

NPF *inom ishockey*

NPF = Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Tex ADHD och Aspergers syndrom



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och Landslagsavdelningen





Titel: NPF inom ishockey

Ansvarig utgivare: Henrik Haraldsson, Utvecklings- och Landslagsavdelningen
Svenska Ishockeyförbundet, Box 5204, 121 16 Johanneshov. Tel: 08-449 04 00

Författare: Riksförbundet Attention - Nina Norén och Marie Adolfsson

Intervjuer: Anders Eriksén, Mikael Rundgren, Jennifer Mayer, Rickard Stolt & Cecilia Krohn

Projektgrupp: Anders Lundberg, Johan Andersson, Nina Norén och Marie Adolfsson

Redigering och layout: Johan Andersson

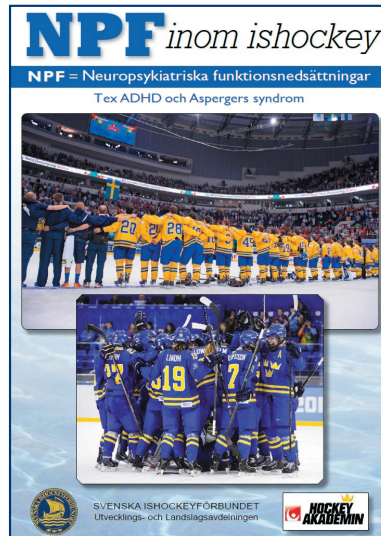
Omslag: Börje Nilsson

Foto: Bildbyrån, Svenska Ishockeyförbundet och privata bilder.

Tryck: GTC Print AB i Luleå, 2015

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjudet. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering etc.

Copyright © 2015 Svenska Ishockeyförbundet



FÖRORD

Svenska Ishockeyförbundet vill med detta utbildningsmaterial sätta fokus på en, i idrottssammanhang, ofta ouppmärksam grupp av barn och ungdomar. Nämligen dem med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Det här materialet utgör en del i vårt arbete med att inkludera alla i vår verksamhet och att få alla att känna sig välkomna hos oss. De vanligaste diagnoserna inom NPF är ADHD, Aspergers syndrom och autism.

Vi är övertygade om att med hjälp av denna folder, och tillförande utbildningsinsatser för våra ledare, kan vi öka förståelsen och göra en stor skillnad. Vi vill ge våra ledare perspektivet att se möjligheter och styrkor snarare än utmaningar och problem. Bra struktur exempelvis fungerar ju för alla spelare, inte bara för dem med NPF. Att göra små justeringar i gruppen kommer därför gynna alla i laget.

En meningsfull fritid, som t.ex. vi inom ishockeyn kan erbjuda, är alla barns rätt. Den fysiska aktiviteten i kombination med det sociala och samhörighetskänslan är otroligt viktig för alla, men kanske i synnerhet för barn med NPF. Undersökningar som Riksförbundet Attention har gjort, vilka vi för övrigt samarbetat med i framtagandet av detta material, pekar på att barn och unga med NPF ofta har svårt att hitta passande fritidsaktiviteter.

Svenska Ishockeyförbundet vill dra sitt strå till stacken och hoppas att andra idrottsförbund inspireras av det, och att vi tillsammans kan skapa ett fritidsutbud som passar alla – oavsett NPF eller inte.

Lycka till!



Henrik Haraldsson
Utvecklingschef
Svenska Ishockeyförbundet

VAD ÄR NPF?

De vanligaste neuropsykiatriska funktionsnedsättningarna (NPF) är ADHD och Autism/Aspergers syndrom. NPF-diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser samtidigt.

Orsaken till att man får NPF beror till störst del på ärftlighet, snarare än miljö och uppväxt. Förenklat kan man säga att hjärnan hos personer med NPF arbetar och fungerar på ett annorlunda sätt. Detta resulterar i att personer med NPF kan ha svårigheter med vissa eller många av nedanstående punkter:

- Att reglera uppmärksamheten
- Att kontrollera impulser och hålla en jämn aktivitetsnivå
- Att samspela och förstå andra människor
- Perception – En över eller underkänslighet för sinnesintryck
- Att hantera förändringar och bristande struktur
- Att hitta och behålla motivationen

I det här häftet har vi medvetet valt att prata om NPF brett och inte djupdyka i respektive diagnos. Anledningen till detta är att varje individ med NPF är unik. Det är också svårt att dra knivskarpa gränser mellan diagnoserna och många har som sagt ofta flera diagnoser i kombination.

Den generella NPF-kunskapen ni får här bör kombineras med nyfikna och öppna samtal med spelarna själva och deras föräldrar. Det är tillsammans som ni kan lägga pusslet kring vad spelaren behöver för att fungera och prestera optimalt.

Vill du veta mer om de andra NPF-diagnoserna?

Läs mer på: attention-riks.se/npf



RIKSFÖRBUNDET
Attention



EN SPELARE MED NPF I LAGET

Utmaningar & konkreta tips till ledare

Uppdelade i sex olika delar:

1. Uppmärksamhet
2. Impulskontroll och aktivitetsnivå
3. Samspel och förståelse
4. Känslighet för sinnesintryck
5. Förändringar och struktur
6. Motivation

1. Uppmärksamhet

Svårigheter med att reglera uppmärksamheten kan i hockeysammanhang innebära att spelare med NPF lätt kan tappa koncentrationen under genomgångar och träningar. Det krävs ofta väldigt lite för att han/hon ska bli distraherad. Glömskhet är vanligt och kan resultera i att spelaren kommer på fel tid och plats eller kanske glömmet viktiga saker hemma.

TIPS TILL LEDARE!

- Upprepa dina instruktioner flera gånger - och bli inte provocerad om någon ändå inte förstår.
- Kontrollera att alla har förstått instruktionerna och krångla inte till dem i onödan.
- Ge tydlig information – gärna både muntlig och skriftlig.
- Se till att även föräldrarna får information om t.ex. ändrade tider för träning.
- Använd din kreativitet för att hålla uppmärksamheten vid liv.
- Hjälptill med planering. Gör checklistor och scheman. Kanske SMS-påminnelser kan underlätta?

2. Impulskontroll och aktivitetsnivå

Bristande impulskontroll och ojämn

aktivitetsnivå gör att spelaren med NPF kan ha svårt att sitta still under exempelvis en genomgång. Han/hon kanske springer omkring, klättrar och klänger i situationer där det känns olämpligt. När man försöker få kontakt kan man uppleva att personen alltid är på språng och agerar på högvarv. Personen pratar ofta överdrivet mycket och fyller i och avslutar andras meningar. Att vänta på sin tur kan vara jättesvårt. De impulsiva dragen kan göra att personen lätt hamnar i konflikt eller får känslomässiga utbrott.

TIPS TILL LEDARE!

- Tänk: tydlighet, konsekvens och respektfull gränssättning!
- Prata i laget om vikten av turtagning och att alla ska få ta plats.
- Individanpassa mer! Kan spelaren omöjligt sitta stilla under genomgången kanske det går att hitta en annan lösning?
- Ligg steget före! Ofta kan man se olika varningssignaler och problemmönster innan det blir konflikter eller utbrott.
- Prata med spelaren om hur just han/hon kan varva ner om något ändå går överstyr. Ge utrymme? En särskild plats att gå till? Eller ska du som tränare vara nära spelaren?

3. Samspel och förståelse

Att samspela och förstå andra människor kan vara svårt för vissa av spelarna med NPF. Det kan bli tydligt att de har en bristande förmåga till social ömsesidighet och i samtal upplevs de inte alltid ge det förväntade gensvaret. Att läsa av icke-verbal kommunikation (t.ex. kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck) kan vara en utmaning. En konsekvens av detta kan vara att de har svårt att få och behålla vänner.

TIPS TILL LEDARE!

- Förlita dig inte på icke-verbal kommunikation.
- Stötta i relationsbyggandet i laget om det behövs.
- Alla har inte så stort socialt behov – utgå ifrån hur spelaren själv vill ha det.
- Var uppmärksam på missförstånd och dubbelkolla gärna om personen förstått.
- Var medveten om att ironi lätt kan misstolkas.

4. Känslighet för sinnesintryck

Att ha en över – eller underkänslighet för sinnesintryck (ljud, ljus, känsel, lukt och smak) är vanligt bland personer med NPF. Det innebär exempelvis att vissa ljud kan kännas obehagliga och stressande. Vissa lukter och smaker kanske uppfattas oerhört starkt och kan upplevas som motbjudande. Har personen överkänslighet i huden kan det t ex. innebära att kläder måste sitta på ett visst sätt och vara av ett visst material, att fysisk kontakt är obehagligt eller att duschens strålar gör ont. Att vistas i en bullrig ishall eller ett livat omklädningsrum kan för spelaren innebära ett enormt stort stresspåslag som förmodligen tar mycket energi.

TIPS TILL LEDARE!

- Prata med spelaren om hur det är för just honom/henne.
- Är ljudnivån i omklädningsrummet för hög? Går den att dämpa eller kan man få duscha avskilt/hemma?
- Bortamatch eller läger med övernattnig? Visa att du som tränare är nära och stäm av så att allt känns bra.
- Ha förståelse för att personer med NPF kan bli extremt trötta i högljudda sammanhang. Ge utrymme för dem att dra sig undan och återhämta sig.



5. Förändringar och struktur

Att hantera förändringar och bristande struktur är en utmaning för vissa personer med NPF. Föreställningsförmågan – dvs. att föreställa sig hur en framtida situation kommer att se ut redan innan den ägt rum – kan vara problematisk. När du som tränare t.ex. säger “Nästa helg är det träningsläger!” så kan spelaren med NPF känna en viss oro och osäkerhet. Även om spelaren tidigare varit på träningsläger så upplever han/hon situationen som ny. De andra i laget kan använda sina erfarenheter för att förutse och förstå vad detta innebär. Bristande struktur kan också innebära att personen blir orolig. Detta beror på att han/hon har svårt att själv organisera sina aktiviteter.

TIPS TILL LEDARE!

- 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 och tvära kast i planeringen.
- Var tydlig med vad som gäller under träningen och håll er till reglerna och uppsatta tider.
- Många med NPF tycker det är oerhört svårt att välja mellan olika alternativ. Ofta är det bättre att undvika valmöjligheter i största möjliga mån.
- Tänk på att alltid innan ni inleder en ny aktivitet besvara frågorna: När? Var? Hur? Med vem? Varför? Hur länge? Vad händer sedan?

6. Motivation

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

TIPS TILL LEDARE!

- Förklara och motivera alltid varför spelaren ska utföra en viss aktivitet.
- Ge varje spelare individuell feedback.
- Försök göra träningen inspirerande och se till att det finns “morötter” utmed vägen.
- Hjälpspelaren att lyckas varje träning. Annars tappar de lätt motivationen och kanske inte vill fortsätta.
- Satsa på positiv förstärkning.



TIPS TILL FÖRÄLDRAR!

- Dela tidigt med dig till tränaren om barnets styrkor/svårigheter och utarbetade strategier och lösningar.
- Försök att ha en nära kontakt med tränaren. Samarbeta!
- Även om du inte på träningen får utrymme att samtala med ledaren – så kanske ni kan göra det via mail/telefon vid ett senare tillfälle?
- Inför läger eller bortamatch kan du som förälder underlätta för ditt barn igenom att detaljerat förbereda på vad som komma skall. Gärna med hjälp av tränaren.



TIPS TILL LEDARE!

- Samarbeta med föräldrarna och ta tidigt reda på så mycket som möjligt om spelaren.
- Tänk på att saker du får veta om dina spelare t.ex. diagnoser – stannar mellan dig, spelaren och föräldrarna.
- Lägg dina eventuella fördomar åt sidan och ha en nyfiken och öppen hållning.
- Har du träffat en person med NPF så har du träffat EN person. Undvik att generalisera.
- Påminn och rätta med glimten i ögat.

TIPS TILL SPELARE!

- Det är upp till dig hur öppen du vill vara med din diagnos. Du kan kräva av tränaren att informationen om diagnosen/diagnoserna stannar mellan er.
- Försök vara tydlig med hur just du fungerar och vilka utmaningar som kan komma att dyka upp.
- Våga be om hjälp!



STYRKOR HOS SPELARE MED NPF



Energifylld

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

Envis

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

Tänker utanför boxen

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

Skarpa sinnen

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

Står upp för sig själv

Påverkas inte av gruppträck vilket gör att de går sin egen väg och står upp för sig själva.

Uthållig

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

Vågar testa

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

Pålitlig

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

Uppfattar detaljer

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

Hyperfokuserad

Förmåga att hyperfokusera gör att spelaren kan gå in helt i en aktivitet utan att störas av omgivningen.

ERFARENHETER FRÅN EN TRÄNARE

Intervju med Anders Eriksén



Hockeykonsulent på Svenska Ishockeyförbundet och tidigare landslagstränare.

Är det vanligt att du möter spelare med NPF?

Jag har tidigare jobbat med två stycken i lagsammanhang senaste året med diagnosen Aspergers syndrom. Viktigt att komma ihåg att det inte är en sjukdom, utan en funktionsnedsättning. Det gör att du som ledare kan anpassa dig efter förutsättningarna för en bra relation och för att kunna coacha individen på bästa sätt.

Har du mött spelare i landslagen med NPF?

Jag har haft en spelare med diagnosen Aspergers syndrom i landslaget.

Vilka styrkor/fördelar brukar du se hos de här spelarna?

Fördelen är att de inte bryr sig om det som händer runtomkring, väldigt fokuserade på sin egen prestation. De går ut och gör sin egen grej, oavsett om det sitter 12 åskådare på läktaren eller om det är 20.000.

Vilka bitar i träningen kan vara bra att se över så att det fungerar bra även för dem?

När det gäller uppvärmning utanför isen kan det vara lämpligt att de får göra sitt egna program som de känner sig trygga med. Rutiner är viktiga. På isen gäller det att vara tydlig med vad du vill. Du kan aldrig vara FÖR tydlig! Att instruera på "rak" svenska, inte via metaforer, ironi eller annat som gör dina instruktioner otydliga. Har du som ledare sagt att det ska vara på ett visst sätt är det viktigt att du följer det.

Är samtal med föräldrarna (om de är barn) extra viktigt för de här spelarna?

Jätteviktigt, men mest för din egen skull. Föräldrarna är dem som känner barnet bäst, och med hjälp av de kan du på ett bättre sätt coacha deras barn. Ej heller nödvändigt att ha barnets medgivande för att tala med föräldrarna, inte alltid att barnet tycker det är "coolt" att föräldrarna ska behöva kopplas in (framförallt tonåringar).

Tips på vad tränare bör tänka lite extra på när de får en spelare med NPF i gruppen.

- Beröring/kramar kan vara intrång i deras sfär, visa uppskattning på annat sätt.
- Extra viktigt att fullfölja de ramar och regler ni sätter upp i laget. Är det samling 17.00 funkar inte 17.05.
- Team-building är en annan sak som spelaren har svårt att ta in, då han/hon inte riktigt är fokuserad på samspelet med andra.

ERFARENHETER FRÅN EN TRÄNARE

Intervju med Mikael Rundgren



Hockeykonsulent på Svenska Ishockeyförbundet och tidigare landslagstränare.

Är det vanligt att du möter spelare med NPF?

Ja det är ganska vanligt. Ishockey är de aktiva barnens arena och många barn med NPF passar för vår intensiva sport

Har du mött spelare i landslagen med NPF?

Ja det har jag. De senaste säsongerna har jag haft två spelare med diagnoserna inom NPF.

Vilka styrkor/fördelar brukar du se hos de här spelarna?

Flera av dessa gillar när det är fart och fläkt. Dessa ungdomar kräver även att jag blir tydligare som ledare med ramarna, vilket gynnar alla. De är ofta kreativa, energiska, nyfikna, humoristiska och varmhjärtade. Dessa styrkor är viktiga i ett lag.

Vilka bitar i träningen kan vara bra att se över så att det fungerar bra även för dem?

Det handlar om allt från att vara tydlig med tider, ombyte, uppvärmning etc. Man kan inte vara för tydlig. Det handlar om ett förhållningsätt! Få barnet att fokusera på det som är viktigast!

Inte ställa en massa frågor utan ge all info tydligt i lagom dos. Hitta metoder med skrivna lappar, klocka i omklädningsrummet, helt enkelt ge dem verktyg att klara allt runt omkring.

Mycket individuell coaching är framgångsrikt. Korta enkla budskap! Många har även problem med att läsa och skriva, viktigt att anpassa teori- och inlämningsuppgifter.

Är samtal med föräldrarna (om de är barn) extra viktigt för de här spelarna?

Mycket mycket viktigt. Detta handlar om barnet och samarbetet mellan föräldrar och ledare.

Föräldrar känner sina barn allra bäst och kan ge värdefulla små tips som gäller för just deras barn.

Tips på vad tränare bör tänka lite extra på när de får en spelare med NPF i gruppen?

Skaffa nödvändig kunskap om hur ditt förhållningsätt kan få detta att bli bra. Dessa barn har ofta bra/dåliga dagar, svårt med tidsuppfattning, glömmer bort saker, svårigheter att kontrollera sina känslor. Svårt att hålla flera saker i huvudet samtidigt, svårt att organisera och planera.

- Förstärk alltid det positiva (litet som stort)
- Klara regler i god tid
- Beröm
- Försök förutse problem som kan uppstå
- Ha en avspänd attityd
- Ha enkla lösningar för att få ner stressnivån, t ex en egen mobil med musik i omklädningsrummet.

Försök att använda hjälpmedel, ex mobilen med tider. Det är enkelt att ställa alarm ex vis. Detta kan föräldrarna vara en resurs i.

ERFARENHETER FRÅN EN LEDARE MED NPF

Intervju med Jennifer Mayer



Tidigare spelare och ledare. Fick diagnosen ADHD som 24-åring.

Vad har hockeyn betytt för dig?

Jag har alltid satt väldigt höga krav på mig själv och när en tränare då valde att fokusera på min personliga egenskaper hjälpte det mig att känna mig sedd och uppskattad även när jag inte presterade maximalt idrottsligt. Genom bra tränare och mentorer fick jag mer ansvar och förtroenden, något som utvecklade mina ledaregenskaper och fick mig att hitta vad jag brann för inom hockeyn.

Vad tror du skulle ha skett om du inte hittat hockeyn?

Jag hade väldigt dåligt självförtroende när jag började med hockeyn och hade ofta en känsla av att inte riktigt passa in. Utan hockeyn har jag svårt att se att jag hade kommit så långt med mig själv som jag har gjort idag. När jag kände mig stressad över betygshetsen i skolan, blev ishallen platsen där jag kunde slappna av och släppa pressen.

Hur märktes ADHD:n när du spelade – både positivt och negativt?

Många tror att det är typiskt att vara utåtagerande och lite aggressiv. För mig blev det istället en inåtagerande stress, där jag alltid kände mig lite annorlunda och försökte passa in. Trots att jag verkligen ansträngde mig, så hade jag ofta svårt att få in vad tränaren sa. Jag hade väldigt svårt att ta in muntliga instruktioner, utan behövde alltid testa

övningarna i praktiken några gånger innan det satt. För vissa tränare fungerade det bra och de gav mig tid att testa saker i lugn och ro, medan andra tränare blev irriterade för att de inte tyckte att jag ansträngde mig tillräckligt. Eftersom jag fick diagnosen väldigt sent, först som 24-åring, så hade varken jag själv eller tränarna förståelse för mina problem med koncentrationen. Något som däremot har varit väldigt positivt med diagnosen är att jag alltid varit orädd för att prova nya saker och gärna tagit initiativet till att saker sker. Funkar inte en sak, vill jag gärna testa något annat. Hjärnan går alltid på högvarv, och även om andra kan uppfatta att jag är väldigt impulsiv, så har jag ofta vägt för- och nackdelar flera gånger för mig själv innan jag går till handling.

Hur påverkar ADHD:n dig idag - både positivt och negativt?

Att få diagnosen som vuxen gav en helt annan förståelse för mig själv. Istället för att känna att jag är dålig eller misslyckad, kan jag istället vända på det och se det som att jag fungerar väldigt bra utifrån mina förutsättningar. Att genomgå en utredning och få en diagnos kräver att man går djupt in i sig själv och blottar både bra och dåliga egenskaper, vilket är jättejobbigt! Jag vet att jag kommer ha svårare än andra med vissa saker, men jag vet också att jag har många positiva egenskaper som andra saknar.

Vilka tips vill du ge till ledare som ska bemöta spelare med NPF?

Var öppen och lyhörd! Våga fråga personen hur han eller hon fungerar och hur denne vill bli bemött (borde egentligen gälla ALLA i en grupp). Ta inte diskussioner offentligt, utan ta det i en lugn miljö där personen känner sig trygg.

Alla lär sig på olika sätt och ju fler sinnen vi påverkar, desto lättare är det att lära sig en övning. Sätt upp dagens övningar i omklädningsrummet inför träningen, förklara på isen och låt spelarna själva få testa nya övningar i lugn och ro. Är det fortfarande någon som inte förstår, fråga hur denne vill bli instruerad. **Men viktigast av allt - bemöt oss för personen vi är, inte för den diagnosen vi har!**

ERFARENHETER FRÅN EN LEDARE MED NPF

Intervju med Rickard Stolt



Tidigare spelare och ledare inom ishockey. Har själv ADHD.

Hur kom det sig att du började med hockey?

Det började när jag var två-tre år. Jag satt i soffan och kollade en match på tv:n. I periodpausen sprang jag in på mitt rum och kom ut med små leksaksbilar under fötterna, en gammal innebandyklubba och någon form av cykelhjälm. Jag åkte runt och repade vardagsrumsgolvet så dagen efter åkte pappa och köpte ett par skridskor till mig. Men jag började på riktigt när jag var fem år i Ekerö IK:s skridskoskola.

Vad har hockeyn betytt för dig?

Hockeyn har i princip betytt allt för mig på ett eller annat sätt. Det hockeyn har gjort är att den har uppfostrat mig till den jag är idag både psykiskt och fysiskt. Psykiskt, har jag fått lära mig att ta ansvar. Det kan vara allt från att ta med träningskläder till att ta av sig mössan när man äter lunch i matsalen på en cup. Fysiskt har jag lärt mig hur jag ska äta och träna för att kunna prestera på träning eller match.

Vad tror du skulle ha skett om du inte hittat hockeyn?

Jag hade utövat en annan sport, men det måste ha varit en lagsport. Jag fungerar som så att jag behöver omklädningsrumshänget. Då känner jag mycket gemenskap.

På vilket sätt skulle du säga att din självkänsla och självförtroende byggts upp av hockeyn?

Hockeyn har gett mig en säkerhet i mig själv i större grupper t.ex. i ett klassrum. Den har också gett mig pondus. När jag var yngre tyckte jag inte om obekväma situationer, då gick jag direkt. Men nu på äldre dagar har jag lärt mig att tackla alla möjliga olika situationer.

Hur märktes ADHD:n när du spelade – både positivt och negativt?

Positivt var jag som ett ånglok. Jag hade hur mycket energi som helst, jag var överallt. Negativt kan man säga att jag hade väldigt kort stubin. Så kort att jag inte tänkte efter före utan jag bara gjorde saker utan att tänka på konsekvenserna. Det fick laget straffas för väldigt mycket, tyvärr.

Du har ju själv varit tränare, ge lite tips på hur du bemöter spelare med eventuell NPF?

Jag gav de uppmärksamhet direkt genom att hälsa när de kom. Jag förklarade noggrant övningarna och var aktiv med personen så att han eller hon kände sig delaktig.



ERFARENHETER FRÅN EN FÖRÄLDER TILL ETT BARN MED NPF

Intervju med Cecilia Krohn



Materialförvaltare i Älta IF, mamma till Magnus som spelar hockey och har ADHD.

Hur märkte ni att Magnus har ADHD? Hur påverkar det hans liv?

Redan när Magnus var riktigt liten märkte vi att det var fart och fläkt i honom. Han var nyfiken, pigg och ständigt på väg någonstans. När sexårsverksamheten började såg vi kontrasten mellan honom och de andra barnen och då förstod vi att han hade ett helt annat driv. Magnus ADHD gör att han hela tiden jobbar i en uppförbacke som är full av avstickare, sidospår och hinder. Han är otroligt empatisk och snäll. Han hjälper gärna till hemma och är inte rädd för att hugga i.

Varför tror du att just hockeyn blev "hans grej"?

För att få utlopp för all energi som ständigt bubblade i kroppen provade vi flera olika idrotter. Vi tog med Magnus till ishallen när det var hockeyträning. Alla hade full utrustning och åkte redan bra vilket fick Magnus lite tveksam. En tränare tog sig tid och lockade med sig Magnus ut på isen och sedan blev det hockey.

Vilka styrkor och utmaningar tror du att hans ADHD ger honom?

Magnus har många styrkor. Han har snabba reflexer och är impulsiv vilket gör honom bra på returer. Barn med ADHD hinner inte alltid tänka och det kan vara både en styrka och en utmaning. Konsekvenstänkandet finns inte alltid. En utmaning är att inte stressa till träning eller match. Om man har stressat blir det fel och då är det vi föräldrar som planerat dåligt.

Har du och tränarna en bra dialog?

Vi informerade tränarna om att Magnus har ADHD och det har aldrig varit några problem. Om något inte fungerar så vet jag det direkt eftersom vi har en bra dialog.

Vad betyder hockeyn för honom?

Hockeyn betyder mycket på många olika sätt. För Magnus betyder det att 30 lagkamrater säger hej när han kommer till en träning. Han har en social bas och tillhörighet. Han är glad och avslappnad när han kommer hem efter träningarna. Magnus själv säger att det viktigaste med hockeyn är att det är roligt att spela och att ha något att göra efter skolan. Målet är att Magnus ska spela hockey länge.

Tips till andra föräldrar som har barn med NPF som spelar hockey

- Våga berätta för tränarna om ditt barns funktionsnedsättning. Se hockey som en investering i social träning.
- Låt ditt barn prova hockey så tidigt det går. Till en början är allt lek och enkelt att ta till sig.
- Prata om hur träningen eller matchen varit. Finns det moment som varit svåra? Konflikter? Glädje? Ge barnet verktyg att klara sig själv.
- Klappa dig själv på axeln. Du är en fantastisk förälder! Du kommer få ge 150% av dig själv till en början men du kommer glädjas åt framstegen.

Tips till ledare

- Beröm, beröm, beröm. Ge beröm även för små obetydliga saker. Med beröm kommer man långt, jättelångt!
- Förbered barnet när något ska hända genom att säga "om fem minuter ska vi gå på is" eller "om fem minuter ska ni vara klara".
- Det är ok för vissa barn att stå och snurra lite när det är genomgång (så länge de inte stör övriga spelare).

TIPS PÅ BRA BÖCKER OCH LÄNKAR

Gå in på länken eller scanna QR-koden

Riksförbundet Attentions hemsida:



www.attention-riks.se

Kunskapsguiden, Socialstyrelsen:



www.kunskapsguiden.se/psykiatri/halsoproblem/adhd2014/Sidor/Default.aspx

Självhjälp på vägen:



www.sjalvhalppavagen.se

Skriften "Att undervisa och pedagogiskt bemöta barn/elever med ADHD":



www.publicerat.habilitering.se/sll/export/sites/sll/downloads/att-undervisa-och-pedagogiskt-bemota-barn-elever-med-adhd.pdf

DSM-5



För den som vill veta mer om DSM-5 – det senaste diagnosystemet - så finns information på www.dsm5.org och i boken "Mini-D 5 – diagnostiska kriterier enligt DSM-5®"

Hjälpmedelsboken

Boken "Hjälpmedelsboken: psykiska funktionsnedsättningar: För människor med ADHD, Aspergers syndrom, OCD och psykosjukdomar, deras anhöriga och personal" av Gunilla Gerland (2011)

UTBILDNINGSMATERIAL INOM NPF FÖR BARN OCH UNGDOMAR

På Riksförbundet Attentions hemsida finns gratis digitalt material inom ADHD, Aspergers syndrom och Tourette som i första hand riktar sig till barn och ungdomar. Detta kan t ex användas till att öka förståelsen för NPF i ett ungdomslag. Materialet fungerar även bra för vuxna som vill lära sig mer.

Gå in på denna länk för att ta del av materialet:
<http://attention-riks.se/npf/information-barn/>

