

# Dolda utmaningar

OM UNGA IDROTTARE MED OSYNLIGA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Tips och  
råd till  
ledare!

- » PROBLEM ELLER MÖJLIGHET?
- » SIMON ÄLSKAR FJÄRILSKICKAR
- » MAGNUS VILL HA GLASKLARA REGLER
- » JENNIFER GÖR INGET HALVDANT
- » STYR ENERGIN TILL RÄTT SAK
- » RÖRELSE ÄR EN UNDERSKATTAD MEDICIN



# Dolda utmaningar

OM UNGA IDROTTARE MED OSYNLIGA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR





**Centrum för idrottsforskning** är statens sektorsorgan för idrottsforskning med uppgift att initiera, samordna, stödja och informera om forskning inom idrottens område samt att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten.

#### Beställningar:

SISU Idrottsböcker

www.sisuidrottsbocker.se

Telefon: 040-660 66 67

Fax: 040-660 66 70

E-post: info@sisuidrottsbocker.se

#### Kontaktuppgifter till förlaget:

SISU Idrottsböcker

Idrottens Hus

114 73 Stockholm

Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A

Telefon: 08-699 60 00

Fax: 08-699 62 26

E-post: info@sisuidrottsbocker.se

#### © Centrum för idrottsforskning 2013:3

Projektledning | Christine Dartsch och Johan Pihlblad

Författare | Suzanne Rosendahl och Lars Sandberg, Communicato AB

Formgivning | Camilla Atterby, www.laghammar.se

Foton | Bildbyrå och redaktionellt material

Tryck | Davidsons Tryckeri AB, Växjö 2013

ISBN | 978-91-979562-7-7

# Innehåll

<b>Så här gick det till</b> .....	5
<b>Vad är NPF?</b> .....	6
Varför får man NPF? .....	6
Ärftlighet .....	6
Miljöpåverkan .....	8
<b>Vad vill idrotten?</b> .....	8
<b>Vad säger Barnkonventionen?</b> .....	8
Intervju   <b>MÅNS LÖÖF</b>	
<b>Ska alla passa in i idrottsvärlden eller ska vi ha idrott för alla?</b> .....	9
Intervju   <b>TATJA HIRVIKOSKI</b>	
<b>Problem eller möjlighet?</b> .....	13
Intervju   <b>SIMON BLOM</b>	
<b>”Jag älskar fjärlskickar”</b> .....	17
Intervju   <b>LEE WILLIAMS</b>	
<b>”Styr energin till rätt sak”</b> .....	21
Intervju   <b>KASPER BLOM</b>	
<b>Struktur och engagemang upphöjt till hundra</b> .....	24
Intervju   <b>GUNNAR ELVIN</b>	
<b>Alla vinner på att alla får vara med</b> .....	27
Intervju   <b>RICKARD STOLT</b>	
<b>”Tränaren kallade mig för Tyson”</b> .....	30
Intervju   <b>CECILIA KROHN</b>	
<b>”Magnus trivs bäst på isen med glasklara regler”</b> .....	34

Intervju   <a href="#">MY HERTZBERG</a>	
”Egentligen är jag jättesnäll” .....	37
Intervju   <a href="#">SUSANNE WOLMESJÖ</a>	
Rörelse är en underskattad medicin .....	40
Intervju   <a href="#">JENNIFER MAYER</a>	
”Vem som helst kan göra något halvdant” .....	44
Intervju   <a href="#">NANNA BYSTRÖM</a>	
Idrott är ett sätt att vara sig själv .....	48
Intervju   <a href="#">MALENA RANCH</a>	
Vad gör unga med adhd på fritiden? .....	51
Riksförbundet Attention .....	54
Efterlängtd vägledning från Socialstyrelsen .....	54
Intervju   <a href="#">HELEN WESSTRÖM</a>	
”Om jag inte idrottat hade jag varit kriminell” .....	55
Intervju   <a href="#">ELIZABETH EKMAN</a>	
Visualisera hjälper mot mental blindhet .....	58
Övning   Reflektioner kring osynliga funktionsnedsättningar .....	62
Egna anteckningar .....	64

## Så här gick det till

Vi ville ta reda på hur idrott fungerar för de barn och ungdomar som har osynliga funktionsnedsättningar – alltså de som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), till exempel adhd eller Asperger.

Vi började med att intervjua sexton ungdomar med sådana diagnoser. Vi frågade om fritidsaktiviteter, deras erfarenhet av idrott, träning och föreningsliv. Vi letade efter mönster och kanske något typiskt. Vi hittade inget av detta. Vi hittade starka personligheter, en del med bara ett stänk av adhd, andra med många symtom. För en del hade diagnosen blivit en förklaring och lättnad, för andra var det en stämpel. Några av dem hade hittat sin sport och med idrotten också en ny värld av gemenskap, framgång, kroppskontroll och identitet. Men de flesta hade inte – enligt dem själva – passat i laget, i hallen eller i rutinerna. Krav på disciplin, resultat och social kompetens kan vara extra svårt om man har en osynlig funktionsnedsättning.

Men hur ska man göra så att alla får vara med även inom idrotten? Vi utvidgade vår studie och pratade med forskare inom psykiatri, föräldrar till barn med NPF, med idrottsledare och föreläsare. Resultatet är denna skrift som handlar om ungdomar med NPF och om idrott. Varje person som är intervjuad har bidragit med kloka tankar och tips på hur vi kan bemöta ungdomar med osynliga handikapp så att de lättare kan hitta sin idrott på sina villkor.

Vi hoppas att du – kanske är du ledare, tränare, föreningsansvarig eller styrelseledamot – får idéer om hur du kan möta barn med osynliga funktionsnedsättningar och verkligen låta alla vara med. Vi har mängder av duktiga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar. Och i teorin ska alla få vara med: Idrottens styrdokument talar om ”idrott för alla”. Barnkonventionen säger att vi alltid ska utgå från ”barnets bästa och se individens behov”.

Denna skrift har alltså ingen lösning. Titta på vilken skolklass som helst och du upptäcker att det typiska är att alla barn är olika. En del pladdrar hela tiden, andra är tysta, en del lyssnar uppmärksamt på en sak, andra lyssnar mer fragmentariskt på annat. Likaså är det med en grupp fotbollsspelare, en grupp simmare eller friidrottare. En del barn bara är på detta vis, några har adhd, någon har kanske Asperger, någon kanske är deprimerad. Några kommer att utredas och få diagnoser, några kommer att medicinera, andra inte. Men alla kommer att fortsätta vara olika. Så är vi. För att locka fler behöver idrotten helt enkelt anpassa sig efter olikheterna – inte tvärtom. Varje barn med osynlig funktionsnedsättning som hittar sin idrott och utvecklas i sin förening är en seger för föreningen, idrottsrörelsen, för samhället och inte minst för just det barnet!

Suzanne Rosendahl, redaktör för studien

Christine Dartsch, föreståndare Centrum för idrottsforskning

# Vad är NPF?

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är svårigheter som beror på hur hjärnan arbetar och fungerar. De vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna är adhd, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och tvångssyndrom – OCD.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Bildbyrån Lennart Månsson & Daniel Nilsson

De olika diagnoserna är närbesläktade, och det är vanligt att samma person har flera diagnoser. Personer med NPF har ofta svårigheter med:

- reglering av uppmärksamhet
- impulskontroll och aktivitetsnivå
- samspelet med andra människor
- inlärning och minne
- att uttrycka sig i tal och skrift
- motoriken

Det här är något som många av oss emel-

lanåt kan känna igen oss i. Men när svårigheterna är så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället blir de en funktionsnedsättning.

## Varför får man NPF?

### Ärftlighet

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är betydligt vanligare i vissa släkter än i andra. Det tyder på att det finns en ärftlig benägenhet att utveckla neuropsy-



### Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

**Adhd** – kännetecknas främst av uppmärksamhetsproblem, impulsivitet och ojämn aktivitetsnivå.

**Aspergers syndrom** – ger ofta problem med socialt samspel, planering och föreställningsförmåga.

**Tourettes syndrom** – kännetecknas ofta av upprepade ofrivilliga rörelser och läten, så kallade tics. Tourettes förekommer ofta tillsammans med adhd, tvångssyndrom eller autism.

**Tvångssyndrom** – kännetecknas av upprepade ritualer och/eller tankar.

kiatriska problem. Men exakt varför vissa drabbas och andra inte är oklart. Det finns vissa faktorer som ökar sannolikheten för NPF. Vanliga riskfaktorer är påfrestningar under graviditeten, förlossningen eller i nyföddhetsperioden såsom för tidig födsel, näringsbrist i moderkakan eller tidig hjärnhinneinflammation. De flesta barn som har varit utsatta för någon riskfaktor utvecklas dock helt normalt.

#### Miljöpåverkan

Dålig uppväxtmiljö kan inte orsaka neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Däremot kan en ogynnsam omgivning förvärra problemen. Det fungerar också tvärtom. En bra miljö med förstående anhöriga, vänner, lärare, chefer och arbetskamrater, underlättar och minskar symtomen samt gör det lättare att leva med funktionsnedsättningen. ■■■

## Vad vill idrotten?

Idrotterna som är medlemmar i Riksidrottsförbundet har skapat gemensamma riktlinjer för idrottens utformning i förbund och föreningar.



**Idrottsrörelsen har satt upp fyra saker som är extra värdefulla i verksamheten:**

- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

Den som är med i idrotten – som aktiv, tränare, styrelseledamot eller funktionär – har en viktig roll i den ständiga utvecklingsprocessen mot att göra svensk idrott till världens bästa.

På Riksidrottsförbundets webbplats [www.rf.se](http://www.rf.se) kan du ladda ner skriften *Idrotten vill* med deras riktlinjer. ■■■

## Vad säger Barnkonventionen?

- **Artikel 2** handlar om alla barns lika värde och rättigheter. Ingen får diskrimineras. Barnkonventionen gäller för alla barn som befinner sig i ett land som har ratificerat den.
- **Artikel 3** anger att det är barnets bästa som ska komma i främsta rummet vid alla åtgärder som rör barnet. Begreppet "barnets bästa" är konventionens grundpelare och har analyserats mer än något annat begrepp i barnkonventionen. Vad som är barnets bästa måste avgöras i varje enskilt fall och hänsyn ska tas till barnets egen åsikt och erfarenhet.
- **Artikel 6** understryker varje barns rätt till liv, överlevnad och utveckling. Artikeln handlar inte bara om barnets fysiska hälsa utan också om den andliga, moraliska, psykiska och sociala utvecklingen.
- **Artikel 12** lyfter fram barnets rätt att bilda och uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som berör honom eller henne. När åsikterna beaktas ska hänsyn tas till barnets ålder och mognad.



## MÅNS LÖÖF

### Ska alla passa in i idrottsvärlden eller ska vi ha Idrott för alla?

Måns Lööf gillar skidor, klättring, forspaddling, hundspann. Han arbetar som sjuksköterska inom psykiatrivården i Gävle. Han har stöttat många barn med adhd och Asperger. Han har föreläst för föräldrar om NPF och lett grupper med idrottande barn med NPF. Han vet att NPF kan ställa till problem, för de som har NPF, för föräldrar, skola och omgivning. Men han tror att möjligheterna med NPF är betydligt större än problemen. Om vi bara vågar se olikheter som en tillgång.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Fredrik Sträng & Bildbyrån Andreas Hillergren

» Måns har mött många ungdomar med NPF och alltid älskat energin hos dem. Men han har också sett hur missförstådda de kan bli och hur de uppfattas som stökiga och hur viktigt det är att fånga upp dem i tid.

– Vi måste ta vara på kraften som finns hos alla ungar. Låt oss se neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som en möjlighet. Vi behöver alla förmågor i skolan, i idrotten, ja i samhället.

I början av 2000-talet var Måns med



#### Måns Lööf

Sjuksköterska i Gävle. Har jobbat på Elevhälsan i Gävle. Jobbar idag på BUP, barn- och ungdomspsykiatrins bedömnings- och utredningsenhet. Håller föreläsningar och utbildningar om idrott och NPF. Gillar att köra mountainbike, paddla kajak, klättra, köra hundspann, åka längdskidor och att röra sig i naturen.



på ett läger för barn och föräldrar med NPF. Och vi började fundera på vilka aktiviteter som skulle passa för barn med NPF. Jag som är aktiv klättrare föreslog klättring och snart var jag ute med 15 barn med NPF med full utrustning på väg till en smal klipphylla – en livsfarlig miljö med höga krav på säkerhet och disciplin. Hur gick det?

Jo, tack vare tydlighet, struktur och regler så fungerade det utmärkt. Varenda unge visste vilka konsekvenser det kunde få om de inte höll sig till reglerna.

– Och varenda unge var så härligt fokuserad. Och föräldrarna var rörda. För de fick se att deras barn kunde lyckas med något, berättar Måns.

### Föräldrar som coachar

Måns fick blodad tand och startade klättringsgrupper för barn med NPF.

– Vi jobbade med barnen och föräldrarna, eftersom föräldrarna måste lära sig stötta barnen. Vi dokumenterade insatserna och resultaten. Och det visade sig att idrotten gav många ringar på vattnet. När barnen lyckades med sin idrott, i detta fall klättring, blev de lugnare i hemmiljön, somnade tröttare på kvällarna och det gick

bättre för dem i skolan.

Och mycket handlade om att lära föräldrarna att coacha sina barn.

– Föräldrarna måste först och främst fokusera på barnen och vara närvarande i stunden. Sedan måste man jobba mycket med positiv förstärkning av bra beteende. Så föräldrarna får aldrig säga något negativt till barnen utan i stället hjälpa dem att vara problemlösande. Om barnen inte lyckades klättra så försökte föräldrarna hjälpa dem att hitta andra vägar, ta hjälp av andra etc. Barnen och föräldrarna måste lära sig att samarbeta.

Måns har mött många ungdomar som prövat på mängder av idrotter men tröttnat eller slutat, ofta på grund av att de mött ledare och andra vuxna som inte haft kunskap om NPF. Det är inte sällan som barnen (eller deras föräldrar) hamnar i konflikter, för att de inte följt reglerna. Och vad beror det på?

– Hur ser ledarskapet ut i idrottsrörelsen. Jo, ledare är ofta föräldrar som står på planen, i hallen eller på isen, för att stötta sina egna barn eller sin egen idrott. De är inte experter på NPF. De vet inte hur man hanterar barn som inte fungerar som deras egna barn. Då började jag fundera på hur man skulle kunna lösa detta.

Måns höll sin första föreläsning 2010 och fick stor respons. Då började snöbollen rulla. Och sedan dess har Måns hållit föreläsningar i olika idrottsföreningar och SISU i Gävle satsar på att nå ut till alla idrottsklubbar.

### Idrott för alla personligheter

Idrotten har en del saker att brottas med, vilket orsakat en hel del rubriker de senaste åren. Elittänkande, tränare som spårar ur, toppning av lag – barn, med eller utan diagnos, far illa. Ett sätt är att prata mer om värderingar och göra allvar av att alla ska få vara med på lika villkor. Man måste ha någon form av etiska regler.

För det är kunskap som saknas. Alla instämmer i att alla ska ha rätt till idrott, men hur ska det gå till? Kanske borde man kunna certifiera sig som förening, eller som ledare och helt enkelt bevisa att man har kunskaper om NPF och andra funktionsnedsättningar. En slags värdegrundscertifiering är kanske nödvändig för att idrottens grundvärderingar ska bli verklighet i varje hall, på varje plan på varje idrottsplats i alla Sveriges föreningar.

– Ska vi ha idrott för alla måste vi tillåta olikheter. Tänk om olikheterna alltid funnits? Tänk om de behövs?

Måns brukar prata om Nalle Puh och hans kompisar, när han ska beskriva vilka personlighetstyper som finns i en skolklass, i ett lag, i en grupp, ja i alla gäng där människor möts.

Här finns Nasse den fobiske personligheten som är försiktig, rädd och hindrar de andra i gruppen från att sticka iväg och göra farliga saker. Nasse-typen som är viktig i alla grupper. Han får gruppen att hela tiden tänka efter. Sedan har vi Kanin som står för struktur och ordning. Kanin vill att allt ska vara som vanligt, inget ska förändras och han har svårt att sätta sig in i hur andra känner och tänker. Kanin ser saken enbart från sitt eget perspektiv, har lite autism-personlighet. Ior brukar Måns kalla för en deppig EMO-typ, eftersom

”Vi måste ta vara på kraften som finns hos alla ungar. Låt oss se neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som en möjlighet. Vi behöver alla förmågor i skolan, i idrotten, ja i samhället.”

han står för den lite deppiga stilen. Ior gör att gruppen hela tiden måste se världen positivt, för att visa Ior att det finns ett ljus i mörkret och att en risk också kan vara en möjlighet osv. Nalle Puh själv ser vissa som en lite dum och svagbegåvad typ. Men det är helt fel, han är svårstartad, men bra på att fokusera på det han tycker är kul. Nalle Puh är snäll, inkännande precis som många andra med add. Sedan har du Tiger, den typiske adhd-personligheten. Han hittar på saker, har svårt att inordna sig och saknar impuls kontroll. Och till sist kängurufamiljen som inte utmärker sig för något särskilt (och som också är i majoritet bland personlighetstyperna eftersom de är två). Nalle Puh och hans kompisar speglar hur de flesta grupper är sammansatta. Alla personlighetstyper finns där, kanske inte så utmejslade men mer eller mindre, och alla behövs för att gruppen ska utvecklas.



”... det visade sig att idrotten gav många ringar på vattnet. När barnen lyckades med sin idrott, i detta fall klättring, blev de lugnare i hemmiljön, somnade tröttare på kvällarna och det gick bättre för dem i skolan.”

Men vårt samhälle har förändrats och kraven på individens förmåga är idag större än förut. Alla ska nå vissa mål och då

passar inte alltid Nalle Puh och hans kompisar in. Då får vissa typer diagnoser för att identifiera deras problem och kunna hjälpa dem på bästa sätt.

Och visst är det så att diagnoserna behövs.

– Helt klart är att de neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna finns, det kan ingen forskare neka till. Men frågan är om vi kan lösa problemet med att individen ska ändra sig? Ska vi förändra individen så att hen passar in, eller ska man kanske förändra samhället så att alla personlighetstyper passar in där? ■■■

## Hur skulle du göra?

Det är svårt att vara förutsägbar. Det var en helt vanlig träning, Måns berättar om upplägget.

– Nu ska vi åka 1,7 km fram till backen, sedan ska vi köra intervaller, sedan ska vi åka tillbaka.

När vi sätter igång märker jag att alla är så duktiga, de kör på så bra att jag blir alldeles överlycklig, de svettas och jobbar. Jag tänker till.

– Nu har ni varit så duktiga så vi struntar i intervallerna och kör lekar i stället.

En av pojkarna, Niklas, blir då helt vansinnig, börjar bråka och sticker sedan iväg, rakt ut i skogen.

### Vad ska jag göra?

- A. Åka ikapp Niklas och läxa upp honom.
- B. Strunta i Niklas och ägna mig åt de andra.
- C. Leta upp Niklas och förklara att jag gjorde fel.

Rätt svar C. Det var jag som gjorde fel eftersom jag ändrade mitt eget upplägg. Niklas var inställd på att göra det som var uppgjort och jag bröt mot överenskommenheten.

## Tips för dig som möter barn och ungdomar med NPF:



- >>> Stäm av med föräldern hur barnet fungerar!
- >>> Se till att alla barn får lyckas på varje träning.
- >>> Satsa på positiv förstärkning av det rätta beteendet.
- >>> Strukturera vardagen och träningen!
- >>> Var förutsägbar.
- >>> Håll dig alltid till planen.
- >>> Påminn och upprepa, det kan aldrig bli övertydligt.
- >>> Påminn och rätta med glimten i ögat.

## TATJA HIRVIKOSKI

# Problem eller möjlighet?

I takt med att flera framgångsrika idrottsstjärnor som simmaren Michael Phelps, bandyspelaren Per Fosshaug och brottaren Frank Andersson har diagnostiserats med adhd, har en diskussion uppstått kring vilken nytta en person med adhd kan ha av sin funktionsnedsättning. Tatja Hirvikoski är övertygad om att svensk idrott har mycket talang att fånga upp bland barn och ungdomar med NPF, om de bemöts på rätt sätt.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Lars Sandberg & Bildbyrån Rickard Nilsson

>> Vi mår alla bra av fysisk träning, bra mat och god sömn. Vi ska inte äta för mycket fett och socker, vi behöver röra på oss och vi behöver en bra dygnsrytm och regelbundna vanor för att må bra. Extra viktigt har det visat sig vara för personer med adhd, då det kan lindra problemen och ge högre livskvalitet.

Tatja träffar många personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som har ett utbrett idrottsintresse.

– Jag träffar många med adhd som är väldigt sportiga av sig. De är, om inte proffs, så åtminstone väldigt duktiga amatörer. Alla människor mår bra av träning, men utifrån min kliniska erfarenhet som psykolog skulle jag säga att personer med

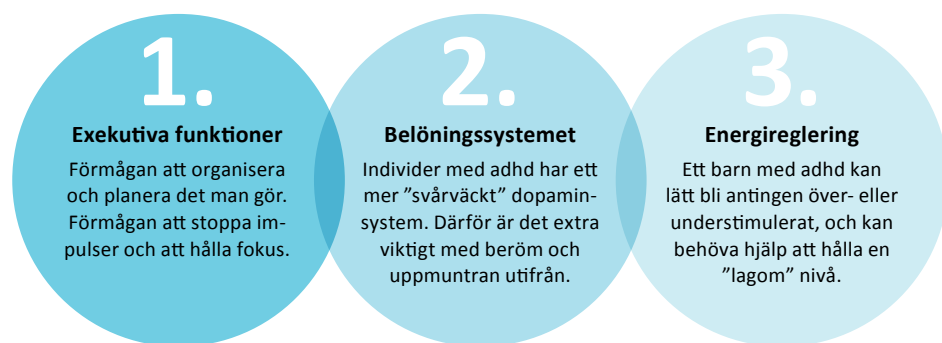
adhd mår extra bra av träning. Jag har träffat så himla många som poängterar att det är så mycket som blir sämre när de inte tränar. De blir rastlösa, får sämre matvanor, dålig dygnsrytm och många drabbas



### Tatja Hirvikoski

Medicine doktor, legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi. Hon är även forskare på KIND (Karolinska Institutet Center for Neurodevelopmental Disorders). Genom sin yrkesroll har Tatja fått god insikt i vad fysisk träning kan betyda för personer med adhd.





Adhd är en funktionsnedsättning med flera bottenar och symtomen varierar från person till person. Tatja betonar tre olika delar som är bra att känna till om man vill förstå hur adhd fungerar.

"Alla människor mår bra av träning, men utifrån min kliniska erfarenhet som psykolog skulle jag säga att personer med adhd mår extra bra av träning."

av nedstämdhet och blir mer stresskänsliga. Det blir en ond cirkel, medan det blir en positiv cirkel när man tränar.

Tatja berättar att de här barnen kan bli oerhört fokuserade och hängivna när de hittar rätt grej. Hon får ofta höra hur viktig idrotten har varit för patienternas självkänsla. Det är inte ovanligt att de har haft det ganska kämpigt i skolan, och då har det varit värdefullt att hitta en aktivitet som man är bra på, där man får vara stjärnan och får beröm.

### Tre viktiga delar

Adhd är en funktionsnedsättning med flera bottenar och symtomen varierar från person till person. Tatja betonar tre olika delar som är bra att känna till om man vill förstå hur adhd fungerar. De handlar om exekutiva funktioner, belöningsystemet och reglering av energin.

**Exekutiva funktioner** innebär förmågan att organisera och planera det man gör. Här ingår också förmågan att kunna

stoppa impulser och att hålla fokus på det man gör, att inte släppa fram tankar som stör och avleder uppmärksamheten. Även arbetsminnet, förmågan att hålla en viss mängd information i huvudet under en kort tidsrymd, ingår i exekutiva funktioner.

– Exekutiva funktioner är bitar som personer med adhd ofta har svårt för. Att kunna ta till sig långa instruktioner och att sedan kunna använda sig av dem. Det är också vanligt att personer med adhd har sämre arbetsminne och därför lätt glömmet instruktioner. Eller så kan någon annan impuls ha dykt upp och fått personen att tappa tråden. Som instruktör är det då bra att gå in och på ett vänligt sätt påminna om vad det var man skulle göra.

**Belöningsystemet** är en annan viktig del för personer med adhd. De flesta människor får en känsla av tillfredsställelse av en så enkel syssla som att gå ut med soporna. De förstår att det kommer att gynna dem att det inte luktar illa hemma och blir därför bättre till mods, medan personer med adhd sällan får den känslan av enkla vardagsbestyr. De har ett mer "svårväckt" dopaminsystem. Därför är det viktigt att ett barn med adhd hittar något att göra som det tycker är kul, och att det får beröm och uppmuntran av sin tränare.

– Att få beröm och uppmuntran mår förstås alla barn bra av, men för barn med

adhd är det ofta direkt avgörande för hur bra det kommer att gå. De har nämligen svårt att mobilisera motivation inifrån. Motivationen måste komma utifrån i form av snabba belöningar. Och då menar jag inte belöningar i form av godis eller pengar, utan i form av tät och regelbunden återkoppling från tränaren så man inte tränar i ovisshet. Och det är viktigt att man inte behöver vänta för länge innan man får komma fram och göra sin grej, säger Tatja.

**Energireglering** är den tredje faktor som Tatja tar upp. Ett barn med adhd kan lätt bli antingen över- eller understimulerat, och kan behöva hjälp att hålla en "lagom" nivå.

– Det kan hända att barnet blir så uppe i varv av träningen att det far runt inne i lokalen och upplevs som störande av andra barn. Förmodligen tycker barnet att aktiviteten är väldigt rolig och har därför svårt att lägga energin på rätt nivå. Det vill inte förstöra, men behöver hjälp att varva ner. Är man för mycket uppe i varv tenderar man att få svårt att vara uppmärksam och ta in intryck utifrån, och är man understimulerad, kanske på grund av för mycket köande mellan övningarna, försvinner man gärna bort i sina egna tankar och tappar koncentrationen.

### Se individens styrkor

För en idrottsledare som är ovan vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är det inte självklart hur man ska bete sig om man får ett barn med adhd till sin grupp. En viktig utgångspunkt är då att jobba utifrån varje individs styrkor och stödbehov snarare än att tänka diagnoser. Tatja menar att man ska se på adhd som vilken funktionsnedsättning som helst.

– Adhd är bara en av många olika funktionsnedsättningar. Har man en grupp på 30 barn så har man kanske ett barn med adhd, ett barn med diabetes och ett barn med astma. Alla dessa barn har sina spe-

"Alla i gruppen ska följa samma regler efter bästa förmåga. Om man sedan inte lyckas med det man vill göra är det bara att ta nya tag."

ciella behov. Min uppfattning är att duktiga tränare klarar av att handskas med det här. De möter funktionsnedsättningarna utan att lyfta fram dem för mycket. De smyger in lösningar och anpassningar i träningen, ofta utan att man tänker på det. Rätt vad det är, så har ett överstimulerat barn blivit målvakt och får chans att varva ner utan att man ens tänker på det.

Att inte särbehandla barn med adhd är en annan hörnsten i ett bra bemötande. Barn som är hängivna och lever sig starkt in i aktiviteten, kan lätt också bli besvikna och arga om det går dåligt. Man ska inte bli rädd för känslostormarna. Att ge vika



för dem och till exempel tänja på uppgjorda regler eller överenskommelser för att undvika att göra barnet upprört är helt fel väg att gå, menar Tatja.

– Alla i gruppen ska följa samma regler efter bästa förmåga. Om man sedan inte lyckas med det man vill göra är det bara att ta nya tag. Om barnet blir argt och besviken får man hjälpa barnet att jobba med de bitarna. Det tillhör spelet och man får tala om för barnet att det är helt okej att bli besviken, att alla blir det ibland. Sedan får man hjälpa barnet att jobba med hur det uttrycker de känslorna och på vilket sätt. Att säga att en boll som var över linjen var inne bara för att undvika att göra barnet upprört, innebär ju att man särbehandlar barnet vilket ingen i gruppen kommer att tycka är särskilt kul. Duktiga tränare bygger in så många delmål och tillfällen av framgång längs vägen att det blir lättare att ta misslyckanden också. Det positiva överväger.

### Lära för livet

I svenskt idrottsliv finns ofta uttalade värderingar och en pedagogisk ambition. Det bygger gemenskap och lagkänsla och fostrar utövarna att hålla samman och ställa upp för varandra. Något Tatja gärna ser att

klubbarna och föreningarna fortsätter med.

– När man håller på med idrott tränar man också på väldigt många andra saker. Man tränar på att organisera när man ska till och från träningen, man tränar på hur man ska bete sig under träningen, man tränar på att kämpa till sig belöning i form av beröm från tränaren. Alla personer med funktionsnedsättningar måste kämpa och träna för att bli bättre på det de har svårt för, och idrott är ett väldigt bra sätt att träna detta på.

En av de vanligaste frågorna Tatja får från föräldrar till barn med adhd är om man ska berätta för omgivningen att barnet har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller inte? Tatja menar att det är upp till var och en att bestämma.

– Det kan vara jättebra att berätta, så att barnet inte möts av oförståelse och får skäll för något det har svårt att klara av. Men det kan också vara så att man vill börja med att lära känna tränaren och se hur träningen rullar på. Det är inte automatiskt så att adhd-symtomen blir ett problem i alla sammanhang. Barnet kanske är stjärnan i laget? I rätt sammanhang kan adhd:n vara en styrka och min erfarenhet är att den kan vara det, just i idrottsammanhang. ■ ■ ■

### Tatjas tips:

- » Håll dig lugn och samlad. Barn med adhd tappar inte koncentrationen av ondo. Det är inget avsiktligt missnöje riktat mot dig som tränare. Låt barnet få gå undan och vila om det inte orkar lyssna eller sitta still.
- » Upprepa ofta. Barn med adhd har ofta nedsatt arbetsminne, vilket gör att de lätt glömmar instruktioner.
- » Visualisera, visa, instruktionen på något sätt. Barn med adhd har ofta svårt att ta till sig verbala instruktioner eller taktik ritad på en tavla. Det brukar gå mycket bättre om man kan visa rent fysiskt vad som ska göras, till exempel på en plan med hjälp av koner.
- » Håll gärna lite extra koll på barnet med adhd och kontrollera att det inte tappat tråden. Ge mycket beröm och uppmuntran. Barn med adhd motiveras särskilt starkt av ditt engagemang som tränare i dem.
- » Undvik bestraffningar och negativ feedback. Fokusera på det som är positivt och försök variera träningen eller rollen i laget på något sätt, om det inte fungerar.



## SIMON BLOM

# ”Jag älskar fjärilskickar”

Simon Blom är en snabbtänkt stockholmskille som äntligen har hittat rätt bland alla idrotter huvudstaden har att erbjuda. Han har strikt inrutade dagar. Morgonträning, skola, kvällspass, och sedan hem och läsa läxor. Struktur passar honom perfekt. Allra bäst mår han i femtiometersbassängen på Eriksdalsbadet. I ungefär 19 timmar varje vecka simmar han fram och tillbaka, om och om igen, flera mil i veckan. Han är tretton år, drömmer om OS 2016 och älskar att simma fjärl.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Suzanne Rosendahl, Camilla Atterby & Bildbyrå Nils Jakobsson

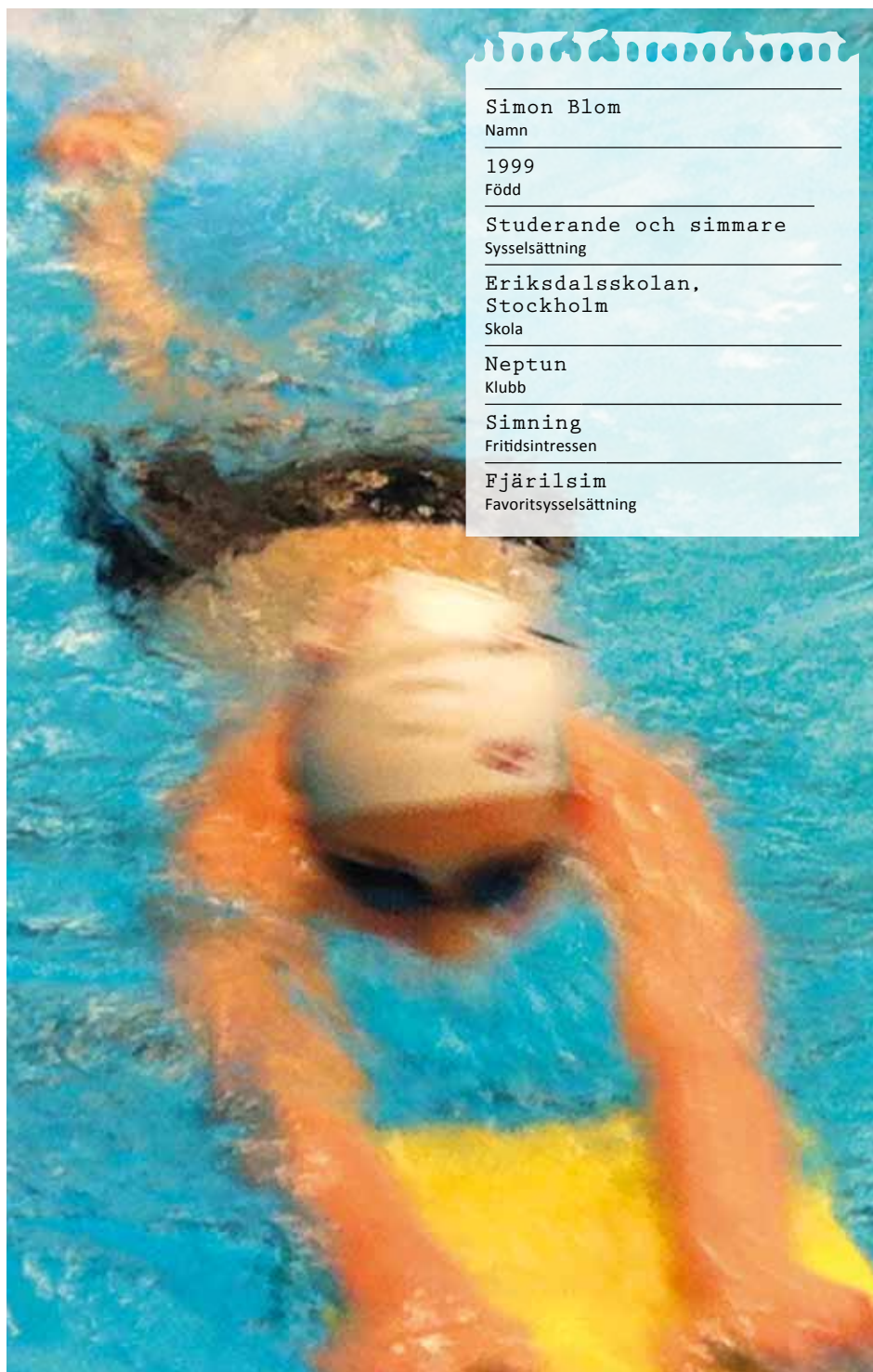


» Simon hade provat mängder av idrotter och utan att fastna för någon av dem, innan han hamnade i Neptuns Utvecklingsgrupp. Där fick han ekvationen med skola, träning, adhd och medicinering att gå ihop. För Simon är simningen nyckeln till att hans liv fungerar bra just nu.

Simon kan simma fort och han kan också tala fort. Förmodligen tänker han i samma hastighet. Han är en rapp trettonåring som går i 7:e klass på Eriksdalsskolan i Stockholm i en musik-, teater- och simklass.

– I min klass är vi fem simmare och vi har ett schema som är anpassat efter att vi ska simma på morgonen och eftermiddag.

”Jag behöver inte längre tänka på att hela tiden koncentra mig. Det är mycket lugnare inuti mig. Förut hade jag liksom för mycket energi, nu har jag lagom, så jag kan göra saker lättare och koncentrera mig på det jag vill göra.”



Simon Blom  
Namn

---

1999  
Född

---

Studerande och simmare  
Sysselsättning

---

Eriksdalsskolan,  
Stockholm  
Skola

---

Neptun  
Klubb

---

Simning  
Fritidsintressen

---

Fjärilsim  
Favoritsysselsättning

dagen. Vi har extra mellanmål och sådant också, bara för att vi ska kunna träna ordentligt.

Han har det senaste året utvecklat sin teknik, och han är nu väldigt nöjd med sin simning.

– Det känns jättebra. Förut har jag bara kört teknik, nu har jag även börjat träna styrka. Jag har fått mycket mer muskler, så jag känner att jag kommer att bli supersnabb. Det tar ett tag när man lägger om tekniken, men jag känner att snabbheten är på gång.

Bassängen är Simons arena. Han gillar att simma fram och tillbaka, helt på sina egna villkor. Han har provat en hel del andra idrotter men tröttnat.

– Jag har spelat fotboll och då måste man vara i lag, passa och anpassa sig till de andra. Det passar inte mig. Jag gillar mer att träna själv.

Simons liv kretsar kring simningen, och med 15 timmars träning i veckan (bassäng och styrka) finns det inte mycket tid för dataspel och umgänge med kompisar.

– Ibland föreslår mina föräldrar att vi ska hitta på något. Då säger jag först oftast ”Ja, vad kul!” Men när de säger att jag måste hoppa över simträningen, då blir jag sur.

### Medicinen är halva grejen

Simon fick sin adhd-diagnos för ett år sedan och innan dess var han orolig, hade svårt att sitta still och att lyssna på instruktioner, särskilt långa sådana.

– När jag blir stressad blir jag mycket mer stressad än alla andra, det går inte att förklara, men då måste jag få lugn. Jag kan bli helt stirrig. Eller blev förut. Jag kunde inte sitta still, kollade hela tiden på annat, vad som hände runt omkring och sådant.

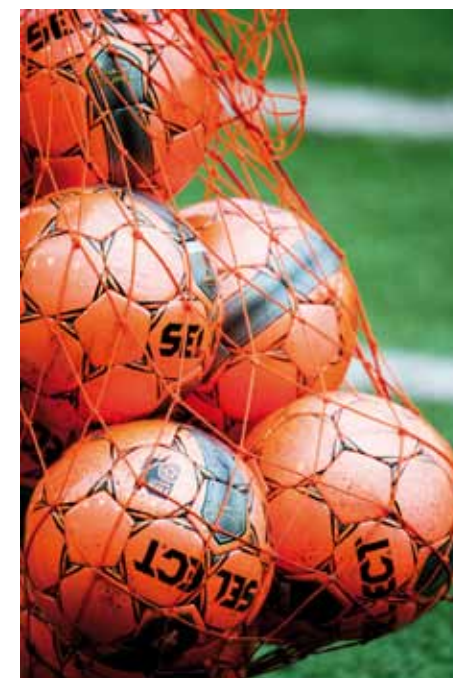
Nu medicinerar Simon, och hans liv har blivit betydligt enklare. Simon pratar om att lugnet infunnit sig i hans huvud.

– Jag behöver inte längre tänka på att

”Jag har spelat fotboll och då måste man vara i lag, passa och anpassa sig till de andra. Det passar inte mig. Jag gillar mer att träna själv.”

hela tiden koncentrera mig. Det är mycket lugnare inuti mig. Förut hade jag liksom för mycket energi, nu har jag lagom, så jag kan göra saker lättare och koncentrera mig på det jag vill göra.

Simon beskriver att medicinen får honom att tänka på ett annat sätt. Om han ska tänka på vad som ska hända snart, till exempel att han ska lämna Eriksdalsbadet och åka hem, tänker Simon i ett schema med olika steg; först ska han packa ihop sina saker, gå ut till bilen, sätta sig där och åka iväg. Men i kroppen känns det annorlunda. I kroppen känns det som det här vi gör nu det ska hända hela tiden liksom.



### Simons tips till ledare och tränare:



- »» Om jag blir stressad – gör så att jag blir lugn.
- »» Välj gärna åt mig. Jag tycker det är svårt att välja, till exempel en uppgift eller att välja en lek. Jag vill hellre veta exakt vad jag ska göra.
- »» Bli aldrig arg.
- »» Ha tålamod även om jag frågar om och om igen. Jag bara är sådan, vill veta allt i detalj, till 100 procent, och då kan folk bli irriterade. Gör som min tränare Lee. När jag frågar för att jag är stressad trots att jag vet, då frågar han tillbaka: Vad tror du själv?

– För att bli så här lugn som jag är nu, måste jag ta medicin. Om jag inte tar medicin måste jag anstränga mig jättemycket för att kunna vara så här lugn. Nu är jag bara det.

Medicinen gör att Simon mår mycket bättre. Simon tar en låg dos. Han är bra på att känna av hur mycket medicin som just passar honom. Egentligen skulle han utifrån sin vikt ta en högre dos, men då kände han sig så sömning och seg att man ganska snabbt minskade dosen. Idag är dosen perfekt avpassad för att skapa sinnesro hos Simon.

– Visst är medicinen bra, men jag har märkt att det inte räcker. Medicinen är bara halva grejen. Simningen är lika viktig. Jag kan ta medicin, men jag måste simma också.

### Adhd är en kraft

Vad är det som gör Simon till en så uthållig simmare? Varför passar han så bra i bassängen? Kan adhd ha påverkat hans val av idrott?

– Jag orkar simma hur länge som helst om jag måste. Jag tar inte slut som så många andra. Jag kan simma fram och tillbaka, varv efter varv, vända, kicka och vända och kicka, hur länge som helst. Så klart, jag vet att jag måste sluta annars mår kroppen dåligt. Men även om jag känner mig trött vill jag egentligen fortsätta hela tiden. Jag tror att det har med adhd:

att göra, så för mig är det faktiskt bra med adhd.

Simons mål är i första hand att få tävla i Sumsim under 2013, men redan om någon månad ska han simma medley i en klubb-tävling. Hur viktigt är det för honom att vara bra – att vinna?

– Nja, så där. Jag satsar på OS 2016, det är min dröm. Men det viktigaste är faktiskt att simma. Jag ser upp till Simon Sjödin i min klubb, och förstås till Michael Phelps. Så klart jag vill bli lika bra som de.

Vad är Simons värsta idrottsupplevelse?  
– Det var en gång nu i höst när vi hade morgonträning. Jag tittade på passet och blev jättestressad, hela passet var jättejobbigt och vi skulle köra en massa kickar, men jag tog mig igenom det, till slut. Det kändes som en vecka och jag var helt utjagad, som en tickande bomb. Efteråt upptäckte jag att jag glömt ta min medicin.

Vad är då hans bästa idrottsminne? Simon har lite svårt att välja. Antingen är det när han tog två brons i klubbmästerskapen, eller också är det just på dagens träning när han simmade fjärlil helt perfekt.

– Jag bara älskar simning, särskilt fjärlilssim. När jag tänker på simning så är det fjärlilssim jag känner i hela kroppen, jag kan känna den perfekta fjärlilssimningen. Det är något speciellt med att göra fjärlilskickar. ■ ■ ■

## LEE WILLIAMS

# ”Styr energin till rätt sak”

Lee Williams är professionell simtränare på Simklubben Neptun. Lee är uppväxt i en simmarfamilj i Australien och har genom sitt simintresse rest runt i världen och av en tillfällighet hamnat i Stockholm. Lee har genom sina yrken som simtränare och lärare träffat flera barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Johan Pihlblad

»» Lee Williams älskar simning. Han har simmat i hela sitt liv och är mer eller mindre uppväxt i en bassäng hemma i Australien.

– Mina föräldrar träffades vid en simbassäng och de arbetade båda två som simlärare på den tiden, så simning har alltid varit en självklarhet för mig.

Lee satsade först själv på simningen men gick vid 18 års ålder över till att bli simlärare. Han märkte då att han också roades av att lära ut saker och valde sedan att studera till lärare på universitetet.

– Medan jag studerade jobbade jag fortfarande extra som simlärare. Sedan gick jag över till att bli simtränare istället. Som simtränare utvecklar och förbättrar man simtekniken hos simmarna, vilket jag tyckte var mer intressant än att lära barn att simma.

Efter att ha tagit lärarexamen började Lee arbeta på en skola hemma i Australien. Det var då han först kom i kontakt med barn med neuropsykiatriska diagnoser.

– Att undervisa i ett klassrum är helt annorlunda mot att lära ut i en bassäng. Det är mycket svårare att få barn med koncentrationssvårigheter att bli intres-



**Lee Williams**

Utbildad lärare och simtränare från Australien. Bor i Sverige, och är simtränare hos SK Neptun sedan två år.

serade av någonting de inte har valt själva i ett klassrum. Det var tufft. Man får hela tiden försöka fånga upp dem där de tappat tråden och sedan leda uppmärksamheten tillbaka till ämnet. När jag idag jobbar med barn med exempelvis adhd har jag en stor fördel av att jag är där som deras tränare. De har ju själva valt att gå dit för att bli bättre simmare, så då har de redan ett intresse. Sedan är bassängen en lugnare miljö med färre distraktioner än ett klassrum. Det spelar också in.

Lees intresse för simning var så starkt att han övergav läraryrket efter några år och istället satsade på simtränarkarriär. Bland annat gav han sig ut på en nio månader lång resa runt om i världen där han studerade simning i olika länder. I ett av

dessa träffade han en svensk tjej och så småningom gjorde kärleken att han flyttade till Sverige. Sedan dess har han också arbetat som simtränare i snart två år på Simklubben Neptun i Stockholm.

– Simning är ju det jag är bäst på att lära ut, så jag är glad över min yrkesroll och att jag hamnat här i Sverige. För att få de högsta australiensiska tränarlicenserna måste man få fram någon av sina simmare i landslaget, vilket jag ju inte kan lyckas med eftersom jag tränar här i Sverige. Men jag har haft många bra mentorer bland Australiens absolut bästa tränare.

### Se och anpassa till individen

Lee berättar att han alltid strävar efter att göra sina träningar så intressanta och individanpassade som möjligt.

– Man kan jämföra det med tv-reklam. Du kan inte bara sätta upp en svartvit ruta med texten ”Köp vår produkt” i tv:n. Den måste vara levande, färgglad och fånga ditt intresse. Som tränare får du tänka likadant, oavsett om barnet har adhd eller inte. Om något inte fungerar får man fråga sig själv varför. Gör jag min del rätt? Måste jag ändra på något? Det är viktigt att

stämna av kommunikationen. Du kan ha förberett hur bra program som helst, men om simmaren inte klarar av att ta till sig dem måste man stanna upp och försöka läsa av var i processen denne befinner sig.

I Lees utvecklingsgrupp lägger simmarerna upp till 12 pass i veckan på att träna, och satsar helhjärtat på simningen. I gruppen går idag en 13-årig pojke med adhd.

– Den här pojkens pappa kom fram till mig och berättade direkt vilka svårigheter hans son har. Det tyckte jag var jättebra! Som lärare eller tränare bör man alltid förklara tydligt vad som ska göras, men när man vet att man har någon med adhd i gruppen bör man tänka sig lite extra för.

I början skilde sig inte heller pojken från någon annan i gruppen, men allt eftersom han utvecklades och började simma på en högre nivå, märkte Lee av pojkens extra behov av stöd.

– Att någon har adhd är i sig sällan ett problem. Tvärtom kan personer med adhd ha en enorm potential om du lyckas fokusera deras energi på rätt sak. Den här pojken har svårt att förstå instruktioner och det gör att han blir väldigt osäker. Han ställer samma frågor om och om igen, så

för mig handlar det mycket om att få honom lugn och harmonisk. ”Nu jobbar vi och så tar vi en sak i taget. Börja med det här”. Det är en känslig kille. Han är rädd för att göra fel och verka dum. Därför har vi tränat mycket på att värdera frågorna. När är det rätt läge att ställa en fråga? Är frågan viktig här och nu? Om den inte är det kan vi ta den efteråt, bara han och jag. Sedan får jag mycket avlastning från hans pappa också. Han gör ett jättejobb. Han är så öppen och närvarande och stöttar hela tiden sin son med att gå igenom innehållet i träningarna.

### Individer, inte diagnoser

Trots att intervjun handlar om en tränares förhållningssätt till neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, nämner Lee knappt någon gång diagnoserna vid namn. Han pratar istället bara om att lära känna varje simmares personlighet, och att identifiera styrkorna och svagheter.

– Ditt jobb som tränare är att maximera dina aktivas styrkor och undanröja deras svagheter. Fundera gärna efter träningen på hur den aktiva fungerar. Alla aktiva har sina problem, och jobbet som tränare är att leda dem vidare, förbi problemen. Inte bara dela ut papper med träningsprogram. Om den aktiva har svårt att hålla fokus bör kanske träningen delas in i flera kortare moment? Visa dem, på deras nivå, vad de behöver jobba med. Vissa behöver jobba med att disponera orken, andra på sin teknik, andra på sitt beteende och sin inställning till träningen. Vad vill de uppnå?

Pojken med adhd i Lees utvecklingsgrupp är en av de ungdomar som verkligen satsar på simningen. För Lee innebär det att simningen sätts i första rummet, och han lägger inte ner energi på social gemenskap, eller att träningen ska vara rolig och kravlös.

– På den här nivån lägger jag inte fokus på att man ska latta och ha kul i bas-

”Att någon har adhd är i sig sällan ett problem. Tvärtom kan personer med adhd ha en enorm potential om du lyckas fokusera deras energi på rätt sak.”

sängen. Vi tränar för att bli bra. Det roliga består enligt min åsikt av sammanhanget och allt runt omkring: Det är roligt att komma hit och träffa kompisarna, vara en del av en grupp, att resa, tävla och umgås tillsammans. När vi tränar handlar det om att bli en bättre simmare och att utvecklas enligt sin individuella plan. Självklart är det kul om de får bra kontakt med varandra och om de trivs ihop, men det är inte något jag lägger fokus på. I bassängen är träningen i centrum.

### Livskunskap i flera steg

Lee menar också att elitinriktad träning blir rolig om tränaren sätter upp olika delmål längs vägen så att simmaren kan se och mäta sina förbättringar. Lee försöker också fostra fram en mentalitet i träningen som han vill att simmarna ska kunna ta med sig även i andra sammanhang.

– Jag vill att mina simmare ska ta till sig att simningen fungerar precis likadant som livet i stort. Om du lägger ner mycket tid och träning på något varje vecka så kan du lära dig vad som helst. Du kan bli en bra simmare men du kan också bli bra i skolan, bli bra på ett yrke eller bli bra på något annat du vill kunna. Tar man inte till sig den insikten kan man lätt tappa sin identitet när man slutar med simningen, vilket inte är bra. Här jobbar vi för att bli bättre på något och sedan blir vi belönade när vi uppnår ett mål. Det är precis likadant med livet i stort. Det handlar om att kämpa, utvecklas och att sedan glädjas över att man gör framsteg och går i rätt riktning. ■ ■ ■

### Tips:

- » Var beredd att ge information på ett annorlunda sätt för att fånga uppmärksamheten. Om något inte fungerar får man fråga sig själv om man gör sin del rätt, eller om man kan ändra på något för att nå sitt mål.
- » Försök få den aktiva att fokusera mer på att lära sig de olika delarna rätt från grunden, än på det omedelbara resultatet. Fokusera på processen så kommer resultatet.
- » Fundera gärna efter träningen på hur den aktiva fungerar. Kanske kan man behöva dela in träningen i flera kortare moment för att behålla fokus?
- » Visa dem på deras nivå vad de behöver jobba med. Vissa behöver jobba med att disponera orken, andra på sin teknik, andra på sitt beteende när det gäller till exempel att passa tider.
- » Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns morötter längs hela vägen.
- » Bygg en kultur där de aktiva trivs och vänskapen utvecklas, så att det är roligt att komma till träningen även när pressen är hård.
- » Det de aktiva lär sig på träningen får gärna vara applicerbart på livet också. Man gör jobbet och blir belönad, det går upp och ner och man kan analysera vad som kunde ha gjorts bättre. Det är erfarenheter man kan få från idrotten, men som man kan ha nytta av i livet.



## KASPER BLOM

# Struktur och engagemang upphöjt till hundra

Att vara förälder till ett barn med NPF kräver närvaro, engagemang och tålamod. Kasper som är pappa till Simon har hittat en strategi som fungerar. Han planerar, förbereder och pratar hela tiden om vad som är nästa steg, särskilt när det ska hända något nytt. Det är en del av familjens vardag. För visst har Simon adhd, men framför allt är han ju Simon, en fantastisk person med stor potential.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Johan Pihlblad

» Ingen med en funktionsnedsättning, oavsett om det är en fysisk eller psykisk funktionsnedsättning, vill bli identifierad med den. Halta Lotta, Viktor med adhd eller Långa Sune är ju alltid så mycket mer än halt, än adhd eller än lång. Familjen Blom består alltså av fyra personligheter, däribland Simon som älskar att simma, är snabbtänkt, verbal, vill ha kontroll och förstå in i minsta detalj vad som ska hända.

– När han var liten kunde han gå i spinn, dunka huvudet i golvet och så men det var mest i dagisåldern. Han satt inte still, var stirrig och allmänt strulig.

Något var på tok med Simon, men de visste inte vad. Det är många gånger de känt sig som urusla föräldrar.

– Andra föräldrar kunde antyda att Simon var ouppfostrad. Tufft, då känner man sig som en helt misslyckad förälder. Tror att det finns en sorg i att ens barn inte är som andra eller som en själv – men vilken unge är det?

Simon var stirrig och hade dålig självkänsla, han oroade sig och sa ofta att han inte kunde någonting. Simon har haft det kämpigt under både låg- och mellanstadiet och det blev mycket tjat och han fick höra väldigt många nej.

– Att bara få höra nej, nej, fel, fel från alla håll är givetvis kämpigt och sätter sig på självkänslan. Jag minns att vi ändrade taktik när Simon var i femårsåldern. Han skulle lyckas, i stort och smått. Vi berömdes. Letade efter det som var rätt och sa ”Bra att du dukade fyra glas! Perfekt!”

### Struktur och trygghet

Simons självförtroende blev bättre och föräldrarna ställde krav på skolan. Pappa Kasper berättar att de under skoltiden lärt sig att de måste förbereda alla personer som Simon kommer i kontakt med på vad Simon behöver. I början kändes det jobbigt, ja de kände sig som jobbiga och krävande föräldrar. Men nu sitter det i ryggen. De måste kratta manegen, så att



#### Kasper Blom

Gift med Nettan och pappa till två pojkar, 13 och 10 år

Bor: Lägenhet i Älvsjö

Arbete: Konsult

Fritidsintressen: Familj och barnens intressen

Särskild kompetens: Ligga steget före

Simon får det stöd han behöver. De börjar alltid med att själva ta initiativ till ett samtal. Det kan vara med lärare, fritidsledare eller andra tränare.

– Vi jobbar helt enkelt förebyggande, så att alla ska vara förberedda. Och ibland får man en känsla av att lärarna tycker att ”de här föräldrarna måste vara galna, det är ju inget särskilt med den här grabben”. Men vi vet att det är något särskilt, så vi pratar hellre för mycket än för lite.

Det Simon behöver i skolan är framför allt en trygg punkt. Eftersom han riskerar att tappa fokus, glida iväg i tanken och ibland bli otrygg, särskilt under rasterna, så behöver han fångas upp. Därför bestämde vi att han skulle gå direkt till en speciell lärare efter rasten och prata av sig om vad som hänt för att säkerställa att Simon var på rätt spår.

Kasper och Simon har utvecklat ett eget språk. I början handlade det om fysisk kontakt, till exempel en hand på axeln betydde ”ta det lugnt”. Detta har sedan

utvecklats till ljudlöst teckenspråk. Kasper kan sitta på bänken på andra sidan basängen och göra ett tecken som Simon vet betyder ”koncentrera dig”

### Aktivitet och medicin

Fysisk aktivitet är bra för Simon, så har det alltid varit. I mellanstadiet fick han gå på extragymnastik på elevens val, för att man tyckte att han behövde få bättre motorik.

”Att bara få höra nej, nej, fel, fel från alla håll är givetvis kämpigt och sätter sig på självkänslan. Jag minns att vi ändrade taktik när Simon var i femårsåldern. Han skulle lyckas, i stort och smått. Vi berömdes. Letade efter det som var rätt och sa ”Bra att du dukade fyra glas! Perfekt!”

”Han ser allt och hör allt. Allt som för oss är i periferin, inte hör hit, det ser han; allt prat, alla bakgrundsljud, alla dofter.”

– Simon mår bra efter en tuff simträning, det verkar som om han hittar lugnet genom att träna. Och det märks tydligt på honom när han inte tränar, då blir han orolig. Träning är givetvis bra för alla, men det verkar som om det är extra viktigt för Simon.

Simon utreddes och fick sin diagnos när han var nio år, och han började medicinera när han fyllt tolv. Och medicinen har underlättat hans liv.

– Förut hade vi bara träningen som medicin. Då var ett lov utan träning en katastrof! Han klättrade på väggarna, det sprakade om honom av outnyttjad energi. Vi fick helt enkelt pallra oss ner till simhallen och simma av honom.

Medicinen gör framför allt att Simon

### Kaspers tips till andra föräldrar:



- » Umgås med ditt barn, tills du förstår hur barnet tänker och fungerar.
- » Välj dina strider! Det får inte bli för mycket nej och negativ uppmärksamhet. Man kan offra viss barnuppföstran för barnets självkänsla.
- » Låt barnet lyckas, slösa med beröm.
- » Förbered alla på hur ditt barn fungerar.
- » Boka möten med skola, fritidsledare, tränare med mera.
- » Glöm aldrig: Du känner ditt barn bäst! Hjälp de andra att förstå.
- » Tänk på att det som passar för ditt barn – som kanske är lite annorlunda – ofta är jättebra för alla barn. Alla mår bra av tydlighet och struktur. Alla kan behöva höra instruktionen en extra gång.

klarar skoldagen, den ger honom ett annat lugn. Tack vare medicinen får Simon tid att tänka efter innan han reagerar.

– Adhd innebär åtminstone för Simon att han hela tiden försöker att kontrollera sina impulser. Han ser allt och hör allt. Allt som för oss är i periferin, inte hör hit, det ser han; allt prat, alla bakgrundsljud, alla dofter. Det är ett hårt jobb att sortera alla intryck och det har tagit all hans energi. Nu hjälper medicinen honom med den kontrollen, så han hinner tänka innan han gör.

### Teamet bakom

Simon behöver extra mycket stöd och föräldrakontakt. Kasper och hans fru fungerar som team, som styr upp och planerar veckan in i minsta detalj. Lillebror får ett väl strukturerat veckoschema av bara farten. Kasper är konsult och har gått ner i arbetstid.

– Det är ett självklart val. Eftersom jag har möjlighet att jobba 80 procent i mitt jobb, så gör jag det.

Helt klart är att Simon tränar hårt, 19 timmar i veckan blir många mil. Det är först nu när Simon går i en skola som är väl strukturerad (undervisning mån–fredag, 9–15), med lärare och personal som känner till Simons situation och där träningen ingår i vardagen, som pusselbitarna hamnat på plats i Simons och familjen Bloms liv.

– Nu känns det som jag kanske snart kan gå upp i tid på jobbet, för att Simon klarar sig så pass bra, och det är mycket tack vare simningen.

Varför fungerar det nu?

– Simon har mognat och han har lärt känna sig själv. Han vet att han klarar mer nu med medicin, än han gjorde tidigare. Och så har han fått strukturen. Varje vecka ser exakt likadan ut. Det är perfekt för honom. Allt hänger ihop. Träning, skola och vi i familjen. Simon är trygg nu. ■ ■ ■

## GUNNAR ELVIN

# Alla vinner på att alla får vara med

Vem är idrotten till för? Den frågan borde varje ledare och varje idrottsförening svara på. Och det finns bara ett rätt svar. Enligt barnkonventionen är det alltid barnets bästa som ska komma i främsta rummet, och enligt Riksidrottsförbundets policydokument ska idrotten vara till för alla. Ändå ryktas det om elitsatsningar, toppningar av lag, tidig specialisering och bortgallringar av barn som av ett eller annat skäl inte passar in. Kan man göra något åt det?

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Johan Pihlblad

» Gunnar Elvin är säker på sin sak. Jo, idrotten är till för alla och det är fullt möjligt att göra verklighet av denna viktiga paroll. Efter tio år som projektledare och ansvarig för informationsverksamheten på Barnombudsmanen, kan Gunnar barnkonventionen på sina fem fingrar. Han har ledarskapet i bakhuvudet och föreningslivet i själen efter många år som fotbollstränare och vice ordförande i Värmdö IF. Han har på sätt och vis hela idrottsrörelsen i blodet och har agerat bollplank åt både Riksidrottsförbundet och SISU. Men det är barnets rättigheter hans hjärta klappar för allra mest.

### Gunnar Elvin

**Släpper aldrig:** Barnkonventionen

**Motto:** Kunskap ger trygghet

**Chef för:** Organisationsenheten på Studieförbundet Vuxenskolan

**Tidigare:** Barnombudsmanen

**Idrottsfarenhet:** Fotbollstränare och vice ordförande i Värmdö IF

– De flesta anser att barnets bästa ska komma i främsta rummet. Det är lättare sagt än gjort för föreningar, ledare och



föräldrar. Alla vill, men trots bästa intentioner så sker det nivågrupperingar och elitsatsningar som gör att en del barn inte passar in. Idrotten lever helt enkelt inte alltid upp till barnkonventionen.

Idrottsrörelsen består av cirka 20 000 föreningar och har cirka 3 miljoner medlemmar. Självklart finns det både stor visdom och något enstaka inslag av okunskap eller rent av dumhet även i denna församling. Och det finns inget kontrollsystem för de föreningar som inte sätter barnets bästa i centrum. Och heller inga sanktioner om man inte uppfyller barnkonventionens krav och riktlinjer.

– Ingen straffas om man missar att sätta barnet i centrum, det är helt klart, men jag tror inte heller att sanktioner är det man ska jobba med. Det är mycket bättre att jobba med morötter och kunskap om man vill ha med sig alla.

### Kunskap är nyckeln

I dag arbetar Gunnar på Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm som chef för organisationsenheten. Han tror på kunskap. Inte minst på att föreningslivet, idrottsledare och föräldrar vinner på att öka sin kunskap.

– Kunskap är alltid bra. Alla växer av det. Jag tror att det går att lägga upp träningen, sätta mål och jobba med värderingar så att det allra flesta barnen trivs och tycker det är kul.

Det är svårt för ledare och tränare att hinna gå på fler utbildningar. De har ofta fokus på själva idrotten, och satsar så mycket tid på planer, i hallar eller bassänger att det är svårt att ge dem ytterligare uppgifter. Ibland är tränarna föräldrar som ställer upp en kväll i veckan. Hur mycket kan man kräva av dem?

– Ibland uppfattas utbildning som en pålaga, något man tvingas till som idrottsledare. Jag har svårt att förstå det! Det är ju en förmån att få utbildning. Tränarjob-

bet är en möjlighet – en träning i ledarskap och social kompetens som man har nytta av i jobbet, hemma och överallt.

Att sitta i en idrottsförenings styrelse, eller att leda ett knattelag, det är en rätt avancerad verksamhet, menar Gunnar. Det handlar om barn, det handlar om deras utveckling, deras sociala samvaro, om demokrati, makt och om värderingar. Gunnar tror att föreningar och ledare behöver utbildning, och då utbildning i ledarskap och värderingar, inte bara i idrottens teknik.

– Det är inte så svårt att slänga ut en boll på en plan och låta barnen springa. Det kan vem som helst klara av. Det krävs betydligt mer av en bra idrottsledare. Och en ung idrottsledare eller en förälder kan inte forma sitt idrottsledarskap helt själv. Det måste byggas på föreningens värderingar, policy och riktlinjer. Att sådant formuleras är en mycket viktig uppgift för föreningsstyrelsen. Först då kan alla ledare få rätt värderingar kring lek och tävling för barn med olika förutsättningar och behov. Annars får vi ledare som har fel inställning.

### Vinna till rätt pris

Tävlingsinstinkt, ställa upp för laget, elit-tänkande. Det är kanske för många ett självklart inslag i idrotten, men dessa fina värderingar bör inte missbrukas. Gunnar söker efter en motkraft till tävling och elit-tänkande.

– Fundera på vem föreningen egentligen är till för. Svaret är oftast: de barn och ungdomar som finns i föreningen. Utgå sedan gärna från barnkonventionen och ställ frågan om vad som är barnets bästa i olika beslutssituationer. Inte sällan kommer andra aspekter än kortsiktiga resultat och prestationer framstå som viktiga. Om varje ledare vid varje träningstillfälle vet att ”jag är här för att alla barn ska utvecklas, det är mitt jobb”, då fungerar det. Det borde inte

vara så svårt. Om barnen trivs, så kommer de på träningen och då utvecklas de.

Gunnar talar utifrån egen erfarenhet. Under tio år ledde han ett flicklag i fotboll. Det var inget elitlag. Principen var att alla skulle få vara med. Alla skulle bli sedda och de skulle tycka det var roligt att vara med i laget. Ledarna var där för tjejernas skull, inte för sin egen skull eller för föreningens skull. Det var svårt att avsluta träningen framåt vintern, tjejerna ville fortsätta träna och Gunnar menar att det är just det som är grejen.

– Att leda en grupp som upplever glädje, älskar sin sport, det är minst lika viktigt som att vinna. Det är just tryggheten i gruppen och den glädje man upplever som skapar ett bra lag – inte tvärtom.

Laget ska aldrig stå över individen. För Gunnar är laget ett verktyg som gör att individerna kan utträta något tillsammans. Ett lag är ju just summan av individer. Förutsättningen för ett lag är ju att om

man förstår alla individer så vet man vilken pusselbit de utgör i ett lag.

– Så man måste fundera på vad som är bra för just det här laget. Tänk att du har en tjej som bara vill vara med ibland, kanske bara spela var tredje match. För vem är det ett problem egentligen, om det inte råkar handla om landslaget?

Fysisk träning behöver alla barn, men för barn med neuropsykologiska funktionsnedsättningar kan det vara extra viktigt. Idrotten rymmer en hel del möjligheter.

– Idrotten är ju fylld av energi och rörelse. Här borde det rymmas möjligheter för alla barn. Här behövs de som har mycket energi och de som har mindre, de som agerar och de som strukturerar, de som tar risker och de som är försiktiga. Det går att hitta enkla lösningar så att alla får vara med – om man bara vill, och ser olikheter som en möjlighet och inte ett hinder. ■■■

### Gunnars tips till föreningar:



- » Styrelsen har ansvaret för att ni bedriver idrott för alla. Diskutera igenom föreningens värderingar. Huvudfrågan ska vara: För vems skull finns ni till? Formulera era värderingar i en policy, omsätt den i tydliga riktlinjer, exemplifiera och börja agera efter dem. Sprid policy och riktlinjer, till exempel genom grundläggande utbildning för alla ledare. Fräscha upp dem vid varje terminsstart och följ upp dem.
- » Erbjud idrott för alla, inte bara på papperet. Prata med ledare, medlemmar och föräldrar om att det verkligen är för alla i alla grupper och lag. Tänk på att sådana värderingar ofta stärker förenings varumärke.
- » Sprid tanken om att alla individer är värdefulla. Fokusera på individens styrkor istället för på deras eventuella svagheter.
- » Var försiktig med att gruppera och sortera barn efter färdigheter, ålder eller annat. Och om ni måste göra det, ha flexibla grupper.
- » Ha samtal med varje individ. Det är ett bra sätt att se alla – då bygger man ju upp en egen relation med idrottaren och får helt annan information än när man talar med föräldrarna. Barnen tränas också i att föra en dialog med en vuxen. Det behöver inte vara så märkvärdigt. Hur tycker du det är här? Har du kul när du kommer hit? Är det något som du tycker känns dåligt? Vad kan jag göra som tränare? Eller är det något jag ska göra mer av?
- » Uppgradera föreningsordföranden och styrelsen, de ska inte bara klara ekonomin och administrera, de ska leda verksamheten och stå upp för föreningens värderingar inför ledare, föräldrar, utövare och mot omvärlden.



## RICKARD STOLT

# ”Tränaren kallade mig för Tyson”

Rickard Stolts liv har kretsat kring hockey. Han kommer från en hockeyfamilj och var bara tre år gammal när han ställdes ute på isen första gången. Som tonåring kom han till AIK där han satsade helhjärtat på att bli proffs, men yttre omständigheter gjorde att karriären aldrig blev vad den hade kunnat bli.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Lars Sandberg & Bildbyrå Nils Jakobsson



### Rickard Stolt

Född: 1989

Har spelat ishockey och varit hockeytränare  
Studerar på Bosöns idrottsfolkhögskola

» Rickard Stolt är en typisk idrottskille. Han är passionerat förälskad i sin idrott, han älskar att träna, spela matcher och umgås med lagkamraterna i bussar och omklädningsrum. Gemenskapen och den fysiska ansträngningen får honom att må bra och känna samhörighet.

– Jag är uppväxt med hockey. Farfar är gammal hockeyspelare, så för mig har det alltid varit den självklara sporten. Jag hade dessutom en granne som var hockey-

tränare och som tog med mig ner till isen när jag var liten, så jag känner mig hemma på en hockeyrink.

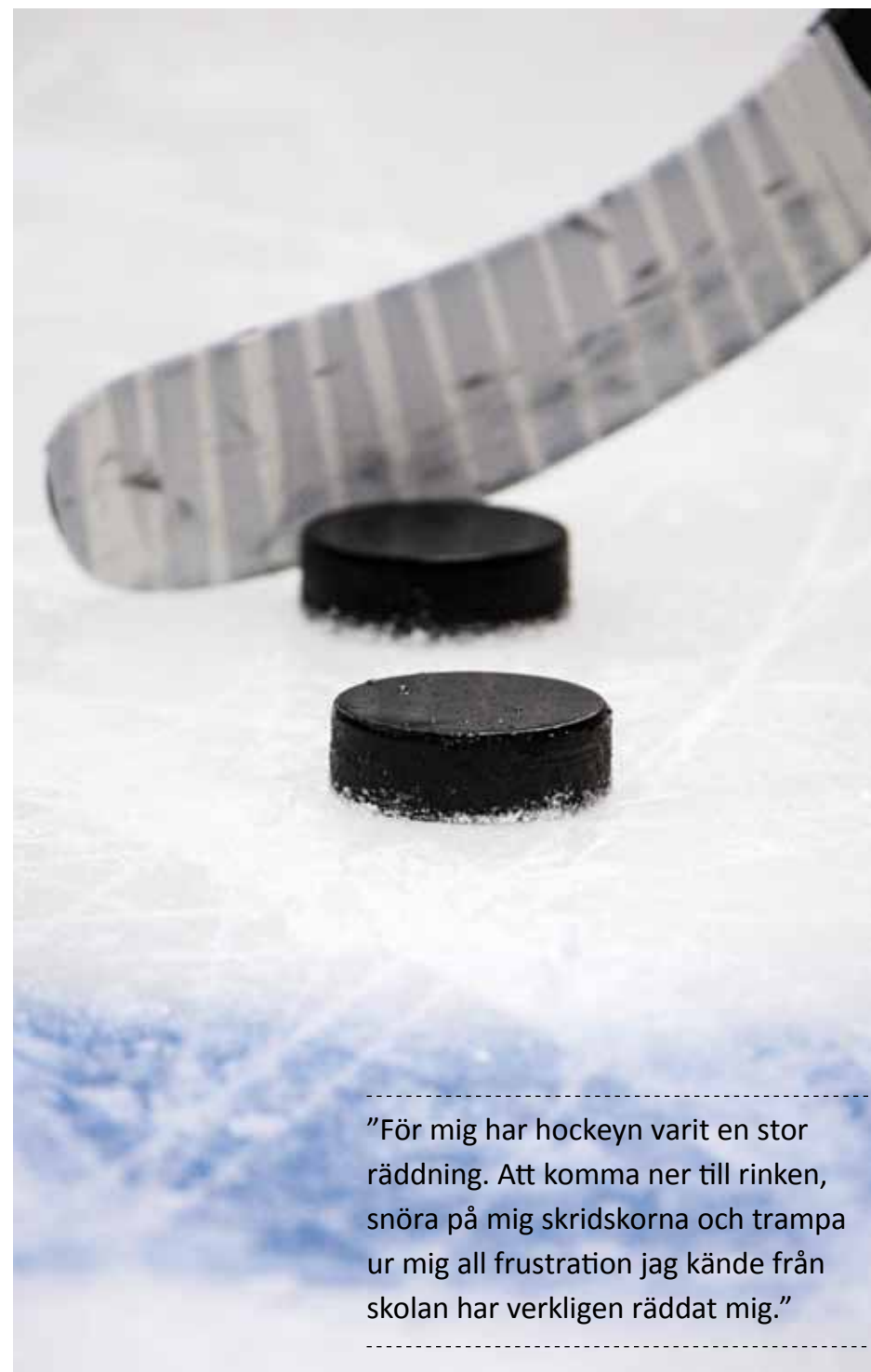
### Hockeyn som räddning

Rickard är uppvuxen på Ekerö där han började sin hockeykarriär i Ekerö IK. Sedan gick han över till rivalerna i grannkommunen Skå, och kom sedan som tonåring över till AIK. Hockeyn slukade all Rickards fritid och har funnits med honom under hela uppväxten.

– För mig har hockeyn varit en stor räddning. Att komma ner till rinkens snöra på mig skridskorna och trampa ur mig all frustration jag kände från skolan har verkligen räddat mig. Hade jag inte haft hockeyn hade jag antagligen varit kriminell idag. Det hade inte fungerat. Då hade jag avreagerat mig någon annanstans eller på någon annan.

Rickards skolgång innehöll både bra och dåliga bitar. Socialt sett passade han in och hade lätt att få vänner. På lektionerna gick det sämre.

– Jag fuskade mig igenom hela min skolgång. Jag hade massvis med trix,



”För mig har hockeyn varit en stor räddning. Att komma ner till rinkens snöra på mig skridskorna och trampa ur mig all frustration jag kände från skolan har verkligen räddat mig.”

bland annat hade jag fusklappar fast-tejpade på benen som jag kunde titta på genom mina trasiga jeans, så jag tog mig igenom skolan med godkända betyg. Men jag mådde inte bra av det. Jag visste ju att jag hade gjort fel.

Först i slutet av gymnasiet, när Rickard fyllt 19, utreddes han för adhd. Detta efter att hans mor, som är specialpedagog, föreslagit att han skulle genomgå en utredning.

– Jag tänkte efter när hon tog upp det. Jag hade ju alltid varit klassens clown. Ungen med myror i rumpan, killen som alltid spelade pajas och som aldrig kunde sitta still. Som inte kunde koncentrera sig eller förstå vad som stod i skolboken. Sedan sade jag ja, och det visade ju sig att jag hade adhd.

Istället för att plugga lade Rickard ner all sin tid på hockey. Här blev han uppskattad och fick beröm från såväl tränare, lagkamrater och föräldrar, som spelare och tränare i andra lag.

– Det betydde oerhört mycket för mig att vara bra på något. I hockey kunde jag få ur mig all frustration jag kände från skolan: Prov och läxor jag inte klarade av, problem med brudar och lärare, allt som spelade roll då. Att jag inte kunde läsa tog hårt på mig. Klart jag kan läsa, alltså jag vet hur man gör, men jag kunde inte ta till mig innehållet! Bokstäverna hop-pade omkring överallt och jag kunde inte koncentrera mig eller förstå innebörden. Inom hockey däremot var jag både bra och viktig. Det var så jag byggde mitt självförtroende.

### Fokus på fel sak

Rickard är en pratglad kille som har nära till skratt. Han är spontan och påhittig och hans sociala talang gjorde honom omtyckt i både skolan och hockeylaget. Han tillhörde tidigt den grupp i skolan som hade hög status, men han hade också ett rykte om

sig att vara lynnig och ingen man skulle hamna i bråk med.

– Jag har alltid haft kort stubin. Om jag blev utmanad av någon så small det direkt. Stor eller liten spelade ingen roll. Man kan nog säga att jag fick lika mycket stryk som jag gav. När jag var yngre fanns det bara inte att jag stannade upp och tänkte efter. Att prata igenom något när man blir arg har jag lärt mig nu på senare år. När jag var yngre exploderade jag direkt. Men samtidigt var jag glad och trevlig mot alla. Så länge jag inte kände mig orättvist behandlad ställde jag inte till något problem, jag var absolut ingen mobbare.

Rickard betedde sig likadant ute på isen. Hans första tränare kallade honom för "Tyson", och han ledde alltid utvisningsligan efter ständiga tacklingar och bråk. Rickards namn blev snabbt känt i hockeykretsar.

– Alla de stora lagen hade en värsting, och många visste vem jag var. När AIK och Bajen möttes blev det alltid ett stort rivalmöte mellan mig och Bajens värsting. Vi var alltid på varandra. Vi struntade i hur det gick i matchen. Vi hade vår egen uppgörelse och struntade helt i vad våra tränare sade åt oss. Efter matchen kunde vi garva åt det tillsammans, men under matchen ägnade vi oss bara åt att smälla på varandra.

Rickards heta temperament gjorde att han hade rätt anlag för att bli en värsting ute på isen, men idén kom inte helt och hållet från honom själv. Det fanns en person som mer än någon annan ville se Rickard slåss: Rickards pappa, som även var materialförvaltare i laget.

– Farsan var ju alltid med och såg alla matcher. Det enda han pratade om var att jag borde puckla på deras bästa spelare mer, att jag skulle vara tuff och aggressiv och aldrig flytta på mig. Han sa allt det där man inte ska säga till sitt barn. Typ "Om du är feg får du gå hem från träningen

idag!" och sånt där. Nu har vi pratat ut om det, men på den tiden lyssnade jag på honom och gjorde allt för att han skulle vara stolt över mig.

Man kan ana en viss bitterhet i Rickards röst när han tänker tillbaka på tiden i AIK. Som en ung, tuff och lovande back hade han kanske kunnat gå en löftesrik framtid till mötes. Istället fokuserade han på fel saker och tappade gradvis motivationen.

– Jag tror säkert att jag hade fortsatt min satsning på hockey om det inte vore för farsan. Han var verkligen inte pedagogisk. Han sa bara att jag var dålig och att jag vek ner mig. Jag fick aldrig höra något positivt. Det gjorde mig förbannad och fick mig att slåss ännu mer ute på isen. Delvis för att motbevisa honom, men också för att få ur mig frustrationen jag kände. Han försökte pusha mig, fast han gjorde det på helt fel sätt. Hans påtryckningar och frustrationen från skolan, hela den mentala biten, gjorde att jag inte blev så bra som jag hade kunnat bli.

### Användning av erfarenheterna

Istället gav Rickard upp satsningen i AIK. Han återvände till sitt gamla lag i Skå och spelade några säsonger bara för att ha kul. Sedan slutade han även där. Efter gymnasiet fick Rickard ett heltidsjobb som plattsättare och hade svårt att hinna med hockeyträningarna. Istället blev han efter

en tid erbjuden att bli tränare för Ekerös 96:or, vilket han tackade ja till, och han har också tränat Mälärö Hockeys A- och B-juniorlag.

– Morsan har alltid sagt att jag är pedagogisk och att jag borde jobba med barn och ungdomar, så jag tackade ja. Hon blev väldigt glad över det. Morsan har alltid varit ett fruktansvärt stort stöd för mig och står mig väldigt nära. Hon har agerat mor-sa, farsa, sjuksyster, advokat, allt mellan himmel och jord. Hon är fantastisk!

Idag består Rickards träning av gym, korpfboll och innebandy. Fortfarande behöver han en stor portion fysisk träning för att må bra. Samtidigt studerar han ett brett idrottsprogram på Bosön, och han är fortfarande med på Mälärö Hockeys träningar i den mån han hinner. Och han är mån om att vara en god förebild.

– Den sociala biten är oerhört viktig för mig nu när jag själv är tränare. Jag försöker att se varje spelare och klappa om dem och ge dem uppmuntran. Jag vill att mitt lag ska ha en positiv gemenskap. Bekräftelse är viktigt, det värmer. Sen försöker jag lära mina spelare att inte tända till för mycket så att de hamnar i slagsmål och drar på sig matchstraff. "Ta det lugnt. Du behöver inte kasta handskarna för en skitsak. Tackla honom sen i nästa byte så kommer det kännas bättre" brukar jag säga. ■ ■ ■

### Rickards tips:

- » Fånga upp dina adepter så fort som möjligt! Visa att du ser dem och ge dem bekräftelse. Säg något uppmuntrande så att de vet att du bryr dig och att de blir sedda. "Snygg pass!", en sådan enkel sak värmer.
- » Var en förebild, inte en polare. Fråga hur dina spelare mår och tala om för dem att de kan komma och snacka om något känns dåligt, men håll på integriteten. Du är deras tränare, inte en polare.
- » Bestäm vilken typ av tränare du vill vara. Det klassiska är att huvudtränaren är den som är skickligast på sporten medan andretränaren står för gemenskapen och det sociala, men det måste inte vara så. Jag tar mig an båda rollerna när jag tränar.



## CECILIA KROHN

# ”Magnus trivs bäst på isen med glasklara regler”

Familjen Krohn är nästan som alla andra. De är en hockeyfamilj, som planerar och strukturerar veckorna minutiöst. Sonen Magnus, som fick sin adhd-diagnos som sexåring, har fastnat för hockey. Mamma Cecilia fick hänga på och blev då materialare. För det är krävande att ha adhd i familjen. I familjen Krohn är struktur inte bara bra, det är livsviktigt.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Suzanne Rosendahl & Bildbyrån Nils Jakobsson

» Magnus var en charmig unge redan som liten, men han satt aldrig still, han pratade jämt och pockade ständigt på uppmärksamhet. Vi tyckte det inte var något problem när han var med oss, men när man skulle börja vara i grupp och jämförde honom med andra barn stack han ut med sin alltför stora portion av energi. Han hade energi så det räckte för hela gruppen.

– När alla skulle sitta stod han upp, om alla skulle stå, då hoppade han. I affären satt andra barn i vagnen medan vi selade fast honom. Annars var han plötsligt någon annanstans.

Vi misstänkte tidigt att det var något speciellt med Magnus. När han var sex gjorde vi en utredning, och vi blev inte överraskade när han fick sin adhd-diagnos. Magnus var en typisk adhd-kille med för mycket energi. Allt gick fort och snabbt, ofta för fort. Han var alltid glad och uppåt men också väldigt rastlös. Så hans diagnos är inte någon hemlighet.

– Vi har alltid varit öppna med att han

har adhd, och han är själv mycket medveten om att han ibland behöver förbereda sig extra eller tänka till lite längre. Nu när han är tio har han också börjat hitta egna strategier för att hantera sin adhd.

### Hör vad han tänker

Magnus har tagit medicin varje morgon sedan sexårsåldern för att få ett större lugn och ökad koncentrationsförmåga. Som i de flesta familjer var blandade känslor förenade med att ge Magnus medicin, och som de flesta andra fick han i början en låg dos.

– Vi förstod att medicinen fungerade på Magnus när han sa ”Mamma, mamma, jag kan höra mig själv tänka”. Det var första gången han kunde resonera med sig själv och då nådde han en annan nivå på något sätt.

Familjeplaneringen måste också anpassas efter Magnus mediciner. Till exempel måste all läsläsning ske innan medicinen går ur kroppen, alltså före 18.00. För därefter får Magnus svårare att koncentrera



**Cecilia Krohn**

**Familj:** Man och två barn i Älta (Nacka kommun)  
**Fritidsintresse:** Materialare i hockeyklubben Älta IF  
**Motto:** Planering är A och O  
**Livsstrategi:** Känn inte efter för mycket

sig och sitta still. På morgonen tar det också ett tag innan medicinen börjar verka. Och den första timmen på morgonen har han svårt att koncentrera sig.

– Han pratar konstant. Men när medicinen börjar verka får han perspektiv på tillvaron och säger ”Ja, just det, jag ska ju till skolan också.” Då får han någon slags kontakt med sig själv.

### Prövat många idrotter

Magnus har provat många idrotter – gymnastik, karate, bandy – men det är hockey som han fastnat för, och likaså har mamma Cecilia som blivit materialare i klubben och är med på fem träningspass i veckan. Hon var inte särskilt sportintresserad, men i takt med att sonen blivit allt bättre har hon vuxit in i idrotten och nu känner hon alla killar i laget, tränarna och är lika hockeyfrälst som sonen.

– På träningen är Magnus för mig som vilken annan kille i laget som helst.

Mamma Cecilia tror att anledningen till att just hockey fungerar för Magnus är

att han började så tidigt, han har fått växa sakta med uppgiften.

– Först var det enkla rörelser som att åka mellan två koner, sedan blev det svårare, åka åt två håll. Man bygger på övningarna och till slut sitter rörelsemönstret i huvudet, det har nöts in, banats in.

Mamma Cecilia berättar att om man har adhd kan man till exempel behöva se övningarna många gånger. Så för Magnus är det bra att inte vara först ut i en övning, utan först se hur andra gör, då hinner han förbereda sig. Dessutom har Magnus liksom många andra med adhd ett kort arbetsminne, så det fungerar inte med långa

”När alla skulle sitta stod han upp, om alla skulle stå, då hoppade han. I affären satt andra barn i vagnen medan vi selade fast honom. Annars var han plötsligt någon annanstans.”



verbala instruktioner.

När Magnus var yngre kunde han också ha svårt att hantera impulser. Han har aldrig startat bråk, men kan ibland misstolka situationer och säga taskiga saker och vilja ge igen.

– Men utsövd, mätt och med rätt medicinering är Magnus en glad och insiktsfull kille, som har lätt att känna in stämningar och bry sig om andra.

Magnus liv fungerar idag bra och hockey är en stor del i detta. I hockeylaget har han sina bästa kamrater, lagkamrater som sätter laget framför allt. Här har han en identitet, här behövs han. Tack vare

idrotten har Magnus tillgång till en annan värld, inte bara skolan och familjen. Han går gärna runt med sin lagjacka på. Han är hockeyspelare, och han kommer alltid att identifiera sig som hockeyspelare.

För Cecilia är det ett lätt val att ställa upp som materialare, även om hennes liv går i 180. Så är det i en adhd-familj, säger hon. Det finns alltid saker att göra, att planera och hålla koll på. Men så länge Magnus mår bra så är det mödan värt.

– Struktur är superviktigt. Vi har koll på vad andra gör. Vad har ni för läxor, när är det match? Det har blivit en livsstil. Vi är en adhd-familj, man måste hela tiden vara på gång och ha koll. På allt. Får aldrig vara trött, för då brakar man ihop.

En gång sa Cecilias sjukgymnast åt henne att hon borde hitta mer egen tid. Och Cecilia har hittat sin egen tid när hon slipar skridskor, jobbar med lagtröjorna och hänger tvätt.

– Att gå ut i skogen och titta på träd, det är ändå inget för mig. Och när Magnus gör mål ... och det är tolv killar som dunkar honom i ryggen, då är det värt precis allt jobb. ■ ■ ■

### Cecilias tips till andra föräldrar till barn med NPF:



- » Tränarna är ofta vanliga föräldrar, som inte känner till hur barn med NPF fungerar. De tror att alla barn är som deras egna barn. Berätta för dem om hur ditt barn fungerar och att det inte hjälper att tjata och skrika. Förklara med en dæres envishet och utan att skämmas att barnet inte kan rå för sitt beteende. Berätta att NPF är en funktionsnedsättning. Det handlar inte om dålig uppfostran.
- » Tänk på att barn med NPF ofta är känsliga. Hårda ord och allt för mycket tjat kanske ett vanligt barn skakar av sig, men för ett NPF-barn blir det sår, som kanske aldrig läker om barnet bara får höra tjat och kritik.

### Cecilias tips till föreningar:

- » Lägg till utbildning om NPF i all grundutbildning.
- » Låt en förälder eller ledare – gärna en som själv har ett NPF-barn – bli ansvarig för NPF-frågor. Den föräldern/ledaren har ett extra stort engagemang i frågan och kan gå på kurser, samla in information och sedan vara länken till andra ledare och föräldrar. Så har vi gjort på Älta IF och det fungerar bra. Ofta är ledare och tränare hårt belastade av själva träningen, så de behöver hjälp med detta.

## MY HERTZBERG

# ”Egentligen är jag jättesnäll”

Det är väldigt lätt att tycka om My Hertzberg. Och ändå har hon länge haft svårt att skaffa och behålla sina vänner. Hon har nära till känslor, blir lätt arg men lika snabbt glad igen. Och hon förlåter direkt.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Privat & Bildbyrån Robin Nordlund

» My som idag är 20 år var bara två år när hon tog sina första danssteg. Hon förstod direkt att dans var något för henne. Dansen har sedan dess utvecklats till en självklar röd tråd genom hennes liv, och hon undervisar i dans en dag i veckan.

– När jag dansar glömmar jag allt annat i hela världen. Då är jag bara jag. Det är så skönt! Jag brukar alltid gå till jobbet några timmar innan gruppen börjar, så att jag får dansa själv innan. Då får jag hela danssalen för mig själv. Det är jätteskönt! Då är det ingen som dömer mig utan jag får bara vara jag liksom.

### Ville bli utredd

My är uppvuxen i Malmö, men eftersom hon har en hörselskada flyttade hon till Örebro för att gå Estetiska programmet med inriktning dans på ett gymnasium för hörselskadade. Det var under gymnasietiden, strax innan hon skulle fylla 18, som My utreddes för adhd.

– Jag kände ju att jag hade problem och att det var något som var fel. Det var därför jag ville bli utredd. Jag kunde aldrig behålla kompisar, pojkvänner eller nå-



### My Hertzberg

- Bor:** Hemma i Malmö
- Planer:** Läsa vidare om något år
- Mål:** Bli socionom
- Fritid:** Jobbar som danslärare.

gonting, och jag bråkade jättemycket med mina föräldrar. Jag förstod inte varför det blev så, för jag är ju jättesnäll egentligen. Jag vill aldrig något illa men jag hamnade ständigt i en massa konflikter.

My är glad, social och trevlig. Hon är bra på att uttrycka sig och vid första anblicken är det svårt att tro att den här tjuugoåriga tjejen skulle ha svårt att behålla vänner. Mys största problem är impuls-kontrollen. Hon tännder till snabbt och kan då bli rasande arg om hon blir provocerad. Det kan räcka med en småsak, som att någon går in i hennes stol utan att be om



”När jag dansar glömmer jag allt annat i hela världen. Då är jag bara jag. Det är så skönt!”

ursäkt, för att hon ska tända till på alla cylindrar.

– Jag har fått sådana utbrott på mina kompisar så du anar inte! Det får jag ju på mina föräldrar också men de kan ta det på något sätt. De vet att ”Nu har My fått ett litet utbrott, det går snart över”, men mina kompisar orkade inte med det.

My stryker undan luggen som hon ofta gör och ser fundersam ut. Frisyren döljer hörapparaterna, men luggen är något kort

och envisas med att falla fram.

– När jag var liten var det jättemycket barn som lekte tillsammans på gården i vårt bostadsområde. Vi samlades jämt där och spelade fotboll och brännboll tillsammans. Gården var liksom det enda stället jag kände mig hemma på. Där visste alla att ”My kan bli arg ibland, men det är bara att vara snäll mot henne så blir hon snäll tillbaka”.

### En önskan att få höra till

Gemenskapen på gården väckte Mys intresse för att börja med andra saker utöver dansen. Hon provade bland annat på fotboll, handboll, judo, tennis och friidrott. Men utfallet blev inte det hon hade hoppats på.

– Det var ingen idé. Det gick inte. Det var stora grupper som redan kunde det man skulle göra, och så kom jag där och kände mig bara i vägen. De andra var redan helt frälsta i sporten medan jag bara ville testa lite. Dessutom har jag svårt att närma mig nytt folk. Jag kände mig inte välkommen där.

Mys osäkerhet i de nya sammanhangen gjorde att hon kände sig utanför. Hon kände sig ofta kritiserad och hamnade på defensiven gentemot de andra lagkamraterna. Särskilt när hon blev tillsagd att göra på ett visst sätt.

– Jag tog åt mig jättemycket om någon tillrättavisade mig. Jag skäms när jag tänker tillbaka på det nu, för de var faktiskt jättesnälla mot mig, men jag klarade inte av situationen liksom. Sade någon till mig ”Om bollen kommer utanför den linjen så kan du inte sparka på den” kunde jag svara ”Jaha?! Och vem fan är du då?! Vad vill du? Vill du bråka?”. Jag skäms jättemycket för det nu, för jag är ju inte sådan egentligen. Det känns bara så tråkigt att det var den bilden de fick av mig. De tänker säkert tillbaka och säger ”Du, kommer du ihåg hon tjejen som skällde ut oss?” och så där.

Även i skolan hade My det tufft att känna sig accepterad. Flytten till Örebro innebar en rejäl omställning utan någon trygghet i form av vare sig gård, familj eller kompisar. Den första tiden i Örebro blev jobbig.

– Hemma visste ju alla hur jag fungerar, men mina klasskompisar i Örebro kunde inte ta det alls. Om jag brusar upp är det bästa att säga ifrån på skarpen: ”Lägg av nu! Nu blir jag jättearg på dig”. Då stannar jag upp – för jag vill ju inte att den andra personen ska bli arg på mig! – det är ju jag som är arg, inte tvärtom. Då brukar jag skämmas lite och sen be om ursäkt. Sen är alltihop över. Så fungerar jag. Jag vill bråka, få saken ur världen och sen vara kompis igen. Men de kunde som sagt inte ta det. De kunde inte acceptera att jag faktiskt är som jag är. Det gjorde jätteont i mig. Det gjorde jätte, jätte, jätteont! Det gick ungefär ett halvår då jag var helt själv, jag hade inga kompisar alls.

### En öppen omgivning

Vändningen kom då My började lyssna på ett rockband som var lokala kändisar. My blev så småningom tillsammans med trummisen i bandet och fick då helt nya vänner av en annan sort än de hon haft tidigare.

– Jag blev kompis med alla hans kompisar, och det var så underbart för jag pas-

”Jag tog åt mig jättemycket om någon tillrättavisade mig. Jag skäms när jag tänker tillbaka på det nu, för de var faktiskt jättesnälla mot mig, men jag klarade inte av situationen liksom.”

sade in någonstans! De accepterade mig på ett helt annat sätt än vad mina andra kompisar hade gjort. Jag tror att det beror på att de inte var så mainstream som mina andra kompisar. De lyssnade på rock och hade en mer udda stil, vilket gjorde att de accepterade att andra också var annorlunda. Det var jätteskönt!

Efter fyra år i Örebro har My nu återvänt till Malmö igen. Hon kunde inte fortsätta hyra bostaden hon hade i Örebro, och arbetsmarknaden är mindre och svårare där än i Malmö. Hon förlorade då den rocktillhörighet hon känt sig så hemma i, och måste nu återigen börja om från början.

– Det tar tid att bygga upp sitt gamla umgänge igen. Många har flyttat och skaffat barn. Jag har tänkt börja studera sedan, och kanske träffar jag några nya vänner där? Jag ser fram emot att läsa ett ämne i taget, det tror jag passar mig bättre. Sedan får vi se vad jag gör i framtiden. ■■■

### Mys tips:

- » Kom ihåg att alla som har adhd inte är likadana! Bara för att du känner någon annan som har adhd betyder inte det att jag och den personen fungerar likadant.
- » Döm inte för snabbt. Jag kanske kan bli arg fort, men det betyder inte att jag inte är snäll egentligen. Alla som har adhd är inte stökiga och dumma. Alla som känner mig på riktigt vet att jag är jättesnäll.
- » Var rak! Var tydlig om det är något du vill ta upp med mig. Hur ska jag veta varför du är arg om du bara går runt och surar och inte talar klarspråk? Linda inte in ditt budskap i en massa ludd utan säga precis hur du känner. Sedan är ju problemet löst.



## SUSANNE WOLMESJÖ

# Rörelse är en under-skattad medicin

Hon har spelat volleyboll på elitnivå. Hon har studerat dagisbarn och läst allt om motorik och fysiologi. Och hon tror benhårt på att rörelse och fysisk aktivitet förbättrar koncentration och inläring. Så barn med osynliga funktionshinder mår bra av träning i alla former. Genom åren har Susanne testat sina idéer på dagisbarn i USA, på passagerare på kryssningsfartyg, på nack- och ryggskadade på rehabcenter. Idag lär hon eleverna på Bosöns folkhögskola och blivande idrottstränare att man blir smartare och kan fokusera bättre om man rör på sig.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Johan Pihlblad

» Susanne ville bli sjukgymnast, så hon praktiserade på ett sjukhus och fick då hjälpa till att träna upp benbrott, knän och trasiga höftleder. En del gick det fort att träna upp, de släppte kryckorna eller hanterade proteser efter någon vecka. Andra stannade kvar på sjukhuset i flera månader. Vad var skillnaden? Jo, det handlade om hur frisk man var när man blev sjuk. Då bestämde Susanne sig för att jobba med att hålla människor friska.

På den tiden i början av 1980-talet fanns det inte så många yrken som handlade om hälsa och friskvård, så Susanne blev idrottslärare på GIH, och lärde sig ännu mer om kroppen. Efter GIH fick Susanne stipendium och åkte till USA för att studera och spela volleyboll. Ett år skulle hon stanna, men det blev fem. Susanne studerade företagshälsovård, idrottsskador och fysiologi med stor iver, liksom allt annat

som hade med kroppen att göra. För att tjäna pengar jobbade hon extra på dagis.

– Jag slogs då av hur tjocka och okoordinerade de amerikanska barnen var. De blev skjutsade till och från dagis med peanutbattersmörgåsar i matlådorna. Jag var ung, påläst och som så många andra ”duktiga” svenskar förfasade jag mig över de osunda vanorna, berättar Susanne, med viss självironi.

Susanne satte igång ett forskningsprojekt på dagiset.

”Jag slogs då av hur tjocka och okoordinerade de amerikanska barnen var. De blev skjutsade till och från dagis med peanutbattersmörgåsar i matlådorna.”



### Susanne Wolmesjö

Fil. mag. i pedagogik och är grundare av Education in motion och Brain Gym®-instruktör.

Hon har skrivit böckerna Smarta rörelser för fysisk och mental balans (2005) och Rörelseaktivitet (2006).

Susanne har sin huvudsakliga sysselsättning vid SISU/Bosöns Idrottsfolkohögskola där hon undervisar i pedagogik, ledarskap, fysiologi och hälsa.

Hon är mycket intresserad av neuromotorik och dess kopplingar till hälsa och fortbildar sig inom KBT-området.

– Vi testade barnens motorik och upptäckte att det fanns en ganska stor grupp med barn som hade dålig motorik, de hade svårt att vara stilla, stå rakt, svårt med att koordinera rörelser. Vi kallade dem spiderkids.

Sedan testades barnens självkänsla, genom att låta dem berätta om sig själva, vad de skulle bli och vad de tyckte om sina egna styrkor och färdigheter. Och de visade sig att det fanns ett tydligt samband

mellan självkänsla och kroppskontroll. De motoriskt starka barnen var tydligare och säkrare i sina svar och de hade bättre självförtroende än spiderkidsen. Studien slog fast det som Susanne misstänkt, att god motorik och självkänsla hörde ihop.

### Rörelse och lärande hänger ihop

Hemkommen till Sverige igen började Susanne jobba som idrotts- och engelskälärare. Där hade hon en hel grupp killar

”Fysisk aktivitet och motorik påverkar tanken och tanken påverkar kroppen. Hur svårt kan det vara?”

som satt längst bak i klassrummet och halvsov. De orkade inte lyssna på engelskalektionerna men på idrottslektionerna kunde de briljera.

– Min utmaning var att få dem lika aktiva i klassrummet som i gymnastiksalen. Så jag började testa enkla rörelser, lite yogainspirerade och det fungerade. På något sätt satte de fysiska rörelserna igång det mentala.

Det låter enkelt, självklart och få tvivlar på resultaten, men kan man bevisa att fysisk aktivitet ökar koncentrationsförmågan? Susanne testade sina idéer på nästa arbetsplats – ett rehabcenter i Växjö, där patienterna hade rygg- och ledproblem och mycket värk.

– Här mötte jag en massa vuxna spiderkids, som hade ont i nacke, axlar och rygg. Vattengympa, kost, kondition och mental coaching ingick i deras rehabilitering.

De fick frågor om hur de skulle kunna förbättra sin hälsa. De svarade diffust att de inte visste, hade för ont, att de inte orkade tänka. Men när patienterna börjat komma igång med fysiska rörelser och fick bättre kondition, då kunde de fokusera, de kände sig motiverade och hade idéer om hur de skulle ta sig ur eller igenom värken. Så det var samma sak där. Fysisk aktivitet var språngbrädan till mental förändring.

– När man har fullt upp med att hantera smärtsignaler, ångest eller andra sinnenstryck är hjärnan upptagen. Först när denna inre stress stillats kan man fokusera och hitta en strategi.

Susanne Wolmesjö är lugnet personifierat. Hon är totalt närvarande och helt fokuserad på här och nu – men även hon

kan stressa upp sig. På 1980-talet jobbade hon med friskvård på en lyxkryssare.

– Jag hade rest, studerat, hoppat på allt möjligt spännande och fick lite existentiella tvivel. Hjälp! tänkte jag. Kanske borde jag åka hem och samla pensionspoäng? Vad gör jag egentligen med mitt liv? Jag tyckte att jag kunde lite om avspänning. Jag hade som alla andra i min generation läst Une-ståhls böcker om att man skulle spänna och slappna av. Då träffade jag en kinesisk dam som visade mig Tai Chi. Jag gjorde långsamma rörelser i en timme och tänkte inte på någonting. Då äntligen förstod jag vad det innebar att slappna av för mig.

Susanne började jobba på Bosön 2003. Hon läste allt hon kunde hitta om motorik, koordination och biomekanik, och eleverna på Bosön fick också röra sig och göra olika övningar på lektionerna. Då upptäckte Susanne att det fanns andra som tänkte som hon. Boken Lär med hela kroppen av Carla Hannaford (1997) blev en dörröppnare.

– Det finns ju kunskap och forskning på området. Hur kommer det sig att jag som har läst pedagogik i Linköping, Växjö och USA inte har stött på det tidigare? Varför lär man inte ut att fysisk aktivitet påverkar koncentrationen? Det var då det här med rörelse och fokusering blev ”my mission in life”.

Men Susanne upptäckte också att det tar tid att jobba gränsöverskridande och tvärvetenskapligt. Trots att alla studier visar att människor som rör på sig mår bättre, lever längre, har högre livskvalitet, får bättre betyg osv. Trots att läkare kan ordinera fysisk aktivitet i stället för medicin och att alla ska röra sig minst en halvtimme om dagen.

– Teorierna finns där men de omsätts inte i praktiken. Man drar ner på fysisk aktivitet och andra kreativa ämnen i skolan och satsar mer på kärnämnen som matte, svenska och engelska. Och vikten av fysisk

aktivitet lyser med sin frånvaro i lärarutbildningen. I min värld är det fel väg. För att få tillgång till det kognitiva måste vi stimulera hela nervsystemet. Man måste göra mönsterbrytare för att skapa nya synapser, pröva nya tankebanor, gå en ny väg till jobbet osv.

**Rörelse och idrott = sund livsstil**

Hur ska det se ut med idrott och rörelse i en vanlig skola om Susanne får bestämma. Jo, då skulle man ha idrott 2–3 ggr i veckan, precis som idag. Men sedan bör man införa ett nytt ämne, kroppsträning, där man får lära sig om hur kroppen fungerar, om koordination, fokusering, tankekraft etc.

– I Kina har man vanlig idrott. Sedan har man kroppsträning – en timme om dagen – där man tränar Qigong, och Tai Chi. ”Hur ska barnen annars kunna lära sig att läsa och skriva?” säger min kinesiske Tai Chi-lärare som om det vore helt naturligt.

Vi borde enligt Susanne träna avspänning, hållning, motorik, koordination varje dag hela livet. En mattelektion behöver inte vara stillasittande. I småskolan brukar man vara bra på att röra sig även på mattelektionerna, men i högstadiet, gymnasiet och högskolan sitter vi som fastlåsna i bänkarna.

– Och sedan efterfrågar de kreativa medarbetare i arbetslivet. Hur går det ihop, när vi ska sitta stilla i bänkarna under hela studietiden?

Idrottsrörelsen har så mycket att ge. Men det är en speciell och många gånger isolerad värld. Det är en värld med unga ledare, mammor och pappor som ställer upp frivilligt. Ändå förväntar sig alla att idrottsföreningar, tränare och ledare ska agera professionellt i alla lägen. Idrottsrörelsen har inte samma förutsättningar som affärsvärlden. Inom idrotten finns inte verksamhetsplaner, ledarskapspolicy och uppföljning och kontroll på sam-

ma sätt som i företagsvärlden.

Susanne tror på idrottens kraft. Hon anser att Idrottsrörelsen har en enorm potential. Den kan ge barn och ungdomar en livsstil, lära ut vad samarbete, gemenskap och rörelseglädje och hälsa innebär. Idrotten kan ge barn med speciella behov, till exempel neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, nya möjligheter och alternativa vägar.

– Alla barn har rätt att få rörelseglädje. Men alla kan inte bli världens bästa fotbollsspelare.

Susanne plockar fram en burk med en liten orm i. Hon berättar att hon nu ska iväg och ha fobiträning, vilket ingår i hennes KBT-utbildning. Om tanken lär sig att gå i nya banor, till exempel om ormar, då reagerar kroppen också på ett nytt sätt.

– Fysisk aktivitet och motorik påverkar tanken och tanken påverkar kroppen. Hur svårt kan det vara? säger Susanne innan hon försvinner med sin orm. ■■■



## JENNIFER MAYER

# ”Vem som helst kan göra något halvdant”

Jennifer har alltid siktat på att bli bäst. Hon har utövat flera olika idrotter och gjort sitt yttersta för att prestera på högsta nivå. Favoritsporten är hockey där Jennifer spelat med såväl tjejer som killar, varit tränare och suttit med i styrelsen för Östergötlands Ishockeyförbund.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Privat & Bildbyrå Joel Marklund



**Jennifer Mayer**  
Född: 1988  
Studerar på Bosöns idrottsfolkhögskola

Jennifer är en driven tjej som alltid haft stor vilja att lyckas och nå framgång. Hon har själv kämpat som utövare i en rad idrotter men också varit ledare och organisatör i olika former.

– Jag tror att idrotten passat mig bra eftersom människorna där ofta är väldigt drivna och tävlingsinriktade. I skolan var jag alltid tvungen att bromsa mig själv, för när jag ville något så drev jag ofta min egen vilja alldeles för hårt. Inom idrotten finns en annan förståelse för det.

### Många järn i elden

Jennifer är uppväxt i Linköping och började tidigt med ridning. Jennifers mamma var ridlärare och redan vid två års ålder fick Jennifer sin första häst. När hon sedan började skolan räckte inte längre hästen till för att stilla Jennifers rastlöshet. Därför började hon även med friidrott.

– Friidrottsträningen låg 1,5 mil ifrån där jag bodde så jag cyklade dit. Sedan tränade jag två timmar och cyklade hem igen. Jag har alltid haft enormt mycket energi så jag tyckte inte att det var jobbigt. Om jag inte tränar kan jag inte somna på kvällarna. Då ligger jag och tänker på hur jag ska förändra världen och ligger vaken hela natten. Träning gör mig lugn och är ett måste för att jag ska må bra.

### Nummer ett

Med tiden växlade Jennifer mellan olika idrotter, eftersom hon tenderade att tröttna när det blev för lite variation. Jennifers drömmar om att nå resultat och få bekräftelse av tränarna, gjorde att hon lätt blev uppgiven om hon märkte att andra tjejer i samma ålder var bättre än hon.

– Om någon vann över mig i till exempel höjdhopp så tyckte jag att det var pinsamt. Då kände jag mig värdelös och ville lägga av direkt. Det var likadant i skolan. Jag har alltid ställt enormt höga krav på mig själv. Jag kan nästan hellre strunta i att lämna in en uppgift och få IG än att göra den och misslyckas med att få MVG. Jag känner att om jag gör något som är halvdant betyder jag ingenting. Vem som

”Jag vill vara speciell och jag vill betyda någonting för andra. Jag vill göra skillnad! Det är det som motiverar mig.”

helst kan göra något som är oviktigt.

De höga kraven gjorde att Jennifer satte sig själv under en väldig press. Så fort det blev tävling hyperfokuserade hon och försökte bli bäst, och därför har hon svårt att njuta av upplevelsen och att slappna av.

– Jag vill vara speciell och jag vill betyda någonting för andra. Jag vill göra skillnad! Det är det som motiverar mig. Vill man som tränare nå fram till mig ska man få mig att känna mig värdefull och ge mig





”Att vara hockeytränare är faktiskt det roligaste jag har gjort. Då struntar jag fullständigt i om vi vinner eller inte, utan vill bara att alla ska må bra och ha kul.”

mycket återkoppling. Då blir jag hur motiverad och fokuserad som helst. Det är viktigt för mig att förstå varför vi tränar som vi gör och vad som behöver förbättras.

Under 2012, då Jennifer fyllt 24, bestämde hon sig för att genomgå en adhd-utredning. Hon hade alltid haft en känsla av att hon fått kämpa mer för att förstå instruktioner och övningar än hennes skol- och lagkamrater. Ändå hade hon dragit sig för att bli utredd. På den tiden var hon rädd för att associeras med adhd, eftersom hon uppfattade det som något negativt. Idag tänker hon annorlunda, och i mitten av januari 2013 fick hon det be-

sked hon väntat sig.

– Jag har adhd, precis som jag trodde. Jag har alltid misstänkt det men jag ville inte göra någon utredning när jag var yngre eftersom jag förknippade det med att vara stökig och dålig i skolan. Jag hade ju ofta lätt för mig i skolan, så jag tyckte inte att det stämde in på mig. Idag vet jag betydligt mer och nu ser jag min adhd som en tillgång. Jag har lätt för att lära mig nya saker, jag har ett enormt driv och jag har hur mycket energi som helst!

Förutom att förstå instruktioner tillhör struktur och planering det Jennifer har svårast för.

– Jag tycker verkligen inte om att komma för sent! Det är bland det värsta jag vet. Jag tror alltid att jag är ute i god tid, men så har jag missat något i planeringen – jag kommer på att jag måste äta innan jag åker iväg eller något sådant – och vips kommer jag tio minuter för sent. Då känns det jättejobbigt och pinsamt. Får man då dessutom böter och bestraffningar som

många klubbar håller på med, känner jag mig orättvist behandlad. Det handlar inte om att jag är lat och skiter i träningen, tvärtom skäms jag säkert mycket mer än de flesta andra gör när de kommer för sent. Jag har bara råkat missa något som kullkastade min planering. Jag tycker bestraffningar är helt idiotiskt. Jag har aldrig blivit bättre på något av dem.

### Träna, och träna andra

När Jennifer var 12 år fastnade hon för hockey. Hon började spela i Linköpings HC.

– Där hade jag före detta elitseriemålvakten Mattias Elm som tränare. Han är den bästa tränare jag haft! Han skapade alltid bra stämning och han tog fasta på det positiva. Han riktade vårt fokus till det som var viktigt och som gjorde oss bättre. Jag har haft flera tränare som gjort precis tvärtom. Som blivit arga på mig när jag inte förställt deras genomgångar och taktikupplägg till exempel. Jag kommer ihåg en tränare som behandlade mig som en komplett idiot. ”Är du dum i huvudet?” frågade han mig när jag bett honom upprepa vad han sagt. ”Nej, men jag förstår inte vad du menade”, sade jag. ”Då är du dum i huvudet”, sade han.

Senare började hon på ett hockeygymnasium i Motala där hon också spelade tillsammans med killar. Att spela med killar var en fördel, för dem behövde hon inte jämföra sig med på samma sätt.

### Aktiv i olika roller

Första uppehållet från idrotten kom när Jennifer var 18. Hon skadade sig under en hockeymatch och kunde sedan inte vara med på träningarna på ett halvår. Hon fick en chock när hon upptäckte hur jobbigt hon tyckte det var att vara utan idrott. Hon blev nedstämd och deprimerad när hon inte fick röra på sig.

– Jag blev helt knäpp! Jag blev tokig av att inte ha någonting att hålla på med.

Då kom jag på idén att starta upp ett eget tjejhockeylag vilket jag också gjorde. Det ledde till att Östergötlands Ishockeyförbund valde in mig som styrelseledamot med ansvar för damhockeyn. Det var en otrolig bekräftelse och något väldigt positivt för mig. Jag fick fria tyglar att utforma mitt ansvarsområde helt efter eget huvud. Ordföranden sade bara ”De här resurserna har du. Det här datumet ska du vara klar”. Sedan var det bara att köra. Visst fick jag mycket stöd från honom, jag kunde alltid ringa och fråga om jag undrade över något, men det kändes som ett stort erkännande att jag som var så pass ung fick så mycket förtroende och ansvar. Jag var i princip ensam tjej i förbundet och 20 år yngre än alla andra.

Rollen som organisatör och tränare fick Jennifer att börja fundera i nya banor. Hon märkte att hon egentligen trivdes bättre med att leda och hjälpa andra än att pressa sig själv till max i varenda match.

– Att vara hockeytränare är faktiskt det roligaste jag har gjort. Då struntar jag fullständigt i om vi vinner eller inte, utan vill bara att alla ska må bra och ha kul. Att vara bäst är inte längre det viktigaste, utan jag kan nästan tvärtom bli arg för att någon inte törs försöka.

Idag tränar Jennifer betydligt mindre, och nu främst för att må bra och utan att försöka nå resultat. Hon tränar gärna friidrott och kampsporten MMA, och gillar dessutom att ta långa promenader med vänner. Och inte helt överraskande startar hon upp tjejerksamhet i en stockholmsklubb! Efter idrottsstudierna på Bosön siktar hon på att plugga idrottspsykologi i Halmstad.

– Det är något jag verkligen vill läsa! Då kan man jobba med att hjälpa, stötta och inspirera andra idrottare och lag i deras utveckling. Jag har väldigt lätt för att engagera människor när jag brinner för något, så jag tror att det skulle passa mig. ■ ■ ■

### Tips:

- »» Få mig att känna mig viktig!
- »» Ge mig mycket återkoppling. Åtminstone ett personligt samtal i månaden om hur det går för mig. Fråga även vad jag vill och hur jag känner. Jag vill veta att man bryr sig om vad jag tycker.
- »» Berätta om varför vi gör övningarna så att man förstår vad det är vi tränar på.
- »» Ofta fungerar det bättre att få prova att utföra övningarna själv och bli korrigerad, än att lyssna på långa instruktioner.
- »» Ignorera inte problemen. Om jag får ett vredesutbrott under en match, så gör inte en stor grej av det. Men prata om det efteråt, och avdramatisera. Var inte rädd för att beröra problemen, oavsett om det är humor eller ådstörningar eller vad det kan vara.
- »» Individanpassa mer! Tvinga till exempel inte alla att värma upp likadant. En del vill sitta still och tänka igenom taktiken före matchen men det passar inte mig. Jag vill lyssna på upptempo musik för att tagga igång.
- »» Ha med en andretränare eller en extra vuxen som bara är med för att kolla hur alla i gruppen mår. Någon som stöttar och peppar. Om jag kände att livet var skit utanför idrotten hade jag aldrig gått till huvudtränaren och berättat det, för då är jag rädd att han inte tänker ta ut mig i laget sen. Hade jag då haft någon annan som inte kan påverka min roll i laget att prata med så hade det känts mycket bättre. Nu försökte jag bara se ut som om att allt var bra istället.



## NANNA BYSTRÖM

# Idrott är ett sätt att vara sig själv

Vi människor är olika. Vissa har svårt att sitta stilla, andra att ta initiativ och komma igång, några har svårt att koncentrera sig, några att hitta vänner. Men vi mår alla bra av att röra på oss, av social samvaro, struktur och lagom stora utmaningar. Det här är något som idrotten kan ge oss, och hur mycket det kan betyda för barn med adhd är något som Nanna Byström vet mycket om.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Johan Pihlblad

» Nanna har arbetat inom så väl barn- och ungdomspsykiatri som öppen-, sluten- och beroendevården, och inom alla dessa områden stöter man ofta på patienter med NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar). I jakten på ett sätt att leva och må bra får hon ofta höra vilken positiv påverkan fysisk träning har.

– Många av mina patienter berättar att de efter ett träningspass känner sig lugna på ett sätt som de inte gör annars. Val av idrott varierar men de ägnar sig ofta åt idrotter där man får röra mycket på sig. Exempelvis är kampsporter som judo och karate ofta uppskattade eftersom det där är tydliga regler och det är bra träning för koordinationen.

Nanna har även föreläst om ”adhd och fysisk träning” på patient- och anhörigt utbildningar, där deltagarna haft möjlighet att ge sin bild av hur de mår när de är fysiskt aktiva. Bilden som tecknas är enbart positiv: de får bättre tålamod, längre stubin, bättre arbetsminne, ökad koncentra-

tionsförmåga, sover bättre och blir mer harmoniska.

– Sammanfattningsvis kan man säga att barn med adhd ofta mår väldigt bra av att vara i rörelse. I skolan och många andra sammanhang ska man ju vara tyst och sitta still, medan man i idrotten får låta, röra på sig och delta på ett helt annat sätt. Man kan säga att där kommer de här barnen till sin rätt. De får ”vara sig själva” på ett sätt de inte får annars, vilket många beskriver som väldigt avkopplande och befriande.

### En investering

Statistiskt sett löper barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar större risk att hamna i destruktiva miljöer, som missbruk och kriminalitet, än andra barn. Därför anses det extra viktigt att just dessa barn hittar en vettig sysselsättning som ger dem en meningsfull fritid.

– Alla barn mår bra av meningsfulla fritidsaktiviteter. Det ökar många gånger välbefinnandet och känslan av gemenskap



**Nanna Byström**

Nanna Byström hade egentligen tänkt bli narkosläkare, men under studierna växte intresset för psykiatri. Sedan årsskiftet är hon färdig specialist i psykiatri. Hon jobbar som överläkare på neuropsykenheten på Prima Vuxenpsykiatri.

”Det finns så många vinster för de här barnen när de hamnar rätt inom idrotten. Allt från fostran och gemenskap till minskad risk för övervikt, ökad självkänsla och minskade adhd-symtom.”

och tillhörighet, samtidigt som det kan motverka nedstämdhet och utanförskap, oavsett om barnet har en funktionsnedsättning eller ej. Här kan idrotten absolut spela en viktig roll. En fritidssysselsättning som engagerar barnet kan också bidra till att hålla barnet borta från mer destruktiva sammanhang. Personer med adhd, eller för den delen ADD där det stora problemet är den nedsatta koncentration förmågan och inte hyperaktiviteten,

”Jag ser bara vinster och jag tycker att det är väldigt viktigt att idrottsrörelsen ställer upp för de här barnen.”

har svårt att reglera sin koncentration. Är de ointresserade av något tycker de att det är jättetråkigt, och blir de intresserade av något blir de lätt helt uppslukade av det istället. Förutsatt att ett barn med adhd hittar ”sin grej” finns det stora talanger att fånga upp för idrotten i den här gruppen.

### Inte bara fysisk träning

I svensk idrottsrörelse finns mycket mer än bara träning och tävlingar. Respekt, deltagande, koncentration, flexibilitet och anpassning, glädje, med- och motgångar ingår av tradition i idrottslivet. Värderingar och ett föreningsliv med en strukture-

rad och tydlig miljö som bygger självförtroende, är något Nanna tror mycket på.

– Det är inte ovanligt att de här barnen också har föräldrar med liknande svårigheter, och att en del barn lever i en familjesituation som kan vara oorganiserad och lite orolig. Där tror jag verkligen att idrottsrörelsen kan representera något annat för de här barnen. ”Här är det tydliga regler, här ställer vi upp för varandra”. Det finns så många vinster för de här barnen när de hamnar rätt inom idrotten. Allt från fostran och gemenskap till minskad risk för övervikt, ökad självkänsla och minskade adhd-symtom. Jag ser bara vinster och jag tycker att det är väldigt viktigt att idrottsrörelsen ställer upp för de här barnen. Jag hoppas att kunskapen om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kommer att öka inom svensk idrott och att det kommer att belysas hur viktig idrotten kan vara för de här barnen. ■■■

### Tips:

- » Håll teoripassen korta, och upprepa dem gärna flera gånger. Låt barnen som har svårt att lyssna och sitta stilla gå undan en stund, för att sedan komma tillbaka.
- » Prova att låta barnet krama något i handen om det har svårt att lyssna och koncentrera sig. Att krama på till exempel en stressboll kan hjälpa till att hålla vakenhetsgraden och hjälpa barnet att hålla sig fokuserat.
- » Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll på de reglerna.
- » Var lugn och saklig om barnet stör. Säg till lugnt och behärskat: ”Nu när jag pratar måste du vara tyst. Annars hör inte de andra. Om du vill kan du gå undan en stund.”
- » Särbehandla inte barn med adhd. Tänk inte ”Det är okej, han har ju adhd” om barnet inte följer de regler som gäller. Var tydlig med vad som gäller, men kom ihåg att det här är en svårighet hos de här barnen och att det inte är något man kan skälla på. De betar sig inte så med avsikt eller för att jäklas.
- » Bestraffa inte barnet om det inte gör som du vill. Bestraffningar är ingen framkomlig väg. Det kan möjligen ha en effekt för stunden men det bygger inte upp något självförtroende hos barnet eller något positivt inför framtiden. Om barnet har väldigt svår adhd och kanske dessutom ett trotsyndrom så behöver barnet mycket hjälp och vuxna som finns till hand för barnet kan vara nödvändigt.
- » Håll dig lugn och bli inte arg. Ett vanligt fel är att man skäller för mycket. Barnet känner sig då missförstått och ifrågasatt: ”Tränaren tycker inte om mig och tycker bara att jag är jobbig”. Mognadsnivån på de här barnen är ofta lite lägre än på andra barn så de kan behöva mer tid på sig att prova sig fram.



**Malena Ranch**  
**Bor:** Uppsala  
**Arbetar som:** Projektledare för Riksförbundet Attentions Unga Vuxna-projekt  
**Fritidsintressen:** Löpning, mat, politik, kultur, vänner och familj

## MALENA RANCH

# Vad gör unga med adhd på fritiden?

Det är tufft att vara ung idag. Att passa in, välja väg i form av utbildning, intressen och fritidsaktiviteter – svårt att pussla ihop vardagen. Så är det för alla. Men för ungdomar med adhd är det ofta en ännu större utmaning att strukturera sin tid, planera och ta ansvar.

TEXT | Lars Sandberg FOTO | Johan Pihlblad & Bildbyrån Lennart Månsson

» Malena Ranch jobbar som projektledare på Riksförbundet Attention i ett projekt för unga vuxna med adhd. Syftet med projektet är att underlätta vardagen för unga vuxna med adhd. För att få veta vilka svårigheter mål-

gruppen mötte, gjorde Attention en enkätundersökning. Och bland de flera hundra svaren syntes ett mönster. Att hålla ordning hemma, hitta en sysselsättning på dagarna och något att göra på fritiden var de vanligaste svaren. Svårigheten att hitta

”Alla behöver vi någon slags sysselsättning, jobb, studier eller ideellt arbete, för att tillvaron ska kännas meningsfull. Men man behöver också något att göra på fritiden som är roligt och stimulerande.”

givande fritidsaktiviteter väckte Malenas intresse.

– Alla behöver vi någon slags sysselsättning, jobb, studier eller ideellt arbete, för att tillvaron ska kännas meningsfull. Men man behöver också något att göra på fritiden som är roligt och stimulerande. Det är viktigt att känna att man bidrar på något sätt och att ha ett sammanhang där man känner sig accepterad.

### Orka hitta sin plats

I enkätundersökningen ställdes bland annat frågan ”Hur ofta håller du på med en aktivitet som får dig att må bra?” där flera uppgav att de inte hade någon sådan alls.

– Några svarade att de inte hittat något som intresserade dem, andra att de inte

orkade med någon aktivitet även om de skulle velat gå på en. Flera av de som jobbar heltid uppgav till exempel att de har svårt att upprätthålla sitt sociala liv eftersom all energi går åt till deras jobb.

Av de som hade fritidsaktiviteter var idrott, gym och löpning de vanligaste svaren, men även kreativa ämnen som musik, teater och konst förekom. För Attention är fokus på unga vuxnas fritidsaktiviteter ett relativt nytt område. Däremot har man drivit ett projekt med inriktning mot ungdomar och fritid, som slutfördes hösten 2012.

– I det projektet blev det tydligt att det inte behöver vara något långsiktigt åtagande för att vara givande. Många ungdomar med NPF har svårt att komma till skott, men nu fick de hjälp med det och turades om att ta ansvar för att ordna en aktivitet varje vecka. Det fungerade jättembra och lyfte ungdomarnas självkänsla. Inte minst tack vare att de också fick ett socialt sammanhang.

### Plats för alla

Ett bra bemötande är avgörande för om en aktivitet ska locka till sig och behålla utövare med NPF. Det kan låta som en

### Malenas tips:

- » Se personen bakom diagnosen! Det är mycket möjligt att du redan idag har någon i ditt lag som har adhd eller någon annan neuropsykiatrisk diagnos. De är där eftersom de tycker om att utöva aktiviteten, inte för att de har en diagnos. Lära känna dina utövare och deras styrkor och svagheter, inte några diagnoskriterier.
- » Förankra vad som ska hända i gruppen. Säg ”Nu ska vi göra det här” och visa vad som ska göras. Då får man en chans att förbereda sig mentalt på vad som kommer att ske. Undvik snabba förändringar och tvära kast i planeringen.
- » Upprepa gärna dina instruktioner flera gånger och bli inte provocerad om någon ändå inte förstår. Finns det någon i gruppen som inte orkar lyssna på allt du säger är det antagligen inget illa menat mot dig. Det kan istället vara så att den personen har en funktionsnedsättning som gör det svårt att koncentrera sig.
- » Ge tydlig information både muntligt och skriftligt. Tala först om muntligt om det är något att tänka på inför nästa vecka, men se sedan till att informationen även finns skriftligt någonstans. Kontinuitet är viktigt. Har jag lätt att glömma information av det här slaget så ska jag åtminstone veta var jag kan hitta den i efterhand. Alltid på samma ställe.



självklarhet, men enligt Malena måste man visa särskild förståelse för att bemötandet ska bli så bra som man som ledare eftersträvar.

– En bra tränare anpassar sig efter de i gruppen som har svårt att lära sig något, inte efter de som tycker det är lätt. Det måste finnas utrymme för att man är olika. Det händer att våra medlemmar

slutar med en aktivitet för att de känt sig diskriminerade. Om informationen lärs ut på ett sätt som gör att en i gruppen alltid är den som inte förstår vad som ska göras, får ju den personen inte samma möjlighet att utvecklas som de övriga i gruppen. Det är inte ovanligt att vi får höra berättelser om ren mobbning och trakasserier. ■■■

## Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Attention arbetar för att de människor som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

### Attentions uppgift är:

- att förbättra villkoren för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)
- att stödja och tillvarata medlemmarnas intresse
- att bilda nätverk och stödgrupper
- att ta till vara nya rön när det gäller vård, undervisning och samhällsstöd
- att sprida kunskap om funktionsnedsättningarna och våra medlemmars behov.

Socialstyrelsen arbetar på att ta fram en vägledning för hur man ska upptäcka vilka som har adhd och hur samhället bäst kan stötta dessa individer och deras familjer. Socialstyrelsen tar också fram Nationella

Medicinska Indikationer (NMI) för vem med adhd som ska medicineras. Dessa båda projekt beräknas vara klara julen 2013. ■ ■ ■

## Efterlängtd vägledning från Socialstyrelsen

Socialstyrelsens vägledningar ska ge svar på många av de frågor som ställs kring diagnostisering och behandling av adhd.

» Hur ser Riksförbundet Attention på Socialstyrelsens vägledning?  
– Den ser vi verkligen fram emot. Vården ska ha en viss gemensam nivå, säger Ann-Kristin Sandberg, ordförande för Attention. Det får inte vara en slump vilken behandling man får. Oavsett var man bor och vilken skola man går i ska man ha lika bra vård och stöd. Idag är det stora och orättvisa skillnader både när det gäller väntetider, bemötande och behand-

lingar. Många aktörer saknar kunskap för att bemöta de berörda individerna på rätt sätt. En gemensam vägledning och insatser för att implementera denna ser vi som ett viktigt sätt att höja medvetenheten och förbättra stödet till barn, ungdomar och vuxna.

När Socialstyrelsens nya vägledning och medicinska indikationer blir klara väntas de få stor betydelse, även om det bara är rekommendationer. ■ ■ ■



### Helen Wesström

**Bor:** På Bosön

**Yrke:** sjukgymnast

**Sysselsättning:** springer

**Favoritförfattare:** Leif G W Persson

**Motto:** Ge aldrig upp

## HELEN WESSTRÖM

# ”Om jag inte idrottat hade jag varit kriminell”

Det finns inga tvivel om att Helen Wesström är en kvinna som gillar att röra på sig. Det syns, det känns och hon pratar om träning hela tiden. Hon är ansiktet energi och hon sitter i träningskläder, beredd att ge sig ut på en isig löprunda, så fort intervjun är över. Hennes mål är att slå det svenska rekordet på 800 meter. Att hon har adhd har aldrig varit ett hinder för henne, tvärtom.

TEXT | Suzanne Rosendahl FOTO | Johan Pihlblad & Camilla Atterby

» Hon har provat på de flesta idrotter som finns, däribland gymnastik, ridning, simning, och hon har

varit på elitnivå i simning och är nu vid 38 års ålder bland de bästa i landet på medeldistanslöpning. Helens rekord på 800

”Jag tröttnar snabbt, tycker det är jobbigt att lyssna, kan inte sitta still. Jag vill att någon ska se mig i ögonen och tala till mig, bara mig.”

meter är 2.02 (på träning), så det är inget ouppnåeligt mål.

– Egentligen tror jag mig vara mer sprintertyp, 400 m kanske vore bäst för mig.

### Sen satsning

Många undrar varför Helen ska göra denna satsning nu. Hon är ju en god bit över trettio år. Varför kan hon inte vara som alla andra.



– Men nej, det kan jag inte, antingen satsar jag eller också låter jag bli. Jag är helt enkelt inte typen som joggar tre gånger i veckan.

Sjukgymnast är hennes yrkesval, men det är knappast ett kall. Hon är glad att hon har en yrkesutbildning men ingen större lust att arbeta som sjukgymnast. Hon vill använda sin kropp och prestera själv. Och hon vill vara bäst.

– Nej, hjälp vad trist att jobba som sjukgymnast, säger hon.

### Explosiv personlighet

Helen har alltid varit ett energiknippe – alltid på språng, explosiv i både muskler och hjärna. Hon har varit rak och tydlig vilket också kan innebära problem. Alla är ju inte som Helen.

– Jag tröttnar snabbt, tycker det är jobbigt att lyssna, kan inte sitta still. Jag vill att någon ska se mig i ögonen och tala till mig, bara mig.

Helen har svårt att vara i grupp och hon behöver bli fysiskt trött för att fungera. Därför har idrotten varit hennes ventil.

– Jag måste träna stenhårt för att må bra, utan träning hade jag varit kriminell eller missbrukare.

Helen är inte särskilt beroende av andras bekräftelse. Hon behöver inte så

### Tips till idrottare:

- >>> Skaffa dig en plan, över loppet, tävlingen så du kan gå igenom varje steg.
- >>> Följ alltid planen
- >>> Tillåt dig själv att misslyckas någon gång.



### Tips till tränare:

- >>> Ge varje individ mycket individuell feedback och förklaringar. Det vinner alla i gruppen på.
- >>> Även de som inte har adhd mår bra av struktur, tydlighet, individuell feedback etc.
- >>> Stäm av med föräldern – särskilt om någon är strulig.
- >>> Förklara reglerna om och om igen.
- >>> Ställ krav!

många vänner, det räcker med familjen och några trogna vänner. Ibland får hon frågan om det inte vore kul att ingå i en grupp och ha ett större nätverk.

– Nej varför det, tänker jag. Jag klarar mig alldeles utmärkt på egen hand.

Helen fick sin adhd-diagnos sent, men hon var inte så förvånad över den och det är ingen i hennes omgivning heller.

– Jag är en typisk adhd-personlighet med alldeles för mycket energi.

### Struktur bra för alla

Förutom att Helen tränar själv på elitnivå, så är hon tränare för friidrottande ungdomar. Och som tränare försöker hon vara den tränare hon själv skulle vilja ha.

– Tydlig och rak. Jag är gammeldags, tror på struktur, disciplin och regler. Man kan inte säga vi gör det tio gånger och sedan säga ”Nej förresten, vi gör det en gång till”. Tio är tio.

Om mina idrottare inte kommer i tid förklarar jag helt enkelt att vi börjar klockan 18.00 och är du inte här då så sätter vi igång utan dig. Då får du inte vara med, då kan du vända hem igen. Men jag gör det utan att vara arg, utan att ge skuld känslor. Jag vill bara få dem att förstå konsekvenserna av sitt handlande.

– Idag är det lite för mycket curlande, barn får bestämma för mycket själva. När jag var liten sa min pappa att nu har vi betalat terminsavgift, så nu fortsätter du terminen ut. Nu får barn känna efter inför varje träning om det är kul eller inte. Och man måste ju gå ett tag innan det blir riktigt kul.

Helen tycker att val är jobbiga, och att man i vardagen allt oftare ställs inför olika val. Man ska välja ämnen, inriktning, pensionsförsäkringar, elbolag, skola, kläder, kamrater, bostad, bank.

– Jag tycker det är jobbigt att välja glass och jag vet att denna valfrihet, som ibland förväxlas med fri vilja, kan bli ett problem

”Tydlig och rak. Jag är gammeldags, tror på struktur, disciplin och regler. Man kan inte säga vi gör det tio gånger och sedan säga ’Nej förresten, vi gör det en gång till’. Tio är tio”

för sådana som jag, som har adhd.

I min värld vill jag veta vad som gäller, inte hela tiden ställas inför avgörande val. Allt måste vara förutsägbart. En dag utan plan och struktur kan sluta var som helst.



## ELIZABETH EKMAN

# Visualisera hjälper mot mental blindhet

Vissa barn med NPF-diagnoser ligger motorisk efter medan andra ligger motoriskt före. Idrotten kan bli en räddning i båda fallen. Den som är motoriskt efter kan med träning få bättre koordination, koncentration och ofta självförtroende. Den som har god motorik får utlopp för sin energi, blir lugnare och får ofta bättre självförtroende. Så det vore underbart om idrotten kunde ta hand om alla, säger Elizabeth Ekman.

TEXT & FOTO | Suzanne Rosendahl



### Elizabeth Ekman

Leg. psykoterapeut

**Utbildar:** Idrottspsykologer och KBT-psykologer

**Driver:** KBT-mottagning

**Doktorand:** på Karlstad universitet där hon forskar om hur man med visualisering i en KBT behandling kan förbättra kommunikationen i arbete med personer med NPF

**Tror på:** visualiseringens kraft.

Elizabeth Ekman har lång erfarenhet av idrottare, tränare och av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Elizabeth är leg. psykoterapeut, hon föreläser för blivande KBT-psykologer och blivande idrottspsykologer och hon driver en KBT-mottagning. Dessutom är hon doktorand på Högskolan i Karlstad, där hon forskar om hur man med visualisering och coachande samtal kan stötta personer med NPF. Elizabeth har sett vilka problem man kan

stöta på om man har NPF och vilka problem alla runt en NPF-person kan uppleva. Idrotten skulle kunna rädda många personer, många fler än den gör idag, tycker Elizabeth. Idén om att idrott ska vara för alla, tror hon stenhårt på.

Men att ta emot alla, fungerar bara i den bästa av alla världar och idrottsrörelsen är inte riktigt där ännu. Risken är att de barn som inte är tillräckligt motoriskt utvecklade åker ut, eftersom de inte platsar. Och de som har motoriken och tävlingsinstink-

ten stöter ofta på andra slags problem. De kan tappa koncentrationen, de kanske inte orkar lyssna på genomgångarna, de tappar intresset eller har svårt att samarbeta. I fotboll gillar de att göra mål men kanske inte alltid att passa.

– Det vore en investering att låta idrotten ta hand om ungdomar med NPF. Många av de här ungdomarna hittar sin identitet och sitt lärande bättre inom idrotten, vilket kan hjälpa dem att klara skolan.

### Olika tankeverktyg

Men vad är det som egentligen skiljer en person med NPF från en som inte har NPF? Enligt Elizabeth handlar det mycket om hur man tänker – den mentala biten. Hur tänker då en person med NPF, till skillnad från en som inte har det? Det här är komplicerade saker, som filosofer, psykologer och neurologer har svårt att förklara. Testa gärna själv att förklara hur du tänker och vad en tanke är. Inte så lätt. En person med NPF, gäller både de med adhd och inom autismspektret, har ett annat sätt att tänka – ett annat tankeverktyg. Verktøget är varken bättre eller sämre. Det fungerar helt enkelt annorlunda. Den som förstår både hur det egna och hur andras tankeverktyg fungerar har mycket lättare att kommunicera med andra. Med utgångspunkten ”jag tänker på mitt sätt och du tänker på ditt sätt” kan man mötas även om man är väldigt olika. Det är just detta Elizabeth Ekman jobbar med och forskar

”Autismsymtomen finns i en obegränsad utsträckning: allt ifrån några extrema fall, till miljoner som bara drabbas av enstaka fall av mental blindhet.”

*Simon Baron-Cohen*

om. Hon fångar upp och förklarar olika tankeverktyg, genom att konkretisera och visualisera hur en person tänker. Elizabeth tror att om man kan skapa förståelse för olikheterna i tankeverktyg, så blir det betydligt enklare att låta alla få plats i idrotten, skolan och samhället i stort.

### Mental blindhet

Elizabeth utgår från begreppet mental blindhet, som myntades av Simon Baron-Cohen 1990. Med det menas problem med att förstå egna och andras mentala liv. Man kan ha små eller stora synproblem. Man kan se saker glasklart, detaljrikt och begripligt eller suddigt, svepande och meningslöst. På samma sätt fungerar det med mental blindhet; man kan ha lite eller man kan ha mycket, och mental blindhet förekommer både i hela adhd- och i Aspergerspektret. I adhd-spektra missar man ofta den mentala bilden på grund av att man inte har förmågan att stanna upp och fånga helheten.

Personer inom autismspektra har dä-

## Vad är mental blindhet?

Mental blindhet är en term som 1990 myntades av autismforskaren Simon Baron-Cohen för att beskriva problem med att förstå egna och andras mentala liv. Baron-Cohen beskriver hur människan har utvecklats för att kunna

läsa andra (mindread), dvs. att utan ansträngning, automatiskt och omedvetet läsa av andras beteende. Denna förmåga är avgörande för oss. Att kunna tolka och förutsäga beteendet hos andra är grunden för vårt sociala samspel. ■■■

”Ibland måste man ha något som distraherar för att kunna prestera, ha något som leder bort oron och tankarna. Ibland måste man få byta miljö och få nya intryck för att just kunna koncentrera sig. Att distraheras kan vara ett sätt att bota rastlösheten, detta gäller särskilt för de som har adhd.”

remot ett systematiskt tänkande, vilket ger dem andra fördelar. Man ser saker i mönster, system och detaljer, men har svårt att se helheten. Den mentalt blinda ser det som är konkret och tydligt. Ett fantastiskt sätt att se omvärlden i många sammanhang, såsom i forskning och olika skapande verksamheter. Mental blindhet gör det svårt att förstå både sina egna och andras känslor, tankar och avsikter. Personer som inte är mentalt blinda ser även de överhoppade orsakssambanden och det outtalade. De har ett ”sjätte sinne”.

Synproblem korrigeras med glasögon. Mental blindhet övas upp med visualise-

ring. Genom att tydliggöra tankegångarna kan överhoppade tankeled och det som sägs mellan raderna bli mer begripligt.

– Jag jobbar mycket med att visualisera, och rent konkret handlar det om att vi försöker rita upp hur man tänker. Om man inte har NPF så drar man slutsatser och hoppar över det man anser vara självklart. Men en mentalt blind person ser inte alltid det självklara. Så då reder vi ut varje steg i kommunikationen för att ge tydlighet och skapa skärpa i bilden.

Denna bild visar hur en terapeut visualiserar vad som händer när en patient får ångest och har svårt att sova. Ångesten gör



### Elizabeths tips till ledare och föreningar:



- » Glöm inte att barn och ungdomar är olika. Men alla behöver fysisk aktivitet. Det är din uppgift att se till att er verksamhet passar alla.
- » Du kan påverka folkhälsan – för alla mår bättre både fysiskt och psykiskt av att röra på sig.
- » Glöm inte att det inte bara handlar om idrotten – social samvaro, gemenskap, personlig utveckling, empati etc. är också viktigt.
- » Dela upp träningen i många olika små pass. Många byten, korta pass, nya formationer och miljöer passar de som tröttnar fort.
- » Ha klara och enkla regler, låt barnen röra sig så mycket som möjligt och krångla inte till instruktionerna.
- » De barn som inte vill eller tycker det tråkigt, låt dem hålla på med sitt. Alla kan inte lyssna uppmärksam. Hitta andra strategier, t.ex. fånga dem i stunden.

att hjärnan varvar upp, och sömnen är då långt borta. Genom att förtydliga bilden av ångesten och ångesthanteringen och ha denna bild tillgänglig vid sängen, kan hjärnan få en mental bild av skeendet och hanteringen, vilket ger kontroll igen och möjlighet att varva ner. Utan bilden blir det tomt kaos.

Att bara sitta och diskutera hjälper inte en mentalt blind, men bilderna hjälper. Genom att först beskriva vad som händer och sedan sortera och skapa olika steg i processen, till exempel rama in och göra boxar så kan man konkretisera sina tankar och känslor. Visualiseringen hjälper den mentalt blinde att ”se”.

### Två eller tre saker samtidigt!

Elizabeth återkommer ständigt till att vi måste lära oss att förstå olikheterna. Det är lätt att fastna i att alla ska kunna samma sak, i samma ålder och utföra sakerna på ett speciellt sätt. Detta fyrkantiga sätt att se på utveckling och lärande gagnar inte barn och ungdomar med adhd. Det är inte säkert att alla lär sig bättre om det till exempel är tyst i rummet. Det är inte säkert att man bara ska göra en sak i taget.

– Ibland måste man ha något som distraherar för att kunna prestera, ha något som

”Det vore en investering att låta idrotten ta hand om ungdomar med NPF. Många av de här ungdomarna hittar sin identitet och sitt lärande bättre inom idrotten, vilket kan hjälpa dem att klara skolan.”

leder bort oron och tankarna. Ibland måste man få byta miljö och få nya intryck för att just kunna koncentrera sig. Att distraheras kan vara ett sätt att bota rastlösheten, detta gäller särskilt för de som har adhd.

Om man tittar på kriterierna för en adhd-diagnos, till exempel hyperaktivitet och uppmärksamhet, så menar Elizabeth att det är när personen har tråkigt som problemen dyker upp.

– Personer med adhd behöver stimulans, kickar, och nya utmaningar i högre grad än andra. Då fungerar de utmärkt. Och vad är det som utmärker många idrotter, jo just stimulans och nya kickar. Så många adhd-personer passar utmärkt inom idrotten. De har energin, glöden och ofta uthålligheten. Och i idrotten behövs just detta. ■■■



## ÖVNING

# Reflektioner kring osynliga funktionsnedsättningar

Föreningens mål och värderingar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur jobbar vi med osynliga funktionsnedsättningar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur gör jag så att alla *får* vara med?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hur gör jag så att alla *vill* vara med?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vilka av tipsen i denna skrift kan jag använda mig av på träningen?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Dolda utmaningar – om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar** är en skrift som ger inspiration, tips och råd om hur man bemöter barn och ungdomar med till exempel adhd och Aspergers syndrom inom idrotten. De är personer som i många fall har svårt att kontrollera sin energi och som upplever idrotten intensivare än andra. Skriften riktar sig till idrottsledare, föräldrar och alla som arbetar för att ge alla barn och ungdomar en möjlighet att hitta sin idrott och att utvecklas i sin förening.

