



Autism och ADHD

Hur kan vi anpassa idrotten på bästa sätt?

 MINDLER

IDROTTSHOPPET

SUICIDE ZERO 

Kort om mig



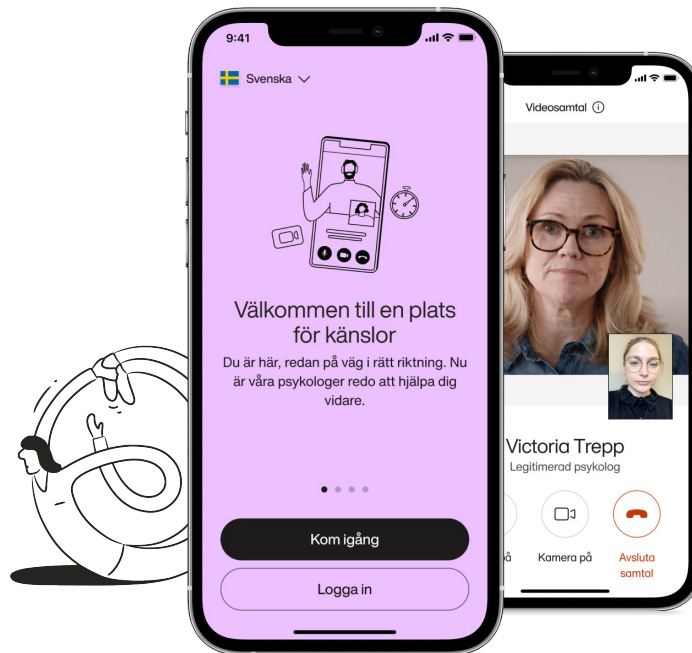
Assar Hellström

- Leg. psykolog
- Mindler
- BUP
- Idrottspsykologi
- Tidigare elitverksam orienterare



Om Mindler

- Grundades **2018** av 2 psykologer och 1 läkare för att öka tillgången till effektiv psykologisk behandling
- Sveriges största digitala psykologmottagning
- En del av primärvården
- Legitimerade psykologer erbjuder tider inom **24 timmar**
- Psykologer som talar olika språk och har olika specialkompetens
- Verksamma i Sverige, Storbritannien, Nederländerna, Danmark & Norge



Syfte

- Ökad förståelse och kunskap kring NPF
- Lyfta idéer på hur vi kan anpassa träningen för ungdomar med NPF
- Dela erfarenheter



Agenda

- 1.** Vad är NPF?
- 2.** ADHD och Autism
- 3.** Tips på stöd och anpassning
- 4.** Lågaffektivt bemötande
- 5.** Frågor och diskussion



Vad vill vi med barn- och ungdomsidrott?

Trygghet

Delaktighet

Glädje

Allsidighet

Hälsa

Så många som möjligt så länge som möjligt 💜

A photograph showing the silhouettes of four people standing in a field at sunset. From left to right: a person in a jacket and shorts, a person holding a skateboard behind their head, a person holding a skateboard high above their head with both hands, and a person holding a skateboard on their shoulders. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

NPF – Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

- Ca 8% har NPF
- Medfött
- Inget man behandlar bort
- Syns inte utåt
- Har ingenting med intelligens att göra
- Hjärnan arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt
- Stor variation
- Rätt stöd och anpassningar minskar funktionsnedsättningen
- Exempel på NPF-diagnoser: ADHD, Autism, Tourettes, språkstörningar



Kan påverka:

Regleringen av
uppmärksamhet

Impulskontroll och
aktivitetsnivå

Samspelet med
andra människor

Inläring och minne

Att uttrycka sig i
tal och skrift

Motoriken



ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

- Uppmärksamhetssvårigheter
- Impulsivitet
- Överaktivitet



ADHD

Styrkor ⚡

Energifylld

Envis

Vågar testa

Hyperfokuserad

Utmaningar 🌀

Koncentration

Rastlöshet

Turtagning

Känsloreglering



Autism

- Svårigheter med socialt samspel
- Bristande motorik
- Rutinbundenhet och upprepande beteenden
- Känslig för sinnesintryck
- Vanligt med "specialintressen"



Autism

Styrkor ⚡

Tänker utanför boxen

Pålitlighet

Uppfattar detaljer

Stort intresse för idrotten

Utmaningar 🌀

Förändringar

Socialt samspel

Abstrakta instruktioner

Tidsuppfattning



Fiktivt fallexempel

Emma är 12 år och älskar att spela handboll. Hon är alltid en av de första att komma till träningen och har en energi som smittar av sig på hela laget. Emma är en riktig lagspelare och tycker om att peppa sina lagkamrater, särskilt när någon har haft en dålig dag. Hon gillar att kasta sig in i spelet och trivs bäst när träningen innehåller mycket rörelse och action.

Under genomgångar kan Emma dock ibland börja prata med kompisen bredvid eller drömma sig bort, särskilt om tränaren går igenom flera moment på en gång. Hon har också svårt att vänta på sin tur under vissa övningar och kan bli frustrerad om spelet går långsamt eller om hon måste stå still för länge.

Emma tycker det är roligt att hjälpa till, som att dela ut västar eller samla in bollar, och hon känner sig stolt när hon får ansvara för något. När det är matchdag är hon alltid extra taggad och kan ha svårt att hålla fokus under laggenomgången, men på planen ger hon allt och är en riktig kämpe som aldrig ger upp.

Trots sina intensiva känslor och ibland impulsiva beteenden är Emma en viktig del av laget och bidrar till en härlig stämning både på och utanför planen.



Stöd och anpassningar



Tips för att skapa goda förutsättningar, **inför** träningen

- **Förtuse behov:** Ligg steget före genom att planera träningen noggrant. Samla information om varje barns egna behov av anpassningar (tipslistan).
- **Förbered och påminn:** Skicka SMS-påminnelser och hjälp deltagarna att komma ihåg rätt utrustning. Förmedla tydliga instruktioner till föräldrar inför terminsstart.
- **Sysselsätt direkt:** Ge enkla aktiviteter till de som kommer tidigt för att hålla dem engagerade medan de väntar.
- **Skapa förutsägbarhet:** Ha regler som alla känner till. Liknande rutiner vid varje träning. Samma plats om möjligt. "Schema" kan sättas upp i omklädningsrummet.
- **Stäm av läget:** Använd in- och utcheckning. Känn av gruppens energi och humör innan träningen.

↳ Mina utmaningar - tips till min tränare <

Jag heter:

Sätt ett kryss i rutan för det som stämmer för dig.

JAG BEHÖVER:	SÅ GÖR VI HEMMA:	SÅ GÖR VI PÅ TRÄNINGEN:
<input type="checkbox"/> Korta genomgångar
<input type="checkbox"/> Regelbundna pauser
<input type="checkbox"/> Påminnelser och hjälp med planering
<input type="checkbox"/> Stöd vid uppstart och avslut
<input type="checkbox"/> Tydliga och korta instruktioner
<input type="checkbox"/> Struktur och ordning
<input type="checkbox"/> Informeras i god tid om vad som ska hända
<input type="checkbox"/> Stöd och hjälp att lösa problemsituationer

Förslag på incheckningsfrågor

- Hur vill du agera på dagens träning?
- Hur mår du idag?
- Vilken känsla har du känt av mest idag?
- Vad är det bästa som har hänt dig sedan förra träningen?
- Vad är det svåraste som har hänt dig sedan förra träningen?



Tips för att skapa goda förutsättningar, **under** träningen

- **Val av plats och korta genomgångar:** Välj en lugn plats för genomgångar och håll dem korta. Addera instruktioner stegvis.
- **Tydliga instruktioner:** Ge information både muntligt och skriftligt/bildligt. Förklara alltid: "När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan?"
- **Använd hjälpmedel:** Time-timers och sensoriska hjälpmedel. Rittavla och bildstöd.
- **Skapa struktur:** Undvik övningar med lång väntan. Dela upp i mindre grupper. Ha olika roller som tränare. Fysisk rörelse även under pauser.
- **Lyft rätt beteenden:** Uppmuntra framsteg och lyft fram det som fungerat bra. Ge direkt och konkret bekräftelse.
- **Starta och sluta med favoriter:** Börja och avsluta med välkända och uppskattade övningar.
- **Tilldela uppgifter:** Ge aktiva uppgifter till de som har svårt att sitta still. Tilldela meningsfulla uppgifter för att stärka självkänslan och engagemanget.
- **Anpassa sociala krav:** Respektera att alla inte har lika stort socialt behov och stötta relationsbygge. "Hemlig kompis".
- **Visa intresse för barnen:** Ta reda på mer om barnets liv utanför idrotten för att bygga en starkare relation. Se och bekräfta varje barn. Hälsa på alla med namn.



Tips för att skapa goda förutsättningar, **efter** träningen

- **Håll kontakten:** Hör av dig till ungdomen och föräldrarna om barnet inte dyker upp på träningen.
- **Positiv förstärkning:** Ge positiv feedback. 5:1 regeln.
- **Dela erfarenheter med föräldrarna:** Dela med dig om vad som varit positivt med träningen till vårdnadshavare. Skapar positiva spiraler.
- **Stäm av läget:** Använd utcheckning.
- **Kortare avstämningssamtal varje termin.**

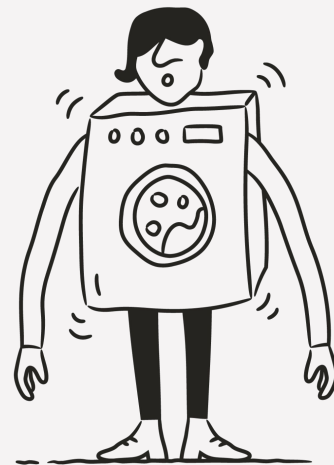
Förslag på utcheckningsfrågor

- Vad har du lärt dig idag?
- Vilken övning var roligast/svårast/jobbigast?
- Vilken var din favoritdel av träningen idag?
- Vad skulle du kunna göra bättre på nästa träning?
- Vad skulle jag som tränare kunna göra bättre nästa gång?
- Om du fick välja en övning som vi skulle göra på nästa träning, vad skulle du välja då?
- Om en lagkamrat / någon i din grupp missade dagens träning, hur skulle du förklara för dem vad vi gjorde?
- Vad var mest värdefullt för dig på dagens träning?
- Vad var svårt för dig på dagens träning?
- Var det något som störde din koncentration och uppmärksamhet på dagens träning? Vad var det och hur hanterade du det?



Hantera starka känslor med lågaffektivt bemötande

- **Behåll lugnet:** Reagera lugnt och behärskat utan att höja rösten
- **Ge utrymme:** Backa undan och undvik ögonkontakt eller beröring när personen är upprörd, för att minska stressen.
- **Sänk din egen energi:** Sätt dig ner eller inta en avslappnad hållning för att signalera trygghet och minska personens upplevelse av hot.
- **Minimera din påverkan:** Undvik kroppsspråk som kan tolkas som hotfullt, som spända muskler eller markerande rörelser.
- **Tala sparsamt och lugnt:** I början kan ett lugnt tonfall hjälpa, men om personen förlorar kontrollen, undvik att prata alls för att inte öka stressen.
- **Välj dina strider:** Ge dig ibland för att avvärja en konflikt och rädda situationen
- **Lär av händelsen:** Reflektera över vad som skedde och hur det kan hanteras annorlunda nästa gång för att undvika liknande situationer.
- **Visa förståelse:** Om något blev fel, återkom med en ursäkt och visa att det är okej att göra misstag.



Tips på vidare läsning



- Idrottshoppet (Sucide Zero)
- “En fungerande idrott för alla” - Attention
- Svenska Ishockeyförbundet - “NPF inom ishockey”



Rethinking Therapy

Tack!

Vid frågor:
assar.hellstrom@mindler.se

 MINDLER

