



Fysisk aktivitet og fritid

Opplæring for foreldre/foresatte
til barn og ungdom med
autismespektervansker

Birgit Avseth Glimsdal,
fysioterapeut BUP Molde

14.06.24

Deltagelse og inkludering viktig

- Deltagelse og inkludering i fritidsaktiviteter er viktig for utvikling av selvbilde og identitet hos barn og unge
- Å mestre en aktivitet er viktig for alle mennesker
- Kan åpne dører inn til viktige sosiale fellesskap

Fysisk aktivitet anbefales

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

- Styrker selvfølelsen
- Gir økt følelse av mestring
- Demper **stress**
- Bedrer konsentrasjonen
- Bidrar til sosial deltagelse
- Gir bedre søvn
- Har effekt på angst og depresjon

Musikk kan ha positiv effekt



Positiv virkning musikk

- Forskning på musikk-terapi viser at det kan bedre sosial fungering
- Mange med ASD har gode musikalske evner
- Studier viser at musikk kan hjelpe barn med autisme å uttrykke og forstå egne følelser
- forbedre humør, språk og motorisk kontroll.



Barn med autistiske lidelser får bedret sine sosiale ferdigheter av musikkterapi, viser en analyse av ti ulike studier fra fem land. Her er forskerne Christian Gold og Karin Mössler ved Uni Research Helse, som jobber ved Griegakademiets senter for musikkterapiforskning. (Foto: Helge Skodvin/Uni Research)

Musikkterapi får autister til å fungere bedre

Musikkterapi hjelper barn med autistiske diagnoser til å fungere bedre sosialt, viser en samlestudie fra flere land.

Fritid kan være vanskelig...

- Mange barn prøver aktiviteter og gir seg
- Vegrer seg for å prøve nye aktiviteter, vil ikke oppleve flere nederlag
- God tilrettelegging og støtte er viktig!

Behov for ulike tilbud

- For mange trengs det gode tilrettelagte tilbud som er individuelle/skjermet
- Mens andre trenger støtte til å bli inkludert i ordinær aktivitet med individuell tilrettelegging og støtte.

Muligheter

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



Støttekontakt/Fritidskontakt

Lovpålagt tjeneste:

- Helse og sosialtjenesteloven
eller
- Barnevernsloven

Fritid med Bistand

- Metoden **Fritid med Bistand** kan være en **måte å** måte hvor kommunene kan bistå med inkludering i kultur- og fritidsaktiviteter.



- www.fritidmedbistand.no

Trøndelag og Møre og Romsdal



Guro Ekrem Wormdal

guro.wormdal@orkland.kommune.no

Telefon 72 48 31 62

Eksempel på gode tilbud

- **Bergen stupeklubb:** Har introdusert et kurskonsept hvor man **kombinerer gaming/e-sport med fysisk trening og aktivitet.**
- Målet er å skape et tilbud til unge som faller utenfor organisert idrett. www.bergen-stupeklubb.no



Klar for å se en film ?

<https://youtu.be/XV9LxaDfPQs>

Venner i aktivitet

- Sagene IF i Oslo tilbyr tilrettelagte fritidsaktiviteter til barn i Oslo mellom 6 og 18 år med spesielle behov. Tilbudet er kalt **Venner i aktivitet**.
- Målet med tilbudet er at alle skal ha det gøy, føle mestring og være i fysisk aktivitet.

[Framsida](#) > [Arrangementer](#) > [Bading og klatring med Autismeforeningen](#)

Bading og klatring med Autismeforeningen

Autismeforeningen Hordaland har aktivitet i bassenget kvar måndag og annenkvar torsdag i partallveker og i klatreveggen tirsdager i oddetallsveker.

Fakta

Bading

Klatring

Kontakt

FAKTA

Når

Bading i bassenget kvar måndag kl. 17:00-20:00 og annenkvar torsdag i partallveker kl. 18:00-21:00.

Klatring i klatreveggen tirsdager i oddetallsveker kl. 17:00-19:00.

Kor

[Glasblokkene](#) →

Basseng og gymsal ligger i Energisenteret, U1, blokk 3 i Glasblokkene. Vegen til Glasblokkene er skilta frå Sentralblokka.

Arrangør

Norges idrettsforbund har ulike støtteordninger

Støtteordninger

Nedenfor finner du informasjon om store, nasjonale støtteordninger innenfor inkludering. Det finnes også andre nasjonale, regionale og lokale støtteordninger hvor du kan søke om støtte til ditt prosjekt/tiltak.

Idrettens støtteordning for flyktninger



Gjensidigestiftelsen Aktiv fritid for alle – 2022



Lag og foreninger som vil bidra til at flere får delta i organiserte fritidstilbud, som deltakere og som frivillige, kan søke om støtte fra Gjensidigestiftelsen.

Vi ser særlig etter tiltak som legger til rette for at flest mulig får en mulighet, uavhengig av deres funksjonsnivå, økonomiske og sosiale forutsetninger. Prosjekter som benytter frivillig arbeidsinnsats for å gjennomføre tiltaket blir også prioritert.

Vi har sett gode erfaringer med

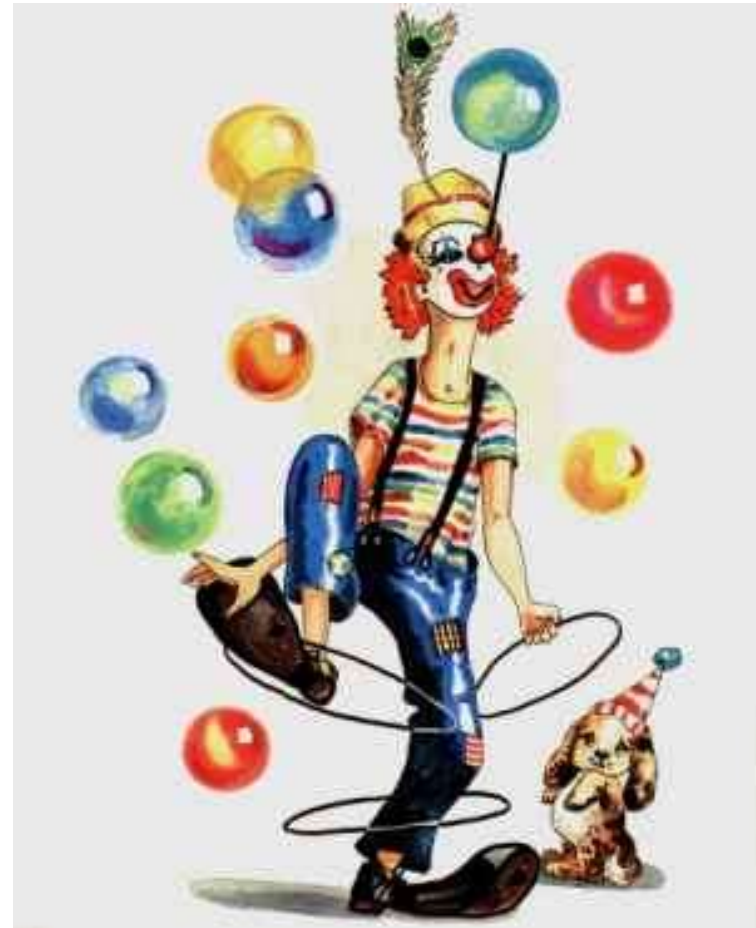
- Tae Kwon Do
- Bordtennis
- Svømming
- Klatring
- Riding
- Svømming
- Trial/cross-kjøring
- Skateboard
- Dans/hip pop
- Gitar/sang
- **Andre erfaringer?**

Underliggende vansker

- Forståelse av sammenheng
- Kommunikasjon, sosiale vansker
- Oversikt, helhetssyn
- Flexibilitet
- Sensoriske vansker
- Stressfølsomhet
- Vansker med å tolke en sans, gjenkjenningsvansker, f. eks mennesker

Utfordringer

- Klovnerolle når en situasjon ikke mestres
- Serier av nederlag ødelegger selvtillitten
- Kan trekke seg vekk
- Kan reagere med sinne eller vanskelig atferd



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!



Taktil skyhet / kroppsforståelse

- Noen misliker berøring
- Kjenner ikke grad av berøring
- Forstår/kjenner ikke når en selv berører
- Vet ikke "hvor kroppen er"
- Høy smerteterskel (kjenner ikke så godt smerte)

Vansker med overganger

- Fra en aktivitet til en annen
- Fra en arena til en annen
- Fra en livssituasjon til en annen
- Fra en tankemåte til en annen

Motoriske vansker

- Forsinket motorisk utvikling
- Motoriske vansker, f. eks vansker med å ta imot og kaste ball
- Muskulær stivhet

Forskning motorikk og autisme vansker

Lise Reindal, BUP Volda:

- Motoriske og språklige tilleggsvansker og funksjonsnivå hos barn som utredes for autismspektrumforstyrrelse
- Viktig med gode tiltak og god tilrettelegging **så tidlig som mulig** !

Betydning for behandling av barn med autismesymptomer

- Samlet tyder funnene på at motoriske og språklige tilleggsvansker er vanlig hos barn med ASD, og kan ha innvirkning på den sosiale fungeringen til barnet.
- Slike tilleggsvansker kan nødvendiggjøre annen oppfølging og tilrettelegging enn for de sosiale vanskene.
- Det er derfor viktig at faggrupper som møter barn med autismesymptomer er oppmerksomme på og kartlegger slike tilleggsvansker.

Tilrettelegging (1)

- Trygghet
- Gode strategier i hverdagen
- Struktur og forutsigbarhet
- Mestring
- Tillit
- Tilpassede krav
- Unngå øyekontakt hvis det er vanskelig
- Mulighet til å trekke seg vekk/skjerming

Tilrettelegging (2)

- Tydelige planer for hva som skal skje
- Tydelige beskjeder!
- Forbered endringer
- Vis hvordan det blir etter endringen
- «Gå opp veien på forhånd»
- Kartlegg hva som roer personen ned
- Kartlegg tidlige tegn på overbelastning

Tilrettelegging (3)

- Solbriller
- Ørepropper
- Solskjerm/caps
- «Jeg trenger hjelp»-kort
- Gjenstander å klemme på ved uro
- Hvis sensitiv for lukt-
slippe å dusje eller
egen dusj/garderobe?



Tilrettelegging (4)

- Unngå bruk av ironi
- Unngå ord med doble betydninger/metaforer

Eksempel: «å hoppe over en oppgave»



Tilrettelegging (5)

- Gi TID
- Hjelp til å ta valg
- Belønning
- Motiverende støtte ved overganger
- Krav og påminnelse uten press
- Ikke for mange krav på en gang
- Tilpass etter dagsform



Fysisk aktivitet -foreldre kan også bidra

- Gjøre aktiviteter sammen
- Vær selv fysisk aktiv sammen med barnet
- Gå tur på barnas premisser
- Oppdagelsesferd/skatt ejakt
- Pokemon
- Stikk UT
- GPS



På skattejakt med GPS/mobilen

- Geocaching
- GPS for å komme seg ut på tur
- Bokser med små skatter er plassert rundt omkring
Man kan også selv legge ut egne skatter
- En fin familieaktivitet
- Geocaching i Norge:
www.gcinfo.no
- Eller
www.geocaching.com



Aktuelle adresser/linker

- Autismeforeningen: www.autismeforeningen.no
- Vårres brukerstyrte senter www.varres.no
- Norges idrettsforbund: www.idrettsforbundet.no
- Film om fysisk aktivitet: <https://youtu.be/XV9LxaDfPQs>
- Tilrettelegging fysisk aktivitet: https://www.tryggeutovere.no/?fbclid=IwAR2lxPtl_-bRI1AtmM6lRkou3ibO41Tdz6oB_aPp1yfHAsSx43Ta5pKkM



Invitasjon til friluftskveld med DNT tilrettelagt

Dato: mandag 17.juni 2024

Sted: Kringstadbukta i Molde

Klokkeslett: 17:30 - 19:00

Vi gleder oss til en ettermiddag med DNT tilrettelagt i Kringstadbukta. Vi spiller sommermusikk, tar med tau til tautrekking, såpebobler, kubb, fotball, hoppetau, hengekøyer, boccia, hoppetau, vannkikkert med mer. Det blir servering av kake, kaffe og drikke.

Pris: Arrangementet er gratis. Ingen påmelding.

Parkering: Parkeringsplassen i Kringstadbukta.

Adresse: Sagsletta 19, Molde.

Husk å kle dere etter været. Frivillige og studentene fra Vernepleierutdanningen ved Høgskolen i Molde vil ha på seg grønne vester på arrangementet.

Velkommen!

Ved spørsmål knyttet til arrangementet ta kontakt med:

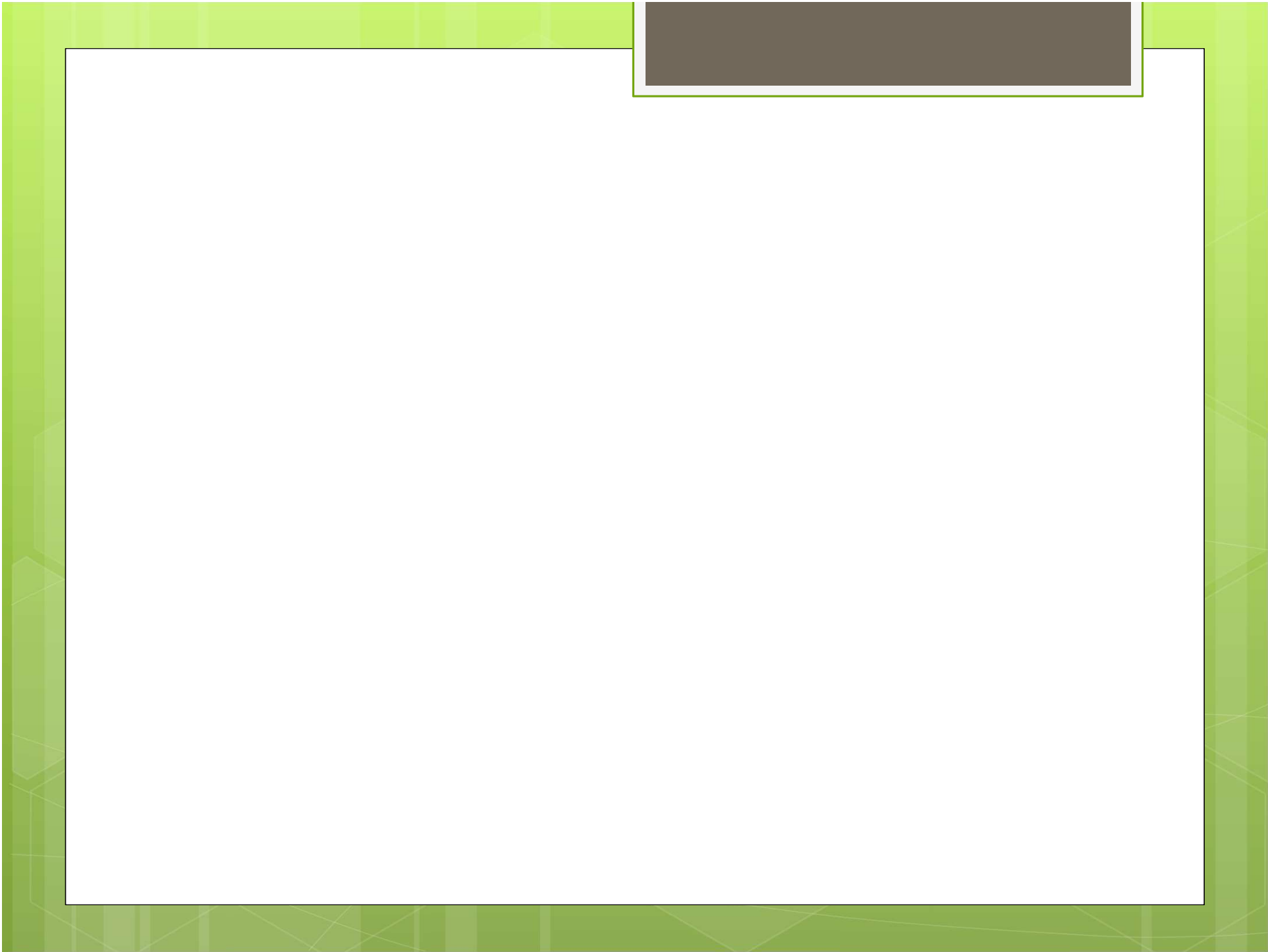
Maria Holo Leikarnes hos DNT Romsdal

Tlf: 41 5 53 367 / e-post: maria.holo.leikarnes@dnt.no

DNT tilrettelagt gjennomføres med tilskudd fra Møre og Romsdal fylkeskommune.

DNT Romsdal





Barnets selvfølelse

Jeg vet at noen er glad i meg .

Jeg tror jeg kan gjøre noe for andre, og at jeg kan lære av dem.

Jeg har masse å lære ennå, men likevel klarer jeg endel bra.

Det å lære er gøy!

Hvis jeg ikke greier det med en gang,

har jeg lyst til å prøve -om igjen,

med litt trening tror jeg at jeg får det til .

Jeg liker både å være alene og sammen med andre .

Jeg er virkelig glad for å være meg selv.

Dorothy Corkille Briggs

TAKK FOR MEG!

