

# Idrott och NPF



Vad är NPF? Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



UMEÅ. MER IDROTT.



# Idrott och NPF

Titel: Idrott och NPF

Version: 1.

Materialet har tagits fram inom *Projekt Väst på Stan* som är ett samarbetsprojekt mellan idrottsföreningarna Sandåkerns SK, Umedalens IF och IBK Dalen med stöd från SISU Idrottsutbildarna Västerbotten samt Västerbottens Fotbollsförbund.

Projektgrupp Väst på Stan: Alexander Lindgren (SSK), Ove Nordin (UIF), Urban Karlsson (Dalen) och Andreas Ågren (SSK, UIF, Dalen).

Källor:

- *NPF inom ishockey*, Svenska ishockeyförbundet, 2015.
- [www.attention-riks.se/NPF](http://www.attention-riks.se/NPF)
- *Tips & trix till tränare när det gäller NPF*, Vänersborgs IF, 2015.
- *"Färre krav och större tydlighet"*, Riksförbundet Attention, 2017.
- *Dolda utmaningar – Om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar*, Centrum för Idrottsforskning, 2013.

Kontaktperson: Ungdomsutvecklare Andreas Ågren, [ungdom@vastpastan.se](mailto:ungdom@vastpastan.se). Sporthallen Musköten, JA Linders väg 43, Umeå.

(Personer på bilderna har inget med broschyren att göra)



# Idrott och NPF

## FÖRORD

Samarbetsföreningarna Sandåkerns SK, Umedalens IF och IBK Dalen sätter stort värde vid att idrotten ska vara till för alla och att idrott ska vara hela livet. Vi vill därför med det här dokumentet också uppmärksamma på hur vi bättre kan hjälpa barn med NPF, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De vanligaste NPF diagnoserna är ADHD, Asbergers syndrom, tourettes och autismspektrumtillstånd. Vi vill lyfta vad de här diagnoserna innebär och hur vi på bästa sätt kan hjälpa och inkludera aktiva med NPF i vår verksamhet.

Materialet i det här arbetet ska tillsammans med respektive förenings värdegrund och idrotternas spelarutbildningsplan ligga till grund för hur vi ska arbeta med vår barn- och ungdomsidrott. Det här materialet kompletterar spelarutbildningsplanen genom att särskilt fokusera på NPF, en grupp som ofta inte uppmärksammas annars. Målet är att våra ledare och tränare ska se styrkorna med NPF och dess möjligheter och inte problem och utmaningar.

En viktig del i vår idrottsverksamhet är inkludering, alla barn och ungdomar har rätt till en aktiv fritid. Idag råder det ett konsensus kring att idrott och fysiskt aktivitet har goda positiva effekter på människors hälsa och välmående, något som är viktigt för alla barn.

I en undersökning av Riksförbundet Attention, "Färre krav och större tydlighet", framkommer det att barn med NPF slutar idrotta tidigare än andra barn. Vi föreningar vill därför vara med och skapa en verksamhet som blir bättre på att ta hand om och hjälpa barn med NPF, vår barn- och ungdomsverksamhet ska vara till för alla.

### Andreas Ågren

Ungdomsutvecklare  
Sandåkerns SK, Umedalens IF och IBK Dalen.



# Idrott och NPF

## NPF, Vad är det?

NPF är en förkortning på Neuropsykiatriska Funktionsnedsättningar. De vanligaste NPF diagnoserna är ADHD, Asbergers syndrom, tourettes och autismspektrumtillstånd. Det är inte ovanligt att personer har fler än en NPF diagnos samtidigt och dessa diagnoser är oftast livslånga men symptomen kan förändras något under livet. NPF beror inte på miljö och uppväxt i så stor utsträckning som det är vanligt att många tror utan beror till stor del på ärftlighet.

NPF innebär att en individs hjärna arbetar och fungerar på ett annat sätt vilket resulterar i att de tolkar, reagerar och agerar annorlunda än många andra. En individ med NPF har ofta svårt med att:

- Kontrollera sin uppmärksamhet.
- Hantera förändringar och bristande struktur.
- Kontrollera sina impulser.
- Hitta och behålla sin motivation.
- Ha en över- eller underkänslighet för olika sinnesintryck.
- Tolka andra människors avsikt och det sociala samspelet.

Alla personer med NPF är olika och kan reagera olika på olika saker precis som andra barn och ungdomar kan. Har ett barn NPF finns det alltid där men det syns inte alltid. På grund av de här orsakerna är det väldigt viktigt att du som ledare har en dialog med den aktive med NPF och dennes anhöriga, det är ni tillsammans som kan lägga upp en bra plan och struktur för barnets bästa.

I det här materialet beskrivs tips till ledare och NPF utifrån ett generellt perspektiv utan att gå djupare in i varje NPF diagnos. Detta för att det kan vara svårt att definiera en diagnos på ett enkelt och tydligt sätt och som tidigare nämnts är det inte ovanligt att en person kan ha en kombination av NPF diagnoser.

Vill du veta mer om NPF och de olika diagnoserna så rekommenderar vi att du läser mer på Riksförbundet Attentions hemsida som du hittar på [attention-riks.se/NPF](http://attention-riks.se/NPF).



# Idrott och NPF

## Styrkor med NPF

NPF förknippas oftast med många utmaningar och problem, vi vill också lyfta de många styrkor som finns i att ha aktiva med NPF.

### Detaljförmåga

En extra bra förmåga att uppfatta olika detaljer ger barnet olika infallsvinklar på träningar och matcher som andra ledare och barn kan missa.

### Pålitlig

Lojal mot gruppen håller sig till regler och gör det som förväntas.

### Skarpt sinne

Ett skarpt sinne för syn eller ljud m.m. kan göra att barnet lägger märke till saker som andra kan missa.

### Superfokuserad

En otrolig förmåga att kunna fokusera och gå in i en aktivitet till 110% utan att påverkas av omgivningen.

### Envis

En målmedvetenhet och envishet som kan ge det lilla "extra" när det gäller.

### Full med energi

Ofta överfull med energi, en entusiasm och glöd som kan smitta av sig på andra i gruppen.

### Uthållig

Barnen kan visa en ökad uthållighet och kör på även när det är jobbigt under match och träning.

### "Utanför boxen"

Barnet kan tänka på ett lite annat sätt än de andra vilket ger nya perspektiv, ser möjligheter och inte hinder.

### En som vågar testa

Tar oftare risker vilket innebär att barnet vågar testa fler saker som kompisarna inte vågar sig på.



# Idrott och NPF

## NPF i din grupp

Praktiska tips till ledare

### Områden

1. Hantera förändringar och struktur.
2. Uppmärksamhet.
3. Kontrollera sina impulser.
4. Motivation.
5. Sinnesintryck.
6. Samspel med andra.

### 1. Hantera förändringar och struktur

En utmaning för en del med NPF är att hantera olika förändringar i deras miljö. Det kan vara svårt att tänka sig hur en framtida händelse kommer vara vilket kan leda till oro och osäkerhet. Ett exempel är att tränaren säger att de nästa helg ska på cup, barnet har då svårt att tänka sig hur det ska vara, även om barnet tidigare varit på cup. Andra barn kan använda sig av tidigare cup-erfarenheter och skapa sig en bild av den kommande helgen vilket barnet med NPF har svårt för. En annan sak som kan skapa oro är en brist på struktur, detta eftersom personen själv har svårt att organisera sina aktiviteter. Bra struktur är också något som fungerar för alla barn och inte bara de med NPF.

### 2. Uppmärksamhet

Att kunna kontrollera sin uppmärksamhet är svårt med NPF. På träningsanläggningar sker det ofta mycket annan verksamhet runt omkring eller att det blir för långa instruktioner. Barnet kan då tappa koncentrationen och oftast krävs det ganska lite för att bli distraherad. Det kan också vara vanligt att barnet glömmer tid, plats och material och kommer försent och/eller utan viktig utrustning.



# Idrott och NPF

## 3. Kontrollera sina impulser

Ett barn med NPF kan ha svårt att kontrollera sina impulser och därmed ha svårt att sitta still vid samlingar eller stå och lyssna länge på instruktioner. Under en instruktion kanske barnet springer iväg eller alltid är på högvarv då man försöker prata med dem. Det kan ibland vara svårt att vänta på sin tur så tänk på det om det är övningar där spelarna blir stillastående. Det är viktigt att ni pratat igenom vilka regler som gäller på träningar, att alla ska få ta lika mycket plats och att alla behöver vänta på sin tur. Var beredd på att individanpassa genomgångar, om ett barn inte kan sitta still under en genomgång så gå igenom övningen genom att visa och förklara när andra barn testat övningen. Glöm inte prata med barnet om hur hen kan hantera sina impulser, är hen lugnare om du som tränare är nära? Vill barnet gå undan en stund? Andra metoder?



## 4. Motivation

Precis som för andra kan barn med NPF ha svårt för att hålla uppe motivationen länge, men ibland har de det extra svårt med just det. Personer med NPF har lättast att hålla sig motiverade om det är aktiviteter som de upplever som roliga, annars gör de något annat som de tycker är roligt. Det är därför extra viktigt som tränare att tydligt förklara vad som är "moroten" i olika övningar för att barnet ska vara motiverat att genomföra den med hög motivation. För att hålla motivationen och idrottslusten vid liv så hjälp att barnet lyckas varje träning, hitta saker och beteenden som du kan förstärka positivt och lägg upp övningarna på en lämplig nivå.



# Idrott och NPF

## 5. Sinnesintryck

Vi har olika sinnen, som ljud, ljus, känsel, lukt och smak, och att ha en över- eller underkänslighet för de här är vanligt hos de med NPF. Då alla med NPF är olika innebär det att du har ett barn som är extra känslig för ljudintryck medan ett annat reagerar väldigt starkt på förändringar i ljus, ett tredje barn har väldigt svårt med en del klädesplagg och hur de sitter då deras överkänslighet sitter i känslan. Det är därför extra viktigt att du pratar med barnet och föräldrarna om det är några sinnesintryck du som ledare behöver ta extra hänsyn till. Det kan vara väldigt viktigt att det inte blir för hög ljudnivå i omklädningsrummet eller att ett barn får duscha hemma då duschstrålarna kan vara obehagliga. Om ett barn med NPF blir överstimulerad av olika sinnesintryck kan de bli väldigt trötta, se till att det finns möjlighet för dem att dra sig tillbaka lite och få återhämta sig.

## 6. Samspel med andra

En del barn kan ha väldigt svårt för det sociala samspelet med andra människor, det kan synas genom att de inte väntar på sin tur att prata och kan avsluta andras meningar eller inte alltid kommer med det svar som du eller andra förväntar sig. Barn kan också ha svårt att tolka kroppsspråket hos andra människor och det är därför väldigt viktigt att du som ledare inte bara använder dig av kroppsspråk. Övriga barn förstår dig när du rycker på axlarna men kanske inte de med NPF. Då kroppsspråk och olika sinnesintryck kan tolkas olika kan de med NPF ha svårt med att uppfatta ironi så det är något du bör undvika när du pratar med personer som har NPF. Alla har olika stort behov av social kontakt och även de med NPF, ta reda på hur barnet själv vill ha det och hjälp dem med att få det så.





# Idrott och NPF

## Tips och trix för dig som ledare

- Håll dig lugn. Bristen på uppmärksamhet och koncentration är inte något avsiktligt mot dig som ledare. Istället för att brusa upp sig kan det vara bra att låta barnet ta en paus och gå undan om hen inte orkar lyssna eller stå still.
- Var noggrann med instruktioner, håll dom enkla och upprepa dem då barn med NPF lätt kan glömma saker.
- Använd inte bara en taktiktavla eller ord för att ge instruktioner, visa gärna också då det brukar gå att ta till sig bättre då ledare aktivt visar.
- Barn med NPF tappar ibland koncentrationen, se till att uppmuntra dem så att de inte tappar fokus.
- Undvik negativ feedback och bestraffningar, lyft fram det positiva och försök variera träningen för att inte bli enformig.
- Barn med NPF kan ha svårt med för många valmöjligheter och kan bli stressade av det, ge då exakta instruktioner.
- Om barnet med NPF har svårt att hålla fokus under träningarna, fundera på om du kan planera så att övningarna sker i kortare men kanske fler moment för att bibehålla fokus.
- Försök vara inspirerande och skapa träningar där det finns "morötter" efter hela vägen.
- Individanpassning är en nyckel för att göra saker bra, men glöm inte att förberedelser inför träningar och matcher kan behöva individanpassning, exempelvis vill en del sitta tyst och visualisera och andra vill lyssna på uppiggande musik.
- Se till att ni är tillräckligt många ledare, ta hjälp av föräldrar ifall ni är få, detta för att ni ska kunna se alla barnen och hjälpa alla.
- Var noga med att hålla på de regler ni satt upp vid träningar och matcher, var tydlig med vad som gäller.
- Tänk inte "Det är okej, hen har ju NPF" om barnet inte följer era regler. Var tydlig med vad som gäller men ha en förståelse för att det inte är med avsikt gör vissa saker.
- Håll dig till din träningsplanering, tvära förändringar kan skapa stor osäkerhet hos barn med NPF.



# Idrott och NPF

## Tips till dig som förälder

- Prata tidigt med tränarna i gruppen om ditt barns styrkor och svårigheter, prata tillsammans om vilka strategier och lösningar som funkar för ditt barn.
- Bibehåll en nära kontakt med ledarna, prata om hur det går och ses ni inte i samband med träningar så samtala över telefon eller mail.
- Inför läger, bortamatcher, cuper så prata förbered ditt barn på vad som kommer, hur ni reser, vad ni gör där borta annat viktigt. Ta hjälp av tränarna i det här.

---

## Tips till dig som aktiv

- Var ärlig med din tränare och berätta om hur du mår och ifall du behöver en paus.
  - Du kan säga till din tränare att all information om dig stannar mellan er för att ingen annan ska känna till diagnosen/diagnoserna.
  - Berätta för tränaren om hur du fungerar, vad är jobbigt för dig och vad fungerar extra bra för dig.
  - Behöver du hjälp med något så våga be om det, tränarna finns där för att hjälpa.
- 

