



LÄRGRUPPSPLAN

NPF inom Svensk Gymnastik - bemötande som fungerar för alla

NPF inom Svensk Gymnastik - bemötande som fungerar för alla

Den här lärgruppsplanen vänder sig till tränare/ledare inom er förening och bygger på handledningen "NPF inom svensk gymnastik – en handledning i bemötande som fungerar för alla".

Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), är en i idrottssammanhang, ofta ouppmärksam och missförstådd grupp. Utan någon form av fritids- och idrottsaktivitet fräntas dessa individer möjligheten till fysisk utveckling och ett stärkt självförtroende. Det är därför viktigt att vi inom Svensk Gymnastik blir bättre på att få personer med NPF att känna sig inkluderade, välkomna, sedda och hörda. Dessutom är en mer NPF-anpassad verksamhet som präglas av tydlighet, struktur, förutsägbarhet och flexibilitet gynnsam för alla, oavsett diagnos eller ej.

Med hjälp av den här lärgruppsplanen har ni möjlighet att ta ett steg på vägen till att skapa goda förutsättningar för att vara en mer inkluderande gymnastikförening där alla ska känna sig välkomna.



Vad är en lärgrupp?

Lärgrupp är en mindre grupp där människor genomför planerade samtal, reflekterar och lär av varandra inom olika ämnen som väljs utifrån gruppens egna intressen. Syftet med lärandet är att både individen och föreningen ska utvecklas. Det är viktigt att alla får möjlighet till inflytande samt tid för reflektion och eftertanke under och efter träffen/träffarna.

- En lämplig gruppstorlek är 6-9 personer.
- Minst 3 utbildningstimmar (å 45min).
- Ni avgör om ni träffas vid ett eller flera tillfällen.
- Minst 3 deltagare (13 år och uppåt), inkl lärgruppsledare.
- Alla deltagarna ska vara informerade att föreningen samverkar med RF-SISU.



Vill du veta mer om lärgrupper? Läs här:
Så här fungerar en lärgrupp (.pdf)

Lärgruppsledare

Någon i gruppen är lärgruppsledare och hjälper till att fördela ordet, hålla ihop samtalet och se till att alla kommer till tals. Lärgruppsledaren behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker.

Några tips till lärgruppsledaren:

- Säkerställ att alla har tillgång till handledningen och att de läst den innan ni träffas.
- Bestäm innan hur många gånger ni ska träffas och vilka frågor som ska diskuteras.
- Tänk på att ha en lokal som passar era behov samt material som ni kommer att behöva använda.
- Planera in pauser och kom ihåg att fika aldrig är fel.



Vill du veta mer? Läs här:
Guide för lärgruppsledare (.pdf)



**TA GÄRNA STÖD AV ERT
RF-SISU DISTRIKT**

Våra distrikt -
SISU Idrottsutbildarna.se

Frågeställningar

Frågeställningarna i det här materialet är indelade i olika ämnesområden som tidigare tagits upp i handledningen. Er lärgrupp väljer själv vilka frågeställningar ni tycker är viktigast att samtala kring, om hur ni vill lägga upp tiden och om ni vill träffas en eller flera gånger.

Syftet med frågeställningarna är att ni ska tillsammans komma fram till konkreta förhållnings- och arbetssätt som kan vara användbara i vardagen. Kom därför ihåg att sätta av tid för att göra en handlingsplan och uppföljning av det arbetet, så att ni även omsätter era diskussioner i praktik. Om ni väljer att genomföra hela lärgruppen under ett tillfälle boka gärna in en uppföljning efter några veckor för att se hur arbetet med handlingsplanen har gått.

Områden

De olika frågeställningarna handlar om dessa tre områden:

- **Bemötande**
- **Konflikter**
- **Utmaningar och styrkor**

FÖRSLAG PÅ GRUPPINDELNING VID DE OLIKA FRÅGESTÄLLNINGARNA:

Självreflektion sitta själv och skriva ned på papper

Bikupa sitta två och två och samtala

Storgrupp samtal tillsammans med alla deltagarna



Bemötande

Några viktiga nyckelord för ett bra bemötande är respekt, kunskap och bygga relationer. Här finns nu möjlighet att diskutera och dela erfarenheter kring de nyckelorden.

- Vad är respekt för dig? (Självreflektion)
- Dela med dig av dina tankar till en kollega. (Bikupa)
- Hur ser det ut i den träningsgrupp som du befinner dig i? Vet du allt du behöver veta om varje aktiv/tränare? Om inte, hur kan du ta reda på det? (Självreflektion)
- Låt gruppen ge exempel på hur man kan öka sin kunskap om de aktiva/tränarna i den träningsgrupp de befinner sig i. (Storgrupp)
- Tycker ni att er förening behöver en ökad kunskap om NPF? Om svaret är ja, vad kan ni göra för att öka kunskapen? (Storgrupp)
- Vilka tre saker tycker du är viktiga för att bygga goda relationer med varje enskild aktiv/tränare? Skriv upp på PostIt-lappar och sätt upp på gemensam vägg med hela gruppen. (Självreflektion)
- Gå igenom PostIt-lapparna tillsammans och samtala kort kring dem. Kan ni enas om några förslag på hur ni tillsammans ska arbeta för att bygga goda relationer? (Storgrupp)

HANDLINGSPLAN

Sätt er i storgrupp och diskutera följande frågor:

1. Vilka insatser har kommit upp under samtalen som ni tillsammans kan komma överens om att arbeta med i er förening?
2. Prioritera de 3-5 insatser som ni ser är av störst vikt att börja arbeta med.
3. På vilket sätt ska ni arbeta med de insatserna?
4. Behöver ni utse någon ansvarig?



Konflikter

Genom att bygga goda relationer och ha ett gott bemötande kan många konflikter undvikas, men inte alltid. I handledningen beskrivs hur man som tränare kan använda sig av LAB (lågaffektivt bemötande).

Här finns nu möjligheten att reflektera och dela erfarenheter kring det ämnet.

- Uppstår det många konflikter i den träningsgrupp som du befinner dig i?
Vad kan det bero på? (självreflektion)
- Hur kan du som tränare agera under och efter en konflikt för att hantera den på bästa sätt? (bikupa)
- Gå igenom vad varje bikupa samtalat kring. (Storgrupp)

HANDLINGSPLAN

Sätt er i storgrupp och diskutera följande frågor:



1. Vilka insatser har kommit upp under samtalen som ni tillsammans kan komma överens om att arbeta med i er förening?
2. Prioritera de 3-5 insatser som ni ser är av störst vikt att börja arbeta med.
3. På vilket sätt ska ni arbeta med de insatserna?
4. Behöver ni utse någon ansvarig?



Utmaningar och styrkor

I handledningen beskrivs sju punkter som kan vara utmaningar som en aktiv/tränare med NPF kan stöta på och många tips om hur du som tränare kan underlätta i dessa utmaningar. Dessutom lyfts en mängd styrkor upp som kan komma ur en NPF-diagnos.

- Vad kan du tillföra i ditt arbete som tränare för att underlätta för personer med NPF? Finns det saker du redan gör som du vill behålla? Finns det något som du behöver sluta med att göra? (självreflektion)
- Har du några individer i din närhet med styrkor som kan bero på NPF? Utifrån det du läst i handledningen, på vilket sätt ser du att de styrkorna kan användas i träningen? (självreflektion)
- Dela med dig av dina tankar till hela gruppen. (storgrupp)
- Finns det i föreningen några utmaningar för personer med NPF som ni ser som mest akuta att underlätta? (storgrupp)
- Hur skulle ni vilja förändra arbetet i föreningen för att underlätta eventuella utmaningar och för att lyfta fram styrkor istället? (storgrupp)

HANDLINGSPLAN

Sätt er i storgrupp och diskutera följande frågor:



1. Vilka insatser har kommit upp under samtalen som ni tillsammans kan komma överens om att arbeta med i er förening?
2. Prioritera de 3-5 insatser som ni ser är av störst vikt att börja arbeta med.
3. På vilket sätt ska ni arbeta med de insatserna?
4. Behöver ni utse någon ansvarig?



Tips för dig som vill veta mer:

NPF inom Svensk Gymnastik - En handledning (gymnastik.se/npf)

NPF inom Svensk Gymnastik - Tipsbanken (gymnastik.se/npf)

Deltagarkort, Tips till min tränare (gymnastik.se)

Podd "Den förutsägbara ledaren med Måns Lööf" (soundcloud.com)

Guide för hur folkbildning bedrivs i förening (sisuidrottsutbildarna.se)

Digital utbildning för lärgruppsledare (sisuforlag.se)

