

Att leda barn & unga med särskilda behov

- Ett kunskapsmaterial för idrottsledare

Skellefteå AIK 2026-02-11

VÄLKOMNA !



- Sofie Gustafsson – Västerbottens Parasportförbund
- 070-528 05 43
- sofie.gustafsson@parasport.se

 **PARASPORT**
/VÄSTERBOTTEN



I kväll

- Ca 3 timmar
- Paus 10 minuter varje timma
- Syfte och mål
- Föreläsning, film, övningar, reflektion och gruppdiskussioner
- En god vilja



Målet med kvällen

- Öka kunskapen om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)
- Att ge dig kunskap om hur du kan bemöta och leda barn och ungdomar med NPF.
- Att ge dig tips på hur du kan göra för att underlätta för barn och ungdomar med NPF.

***Du som ledare
är värdefull
och kan göra
skillnad!***

Presentation

Scanna QR-koden och fyll i närvaro



- Namn och vilken roll/roller har du i Skellefteå AIK
- Vilka **förväntningar** har du på kvällen?
- Har du **specifika frågor** du vill ha svar på?

Deltagarlista Skellefteå AIK 12 febr
uari kl 18



Varför är det här viktigt?

- **Cirka 10-15 % av alla barn i Sverige har någon form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning**
 - Ärftlighet - Forskning tyder på att NPF är ofta ärftligt
 - Miljöpåverkan – Dålig uppväxtmiljö kan ej orsaka NPF
- **Barn med NPF slutar med idrott tidigare än andra barn**
 - Har provat fler idrotter än andra barn, tröttnar snabbt om de inte får uppmuntran
 - Slutar ofta för att det blir fokus på resultat och tävling
 - Kan uppleva toppning och orättvisor starkare än andra barn
- **Ofta har man flera diagnoser och varje individ är unik**
 - Var lyhörd för varje individs utmaning på samma sätt som när det kommer till inläring av teknik eller andra färdigheter
- **De knep som hjälper dessa barn är bra för alla barn**

Svenska Ishockeyförbundet NPF



Personer med NPF har ofta svårigheter med

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

Vad är NPF-diagnoser

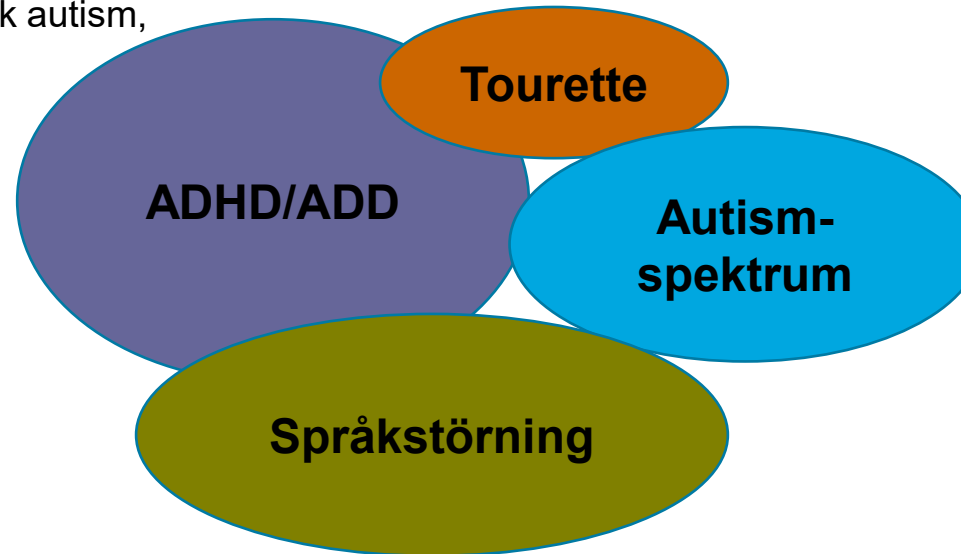
Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. Gör att man har ett annorlunda sätt att bearbeta information och sätt att tänka.

De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser.

De vanligaste funktionsnedsättningarna

- Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD /Attention Deficit Disorder – ADD (en variant av ADHD utan överaktiviteten och impulsiviteten)
- Autismspektrumtillstånd – autism, atypisk autism,

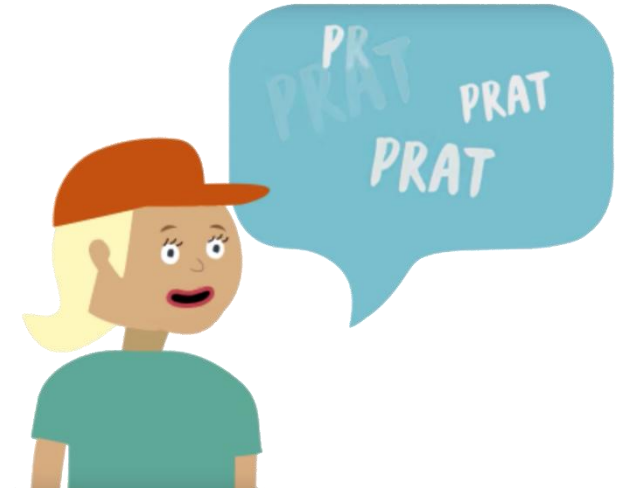


The title is centered on the slide and is surrounded by a circular arrangement of colorful, teardrop-shaped confetti in shades of purple, blue, green, yellow, and red. The text is in a bold, black, hand-drawn font.

VAD ÄR EN SPRÅKSTÖRNING?

Berätta för den bredvid:

1. **Vad är din största "aha" hittills?**
2. **Har du redan nu någon tanke om saker du behöver förändra i ditt ledarskap?**



ADHD/ADD

- Finns hela tiden men märks inte hela tiden
- Känslostyrd
Känslor som ett datavirus som tar över, svårt att med tankar kontrollera negativa känslor eller aktivera positiva känslor (motivation)
- Snabb från idé till handling – kreativ
- Lever här och nu

VAD ÄR ADHD?

Autismspektrumtillstånd AST

- Autism
- Atypisk autism/autismliknande tillstånd
 - Grundläggande svårigheter:
 - Ömsesidigt socialt samspel
 - Språk & kommunikation
 - Lek, fantasi & beteende

The title is written in a black, hand-drawn, sans-serif font. The words 'VAD ÄR' are on the first line, and 'AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND ?' are on the second line. The text is centered and surrounded by several colorful, hand-drawn brush strokes in shades of green, blue, yellow, and red, arranged in a semi-circular pattern above and below the text.

VAD ÄR
AUTISMSPEKTRUMTILLSTÅND ?

Tourettes syndrom

- Flera komplexa motoriska och ett eller flera vokala tics
- Tics i perioder under mer än ett år. Ingen tics fri period över tre månader
- Ibland finns dessutom
 - ADHD
 - Autismspektrumtillstånd
 - OCD – tvångssyndrom (developmental coordination disorder)
- Debutålder runt 6 år
- Mest tics runt 11 år
- Prognos varierar
 - Växer bort
 - Finns kvar men kan kontrolleras
 - Finns kvar i vuxenlivet
- Ofta motoriskt kompetenta



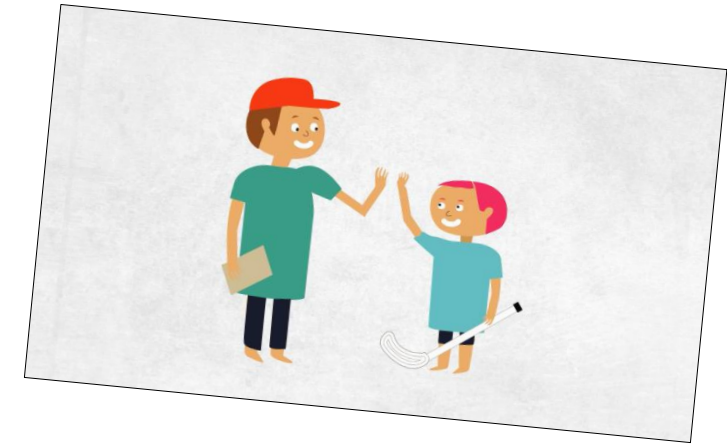
Relationer och Bemötande



Samtalsunderlag

– Relationer och bemötande

- 1. Fundera!** över vad **du** som ledare betyder för de aktiva?
- 2. Fråga!** Måns pratar om 5-minuters samtalet, skulle det vara möjligt att inför i din grupp, eller har du något annat förslag?



Tips på ett NPF-anpassat bemötande

- **Tydlighet vinner alltid.** Använd korta, konkreta instruktioner. Säg hellre “Ta på dig jackan nu” än “Ska du inte börja klä på dig snart?”
- **Förutsägbarhet minskar stress.** Rutiner och tydliga scheman ger trygghet. Övergångar mellan aktiviteter kan behöva förberedas i god tid.
- **Bekräfta känslor.** Istället för att säga “Så där behöver du inte bli”, försök: “Jag ser att du är arg. Vad behöver du just nu?”
- **Stärk det som fungerar.** Beröm specifikt: “Vad bra att du kom ihåg att lägga tillbaka leksakerna!”, inte bara “Vad duktig du är.”

Lågaffektivt bemötande

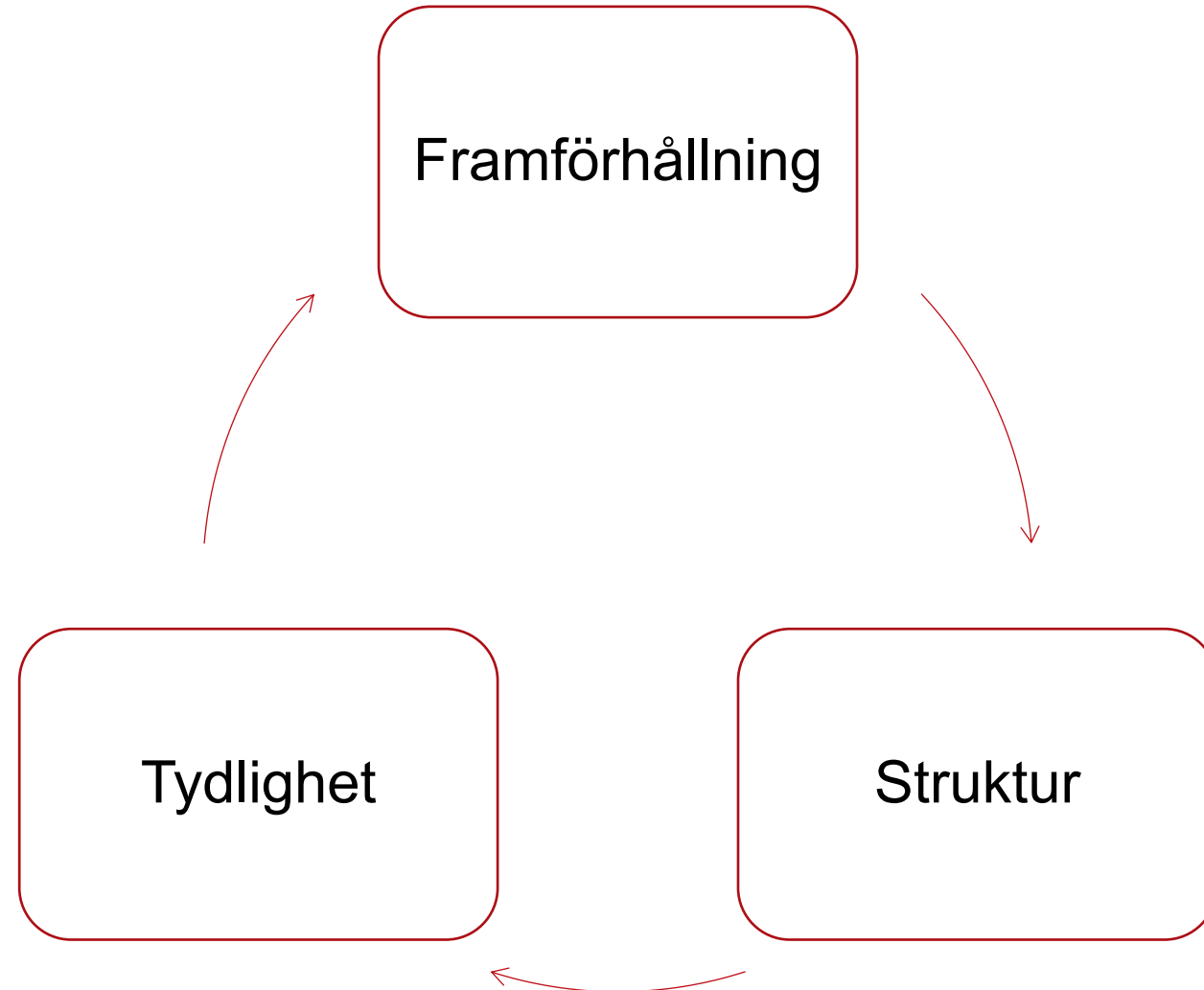
- ☐ Dämpa känslouttrycken
- ☐ Undvik dominerande
- ☐ Ögonkontakt
- ☐ Prata lugn utan att höja rösten och utan käk spänningar
- ☐ Få personen att tänka på annat – avled

Bo Hejskov Elven

Hur ska barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar...

- ...kunna behålla rörelseglädjen?
- ...kunna delta i skolidrotten?
- ...vara aktiva i idrottsföreningar?
- ...bli bemötta med respekt och förståelse?

Samarbete med experter – personer med egen erfarenhet!



Varför Struktur?

Vi vet att struktur ger barnet:

- En ökad känsla av trygghet
- Strukturen gör att barnet blir mindre stressad, känner mindre oro och det blir färre utbrott.
- Barnet får större möjlighet att lyckas och känna sig mer nöjd.
- Struktur är energisparande

VARFÖR TYDLIGHET ?

Varför Framförhållning ?

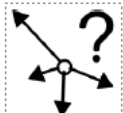
Tips!

Den största
svårigheten är inte
att få folk att
acceptera nya idéer
– utan att överge de
gamla.

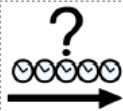


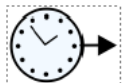
7??? De sju frågorna

1.  Vad ska jag göra?

2.  Var ska jag vara?

3.  Vem ska jag vara med?

4.  Hur länge ska det hålla på?

5.  Vad ska hända sen?

6.  Vad behöver jag ha?

7.  Varför ska jag göra det?

Av: Reg. Logoped Ida Rosqvist med bilder från © Wigtit Software/Hälsödata 2017.

Engagemang
är halva
arbetet



Reflektera två och två: - är dessa frågor Viktiga?

-Kommer dessa frågor att underlätta din träningsplanering och genomförandet av träningspasset?

-Om du som ledare förberätt dessa funderingar som kommer från barn och unga med NPF

Tips till dig som ledare

Bra jobbat!

1. Lär känna barnet utanför idrotten
2. Bekräfta barnets betydelse
3. Ge barnet meningsfulla uppgifter (bära konor eller annat)
4. Om barnet saknas på en träning – hör av dig och säg att barnet var saknat
5. Var tydlig med information (tal och skrift) till föräldrar inför terminsstart, matcher, läger osv
6. Var tydlig med hur lång tid en övning ska ta
7. Undvik övningar som ger lång väntan – använd sidoövningar
8. Addera instruktioner stegvis i lekar och övningar
9. Ha tydliga regler som alla barn känner till
10. Ha rutiner på träningen som gör att barnen känner igen sig
11. Skriv upp dagens planering i omklädningsrummet
12. Om det behövs, låt barnet ha samma plats/position varje gång i omklädningsrum, vid samlingar, på plan då rutin skapar trygghet
13. Dela upp barnen i mindre grupper
14. Använd rit-tavla för att visa övningar
15. När du gett instruktioner: Fråga barn i behov av tydlighet om de vet vad de ska göra
16. Informera tydligt och med framförhållning om saker som ska förändra
17. Berätta för föräldrarna vad som fungerat bra på träningen, ta dig tid att berätta om framsteg, låt barnet få höra att du ger beröm till föräldrarna
18. Involvera barnets föräldrar i träningen – ta hjälp av dem på punkter där det behövs



Förutsägbar ledare!

- Man måste möta barnet där barnet är
- Man måste skap sig kunskap om barnet
- Man måste se relationen som viktig – skapa ett relations kapital med ungdomarna
- Man måste vara en tydlig modell
- Man måste vara tydlig och rak
- Man måste göra lika varje gång
- Man måste vara konsekvent
- Man kan använda sig av 5:1 metoden – För varje negativt omdöme du ger din spelare bör du också ge fem positiva omdömen.

Förstärkning och uppmuntran är en mycket viktig del av ledarskapet.

Förutsägbarhet innebär att undvika
ovisshet och osäkerhet.

- Det handlar inte om att kunna
förutsäga hela träningen i detalj,
utan om att ha överblick.
- Detta uppnås genom att spelarna
ges relevant information vid rätt
tidpunkt.

Hur kan vi förändra synen på diagnoserna?

- - Vi vet egentligen inte varför de här diagnoserna finns.
- - Det har varit en resurs som gjort att vi har överlevt.
- - Tack vare att vi förändrat vårt samhälle – så har det helt plötsligt blivit något som är jobbigt.
- - Vi sätter dem i miljöer och utsätter dem för saker som blivit besvärliga.
- - Vi måste tillåta att vi får vara olika
- - Problemet är att barnen ska sättas in i mallar och vara exakt likadana.

FRÅGA?



De verkligen
STORA
människorna är
de som får andra
att känna sig
stora

- Vilket ansvar har jag som människa i en idrottsledarroll?



<https://www.swehockey.se/traenare/ledare/pedagogiskt-bildmaterial/>

<https://www.swehockey.se/traenare/ledare/npf/>

Hjälpmedel och redskap

➤ Whiteboard tavla

➤ Foto/bilder

➤ Time Timer

➤ Bjällror

➤ Bollar

➤ Gosedjur

➤ Nivå- och trappstegsuppgångar

➤ Ribbstolar och bommar

➤ Räck

➤ Tjocka rep



➤ Tejpmarkering i golvet

➤ Trollsnöre

➤ Dubbla bänkar

➤ Yogakudde

➤ Lekband

➤ Rullbräda

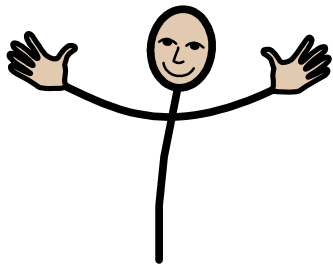
➤ Gunga

➤ Fallskärm

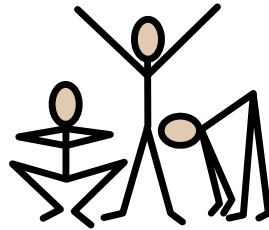
➤ Hörselkåpor

Bildstöd - AKK

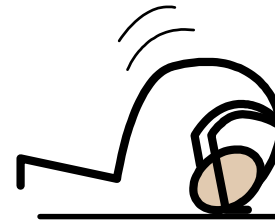
Alternativ och kompletterande kommunikation



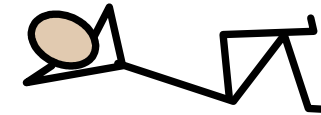
Välkommen



Uppvärmning



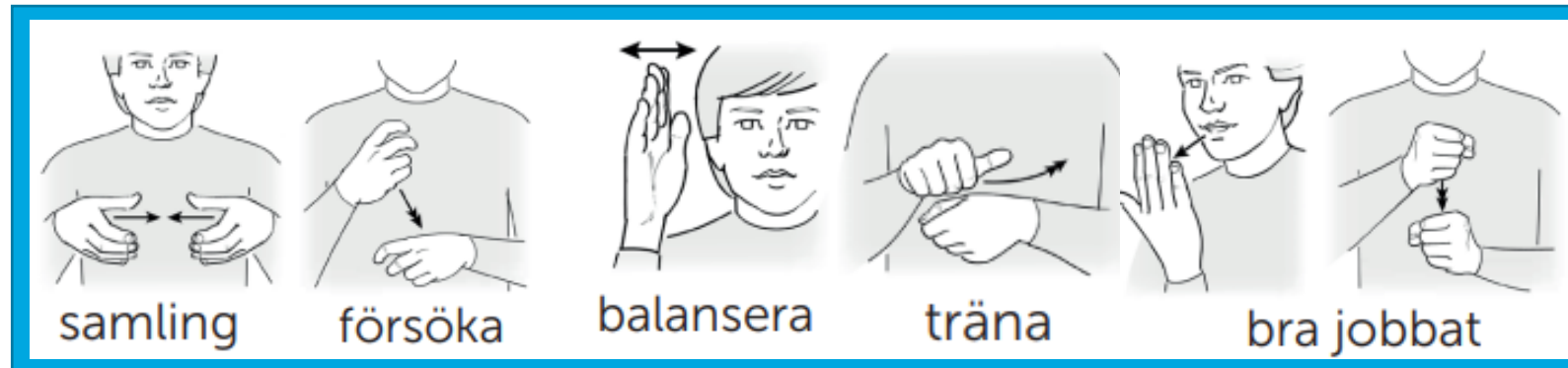
Kullerbytta



Avslappning

Tecken som stöd - TAKK

Tecken som alternativ och kompletterande kommunikation



Bra jobbat! Tack för i kväll!

- *Kom ihåg!*
- *Varje spelare är UNIK!*
- *Sofie Gustafsson*



Kontaktuppgifter

- Svenska hockeyförbundet: <https://www.swehockey.se/traenare/ledare/npf/>
- Svenska skidförbundet: <https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/skidor-hela-livet/inkluderande-ledarskap>
- Svenska fotbollsförbundet: <https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/04/sa-tranar-du-barn-med-npf-diagnoser/>
- Svenska Budo & Kampsportförbundet: <https://www.budokampsport.se/2017/08/24/traning-unga-med-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar/>
- Riksförbundet Attention www.attention.se Idrott för alla www.attention.se/Idrott
- SISU Idrottsutbildarna <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/ledarskap/att-skapa-ett-inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrottare-med-npf-diagnos/>
- Hjärnfonden: <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/adhd/>