Jag ♥ rörelse!

Den bästa motionen är den som du älskar att göra.

En skrift som vill inspirera till rörelseglädje.
Särskilt för dig som inte gillar idrott och lagsport.

RIKSFÖRBUNDET Attention

”Den bästa motionen är den som blir av och som vi älskar att göra”

Projektet Idrott för alla har genomfört två enkätundersökningar riktade till barn och ungdomar med NPF i åldern 10-16 år och till deras vårdnadshavare. Där såg vi att så många som 10 procent av barnen aldrig idrottat. Oroväckande siffror eftersom vi idag vet- med stöd av forskningen- att vi inte bara mår bra av fysisk aktivitet utan att även vår inlärning påverkas.

I den här skriften får du bland annat träffa Linn som upptäckte att träning var kul när hon deltog i tv-programmet Gympaläraren, och fysioterapeuten Tove som älskar att ”omvända” unga som avskyr att röra på sig. Du får även en del fakta och tips om hur man kan hitta rörelseglädje i vardagen.

Vi vill visa att träning inte behöver vara i organiserad form utan lika gärna kan göras hemma på egna villkor. Den bästa motionen är nämligen den som blir av och som vi älskar att göra!

Lena Lindahl, Projektledare, Idrott för alla

Om projektet Idrott för alla

”Idrott för alla” är ett treårigt arvsfondsprojekt som drivs av Attention. Målet är att barn och ungdomar med NPF i högre grad ska kunna delta i idrottsverksamhet och föreningsliv. Projektet verkar för att barn och ungdomar med NPF tydligare inkluderas i idrottsvärlden, detta sker genom nya samverkansformer, aktiviteter och träningsupplägg. Under projektet ges möjligheter och stöd att samordna idrotten lokalt, för att pröva olika verksamhetsmodeller som stämmer överens med de önskemål som Attentions medlemmar har. Arbetet sker i samarbete med kommunerna Huddinge och Botkyrka. Tillsammans med SISU Idrottsutbildarna tar projektet också fram ett ”NPF-block”, en NPF-utbildning som kommer ingå i SISU:s ordinarie ledarutbildning.

ARVSFONDEN

Idrott för alla
RIKSFÖRBUNDET ATTENTION

INNEHÅLL

03 FYSIOTERAPEUTEN TOVE TIPSAR

04 VAD ÄR DCD - SVEN BÖLTE BERÄTTAR

06 GYMPALÄRARENS ELEV

08 TIPS OCH TRICKS - OM RÖRELSE I VARDAGEN

10 TEMA OCH DISKUSSIONSKVÄLLAR

© Riksförbundet Attention 2017
Redaktör: Cecilia Brusewitz | Formgivning och illustration: Lovisa Schiller
Omslagsfoto: Jonér/Matton Collection | Ledarfoto: Micke Lundström | Tryckeri: Åtta45 AB

”Vårt främsta argument är att man blir smart och glad av att röra på sig”

Fysioterapeuten Tove Stålhammar möter unga som inte tror att rörelse är för dem. Toves jobb är att motbevisa dem och hon gör det med pepp och tålamod. Och med vetskapen om att alla kan lära sig nästan allt.

Tove Stålhammar

TEXT & FOTO: CECILIA BRUSEWITZ

TOVES ÖGON STRÅLAR över lunchtallriken när hon får prata om det som hon kallar sina ”specialintressen”: motorik och rörelse. Vi sitter ett stenkast från hennes arbete på vårdcentralen i Uppsala där hon dagligen möter barn som kommer för att träna upp både kropp och självkänsla på vårdcentralens gym.

– De kommer ofta när de är i 10-16 årsåldern. Har kanske övervikt och ont i kroppen av sitt stillasittande. Ofta spända och stressade av krav och en känsla av utanförskap. Många har jättedåligt självförtroende till träning och till sin kropp. Men det är så häftigt hur lätt det kan vara att bryta! Det krävs mycket pepp och tålamod men de flesta känner snabbt att rörelse får dem att må bra.

VÅRDCENTRALENS GYM kan vara en trygg plats att börja sin träning på när skolans idrott har känts övermäktig. På gymmet får de en möjlighet att bygga upp sin identitet som tränande tjejer och killar utan att behöva jämföra sig med andra. Även om Tove önskar att skolan skulle ta större ansvar för att anpassa skolidrotten efter barns olika förmåga till träning och sluta fokusera på prestation.

– Nästan alla lekar från sexårsålder upp i mellanstadiet är fysiska. Om man har svårt med att hoppa hopprep, klättra, kasta boll och springa så är det lätt hänt att man antingen drar sig undan eller blir bortvald i leken. Så ett barn som inte behärskar samspel och dessutom har svårt med det motoriska kan tidigt hamna utanför möjligheten till rörelse.

FÖR MÅNGA BARN som inte hittar belöningen i det fysiska får belöning i alla de skärmar som finns i dag.

– Det är som att de flyttar leken in i datorerna och blir stillasittande. De får sina belöningskickar där när andra barn får det på fotbollsplanen eller på skolgården. Och det är just det Tove och hennes kollegor vill ändra på.

– Vårt främsta argument är att man blir smart och glad av att röra på sig. Man blir bättre på sina datorspel och i pluggandet om man fått upp pulsen innan man sätter sig. Gör några burpees och några benböj så kommer det märkas i spelet och i skolan. Spelen ska ju inte tas bort utan kompletteras med rörelse. Det är viktigt. Det är inte antingen eller.

Toves tips

- Gör det möjligt för barnet att lyckas direkt! Använd större bollar, sänk basketkorgen osv.
- Gå ut! Det är lättare att komma i rörelse när man är ute.
- Ha redskap hemma.
- Gör saker som är roliga.
- Rörelse är inte bara styrketräning och löpning.
- Förhandla när det kommer till skärmarna. Rörelse = skärmtid.
- Få med hela familjen på rörelsetåget. Gör saker tillsammans!

När kroppen inte riktigt lyder

Spiller, tappar och går in i. Många med NPF kan känna sig extra klumpiga och som att kroppen inte alltid lyder. DCD kan i vissa fall förklara varför. Vi har pratat med Sven Bölte, föreståndare för Center of Neurodevelopmental Disorders (KIND) på Karolinska Institutet, om diagnosen.

Sven Bölte

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ | FOTO: KAROLINSKA INSTITUTET OCH JOHNÈR/ PLAINPICTURE

Kan du berätta lite om vad DCD är?
– DCD är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, som definieras av en persons svårigheter att lära sig, utföra och koordinera handlingar. DCD påverkar fin- och grovmotorik, balans och muskeltonus. Vid diagnostiseringen jämför man med den allmänna förväntningen med tanke på ålder och annan utvecklingsnivå.

Om man har DCD är handlingar oftast långsamma och klumpiga och det blir mycket fel och upprepningar av samma fel. Personer med DCD kan verka motoriskt planlösa och ha svårt att hitta alternativa sätt att klara av även enkla uppgifter. Det kan ta lång tid att lära sig att klä på sig, knyta skor eller äta med bestick. Det kan också vara svårt att lära sig cykla, simma och utöva annan idrott. Svårigheterna får inte bero på att man inte ha haft möjlighet att lära sig eller öva, eller att man har någon annan diagnos där motoriska problem är typiskt, till exempel cerebral pares.

> Det är viktigt att sätta nåbara mål och bryta ned aktiviteter i steg

Vilken hjälp och behandling behöver en person med DCD?
– En person med DCD behöver många motoriska inlärningsmöjligheter och även stärka fysiken med uppmuntran och tålamod. Främst med träning av specifika handlingar som man har svårt med men även de exekutiva funktionerna så man klarar de olika handlingsstegen. Det är viktigt att sätta nåbara mål och bryta ned aktiviteter i steg. Behandling av eventuella andra svårigheter, som ADHD, kan också förbättra DCD. Obehandlad DCD kan leda till låg självkänsla och ångest i samband med allt som rör situationer som man inte behärskar. Andra konsekvenser kan bli mobbning och utanförskap som i många fall leder till depression.

Hur ser kunskapen om DCD ut bland professionen?
– Jag tror det fortfarande finns för lite kunskap om DCD inom NPF-vården. Kunskapen är störst bland neurologer, arbets- och fysioterapeuter - men då kanske inte alltid i kombination med stor kunskap om andra NPF-diagnoser. DCD ingår sällan i utbildningen för de yrken som framför allt arbetar med NPF. Ofta beaktar man inte DCD, eller ser det som allmän klumpighet eller utvecklingsförsening.

> Jag tror det fortfarande finns för lite kunskap om DCD inom NPF-vården

Innebar övergången från DAMP till ADHD att professionen förlorade fokus på de nedsatta motoriska förmågorna?
– I DAMP-begreppet är motoriken mycket tydligare. DCD har haft många namn och beteckningar genom tiden i olika yrken och länder. Jag tycker det är viktigt att förhålla sig till internationell nomenklatur och i både DSM-5* och ICD-11* finns DCD tydligt under NPF. Som expert borde man känna till överlappningen med till exempel ADHD/AST. Egentligen borde det inte vara ett problem.

DCD (Developmental Coordination Disorder)
DCD är en motorisk koordinationsstörning, som ibland förekommer tillsammans med andra NPF-diagnoser. Cirka 5-6% av barnen vid 5-års ålder har DCD, ca 2% har svår DCD.

*Det finns för närvarande två aktuella internationella diagnostiska system, ICD-10 utgivet av Världshälsoorganisationen (WHO) samt DSM-5 (utgivet av den amerikanska psykiatriska föreningen. Läs mer: www.habilitering.se (sök på diagnosmanualen).

Gympalärarens elev

När Kalle Zackari Wahlström och hans produktionsteam dök upp i Vanstaskolan 2016 för att göra tv-serien Gympaläraren, så var Linn Andersson en av ungdomarna som fick i uppdrag att börja röra på sig mer. Linn gick då i åttan och var ganska likgiltig inför skolans idrott.

TEXT OCH FOTO: **CECILIA BRUSEWITZ**

IDAG GÅR LINN i 9:an. Hon tampas med skolan liksom många andra jämnåriga men har också extra utmaningar på grund av sin ADHD-diagnos. Att röra på sig kan hjälpa koncentrationsförmågan men det kan vara svårt att motivera sig när idrott är något som styrs av ”duktiga killar i klassen som gillar att spela fotboll”. Som Linn uttrycker det.

– Jag tyckte väl ingenting om idrott innan Gympaläraren, säger Linn när vi träffas tillsammans med hennes pappa Lasse på ett fik på centralstationen i Stockholm.

– Jag gick ju på idrotten i skolan men det var ingenting jag egentligen gillade. Det var tråkigt. Mesta lektionstiden gick ut på att idrottsläraren skulle prata och ge instruktioner och sedan blev det ingen tid till att göra något.

SJÄLVA SYFTET med Gympaläraren var att visa ungdomarna på skolan i Ösmo att rörelse visst är roligt. Att det mesta blir härligare om man bara rört på sig först. Programmet blev omåttligt populärt inte minst på grund av Kalles okonventionella metoder och hans smittande entusiasm. De färgstarka ungdomarna var också en starkt bidragande orsak till att programmet blev så omtyckt.

> Jag hatar matte till exempel men jag märkte ju att när vi hade haft idrott innan matten så blev det lättare.

Linn själv är lika karismatisk i verkliga livet som framför kameran. Klok, stadig blick och med mycket integritet.

– Jag kan stå upp mot läraren om jag känner att jag blir respektlöst behandlad. De kan inte förvänta sig att jag ska kunna sitta still i 30 minuter och lyssna på instruktioner och sedan få tjugo minuter att träna på. Man hinner ju ingenting då!

Med Kalle och hans team var det annorlunda. De var genuint intresserade av att förstå vad Linn och hennes skolkompisar själva ville göra.

– Det bästa var att de inte pratade ner till oss. De flesta vuxna utgår ifrån att man bara är ett barn som inte vet någonting men de tyckte att våra åsikter var viktiga. Eftersom det var om oss programmet skulle handla. Man kände sig aldrig nedtryckt av dem. Det var det allra bästa.

LASSE BERÄTTAR att Kalle och Linn klickade direkt och Linn instämmer.

– Han är egentligen ganska stel men mjuknar snabbt och blir som en björn. Det var som att han var min bästa vän efter två dagar. Man längtade efter de lektioner som man hade med honom. Han gick runt och var glad och gjorde alla andra glada.

Och med Kalle var det inte så mycket snack.

– Nej, skrattar Linn. Han var mer ”Nu gör vi det här!”.

Linn och Lasse.

Pappa Lasse inflikar och säger att tålamod nog inte heller är Kalles starkaste sida. Vilket passade bra.

LINN BERÄTTAR att hon började träna mer också på egen hand. Promenera mer och använda gå-bandet hemma. För att det var roligt helt enkelt. Och hon märkte effekt i skolarbetet också.

– Jag hatar matte till exempel men jag märkte ju att när vi hade haft idrott innan matten så blev det lättare. Lättare att fokusera. Det blev mindre rusigt i huvudet. Mera lugn.

På frågan varför hon tror att många med ADHD och annan NPF kan känna motstånd mot just idrotten i skolan tänker hon efter.

> Han sa: Du ska inte träna för min skull, inte för skolans eller betygens skull. Du ska träna för din skull.

– Jag kan bara prata för mig själv men jag hatar till exempel grupparbete. I all form och i alla ämnen. Antingen är någon snabbare eller långsammare än vad du är och då krävs det att man ska vänta in eller försöka hänga på. Och i idrotten är det precis så. Man får inte göra på det sätt som passar en själv. Jag måste ha det i min takt.

Men hur kan man fortsätta arbeta i Gympalärarens anda?

– Jag tror att det krävs andra vuxna än föräldrar som kan hålla i det här med rörelse, säger Lasse. Det behöver finnas sådana som Kalle på till exempel på fritidsgårdarna. De kan motivera mycket mer än vad man som förälder till en tonåring kan göra. Och de behöver förstå att det inte bara ska handla om prestation och tävling.

– Ja, Kalle berömde för att man försökte, fyller Linn i. Inte om man lyckades eller inte. Försöket i sig är bra nog. Han sa: Du ska inte träna för min skull, inte för skolans eller betygens skull. Du ska träna för din skull.

Korta tips

Varva skärmen med en 5-minuters boxningsmatch? Stå framför datorn några minuter istället för att sitta? Betala för surftid med en promenad runt kvarteret? Till synes små saker som kan göra stor skillnad för kropp och mående. Det viktiga är att skapa chanser till rörelse. Att låta träningsredskap vara en del av hemmet kan vara en av många lösningar. Här får du lite tips på hur man kan tänka kring rörelse för att göra den möjlig.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ

ATT TÄNKA PÅ:

Varför röra på sig?

Prata med barnet om varför kroppen behöver rörelse och hur det påverkar hur vi mår. Många barn behöver konkret förstå hur lång tid som är lagom för att kroppen ska bli glad (minst en halvtimme). Och vad som händer med våra hjärnor när vi rör oss. Att med bildstöd visa hur hjärnan utsöndrar må bra-hormoner som endorfin, dopamin och serotonin kan till exempel öka motivationen att röra på kroppen.

Självbilden
Många barn som hamnat utanför tränings- och idrottsvärlden har en stark självbild av att inte vara en person som rör på sig. Man är helt enkelt inte en ”träningstjej/kille”. Då kan det vara klokt att försöka bidra med kommentarer som att barnet är starkt och snabbt när tillfälle ges.

Haka i intresset
Finns det något i barnets intresse som skulle kunna kopplas till rörelse? Kanske skjuta pilbåge om intresset för fantasy är stort? Paintball? Kampsport? Rally? Racing? Fäktning? Kung fu/aikido/judo om intresset för Asien är stort?

Lek istället för sport
Lek charader hemma eller varför inte spela spelet Twister? Bryt arm, lek kull eller hela havet stormar. I leken finns rörelsen.

SLIPPA LAGARBETE

För många barn och unga är det just lagidrotten som gör att bromsen slår till. Rädslan att bli jämförd och att ägna mycket energi åt att tolka det sociala spelet kan skapa motvilja. Men man behöver inte ”svettas i flock”:

Tips på aktiviteter som inte behöver innebär lagarbete:

- Rally/racing/Gokart
- Promenader
- Löpning
- Pilbåge
- Simning
- Gå på gym
- Ridning
- Klättring
- Kampsport
- Fäktning
- Yoga

ROLIGA REDSKAP HEMMA!

- Balansboll
  Att vingla och hitta stabilitet gör en smartare
- Boxningshandskar och boxningssäck eller mitsar till sparringpartnern
- Foamroal
  För att sträcka ut datormusklerna
- Chinsräcke.
  Skönt att hänga ut en krokig rygg
- Hantlar och skivstång
  Kör några lyft om dagen och känn att du snabbt blir starkare
- Gåband
- Gummiband
- Studsmatta
- Bollar
- Hopprep
- Ståbord

APPAR SOM GÖR ATT MAN VILL UT!

- **Zombierun**
  En app där du blir jagad av zombisar höjer adrenalinnivån och motivationen att springa (fly!) avsevärt.
- **Pokemon go**
  Behöver nog ingen närmare presentation. Ut och samla!
- **Telias app Pep!**
  Här tjänar du in din surftid med hjälp av rörelse.
- **Stegräknare**
  Samla steg gör det lättare att se hur mycket man rör sig och är belönande i sig självt.
- **Ingress**
  Spelare måste samla ”XM” genom att hitta det i den riktiga världen med sin enhet.
- **Geocaching**
  Geocaching är en GPS-stödd variant av skattjakt.
- **Turf**
  Turf är som en blandning av ”herre på täppan” och orientering.
- **Svampguiden**
  Ut och ”jaga” svamp i skogen!
- **Olika korta träningsprogram i appformat** – yoga, styrketräning.

Bättre med lite rörelse än ingen alls

Inspirera till rörelseglädje i er lokalförening

Ofta kan det vara bra att peppa varandra till förändring och mer rörelseglädje. Särskilt när det finns en förförståelse för den speciella situation man kan ha när man lever med NPF.

TEXT: CECILIA BRUSEWITZ

Hur kan man arbeta?

Ni kan använda denna skrift som inspiration för idéer till temakvällar med fokus på rörelse. Läs gärna artiklarna och se om det är något särskilt ämne som intresserar just er. Kanske ni vill bjuda in en gäst som föreläser om ämnet eller själva vill tipsa och inspirera till rörelseglädje. Frågeställningarna nedan kan både användas som underlag till diskussionskvällar där ni diskuterar ett specifikt ämne eller som inspiration för ideér till temakvällar.

Lycka till!

FÖRSLAG PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR TILL TEMA ELLER DISKUSSIONSKVÄLL:

SIDA 3 Fysioterapeuten Tove Stålhammar

- Finns det någon liknande aktör i er kommun/landsting som har tränings-möjligheter för barn/unga med tränings-motstånd?
- Om det inte finns: känner ni till någon aktör som skulle kunna ta det ansvaret?

SIDA 4 Sven Bölte föreståndare för Center of Neurodevelopmental Disorders (KIND):

- Har ni erfarenheter av DCD eller andra motoriska svårigheter som kan förklara varför träning kan kännas svårt?
- Hur har ni i så fall arbetat kring den problematiken eller hur önskar ni arbeta med den?

SIDA 6 Gympalärarens elev- Linn Andersson-

- Finns det något som ditt barn/ungdom skulle tycka var roligt att göra utan att känna krav på prestation?
- Gör en runda och tänk tillsammans om ni kan hitta kreativa lösningar.

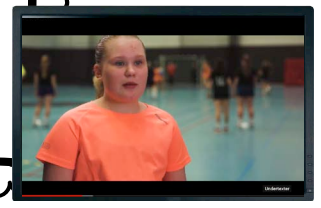
SIDA 8 Tips och tricks:

- Känns något av tipsen relevanta för dig? Har du erfarenhet av något av dem sedan innan?
- Kan du tipsa de andra om något som inte fanns på anslagstavlan?

ANDRA FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL TILL TEMAKVÄLL:

- Bjud in någon som kan prata om rörelse på ett glädjefyllt sätt, exempelvis en sjukgymnast, träningsledare eller PT. Ha en frågestund där ni berättar om de särskilda villkor som gäller i just er familj och be om råd hur man kan tänka kring träning.
- Vill ni starta en egen ”rörelse”- grupp i er förening? Planera för promenader eller regelbundna besök på badhuset, bowlinghallen, badmintonhallen eller annat där det finns ett gemensamt intresse.
- Finns det någon träningsanordnare som ni gemensamt vill skapa en NPF-vänlig träningsform tillsammans med? Bjud in för diskussion eller börja med att gemensamt brainstorma kring hur ett sådant upplägg skulle kunna se ut och vilken aktör som skulle kunna vara intressant. Skriv ihop ett förslag och maila berörd aktör.

Ta gärna del av mer material och filmer på: www.attention.se/idrottforalla/



Om Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, ASD/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörningar. Vi arbetar för att de barn,ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

Den här skriften har tagits fram som en del av Riksförbundet Attentions projekt Idrott för alla, som finansieras med medel från Allmänna Arvsfonden.

Läs mer på: www.attention.se

RIKSFÖRBUNDET Attention