



Herr Omar

Med tips på  
anpassningar som  
blir bättre  
för alla!

# NPF-inkluderande möten och event

En guide producerad av Herr Omar – en strategisk mötes- och eventbyrå.  
[herromar.se](http://herromar.se) | [herromar@herromar.com](mailto:herromar@herromar.com) | +46 (0)8 684 560 00



## BEHÖVER DU HJÄLP?

Vi är allt ifrån en timmes bollplank till den som producerar en hel festival. Herr Omar är en strategisk mötes- och eventbyrå. Med oss får du tre byråer i en: strategibyran, innehållsbyran och produktionsbyran.

Vi hjälper er att skapa, planera och producera riktigt lyckade möten och event. Vi kan också utbilda er i hur ni skapar och leder möten som riktiga proffs, ordna en teambuildingaktivitet eller utveckla ett vinnande möteskoncept.

Läs mer om oss på [herromar.se](http://herromar.se)

Kontakta oss på [herromar@herromar.com](mailto:herromar@herromar.com)  
eller +46 (0)8 684 560 00

Ps: Vi jobbar själva med NPF-inkludering i de event och möten vi hjälper till med. Dessutom utbildar vi andra i hur det går till.

Vårt uppdrag:  
Att befria världen  
från meningslösa  
möten!





## ANPASSNINGAR SOM BLIR BÄTTRE FÖR ALLA

I dag lever många med en neuropsykiatrisk funktionsvariation (NPF). Det kan exempelvis vara adhd eller AST (autism). Vissa har fått en diagnos, medan andra kan uppleva svårigheter utan att ha gått igenom en utredning och fått en NPF-diagnos.

Men oavsett diagnos eller inte finns det utmaningar vi kan minska genom att tänka till lite extra då vi planerar och genomför möten och event.

Det bidrar till ökad tillgänglighet och inkludering. En riktigt bra bonus är att NPF-anpassningarna gör dina möten och event bättre för alla!



## De vanligaste utmaningarna för någon med NPF:

- 1. Fokuseringsproblem:** Svårt att bibehålla uppmärksamhet på en uppgift över längre tid.
- 2. Impulsivitet:** Kan agera utan att först tänka igenom konsekvenser, som kan påverka i sociala interaktioner.
- 3. Sociala interaktionssvårigheter:** Svårigheter med att förstå och tolka sociala signaler, som kan leda till missförstånd.
- 4. Hyperaktivitet:** Kan ha en stark inre energi som kan vara svår att styra över.
- 5. Organisatoriska svårigheter:** Svårigheter med att planera, organisera och slutföra uppgifter.
- 6. Känsломässig reglering:** Svårigheter med att hantera och uttrycka känslor på ett lämpligt sätt.
- 7. Överkänslighet för sinnesintryck:** Ökad eller minskad känslighet för ljus, ljud, beröring, smak eller lukt.
- 8. Svårigheter med flexibilitet:** Utmaningar med att anpassa sig till förändrade situationer eller rutiner.
- 9. Språkliga utmaningar:** Svårigheter med kommunikation, som att förstå komplexa instruktioner eller uttrycka tankar.
- 10. Specifika inlärningssvårigheter:** Svårigheter inom områden som läsning, skrivning eller matematik.





## Svårt med fokus, interaktion och alltför många intryck.

**Svårigheterna beror på hur kroppen och hjärnan fungerar fysiskt och kemiskt.** De kan därför inte bemästras med tanke- eller viljekraft. Dock kan någon med NPF välja att göra saker på andra sätt, som minskar svårigheterna. Eller välja att avstå från aktiviteter som medför alltför stora svårigheter.

**Många med NPF är duktiga på att maskera sina svårigheter, för att passa in.** Detta tar dock mycket energi och kan leda till mental utmattning.

**En person med NPF kan ha svårt att hitta fokus och motivation för saker de inte har ett starkt intresse för.** När man väl lyckats är det oerhört lätt att tappa fokus igen, om det händer något som distraherar eller stör.

**Personer med NPF kan också vara högkänsliga för intryck.** Vissa saknar förmågan att stänga av för intryck och att enbart fokusera på en sak eller händelse. För andra kan intryck som ljud, dofter eller smaker förstärkas till en nivå som kan bli snudd på olidlig.

**För många med NPF kräver deltagande i sociala situationer, som event och möten, mycket energi.** Ju längre och intensivare aktiviteterna är, desto mer energi tar de. Att återkommande ge utrymme för reflektion och hjärnvila kan ge ny energi för dem med NPF, men också för alla andra.







**Så här kan du göra  
dina event och  
möten mer  
NPF-inkluderande!**



**Sätt NPF på agendan.** Genom att börja prata om NPF förändrar vi attityder, stigman och flyttar normer. Det är också positivt, betryggande och ökar förtroendet om ni börjar prata om att ni är NPF-medvetna och tänkt till i er planering.

**Kräv aldrig att någon ska vara öppen med sin NPF eller annan funktionsvariation.**

Även för den som levt en tid med en diagnos kan det vara känsligt att dela den med andra, eftersom man ofta livet igenom stött på mycket fördomar och stigman. Vissa är öppna med sin diagnos och andra inte. En funktionsvariation är också en känslig personuppgift och därför inget som du får registrera i exempelvis ett anmälningssystem.

**Erbjud alternativa sätt att kommunicera på, exempelvis skriftligt som komplement till muntligt.** Vissa har inga problem att be om uppmärksamhet och uttala sig muntligt inför en grupp. För många andra känns det snudd på traumatiskt. Det är därför bra om man, utöver att begära ordet, också kan skriva sina frågor eller inlägg i exempelvis en chatt. Läs upp inläggen åt dem som postat dem och kräv inte att de själva ska läsa upp, utveckla eller förklara dem.





**Var tydlig med form och förväntningar.**

För många med NPF är det mycket oro och energi som går åt till att förbereda sig inför ett event eller möte. Man vill ha koll på vad som förväntas, om man tvingas prata med andra, presentera saker etc. Se till att i förväg kommunicera hur programmet ser ut, vilka aktiviteter som kommer att ske, i vilken form man förväntas delta och vilken typ av sociala interaktioner som planeras.

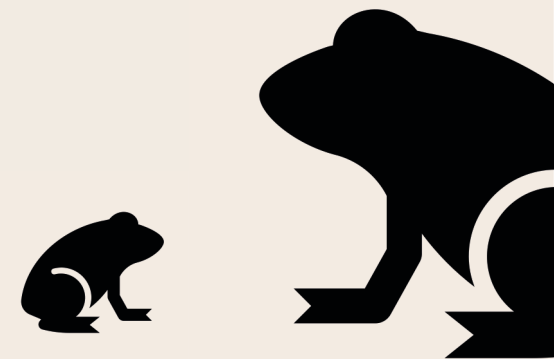
**Många korta sessioner med avbrott ökar**

**möjligheterna till fokus, jämfört med**

**långa och monotona sessioner.** Många med NPF har svårt att hitta och behålla fokus en längre tid. För dem underlättar det oerhört om programmet består av många kortare och mer varierade sessioner med avbrott för återhämtning emellan.

**Skapa interaktionsfria rum eller zoner,**

**för mental vila.** För många neurovarierade tar all social interaktion och alla intryck enormt mycket energi. För att hjälpa dem kan du skapa mentala laddstationer, tillgängliga under pauser, dit man kan gå för att reflektera eller vila hjärnan. Sätt upp instruktioner om att dessa är lugna, tysta och pratfria platser.





**Undvik plötsliga överraskningar, förändringar, nya direktiv och ändrade eller otydliga regler.** Många med NPF använder mentala förberedelser som en överlevnadsinstinkt. Återkommande rutiner blir också något att hålla sig i som skapar trygghet. Om du plötsligt kastar om i agendan, ger nya instruktioner eller ändrar på premisserna kan det bidra till oro. Försök därför i mesta möjliga mån att undvika det.

**Skapa anledningar till kontakt och konversationsstartare.** En person med NPF kan ha svårt att börja socialisera utan anledning. Det kan du avhjälpa genom att skapa exempelvis samtalszoner med olika ämnen i mingelområdet. Konversationskort kan också ge uppslag till något att prata om.

(c) Guiden och innehållet får delas vidare om du hänvisar till [herromar.se](http://herromar.se) som källa.

**Undvik starka färger, mönster, ljud- och ljuseffekter, men också total tystnad, sterilitet och vita väggar.** Någon med AST (autism) kan fungera som bäst i en miljö fri från starka färger och mönster. Någon med adhd kan i stället ha lättare att fokusera i en likadan miljö. En bra kompromiss kan vara att jobba med saker som påminner oss om naturen, vilket vi alla mår bra av.







**Låt aktiviteter som kräver att man lämnar ut sig eller interagerar vara frivilliga.**

Att tvingas med i en plötslig jympaövning eller få en uppmaning om att prata med någon man inte känner, det kan vara oerhört traumatisk för någon med NPF. Om du ändå lägger in sådana aktiviteter, se till att de är frivilliga och berätta att de är det.

**Komplettera med visualiseringar och**

**bildstöd.** Personer med autism kan ha utmaningar med att föreställa sig saker som du beskriver med ord. För dem är det oerhört hjälpsamt om exempelvis föreläsare också ritar och förklarar, eller hjälper till att visualisera det på annat sätt.

**Ge tydliga ramar, regler och**

**instruktioner.** De flesta gillar rutiner, ramar och regler, allra särskilt många med NPF. Var tydlig med ramar och regler i inledningen av mötet eller eventet, men också inför varje ny diskussionsuppgift, grupparbete och liknande.

**Hjälp den som avbryter, men utan att**

**skuldbelägga.** En person med NPF kan ha utmaningar med att hantera impulser. Det handlar ofta om att man är rädd att glömma bort något man kommer på. Som mötesledare kan du hjälpa till genom att visa med ögonkontakt och en nick när du sett personen. Detta samtidigt som du med ett finger signalerar ett ”vänta, jag kommer strax att släppa in dig”.



## VILL DU HA MER INSPIRATION TILL BÄTTRE MÖTEN?

Mötet är en tretusen år gammal uppfinning med ett 150 år gammalt operativsystem. Vi tyckte att det behövde en uppgradering och skapade därför Meetfulness. Det är en metodik för bättre möten som ger dig en kombination av kunskap samt nya verktyg och arbetsmetoder.

**Se våra utbildningar och läs mer på [meetfulness.se](https://meetfulness.se)**

Mötesakuten är vår podcast där vi i varje avsnitt tar upp ett ämne som kopplar till möten och event. Omarish är vårt nyhetsbrev som handlar om allt som händer och kan hända då människor möts. På "fråga mötesdoktorn" kan du få svar på dina egna frågor om möten. Varje år tar vi också fram en rapport som sammanfattar de trender vi bedömer kommer ha störst påverkan på event och möten under kommande år.

**Läs mer på [herromar.se/inspiration](https://herromar.se/inspiration)**

Kontakta oss på [herromar@herromar.com](mailto:herromar@herromar.com) eller +46 (0)8 684 560 00, om du har frågor eller vill ha förslag på hur vi kan hjälpa till att göra ert nästa möte eller event riktigt lyckat.

