

# ADHD

## FRITIDSAKTIVITETER

### FYSISK AKTIVITET



Birgit Avseth Glimsdal  
Fysioterapeut BUP Molde  
22.11.23

# 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

- \* 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

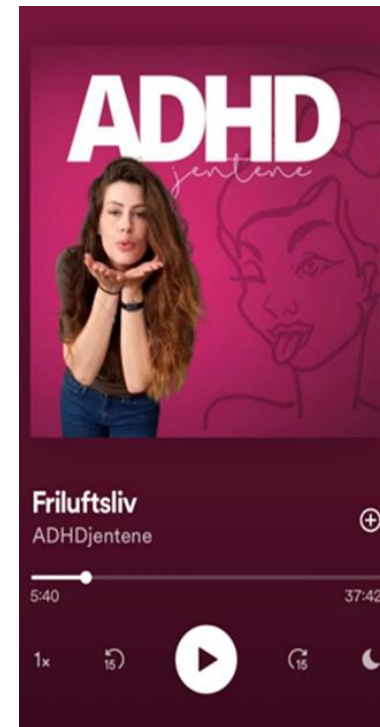
MENY 

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
- \* Yoga
- \*

## \* Andre aktiviteter?

- \* Go-cart
- \* Ungdommens Røde Kors
- \* Gaming
- \* Turn
- \* Bryting
- \* Freesbegolf
- \* -fisking
- \* -terrengsykling
- \* -lage masker og delta i cosplay
- \* -snowboard
- \* -sjakklubb
- \* -spikking

# 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
- \* Fortell trener/leder om tilrettelegging som fungerer for ditt barn
- \* 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

# 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, tilrettelegging kropsøving

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

# 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!

