

LÄRGRUPPSMATERIAL

Till filmen: "Vad är NPF & hur kan det vara att leva med det?"

INSTRUKTIONER:

Syfte:

Det här lärgruppsmaterialet kan användas främst i grupper som ett diskussionsunderlag men kan också användas av en enskild individ men då mer som frågor att reflektera kring. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla arbetet kring NPF och bemötande i er förening eller klubb.

Hur:

Det kan vara bra att utse någon person eller en arbetsgrupp som leder utvecklingsarbetet kring NPF i er förening eller klubb.

Börja sedan med att se en film tillsammans eller enskilt. Genomför sedan diskussionsövningarna tillsammans i exempelvis styrelsen eller ett ledarteam. Ni får genom diskussionerna möjlighet att prata ihop er om varför och hur ni vill utveckla ert arbete kring NPF och bemötande.

Tidsåtgång:

Tiden som filmen ni valt att se tar plus den tidsangivelse som står vid varje diskussionsmoment.

Diskussionsövningar:

Det kommer finnas möjlighet att välja ut en eller flera diskussionsövningar. Kanske har din förening eller klubb mindre tid för detta eller så har ni stora ambitioner. Observera att de flesta övningar innehåller flera steg som en slags process. Ni kan välja en eller flera diskussionsövningar. Läs igenom först för att sedan välja vilka ni vill jobba med.

Lokaler:

En lokal där ni får plats samt har möjlighet att diskutera i mindre grupper.

Gruppstorlek:

Det finns en angiven rekommendation inför varje diskussionsområde men ni kan anpassa gruppstorleken efter samtalet som ska föras. Ni kan välja prata alla tillsammans, dela in er i mindre grupper om max sex personer eller kanske två och två.

Samtalsledare:

Utse gärna en eller två personer som håller koll på tiden och som fördelar ordet. Dessa personer har till uppgift att se till att alla som vill får möjlighet att prata. Samtalsledaren kan behöva avbryta och föra samtalen vidare om ni fastnar för länge vid något ämne eller någon person.

Diskussionsövning 1 – Ärftlighet och samverkan med anhöriga

1. Dela in er i grupper med max sex deltagare. Utse samtalsledare och någon som antecknar kortfattat.
2. Jenny berättar i filmen att ärftligheten är 70-80% när det gäller NPF. Samverkan mellan tränare/ledare och anhöriga är ofta till stor hjälp för att få allt att fungera för spelare med NPF. Om ni ser er som ett team kring spelaren där både ni och anhöriga ingår så ökar förutsättningarna för en spelare med NPF att lyckas!

Diskutera hur ni upplever att samverkan med spelare med NPF och dess vårdnadshavare och anhöriga fungerar? Upplever ni några utmaningar i det samarbetet? Vad fungerar bra och vad skulle vi kunna göra för att detta samarbete skulle kunna fungera ännu bättre?

3. Ta fram tre förslag på konkreta åtgärder eller anpassningar som ni kan förbättra denna samverkan med.

Tidsåtgång: 20 minuter

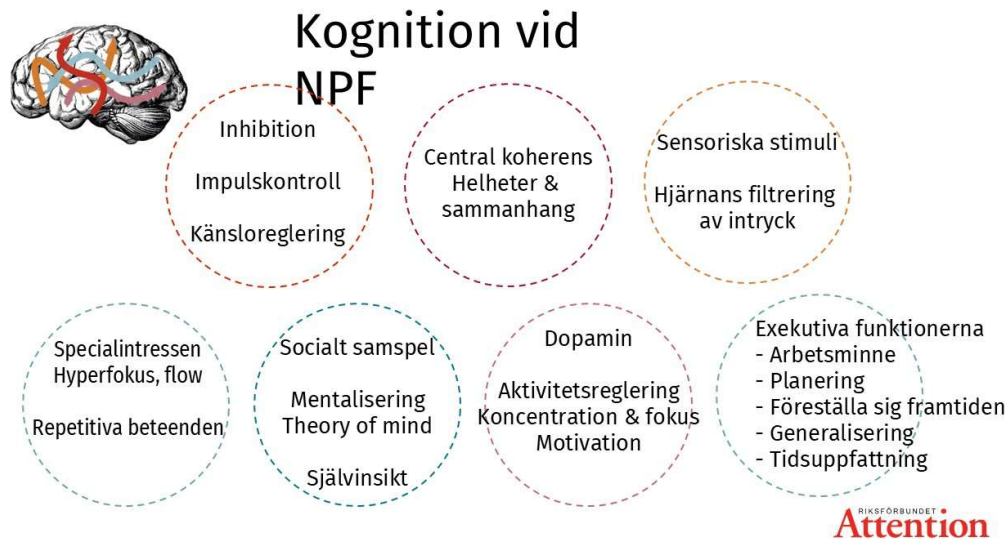
4. Berätta för varandra i storgrupp vad ni kommit fram till.
 - Hittar ni några gemensamma åtgärder eller anpassningar som ni kan införa som standard i arbetet med samverkan med vårdnadshavare och anhöriga fungerar?
 - När kan ni ta första steget i detta arbete?
 - Behöver ni utse någon ansvarig som håller samman det arbetet i så fall?

Tidsåtgång: 20-30 minuter

Diskussionsövning 2 – Kognitiv förmåga i föreningslivet

1. Börja med att ta en stund och repetera de olika kognitiva utmaningarna som finns sammanfattade här. Kom ihåg att vi alla kan ha kognitivt trötta hjärnor i perioder i vårt liv. Det är inte alltid NPF som är anledningen!

Tidsåtgång: 5-10 minuter



2. Om ni är en större grupp som samlas börja med att dela in er i grupper om max fyra personer, diskutera de olika kognitiva nedsättningarna som Jenny berättade om i filmen och fundera över hur det påverkar era deltagare att kunna klara att vara delaktiga i era aktiviteter. Diskutera också gärna exempelvis om personer med NPF har andra roller i en styrelse eller som materialförvaltare. Klarar de av att leva upp till de krav och förväntningar ni har på varandra? De är ju också viktiga för att föreningslivet ska fungera!
3. Se följdfrågor som hjälp i diskussionen nedan. Utse någon som sammanfattar det ni diskuterat och ta med tillbaka till stora gruppen.
 - Vad förväntar vi oss att deltagarna ska klara av på våra aktiviteter?
 - Vilka krav ställer vi kring förmågan att fungera i gruppen oavsett om det är en aktivitet eller exempelvis styrelsearbete?
 - Vilka krav ställer vi kring förmågan att kunna fokusera och koncentrera sig i olika lägen?
 - Har ni funderat på hur de olika miljöer ni har i er lokaler eller utomhus vid er verksamhet kan påverka funktionsförmågan vid NPF? Är det någon miljö ni skulle behöva förändra?
 - Ger ni möjlighet att få återhämtning och lugna stunder utan krav från er för de som behöver det?
 - Hur jobbar ni med tydlighet och möjlighet till förberedelse? Kan det bli ännu bättre så att alla får en möjlighet att kunna delta på era aktiviteter?

Tidsåtgång: Cirka 30-40 minuter

4. Återsamlas i storgrupp om ni är fler personer som jobbat i mindre grupper. Utse en samtalsledare och gå en runda bland grupperna och låt dem berätta sammanfattningsvis om det är något som känns extra viktigt att jobba vidare med.
 - Har ni under diskussionen hittat något som ni vill jobba vidare kring?
 - När kan ni ta första steget i detta arbete?
 - Behöver ni utse någon ansvarig som håller samman det arbetet i så fall?

Tidsåtgång: Cirka 10-15 minuter

Diskussionsövning 3 - Fallbeskrivningar

Här kan ni välja att diskutera kring fallbeskrivningar. Det innebär att det finns ett påhittat men verklighetstroget scenario som kan tänkas uppstå under en aktivitet i er verksamhet. Någon läser någon upp texten nedan högt i gruppen och sedan diskuterar ni utifrån diskussionsfrågorna. Samtalsledaren fördelar ordet.

Tidsåtgång: Ca 20 minuter per fallbeskrivning

Fallbeskrivning - Arvid

Arvid är 9 år och med i föreningens/klubbens verksamhet. Han kommer ofta sent och ibland glömmer föräldrarna upphämtningen så han/ni får ringa. Under de genomgångar ni har märker ni ofta att Arvid "zoomar ut" och tappar fokus. Han lyssnar inte och måste ofta fråga efteråt vad han ska göra. Mot slutet av aktiviteten sitter han ofta lite undanskymt i ett hörn med sin mobil och vill inte vara med. Arvid hörs och syns inte i gruppen och tar väldigt lite socialt utrymme.

- Varför tror du att Arvid ofta kommer sent?
- Hur tror du det påverkar Arvid att komma sent?
- Hur tror du att Arvid mår? Varför verkar han så trött?
- Kan du göra något för att han ska ha mer möjlighet att kunna vara mer delaktig på er verksamhet?

Fallbeskrivning - Selina

Selina är 16 år och med i föreningens/klubbens ungdomsverksamhet. Under genomgångar tuggar Selina ofta tuggummi och blåser stora bubblor som smäller. Hon kryper ofta upp med benen på stolen och byter ställning hela tiden. Ofta pillar hon på kompisars hår eller kanske sätter upp foten på kompisens stol. Hon biter ofta på naglarna. Det är svårt för Selina att fokusera. Hon pratar rakt ut när hon vill något utan att vänta på sin tur.

Hon är social och omtyckt men det kan ofta bli lite konflikter runt Selina då det händer mycket hela tiden och allt går snabbt. Hon är ofta glad och fnittrig men blir ibland väldigt ledsen eller arg utan att ni som ledare förstår vad som hänt. Selina kan ibland gå ifrån er aktivitet utan att säga något till er ledare. Det är svårt att reda ut vad som hänt och även att hantera de konflikter som uppstår.

- Kan du välja hur du bemöter Selina fast hon ofta stör och ärligt talat är ganska jobbig att ha och göra med?
- Varför tror du Selina beter sig som hon gör?
- Hur kan du göra för att försöka förstå Selina och hennes behov bättre?
- Kan vi ändra något kring ert upplägg och ledarskap så att det blir lättare för Selina att få lyckas?
- Kan vi göra något för att förebygga och också hjälpa Selina att hantera sina humörsvägningar?