

Premisser for mestring i aktivitet



Forståelse og tilrettelegging for barn
og unge med ADHD

Idrettens hus, 29. september 2014

Av: Overlege Paul Joachim Bloch Thorsen
Spes. Barne- og Ungdomspsykiatri

ADHD i media



The image is a screenshot of a news article from the Norwegian newspaper Bergens Tidende. At the top, there is a red banner with the letters 'BA' and the website 'trenger.no'. Below this is a dark blue header with the newspaper's name 'Bergens Tidende' in white, Gothic-style font. A navigation menu with 'MENY' is visible on the left. The main content area features a video player with a video of a young man in a dark jacket. The video player has a play button, a progress bar showing 01:10 / 02:37, a volume icon, and a full-screen icon. Below the video, the article title 'Treningen som medisin mot ADHD' is displayed in a large, bold font. A short summary follows: 'ADHD-rammede Kjetil Foss Angeltvedt hadde sosial angst og lav selvfølelse. Så sluttet han på medisiner og begynte å trene.' To the left of the video, there is a small text snippet: 'Arvid Blurte, flinkere til å t...'. At the bottom left, the word 'Én' is partially visible, and below it, the word 'ADHD' is written in a large, bold, black font.

BA trenger.no

MENY

Bergens Tidende

BTTV

Arvid Blurte, flinkere til å t...

01:10 / 02:37

Treningen som medisin mot ADHD

ADHD-rammede Kjetil Foss Angeltvedt hadde sosial angst og lav selvfølelse. Så sluttet han på medisiner og begynte å trene.

Én

ADHD

Hva er ADHD/ADD

- ICD 10: F 90.0: Forstyrrelse av aktivitet og oppmerksomhet
 - ADD: Fyller ikke kriteriene for uro og impulsivitet
- Konsentrasjonsvansker
- Hyperaktivitet
- Impulsivitet
- Emosjonell ustabilitet

Konsentrasjonsvansker

- Personen er ikke oppmerksom på detaljer, gjør slurvfeil
- Vansker med å holde fokus/ oppmerksomhet over tid
- Hører tilsynelatende ikke
- Klarer ikke å følge instruksjer/ beskjeder
- Vansker med å organisere oppgaver og aktiviteter
- Prøver å unngå/ misliker oppgaver som krever vedvarende konsentrasjon
- Mister ting/ roter
- Blir lett distraherert
- Er glemsom



Hyperaktivitet

- Fikler, vrir seg i stolen
- Forlater plassen når det forventes at man skal sitte stille
- Løper og klatrer i situasjoner der det ikke er passende, er rastløs
- Unødig støyende under lek, vanskelig å leke stille/rolig
- Vedvarende økt motorisk aktivitet som ikke i særlig grad lar seg modifisere av sosial sammenheng eller krav



Impulsivitet

- Buser ut med svaret før spørsmålet er ferdigstilt
- Mestrer dårlig å vente på tur/ stå i kø
- Avbryter eller forstyrrer andre, bryter inn i samtale eller lek
- Snakker ofte ustoppelig uten å ta hensyn til sosiale begrensninger



Kan ta dårlige valg....



Emosjonell ustabilitet

- Blir irritert/sint for «småting»
- Klarer ikke å roe seg etterpå
- Hopper fra en sterk følelse til en annen
- Lager intriger/kommer i slåsskamp
- Viser ofte følelsene utenpå
- Følellesstyrte valg



Diagnostisering

ICD 10 - WHO`s diagnosesystem, som brukes i Norge

F 90.0 Forstyrrelser i aktivitet og oppmerksomhet

- Minst 6 av 9 symptomer på uoppmerksomhet, 3 av 5 symptomer på hyperaktivitet/uro, 1 av 4 symptomer på impulsivitet
- Symptomene må ha vært tilstede i minst 6 mnd. Noen av symptomene må ha vært tilstede før 7-årsalder
- Noen av symptomene må være tilstede i to eller flere miljøer (f.eks. på skolen og i hjemmet)
- Symptomene påvirker personen betydelig sosialt, akademisk eller yrkesmessig
- Symptomene møter ikke kriterier/ er ikke bedre forklart av andre mentale lidelser

Hva kommer det av?

- Arvelige faktorer
 - Komplikasjoner i forbindelse med svangerskap og fødsel
 - Psykososiale risikofaktorer
-
- Ca. 3 - 7 % av alle barn i skolealder har ADHD
 - 50 - 70 % har fortsatt symptomer i voksen alder

Hvorfor foredrag om ADHD og aktivitet

- De aller fleste trenere/idrettsledere kommer borti barn med ADHD
- Hvordan de håndteres har mye å si for:
 - Hvor lenge de holder ut i aktiviteten
 - Hvordan gruppe-miljøet blir
 - Hvordan det går med individet senere
- Mange kan bli «vandrende» idrettspersoner
- Barnet kan gå fra å være en «plage» til å være en ressurs

Hvorfor idrett?

- ”...deltaking i fysisk aktivitet og idrett er assosiert med lavere hyppighet av psykososiale helseproblemer. Fysisk aktivitet og idrett er positivt relatert til psykisk velvære og overskudd, og fysisk og idrettslig involvering synes å medvirke positivt til å gi barn og unge et bedre selvbilde.”

Yngvar Ommundsen, i artikkel i Tidsskriftet 2000

Hva er utfordringene?

- Mye «energi»
- Problematferd og konflikter med jevngamle og voksne
- Mer aggressive
- Vanskelig å få med seg instruksjon og beskjeder
- Vanskelig å holde på fokus
- Økt frekvens av regelbrudd
- Økt sjans for skader (kun lagidretter)
- Gjør ofte dårlige valg
- Vanskelig å holde tiden
- Verbal instruksjon kan være vanskelig å overføre til korreksjon
- Kan være dårlige tapere og ufysiselige vinnere
- Kan «overreagere» på frykt og smerte
- Går ofte «lei» og kjeder seg
- Kan forsøke å dominere alle situasjoner
- Kan trekke seg unna

Hva er styrkene?

- Mye «energi»
- Kan være svært motorisk dyktige
- Kan være svært gode å «kopiere»
- Kan ha evne til hyperkonsentrasjon
- Kan like spenningen
- Kan være gledesspredere og gode underholdere

... men hvorfor er det viktig at de lykkes i aktivitet

En studie i "Journal of Emotional and Behavioral Disorders" utført og skrevet av Lopez-Williams, Chacko, Wymbys, Fabioano et al viste følgende:

Sterk positiv korrelasjon mellom idrettslig prestasjoner og det å bli kollektivt akseptert. De som gjorde det bra i idrett hadde også flere venner, enn dem ikke var så motorisk flinke.

Idretten – en mulig mestringsarena

- De kan mangle mestring i andre arenaer
- Ofte enkle regler
- Utløp for fysisk energi
- Økt struktur i hverdagen (faste rutiner og treninger)
- Ofte rask tilbakemelding



Hva gir idretten?

- Økt selvtillit, mer selvkontroll og mer "lykke"
- Lærere rapporterte også at unger som fikk anledning til å gå i en idrett som de lyktes i ble mer utholdende i klasserommet og hadde mindre oppmerksomhets-søkende adferd.

Armstrong & Drabman, 2004

Hvilken idrett

- Barn med ADHD holder lengre ut i individuelle idretter enn lagidretter
- Gjør det best i idretter som ikke involverer mye inaktiv sportslig aktivitet (aktiv-passiv: målvakt i ballspill, baseball)



- Idretter der instruksjonen gis en-til-en
- Idrett med klare regler og disiplin

Idrettens ADHD-premiepalle

- **Gullmedalje**
 - Svømming og stuping
 - Kampsport
 - Tennis
 - Turn
 - Bryting
- **Sølvmedalje**
 - Fotball (ikke anbefalt å stå i mål)
 - Fekting
 - Riding
 - Friidrett
- **Bronsemedalje** (bare anbefalt dersom de får medikamentell behandling)
 - Baseball
- **Tapere** (ikke anbefalt)
 - Amerikansk fotball
 - Ishockey



Så hvilken idrett/aktivitet?

Det er flere hensyn å ta, men det viktigste er hva ungen selv vil.



Ved god og korrekt behandling og riktig instruksjon jevnes forskjellene i idrettene ut.

Hvordan instruere en ADHDer

- Positive tilbakemeldinger
- Korte belønningsintervall
- Informasjon til trenere, foreldre og lærere
- Struktur i treningen
- Bemerk og korriger uønsket adferd så raskt som mulig
- Påminnelser hyppig
- Forutsigbarhet i treningen
- Belønningssystem individuelt uavhengig av resultat
- Individuell oppmerksomhet

Hvordan instruere en ADHDer

- Visualisering og demonstrasjon
- Manuell korrigering
- Varier treningen (posisjon, oppgaver, øvelser)
- Korte instruksjoner
- Blikk-kontakt ved instruksjon
- Varier instruksjonene
- Aktiviser mest mulig
- Få repetisjoner (heller gå tilbake)
- Aldersadekvat trening (ifht mental alder)

ADHD egenterapi

- Identifiser selvnedlatende tankemønster og korriger det
- Identifiser problemsituasjoner og unngå eller forbered deg på det
- Fokuser på individuell prestasjon, ton ned fokus på resultat

Medisinering

- De mest vanlige står på dopinglisten, men det finnes også noen som ikke gjør
- Kan endre følelses-spekteret
- Kan endre adferdsmønster
- Gir bedre prestasjoner
 - Men sannsynligvis kun pga bedre konsentrasjon

Få mer informasjon

- <http://www.adhdnorge.no/>
- <http://hidden-disabilities-in-sport.org/>
- <http://www.additudemag.com/>



Takk for oppmerksomheten!