



# Fysisk aktivitet og fritid

Opplæring for foreldre/foresatte  
til barn og ungdom med  
autismespektervansker

Birgit Avseth Glimsdal,  
fysioterapeut BUP Molde

29.11.24

---

# 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
- Dempere **stress**
- Bedrer konsentrasjonen
- Bidrar til sosial deltagelse
- Gir bedre søvn
- Har effekt på angst og depresjon

# Musikk kan ha positiv effekt

- 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.

# 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



www.fritidmedbistand.no

Trøndelag og Møre og Romsdal



Guro Ekrem Wormdal

[guro.wormdal@orkland.kommune.no](mailto:guro.wormdal@orkland.kommune.no)

Telefon 72 48 31 62

Kilde: Fritid med bistand

# 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](http://www.bergen-stupeklubb.no)

# Vi har sett gode erfaringer med

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

Boksing, sjakk, kunst på Kulturskolen, korps, skyting, filmskole

# Molde klatresenter



## Vårt tilbud til barn og unge:

**Barn 5-6 år:** Klatrelek (med foresatte), onsdager 17:00-18:00

**Barn 7-11 år:** Klatrefritidsordning, mandag-fredag 14:00-16:00

**Superklatring** Mandager 17:30-19:00

Tilbud for barn og unge som av ulike årsaker har behov for ekstra tilrettelegging

**Ungdom 12-17 år:** Ungdomsklatring, mandag-torsdag 16:00-17:30

**Sport nivå 1:** Klatretrening mot konkurranser, tirsdag og torsdag 16:00-18:00

**Sport nivå 2:** Klatretrening mot konkurranser, mandag og onsdag 18:00-20:00

Har du spørsmål til gruppene? Send epost til [post@moldeveggen.no](mailto:post@moldeveggen.no)

Kilde: [moldeklatsenter.no](http://moldeklatsenter.no)

# 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.

# 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

# Taktil skyhet / kroppsførståelse

- 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 autismevansker

Lise Reindal, BUP Volda:

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

# 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/skattejakt
- 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](http://www.gcinfo.no)
- Eller  
[www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

# Aktuelle adresser/linker

- Autismeforeningen: [www.autismeforeningen.no](http://www.autismeforeningen.no)
- Vårres brukerstyrte senter [www.varres.no](http://www.varres.no)
- Norges idrettsforbund: [www.idrettsforbundet.no](http://www.idrettsforbundet.no)
- Film om fysisk aktivitet: <https://youtu.be/XV9LxaDfPQs>
- Tilrettelegging fysisk aktivitet: [https://www.tryggeutovere.no/?fbclid=IwAR2lxPtl\\_-bRI1AtmM6lRkou3ibO41Tdz6oB\\_aPp1yfHAsSx43Ta5pKkM](https://www.tryggeutovere.no/?fbclid=IwAR2lxPtl_-bRI1AtmM6lRkou3ibO41Tdz6oB_aPp1yfHAsSx43Ta5pKkM)
- Fritid for alle [Hjem - Fritid for alle](#)