



NPF

INOM CURLING

**EN HANDLEDNING I BEMÖTANDE SOM
FUNKERAR FÖR ALLA.**



SVENSKA
CURLINGFÖRBUNDET

NPF

INOM CURLING

INNEHÅLL

- 3 Vad är NPF?
- 4 NPF en dold funktionsnedsättning
- 5 Bemötande av en spelare med NPF
- 6 LAB - Lågaffektivt bemötande:
- 7-11 En spelare med NPF i laget
- 12 Allmänna tips
- 13 Styrkor hos spelare med SPF

Titel: NPF inom curling

Utgivet: 2024

Ansvarig utgivare: © Svenska Curlingförbundet

Källhänvisning:

Riksförbundet Attention

Utbildnings-materialet NPF inom Svensk Ishockey

Utbildnings-materialet NPF inom Svensk Gymnastik

Vad är NPF?

Del 1

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.

Symptom på NPF

Det är lätt att glömma bort en tid att passa och ha svårt att koncentrera sig någon gång ibland. Det är först när svårigheterna är så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället som det handlar om en funktionsnedsättning.

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

Vad är orsaken till att någon får NPF?

Orsaken till att man får NPF beror till största del på ärftlighet. Uppfostran och miljö kan förvärra symptomen, men genererar i sig självt aldrig en NPF-diagnos. Det är alltså vanligt att familjemedlemmar i flera generationer bakåt också har NPF. Den medicinska orsaken kan man förenklat säga är att hjärnan hos personer med NPF arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt.



Allmänna tips

Del 2

TILL LEDARE

- › Tänk på att saker du får veta om dina spelare – till exempel diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
- › I diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
- › Lägg dina eventuella fördomar åt sidan och ha ett nyfiket och öppet förhållningssätt.
- › Har du träffat en person med NPF så har du träffat EN person. Undvik att generalisera.
- › Påminn och rätta med glimten i ögat.

KOMMUNIKATION MED FÖRÄLDRAR

Ställ följande frågor:

- › Vad vi behöver att veta för att ditt barn ska trivas och få utveckling i vår verksamhet?
- › Vilka möjliga svårigheter har ditt barn?
- › Hur ni brukar att handla svåra situationer?
- › Hur vi kan anpassa hallen och aktiviteten på ett bra sätt?
- › Samarbeta med föräldrarna och ta tidigt reda på så mycket som möjligt om spelaren.
- › Informera föräldrarna så mycket som möjligt om olika aktiviteter så att de kan hjälpa barnet att förbereda sig.

Allmänna tips

Del 2

TILL FÖRÄLDRAR

- › Dela tidigt med dig till tränaren om barnets styrkor och svårigheter samt utarbetade strategier och lösningar.
- › Försök att ha en nära kontakt med tränaren. Samarbeta!

- › Även om du inte får möjlighet att samtala med ledare på träning, så kanske ni kan göra det via mejl/telefon vid ett senare tillfälle?
- › Inför läger eller bortamatch kan du som förälder underlätta för ditt barn genom att detaljerat förbereda på vad som komma skall. Gärna med hjälp av tränaren och förbundets pedagogiska bildmaterial.

TILL LEDARE

- › Samarbeta med föräldrarna och ta tidigt reda på så mycket som möjligt om spelaren.
- › Informera föräldrarna så mycket som möjligt om olika aktiviteter så att de kan hjälpa barnet att förbereda sig.
- › Tänk på att saker du får veta om dina spelare – till exempel diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.

- › I diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
- › Lägg dina eventuella fördomar åt sidan och ha ett nyfiket och öppet förhållningssätt.
- › Har du träffat en person med NPF så har du träffat EN person. Undvik att generalisera.
- › Påminn och rätta med glimten i ögat.

TILL SPELAREN

- › Det är upp till dig hur öppen du vill vara med din diagnos. Du kan kräva av tränaren att informationen om diagnosen/ diagnoserna stannar mellan er.

- › Försök vara tydlig med hur just du fungerar och vilka utmaningar som kan komma att dyka upp.
- › Våga be om hjälp!

Styrkor hos spelare med SPF

Del 3

ENERGIFYLLD

Energi, glädje och entusiasm smittar av sig på övriga laget.

ENVIS

Envishet och målmedvetenhet ger en ökad prestation när "det gäller".

UTHÅLLIG

Ökad uthållighet gör att spelaren fortsätter även om det är tungt under match eller träning.

SKARPA SINNEN

De skarpa sinnena gör att spelaren kan uppfatta saker under matchen som andra kanske missar.

PÅLITLIG

Lojalitet och pålitlighet gör att spelaren håller sig till regler och utför det som förväntas.

VÅGAR TESTA

En benägenhet att ta risker gör att spelaren vågar testa saker andra i laget kanske inte vågar.

TÄNKER UTANFÖR BOXEN

Förmågan att tänka utanför boxen tillför laget nya perspektiv. Spelaren ser möjligheter istället för hinder.

UPPFATTAR DETALJER

Välutvecklad förmåga att uppfatta detaljer ger givande infallsvinklar under träning och match.

HYPER- FOKUSERAD

Förmågan att hyperfokusera gör att den spelare kan gå in helt i en aktivitet utan att styras av omgivningen.



NPF en dold funktionsnedsättning

Del 3

Personer med NPF är inte alltid medvetna om sina funktionsnedsättningar och kommer inte heller alltid att förstå dem. Det är viktigt att ha detta i åtanke i bemötandet för att ställa rimliga krav och förväntningar. Att en person har NPF är ofta inte så enkelt för omgivningen att förstå. Utåt sett syns kanske inget, men inuti kan det råda fullständigt kaos. Man brukar säga att personer med NPF har en annorlunda kognition. Kognition handlar om hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information.

Personer med NPF kan också ha svårigheter med det sociala samspelet och har svårt att läsa av kroppsspråk och annan icke-verbal kommunikation. Många har också en ojämn prestationsförmåga, vilket kan göra att de ofta blir missförstådda. Omgivningen kanske gör bedömningen att deras oförmågor har med lathet att göra, när det är funktionsnedsättningen som i första hand ställer till det. Det är olika från person till person vilken eller vilka svårigheter som diagnosen kan generera och i vilken styrka.

"Diagnosen behöver inte vara ett hinder, det kan också vara en styrka"

Skillnader i utveckling

Mellan normcurlare det är känt att av erfarenhet att den motoriska och intellektuella utvecklingen kan variera upp till flera år. När det gäller unga med NPF så får man lägga på ytterligare antal år i variation vilket är viktigt att vara uppmärksam på.

Skillnader mellan kön

Flickor och personer med transidentitet skiljer sig från pojkar när det gäller NPF. De visar upp helt andra symtom än de vi tar del av i de utredningar som görs. Anledningen är att de flesta studier är gjord på pojkar.

Flickor uppvisar sällan symtom före 12 års ålder eller i mer än en miljö, vilket är ett krav för att uppfylla diagnoskriterierna. Flickor är bättre än pojkar på att härma andra och på att anpassa sig till olika situationer, därför flyger de under radarn och diagnostiseras i stor utsträckning mycket senare än pojkar. Flickor uppvisar oftare symtom på ångest och självskadebeteende och är mer emotionellt utsatta.

Bemötande av en spelare med NPF

Del 4

NYCKELORD NÄR DET GÄLLER BEMÖTANDE

Kunskap

Kunskap om vad NPF egentligen är och hur det påverkar personen är viktigast av allt. Utan kunskap uppstår missförstånd och onödiga konflikter. Den generella NPF-kunskapen ni får här bör kombineras med nyfikna och öppna samtal med spelarna själva och deras vårdnadshavare. Det är ni tillsammans som kan lägga pusslet kring vad spelaren behöver för att fungera och prestera optimalt.

Bygga relationer

Lägg lite extra tid och energi på att tidigt bygga en god relation till spelarna med NPF, även i de fall där det känns extra utmanande. En god relation förstärker det ömsesidiga förtroendet, vilket kommer underlätta för er båda framöver.

Respekt

Visa spelare med NPF respekt. Ingen människa är en funktions- nedsättning utan först och främst en individ med en egen unik personlighet.



LAB - Lågaffektivt bemötande:

Del 5

LÅGAFFEKTIVT BEMÖTANDE

En metod som är bra att använda sig av när det kommer till utåtagerande barn är det så kallade lågaffektiva bemötandet (LAB). Den här metoden är framtagen av psykologen och författaren Bo Hejlskov Elvén och används idag framgångsrikt inom olika instanser i samhället. Många tror att metoden enbart handlar om själva konfliktsituationen då allt eskalerar och kanske blir våldsamt. Det är fel. Det lågaffektiva bemötandet ska påbörjas långt innan konflikten är ett faktum.

FÖRBEREDELSE OCH BEMÖTANDE

Att använda sig av LAB inom curling innebär inledningsvis att varje ledare funderar på om övningarna spelarna ska utföra känns meningsfulla, givande och begripliga. Om övningarna inte är det, så är det lätt att frustration uppstår. Det är också viktigt att man säkerställer att strukturen skapar den förutsägbarhet som många spelare med NPF behöver.

Det är också viktigt, som vi beskriver ovan, att ledarna funderar på sina relationer och sitt bemötande.

En framgångsfaktor i att möta en person med NPF på ett bra sätt är att jobba hårt på att skapa en god relation. Det kan ta tid och energi, men är relationen väl på plats så kan många konflikter undvikas. Personer med NPF är ofta extra känsliga för aggressivt tonläge eller kroppsspråk. Bestraffningar och utskällningar triggas ofta snarare än skapar den önskvärda förändringen.

OM KONFLIKT OCH UTBROTT ÄNDÅ UPPSTÅR

Alla konflikter och utbrott går inte att förebygga. Det här bör man enligt LAB tänka på när utbrottet eller konflikten är ett faktum:

- Reagera lugnt och behärskat
- Undvik ögonkontakt vid konfliktrisk.
- Undvik beröring när en spelare är upprörd.
- Respektera det personliga utrymmet.
- När du känner behov av att gå framåt, ta två steg bakåt.
- Undvik att markera dig, till exempel genom att spänna dina muskler.
- Sätt dig ner. Då tar du mindre plats i spelarens medvetande.
- Prata lugnt i inledningen av förloppet. Om spelaren förlorar kontrollen ska du inte prata alls.
- Ge dig. Att ge sig handlar inte om att ge sig varje gång spelaren vill något annat. Ofta handlar det om att rädda en situation.

ATT UNDVIKA HAMNA I SAMMA SITUATION IGEN

När konflikten eller utbrottet ebbat ut är det värdefullt att ni ledare ägnar en stund att försöka förstå varför det uppstod. Kanske det går att undvika nästa gång? När spelaren inte längre är i affekt, så är det också bra att prata med hen om hur ni kan göra annorlunda nästa gång.

En spelare med NPF i laget

Del 6

UTMANINGAR EN SPELARE MED NPF KAN STÖTA PÅ

Nu är det dags att göra kunskapen om NPF mer konkret. Det gör vi tydligast genom att först gå igenom utmaningarna som en spelare med NPF kan stöta på inom curling uppdelat i sex nedanstående delar:

REGLERA SIN
UPPMÄRKSAMHET



IMPULSKONTROLL
OCH AKTIVITETSNIVÅ



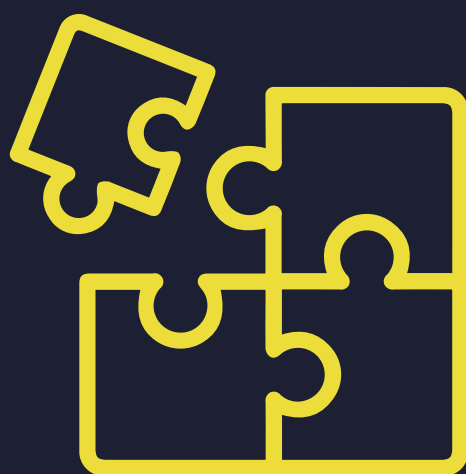
SAMSPEL
OCH FÖRSTÅELSE



KÄNSLIGHET FÖR
SINNESINTRYCK



FÖRÄNDRINGAR
OCH STRUKTUR



MOTIVATION



MOTORIK



TIPS FÖR LEDARE



Efter att vi successivt gått igenom alla delar, avslutar vi med konkreta tips till ledaren. Nu när ledaren känner till utmaningarna, hur kan hen göra för att förenkla för spelaren?



En spelare med NPF i laget

Del 6

UNDER GENOMGÅNG/SAMLING

Spelgenomgången innan träning eller match kan vara svår för många med NPF. De blir lätt distraherade av yttre stimuli som ofta finns i den bullriga curlinghallen. Även om en del spelare lyckas sitta stilla och vara med på genomgången, så kanske de upplevs som frånvarande och ofokuserade. De vill, men kan helt enkelt inte, ta in och komma ihåg instruktioner. För spelare med mer rastlöshet i kroppen kliar det i hela kroppen under genomgångar. De har svårt att sitta stilla, klättrar och klänger och missar vad som sägs.

TIDSUPPFATTNING OCH KOLL PÅ UTRUSTNINGEN

Många spelare med NPF kämpar för att hålla ordning på utrustningen. Det är lätt att de glömmer och missar att ta med sig nödvändiga delar av utrustningen. Detta trots att föräldrarna kanske tjarar hemma och påminner i tid och otid. Det här med tiden är ofta också en utmaning. De kanske kommer för sent, har ingen tidsuppfattning kring hur länge en övning pågått och har väldigt svårt att själva planera sin tid.

TIPS FÖR LEDARE

- Välj en plats som är så lugn som möjligt utan onödiga distraktioner.
- Ha korta genomgångar. Ge tydliga instruktioner helst med visuellt stöd. Kontrollera att alla har förstått. Var beredd att upprepa instruktionerna om det behövs se det som ett tecken på att vilja förstå.
- Dela upp instruktioner. Låt de aktiva röra på sig och samlas på nytt för nya instruktioner då blir det inte så mycket för någon att hålla i huvudet.
- Ge gärna en planering i förväg, det är en trygghet för det flesta. Skapa grupper på ex. FB och Messenger där information förmedlas.
- Visa upp en aktiv med all utrustning man ska ha på tävling. Det ger då ett visuellt stöd (allt visa bild, men bättre att se på riktigt).
- Ha gärna ett antal uppvärmningar som alla lär sig och känner igen och är lätt att hoppa in i.

En spelare med NPF i laget

Del 6

IMPULSKONTROLL OCH AKTIVITETSNIVÅ

Bristande impuls kontroll och ojämn aktivitetsnivå gör att spelare med NPF kan ha svårt att sitta still under exempelvis en genomgång. När man försöker få kontakt kan man uppleva att personen alltid är på språng och agerar på högvarv. Personen pratar ofta överdrivet mycket och fyller i och avslutar andras meningar. Att vänta på sin tur kan vara jättesvårt. De impulsiva dragen kan göra att personen lätt hamnar i konflikt eller får känslomässiga utbrott.

SAMSPEL OCH FÖRSTÅELSE

Tidsuppfattning och koll på utrustningen. Många spelare med NPF kämpar för att hålla ordning på curlingkvastar och skor. Det är lätt att de glömmer och missar att ta med sig nödvändiga delar av utrustningen. Detta trots att föräldrarna kanske tjarar hemma och påminner i tid och otid. Det här med tiden är ofta också en utmaning. De kanske kommer för sent, har ingen tidsuppfattning kring hur länge en övning pågått och har väldigt svårt att själva planera sin tid.

TIPS FÖR LEDARE

- › Förlita dig inte på icke - verbal kommunikation.
 - › Stötta relationsbyggandet i laget om det behövs.
 - › Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas.
 - › Var uppmärksam på missförstånd och dubbelkolla gärna om personen förstått.
-
- › Var tydlig och ha en respektfull gränssättning! Var konsekvent med regler och tillrättavisningar. Samma regler gäller alla.
 - › Reglera den aktives aktivitetsnivå. Det är du som ledare som säger stopp när du anser att passet är slut och du bestämmer hur mycket eller lite styrka som ska genomföras. Tänk på att någon som inte själv kan reglera sin energinivå löper större risk för belastningsskador och förslitningsskador.
 - › Ha förståelse för trötthet och hjälp gruppen att komma undan ljud, ljus och stress. Skapar bättre förutsättningar att fokusera på ex. tävlingen och uppgiften.

En spelare med NPF i laget

Del 6

KÄNSLIGHET FÖR SINNESINTRYCK

Att samspela och förstå andra människor kan vara svårt för vissa av de spelare med NPF. Det kan bli tydligt att de har en bristande förmåga till social ömsesidighet och i samtal upplevs de inte alltid ge det förväntade gensvaret. Att läsa av ickeverbal kommunikation (till exempel kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck) kan vara en utmaning.

En konsekvens av detta kan vara att de har svårt att få och behålla vänner. Var försiktig med att uttrycka dig ironiskt med personer som har NPF. Detta är i normalfallet utmanande och för denna målgrupp är det ännu svårare att tolka vad det egentliga budskapet är. Om du vill uttrycka dig ironiskt, fundera över varför. Det kan radera en relation som kan ta tid att bygga upp.

FÖRÄNDRINGAR OCH STRUKTUR

Att hantera förändringar och bristande struktur är en utmaning för vissa personer med NPF.

Föreställningsförmågan, alltså att föreställa sig hur en framtida situation kommer att se ut redan innan den ägt rum, kan vara problematisk. När du som tränare till exempel säger "Nästa helg är det träningsläger!" så kan den spelare med NPF känna en viss oro och osäkerhet.

Även om denne tidigare varit på träningsläger så upplever han/hon situationen som ny. De andra i gruppen kan använda sina erfarenheter för att förutse och förstå vad detta innebär. Bristande struktur kan också innebära att personen blir orolig. Detta beror på att den aktive har svårt att själv organisera sina aktiviteter.

TIPS FÖR LEDARE

- ▶ Prata med spelaren om hur det är för just honom/henne.
- ▶ Är ljudnivån i omklädningsrummet för hög? Går det att dämpa eller kan man få duscha avskilt/hemma?
- ▶ Bortamatch eller läger med övernattnig? Visa att du som tränare är nära och stäm av så att allt känns bra.
- ▶ Förankra vad som ska hända i gruppen. Säg "Nu ska vi göra det här" och visa vad som ska göras. Då får de en chans att förbereda sig mentalt på vad som kommer att ske.
- ▶ Många med NPF tycker det är oerhört svårt att välja mellan olika alternativ. Ofta är det bättre att undvika valmöjligheter i största möjliga mån.
- ▶ Tänk på att alltid innan ni inleder en ny aktivitet besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan?
- ▶ Se föräldrarna som en resurs när det kommer till förberedelser.

En spelare med NPF i laget

Del 6

MOTIVATION

Att hitta och behålla motivationen kan vara svårt för alla och extra svårt för dem med NPF. Ofta är personer med NPF luststyrda och det är bara vid roliga aktiviteter som motivation och uthållighet håller hela vägen. I curlingträning kan detta innebära att spelaren lätt tappar lust, fokus och motivation under träningen när något moment ska nötas in eller när det saknas en tydlig "morot".

Det beror på att man ofta vid NPF har låga dopaminnivåer, kroppens egen igångsättare. Det som är extra bra med fysisk aktivitet är att det hjälper till att höja dopaminnivåerna. Att få ha roligt och få positiv förstärkning ger också liknande effekt och då är det lättare att klara av även de saker man vanligtvis inte har motivation till.

MOTORIK

Det är vanligt med någon form av motoriska svårigheter hos personer med autism, även om det inte gäller alla. Barn med autism kan vara sena med att vända sig, sitta, gå och hoppa. En del har dålig balans, det vill säga låg muskelspänning eller muskelsvaghet. Det är också vanligt att ha svårt att koordinera och samordna sina rörelser. Hos ett litet barn kan det visa sig i svårigheter som att sträcka sig efter saker, gripa, klappa händer, peka eller hantera föremål i handen. Hos äldre barn kan det handla om att ha svårt att knyta skosnören, cykla, simma eller medverka aktivt i skolidrott. De motoriska svårigheterna finns ofta kvar i vuxen ålder och kan visa sig i en nedsatt rörelserepertoar. De aktiviteter en person utför kan ta längre tid eller också utföras för snabbt. Svårigheterna kan också leda till fysisk inaktivitet. Det kan bland annat ge upphov till stelhet, smärtor eller övervikt men också till att man undviker aktiviteter och sociala sammanhang. Motorisk träning påverkar kognitivt tänkande positivt vilket också talar för att träning är bra och borde uppmuntras på alla sätt.

TIPS FÖR LEDARE

- **Förklara och motivera alltid varför spelaren ska utföra en viss aktivitet.**
- **Ge varje spelare individuell feedback.**
- **Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns "morötter" utmed vägen.**
- **Hjälp spelaren att lyckas varje träning. Annars tappar de lätt motivationen och kanske inte vill fortsätta.**
- **Förankra vad som ska hända i gruppen. Säg "Nu ska vi göra det här" och visa vad som ska göras. Då får de en chans att förbereda sig mentalt på vad som kommer att ske.**
- **Sätt upp ett mål för träningen.**
- **Gör träningen rolig för att öka motivationen.**
- **Börja i mindre steg och öka efterhand svårighetsgraden.**
- **Fokusera på framgången och mindre på vad som är fel, i felsökningen kommunicera inte fel utan hur det rätta ska vara.**