukturerat.

Förbered noga – utvärdera, vad fungerade? Vad fungerade inte?

Var extra närvarande och uppmärksam – du kommer få ledtrådar.

Var öppen – det som verkar helt bakvänt för dig kan fungera bra för den här gruppen.

Se framsteg - dom kan vara små men dom finns där.

Pappa till son med NPF



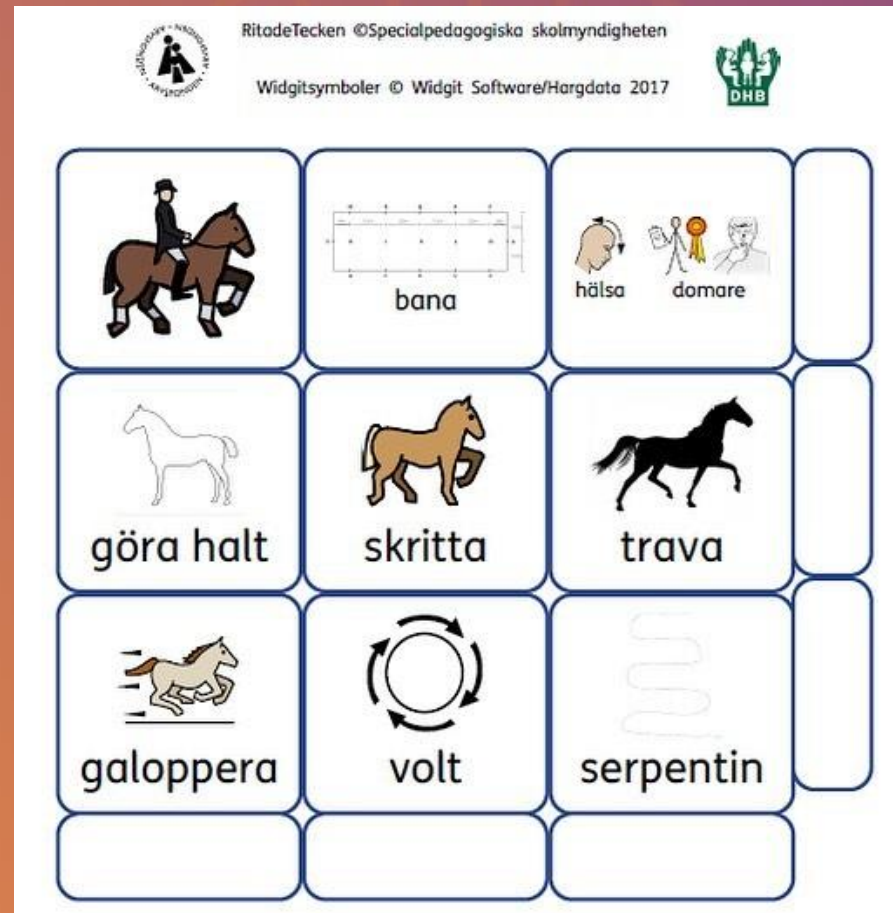
Tränare med egna erfarenheter av NPF







Exempel på bildstöd





RitadeTecken ©Specialpedagogiska skolmyndigheten



Widgitsymboler © Widgit Software/Hargdata 2017



målvakt



vem?



bänk



plan



passa



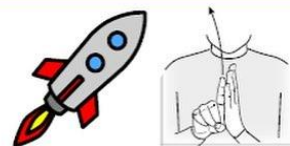
försvara



straff



domare



Raketen



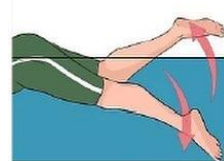
skjut ifrån kanten



glid



med simplatta



sparka med fötterna



huvudet upp



huvudet ner

mycket
bra

bra

helt
OK

inte så
bra

ganska
dåligt

mycket
dåligt



[Bildstöd \(vgregion.se\)](http://vgregion.se)



Hjälpmedel







Situationer som kan vara jobbigt för någon med autism.

Oväntat besök.

Tidspress.

Plötslig beröring.

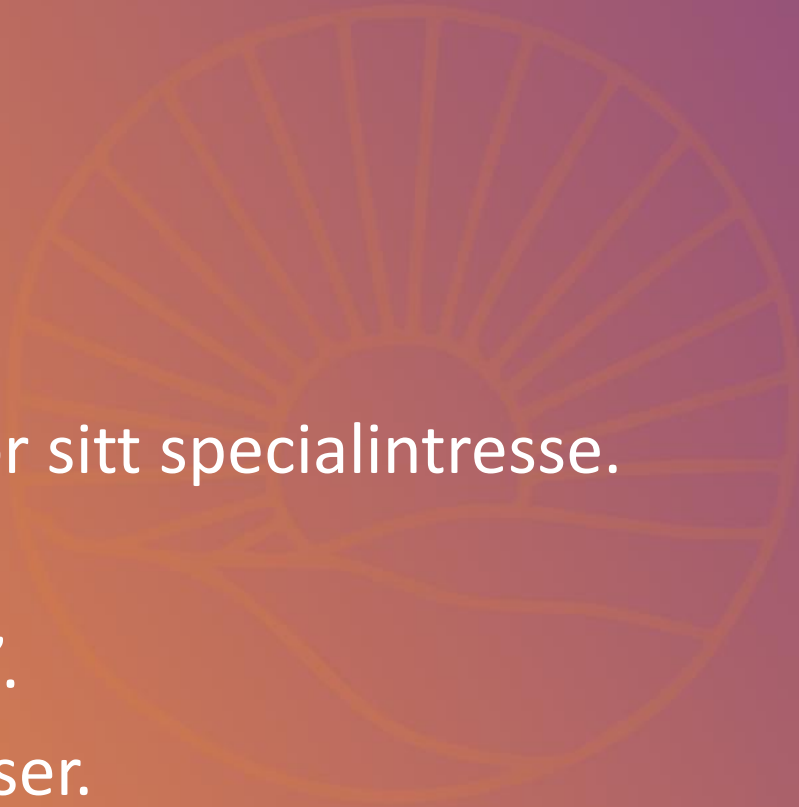
Att inte få utrymme för sitt specialintresse.

Att bli ifrågasatt.

Att få svaret "vi får se".

Oförutsägbara händelser.

Förändringar i rutiner.



Situationer som kan vara jobbiga för någon med ADHD.

Mycket att göra utan struktur.

Många oförutsedda parallella ljud och rörelser runt omkring.

Att vara observerad.

Att tvingas vänta länge utan att ha något att pyssla med.

Komma ihåg fler olika saker samtidigt.

Att behöva lyssna utan att möjlighet att säga vad man tycker.

Om utbrott

Inget man gör för att få sin vilja igenom.

Ett utbrott är ett uttryck för känslor som blivit för stora för barnet/ungdomen att hantera.

Straffa inte, isolera inte.

Bemöt med lugn, lugn blick, lugn ton. Visa att du kan behålla lugnet.
EXTRA VIKTIGT! Känslor smittar, därför, var lugn.

Några saker jag själv lagt märket till när jag själv idrottat med personer med NPF.

Rätt och fel. Väldigt viktigt.

Inte lika stort behov av “runt-omkring-aktiviteter”, mer focus på uppgiften.

Deltar sällan i grupperingar.

Vill och behöver gå ifrån frekvent. Kan bero på att man lärt sig hantera sig själv och vet att det funkar.

Stresskänsliga vid för många sociala sammanhang.

Uppgiftsorienterade.

Tar dig på orden!

Styrkor.

Bensintanken

Vad ger och tar energi?

När ni lärt känna varandra lite kan det här vara ett bra sätt att komma vidare på.

Exempel:

Kommer till träningen med min bensintank fylld till 50%. Resten har gått åt under dagen.

Ta fram sina saker -10%

Påbörja träningen +15%

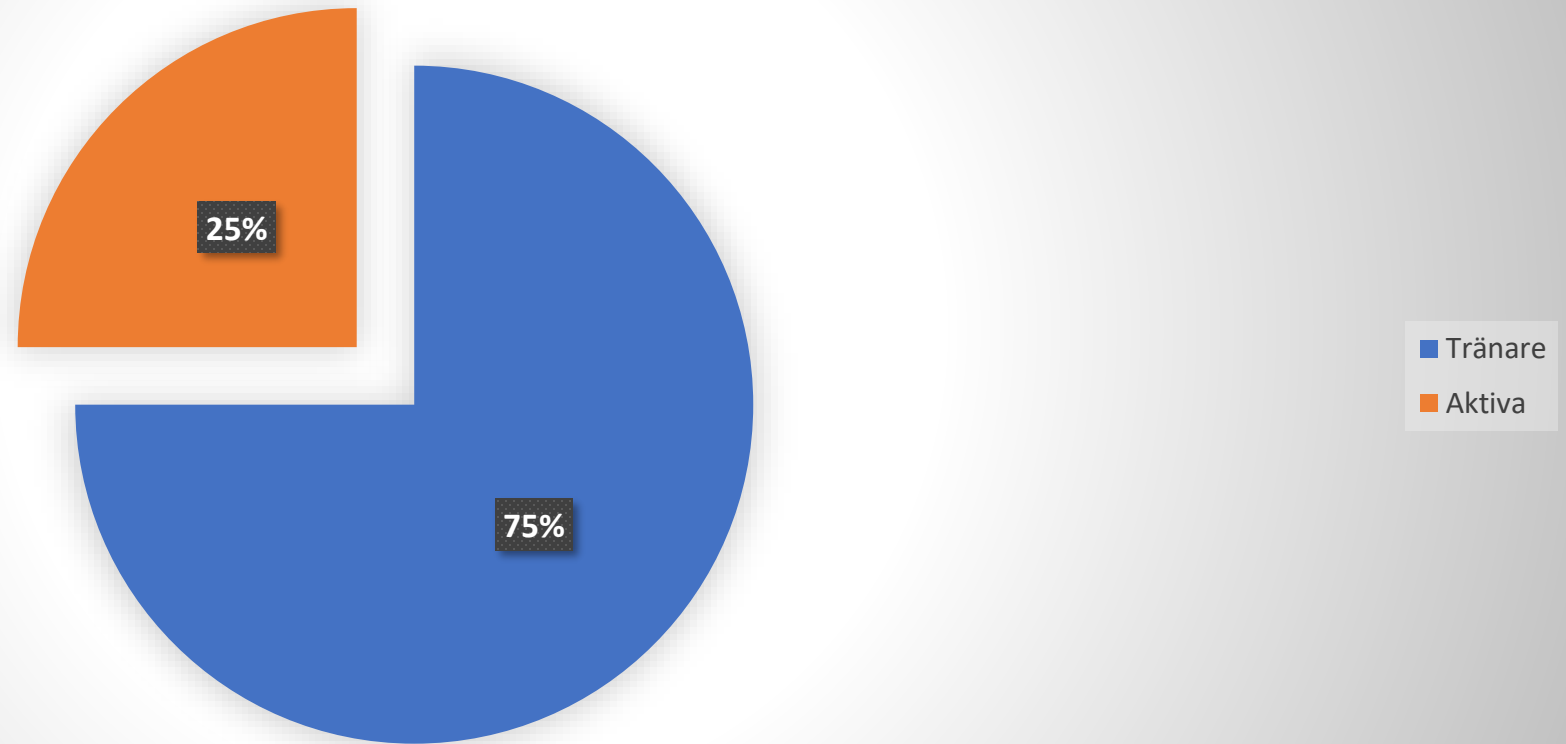
Få uppmärksamhet av tränaren +10%

Få beröm +20%

Bli hämtad av sin pappa +10%

Lite om min undersökning som blev en utbildning

Tycker du att sporten och NPF fungerar bra?



Vad sa de aktiva för positivt om sporten?

- Sammanhanget och glädjen i sporten gör mig lycklig.
- Att äntligen förstå regler, det är så härligt med tydliga regler.
- Att äntligen få lyckas och slippa uppleva orättvisa.
- Lyckan i att förstå vad det är jag ska göra.
- Att få vara med andra, att få vara med.
- Att slippa vara utanför.

Vad sa föräldrar för positivt om sporten?

Den stora glädjen när något äntligen funkar.

När någon äntligen förstår mitt barn – den lättnaden går inte att beskriva.

Att få se mitt barn vara glad.

Sammanhanget, vänner att han äntligen fick vara med. Jag blir så lycklig som förälder då.

Vad sa tränarna för positivt om sporten och NPF?

Inspiration och glädje när man ser vad som funkar.

Glädjen att få göra skillnad i någons liv.

Att förstå vad jag ska göra för att underlätta, jag blir så glad då.

Att fundera ut något som hjälper någon vidare, jag växer själv då.

Vad sa det aktiva för negativt om sporten?

Utanförskapet

Orättvisan

Otydligheten som gör att jag känner mig värdelös

Jag är så rädd men jag vill så gärna vara med och göra rätt.

Att inte bli inkluderad gör mig så olycklig.

Vad sa föräldrar för negativt om sporten?

Att vara orolig för hur det ska gå.

Frustrationen när det blir fel hela tiden.

Att vara rädd för att det bara ska bli ytterligare ett misslyckande.

Att bli ledsen för att mitt barn blir ledsen. Att vara orolig.

Vad sa tränare för negativt om sporten och NPF?

Att jag ska misslyckas

Att det blir rörigt för alla och ingen förstår.

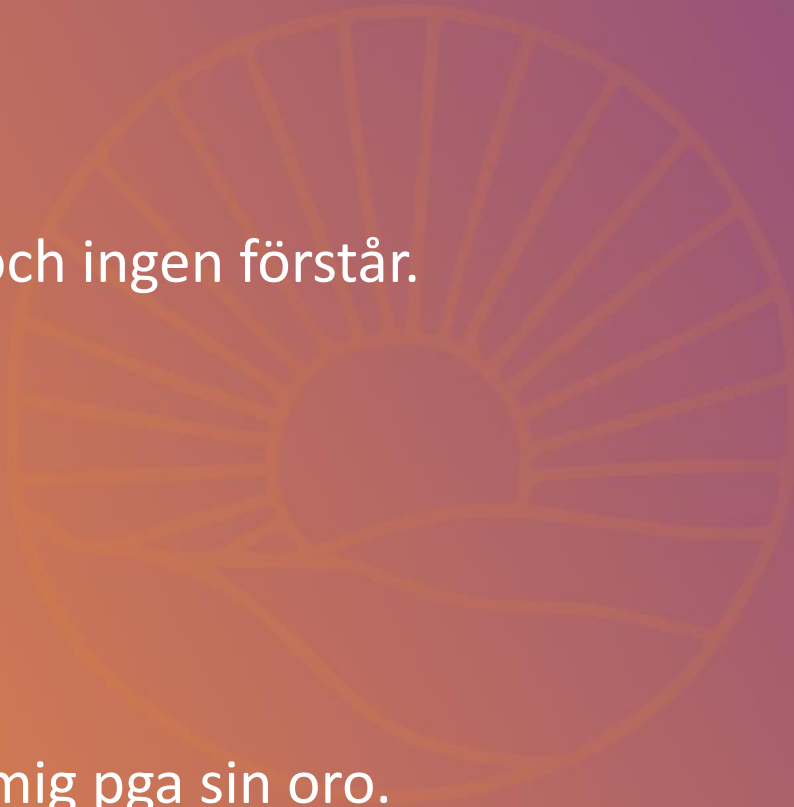
Att jag inte ska räcka till.

Kraven från föräldrarna.

Att bära föräldrarnas oro.

Att föräldrar kontrollerar mig pga sin oro.

Aktivas känslostormar.



KASAM

Känsla

Av

Sammanhang



Vad är KASAM?

KASAM är en term inom den psykologiska och medicinska världen. KASAM är ursprungligen en del av den salutogena modellen, skapad av Aaron Antonovsky. Det salutogena perspektivet syftar till att förstå och främja hälsa snarare än att enbart fokusera på sjukdom.

Teorin betonar människors förmåga att förstå och tolka sina liv och att hantera de utmaningar de står inför.

En stark KASAM anses främja hälsa genom att öka en persons motståndskraft mot stress och andra påfrestningar.

KASAM – Känsla Av Sammanhang	Handlingsplan
Begriplighet – vet alla vad vi ska göra, när vi ska göra det och hur vi ska göra det? Är detta supertydligt för alla? Har alla förstått?	
Hanterbarhet – har vi tillräckligt med känslomässiga resurser att möta varandra? Om inte, behöver ni, för de aktivas skull komma till en lösning gemensamt. Hur kan alla ta ett steg tillbaka, kyla ner sina känslor och åsikter för att kunna hantera det ni ska göra. Sätt de aktiva i första rummet.	
Meningsfullhet – vet vi varför vi är här? Och vet ni vart ni ska.	

Fallbeskrivning



Åter till modellen



Stoppmodellen

Det finns tre faktorer som kan förklara det som hände:

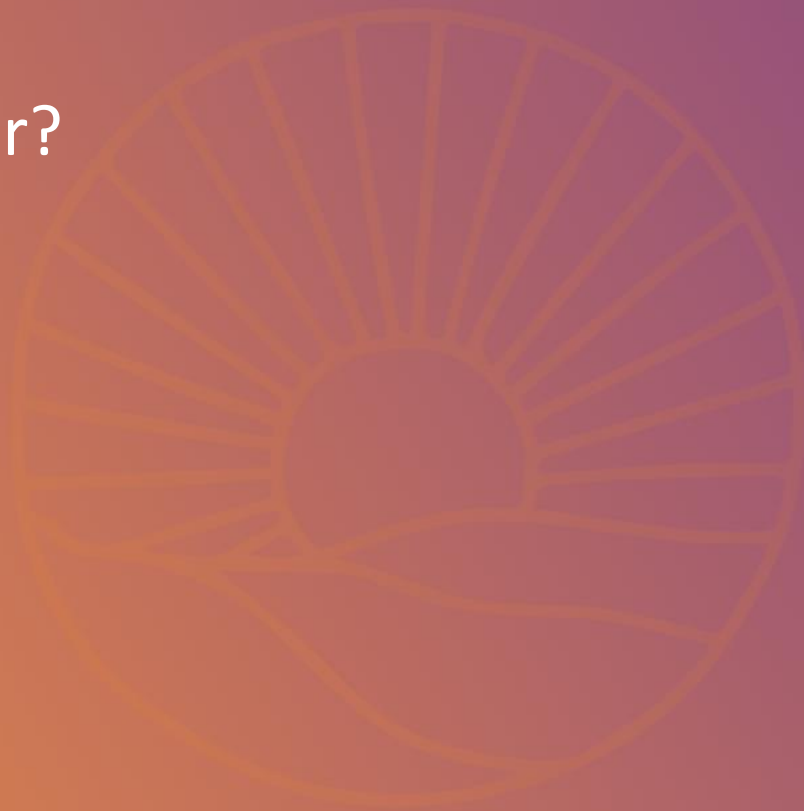
Du som ledare har gjort något som skapade situationen.

Barnet har vissa förutsättningar och om barnet överbelastas utifrån dessa uppstår stress med större risk för att situationer uppstår.

Omgivningen var på ett sätt så att situationen uppstod.

Sammanfattande reflektioner

Frågor och funderingar?



Vart hittar man mig?

www.cisu.se

Webutbildningen Idrott och NPF:

<https://play.cloocast.com/courses/946c19>

Podden See it:

<https://open.spotify.com/show/5LrqaiG8NhbaQYdtNolusG?si=3ca8075a827d45e0>

Instagram: [cia_wahlgren_idrottsspsykologi](#)

TikTok: [@cisuidrottsspsykologi](#)