

# En fungerande idrott för alla

En inspirationskrift för aktivitetsledare inom idrotten  
med fokus på ADHD, Autism och andra NPF-diagnoser\*



\* Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är t ex ADHD/ADD, Autism/ASD, Tourettes syndrom och språkstörningar.

# Alla barn och ungdomar måste få chansen till en meningsfull fritid!



**Alla barn har rätt** att växa upp med möjlighet till en fungerande fritid. Det kan vara skillnaden mellan hälsa och ohälsa, gemenskap eller utanförskap, att ha ork eller att alltid vara "trött". För barn och unga med neuropsykiatriska diagnoser (NPF) är idrott extra viktigt enligt forskningen. Eftersom det ökar och håller uppe dopamin-nivåerna hjälper det barnen att hålla ett bättre fokus.

**Riksförbundet Attention** gjorde en enkät 2016\* som visade att drygt hälften av barn med NPF i åldrarna 10-12 år idrottar. Riksidrottsförbundets siffror över alla barn mellan 6 och 12 år visar att 80 procent av pojkarna och 74 procent av flickorna idrottar. Vi kan alltså konstatera en stor skillnad mellan barn med NPF och barn i allmänhet.

**Vad är då orsakerna till att det ser ut såhär?** Dels är kraven för höga inom idrotten, dels får inte de här barnen det stöd de behöver. Det kan handla om att alla förväntas förstå långa genomgångar och komplicerade regler. Istället behövs upprepning, individuella instruktioner,

uppmuntran och positiv feedback. Och framför allt behöver alla ledare få utbildning i vad NPF är och innebär.

**Attentions projekt "Idrott för alla"** vill få fler att se möjligheterna istället för problemen. Med den här skriften vill vi inspirera aktivitetsledare att ta ett steg framåt för en mer inkluderande idrott. Du får träffa några föreningar som berättar hur de anpassat sina verksamheter och coachen Måns Löf ger konkreta råd för att möta barn och ungdomar med NPF. På sidan 27 finns ett kort att fylla i och riva ur: "Mina utmaningar – tips till min tränare". Ett enkelt verktyg där ungdomar kan berätta för sin ledare om personliga önskemål med träningen.

**Du som ledare är viktig!** Mötet med ledaren är ofta avgörande för att man ska stanna kvar. Utmaningen är att fånga in de barn och unga som inte hittat till idrotten, som inte känt sig hemma eller har slutat. Vi tror inte att det behöver vara så svårt. Börja fundera på vad du kan göra som ledare. Och vad kan ni göra tillsammans i er förening?

**Med enkla medel kan vi tillsammans skapa idrott som fungerar för alla!**

Lena Lindahl

projektledare "Idrott för alla"

\* Riksförbundet Attentions enkät rapport "Färre krav och större tydlighet" 2017-01-24.  
Finns på [www.attention.se/idrottforalla](http://www.attention.se/idrottforalla)

**04** **LEDARSKAP**  
Måns Lööf, coach:  
Bli en förutsägbar ledare!

**06** **PARKOUR**  
Parkour Friends Värmdö:  
Här är alla välkomna!

**10** **FOTBOLL**  
Stuvsta Dream team:  
Laget där alla får chansen!

**14** **RIDNING**  
Olunda Ridskola:  
Alla får göra efter  
sin förmåga.

**18** **CHEERLEADING**  
Action Athletics, Sollentuna:  
Vara en del i ett lag där olika  
talanger kopplas ihop.

**22** **HOCKEY**  
Svenska ishockeyförbundet:  
Enkla knep kan göra stor  
skillnad.

**26** **VAD ÄR NPF?**  
Vi reder ut begreppen kring  
neuropsykiatriska diagnoser.

**27** **TIPS TILL TRÄNARE**  
Konkret verktyg att riva ur  
och ge till barn och ungdomar  
att fylla i!

---

## Om projektet Idrott för alla

”Idrott för alla” är ett treårigt projekt som drivs av Attention med målet att barn och ungdomar med NPF i högre grad ska kunna delta i idrottsverksamhet och föreningsliv. Vi vill att barn och ungdomar med NPF tydligare inkluderas i idrottsvärlden genom nya samverkansformer, aktiviteter och träningsupplägg. Attention kommer genom projektet ge möjligheter och stöd att samordna idrotten lokalt för att pröva olika verksamhetsmodeller som stämmer överens med de önskemål som Attentions medlemmar har. Det sker i samarbete med de två kommunerna Huddinge och Botkyrka. I samarbete med Riksidrottsförbundet tar projektet också fram en NPF-utbildning som kommer att ingå i Riksidrottsförbundets ordinarie ledarutbildning.

För mer information: [www.attention-riks/idrottföralla](http://www.attention-riks/idrottföralla)

**Idrott  
för alla**  
RIKSFÖRBUNDET ATTENTION



**Måns Lööf är sjuksköterska inom barn- och ungdomspsykiatri i Gävle och har ett mångårigt engagemang som ledare inom idrottsrörelsen. Varje år föreläser han för mellan 50 och 75 föreningar om hur ledare, tränare och föräldrar kan bli bättre på att möta barn och ungdomar med neuropsykiatriska diagnoser.**

TEXT: CECILIA BACKENTORN | FOTO: PRIVAT

## **Berätta hur du arbetar!**

– För mig handlar det väldigt mycket om att ta bort fördomar. Som föreläsare gäller det att på ett enkelt och avskalat sätt, utan att krångla till det, förklara vad de olika diagnoserna innebär. Jag utgår också ifrån de senaste forskningsrönen och beskriver hur det kan ta sig uttryck i olika situationer.

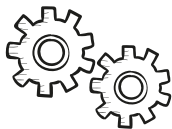
## **Du har ett koncept som du kallar den förutsägbara ledaren, vad handlar det om?**

– Att vara den förutsägbara ledaren handlar till grunden om ett modernt ledarskap med gamla metoder. Grunden är att arbeta med framförhållning, struktur och tydlighet som gör att barnens stress, oro och utbrott minskar.

Många ledare tror att de måste göra övningarna mer spännande och nya varje gång. Man är rädd att det ska bli ensidigt och tråkigt annars, men

” Grunden är att arbeta med framförhållning, struktur och tydlighet som gör att barnens stress, oro och utbrott minskar.

”



egentligen är det precis tvärtom. Det blir svårare om vi ändrar förutsättningarna för barnen men gör man på samma sätt varje gång så utvecklas barnen istället. Det förutsägbara blir roligt, barnen blir tryggare och de vet vad de ska göra.

## **Man ska se och möta barnet där det befinner sig. Hur menar du?**

– Att bli sedd och bemötas på rätt sätt är otroligt viktigt. Ledarskap handlar idag om att investera i relationskapital med barnen. Det gör man bäst i att lära känna barnen. De som har bäst kunskap om barnen är föräldrarna. Därför är det viktigt att



hitta möjligheter att prata med varje barns förälder. Ett sätt är "fem-minuters regeln": ta fem minuter för varje förälder innan de börjar i en förening och fråga Är det något särskilt vi ska tänka på? Det behöver inte handla om diagnoser utan kan vara andra saker som påverkar barnet. Genom att ta den här tiden med föräldrarna är det lättare att ringa upp föräldrarna när det inte fungerar och bolla lösningar tillsammans. En ledare som har förståelse kan stötta barnet i de situationer där barnet har svårigheter och samtidigt uppmärksamma styrkorna. Det gemensamma

” Vilka idrotter som fungerar har inte med idrotten i sig att göra, utan grunden handlar om ledarskapet. ”

målet för både ledare och föräldrar är ju att barnen ska vara kvar i föreningen och fortsätta med idrott.

### Är det så att barn med särskilda behov eller NPF-diagnoser bara passar inom vissa idrotter?

– Det är en myt och helt fel. Vilka idrotter som fungerar har inte med idrotten i sig att göra, utan grunden handlar om ledarskapet. Barn med NPF-diagnos kan ligga mycket längre fram i vissa delar än andra och en funktionsnedsättning kan lika gärna vara en funktionstillgång på en fotbollsplan, i ett ishockeylag eller i vilken idrott som helst. ■



### Tips

#### Saker som Måns Löf tycker att idrottsföreningar kan göra för att bli bättre:

- Kunskap är A och O. Lär er mer om neuropsykiatriska diagnoser och bemötande!
- Var en förutsägbar ledare.
- Möt barnet där barnet är.
- Skapa en relation till föräldrarna och samarbeta med dem. Tänk fem-minuters regeln.
- Utgå från framförhållning, struktur och tydlighet.
- Påminn och upprepa, det kan aldrig bli övertydligt. Gör det med glimten i ögat.
- Var konsekvent, gör likadant varje gång.



# Här är alla välkomna

– Här kan jag vara mig själv, ha kul med mina kompisar och bli bra på att göra volter, säger Julien, 9 år. Han är själva anledningen till att föreningen Parkour Friends på Värmdö bildades.

TEXT: LILLEMOR HOLMGREN | FOTO: MARTIN NAUCLER OCH MICKE LUNDSTRÖM

– **JULIEN FICK INTE FORTSÄTTA** i den pojkgrupp han tränade gymnastik i för att han föddes i fel kropp och hette Juliette från början. Ända sedan han var liten har han tydligt visat att han känner som en kille. Och han har fått vara det. Att gå över till tjejgrupp var därför uteslutet för honom.

Det berättar hans mamma Ingela Lantz. Hon blev så besviken på att en förening hanterade ett litet barn på det sättet, så hon bestämde sig att dra igång en egen förening med särskilt inkluderande attityd.

– I vår förening är alla välkomna oavsett kön, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, etnicitet eller ekonomiska förutsättningar, säger hon.

Föreningen har varit igång drygt

## Om Parkour

Parkour är en rörelsekultur från Frankrike och handlar om att flytta sig så effektivt som möjligt från punkt a till b och samtidigt ta sig över hinder.

ett år och har nu 450 utövare mellan 5 och 45 år.

Vi närmar oss ett rödmålat trähus med vita knutar några kilometer utanför Gustavsberg på Värmdö. En skola i ena änden och idrottshall i den andra. I dörren till Lagnöhallen, som idrottshallen heter, står två killar och vinkar.

– Hej, är det ni som ska prata med oss och ta bilder, säger Julien och Ethan glada och lite uppspelta.

De är båda nio år och har varit kompisar sedan de började träna gymnastik tillsammans i treårsåldern. Nu tränar de freerunning, en kombination av parkour och akrobatik.

**NÄR VI KOMMER IN I HALLEN** har de övriga 25 barnen i gruppen, som



är i ungefär samma ålder, börjat med uppvärmningen. Ingela ropar in alla för samling och berättar vilka vi är och att vi kommer från en tidning som skriver om ADHD. Fem, sex barn viftar ivrigt med händerna, ser jättegglada ut och ropar: Jag har ADHD!

– Det är bra att ha ADHD för man har så mycket energi, säger Ethan som fick sin diagnos för ett halvår sedan.

Han gillar freerunning och parkour för att han får springa av sig. Testa nya volter, träna balans, hänga upp och ner och göra massor av roliga saker. Det gör också Julien. Med sin ADD och dyslexi har han det lite kämpigt i skolan just nu och mår bra av att komma hit och träna.

– Här kan jag vara mig själv, ha kul med mina kompisar och bli bra på att göra volter.

Moa, Anton och Ludvig med flera nickar instämmande och kommer på fler bra saker med freerunning.

– Man slipper stå på led och vänta på sin tur!

– Man får röra på sig hela tiden!

– Det är jätteroligt att hitta på egna volter ner i skumgummigropen.

**DET ÄR DAGS ATT BÖRJA** träningen och barnen delas upp i tre grupper som cirkulerar mellan tre hinderstationer. 12 minuter på varje station och sen vidare.

– Att vi har så många hinder är unikt, säger Ingela och menar

” Vi arbetar mot utanförskap i alla dess former. ”

INGELA LANTZ



Ingela Lantz, är den drivande kraften bakom Parkour Friends. Här tillsammans med Harry Ström, en av coacherna.



” Det bästa med att vara här är att jag kan vara mig själv och att jag blir bättre och bättre på att göra volter.



JULIEN



att andra kanske kör med tre, fyra hinder totalt jämfört med hur det ser ut här med fem, sex hinder per station.

Golvet i den stora hallen är i stort sett täckt med stora mjuka mattor och på dessa står redskap som bockar, plintar, ringar, barrar och bommar. På varje station finns två meriterade och certifierade coacher som tryggt kan fånga upp och inspirera barnen till nya utmaningar. Även bland barnen finns ett antal inspiratörer som visar nybörjare hur man gör.

**DET ÄR BÅDE** fascinerande och imponerande att se 27 så duktiga 8–10-åringar fara omkring

på mattorna. De hoppar, balanserar, slänger sig i ringar och gör de mest hisnande volter ner i skumgummigropen. Stämningen är på topp!

– Stå inte still och vänta utan ta nästa hinder, peppar Harry, samtidigt som han hjälper Julien runt i en volt.

Han är en av de anställda coacherna. Han älskar parkour, säger han och



Tips

- Dela gärna upp deltagarna i mindre grupper
- Kör korta pass



menar att den räddade hans liv.

– Jag kämpade i skolan och trodde aldrig att jag skulle kunna bli bra på något.

**HAN HAR ADHD** och har alltid fått höra att han inte duger. Nu känner han sig lyckligt lottad som har ett jobb som också är hans stora intresse.

– Självförtroendet ökar i takt med allt man lär sig, Vi har kul samtidigt som vi lär oss kontrollera kroppen, vi rör oss, tränar och blir så småningom duktiga. Det är bra för alla och särskilt om man har ADHD, menar han.

### **BÅDE HARRYS OCH INGELAS**

erfarenhet är att parkour och free-running passar särskilt bra för barn med ADHD.

– Många har farten i sig, gillar att testa gränser, har bra fantasi och



Barren har plats för både Ethan och Julien, som är bästa kompisar och gillar att träna ihop.

” I parkour är det bra att ha ADHD och mycket energi. ”

Ethan

hittar på egna volter och är lite modigare än andra barn.

Målet är att det ska vara kul att träna, att alla ska behandla varandra med respekt och värme och vara kompisar.

– Inget barn ska behöva känna utanförskap, betonar Ingela. ■



# Laget där alla får chansen!

Det är en varm kväll när fotbollslaget Dream Team håller en av säsongens sista träningar på Stuvsta IP. Spelare av alla olika kön, längd, vikt, ålder och med olika funktionshinder spelar fotboll tillsammans i en blandad skara.

TEXT: LARS SANDBERG | FOTO: ERIC HASSO

**DANIEL BJERDAHL**, 23, leder träningen för de nya i division 5-laget. Daniel har själv ingen funktionsnedsättning utan är som man säger i Dream Team, ”normalstörd”. Efter 16 år inom fotbollen stod Daniel utan klubb och blev tillfrågad om han ville börja spela i Dream Team. Daniel tackade ja och det dröjde inte länge innan han också tog på sig rollen som ledare.

– Det är jättekul! Det är helt annorlunda att spela här jämfört med andra lag. Spelarna här tänker annorlunda. Ibland är de ett steg långsammare i tanken, ibland ett steg snabbare, och då får man hjälpa till. Som ledare har man ett stort ansvar att ha hand om gruppen och det är en utmaning att visa alla övningar på ett bra sätt så att alla förstår. Men det är roligt! Jag får

## DreamTeam

Stuvsta IF DreamTeam är ett fotbollslag anpassat för unga med med bland annat funktionsnedsättning, i åldrarna 9-26 år. Laget har erfarna ledare och fokus ligger bland annat på att erbjuda ett lugnare tempo med träningar i mindre grupper.

se spelet ur en annan synvinkel än jag har gjort tidigare.

**DÅ SEKTIONEN FÖR** handikappfotboll inom Stuvsta IF drog igång sin verksamhet för tio år sedan gav de sig själva namnet Dream Team. Laget är öppet för alla och har sedan starten vuxit från sex medlemmar till drygt 65, med lag i fem olika divisioner. Alla spelar tillsammans på den nivå de klarar av och trivs på. Föreningen har fått så väl 2012 års Livskvalitetspris från Lions International som Huddinge kommuns jämställdhetspris 2009.

– Dream Team är laget där alla får chansen, förklarar huvudtränare Arne Grentzelius. Hos oss utgår vi helt ifrån individens egna förutsättningar.



Vi ger dem den tid de behöver och de får utvecklas i sin egen takt. Det här är ingenting som vi ledare gör halvhjärtat utan det är en lång process där alla som engagerar sig tar ett väldigt ansvar. Det gör också att ledare och spelare kommer mycket närmare varandra. Vi är som en stor familj, kan man säga.

**MED EN BAKGRUND** som fotbolls-  
tränare i Norrköping och Åtvidaberg,  
och med en dotter med Downs syn-  
drom, var steget inte långt för Arne att  
engagera sig i verksamheten.

– För de flesta är det lika mycket  
en social grej att spela fotboll, som att  
prestera på planen. Men sen har vi ju  
våra bästa lag i division 1 och 2 där  
spelarna självklart vill vinna och spela

så bra som möjligt. Vi har tagit  
guld på SM och vi har tagit medalj  
varje år med något av de lag vi  
har i olika divisioner, så spelarna  
utvecklas och blir bättre och bättre.

**I DREAM TEAM** lägger man stor  
vikt vid att den som är ny ska kän-  
na sig välkommen, och att man inte  
ska behöva några förkunskaper.  
Istället anpassas utläringen efter  
individerna.

– Vi har till exempel diskuterat  
”Vad är en back egentligen? Vad är  
en anfallare?”. Sedan försöker vi hitta  
sätt att förklara så att alla förstår. Jag  
har till exempel en spelare som inte  
förstod mina instruktioner. Om jag  
ropade ”Hem!” eller ”Anfall!”  
så förstod han inte vad han

” Som  
ledare  
har man ett  
stort ansvar att  
ha hand om  
gruppen och  
det är en ut-  
maning att visa  
alla övningar  
på ett bra sätt  
så att alla för-  
står. ”

DANIEL BJERDAHL



skulle göra. Därför började jag använda gester istället. Om jag klappar mig på huvudet ska han anfalla, klappar jag mig på magen ska han vara på mittfältet, och klappar jag mig på låren ska han försvara. Då funkar det helt plötsligt. Enkelt!

**PÅ PLANEN** bakom Arne tränar division 4-laget. De vann SM i Sundbyberg 2015 genom att besegra Djurgården med 1-0 i finalen.

– Det är det största jag upplevt, säger Glenn Jaatinen Fallander, 24, stolt. Deras målvakt är väldigt stor och har svårt att böja sig ner, så vi hittade en lucka längs marken dit han inte kunde nå och gjorde mål med en enkel bredsida. Vi i division 4 tog guld för första gången! Det har aldrig hänt förut.

Glenn, som har Aspergers syndrom, älskar att röra på sig och missar aldrig en träning. Han varvar dessutom fotbollen med innebandy så att han inte ska gå sysslös under vinteruppehållet.

– Att idrotta får mig att må bra, det

” För de flesta är det lika mycket en social grej att spela fotboll, som att prestera på planen. ”

ARNE  
GRENTZELIUS

stärker mig och motiverar mig i livet. Det får mig att leva sunt och gör att jag känner mig frisk. Jag rekommenderar alla som sitter hemma och latat sig att komma ner hit och vara med.

**ÄVEN I DIVISION 1** stod Dream Team som segrare på SM ifjol och Glenn menar att framgångarna till stor del kommer från den goda sammanhållningen i laget.

– Vi har blivit starkare med åren tack vare en otrolig gemenskap. Vi har hjälpt varandra till framgångar och för mig personligen har jag fått otroligt mycket stöd och uppbackning här.

Lagkamraten Erik Eklund har ADHD och har spelat i laget sedan fyra månader tillbaka. Erik beskriver sig som en inbiten fotbollsnörd som både tittar mycket på fotboll samtidigt som han spelar själv.

–Innan jag började här spelade jag i ett korplag som jag och en kompis startade upp. Men det är roligare att spela här. Det är mycket roligare personer här. Och alla är schyssta. I vanliga lag händer det ju att folk skäller och skriker fula saker till varandra om det går dåligt, så är det inte här. Sen får man inte tacklas på samma sätt



som i vanlig fotboll i den här serien, så skaderisken är lägre.

**ATT SKAPA EN GOD** sammanhållning och bygga ett mervärde utöver fotbollen är något som huvudtränaren Arne och de andra värdesatt högt när de byggt upp verksamheten.

– När föräldrar kontaktar mig och frågar om hur man kan börja spela i laget brukar jag säga: “Kom ner till träningen och hälsa på. Ni behöver inte ha med er några grejer och förbereda er på något sätt utan kom bara ner”. Sen kan barnet hoppa in och vara med om det vill. Det brukar inte dröja länge innan de springer in på planen. Jag minns till exempel hur en pojke som har Aspergers syndrom alltid kom till träningen tillsammans med sin pappa varje vecka. Pappan fanns hela tiden med pojken i alla sammanhang tills en dag då pojken plötsligt sade: ”Pappa, du behöver inte vara här, det här är min träning”. Till saken hör att den här pojken sällan sade någonting över huvud taget. När jag såg glädjen i pappans ansikte kändes det helt fantastiskt. Helt plötsligt kunde pappan gå iväg och göra ärenden och få ägna sig åt sig själv de här två timmarna varje träning. Han behövde inte vara med och stötta längre. Att se sådana framsteg är fantastiskt!

**NAMNET DREAM TEAM** har också fått genomslag och ledde bland annat till att Järila IF nyligen kom med en förfrågan om det var ok att även deras handikapplag också kallade sig för Dream Team? Något Arne och de övriga såg som en ära.

– Självklart får de kalla sig för Dream Team! Kanske borde alla sådana här lag kalla sig för Dream Team? 📸



# Alla får göra efter sin förmåga

Utanför Knivsta ligger ridskolan Olunda som vid flera tillfällen uppmärksammats för sitt arbete med att i möjligaste mån inkludera alla. Här arbetar man med att skapa en miljö där alla ska få vara som de är. Och trenden i stallet är att vara snäll.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ | FOTO: JOHAN LINDBERG

**OLUNDA-ANDAN.** Under research-arbetet med artikeln dyker uttrycket upp ett flertal gånger och olika ridforum svallar det över av positiva omdömen om Olunda ridskola.

– På Olunda ridskola finns någonting som inte finns överallt annars. En tolerans, trygghet, rutiner och att alla får vara med. Det är Olunda-andan, förklarar Eva Gunsäter när vi ses på ridskolan en kylslagen eftermiddag i november. Eva är den drivande kraften och ägare av ridskolan som blivit uppmärksammad för att välkomna alla och för de anpassningar skolan gör för att det ska vara möjligt. Ett arbete som Olunda flerfaldigt belönats och uppmärksammats för. Det märks

## Olunda ridskola

Olunda ridskola arbetar mycket med värdegrundsfrågor. På ridskolan ska alla känna sig välkomna oavsett bakgrund.

att Eva är stolt över sin ridskola och det med all rätt.

– Vi har och har haft flera projekt som vi fått medel för av Idrottslyftet för och nu också Arvsfondsprojektet ”Ridning för alla”. I det har vi kunnat handikappanpassa våra lokaler så att vi kan erbjuda ridning till personer med funktionsnedsättning.

**MEDAN JAG** och fotografen huttrar och passar på att värma händerna på mjuka hästmular så snart chansen ges, guidar Eva oss genom de olika stallbyggnaderna. Hela miljön värmer i själen med glada barn som skiner upp när de ser Eva. Det framgår ganska snart att Olunda



inte bara är en ridskola. Hit kommer barn som förvisso älskar hästar men som också automatiskt upptas i en stor och tolerant gemenskap.

– När jag pratar med barnen så säger nästan alla att kompisarna och gemenskapen här är viktigare än själva ridandet, berättar Eva när vi senare slår oss ner i föreningens kök. Hon brinner för utsatta barn och förklarar det som sitt kall.

– Men även om det är jag som drog i gång Olunda med en vision, så är vi många fler som gör Olunda till vad det är idag. Medan Eva ordnar med kaffet så berättar hon vidare om en aktiv styrelse med många visioner om hur ridskolan ska fungera som ett tryggt nav för vem som helst som kommer dit. Det

finns även en ungdomssektion som liksom styrelsen har tydligt fördelade roller och förmåga att påverka ridskolan. Och inte minst finns det kamratstödjare, unga tjejer, vars roller är att ledsaga och få alla som kommer att känna sig sedda.

**I KÖKET SLUTER FLERA** av Olundas eldsjälur upp för att berätta om en ridskola utöver det vanliga. Runt köksbordet sitter snart Olivia, kamratstödjare, och Erika, ordförande i ungdomssektionen. Två tjejer som i stort sett vuxit upp stallet. Även Anna, mamma till en dotter med särskilda behov, sitter med för att dela sin och sin dotters berättelse. Eva dukar fram åt alla och Petra från styrelsen – som Eva



” Vi tänker alltid på allas olika egenskaper. ”

EVA GUNSÄTER



kallar för ridskolans mentor - kollar mobilen för att se om någon av hennes två döttrar som har lektioner i ridhuset har hört av sig. Anna börjar med att berätta om ridskolans betydelse för den trettonåriga dottern. Ett ord som Anna återkommer till är ”räddning”.

– Olunda har varit en räddning för min dotter. Det är hennes andra hem och trygghet. Hon är här varje dag och oavsett hur dåligt hon mår så kommer hon alltid hit.

Anna kan – liksom många föräldrar till barn som behöver extra stöd – berätta om ett barn som har en svår, ibland outhärdlig, skolsituation.

– Hon har varit sjukskriven i perioder från skolan men det är

” När jag pratar med barnen så säger nästan alla att kompisarna och gemenskapen här är viktigare än själva ridandet. ”

EVA GUNSÄTER

ridskolan som håller henne ovanför vattenytan. Hon kan alltid gå hit, hon är alltid välkommen, säger Anna med eftertryck.

– Även när hon mår som sämst så kommer hon alltid hit. Hon bor nära och ibland när hon drar iväg så vet jag alltid var hon är. Hon är på Olunda. Det är här hon har sina vänner och det är faktiskt det enda stället hon har vänner på, fortsätter Anna.

**MEN VAD ÄR DET DÅ** som gör att Olunda funkar för Annas dotter?

– Struktur och rutiner, menar Anna bestämt och de andra kring bordet nickar instämmande.

– Här vet hon alltid vad hon ska göra. Eva och Petra betonar hur



mycket ridskolan jobbar med att göra ridskolan förutsägbar för alla som kommer till den. Ett annat led i att skapa en trygg gemenskap för alla är just kamratstödarna.

– Vi är här för att alla ska känna sig välkomna, förklarar Olivia, 13 år som har jobbat som kamratstödare i snart två år. En gång i veckan drar hon på sig kamratstödjarvästen som visar att man är där för att vägleda och hjälpa till i stallet. Och hon har fått bevis på att hennes insats är viktig.

– Nyss var det till exempel en tjej här som var väldigt blyg. Hon blev lite utanför men jag pratade med henne varje gång och efter ett tag fick hon ett förtroende för mig. Senare ringde hennes föräldrar och tackade för att tjejen plötsligt vågade hon saker som hon inte vågat tidigare. Utan sina föräldrar. Det känns jätteroligt att veta att man kan göra skillnad för någon. Jag själv växer av det.

Erica, 17, håller med. Det betyder mycket för en själv och självkänslan att vara på Olunda.

– Vi som är unga tar efter de vuxna, Eva och de andra. Här är det fint att vara snäll. I skolan är det annorlunda. Här blir man blir upplyst om ett alternativt sätt att vara. Man behöver inte prata skit om varandra. Det skulle aldrig fungera här, menar tjejerna.

**INNAN VI BRYTER UPP** får samtliga frågan om diagnoser. Är det något man pratar om på skolan eller i styrelsen? Vet man till exempel om någon på ridskolan har ADHD eller Asperger?

– Vi pratar inte om diagnoser men vissa vet vi ju är lite annorlunda, säger Olivia eftertänksamt.

– Men alla är ju innerst inne vanliga människor. Min roll är att alla ska vara en del av gemenskapen även om man



” Vi tänker alltid på allas olika egenskaper. Vi skapar exempelvis mindre grupper.



EVA GUNSÄTER

är lite ”konstig”, säger hon och gör tydliga citationstecken i luften.

– Vi tänker alltid på allas olika egenskaper. Vi skapar exempelvis mindre grupper men inte utifrån diagnoser utan utifrån egenskaper, säger Erika och Eva nickar.

– Ja, precis. Vi tänker mycket kring egenskaper. Alla människor är olika och behöver olika saker. Det är så vi jobbar, säger Eva.

När vi till slut lämnar ridskolan i mörkret så lyser det milt inifrån stallängorna. Tjejer i olika åldrar hjälper varandra att leda in hästarna i värmen och Eva småpratar med dem hon möter. Innan vi skiljs åt stannar hon upp och tänker en stund.

– Jag har vigt mitt liv åt det här. Att se unga människor och jag får så mycket kärlek tillbaka. Men det är viktigt att betona att vi är många som har samma tanke. Det går inte att göra det här själv. Det är det fina med Olunda. Vi gör det här tillsammans. ■



Tips

- Bra gemenskap är viktig för motivationen
- Försök att se alla individers egenskaper och behov

# Cheerleading utmanar

– Det bästa med cheerleading är att man hela tiden kan utmana sig själv i volter, hopp och dans och samtidigt vara en del i ett lag där olika talanger kopplas ihop till en fin enhet. Det menar Alex Ström, chefstränare på Action Athletics i Sollentuna och coach till bland andra Linda Liedberg.

TEXT: LILLEMOR HOLMGREN | FOTO: MARTIN NAUCLER

**CHEERLEADING** passar många, och särskilt de med ADHD med tanke på att det finns olika roller i ett lag. Det tycker i alla fall Alex och Linda som båda har diagnos och är mycket framgångsrika inom sporten.

Alex är en av de bättre i världen och har tagit medalj i både VM, EM och SM. Och varit kapten i

## Action Athletics

Action Athletics är en cheerleading-, parkour- och akrobatikförening som håller till i Sollentuna kommun, norr om Stockholm.

landslaget. Nu tränar och tävlar han tillsammans med bland andra Linda i Action Athletics elitlag Hunt, även kallat Attentionslaget. Detta för att fler har diagnos och är med i Attention Sollentuna.

**STÄMNINGEN ÄR HÖG** både på läktarna och på planen när Action Athletics har sin stora uppvisning i Satellitens idrottshall i Sollentuna. Hundratals entusiastiska anhängare har kommit för att se sina barn och barnbarn visa upp sina talanger i något av de 14 lag som är med, totalt över 200 mellan 4 och 40 år.

**ALLA UPPVISNINGSPROGRAM**, det ena bättre än det andra, är bara ett par





minuter långa men otroligt händerika och fartfyllda.

Sist ut för dagen är elitlagen Hunt, 16 mycket skickliga cheerleaders bjuder på en fantastisk show med mycket dans och volter. Alex är helt fenomenal i sina akrobatiska utsvävningar. Linda, som är liten och nått, står högst upp i pyramiden och kastas upp i luften. Hon flyger högre än någon annan och landar perfekt i famnen på lagkamraterna.

– Jag har alltid varit lite speciell i mitt sätt att röra mig, säger hon med ett skratt och berättar att hon till exempel alltid hjulade istället för att gå när hon var i sju-åttaårsåldern.

Hon började spela tennis men

” Det är viktigt att ha bra och kvalificerade tränare.



VERONICA  
LIEDBERG

tennisstränaren gillade inte att hon hjulade.

Så det blev cheerleading. En sport som Linda nu utövat i tio år.

– Jag har älskat det hela tiden men för några år sedan råkade jag ut för en olycka som gjorde att jag tvingades göra ett uppehåll. Jag blev tappad och fick kraftig hjärnskakning.

**SÄKERHETEN OCH TILLITEN** till de personer som tar emot är A och O, menar hon, och just i det här fallet var det något som inte fungerade. Det ledde till att hon slutade i den föreningen.

Det blev också en av anledningarna till att hennes



föräldrar Veronica och Per Liedberg bestämde sig för att bilda en egen förening. Det är fyra år sedan och i dag har man över 400 aktiva medlemmar.

– Det är kul att det har gått så bra, säger Veronica och framhåller att det är viktigt att ha bra och kvalificerade tränare.

**ATT FÅ JUST ALEX** som chefstränare betyder mycket för föreningen, menar hon.

Han är inte bara skicklig utan har också en förmåga att entusiasmera andra med sin energi och utstrålning.

– Jo, jag har mycket energi som jag måste få utlopp för, håller han med om. Han menar att han inte hade överlevt utan sin idrott.

Alex började tävla i friidrott redan i sexårsåldern och när han var tolv höll han på med sex sporter samtidigt. Sen blev det rugby parallellt med dans, som i sin tur ledde till cheerleading.

” Jag har mycket energi som jag måste få utlopp för. ”

ALEX STRÖM





– Jag är extremt tävlingsinriktad, konstaterar han med sitt vinnande leende.

**I DAG ÄR ALEX** 28 år och har vunnit det mesta som går att vinna. Han har haft en otrolig snurr i sitt liv men har



### Tips

- Ge mycket positiv feedback
- Var lyhörd för olika individers behov

nu insett att han måste stanna upp.

– Jag fick en djupare depression som resulterade i utredning och diagnoserna ADHD och bipolär.

Han hoppas kunna försörja sig som tränare på heltid och vill gärna nå ut till fler barn och unga med ADHD.

– Tack vare Alex fick jag tillbaka lusten för cheerleading och för att fortsätta tävla på elitnivå, säger Linda.

Hon förklarar att hennes problem i skolan ledde till att hon blev utbränd för något sedan och fick göra en utredning som resulterade i diagnosen ADD.

– Att ha en tränare som förstår varför jag är som jag är och kan peppa mig betyder jättemycket! ■

” Att ha en tränare som förstår varför jag är som jag är och kan peppa mig betyder jättemycket! ”

LINDA LIEBERG

# Enkla knep kan göra stor skillnad

**Anders Lundberg är utbildningsansvarig på Svenska Ishockeyförbundet sedan tre år tillbaka. Idén att ta fram ett utbildningsmaterial om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar började med att Anders fick upp ögonen för NPF genom sin fru som arbetar som lärare.**

TEXT: LARS SANDBERG | FOTO: SCANDINAD/SUSANNE LINDHOLM

– **JAG HAR JU BAKGRUND** som tränare i olika ungdomslag och det hon berättade fick mig att fundera över alla de där ungdomarna man har stött på som alltid är sena ut på isen och som alltid behöver påminnas om allting. Förut visste man ju inte om att ungdomar kan ha diagnoser eller hur man skulle hantera det. Idag vet vi desto mer, berättar Anders.

Nyfikenheten fick Anders att börja söka efter ett utbildningsmaterial på ämnet men något sådant som var framtaget för idrottsledare fanns inte. Fast övertygad om nyttan med ett sådant material valde Anders och förbundet att tillsammans med Riksförbundet Attention ta fram ett eget: ”NPF inom ishockey”.

– Det vi framförallt vill förmedla är att enkla knep gör stor skillnad. Vår idrott är högintensiv och är nästan gjord för folk med diagnoser. Får man rätt stöttning går det ofta väldigt bra, berättar Anders.

## Material med fokus på NPF

Svenska Ishockeyförbundet har tagit fram ett utbildningsmaterial som informerar och utbildar ledare och föräldrar om NPF.

Läs mer om materialet på: [swehockey.se](http://swehockey.se)



**SEDAN STARTEN 2015** har idag cirka 1000 ishockeytränare gått kursen som ingår i förbundets ordinarie tränarutbildning. Responsen har varit positiv.

– Man diskuterar utifrån konkreta exempel och egna erfarenheter och kursledarna berättar att det finns en stor nyfikenhet på området. Man har kanske inte reflekterat tillräckligt över det här då situationen dykt upp men när man sitter i en grupp och jämför erfarenheter blir mönstret tydligt, berättar Anders.

– Vi vill informera om vad man bör känna till om diagnoser men vi vill också avdramatisera hela grejen med att ha en diagnos. Flera spelare som till exempel Robin Kovacs, som är draftad av New York Rangers, och Juniororkronornas målvakt Linus Söderström i HV71, har berättat öppet om sina diagnoser. Det hjälper ju till att visa att det inte är någon större grej att ha en diagnos idag men att prata



om vad ADHD är, tycker många är ointressant. Vi vill prata om individen och vilka styrkor och egenskaper den har, säger Anders.

**FÖRUTOM EN ALLMÄN** orientering i vad NPF innebär, så var det också viktigt för Anders att lyfta fram vilka vinster man kan få hos spelare med diagnos.

– Bristar man i något kan det finnas styrkor i andra delar. De här spelarna har ofta en väldig energi, de tänker utanför boxen, de hittar andra lösningar och de har ofta ett stort mod. De bryter mönster helt enkelt och vi vill uppmuntra att man väljer att se det säregna som en styrka, säger Anders.

**EN SOM GÅTT KURSEN** är Mikael ”Musse” Håkansson, före detta spelare i Djurgårdens IF och bland annat SM-guld med klubben säsongen 1999/2000. Mikael är numera assisterande tränare i Djurgården Hockeys

A-lag och har snart avslutat Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstegen som ger tränarlicens på elitnivå. En heldag under utbildningen är vigd åt neuropsykiatriska funktionshinder.

– Den dagen var en aha-upplevelse. Kursledaren var proffsig och det uppstod mycket frågor och diskussion vilket brukar vara ett tecken på att det är ett intressant ämne. Jag tror att det här är något som hela idrotts-Sverige skulle behöva, inte bara vi inom ishockeyn, säger Mikael.

Det som Mikael mest tog med sig från NPF-dagen var insikten om hur en ökad förståelse hos idrottsledaren kan minska risken för onödiga missförstånd och problem mellan ledare och spelare. Något han själv stött på under sin tid som spelare.

– Klart jag har stött på det här under min tid inom ishockeyn. Därför var det intressant att diskutera hur man närmar sig de här individerna och vilken

” Vi vill informera om vad man bör känna till om diagnoser men vi vill också avdramatisera hela grejen med att ha en diagnos. ”

ANDRES  
LUNDBERG





Dennis Iranipour är 16 år har ADHD och spelar ishockey i Örebro HC Team 18.

” Jag fick koncentrationsbrist hela tiden. Jag var buggig, jag kom aldrig i tid till träningarna och jag orkade inte hålla fokus under en hel träning. ”

DENNIS  
IRANIPOUR

dialog man ska ha? Det svåraste som idrottsledare är just att få grepp om hur individerna i laget fungerar, och att sedan få dem att bidra till laget. Idag ser ju samhället ut så att man kräver att få vara delaktig. Hela idrottsrörelsen skulle må bra av att hitta en dialog istället för att bara ”stå och skrika”.

**MIKAEL FRAMHÅLLER** också att man som ledare med ganska små grepp kan få ett helt annat utfall i dialogen med spelare som man upplever inte lyssnar eller följer den uppgjorda planen.

– Man behöver inte bli expert på det här för att bli en bättre ledare. Jag har sett unga spelare som jag är helt säker på hade fått ut mer av sin talang om de hade fått rätt stöd och förståelse

från omgivningen. Samtidigt vet man att svensk idrottsrörelse bygger på frivillig basis och att folk ställer upp, men jag tycker att föreningarna ska ha ett slags krav på sig att föra fram information om de här sakerna. Om man är ungdomsledare i ett lag tycker jag att man ska fråga sin förening vad de kan göra för att man ska få lära sig mer om det här. Det skulle hjälpa både spelare och ledare, säger Mikael.

**DENNIS IRANIPOUR ÄR** 16 år gammal och har ADHD. Han är målvakt i Örebro HC Team 18. Med en mamma från Iran och en pappa från Turkiet fanns ingen medfödd hockeytradition i familjen, men för Dennis har hockeyn alltid varit det självklara valet.

– Jag älskar hockey. Det händer



saker hela tiden! berättar Dennis.

Dennis började spela redan som femåring och fastnade tidigt för rollen som målvakt.

– I början var det nog mest utrustningen som lockade men allteftersom fastnade jag för målvaktsrollen eftersom det händer saker hela tiden. Varje träning blir som en match i sig och jag vill alltid ha något att göra och få skott emot mig.

Dennis satsar på en professionell ishockeykarriär men vägen framåt har varit en utmaning. Som liten hade Dennis svårt att hålla koncentrationen före och under träningar.

– Jag fick koncentrationsbrist hela tiden. Jag var busig, jag kom aldrig i tid till träningarna och jag orkade inte hålla fokus under en hel träning, och sådant gillar ju inte tränarna, berättar Dennis.

Vändningen kom då Dennis mamma, som jobbar inom skolan, tog med sonen till Barn- och ungdomspsykiatri, BUP, för att låta honom genomgå en utredning.

– Det tog tid men till slut blev jag utredd och då fick jag diagnosen ADHD. I samband med det fick jag också medicin vilket har hjälpt mig otroligt mycket. Innan jag fick medicin gick det åt helvete för mig på träningarna. Det är ganska stökigt inne i ett omklädningsrum och jag fastnade för allt annat runt omkring. Nu kan jag koncentrera mig på mitt och förbereda och planera det jag behöver göra.

Sedan Dennis utredning blev klar 2014 har han utvecklats betydligt snabbare än tidigare. Dennis menar dock att han hamnat på efterkälken gentemot andra jämnåriga.

– Det gick inte så bra för mig innan jag blev utredd. Eftersom jag inte kunde koncentrera mig gick

” Man behöver inte bli expert på det här för att bli en bättre ledare. ”

MIKAEL  
HÅKANSSON



FOTO: MATS HÖGBERG

träningarna dåligt och jag utvecklades inte i den takt jag hade önskat. Det får jag lida för nu. Jag kommer inte kunna gå talangvägen upp i ett lag i Allsvenskan eller SHL som jag hade önskat. För jag kom inte med i Elit eller TV-pucken. Därför kommer jag att få gå bakvägen, jag får försöka ta mig till ett lag i division 1 eller 2, göra mig ett namn där och sedan försöka ta mig vidare.

Dennis berättar att han alltid känt sig väl omhändertagen i Örebro HC men att han idag känner en annan förståelse hos tränarna än vad han gjorde förr.

– Jag har fått ett lyft i både hockeyn och skolan sedan jag blev utredd.

Tidigare fick jag en del utvisningar på grund av att jag blev frustrerad men där känner jag att tränarna tar hand om mig på ett mycket bättre sätt nu. Kompisarna har alltid varit bra på att lugna ner mig om jag blir stressad eller arg men nu känner jag att alla runt omkring också vet hur jag fungerar. Det är jätteskönt. Jag känner mig lugnare nu och jag kan resonera och uttrycka mig på ett annat sätt än vad jag kunde tidigare.

Kärleken till hockeyn gör att Dennis drömmer om en professionell karriär. Det stora favoritlaget är NHL-laget Montreal Canadiens som vunnit Stanley Cup 24 gånger, den senaste från säsongen 1992/1993. Där spelare också Dennis stora förebild, Carey Price, som målvakt.

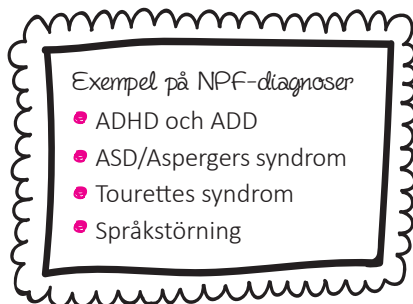
– Självklart vill jag bli proffs. När jag inte tränar eller spelar match ser jag på hockey på TV. Och i min låtsaspappas familj pratas det hockey hela tiden så jag lever med sporten. Idag har jag dessutom en annan tro på att jag kan lyckas. Jag spelar första året i J18 nu, det är en början, berättar Dennis. ■

# Vad är NPF?



NPF är en förkortning av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser. Gemensamt för de olika diagnoserna är att hjärnan och nervsystemet bearbetar information på ett annorlunda sätt.

NPF =  
Neuropsykiatriska  
funktionsnedsättningar



## Exempel på NPF-diagnoser

- ADHD och ADD
- ASD/Aspergers syndrom
- Tourettes syndrom
- Språkstörning

Om man har NPF kan det påverka:

- ➡ regleringen av uppmärksamhet
- ➡ inläring och minne
- ➡ impuls kontroll och aktivitetsnivå
- ➡ att uttrycka sig i tal och skrift
- ➡ samspelet med andra människor
- ➡ motoriken



**ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder):** Att ha ADHD innebär ofta svårigheter med uppmärksamhet, impuls kontroll och överaktivitet.

**ADD (Attention Deficit Disorder):** ADD är ingen egen diagnos utan en form av ADHD utan hyperaktivitet. När man har ADD ligger tyngdpunkten på uppmärksamhetsproblemen.

**Tourettes syndrom:** Kännetecknas av att man har tics. Tics är ofrivilliga rörelser och/eller ljud som exempelvis blinkningar, axelryckningar eller upprepade harklingar.

**Språkstörning:** Diagnosen innebär att man har en nedsatt språklig förmåga. Det kan exempelvis vara en långsam språkutveckling, svårighet att lära sig nya ord eller problem att göra sig förstådd och/eller att förstå andra.

**ASD/Aspergers syndrom (Autism Spectrum Disorder):** Att ha ASD/Aspergers syndrom kan innebära att man har svårt med planering, socialt samspel och att förstå kroppsspråk och ansiktsuttryck. Man kan också vara extra känslig för vissa sinnesintryck - såsom ljud, ljus, lukt och beröring.

## Bra att veta!

Aspergers syndrom har tagits bort som separat diagnos. Idag samlas alla former av Autism under beteckningen ASD (Autism Spectrum Disorder). De som redan har fått diagnosen Asperger har kvar sin diagnos.



# Mina utmaningar - tips till min tränare



Jag heter: .....



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

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





## **Att bilda idrottsförening**

### **– Hur går det till?**

<http://www.svenskidrott.se/bildaidrottsforening/>

## **Dolda utmaningar**

### **– om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar**

<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2015/06/Dolda-utmaningar.pdf>

## **NPF inom ishockey**

### **– Gratis utbildningsmaterial**

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/npfadhdaspergers>

## **Mina utmaningar**

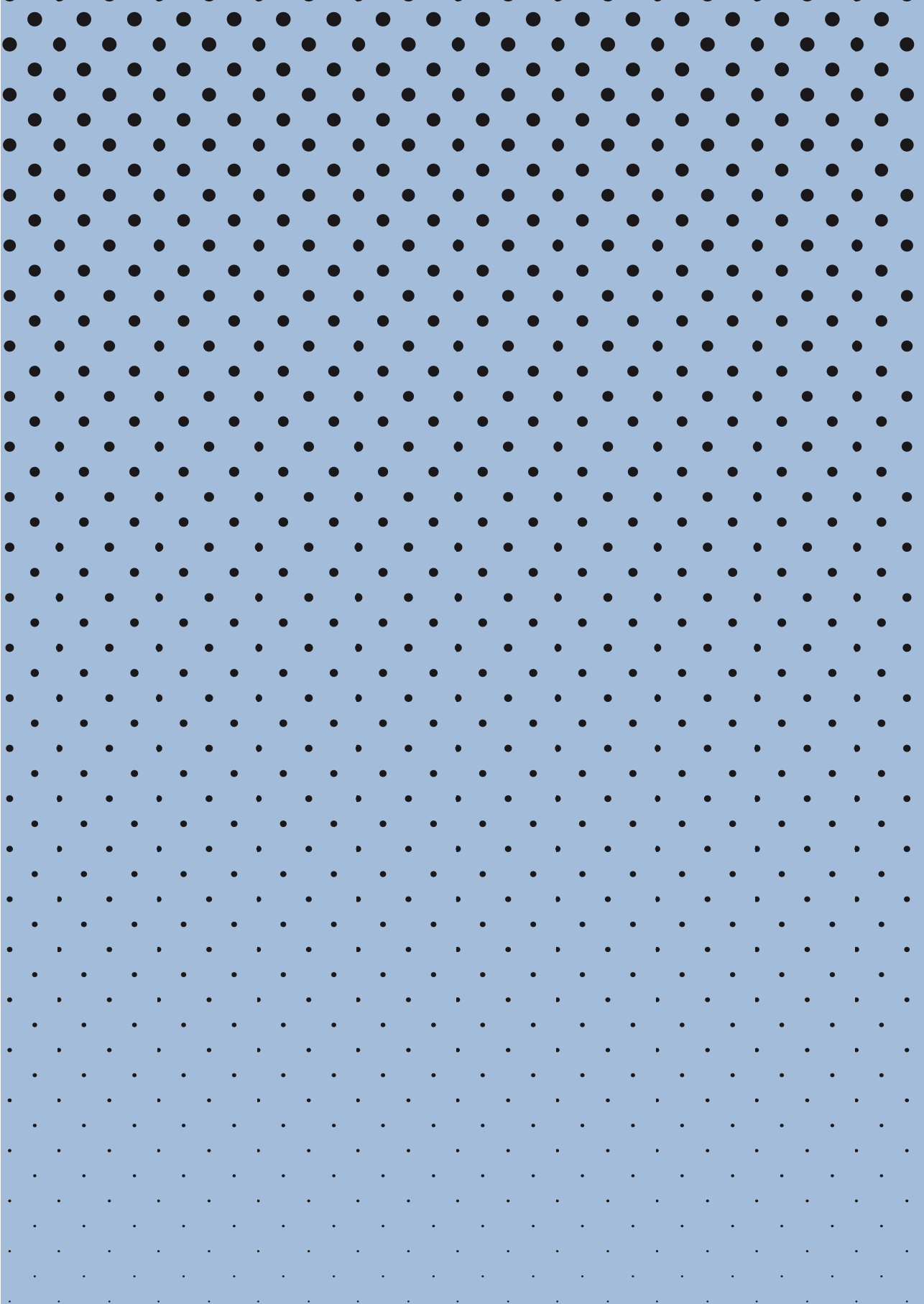
### **– Tips till min tränare**

[http://attention-riks.se/wp-content/uploads/2016/03/tips\\_till\\_min\\_tranare.pdf](http://attention-riks.se/wp-content/uploads/2016/03/tips_till_min_tranare.pdf)

## **Idrott för alla**

### **– Mer fakta, tisp och inspiration från projektet Idrott för alla**

<http://attention-riks.se/idrottforalla/>



## Om Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD/ADD, Asperger/ASD, Tourettes syndrom och språkstörningar. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsplatsen och på fritiden.

Den här skriften har tagits fram av Riksförbundet Attentions projekt Idrott för alla som finansieras med medel från Allmänna Arvsfonden.

Läs mer på: [www.attention.se](http://www.attention.se)

RIKSFÖRBUNDET  
**Attention**