

RIDSPORTEN – EN IDROTT FÖR ALLA

Det goda ledarskapet. Som ledare är det viktigt att vara en bra förebild och med ledarskapet följer därför ett ansvar. Vi vill väcka din nyfikenhet på ledarrollen och bidra till en ökad förståelse för vad ledarskapet innebär. Vi vill erbjuda kunskap och ge dig verktyg så att du som ung ledare kan utveckla ett gott ledarskap inom ridsporten – för du behövs. Med din hjälp kan vi skapa en trivsamt stallmiljö som väcker lust att lära.

Ungdomsledarkurs

Svenska Ridsportförbundets (SvRF) Ungdomsledarkurs (ULK) har funnits i flera decennier och är en viktig del i svensk ridsport. I snitt går cirka 500 ungdomar ULK varje år över hela Sverige. Kursen består av sex utbildningsdagar utlagda på tre helger. Alla som är minst 15 år och medlem i en av Svenska Ridsportförbundets föreningar är välkomna att gå kursen. ULK har reviderats varsamt genom åren men kärnan är densamma – fokus på ledarskapet för barn och unga. ULK ger dig också generella ledarkompetenser som är användbara även i andra sammanhang, utanför stallet.

Ungdomsledarkursen syftar till att du ska

- utveckla förmågan att kommunicera och samarbeta för att möta och leda människor
- få insikt och förståelse för Svenska Ridsportförbundets värdegrund och ledstjärnor
- få grundläggande kunskaper i pedagogik, metodik och ledarskap
- få insikt i hur du kan skapa anpassade aktiviteter utifrån individens olika förutsättningar
- utveckla färdigheter i att planera, genomföra och utvärdera aktiviteter – utifrån ett säkerhetsperspektiv
- utveckla en medvetenhet om vikten av att vara en bra förebild inom ridsporten.





Marina Fröding arbetar som personlig assistent åt en kvinna med funktionsnedsättning och hon är också väl insatt i ridsporten och ledamot i CUS. Marina menar att det är viktigt att ha en dialog med den som har en funktionsnedsättning.

Var inte rädd för att fråga! En person som har en funktionsnedsättning är precis som du, en person som har unika behov – vi är alla olika och fungerar på olika sätt. Fråga gärna personen eller föräldrar/målsman vad du ska tänka på för att kommunikationen ska fungera på ett så bra sätt som möjligt.

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är ett samlingsnamn för ett antal psykiatriska diagnoser som kan vara nedärvda eller uppkommit under graviditet eller förlossning. Hur vet du om en person har någon form av NPF? Det är inte så lätt alla gånger men du kan märka av det genom att personen har svårt att koncentrera sig

och svårt att lära sig saker. För en person med NPF spelar miljön en stor roll eftersom den kan bidra till stress och koncentrationssvårigheter. NPF visar sig oftast redan i unga år och förhoppningsvis sätts hjälp och vägledning in i ett tidigt skede. De vanligaste förekommande diagnoserna inom NPF är ADHD, autism, asperger syndrom, Tourettes syndrom och språkstörningar.

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

är ett begrepp för

- ADD som är ADHD utan hyperaktivitet med tyngdpunkt på uppmärksamhetsproblem
- DAMP som är ADHD i kombination med DCD (Developmental Coordination Disorder). DCD kännetecknas av stora motorikproblem och ibland perceptionsproblem.

ADHD yttrar sig generellt genom att man har svårt att fokusera och vara uppmärksam. Många har svårt att sitta stilla och blir lätt impulsiva, särskilt vid trötthet eller stress. En person med ADHD har vanligen svårt för att läsa och skriva, och även svårt att komma ihåg saker, vilket påverkar inlärningsförmågan. Det är viktigt att känna till att det finns flera olika grader av ADHD och att symtomen kan variera mellan olika personer.

Autism visar sig bland annat genom svårigheter med det sociala samspelet och att kunna kommunicera. Bristande empati är också ett kännetecken – svårighet att sätta sig in i hur andra människor tänker och känner. Cirka 70 procent av de som har autism har också en utvecklingsstörning i någon grad. Det som kännetecknar personer med autism är att de oftast har ritualer och rutiner som de följer slaviskt. Många utvecklar också specialintressen som man kan uppfatta att de är helt uppslukade av. De har generellt sett svårt att se helheten men kan vanligen lätt se delar och detaljer. Personer med autism kan ha svårt att förstå och bearbeta information så att det blir till ett sammanhang.

Tänk på hur du uttrycker dig när du undervisar eller instruerar en person med autism. Använd ett enkelt och tydligt språk utan att för den skull låta sträng.

Hämta tränset!

Om du säger: "kan du vara snäll och hämta tränset" till en person med autism kan hon/han svara: "ja", men sedan händer ingenting. Det är bättre att använda formen av en uppmaning: "hämta tränset!", då blir det tydligt och klart för personen att uppdraget ska ske på en gång.

Asperger syndrom är en form av autism fast utan försenad utveckling. De som har Asperger har också svårt med kommunikation och den sociala biten och ogillar förändringar av fasta rutiner. En del som har Asperger blir lätt stressade och är psykiskt sårbara som kan leda till depressioner, ångestattacker eller tvångstankar. Andra kan ha en sensorisk känslighet som innebär att de kan reagera annorlunda på ljus, ljud, smak, lukt och beröring. Personer med Aspergers syndrom kan trots detta fungera mycket bra i samhället med rätt typ av arbete. Egenskaper som ärlighet, pålitlighet, engagemang och beslutsamhet är kännetecknande.

Tourettes syndrom är vanligt i kombination med någon annan form av NPF, som till exempel ADHD, och det karaktäriseras av så kallade tics. Tics är reflexliknande rörelser som upprepas gång på gång. Vanligt förekommande är snabba blinkningar eller grimaser. Ryckningar i armar och ben kan också vara en form av tics. Det finns även ljudliga tics som upprepande läten eller ord. Barn med Tourettes syndrom kan ha svårt att koncentrera sig och i flera fall har de även svårt med motoriken, men har generellt sett inga intellektuella svårigheter.

RIDSPORTEN – EN PLANTSKOLA FÖR UNGA

Syftet med detta kapitel är att bidra till kännedom om vilka vägar en ung ledare kan välja för att vidareutvecklas och sätta mål för framtiden.

Personlig utveckling

Som ungdomsledare ansvarar du för att engagera dem du leder. Utan eget engagemang och egen drivkraft skulle det vara svårt med motivationen till ledarskap. Fundera därför över vad det är som motiverar dig att vilja bli eller vara ledare. Vad är det som gör ledarskapet i stallmiljön till något roligt och värdefullt för dig? Försök formulera dina svar genom att skriva ner dem på ett papper för att på så sätt tydliggöra för dig själv varför du valt att vara/bli ledare. Fundera också på om

det är något som inte fungerar eller som kanske känns jobbigt i samband med ditt ledaruppdrag. Formulera vad det är som gör att det känns jobbigt.

Om det skulle vara så att du inte längre har samma drivkraft som innan kan du alltid utvärdera din situation och försöka hitta nycklarna till varför motivationen minskat. En orsak kan vara stagnation, det vill säga att du inte längre utvecklas i din ledarroll. Engagemang och drivkraft är betydelsefulla delar för att ledarskapet

ska fungera optimalt och det är viktigt med personlig utveckling. Du måste ta reda på vad du behöver för att komma vidare. Och tänk på att det kan vara någonting helt annat än vad din kompis behöver.

För att du ska kunna få en överblick av din personliga utveckling kan du kartlägga dina kompetenser (styrkor) och utvecklingsområden, samt vilka möjligheter det finns att utvecklas vidare.

Fundera och skriv!

Vilka är dina styrkor som ledare? Vad är du bra på? Är det kanske att planera, engagera eller strukturera? Vad behöver du utveckla? Vilka möjligheter till utveckling finns inom föreningen och det distrikt du tillhör? Och hur ser möjligheterna ut på central nivå?

Möjligheterna till vidareutveckling inom ridsporten är många och varierar beroende på vad du behöver.

Styrkor	Utvecklingsområden	Möjligheter
Engagerad	Bli bättre på att lära ut	Gå bredvid en ridlärare som håller lektioner