

När du möter mig på fritids

Tourettes syndrom

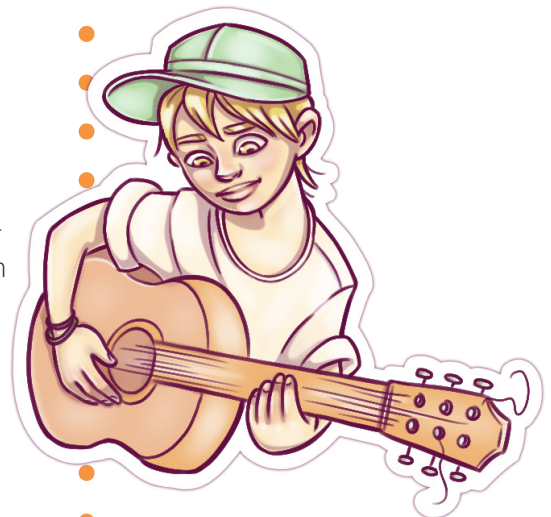
Barn med Tourettes syndrom kan ha både motoriska och vokala tics som varierar i typ, frekvens och intensitet. De här punkterna beskriver vad många barn med Tourettes syndrom önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- *Mina tics är inte något jag gör med flit – de bara händer.*
- *Ticsen kan bli starkare när jag är stressad, trött eller uppspelt.*
- *Om du stirrar eller kommenterar mycket blir jag mer medveten om ticsen, vilket ofta gör dem värre.*
- *Ibland kan jag hålla tillbaka ticsen en stund, men det tar mycket energi och jag behöver "släppa ut" dem senare.*
- *Långa, krävande aktiviteter kan vara svåra om jag inte får pauser.*
- *Jag kan bli frustrerad eller generad när ticsen avbryter mig i lek eller samtal.*
- *Det hjälper när du bemöter mig lugnt och fortsätter som vanligt utan att göra en stor grej av det.*
- *Om jag svär eller säger något olämpligt som ett tic, betyder det inte att jag menar det – det är en del av mitt syndrom.*
- *Jag är mer än mina tics – jag har intressen, styrkor och humor som är viktiga att se.*
- *Det betyder mycket för mig när du står på min sida om någon retas eller missförstår.*

Fakta om Tourettes syndrom

Tourettes syndrom är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som kännetecknas av ofrivilliga motoriska och/eller vokala tics. Ticsen kan vara allt från blinkningar och ryckningar till ljud, ord eller fraser, och de kan variera över tid. Många med Tourettes har även adhd, OCD eller annan NPF.

Ticsen förvärras ofta av stress, trötthet eller starka känslor, och minskar vid fokus på något engagerande. Tourette påverkar inte intelligensen, men kan påverka självkänslan och det sociala livet. Med förståelse, acceptans och möjlighet till pauser och återhämtning kan barn med Tourette delta fullt ut i skola och fritids.



RIKSFÖRBUNDET
Attention

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN
MED
STÖD
FRÅN

Informationen är framtagen inom Attention's arvsfondenprojekt Fritidslyftet.

När du möter mig på fritids

Adhd

Barn med adhd har ofta svårt att sitta still, hålla fokus och reglera känslor. De här punkterna beskriver vad många barn med adhd önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag rör mig mycket – det är inte för att jag vill störa, utan för att det är så jag funkar.
- Ibland pratar jag utan att tänka först. Jag menar inte att avbryta eller vara taskig.
- Jag glömmer ofta vad du just sa. Påminn mig – gärna med bilder, listor eller ett lugnt ord.
- Jag blir snabbt uttråkad, men också superintresserad av vissa saker. Häng gärna med när jag är på!
- Jag får ofta höra att jag låter och pratar för mycket men det är väldigt svårt för mig att reglera. Öva gärna turtagning med mig i samtal.
- Jag lär mig genom att göra, inte bara lyssna.
- Jag kan få utbrott när något inte blir som jag tänkt. Det betyder inte att jag är bortskämd – det betyder att min hjärna var så inställd på något och det är svårt för mig att skifta fokus.
- Ge mig möjlighet att röra på mig – pauser, spring, lek. Det hjälper mig att fokusera sen.
- Jag försöker skärpa mig, men det är inte alltid det går. Hjälp mig i stället för att sucka.
- Säg till direkt, men snällt. Jag glömmer lätt vad som hänt annars.
- Jag är kreativ, rolig och full av idéer – även om det ibland blir rörigt.
- Se mig som den jag är, inte som ett problem att hantera.

Fakta om adhd

Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som påverkar uppmärksamhet, impuls kontroll och aktivitetsnivå. Symtomen kan visa sig som svårigheter att hålla fokus, reglera energi eller planera och organisera vardagen.

Adhd påverkar inte intelligensen, men kan påverka skolgång och relationer om omgivningen saknar förståelse. Med tydlig struktur, förutsägbarhet och positiv återkoppling kan personer med adhd utveckla strategier som hjälper dem att använda sina styrkor och hantera sina utmaningar.

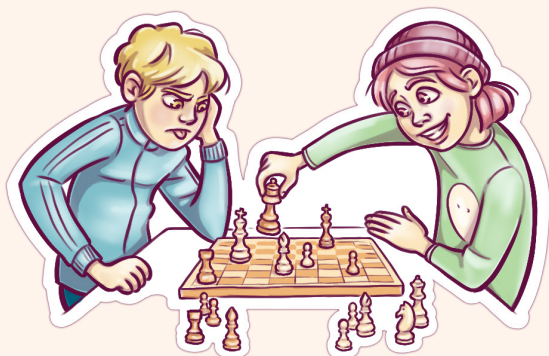


När du möter mig på fritids

Autism

Barn med autism kan ha svårt med socialt samspel, förändringar och intryck. De här punkterna beskriver vad många barn med autism önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag gillar att veta vad som ska hända. Det hjälper om du berättar i god tid.
- Jag kan reagera starkt på ljud, ljus och dofter. Det är inte för att jag är känslig, det är för att jag inte har skyddande filter.
- Jag kanske inte alltid förstår skämt, miner eller vad andra menar mellan raderna. Säg hellre rakt ut vad du vill.
- Jag pratar gärna om mina intressen och märker inte alltid om du blir trött på att lyssna. Men om du vill lära känna mig så är mina intressen en bra ingång.
- Ibland behöver jag vara ifred. Det betyder inte att jag är sur eller ledsen.
- Jag lär mig bäst när jag får tydliga instruktioner och tid att tänka.
- Jag kanske inte alltid vill leka i med många samtidigt – men jag kan gilla att vara nära gruppen ändå. Det är också ett ok sätt att leka på.
- Om du ändrar något i sista sekunden – berätta varför. Det hjälper mig att förstå.
- Jag hör ofta bättre vad du säger om jag slipper titta dig i ögonen samtidigt som vi pratar.
- Jag kan göra rörelser eller ljud som du tycker är märkliga men gör ingen grej av det. Det kallas för att stimma och är helt normalt om man har autism. Stimming lugnar ner mig.



Fakta om autism

Autism är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som påverkar hur en person uppfattar och tolkar sin omvärld. Det kan innebära skillnader i socialt samspel, kommunikation, flexibilitet och sättet att bearbeta information och sinnesintryck.

Autism påverkar inte intelligensen, men kan göra vardagen krävande om omgivningen saknar förståelse. Med tydlig struktur, förutsägbarhet, anpassningar av miljön och respekt för individuella behov kan personer med autism lättare använda sina styrkor.

När du möter mig på fritids

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Barn med NPF kan ha mycket olika styrkor och svårigheter beroende på diagnos, grad av funktionsnedsättning och personlighet. Vissa behöver mycket struktur och förutsägbarhet, andra behöver främst stöd i sociala situationer eller i motoriska moment. De här punkterna beskriver vad många barn med NPF önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- *Säg vad som ska hända – och om något ändras. Även små förändringar kan kännas stora för mig.*
- *Fråga inte för mycket på en gång. Ge mig lite andrum så kan jag svara sen.*
- *Tänk inte automatiskt att det är mitt fel när något hänt. Jag vet att jag ibland sticker ut – men det betyder inte att jag alltid gjort något fel.*
- *Jag behöver ofta hjälp med det sociala. Det är inte alltid jag förstår vad som händer i en lek eller i en konflikt.*
- *Om det blir bråk kan det vara lättare för mig att rita vad som hänt än att prata. Då kan jag förklara bättre.*
- *Låt mig välja ibland. Att få bestämma lite själv gör att jag orkar mer.*
- *Skäll inte på mig inför andra. Jag lär mig bäst när jag inte skäms.*
- *Jag kanske inte alltid visar att jag vill vara med – men jag vill ibland ändå. Hjälp mig in i leken på mitt sätt.*
- *Om jag får ett utbrott så betyder det att något blev för mycket.*
- *Du får gärna säga att jag är bra – men du behöver inte göra en stor grej av det. En tumme upp eller ett leende räcker.*
- *Låt mig få vara ifred ibland utan att det känns fel. Pauser hjälper mig att orka vara med andra.*
- *Jag glömmer lätt vad jag ska göra – det betyder inte att jag struntar i det. Hjälp mig att komma ihåg.*
- *Ge mig instruktioner i små steg. Om jag får för mycket information på en gång tappar jag lätt bort mig.*
- *Prata inte med mig som att jag har svårt att förstå eller är korkad. Jag kämpar med en hel del – men jag är smart på mitt sätt.*
- *Se mig som mig. Jag är inte min diagnos – jag är jag.*

Fakta om NPF

NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) är ett samlingsnamn för diagnoser, ex adhd, autism och Tourettes syndrom, som påverkar hjärnans sätt att bearbeta information.

Det kan handla om svårigheter med uppmärksamhet, kommunikation, motorik eller socialt samspel. NPF påverkar inte intelligensen i sig, men utan förståelse och anpassningar kan det leda till svårigheter i skola, fritid och relationer. Med struktur, förutsägbarhet och fokus på styrkor kan barn och unga med NPF få bättre förutsättningar att utvecklas och delta på lika villkor.

När du möter mig på fritids

Dyspraxi/DCD (Developmental Coordination Disorder)

Barn med dyspraxi/DCD kan ha svårt att samordna rörelser, planera praktiska moment och hinna med i samma tempo som andra. Dyspraxi/DCD kan också påverka munmotoriken och därför talet. De här punkterna beskriver vad många barn med dyspraxi/DCD önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag vill så mycket – men ibland gör kroppen inte som jag tänkt. Det tar längre tid för mig att få till rörelser och koordination.
- Saker som att knäppa knappar, skriva för hand, klippa med sax eller packa väskan kan ta mer energi än du anar.
- Jag kan prata otydligt. Det är för att munnen inte gör som jag vill.
- Jag kan verka klumpig. Jag tappar saker, snubblar eller spiller – inte för att jag inte försöker, utan för att min motorik behöver mer tid och träning.
- Jag behöver ibland längre startsträcka för att komma igång med praktiska uppgifter. Stress gör att det blir ännu svårare.
- När du ger instruktioner – dela gärna upp dem i mindre steg och visa om det går.
- Jag blir lätt trött när jag måste använda kroppen mycket. Det kan påverka koncentrationen.
- Om något blir tokigt – hjälp mig att se det som en möjlighet att försöka igen, inte som ett misslyckande.
- Jag undviker ofta lagsporter eller tävlingar. Jag förlorar ofta eller så tycker de andra barnen att jag inte gör rätt.
- Det du ser som "små framsteg" kan vara stora segrar för mig. Lägg märke till dem – det betyder mer än du tror.

Fakta om dyspraxi/DCD

Dyspraxi/DCD är en utvecklingsneurologisk funktionsnedsättning som påverkar motorisk planering och koordination.

Den kan göra vardagliga uppgifter som att skriva, knäppa knappar eller delta i idrott mer krävande. Dyspraxi/DCD påverkar inte intelligensen, men kan påverka självförtroendet. Med förståelse, tydliga instruktioner och möjlighet att arbeta i egen takt kan personen utveckla strategier som underlättar vardagen.



När du möter mig på fritids

Adhd utan hyperaktivitet/impulsivitet, tidigare add

Barn med adhd utan hyperaktivitet/impulsivitet har svårt att hålla fokus, komma igång och organisera sig. De här punkterna beskriver vad många barn med adhd önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag är inte lat. Jag vill göra saker – men ibland kommer jag bara inte igång.
- Jag kan sitta tyst och se ut att lyssna, fast jag är någon helt annanstans i huvudet.
- Jag missar ofta instruktioner – inte för att jag inte vill lyssna, utan för att jag lätt glider iväg i tanken.
- Jag behöver påminnelser, listor eller att du visar mig – inte bara berättar.
- Jag blir lätt trött av intryck, särskilt när det händer mycket runt omkring.
- Jag funkar bäst när det är lugnt runt mig och jag får jobba i min egen takt.
- Jag kan behöva mer tid än andra – och det är okej.
- Om du frågar varför jag inte börjat än så kanske jag inte vet. Hjälpt mig att komma igång i stället.
- Jag glömmer ofta vad jag skulle göra – även om jag verkligen vill komma ihåg.
- Jag kanske inte tar plats – men jag har massor att säga om du ger mig tid.
- Jag vill också lyckas. Jag behöver bara mer stöttning för att hitta vägen dit.
- Klockslag säger mig inte så mycket men om vi har ett tidshjälpmiddel som visar tiden blir det tydligare för mig.
- Jag är inte ointresserad – jag har bara svårt att bibehålla fokus och uppmärksamhet.

Fakta om adhd utan hyperaktivitet

Barn med adhd utan uttalad hyperaktivitet/impulsivitet har främst svårigheter med uppmärksamhet, arbetsminne och att komma igång med uppgifter. Det kan leda till att svårigheterna missas, eftersom de är mindre synliga. Funktionssättet påverkar inte intelligensen, men kan göra vardagen krävande utan rätt stöd. Struktur, tydliga rutiner och hjälp att dela uppgifter i hanterbara steg är till stor hjälp för barn med add.



När du möter mig på fritids

Trotssyndrom/ODD

Barn med trotssyndrom/ODD har ofta svårt att sätta ord på sina behov, särskilt i affekt. De här punkterna beskriver vad många barn med trotssyndrom/ODD önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- När du säger åt mig vad jag ska göra kan det kännas som att du vill bestämma över mig. Då blir jag trotsig, fast jag kanske egentligen vill samarbeta.
- Jag blir lätt arg. Det betyder inte att jag tycker illa om dig – det betyder att jag snabbt känner mig trängd eller orättvist behandlad.
- Ju mer du försöker styra desto mer måste jag försöka ta tillbaka kontrollen. Om du är följsam så kan jag också bli det.
- Jag säger emot mycket – ofta för att jag är rädd för att misslyckas eller känna mig bortgjord.
- Jag har svårt att ta kritik, även snäll sådan. Det kan kännas som att du inte tycker om mig.
- Jag kan ha svårt att erkänna att jag gjort fel, särskilt direkt efter något hänt. Jag behöver lugna mig först.
- Jag kan söka konflikter eftersom jag vill ha kontakt och känna något. Du får gärna hjälpa mig att känna närhet och spänning på andra sätt.
- Jag vill ofta ha sista ordet. Det hjälper om du inte gör det till en kamp om vem som har rätt.
- Om du blir arg på mig blir jag ofta ännu argare. Det hjälper mer om du är lugn, även om jag inte är det.
- Jag har låg tålighet för frustration. När något känns orättvist eller oväntat kan jag explodera.
- Jag behöver känna att du tycker om mig – inte bara när jag sköter mig.
- Jag verkar tuff – men inuti är jag ofta osäker och trött på att ofta få skäll.

Fakta om trotssyndrom/ODD

Trotssyndrom/ODD är ett beteendemönster som kännetecknas av långvarig irritation, ilska och motstånd mot auktoriteter. Barn och unga med trotssyndrom argumenterar ofta, ifrågasätter regler och kan medvetet provocera eller vägra samarbeta. Bakom beteendet finns ofta svårigheter att reglera känslor, hantera frustration och uppleva kontroll i vardagen.

Trotssyndrom är inte en fråga om brist på vilja, utan om att barnet behöver hjälp att förstå och reglera sina reaktioner. Med tydlig struktur, förutsägbara rutiner, positiva relationer och lågaffektivt bemötande kan konflikterna minska och barnet hitta bättre strategier.



När du möter mig på fritids

PDA/EDA/Extremt kravundvikande

Barn med PDA/EDA/extremt kravundvikande upplever ofta vanliga vardagskrav som starka hot. Det gör att de undviker, trotsar eller låser sig – inte för att de vill bråka, utan för att de behöver skydda sin känsla av kontroll och minimera ångest. De här punkterna beskriver vad många barn med PDA/EDA/extremt kravundvikande önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag kan verka trotsig, men det är inte för att jag vill bråka – det är för att krav känns farliga för mig.
- För att jag ska kunna ställa upp på kraven du ställer på mig så är det extra viktigt att vi har en bra relation och känner varandra.
- Vanliga saker som "kom nu" eller "ta på dig" kan få mig att låsa mig eller få panik.
- Jag behöver känna att jag får välja – även om det kanske egentligen inte är jag som bestämmer. Ge mig gärna en valmöjlighet om det går.
- Jag säger ofta nej direkt. Det betyder inte alltid nej – men jag måste få tid att känna efter och känna att jag kan påverka situationen.
- Jag klarar inte krav som känns hårda, även om de är snälla. Jag behöver mjuka förslag, gärna som en lek eller ett samspel.
- Jag vill ofta vara med – men inte när det känns som att jag måste.
- Om jag skrattar och känner mig trygg kan jag ofta utmanas lite mer än annars.
- Jag kan klara något en dag, men inte nästa. Det beror på att min iork varierar mycket.
- Jag försöker skydda mig från att känna mig maktlös. Då kan jag göra saker som ser ut som att jag är elak – men jag är mest rädd.
- Jag behöver vuxna som är nyfikna på mig, inte bara vill få mig att "göra rätt".



Fakta om PDA/EDA

PDA/EDA är en vanlig profil inom autismspektrumet som kännetecknas av starkt motstånd mot krav och förväntningar. Motståndet kan gälla både uttalade instruktioner och mer subtila sociala förväntningar, och drivs ofta av hög ångest. Personen kan använda förhandling, undvikande eller humor för att slippa situationer som upplevs som kravfyllda.

PDA/EDA påverkar inte intelligensen, men vardagen kan bli mycket stressande om omgivningen inte förstår beteendet och de bakomliggande orsaker till det. Med ett lågaffektivt bemötande, flexibilitet och att ge upplevelsen av valmöjlighet kan barn med PDA/EDA känna sig tryggare och mer motiverade att delta..

När du möter mig på fritids

DLD/Språkstörning

Barn med DLD/Språkstörning har svårt att förstå och/eller uttrycka sig med ord. De här punkterna beskriver vad många barn med språkstörning önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag kanske inte hittar orden direkt – men det betyder inte att jag inte har något att säga.
- Ibland förstår jag inte vad du menar, särskilt om du pratar fort eller använder svåra ord.
- Ge mig tid att tänka. Jag behöver ofta några extra sekunder innan jag kan svara.
- Jag kan nicka fast jag inte förstått, bara för att slippa känna mig dum.
- Bilder, gester och att visa med kroppen hjälper mig att förstå bättre.
- Fråga mig en sak i taget. Långa meningar tappar jag lätt bort.
- Ibland säger jag fel eller konstigt – hjälp mig gärna, men utan att rätta mig framför andra.
- Jag vill förstå och bli förstådd – men jag behöver ibland din hjälp till det.
- Jag kanske inte gillar att prata i grupp. Det är inte för att jag är blyg – det är bara svårt att hänga med.
- Använd gärna bilder och stödord när du kommunicerar med mig men fråga först om jag vill ha det så. Ibland kan jag tycka att det är pinsamt om du behandlar mig annorlunda.
- Be mig inte att läsa högt inför andra innan du har stämt av med mig först.
- Jag kan vara jättebra på annat än ord – titta på vad jag gör, inte bara vad jag säger.
- Om jag verkar frustrerad kan det bero på att orden inte kommer ut som jag vill.
- Tro inte att jag är osmart. Jag tänker mycket – det kan bara vara svårt att formulera mina tankar så att du förstår dem..



Fakta om DLD/Språkstörning

DLD/Språkstörning är en utvecklingsneurologisk funktionsnedsättning som påverkar förmågan att förstå och/eller uttrycka sig med språk. Svårigheterna kan handla om ordförråd, grammatik, uttal eller att följa och delta i samtal. För en del märks språkstörningen tydligt, för andra mer subtilt, vilket gör att den ibland missas.

DLD/Språkstörning påverkar inte intelligensen, men kan påverka lärande, socialt samspel och självkänsla. Med ett tydligt, anpassat språk, visuellt stöd och extra tid kan barnet få bättre möjligheter att kommunicera och utveckla sina språkliga färdigheter.

När du möter mig på fritids

Svag teoretisk förmåga + NPF

Barn med svag teoretisk förmåga i kombination med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan behöva stöd i att förstå och hantera information. De kan också behöva hjälp att förstå sociala koder och förväntningar. De här punkterna beskriver vad många barn med svag teoretisk förmåga och NPF önskar att vuxna på fritids visste – för att kunna mötas bättre.

- Jag kan behöva längre tid än många andra för att förstå vad du menar – låt mig tänka färdigt innan du går vidare.
- Jag kan förstå något när vi gör det tillsammans, men ha svårt att minnas det nästa gång vi gör samma sak.
- Om jag har lärt mig en sak på ett ställe så betyder det inte att jag automatiskt kan göra det på ett annat.
- Jag kan bli förvirrad av skämt, ironi eller ordspråk – det hjälper om du förklarar med enkla ord.
- Många instruktioner på en gång gör att jag kan tappa tråden – ge mig gärna en i taget.
- När det är mycket ljud och rörelse runt mig så kan det ta ännu längre tid för mig att ta in information.
- Jag blir ofta trött fortare än andra när jag måste tänka mycket – och då kan jag få svårare att hålla humöret.
- Jag vill gärna vara med, men ibland drar jag mig undan för att slippa visa att jag inte hänger med.
- När något är nytt kan jag behöva prova många gånger innan jag känner mig trygg.
- Jag mår bra när du ser och uppskattar små steg framåt – det gör att jag vågar mer.



Fakta om svag teoretisk förmåga + NPF

Svag teoretisk förmåga innebär en kognitiv nivå strax under genomsnittet, men inte tillräckligt låg för att räknas som intellektuell funktionsnedsättning. När det kombineras med NPF, som adhd eller autism, kan svårigheter med inläring, minne, planering och socialt samspel förstärkas. Detta påverkar ofta barnets delaktighet både i skolan och på fritids. Med anpassat tempo, konkret språk, visuellt stöd, uppdelade instruktioner och regelbundna pauser kan dessa barn få en mer jämlik möjlighet att delta och utvecklas.