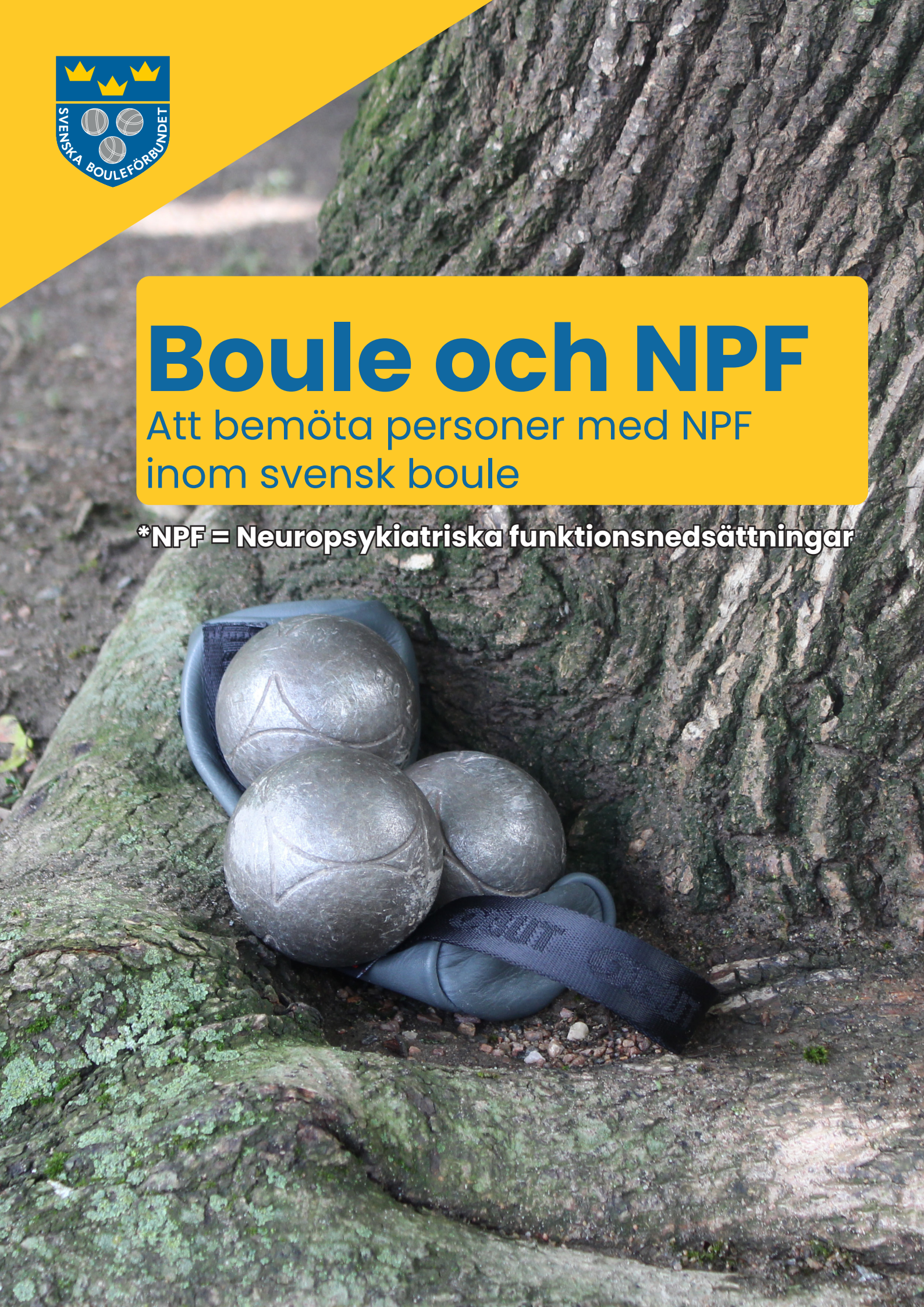
Boule och NPF

Att bemöta personer med NPF inom svensk boule

*NPF = Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar



Inledning

Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar hamnar ofta utanför i olika sammanhang, både i och utanför idrottens värld. Det hämmar deras fysiska utveckling och känsla för sociala interaktioner, inte minst för barn och ungdomar. Det är därför viktigt att vi inom svensk boule blir bättre på att få dessa personer att känna sig inkluderade och välkomna, sedda och hörda.

En mer NPF-anpassad verksamhet som präglas av tydlighet, struktur, förutsägbarhet och flexibilitet gynnar alla, inte bara enskilda individer med vissa behov. Ett gott bemötande ger bättre gemenskap och mer spelglädje, och innebär ofta ökad delaktighet i föreningen - hos alla medlemmar, inte bara för dem med en funktionsnedsättning.

Ett första steg

Vi ser det här materialet som en start på boulens utveckling till att bli en parasport ”på riktigt”. Hos oss har alla alltid varit välkomna oavsett förutsättningar, och vi ser oss själva som världens kanske mest tillgängliga idrott. Men det innebär inte att det inte finns ett arbete att göra med att få ALLA att faktiskt känna sig välkomna och inkluderade i den sport som vi alla älskar.

Förhoppningen är att de konkreta tips som förmedlas i detta material ska öka förståelsen och underlätta för såväl ledare, föräldrar och aktiva med erfarenhet av NPF. Sammantaget hoppas vi att fler personer, i alla åldrar, ska hitta till och känna sig välkomna inom svensk boule.

SVENSKA
BOULEFÖRBUNDET

Alla mår bra av tydlighet



Sätt rätt förutsättningar

För att kunna sätta rimliga förväntningar och krav måste man utgå från varje persons förutsättningar och kognitionsnivå.

En NPF-diagnos kan göra det lättare för många att förstå sig själva och vad de behöver för att fungera bättre i sin vardag. Men även för de som inte har en diagnos blir det enklare och tydligare om all kommunikation i föreningen utgår från de som behöver lite extra hjälp på vägen.

Ett medvetet arbete för att se och inkludera alla medlemmar skapar gemenskap och trygghet, oavsett diagnos.

Vad är NPF?

En NPF-diagnos är en så kallad beteendediagnos. Det betyder att diagnosen ställs efter personens beteende och inte utifrån en medicinsk orsak.



De vanligaste NPF-diagnoserna är:

- ADHD/ADD -Attention-Deficit (Hyperactivity) Disorder
- AST/ASD - Autismspektrumtillstånd
- Tourettes syndrom
- Språkstörning

Nyckelord för bemötande

KUNSKAP

Inkludering handlar om att se individen och låta den vara med efter sina egna förutsättningar. Kunskap om vad NPF egentligen är och hur det påverkar personen är viktigast av allt. Utan kunskap uppstår missförstånd och onödiga konflikter.

INKLUDERING

Lägg lite extra tid och energi på att bygga en god relation till de aktiva med NPF, även i de fall där det känns extra utmanande. En god relation förstärker det ömsesidiga förtroendet, vilket kan undvika många konflikter.

RESPEKT

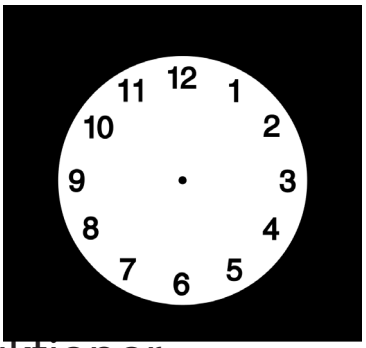
Ingen människa är sin funktionsnedsättning - visa aktiva med NPF respekt. Varje person förtjänas att bemötas individuellt, med en egen unik personlighet. Döm inte alla efter samma måttstock.

Utmaningar och styrkor för en spelare med NPF

En person med NPF har inte bara utmaningar. I många fall kan en NPF-diagnos också innebära fördelar i vår sport. Här tar vi upp några av dem och hur de kan påverka spelet till det bättre.

UTMANINGAR	STYRKOR
• Uppmärksamhet och fokus	• Mycket energi
• Impulskontroll och intensitet	• Envishet
• Samspel och förståelse	• Uthållighet
• Känslighet för sinnesintryck	• Pålitlig
• Förändringar och struktur	• Vågar testa saker
• Motivation	• Sinne för detaljer
• Motorik	• Tänker utanför boxen
	• Hyperfokuserad

Uppmärksamhet och fokus



Det är lätt att bli distraherad under t ex samlingar och genomgångar, i synnerhet om det är bullrigt i hallen. Det kan vara svårt att sitta stilla och att komma ihåg instruktioner.

Många glömmer vilken utrustning de ska ha med sig till träning eller tävling, eller kommer ofta försent eftersom de har svårt med tidsuppfattning och att planera framåt.

TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

- Ha samling och genomgång på en lugn plats utan störande ljud.

- Var noga med att presentera de som ska vara ledare för aktiviteten.

- Använd korta, tydliga instruktioner. Beskriv vad som ska hända på aktiviteten, i den ordning det kommer att hända.

- Fokusera på vad deltagarna ska göra. Undvik att använda ordet *inte* i instruktionerna.

Impulskontroll och intensitet



Personer med NPF har ofta bristande impulskontroll och svårt att sitta stilla. De kan prata överdrivet mycket och ofta avbryta andra personer. De kan upplevas som på ”högvarv” och väldigt intensiva. Deras impulsivitet kan lätt leda till konflikt eller känslomässigt jobbiga situationer.

TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

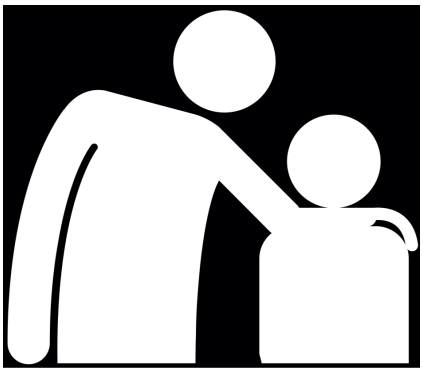
- Fokusera på att skapa tydlighet och förutsägbarhet i gruppen. Det skapar trygghet och minskar stressen för deltagarna.

- Ha förståelse för att vissa ibland behöver gå undan om det blir för mycket ljud och intryck, eller om de har för mycket spring i benen.

- Släpp om möjligt in personer tidigare i hallen som behöver mer tid att förbereda sig, mentalt eller fysiskt.

- Ta det inte personligt om någon missar vad som sägs på genomgången. Ha lite tålamod och jobba med repetition och påminnelser istället för tillsägelser.

Samspel och förståelse



Att läsa av ickeverbal kommunikation (till exempel kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck) kan vara en utmaning för personer med NPF. De vet inte alltid hur de ska reagera och de kan ha svårt att få och behålla vänner.

Undvik ironi och sådant som är underförstått, eftersom det är svårt för dem att förstå den egentliga betydelsen.

TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

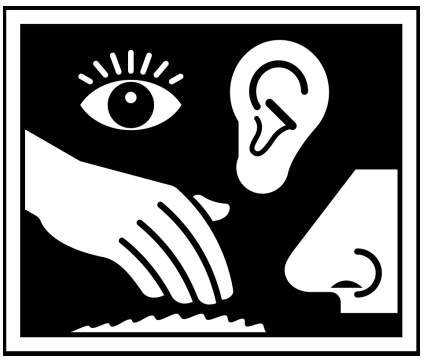
- Tänk på att oskrivna regler och beteenden inte är självklara för alla. Förklara gärna en extra gång var man står i banan eller var man lägger kloten efteråt.

- Var inte rädd för att skämta och skoja, men var medveten om att ironi lätt kan missförstås.

- Uppmuntra och uppmärksamma att vara en bra vän. Beröm de aktiva när de hjälps åt.

- Skapa lagkänsla genom olika aktiviteter där alla deltar. Ibland kan det vara bra att ha gemensamma aktiviteter även utanför boulen.

Känslighet för sinnesintryck



Att vara över- eller underkänslig för sinnesintryck, så kallad perceptionsstörning, är vanligt bland personer med NPF. Vissa lukter och smaker kan uppfattas oerhört starkt och kan upplevas som motbjudande.

Överkänslig hud kan påverka klädmaterial och fysisk beröring. Vissa ljud och bullriga omgivningar kan också kännas stressande och obehagliga.

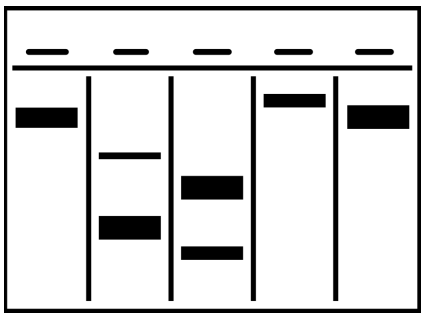
TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

- Ha förståelse för att personer med NPF kan bli extremt trötta i omgivningar med mycket ljud och buller. Ha gärna ett utrymme där de kan gå undan och ladda om.

- Om ni ska ha en aktivitet med mat och dryck, fråga gärna i förväg vad deltagarna kan äta och inte.

- Hörselskydd, hörlurar och mobilanvändning kan ibland vara en metod för att vila och fokusera, snarare än ett störningsmoment.

Förändringar och struktur



Förutsägbarhet och planering i god tid är viktiga nycklar för en person med NPF. Förändringar kan därför vara svårt att hantera, till exempel att byta träningsdag eller ändra träningsupplägg med kort varsel.

En tävling nästa helg kan också skapa oro och stress hos personen, även om de har tävlat förut.

TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

- Prata med deltagarna om att en planering är levande och kan behöva ändras beroende på dagsform, eller på saker som inte kan förutses.

- På resor eller övernattningar behöver ledarna informera i förväg så mycket som möjligt om vad som kommer att hända.

- Utmana deltagarna på ett tryggt sätt genom att t ex byta ordning på välkända övningar, eller ha samlingen på en annan plats än vanligt.

Motivation



Personer med NPF behöver ofta betydligt mer stimulans än andra för att behålla motivation och intresse. Roliga aktiviteter och fysisk rörelse hjälper till att höja dopaminnivåerna och behålla fokus även under tråkigare eller svårare moment.

Ibland kan det vara bra att göra övningen svårare, lättare eller helt enkelt byta övning. Var tydlig med att det är okej att göra ”fel” - aktiva med NPF har ofta svårt för att skaka av sig ett misstag och gå vidare.

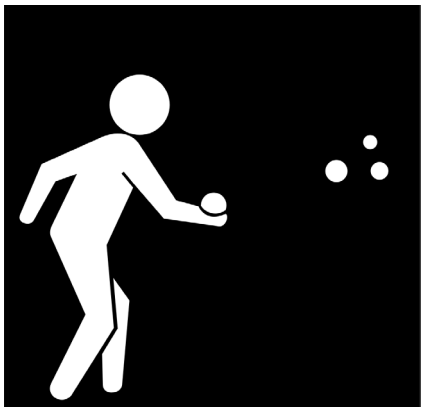
TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

- Förklara varför det är bra att träna även på sånt som är svårt eller tråkigt. Det kan göra det lättare att förstå att det är viktigt för att sedan kunna göra det roliga.

- Var lyhörd under aktiviteten för hur deltagarna bäst behåller motivation under passet. En del kanske behöver mer uppmuntran, andra en kort rast.

- Låt deltagaren berätta om de positiva saker som hänt innan hen går hem. Positiv förstärkning gör det lättare och roligare att komma tillbaka.

Motorik



Personer med NPF har ofta någon form av motoriska svårigheter. Det kan vara sämre balans, eller svårt att hoppa eller vända sig.

Koordination och samordning av rörelser kan också vara svårare. Det kan göra att det tar längre tid för en person att utföra vissa moment, eller att de inte vill göra dem alls.

TIPS TILL LEDAREN/FÖRENINGEN

- Börja övningar på en enkel nivå och öka svårigheten gradvis för att behålla intresset.

- Ha en tydlig struktur för träningen så att deltagarna kan se vad som kommer härnäst. Variera ”tråkiga” och ”roliga” moment.

- Se till att deltagarna förstår vad som ska göras och vad som förväntas av dem. Det ökar chansen att de är engagerade och stannar kvar.

- Fokusera på vad de gör bra och inte på vad som blev fel.



Deltagare på Funkisidrottsskolan i Ulricehamns IF, hösten 2024.



Prova-på parasport i Solnahallen, hösten 2024.

Styrkor hos en aktiv spelare med NPF

Många gånger förstärks positiva egenskaper och gör dem till en styrka och en tillgång i olika situationer. Det är viktigt att se och bekräfta även dessa egenskaper i vardagen, och inte bara fokusera på utmaningarna.



ENERGISK

Energi, glädje och entusiasm smittar av sig på hela gruppen



ENVIS

Målmedveten och envis för att nå dit man vill



UTHÅLLIG

Fortsätter även om det är tungt eller jobbigt på träning och tävling



PÅLITLIG

Följer regler och gör det som förväntas



VÅGAR TESTA

Nyfiken och vågar testa saker som kanske ingen annan i gruppen vågar



ÖGA FÖR DETALJER

Lägger märke till detaljer som andra missar vilket ofta ger andra infallsvinklar



TÄNKER UTANFÖR BOXEN

Ser möjligheter istället för hinder och har ofta ett annat perspektiv



HYPERFOKUSERAD

Kan gå in helt i en aktivitet utan att störas av omgivningen

Checklista för klubben

• Hur ser ni till att nya och befintliga medlemmar känner sig sedda och välkomna?

• Hur pratar ni med varandra på träning, på tävling eller på sociala aktiviteter? Är det mycket intern jargong och skämt som inte alla hänger med på?

• Pratar alla med alla eller finns det olika grupperingar?

• Är ni säkra på att alla förstår klubbens kommunikation? På vilka sätt skickar ni ut information till medlemmarna?

• Finns det tydliga regler och förhållningssätt för t ex hur träningstider fungerar och vad man förväntas hjälpa till med som medlem?

• Finns det förståelse för att en del kan behöva extra hjälp eller anpassning för att kunna vara med i gemenskapen på samma villkor?

Har du frågor? Kontakta oss!

Vi hoppas att den här broschyren är till hjälp för er som vill starta verksamhet för personer med NPF. Det behöver oftast inte vara särskilt svårt eller krångligt, bara man lägger lite extra tid på förberedelser och tänka igenom upplägget.

Har ni frågor eller funderingar om paraboule och hur vi utvecklar den framåt är ni alltid välkomna att kontakta oss på Svenska Bouleförbundet.

Besök gärna också vår hemsida på www.svenskboule.se.

