

**Pilotprojekt NPF-idrott**

**Hur Korpen Karlstad utvecklar  
och idag arbetar med idrott för  
barn med NPF-diagnoser  
eller liknande problematik**

Projektledare  
Kristin Danielsson,  
föreningsutvecklare i Korpen Karlstad  
Vintern 2019/2020

**KORPEN**  
Karlstad



## Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
Bakgrund	4
Grundläggande fakta om NPF-problematik	5
Syfte, mål och uppbyggnad	6
Högre syfte	8
Resultat och gruppernas utmaningar	8
Utvärderingar från föräldrar	10
Tips för att skapa nätverk i din omgivning	12
Tack till...	13
Information och matnyttigt material	13

Bilaga 1 – Inbjudan till uppstartsmöte

Bilaga 2 – Mailutskick till alla intressenter efter uppstartsmötet

Bilaga 3 – Enkätutskick inför uppstart

Bilaga 4 – Inbjudan NPF-idrott våren 2019

Bilaga 5 – Utvärderingsfrågor till föräldrar efter tillfälle 1

Bilaga 6 – Regler och Policy för Korpen Karlstads NPF-idrott

# Sammanfattning

Korpen Karlstad startar våren 2019 idrott i två testgruppen för barn med NPF-diagnos eller liknande problematik. Syftet med satsningen är att skapa idrottstillfällen för barnen där de får möjlighet att lyckas under idrottstimmen, finna gemenskap med de andra barnen i gruppen, skapa trygga relationer till ledarna och få något att se fram emot kommande vecka igen, "sin träning".

Vi delar upp barnen i två olika träningsgrupper, en lugn och en aktiv grupp, där varje grupp är anpassad efter barnens behov. Vi tar in information genom ett enkätutskick som föräldrar fyller i om varje barn, innan gruppstart, för att veta hur vi ska bemöta varje barn när de kommer till idrottstillfället redan första gången.

## Lugna gruppen

I den lugna gruppen samlar vi barn med ADD, koncentrationssvårigheter och snabbt blir både fysiskt och/eller psykiskt utmattade. Vi använder bildstöd för varje delmoment under idrottstimmen, minskar ytan i salen, ger barnen möjlighet till flera pauser under timmen för de som vill och behöver. Vi skapar kluriga övningar i hinderbanan, ger barnen mentala utmaningar och låter dem göra de delar som passar varje barn just idag. Vi fokuserar på koordination och balans och låter barnen vara med och styra över vilka övningar, lekar och idrotter som fungerar för dem. Denna satsning faller väl ut och de barn som kommer tillbaka efter sommaren 2019, talar sitt tydliga språk. I den lugna gruppen tar barnen för sig, talar mer och högre, vågar testa nya saker snabbare, benämner varandra vid namn, hjälper till med arbetet kring bildstöden under idrottstimmen och samtliga barn visar att tydlig struktur, positivt bemötande och gemenskap i gruppen ger de resultat vi önskat. Nya barn har också kommit in fint i nya gruppkonstellationen. Fantastiskt!

## Aktiva gruppen

I den aktiva gruppen arbetar vi med bildstöd till varje delmoment för att få barnen att orka koncentrera sig och ge dem hjälp med tidsbegrepp genom att stötta med en timstock. Här utnyttjar vi hela salen, ser till att barnen hela tiden har uppgifter att ta för sig, sätter upp tydliga regler för vad man får och inte får göra. Vi undviker köbildning under timmen och ser till att varje delmoment flyter på bra. De som inte orkar sitta still bjuds in till varje moment men får vara med på sina egna villkor.

Vi arbetar med att bekräfta och se barnen och tala positivt, undvika ordet nej och istället bryta mönster genom att erbjuda något annat vid behov. Vi tar även här in barnens förslag på övningar och lekar, vad de vill göra och anpassar så att förslagen fungerar i denna grupp. På så sätt utvecklar vi lockande träningstillfällen som tilltalar de aktiva barnen och tillgodoser deras behov.

I den aktiva gruppen har varje individ en större påverkan på hela gruppen. Här krävs ett aktivt ledarskap som ser vilken förändring som krävs för att gruppen ska fungera. Ledarna behöver vara engagerade och lösningsfokuserade och ha en fortlöpande kommunikation med föräldrar och barn. Då lyckas även de aktiva barnen!



## Bakgrund

Jag anställs av idrottsföreningen Korpen Karlstad i början av 2019. Redan under anställningsintervjun föds idén att skapa idrott för barn med funktionsvariationer. Inom Korpen ska alla kunna vara med och idrotta, hitta rörelseglädje, oavsett ålder, inkomst, prestationsnivå. Idrott ska vara tillgängligt för alla enligt Korpens värdegrund.

En mängd studier visar på fördelar med rörelse och motion. Samtidigt ökar orosmolnen om stillasittande barn och ungdomar och hemmasittarna som inte klarar skolans arbetsmiljö, många med diagnoser av olika slag. Jag har själv en lång bakgrund inom föreningslivet och vet vad mycket detta har givit mig genom åren, då i form av glädje och gemenskap i första hand.

På föreläsningar och utbildningstillfällen jag går på i början av 2019, återkommer man till vikten av idrott i livet, vad det gör för hälsan och i sin tur spiller över på resten av livet. Jag känner att idrott för barn med funktionsvariation måste startas och falla väl ut. Här kan Korpen Karlstad verkligen göra skillnad!

Ganska omgående får jag godkänt av styrelsen att börja planera för en uppbyggnad av idrottsgrupper för barn med funktionsvariation. Pilotprojekt NPF-idrott tar sin början.

## Grundläggande fakta om NPF-problematik

Trots att många barn med NPF-problematik skulle må bra av idrott och rörelse är många av dem inte aktiva idag. De fastnar i dataspel, har svårt att interagera med andra barn, många saknar vänner och har svårt för det sociala spelet. De blir barnen som stör och förstör för andra när de är med i träningsmanhang. De har svårt att sitta still, ta till sig information, svårt att koncentrera sig och hålla fokus under instruktioner. De blir tillsagda om och om igen och sedan vill de inte vara med mer. Det är den bilden jag fått beskriven av föräldrar till barn i våra NPF-grupper.

I häftet **Dolda utmaningar** förklarar Tatja Hirvikoski, forskare och specialist inom neuropsykologi, varför barn med NPF-problematik har svårare att hålla fokus, sälla bort intryck och hitta belöning från sitt inre.

Så här beskriver Tatja vilka problem NPF-barnen kan ha och lösningar på dessa:

Vid NPF-problematik har man svårt med de exekutiva funktionerna, som att planera och organisera, stoppa impulser och att hålla fokus.

→ *Led uppmärksamheten till uppgiften, upprepa muntligt igen vad som ska göra, ta ev hjälp av bildstöd eller timstock. Påminn vänligt, undvik negativ ton.*

Belöningssystemet hos dessa barn är svårväckt. Därför är det viktigt att de hittar något de verkligen tycker är roligt.

→ *Barnen behöver mycket beröm och uppmuntran av ledare eller tränare, dvs motivation från omgivningen, för att vara fortsatt delaktiga. Att ex undvika köbildning är viktigt för att inte motivationen för uppgiften ska försvinna.*

Det är också svårt med energibalansen. Det är lätt att både bli över- och understimulerad. Barnet behöver hjälp med att hålla en lagom nivå. Är man för mycket uppe i varv kan det vara svårt med uppmärksamhet och att ta in intryck och instruktioner. Understimulation leder till att tankarna far iväg och man glömmer bort uppgiften.

→ *Här krävs det aktivt ledarskap på individnivå. Att försöka hitta rätt nivå för att barnet ska lyckas med sin uppgift. Korta tydliga instruktioner, försöka se när barnet behöver vila och barnet kan behöva hjälp med nedvarvning eller bjuda in till lek på ett roligt sätt.*

Detta har vi tagit lärdom av när vi arbetat fram vårt koncept inom NPF-idrotten.

## Syfte, mål och uppbyggnad

Jag kan egentligen inte så mycket om målgruppen själv, trots att min ena dotter bland annat har koncentrationssvårigheter. Jag känner till några barn i min omgivning med ADHD-diagnos och vet vad de tycker är svårt och känner till vikten av tydlighet och struktur. Barn med NPF-problematik har ett större behov av ordning och reda, tydlighet, struktur, att veta vad som ska hända, vad som förväntas av dem osv.

Jag tar kontakt med fantastiska Lisa Edvinsson Sundberg, ansvarig för Lekgruppen Tillsammans och bollar många olika idéer med henne. Tillsammans klurar vi ut hur Korpen Karlstad ska tänka kring projektet och på vilket sätt vi borde strukturera upp aktiviteterna, som kommer att benämnas NPF-idrotten.

Målet med NPF-idrotten är att barnen ska känna att de lyckas med aktiviteterna, att de klarar att genomföra en aktivitet tillsammans med andra, att de får känna gemenskap och en laganda. Här får barnen möjlighet att testa olika idrotter och lekar som är anpassade efter deras behov, för att de ska bygga självkänsla och trygghet.

Ett högre mål är att de med mindre svårigheter ska kunna se vilka verktyg de behöver för att kunna gå in i en vanlig idrottsförening, bara de får rätt stöd och struktur. Vårt mål är också att vi ska kunna fortsätta att driva detta projekt under hösten 2019 och ev även under 2020.

Vi väljer målgruppen 6-12 år, där barnen har börjat förskoleklass och har vana av samlingar från skolan, upp till barn i årskurs 6. Jag inser ganska snabbt att vi måste ta hjälp av föräldrar till barn inom målgruppen, för att säkerställa att vi tänker rätt. Den här målgruppen klarar inte att vi testar och misslyckas för då kommer inte barnen tillbaka igen.

Därför bjuder Korpen Karlstad in föräldrar till barn i målgruppen, till ett uppstartsmöte, där jag beskriver min målbild, mitt syfte med barngrupperna och samtidigt får feedback på mina tankar och planering samt inputs på hur vi ska strukturera upp NPF-idrottens tillfällen. (Se bilaga 1 och 2, inbjudan till uppstartsmöte

och sammanfattning av uppstartsmöte) Med på mötet som stöd är två idrottskonsulenter från SISU Idrottsutbildarna, som sedan håller i NPF-utbildningen för ledarna för de två grupperna vi startar upp.

Jag ger också ut en enkät (se bilaga 3) under mötet, som intresserade föräldrar får fylla i om sina barn, för att vi ska veta hur vi ska bemöta varje nytt barn, vad deras främsta behov är, vad de vill göra under idrottstimmen etc. Denna enkät måste alla föräldrar skicka in via mail innan barnen kommer första gången, för att ledarna vet vad som krävs av dem och hur de ska få barnen att känna sig trygga, var och en på sitt sätt.

Barn- och ungdomspsykiatri i Värmland är villiga att bolla idéer via mail och hjälper oss att benämna grupperna till den Aktiva respektive Lugna gruppen.

Barn med funktionsvariation är en prioriterad målgrupp idag och Karlstads kommun och Region Värmland tycker att vår satsning är väl genomtänkt och bidrar ekonomiskt för att vi ska kunna göra en ordentlig projektplan och låta barnen som är med i pilotprojektet delta gratis, om de ingår ett medlemskap i föreningen.

Under den senare delen av NPF-utbildningen (bra jobbat RF SISU!) lägger jag och samtliga ledarna tillsammans de sista pusselbitarna; hur strukturen ska se ut under timmen, tidsätter varje delmoment och vi känner oss redo att starta.

De här barnen behöver extra information inför och under träningen som stöd. Vi kommer fram till att timstock (tips på inköpsställe på sida 14) och bildstöd är bra verktyg för att få barnen att stanna kvar i aktiviteten och skapa möjlighet att kunna fokusera på varje delmoment.

Vi sätter upp tre regler som vi tror kommer att behövas;

1. Vi ska ha roligt
2. Alla är olika och det respekterar vi
3. Om det blir för högljutt i salen lägger alla handen på huvudet och blir tysta.



Alla ledare är införstådda i vikten av att se varje individ, benämna barnen med namn, uppmuntra och bekräfta dem flera ggr varje tillfälle för att få dem trygga och våga komma även nästa tillfälle. Vi ska också arbeta med att ge barnen möjlighet till vila, att låta barnen få se på först om de inte vill testa direkt, att upprepa instruktioner vid behov och våga stötta och fråga hur det går för att visa att vi är där för deras skull.

Vi har två ledare i varje grupp, en idrottsledare med fokus på aktiviteten och en pedagog med fokus på individerna som arbetar förebyggande. Pedagoger sköter bildstöd och timstock under timmen och repeterar eller visar instruktioner för barn som har behov av det. På så sätt kan de också lyckas i aktiviteten. Hamnar något barn vid sidan eller går undan bjuds det in igen på ett positivt sätt.

Vi erbjuder 10 platser i vardera grupp. Det är det antal barn vi anser att vi kommer att klara av för att uppnå syftet, att barnen ska lyckas och ha roligt. BUP låter oss sätta upp information om NPF-idrotten (se bilaga 4) där, likaså Barn- och ungdomshabiliteringen i Värmland (BUH). Vi sätter upp inbjudningar på CSK i Karlstad och delar dem på vår facebookside [www.korpenkarlstad.se](http://www.korpenkarlstad.se), på Attention Värmlands facebookside samt i facebookgruppen Tillsammans Värmland/Dalsland, där många föräldrar till barn med NPF-diagnoser är medlemmar. Vi ber också alla som känner till projektet att dela vår information för att vi ska kunna fylla grupperna så att vi kan göra en god bedömning om vad som fungerar och inte i så stora barngrupper som möjligt. Innan pilotstudiens slut har vi två fulla grupper!

Ett par veckor innan starten inser jag i panik att jag måste skapa bildstöden själv då jag inte kan få den hjälp jag hoppats på. Jag testar Inprint och inser att det aldrig kommer gå, utan en utbildning. Som tur är får jag tips av fritidssamordnare i Karlstads kommun, att [www.bildstod.se](http://www.bildstod.se) är en enkelt uppbyggd hemsida där jag kan att skapa enklare bildstöd själv. Jag är absolut ingen pedagog men tänker att det ska vara kort, koncist och "rätt" ord som beskriver precis det som menas.

Vi skickar hem den personlig inbjudan via brev adresserat till varje anmält barn ungefär en vecka innan första tillfället. Med i brevet finns också klisterlappar till barnet med deras namn på, en till tröjan och en till vattenflaskan som vi ger bort till varje barn som deltar under pilotprojektet. Redan här tänker vi att vi skapar gemenskap och grupp-

känsla då alla får varsin vattenflaska första gången. I den personliga inbjudan ([www.bildstod.se](http://www.bildstod.se), se info s 14) visar vi med bilder när vi ska ses, lokalen, vad vi ska göra, hur ledarna ser ut etc. Allt för att skapa både förväntning och öka möjligheten för barnen som behöver god förberedelse att våga komma.

Ett par dagar innan första tillfället skickar jag ut träningstillfällets delmoment som en planering i bildstöd till föräldrarnas mailadresser för att återigen förbereda de barn som behöver lite extra vetenskap om upplägget ([www.bildstod.se](http://www.bildstod.se), se info s 14). Upplägget varje tillfälle ser i stort sett likadant ut. Vi samlas, kastar boll och lär oss varandras namn, värmer upp med bl a Följa John, gör en hinderbana och så testar vi en sport, idrott eller enklare regelverk, med bildstöd till varje ny omgång. Vi använder två inplastade A3-papper med kardborreband på, där vi har satt upp dagens inplastade bildstöd på. Efter varje delmoment flyttar vi bildstöden från det fulla till det tomma A3-pappret. Detta gör att barnen kan följa planeringen och se vad som gjorts och vad som är kvar av dagens planering. Det är viktigt att alla bildstöd som används i mailutskicken finns inplastade och används under aktiviteten för att ytterligare tydliggöra varje tillfälles planering.

En del i arbetet med detta projekt är återkopplingen från föräldrar och barn. Barnen ger oss till en början tumme upp eller ner för varje del av timmen och efter hand vågar de berätta vad som är roligast och vad de vill göra igen eller önskar att göra.

Föräldrarna får efter varje tillfälle under testperioden, ett mail med frågor att besvara som en del i utvecklingen av fungerande planering av varje delmoment. (se bilaga 6) I och med denna feedback kan vi utveckla aktiviteterna varje gång, tills vi känner att vi fått till ett bra grundkoncept. Viktigt är också att komma ihåg att styra dag och tider för träning då man tror att barnen orkar lyckas. Vi valde 17-18, tisdagar och torsdagar och det har fungerat bra. Barnen hinner duscha, äta kvällsmat och varva ner innan läggdags.

Vi har kunnat reducera priset för kursen för NPF-barnen då målgruppens familjer ofta arbetar deltid eller är sjukskrivna pga vardagens slit. Barnen orkar heller inte närvara varje gång pga dagsform och trötthet. Detta vill vi ta hänsyn till, då vi vill att alla inom målgruppen ska ha möjlighet att närvara i så stor utsträckning som möjligt. Det ska inte behöva falla på familjens ekonomiska situation.

## Högre syfte

I ett längre perspektiv kan både barnen och föräldrarna få ett större nätverk av familjer med liknande livssituationer. Vissa barn kanske, efter att varit med hos oss en tid och rätt ut vilka verktyg som behövs för att barnet ska kunna utföra

en viss idrott, kan medverka inom en inriktad lagidrottsförening. Andra kommer inte att klara det och är välkomna hos oss där vi kan anpassa våra grupper efter de olika behoven inom området NPF.

## Resultat och gruppernas utmaningar

Kontentan med vårt pilotprojekt är att vi idag fortsatt erbjuder NPF-idrott för lugnare eller aktiva barn. Upplägget ser lite annorlunda ut, pga att barnen i respektive grupp har olika behov. Vi har fler barn i den lugna gruppen och färre barn i den aktiva gruppen. Det är viktigt att man känner att man som ledare klarar uppgiften att barnen ska lyckas och det beror på vilka barn som är med i grupperna.

I dagens grupper har barnen roligt och ledarna gör ett bra jobb med att se, bekräfta och bemöta barnen. Jag är otroligt tacksam och stolt över våra fina ledare. Är du som läser intresserad av att testa rollen som ledare, vilket kommer utveckla dig både som person och dina ledaregenskaper, så maila till mig: [kristin.danielsson@hotmail.com](mailto:kristin.danielsson@hotmail.com) Detta gäller i Karlstad, Värmland.

## Lugna gruppen

I den lugna gruppen finns vissa utmaningar, då barnen kan ha DCD, dvs motoriska svårigheter, tar tid på sig att processa informationen, kan vara försiktiga och ha ett visst motstånd till att våga testa nya saker, inte känner sig bekväma i nya eller stora grupper, de kan behöva höra och sedan praktiskt se vad man ska göra. Här behöver ledarna stödja barnet, förstå vad som sätter upp hinder för barnet och hur man tillsammans sakta kan ta sig förbi dessa. Ofta kan lek och bus minska motståndet, t ex kan ledaren själv göra övningen men ha riktigt svårt att klara den.

Efter hand har vi sett att de äldre barnen i den här gruppen har en stor förståelse för de yngre barnen. De hjälper till när det behövs och de benämner varandra vid namn och har börjat samarbeta vid hinderbanebyggande och hittar själva på egna hinder i hinderbanan, som de sedan får instruera om innan hinderbanan startar. Detta gör att barnen växer. De här barnen behöver mentala utmaningar, många tänker mycket och mår bra av mentala utmaningar, som att vara

delaktiga och påverka aktivitetens innehåll. Var uppmärksam och se om det är möjligt och testa, det kan bli riktigt bra!

! Tips till ledare för den Lugna gruppen alt. personer med ADD/autism/motoriska svårigheter:


- Vänta in barnen
- Lek fram resultat
- Upprepa instruktionen enskilt
- Visa övningen
- Erbjud någon annan övning om det inte går, det viktiga är att barnet lyckas
- Tillåt barnen att vara med och påverka regler i lekar om ni tror att det kan fungera
- Låt barnen bygga egna stationer enskilt eller tillsammans i hinderbanan.
- Den här gruppen kan samarbeta med varandra genom rätt ledarskap.



## Aktiva gruppen

Den aktiva gruppen är helt klart svår och kräver duktiga ledare med pedagogiska ledaregenskaper, ledare som ser och läser av varje individ. I den aktiva gruppen krävs tydligare regler, att aktivt hjälpa barnen att bryta mönster och bjuda in till annat för att ta bort uppmärksamhet från det som är jobbigt. Här är det viktigt att en ledare kan hjälpa till med nedvarvning pga överaktivitet. Det är viktigt att man undviker köbildning och hittar ett bra flöde under idrottstimmerna för att undvika stress och irritation, bland vissa barn.

I den aktiva gruppen har vi hittat ett bra flyt i hinderbanan med enklare stationer som går snabbt att klara. Efter hinderbanan delar vi upp barnen på tre stationer; ringar, rep och studsatta, där vi är en minut i taget och sedan byter station. Genom detta arbetssätt undviks köbildning och barnen fastnar inte i vem som gjort vilken station eller gjort fler repetitioner än någon annan. Vi testar även i den aktiva gruppen på olika idrotter, enklare regellekar och hinderbana/stationer med bildstöd till varje ny omgång. Här gör vi om lekarna till mer individuella lekar, där man deltar tillsammans hela gruppen.

 Tips till ledare för en aktiv grupp allt personer med ADHD eller överaktivitet:

- Regler och tydlighet är A och O i denna grupp. Ledarna är de som bestämmer och styr varje tillfälle. Det är också ledarna som byter bildstöd och ansvarar för timstocken. Vi hänger röda och gröna band på dörrar och redskap som får eller inte får användas. Det gör det enkelt för barnen att se vad som får användas just nu.
- Hjälp barnen att behålla fokus. Bjud in till aktivitet men tvinga inte. Erbjud annan aktivitet vid sidan av som uppvärmning för den som inte vill vara med, eller låt barnen se på tills de är redo. Viktigt att visa dem uppmärksamhet och erbjuda, utan tvång.
- Använd inte ordet nej – hellre stopp, vänta eller ”kolla här” Erbjud två andra alternativ; nu får du välja på det här eller det här istället för att banna det felaktiga beteendet. Dela upp barnen om det behövs, det beror på barngruppens dynamik. Alla barn går inte ihop och det märker man som ledare ganska snabbt.
- Ge alla en uppgift när hinderbana eller stationer tas fram, för att undvika att barnet tappar fokus. Hitta på ett tysthetstecken som används om det blir för högljutt. Då blir alla tysta utan att man behöver överrösta barnen, för att sänka ljudnivån.
- Det kan vara svårt att samla barnen igen efter sista delmomentet. Spring runt och gör high five med alla barn innan de går hem och beröm dagens ansträngning om det inte går att få till en samling i början av terminen. Det bästa är att ha en sista samling. Kanske kan man locka med en ramsa eller liknande, som man gör lika varje gång. Här kan man då också ge barnen möjlighet att utvärdera dagens tillfälle med tumme upp, ner eller mittemellan.
- Timstocken kan ställa till problem om den ligger synlig då många barn fastnar i hur många prickar som är kvar. Idag använder vi timstocken som piper när det är slut men den ligger inte synlig för barnen och det fungerar bättre.

## Utvärderingar från föräldrar

Deltagarna och föräldrar har gett oss fin respons på att vi vågar satsa på denna målgrupp, att ledarna sett och mött barnen på ett fint och pedagogiskt sätt och fått god kontakt med dem. Barnens behov ändras över tid så det är viktigt att kontakten med föräldrar är levande. Våga bolla idéer och be om tips om ni som ledare låser i er relation till barnet eller om två barn inte kommer överens. Det är viktigt att alla förstår att kommunikationen behövs mellan alla parter för att barnet ska lyckas.

Vi är otroligt stolta över att visa upp nedanstående utvärderingar, från föräldrar till barn i både den aktiva och den lugna gruppen, från uppbyggnadstiden och nu efteråt:

### **Mamma Malin:**

- NPF-idrotten fungerar jättebra för min son för att han får hem bilder att förbereda sig inför varje tillfälle. Det är bra tydlighet och struktur under passet. Det är samma rutiner vilket gör att han kan vila i det. Han känner till upplägget och kan känna sig lugn då han vill ha koll på läget. Bra med pauser under passet vilket gör att han orkar ett pass och att energin räcker även till skoldagen efter.

Så bra att min son får träffa barn med liknande funktionsvariationer. Alla barn är olika men ändå har de något gemensamt.

Han har fått mer självförtroende och vågar mer. Även i andra sammanhang. Han känns piggare och gladare. Så underbart! Så härligt att han rör på sig och känner glädje i detta!

När man träffar nya människor/lärare/vänner m.m. är bland det första frågan han får är om han håller på med någon sport? Nu äntligen kan han svara att han gör det! Det märks på honom att han är stolt! Han känner att han klarar av detta och blir glad. Han är med i ett sammanhang. Kanon att i NPF-idrotten är alla tillsammans oavsett kön. Så underbart!

Vi är så nöjda med idrotten och vi är så glada att ni gör detta. Tack!

### **Mamma Annika:**

- Barnen och jag är mycket nöjda med NPF-idrotten och känner oss trygga med ledarna som tar sig tid att se och peppa varje barn. Dottern har trivts som fisken i vattnet redan från början och sonen har blivit mer trygg med situationen för varje gång. Det har varit skönt för dem båda att få röra sig utan stress och press och utan att behöva känna att de gör fel och hamnar utanför. Som förälder har det varit ovärderligt att båda barn har kunnat gå i samma grupp och att barnens individuella olikheter uppmärksammats och respekterats av ledarna. Upplägget med återkommande inslag (bollek, Följa John, hinderbana) har skapat trygghet och prova-på-delen har varit värdefull och avdramatiserande. Den enda gången de inte har velat vara med var på Spökboll eftersom de tycker att det är skrämmande att få bollar kastade mot sig, men i övrigt har varje gång känts givande. Stort tack därför för detta ovärderliga, inkluderande initiativ!

### **Mamma Jessica:**

- Min son går i den lugna gruppen. För honom har NPF-idrotten betytt väldigt mycket. Han har tidigare provat på flera olika idrotter men alltid tappat intresset, tröttnat och gett upp när han inte förstått vad han ska göra eller när han inte klarat av att utföra instruktioner som andra barn klarat av att göra. NPF-idrotten har hjälpt honom att prova på olika idrotter och aktiviteter i hans tempo och på hans villkor och han har dessutom fått lära känna andra barn i hans situation.

### **Mamma Christina:**

- Det som gör att idrotten fungerar bra för mina barn är strukturen, tydligheten och att det är ganska kravlöst på prestation. De får prova och det kan räcka i vissa fall av aktiviteter. Hinderbanan är uppskattad. Hinderbanan är populär. Att få träffa ledare Astrid är något som barnen brukar prata om hemma.

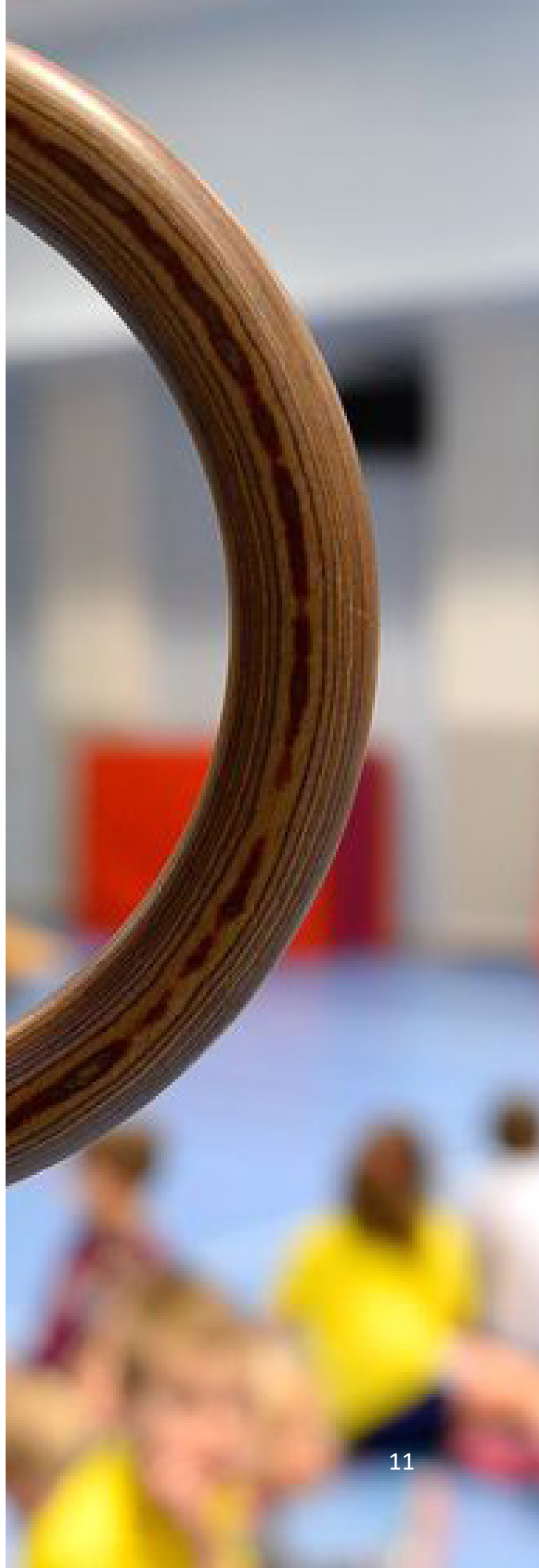
**Mamma:**

- Tyckte det var jättebra att alla inkluderades i byggande och framtagning. Att timstocken fanns med var väldigt positivt och han lyfte det själv att en sån villa han ha själv i skolan. Tyckte det var jättebra att ni lärde er alla namn och tilltalade alla vid namn och att ni var avslappnade till om någon inte " var i fyrkanten" Dessa barn har ju mycket impulsivitet och spring i benen 😊 det betyder inte att de inte lyssnar alltid el är aktivt deltagande. De gör det på sitt sätt. Superfint engagemang! Tyckte också att det var jättebra att upplägget på hinderbanan snabbt ändrades och anpassade för gruppen när ni såg att det var behov för det.

**Mamma Johanna:**

- Här får min dotter vara med om riktig sport, hon har ingen annan möjlighet till det. Att timmen är likadant, att det upprepas varje vecka är en stor fördel. Här kan barnen idrotta parallellt, individuellt men "vi" har ändå spelat basket på träningen och det ger självkänslan ett lyft. Här får också barnen hjälp att lyckas. Att ni bjuder in till varje moment utan krav gör att hon vågar vara med. Att det är inte är för krångligt gör också att hon lyckas, det räcker med Följa John och koordination- och balansträning i ring, det är tillräcklig mental träning för barnen i lugna gruppen, så bra att nivån inte är för hög.

I andra sammanhang har vi föräldrar tvingats gå in och stödja hela tiden, här behövs det bara i vissa fall och det är också viktigt för vår dotter, att lyckas utan oss.





## Tips för att skapa ditt eget nätverk i ditt närområde

- Attention är en intresseorganisation för personer med NPF, anhöriga och yrkes-samma. Kolla om förbundet har personer i ditt område som kan vara med och stödja på något sätt. Det finns lokala förbund i de flesta län.
- Ta kontakt med din kommun och se vem av fritidskonsulenterna som är ansvarig för barn med funktionsvariationer. Få hjälp att hitta rätt lokal och få till en bra tid för barnen.
- Du kan som ledare få NPF-utbildning via Riksidrottförbundet och RF SISU. Gå in på RF-SISU:s hemsida, [www.rfsisu.se](http://www.rfsisu.se) och hitta ditt distrikt. Det brukar finnas någon inom RF SISU som kan mer om denna målgrupp och som kan vara med och stödja i planeringsfasen.
- Ta kontakt med Barn- och ungdomshabiliteringen och Barn- och ungdomspsykiatrin, kanske kan du få en egen kontaktperson? Kolla om ni får sätta upp affischer och lämna information där, för att nå målgruppen.
- I Karlstad finns Anhörigcentrum, som hjälper föräldrar till barn med särskilda behov, i möten och kontakter med organisationer och myndigheter kring barnet. Finns liknande verksamhet i din kommun? De kan också hjälpa till att ge information om din verksamhet till rätt målgrupp. Boka gärna ett möte och berätta om er verksamhet.
- Att hitta rätt ledare kan vara svårt. Hitta institut, högskolor eller universitet som utbildar lärare, fritidspedagoger eller liknande. Kanske finns intresserade föräldrar till yngre eller äldre barn med NPF-diagnoser eller fritidspedagoger med intresse av att vara ledare på fritiden. Sök på facebook i grupper som innefattar målgruppen.
- Skriv info till alla medlemmar i er förening om att ni söker erfarna ledare.
- Ta hjälp av radio, gratistidningar och annan lokal media på er ort, för att sprida information om din verksamhet eller ditt budskap.
- Arbeta fram en policy som ni känner att ni står för, där ni fördelar vilket ansvar som ligger på föräldrar och vilket ansvar era ledare ska ta under aktiviteten. Det är viktigt att ledarna känner sig trygga i uppdraget och att föräldrar hjälper till vid behov, för att barnen ska lyckas och verksamheten fungera. (Se bilaga 6)

Lycka till!



## Tack till...

Jag vill först och främst tacka Korpen Karlstads styrelse som vågade satsa på min idé direkt vid min anställnings början och att jag fått möjligheten att styra mitt arbete så att detta projekt blivit verklighet och idag är en ordinarie verksamhet i vår förening.

### Ett stort tack även till

- Karlstads kommun och Region Värmland som bidragit ekonomiskt till att denna handbok kunnat tas fram och ges ut. Tack också för att ni satsat på vår verksamhet som gjort att vi idag har två fungerande grupper.
- Lisa Edvinsson Sundberg.
- Sofie Lindén och Malin Elfman, RF-SISU Värmland för råd, stöd och utbildning i NPF.
- Mariann Syvertsson RF-SISU Värmland, för råd och hjälp med layouten.
- Alla barn, föräldrar, ledare och inspiratörer som hjälpt oss att skapa möjligheter för barn med NPF att kunna delta i idrottsaktiviteter i Korpen Karlstad.

Med hjälp av den här handboken hoppas jag att fler vågar testa att starta upp verksamhet för barn med NPF-diagnoser, genom att ta lärdom av vår resa från idé till ordinarie verksamhet. Förhoppningsvis kan detta öka möjligheterna för barn med behov av stöd och verktyg, att kunna delta i liknande verksamhet runt om i Sverige om fler vågar satsa på målgruppen!

## Information och matnyttigt material

### Lugna gruppen tillfälle 4, vt 2020



[www.bildstod.se](http://www.bildstod.se)

*(Enkelt att skapa egna eller nya bildstöd här. Våga prova!)*

Jag skickar ut personliga inbjudningar med brev till nya barn varje terminsstart och skapar ett nytt bildstöd per grupp per vecka. Jag har gjort tre olika bildstöd offentliga på [www.bildstod.se](http://www.bildstod.se), för alla som vill se hur vi arbetar:

- Aktiva gruppen, tillfälle 6, vt 2020
- Lugna gruppen, tillfälle 6, vt 2020.
- Personlig inbjudan NPF-idrott, vt 2020 – här ska kort på ledarna läggas in!

[www.attention.se](http://www.attention.se); se mer info om projektet "Idrott för alla" och hitta lokal kontakt.

Tre filmer som ger förståelse för målgruppen: <https://attention.se/npf/adhd/>  
<https://attention.se/npf/aspergers-syndrom/>  
<https://attention.se/npf/sprakstorning/>  
"Dolda utmaningar – om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar", utgiven av Centrum för idrottsforskning, 2012.

Gå in på [www.centrumforidrottsforskning.se](http://www.centrumforidrottsforskning.se)

Information om utbildning via SISU: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/ledarskap/att-skapa-ett-inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrotta-re-med-npf-diagnos/arbetsatt-som-tranare/>

Inköp av timstock via [www.funkamera.se](http://www.funkamera.se)

## Bilaga 1

### Välkommen till uppstartsmöte gällande aktiviteter för barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

The logo for KORPEN Karlstad is a green square with the word "KORPEN" in large, white, bold, sans-serif capital letters. Below it, the word "Karlstad" is written in a smaller, white, sans-serif font.

När: Torsdagen den 7 mars kl 19.00-20.00.

Var: Fredricelunds gymnastiksal

Vilka: Föräldrar till barn med NPF, 6-12 år

Korpens värdegrund innefattar att alla ska få möjlighet att känna rörelseglädje, att idrotta och ha roligt tillsammans, utan prestationskrav. Vårt mål är att alla barn, oavsett funktionsvariation, ska kunna säga eller förmedla att de varit på fotbollsträning/innebandyträning/gymnastik tillsammans med sina vänner. Vi vill skapa aktiviteter som barnen ser fram emot varje vecka och som ger mervärde för varje individ i sin vardag. Att erbjuda barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF, aktiviteter som är anpassade efter deras behov, är ett första steg emot vårt mål. Här finns också möjlighet för familjer i liknande situationer, att knyta kontakter med varandra.

Som alla föräldrar till barn med NPF vet så har varje enskild individ särskilda behov. Det är ni föräldrar som känner era barn bäst och därför vill vi genomföra planeringen tillsammans med er för att aktiviteten ska kunna flyta på, på ett så bra sätt som möjligt för varje barn. Grundtanken är att varje barn ska ha minst en anhörig med sig under aktiviteten.

Under uppstartsmötet vill vi tillsammans med er föräldrar se över vilka behov som finns, vilka gruppindelningar som blir bäst, utifrån ålder eller svårigheter? Vad ska aktiviteterna innehålla? Ska vi passa på att träna balans och koordination? Behövs bildkartor för de som behöver struktur i sin aktivitet? Vilka rutiner och upprepningar är viktiga för ledarna att tänka på? Vi vill att detta ska bli så bra som möjligt för alla barn.

Vet ni redan nu att ert barn vill vara med? Vi har idag två tider preliminärbokade i Herrhagsskolan gymnastiksal med start i april. Vi vill gärna få in intresseanmälningar så snart som möjligt för att se hur stor efterfrågan som finns. Intresseanmälningar görs till [kristin.danielsson@korpen.se](mailto:kristin.danielsson@korpen.se).

Kanske är du som förälder intresserad av att vara ledare för en av aktiviteterna? Vi ger er både intern ledarskapsutbildning från Korpen och särskild utbildning om diagnoser via SISU idrottsutbildarna. SISU och fler andra aktörer finns med i det nätverk som hjälper oss med att genomföra detta så bra som möjligt.

**Varmt välkomna på mötet önskar vi på Korpen Karlstad!**



## Bilaga 2 – mailutskick till alla intressenter efter uppstartsmötet

Hej alla NPF-föräldrar!

Stort tack till er som var med på mötet eller på annat sätt anmält intresse men tyvärr inte kunde delta vid detta tillfälle. O tack för all positiv respons, det verkar som att vår satsning varit efterfrågad, otroligt kul! Vissa av er har redan mailat till oss men här kommer ändå detta mail för att alla ska få samma information.

Vi hade en genomgång under mötet i torsdags, då vi diskuterade vår tänkta planering, ledaruppbygg, gruppindelning, vad aktiviteterna ska innehålla samt framtidsutsikter. Vi gick också igenom vad som finns mer att göra för NPF-barn, för att hjälpa till att sprida denna kunskap inom målgruppen. Här hjälper vi varandra även som föreningar tänker vi. Efter mötet fick alla föräldrar en enkät att fylla i, den är bifogad i detta mail. Alla föräldrar är ombedda att fylla i enkäten och maila svaren till mig för att vi ska kunna få en bild av vilka barn som kommer att vara med, vad de vill göra, i vilken grupp de passar bäst in och vad era barn behöver för struktur och tillvägagångssätt för att aktiviteterna ska fungera.

Vår plan är att aktiviteterna kommer att vara kostnadsfria under planerings- och utvärderingsfasen, dvs under våren 2019. Däremot måste man betala en medlemsavgift, 125 kr per barn, vilken inkluderar en försäkring som gäller under alla aktiviteter anordnade av Korpen Karlstad under 2019.

Vår ambition är att ha två ledare på plats under varje aktivitet. En kommer att ha fokus på aktiviteten/gruppen och en kommer att ha fokus på individerna, för att barnen ska känna sig sedda och trygga. Vi hoppas att så många som möjligt av er föräldrar vill vara med under vår utbildningsdag i slutet av mars, för att ni ska få mer information och kunskap om grundläggande idrottsledarskap och ledarskap inriktat emot NPF. Här kan ni känna efter ifall ledaruppdraget, antingen inriktat emot idrotten eller individerna i gruppen, kan vara något för er. Oavsett vilket, har ni fått med er matnyttig information samt fått möjlighet att träffa andra föräldrar i liknande situation.

Anmäl er gärna till denna genom svar på detta mail, så återkommer jag i nästa vecka om exakt dag och tid för ledarutbildningstillfället.

Vi diskuterade också hur den anhöriges roll kommer att vara under passen. Vissa barn kanske mår bättre av att ni inte är med, eller vill att ni finns i närheten, ex i omklädningsrummet. Har vi två ledare som planerat och ni känner er trygga med dem kan detta också vara en möjlighet till en timmes avlastning/lugn och ro, som väl behövs för många slitna föräldrar, vilket vi är medvetna om. Ni känner som sagt era barn bäst och vet vad som fungerar och inte. Huvudsaken är att alla känner att det är rätt för dem.

Vi vill få in informationen från den medskickade enkäten så snart ni har möjlighet så att vi kan göra en bra gruppindelning för era barn, senast fredagen den 22 mars.

Vill ni inte fylla i enkäten skickar ni bara en anmälan om deltagande och vilka grupp ert barn passar bäst in i, så löser vi resten.

Vet ni fler som är intresserade så maila gärna detta mail vidare även till andra familjer, vi vill hjälpa så många som möjligt!

Ha en fin vecka allesammans!

## Bilaga 3

Frågor att besvara inför aktivitetsstart:

- Vilka är ditt barns främsta behov?
- Vilken struktur fungerar för ditt barn?
- Hur många pauser behöver ditt barn under en timme?
- Hur mkt förberedelse behövs, ex inbjudning hem innan aktiviteten?
- Har ni testat aktivitet förut, vad har fungerat bra?
- Har ni testat aktivitet förut och misslyckats? Vad blev fel?
- Vad vill ditt barn helst göra under våra aktiviteter?
- Om en konflikt uppstår – hur vill ditt barn bemötas av ledaren?  
(Ex muntligt/fysiskt/vara ifred?)
- Var fick ni info om vår NPF-idrott?
- Är du som förälder intresserad eller villig att ställa upp som ledare för en av grupperna vid vakanser?
- Vet du något företag som vill stödja vår satsning?
- Ditt barns diagnos/syndrom/problematik/allergi (frivilligt)

Maila dina svar till

**[kristin.danielsson@korpen.se](mailto:kristin.danielsson@korpen.se)**

för att vi ska kunna bemöta ditt barn på ett sätt så det känner sig tryggt och väl bemött. Tack!!

## NPF-IDROTT VÅREN 2019



Vi startar upp NPF-idrott i april 2019.

Vi kommer att prova på olika bollidrotter, ha stationer, koordinationsövningar och ev lättare regellekar.

Vi har två olika ledare i varje grupp, en med fokus på idrotten och gruppen, den andra på individerna och arbetar förebyggande. Föräldrar får vara med i salen om de vill och behöver stödja sitt barn. Vi kommer att max 10 barn i varje grupp. Finns platser kvar efter startdatum fyller vi upp dem grupperna allteftersom intresseanmälningar kommer in.

**Målgrupp:** Barn med NPF, 6-12 år.

**Tisdagar:** 17-18 "Lugna gruppen", 9 april – 4 juni, 8 tillfällen

Här idrottar vi utan musik och avsätter tid för återhämtning. Här fokuserar vi på bildstöd och varierar aktivitet och samling.

**Torsdagar** 17-18 "Aktiva gruppen". 4 april – 6 juni, 7 tillfällen

Här jobbar vi för att aktiviteten ska flyta på med mindre pauser, inga köer, bildstöd och struktur men inte så mycket muntliga instruktioner. Vi arbetar på att få fram en timstock som hjälpmedel.

**Var:** Råtorpsskolans gymnastiksal

**Kostnad:** Pga att vi startar upp detta under våren och arbetar fram en bra struktur och utvärderar varje pass tillsammans är vårterminen kostnadsfri för barnen. Medlemsavgift är obligatorisk, 125 kr per barn (inkl försäkring).

**Betalning och bokning** av aktiviteten gör via:

<https://korpenkarlstad.zoezi.se/>

Har du frågor eller saknar information, så maila till [kristin.danielsson@korpen.se](mailto:kristin.danielsson@korpen.se)

Varmt välkommen med din anmälan! // Korpen Karlstad



## Bilaga 5

### Utvärderingsfrågor efter tillfälle 1

Vi har några frågor för att följa upp varje tillfälle:

- Hur gick det att få med ditt barn till aktiviteten? Hade vi kunnat göra någonting bättre eller annorlunda för att göra denna del bättre för ert barn?
- Vad tyckte ert barn om hinderbanan?
- Vad tyckte ert barn om idrottsbiten?
- Vad tyckte ert barn under aktiviteten? Hur upplevde du som förälder att det gick? Kom med tips för förbättring/utveckling från vår sida.
- Vad tyckte ert barn efter aktiviteten? Hur trött var hen efteråt? Vad kan vi göra bättre för att motverka ev neg effekt som kom?
- Ser ditt barn fram emot nästa tillfälle? Vad kan vi göra för att skapa förväntan och lust att komma igen?
- Vad gjorde vi som var riktigt bra , som vi kan ta till oss och se till att vi fortsätter med just detta?
- Vi uppskattar om ni kan ta er tid att svara på dessa frågor så att vi vet hur vi kan utveckla vår struktur på rätt sätt.

## Bilaga 6

### Regler & Policy för Korpen Karlstads NPF-idrott

Personal och ledare har tillsammans arbetat fram denna policy som tydliggör för hur vi ska arbeta under NPF-idrotten för att kunna uppnå dess syfte;

- ➔ Möjliggöra att barn med NPF-svårigheter i grupp kan finna rörelseglädje, testa olika idrotter och lekar och lyckas under aktiviteten varje vecka.

Vi har därför delat upp vad som ingår i föräldra- respektive ledaransvar.

#### Föräldraansvar:

- Informerar oss genom enkätsvar hur vi bäst bemöter barnet, vilken pedagogik som tydliggör sammanhang för barnet i hem/skola; Tex: kort, text, pictogram.
- Meddelar frånvaro i så god tid som möjligt till ansvarig ledare via sms
- Ser till att barnet är förberett på vad som ska ske under idrotten och vilka regler som gäller (se bildstöd och information som skickas ut varje vecka).
- Respekterar att mobilförbud gäller under idrotten.
- Inget ätbart tas med in i idrottshallen, endast vatten får förtäras.
- Tar hand om barnet ifall barnet går eller springer ut ur lokalen och tröstar om barnet är ledset eller argt.
- Är med barnet om barnet behöver vila.
- Är aktiv i aktiviteten med barnet om behovet finns.
- Har barnet kontaktperson eller ledsagare under fritiden, är hen välkommen att vara med barnet under idrotten.

#### Ledaransvar:

- Skickar ut bildstöd & information i så god tid som möjligt inför kommande idrott.
- Bemöter varje barn efter den informationen som lämnats av förälder.
- Är minst 2 och max 3 ledare varje tillfälle.
- Är väl förberedda inför varje veckas upplägg och vet vilka regler som gäller.
- En ledare har huvudansvar för bildstöd (& timstock) varje tillfälle.
- Ansvarar för alla barn under idrotten och anpassar aktiviteten så mycket det är möjligt, efter varje barn.
- Att barnen har kul, blir sedda, bekräftade och känner sej nöjda efter idrotten.



