

## Utbildarhandledning


Välkommen som utbildare på kursen

# Träna barn och ungdomar med ADHD/ADD och autism/Asperger

– Ett kunskapsmaterial för idrottsledare



# Introduktion



Du som ledare är värdefull och kan göra skillnad

## Du är viktig

Den här kursen är viktig för att främja barn och ungdomars inkludering i idrotten. Som utbildare kommer du också vara ett viktigt föredöme på det sättet att du under denna kurs har goda möjligheter att följa många av de punkter du själv ska prata om. I handledningen har vi försökt att bygga in detta för att hjälpa dig på traven.

## Upplägget på utbildningen

Vi har också lagt fokus på att de som går kursen på ett enkelt sätt ska förstå vad funktionsnedsättningen beror på och vad den ger för konsekvenser så att det ska bli lättare att förstå varför man som ledare i en idrottsaktivitet kan behöva anpassa vissa saker. Vi har försökt att lägga in så många praktiska exempel som möjligt och du får självklart gärna själv komplettera med fler saker som du vet fungerar.

## Ha ett inkluderande sätt!

Som utbildare kan det vara bra att tänka på att det med stor sannolikhet sitter en eller flera i rummet som har någon av dessa diagnoser. Sträva därför efter att vara så inkluderande som möjligt i ditt sätt att prata. Det är till exempel bättre att säga en person med ADHD eller vid ADHD än att prata om vi och dom. Undvik också att säga ”vi normala” och använd istället ”normalstörd” när du ska beskriva en funktionsnedsättning.

### Det vi framför allt vill förmedla med kursen är:

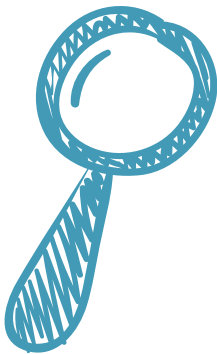
- » **Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar** som ADHD, Autism och Asperger är så pass vanligt att det i varje klass, varje idrottslag och på varje arbetsplats finns en eller flera som har dessa diagnoser.
  - **Ibland kan funktionsnedsättningen** innebära att man har svårigheter i skolan, träna i vanliga idrottsgrupper osv, de allra flesta klarar dock detta så länge du som ledare är beredd att anpassa ditt ledarskap så att det passar flera.
- » **Det viktiga är** inte om personen har en diagnos eller inte, om du märker att den du tränar behöver extra anpassning på något så ger du den anpassning som behövs.
- » **Det som är bra** för någon med ADHD, Autism eller Asperger är bra för alla. Genom att följa det kursen beskriver hjälper du alltså alla barn att trivas och utvecklas i idrotten.
- » **ADHD, Autism och Asperger** är funktionsnedsättningar, och precis som för någon som har en synnedsättning eller läs- och skrivsvårigheter innebär det att det finns vissa saker som man kan ha svårare för eller behöver extra hjälp med.
- » **Du kan inte** träna bort din funktionsnedsättning, men med hjälp av egna knep, strategier och omgivningens stöd kan du hantera den så väl att den inte längre är begränsande utan till och med en möjlighet.

# Fakta och begrepp

## Diagnoserna

Diagnosernas namn och kategorisering förändras när forskningen ger oss ny kunskap. Det innebär till exempel att:

- » **ASD = autism spectrum disorder** (på svenska AST = autism spectrum tillstånd) idag har ersatt diagnoserna autism respektive Asperger. Personer som har fått diagnosen Asperger eller autism innan ändringen har fortfarande kvar den diagnosen. Vi väljer i detta material att använda begreppen autism och Asperger istället för ASD, i syfte att förenkla.
- » **Diagnosen DAMP användes** tidigare när någon hade en kombination av koncentrationssvårigheter och motoriska svårigheter. Idag ges diagnosen ADHD, men personer som tidigare har fått diagnosen har den kvar.



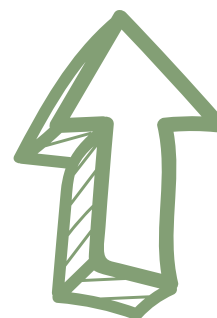
## Forskning

Forskningen visar att diagnoskriterierna är lättare att uppfylla för pojkar, och att det är en förklaring till varför tjejer med NPF är underdiagnostiserade. Pojkar verkar i större utsträckning vara utåtagerande medan tjejer är inåtagerande och ofta upptäcks via andra problem som ätstörningar, självskadebeteende eller depression. De är också ofta emotionellt, socialt och sexuellt utsatta. Detta gäller både vid ADHD, Autism och Asperger.

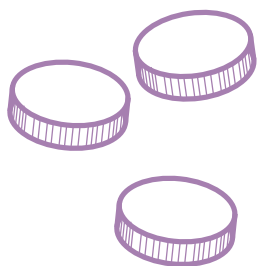
- » **Tjejer med Autism** och Asperger härmar ofta andra och kan se ut att vara med i gruppen även om de inte är det, de är inåtvända och står ofta i utkanten av gruppen.
- » **Killar med Autism** och Asperger har ofta ett tydligt och utstickande specialintresse medan tjejers specialintresse inte sticker ut lika mycket, det kan till exempel vara att kunna allt om ett sminkmärke eller om hästar.

## Antalet med diagnoser har ökat

Antalet som har fått diagnoserna ADHD, Autism och Asperger har ökat vilket beror på att vårt samhälle både i skola och arbete ställer större krav på funktioner som ofta är nedsatta vid dessa diagnoser. Dessutom har kunskapen ökat, och till exempel ADD och flickor med ADHD eller Autism upptäcks i större utsträckning idag.



- » **Idag anses ungefär** 80% ha ärftliga orsaker och 20% komma från graviditeten (mycket för tidigt födda, låg födelsevikt, pappans ålder över 55 år).



## Medicin

Medicin kan vara en hjälp för personer med ADHD. För ledare som tränar ungdomar på högre nivå kan det vara bra att veta att medicineringen är dopingklassad vilket betyder att det är viktigt att söka dispens för den.

Läs mer här <https://www.antidoping.se/rodgronolistan/index.asp>

---

### Vill du läsa ännu mer?

<https://ki.se/kind/start>

Karolinska Institutets forskningsenhet för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De har bland annat seminarier och nyhetsbrev liksom publicerad forskning.

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

Detta är en fri bank av bilder som kan användas som kommunikationsstöd. Bilder gör din pedagogik tydligare och kan också användas för barn som har svårt att uttrycka sig.

---

*”Barn och ungdomar måste bli sedda och  
blir de sedda blir de bra individer”*

Daniel Wernström, karatetränare

# Kursens upplägg

Du kommer att leda en kurs på tre klocktimmar

Till din hjälp har du

» Tre filmer på olika teman



- » **Samtalsunderlag som du** använder under gruppsamtal
- » **Powerpoint med fakta** och praktiska tips som du kan använda som komplement
- » En ”**utbildarkasse**” med hjälpmedel

Kursens innehåll och upplägg är styrt men självklart kan du behöva anpassa efter just den grupp som du ska hålla utbildningen för.

**Rekommenderat schemat:**

<b>Pass 1</b>	<b>30 min</b>	<b>Introduktion</b>
<i>Paus</i>	<i>5 min</i>	
<b>Pass 2</b>	<b>45 min</b>	<b>Film 1 Rutiner och struktur, STOPP-modellen</b>
<i>Paus</i>	<i>15 min</i>	
<b>Pass 3</b>	<b>45 min</b>	<b>Film 2 Motivation, feedback och känslörlighet</b> <b>Film 3 Relationer och bemötande</b>
<i>Paus</i>	<i>5 min</i>	
<b>Pass 4</b>	<b>35 min</b>	<b>Summering och avslut</b>

Det är **viktigt att lägga in pauser vid cirka 45 minuter** för att höja dopaminnivåer och deltagarnas fokus.

Pausernas längd kan du anpassa utifrån hur du ligger till, eventuell fika som ska serveras och annat.



# Detaljerat kursupplägg

## Pass 1 – Introduktion, 30 minuter

**Bild 1** Presentera dig själv och om möjligt även kursens deltagare. Komplettera med ytterligare information som är relevant utifrån sammanhanget du befinner dig i. Förklara också kortfattat vilka diagnoser som ingår i begreppet neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och att vi kommer att fokusera på ADHD, Autism/Asperger.

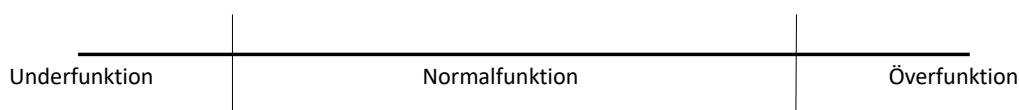
**Bild 2** Låt deltagarna samtal i ett par minuter om sina förväntningar på kursen. Låt dem gärna bli specifika med frågor eller beskrivningar av händelser/situationer som de vill bli bättre på att hantera (men håll dem kort så att det inte tar för stor del av tiden). Om du inte redan vet vilka åldrar och från idrotter deltagarna kommer så kan det vara klokt att ta in den informationen här så att du när det är möjligt kan anpassa det du säger så att de känner sig inkluderade.



**Bild 3** Presentera målet med kursen och understryk att det viktigaste är att de som ledare ska förstå hur viktiga de är för att de här barnen ska få plats i idrotten.

**Bild 4** Beskriv kortfattat vad som är typiskt för de olika ADHD-typerna och vilka huvudsakliga funktioner i hjärnan som fungerar annorlunda. Beskriv också kortfattat vad som är de typiska utmaningarna vid Autism/Asperger. Nämn här att tjejer och killar med Autism kan se ganska olika ut i sina beteenden. Killar har ofta ett specialintresse som de kan allt om, detta är inte alltid lika tydligt för flickor.

Var noga med att understryka att det handlar om medfödda funktionsnedsättningar (och inte dålig uppfostran). Det innebär att det mesta inte är träningsbart men att funktionerna kan förbättras genom hjälpmedel och hjälpsamma beteenden hos omgivningen. Ge gärna ett konkret exempel på vad en funktionsnedsättning innebär så att det blir tydligt att det inte är något vi alla har en "liten släng av".



---

**Bild 4 – Exempel:**

Vi med normal funktion gällande tidsuppfattning kan vara olika bra på att hålla tider, en del är alltid i tid, en del ofta tidiga och andra ofta sena. Vid en funktionsnedsättning på din förmåga att uppfatta tid har du antingen en underfunktion vilket gör att du har mycket dålig tidsuppfattning eller en överfunktion vilket gör att du är extremt bra på att känna tid utan att ens ha en klocka. Båda två kan begränsa dig i din förmåga att fungera och eftersom felet i hjärnan inte går att ändra blir det en funktionsnedsättning, till skillnad från någon som endast har ett beteende i stil med ”jag ska bara” och därför alltid kommer sent.



---

**Bild 5** De exekutiva funktionerna är en av nycklarna i det som ofta inte fungerar när du har ADHD eller Autism. Du som ledare kan alltså hjälpa dem som har NPF genom att komma runt svårigheterna de kan ha.

---

**Bild 6** Komplettera med ytterligare fakta om varför det är viktigt med ett inkluderande ledarskap. Betona vikten av att se varje individ utifrån dennes behov och att inte fastna på diagnoser eller förutbestämda uppfattningar om hur det ska vara. Uppmuntra ledarna att vara nyfikna i att lära sig var som passar bäst för respektive barn.

---

**Bild 7** Avsluta inledningen med att betona och förstärk att det även hos dessa barn finns många styrkor.

---

**Bild 8** Övning: Låt deltagarna reflektera i två minuter över vad de redan nu hört och vilka tankar om förändringar hos sig själva som de får.



---

**Paus 5 minuter**

## Pass 2 – Rutiner och struktur samt STOPP-modellen, 45 minuter

**Bild 9-10** Visa filmen ”rutiner och struktur. Dela ut arbetsbladet som tillhör filmen. Inled med att deltagarna får fundera var och en för sig i två minuter över frågorna. Ge därefter en signal och låt dem samtala tillsammans i mindre grupper i cirka 10 minuter.



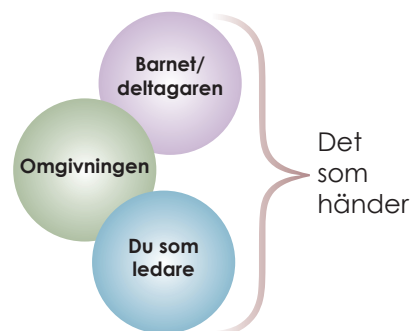
**Tips:**

Använd detta tillfälle till att presentera Time-timern som hjälpmedel och använd den som tidtagare för gruppsamtalen.

Efter samtalen: efterfråga deltagarnas egna idéer och vad de tänker att de kommer att förändra på nästa träning. Fånga också upp frågor och funderingar, men om det är frågor som du vet att de får svar på senare kan du be om att få återkomma med svaret.

**Bild 11-12** Komplettera med fler konkreta och vardagliga tips som deltagarna kan sätta igång och använda direkt på träningen. Visa din whiteboard som ett exempel på hur du enkelt kan ta med dig utrustning som underlättar träningen.

**Bild 13-18** Betona att ett av de bästa sätten att bli bättre som ledare och att skapa en bra träningsmiljö för alla är att utvärdera. STOPP-modellen kan användas som stöd när du utvärderar hur träningen har gått och eventuella situationer som uppstod på träningen. När du är trygg i modellen kan du tillämpa den direkt under träning när en situation är på väg att uppstå för att bryta det som sker.



Gå igenom modellens steg kortfattat så att deltagarna är med på vad det innebär. Innan du låter deltagarna testa modellen kan vara bra att ett konkret exempel, välj gärna ett som du känner dig bekväm med utifrån modellens steg.



---

**Bild 15 – Exempel:**

*På träningen uppstod det bråk mellan Gabriel och Hampus, igen.*

**Vad vet du om barnet?**

*Svårt att hantera sin ilska, reagerar starkt på beröring, extra känslig när humöret är lågt och idag var han trött när han kom till träningen.*

**Vad vet du om omgivningen?**

*Hampus gillar att retas (brukar sparka och knuffas i kön).*

**Vad gjorde du?**

*Valde en ny och svår övning som utmanade Gabriel, slarvade med gruppindelningen och lät barnen dela in sig själva, lät gruppen med Gabriel och Hampus träna utan närvarande vuxen medan jag hjälpte andra barn.*

---

Låt deltagarna analysera en situation från sin egen träning, gärna med en tränarkollega om det finns i rummet. Låt detta ta ungefär 5-7 minuter, lite beroende på hur du ligger till i tid.



När de har gjort övningen – fråga hur det gick – och om de tyckte att det var svårt så påminn om att de som ledare behöver träna på att använda modellen och att det oftast är lättast när en händelse precis har skett.

---

**Paus 15 minuter**

### Pass 3 – Motivation, feedback och känslörlighet samt Bemötande och relationer, 45 minuter

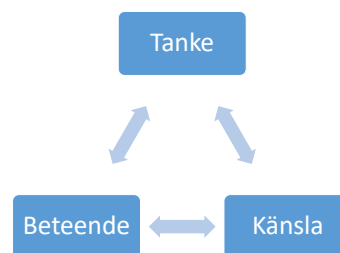
Om det är möjligt kan du be deltagarna byta platser när de kommer åter från rasten.

**Bild 19-20** Visa filmen ”Motivation, feedback och känslörlighet”. Var uppmärksam på att du ska pausa vid frågan ”Hur gör du när barn inte lyssnar eller sitter still?” och låta deltagarna samtala med varandra i ett par minuter om detta samt summera sina idéer om vad de ska göra i fortsättningen.



Fortsätt att visa filmen och när den är klar får deltagarna samtala i ett par minuter om hur de kan hålla energin uppe under träningen.

**Bild 21** En vanlig fråga är hur man ska hantera bråk, när barnet blir arg och liknande. Beskriv kopplingen mellan tankar, känslor och beteende och förklara vad utmaningen är för den som har en begränsad impuls kontroll. Att bekräfta känslan som barnet har är viktigt för att öka barnets självkännet och förmåga till att ändra beteendet. Självklart ska vi också vara tydliga med vad i beteenden som inte är okej, och du får bättre respons på det om du först visar att du förstår vad som händer och vad barnet kände. Uppmuntra ledarna att hjälpa barnen att hitta alternativa beteenden när känslan kommer.



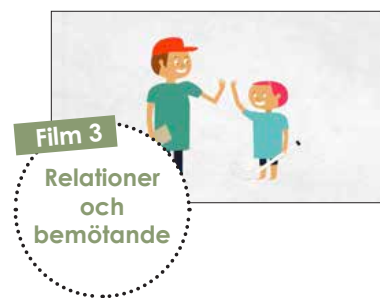
**Bild 21 – Exempel:**

När Sofie är trött och motståndarna dribblar förbi henne stiger hennes frustration. Ibland blir den så stor att hon blir så arg att hon slänger iväg klubban vilket inte är tillåtet. Tränaren och Sofie kommer överens om att Sofie ska prova att hoppa på stället när detta händer. Under träningarna hjälper tränaren Sofie att träna in det nya beteendet genom att hon så fort hon blir frustrerad ska titta på tränaren som då visar att hon ska hoppa och samtidigt gör ett överenskommet tecken för ”hoppa”. När Sofie lärt sig sitt nya beteende räcker det med att hennes tränare signalerar till henne för att hon ska veta hur hon ska göra.

**Bild 22-23** Komplettera med fler konkreta och vardagliga tips som deltagarna kan sätta igång och använda direkt på träningen. Om du inte har lämnat ut stressbollen tidigare kan du passa på att visa den nu.

---

**Bild 24-25** Visa filmen ”Relationer och bemötande” utan avbrott. Låt deltagarna fundera var och en för sig i två minuter och ge därefter signal om att de nu kan samtala i mindre grupper. Har du inte bytt grupper tidigare under kvällen kan vara bra att rotera samtalsgrupper nu.



---

**Bild 26** Komplettera med fler konkreta och vardagliga tips som deltagarna kan sätta igång och använda direkt på träningen

---

**Paus 5 minuter**

#### Pass 4 – Summering och avslut, 35 minuter

**Bild 27** Låt deltagarna reflektera över vilka knep de tar med sig och om de har någon fråga som ännu inte är besvarad. Finns det saker på förväntningar som inte är hanterade så har du utrymme att lyfta även dem.

---

Vid tid över kan du också lyfta exempel på situationer som det ofta frågas om, se case i bilaga.

---

**Bild 28** Avsluta med lite hänvisningar om var man som ledare kan vända sig.

---

# Case 1

## Fråga:

Jag upplever att barn med autism ofta är krav-undvikande och att jag behöver anpassa de krav som ställs på dem.

Hur gör man det i en större grupp? Och om det inte går att anpassa kraven, exempelvis vilka regler som ska följas?

Hur långt ska vi anpassa verksamheten och när är det bättre att hänvisa till parasportens verksamhet?

## Svar:

En utövare som utsätts för krav som den inte kan leva upp till upplever stress, och när stressen uppstår är det en risk för att det ”kokar över” och uppstår olika situationer.

En fråga vi som ledare därför kan ställa oss är vilka krav är det som inte fungerar, och varför skapar de stress? Här kan STOPP-modellen vara till hjälp i analysen, kanske behöver du göra den flera gånger för att samla på dig mer kunskap om barnets behov. Därefter blir frågan hur du kan göra för att öka barnets förmåga att hantera kraven eller hur kraven kan minskas. Ibland är svaret att det kanske behövs en extra ledare, eller att barnet skulle ha stor hjälp av att ha en assistent på träningen. För en del räcker en sådan anpassning långt.

I en större grupp ligger ofta utmaningen i att olika barn stressas och reagerar av olika saker, och det går inte alltid att vara fler ledare, även om det ofta är en god hjälp. Kanske kan föräldrarna vara till hjälp. Ett annat sätt är att i samtal med vårdnadshavaren och barnet få tips på hur man gör exempelvis i skolan. Det är svårt att säga när gränsen är nådd, men ofta är det något som genom samtal tillsammans med familjen kan bli tydligare.



Foto: Lars Sandberg



Foto: Micke Lundström



Foto: Martin Nauclér

## Case 2

### Fråga:

En del barn kan plötsligt sticka iväg ifrån träningen. Hur hanterar man det?

### Svar:

Det kan så klart finnas flera orsaker till att barnet sticker ifrån träningen, och som ledare behöver du ta reda på orsaken för att veta hur du ska agera, STOPP-modellen kanske kan vara till hjälp?

Har barnet upplevt en situation den inte kunde hantera så kanske rymningen är ett sätt att hantera känslor som kokar över. Ha kopplingen mellan känsla – beteende – tanke med dig, och bekräfta barnets känsla som viktig. Därefter, var tydlig med varför barnet inte får rymma.

Försök tillsammans med barnet komma överens om alternativa lösningar, kanske en plats i träningslokalen som barnet kan gå till, eller vilket omklädningsrum ni ska mötas i. Respektera att barnet kan behöva en stund för att lugna sig innan ni kan prata om det som hände.

En annan förklaring till att barnet sticker kan vara att det inte känner sig tillräckligt sedd och i sådana fall kanske du som ledare behöver bli ännu bättre på att ge beröm och uppskattning till just detta barn. Eller kan det vara så att barnet blev uttråkat eller att uppgiften var allt för svår?



Foto: Johnér/Johan Alp

Foto: Martin Nauclér



Foto: Johan Lindberg Brusewitz

# Case 3

## Fråga:

Hur gör man med föräldrarna till träningsgruppen? Och kan man ta hjälp av barnets egna föräldrar?

## Svar:

Som ledare (och förening) är det bra att vara tydliga med vilken värdegrund som gäller och de regler som finns runt träningsgruppen.

Ha infomöten för vårdnadshavare där du beskriver tränargruppens förhållningssätt och regler, se till att reglerna finns nerskrivna och prata tillsammans med barnen om reglerna. Exempelvis kan det vara bra att vara tydliga med att ni strävar efter att varje barn ska tränas och utmanas utifrån sina förutsättningar, behov och ambitioner (om det nu är något ni strävar efter). På detta sätt blir det tydligare för alla vårdnadshavare att ni kommer att göra lite olika för olika barn utifrån vad du behöver.

Om du har barn som är i extra behov kan barnets föräldrar vara en värdefull resurs. Dels kan de berätta vad som fungerar och inte fungerar i andra sammanhang, och dels kan de stödja upp vid kritiska punkter. Exempelvis kan ni komma överens om att de alltid ska finnas närvarande på träningen om det är hjälpsamt för dig och barnet.

Det kan vara bra att ha i åtanke att föräldrarna kanske har egna svårigheter, fundera i sådana fall på hur du behöver agera i ditt ledarskap utifrån det.



Foto: Micke Lundström



Foto: Martin Naclér



Foto: Micke Lundström