

# ADHD

## FRITIDS AKTIVITETER FYSISK AKTIVITET

Birgit Avseth Glimsdal  
Fysioterapeut BUP Molde  
4.12.24

# Deltagelse og inkludering viktig

- \* Å mestre en aktivitet er viktig for oss alle
- \* Å delta i fritidsaktiviteter er viktig for utvikling av selvbilde og identitet hos barn og unge

# Betydningen av fritidsaktiviteter

## Tidlig trygg i Trondheim:

- \* Å delta i sosiale fellesskap virker forebyggende for barn og unge
- \* Barn blir urolige av å ikke passe inn
- \* Betydningen av god tilrettelegging i sosiale aktiviteter er viktig

# Fysisk aktivitet anbefales

Forskning viser at fysisk aktivitet har positiv effekt på mange områder:

- \* Styrker selvfølelsen
- \* Gir økt følelse av mestring
- \* Bedrer konsentrasjonen
- \* Bidrar til sosial deltagelse
- \* Gir bedre søvn
- \* Kan ha effekt på angst og depresjon.

# Fysisk aktivitet for barn og unge med ADHD

Forskning viser også:

- \* Fysisk aktivitet kan ha positiv effekt på **ADHD-symptomer** som konsentrasjonsvansker og impulsivitet
- \* Mestring av fysisk aktivitet kan beskytte mot andre vansker som f.eks. atferdsvansker og lav selvfølelse
- \* Aktiviteter ute i naturen kan også redusere ADHD symptomer

# Friluftsliv og ADHD



NORSK  
FRILUFTSLIV

MENY 

FRILUFT

## **«En dose natur» bedrer konsentrasjonsevnen til barn med ADHD symptomer**

PUBLISERT 22.06.2016 – SIST OPPDATERT 23.03.2021

**En amerikansk studie fra 2009 har sett på effekten av gåturer i naturen for konsentrasjonsevnen til barn med ADHD.**

# ADHD + idrett = Kan være bra!

- \* Mange idrettsutøvere med ADHD
- \* ADHD en del av suksessformelen?

# Andre fritidsaktiviteter

- \* Ikke alle barn finner sin plass i organisert idrett
- \* Mange trives bedre i kreative aktiviteter som f.eks. sang/musikk, teater, dans



# Hvilke fritidsaktiviteter skal man velge?

- \* Ta utgangspunkt i barnets **interesser**
- \* Gi mulighet til å prøve seg fram
- \* Ikke for mange aktiviteter på en gang
- \* Barn med ADHD trives ofte i individuelle aktiviteter
- \* Aktiviteter i mindre grupper
- \* Men - noen kan også trives godt større grupper eller i lagidrett

# Har sett gode erfaringer med

- \* Kampidrett, f.eks Taekwon-Do
- \* Klatring
- \* Trial/cross-kjøring
- \* Bordtennis
- \* Skyting
- \* Ridning
- \* Svømming
- \* Skateboard
- \* Dans/hip pop
- \* Korps
- \* Gitar/sang
- \* Teater
- \* Speider, 4 H
- \* For noen- også fotball og andre ballspill,  
-friidrett, ski/langrenn, alpint
- \* Gaming
- \* Yoga

# Utfordringer

- \* Mange barn med ADHD prøver aktiviteter og gir seg pga negative opplevelser
- \* Vegrer seg for å prøve nye aktiviteter, vil ikke oppleve flere nederlag
- \* God tilrettelegging og støtte er viktig!
- \* Hvor mye skal foreldre si?

# Samarbeid foreldre og trenere/ledere

- \* Åpenhet
- \* Positiv tilnærming
- \* Våg å ta opp ting
- \* Still realistiske krav

# Muligheter

- \* **Fritidskontakt** kan bli ansatt som **støttekontakt** av kommunen
- \* F.eks. fungere som **hjelpetrener** i en idrettsklubb
- \* Har da også muligheter til å følge opp flere barn

# Støttekontakt/Fritidskontakt

Lovpålagt tjeneste:

- \* Helse og sosialtjenesteloven  
eller
- \* Barnevernsloven

# Spesielle utfordringer for barn med ADHD

- \* Vansker med regulering - konsentrasjon, hyperaktivitet, impulsivitet
- \* Sosiale vansker
- \* Sinne
- \* Motoriske vansker
- \* Muskulære spenninger
- \* Sensoriske vansker

# Sosiale vansker

- \* Vansker med å forstå og forholde seg til regler
- \* Må ha gjentatt og tydelig forklaring / informasjon
- \* Andre barn må få forklaring på forskjellsbehandling.



# Sinne

- \* Sinne kan lett bli trigget ved konkuransseidrett f.eks på fotballbanen
- \* Takler ikke at ting skjer på andre måter enn de hadde tenkt
- \* **Tilrettelegging** kan forebygge mye!

# Motoriske vansker

- \* Ikke alle barn med ADHD har **synlige motoriske vansker**
- \* Mange er motorisk godt fungerende (30-50 % har slike vansker)
- \* Forskning viser at ca. 80 % av barn med ADHD har **muskulære reguleringsvansker** (Liv L Stray)
- \* Vansker med regulering av spenning (tonus) i muskulatur
- \* Vansker med finmotorikk
- \* Medbevegelser
- \* Kan føre til at de raskere blir slitne, påvirker både musklene og pusten



The image shows a screenshot of a website for ADHD Norge. At the top, there is a dark blue header with a white menu icon and the text 'MENY' on the left, and the ADHD Norge logo on the right. Below the header, the main content area has a light gray background. The title of the article is 'Muskulære reguleringsvansker hos barn og voksne med ADHD' in a large, bold, dark blue font. At the bottom of the article preview, there are two pieces of information: 'Sist oppdatert 27.10.2022' on the left and 'Kategori Fagpersoner' on the right.

Kilde: ADHD Norge

# Sensoriske vansker

- \* Noen er **hypersensitive** og misliker berøring
  - \* Lav smerteterskel, skal lite til før de får vondt
  - \* Reagerer på f.eks. svettelukt
  - \* Noen misliker blikk-kontakt
- 
- \* Noen er **mindre sensitive** og kjenner ikke grad av berøring
  - \* Høy smerteterskel
  - \* Kjenner ikke at de kommer nær andre barn, kan lett misforstås av andre barn

# Tilrettelegging (1)

- \* Struktur og forutsigbarhet
- \* Vite hva en skal gjøre
- \* Varsle endring i forkant
- \* Hva er det neste som skal skje?
- \* Repeter regler og klargjør rolle - jevnlig.

# Tilrettelegging (2)

- \* Snakk langsomt og rolig, vær direkte og konkret
- \* Kontakt med blikk (hvis det er greit)
- \* Kort konsis instruksjon
- \* En instruksjon om gangen
- \* Vise øvelsene fysisk
- \* Raske tilbakemeldinger
- \* Positiv bekreftelse/ros
- \* Ikke korrigere for mye!
- \* Fokus på MESTRING

# Unngå problematiske situasjoner

- \*Eks. alle russer inn i dusjen - gi oppgaver, f.eks samle inn utstyr?
- \*Ekstra tøy - øvelser?
- \*Noen kan være sensitive for lukt i garderobe
- \*Mulighet for egen garderobe, eller slippe dusjing?

# Ut på tur-foreldre kan også bidra

- \* Gjøre aktiviteter sammen
- \* Gå tur på barnas premisser
- \* Oppdagelsesferd/ skattejakt
- \* **Pokemon**
- \* **Stikk UT**
- \* GPS / Geocaching

# På skattejakt med GPS/mobilen

## Geocaching

- \* Finne poster med GPS
- \* Bokser med små skatter plassert rundt omkring
- \* Man kan også selv legge ut egne skatter
- \* Registrering på internett
- \* Fin familieaktivitet
- \* Geocaching i Norge: [www.gcinfo.no](http://www.gcinfo.no)  
Eller [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)



# Andre nyttige lenker, tilrettlegging kroppsøving

- \* [https://www.tryggeutovere.no/?fbclid=IwAR2IxPtsI\\_-bRI1AtmM6lRkou3ibO41Tdz6oB\\_aPp1yfHAsSx43Ta5pKkM](https://www.tryggeutovere.no/?fbclid=IwAR2IxPtsI_-bRI1AtmM6lRkou3ibO41Tdz6oB_aPp1yfHAsSx43Ta5pKkM)

# Fysisk aktivitet er bra - men betyr ikke alt

- \* For mange er **bevegelsesglede** og gleden over å **delta** i en aktivitet viktigere enn **prestasjonen**
- \* Fritidstilbud hvor barn og unge **trives sosialt** og **opplever mestring** kan være like viktig!