

ADHD

Attention Deficit / Hyperactivity Disorder

&

TAEKWONDO

Tom Jensen

Sønderborg Taekwondo Klub

Afhandling til 4. dan

Maj 2012

Indholdsfortegnelse.

1. Indledning og problemformulering	side 3
2. Definition af Attention Deficit / Hyperactivity Disorder	side 4
2.1. Hvad er ADHD	side 4
2.2. Årsager til og behandling af ADHD	side 6
3. Attention Deficit / Hyperactivity Disorder & Taekwondo	side 7
3.1. Har Taekwondo en gavnlig effekt på ADHD	side 7
3.2. Træning af ADHD personer – hvad skal man være opmærksom på	side 10
4. Konklusion	side 13
Litteraturliste	side 15

Bilag 1 ADHD Treatment Through Sports.

Bilag 2 Resultater fra spørgeskemaer.

Bilag 3 Symptomer på ADHD hos børn.

Bilag 4 Symptomer på ADHD hos unge.

Bilag 5 Symptomer på ADHD hos voksne.

Bilag 6 Det udsendte spørgeskema.

1. Indledning og problemformulering.

Forestil dig, hvad det ville gøre ved dig, hvis du dagligt oplevede følgende.

Du bliver bedt om at gøre noget, som du ikke magter

Du forsøger at gøre det, men gør det med et dårligt resultat

Du bliver kritiseret for det!¹

I løbet af de sidste par år, har forældre til ADHD² børn og forældre til børn med andre lignende og beslægtede lidelser henvendt sig til vores klub, fordi de gerne ville have, at deres børn skulle gå til Taekwondo. Alle har de over en bred kam fortalt, at de havde hørt, at Taekwondo skulle have en gavnlig effekt på deres barns sygdom.

I denne afhandling vil jeg se nærmere på hvad ADHD er, hvilke symptomer mennesker med ADHD har, hvad årsagen til ADHD er og hvordan ADHD behandles. Ydermere vil jeg se på, om Taekwondo har en gavnlig effekt på sygdommens symptomer og hvis den har det, vil jeg også beskrive, hvad man skal være opmærksom på, når man underviser elever med ADHD i Taekwondo.

Da nærværende dokument er en Taekwondo afhandling, vil beskrivelsen af ADHD, hvilke symptomer mennesker med ADHD har, hvad årsagen til ADHD er og hvordan ADHD behandles, kun blive beskrevet kort. Selv om ovenstående kun beskrives kort, er det en væsentlig del af afhandlingen, idet noget grundviden om ADHD, er en nødvendighed, for at kunne sætte sig ind i afhandlingens egentlige fokusområde.

Jeg vil gå mere i dybden med emnet omkring, hvorvidt Taekwondo har en gavnlig effekt på ADHD symptomerne, samt hvis den har, hvad man skal være opmærksom på, når man underviser elever med ADHD i Taekwondo.

Min undersøgelse vil tage udgangspunkt i den skrevne litteratur omkring ADHD, i samtaler med enkelte forældre til ADHD børn og sidst men ikke mindst, i spørgeskemaer til forældre til ADHD børn.

En stor tak skal rettes til alle der har taget sig tid til, at hjælpe med min afhandling. Dette værende sig forældre til ADHD børn, ADHD personer, Taekwondo folk der har formidlet kontakt til relevante personer, ADHD foreningen som har bidraget med hjælp i forbindelse med denne afhandling og endelig de personer, som har læst korrektur på min afhandling.

¹ Omformuleret citat fra ADHD foreningens pjese til fagfolk: "Urolige og ukoncentrerede børn og unge".

² ADHD er en forkortelse for "Attention deficit / Hyperactivity Disorder" hvilket på dansk betyder "Forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet".

2. Definition af Attention Deficit / Hyperactivity Disorder.

2.1. Hvad er ADHD.

Attention deficit / Hyperactivity Disorder, herefter kaldet ADHD, er en sygdom der er kendetegnet ved³:

- At det opstår tidligt i barndommen.
- At man har svært ved, at bevare opmærksomheden i aktiviteter der kræver tankevirksomhed.
- At man mangler omtanke og er spontan.
- At man er hyperaktiv.

ADHD er den internationale betegnelse, der i nogen tid har været enighed om at kalde sygdommen. Betegnelsen kommer fra USA. I Norden brugte man tidligere betegnelsen "*Damp*", mens man i resten af Europa brugte betegnelsen "*Hyperkinetiske forstyrrelser*".

ADHD kan kategoriseres i tre undergrupper⁴:

1. ADHD med overvejende hyperaktivitets forstyrrelse.
2. ADHD med overvejende opmærksomheds forstyrrelse.
3. ADHD med kombineret hyperaktivitets og opmærksomheds forstyrrelse.

ADHD børn kan virke forvirrede og have svært ved, at bearbejde sanseindtryk. De vil derfor have svært ved, at følge med i skolen, på grund af den manglende evne til at fastholde opmærksomheden. Man har før fejlagtigt vurderet sådanne børn som dårligt begavet, hvilket har vist sig at være helt forkert. Ydermere kan ADHD børn have et dårligt udviklet sprog.

I nogle tilfælde kan børnene have problemer med deres temperament og raserianfald, som kan medføre hyppigere slåskampe i skolegården og andre steder, end der ses ved børn, der ikke har ADHD.

Dette kan medføre, at børnene oparbejder dårlig selvtillid, idet de igen og igen bliver irettesat for de handlinger de udfører. De får en fornemmelse af, at alt og alle er imod dem. Angst og mareridt kan også forekomme.

Det er vigtigt ikke at forveksle ADHD med normale børn, unge eller voksne som af natur er tempofyldte, er havnet i en stresssituation, befinder sig i en angsttilstand eller har andre sindslidelser. Bemærk at andre sygdomme kan have symptomer, som kan minde om ADHD. Blandt andet Tourettes syndrom og Aspergers.

Det er ikke muligt at stille diagnosen ADHD ud fra en blodprøve, scanning, røntgen eller andre objektive kriterier. Diagnosticeringen bliver foretaget ud fra beskrivelser af symptomerne, observation af adfærden og en undersøgelse af personen. Diagnosen kan kun stilles af speciallæger.

³ Kilde: Læge Zaigham Saghir, <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/damp-adhd/adhd-og-damp/>

⁴ Kilde: ADHD foreningens pjese "Børn med ADHD" som henvender sig til børn.

Drenge får to-tre gange hyppigere stillet diagnosen ADHD, end piger, der ofte ikke udviser den samme grad af hyperaktivitet. Eftersom sygdommen ofte ikke bliver opdaget, får mange børn og unge slet ikke stillet diagnosen. Som følge heraf modtager alt for få børn rådgivning og behandling⁵.

Hvis ADHD ikke behandles, kan det have negativ indflydelse på barnets og hele familiens velbefindende. Et barn med ADHD, der ikke har fået stillet diagnosen og ikke modtager korrekt behandling, lider sandsynligvis under sygdommen – ikke kun i skolemæssig sammenhæng, men også følelsesmæssigt – og kan deraf få adfærdsproblemer helt ind i voksenalderen.

Mange af de ramte vil i voksenalderen have opmærksomhedsproblemer, og vil af den grund have svært ved at fastholde et job. Trods dette klarer mange sig godt. Enkelte kan udvikle dys sociale personlighedsforstyrrelser og kan blive kriminelle, depressive og udvikle stofmisbrug.

Typiske symptomer for ADHD personer er for eksempel⁶:

- Personen kan ikke fastholde opmærksomheden ved opgaver eller leg.
- Personen har svært ved at koncentrere sig i mere end få minutter.
- Personen kan ikke tilrettelægge arbejde eller aktiviteter.
- Personen lader sig let distrahere af ydre stimuli.
- Personen har uro i hænder og /eller fødder.
- Personen har ekstrem motorisk aktivitet, som ikke lader sig styre.
- Personen har meget støjende adfærd.
- Personen er impulsiv, eksempelvis:
 - Besvarer ofte spørgsmål, før de er færdigstillede.
 - Kan ikke vente på, at det bliver vedkommendes tur.
 - Maser og skubber eller afbryder.
- Personen kan have ingen eller ringe situationsfornemmelse (empati).

Man anslår at mellem 2 % og 6 % af alle børn har ADHD⁷.

⁵ Kilde: Psykologerne ved Kongens Nytorv: <http://psykologernevedkongensnytorv.dk/adhd-info/>

⁶ Se bilag 3 for flere symptomer som ADHD børn kan lide af.

⁷ Kilde: ADHD foreningens pjece "Børn med ADHD" som henvender sig til børn.

2.2. Årsager til og behandling af ADHD.

Årsagen til ADHD er en funktionsfejl i hjernen. Dette kan skyldes følgende forhold⁸:

- Arvelige forhold.
- Tobaksrygning, alkoholforbrug og infektioner under graviditeten.
- Andre forhold under fødslen som eksempelvis for tidligt født eller iltmangel.
- Hjerneskade i de tidlige leveår.

Arvelige forhold udgør ca. 80 % af alle tilfælde og der ses derfor oftest flere forhold i samme familie⁹.

Når en person får diagnosen ADHD, bør der sættes ind med pædagogisk støtte til personen, samt oplysning til forældre og institutionerne med hensyn til, hvordan man skal tackle hverdagen og situationerne, som personen og omgivelserne bringes i. I tilfælde af, at den pædagogiske støtte ikke har nogen eller kun meget ringe effekt, giver man medicinsk behandling.¹⁰

Medicinsk behandling af ADHD kan hjælpe på kernesymptomerne; uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet, men det ændrer ikke på uhensigtsmæssige handle- og tankemønstre. Derfor bør den medicinske behandling altid kombineres med en form for terapeutisk behandling og/eller pædagogisk indsats.

Der findes forskellige former for terapi¹¹, som ADHD personer kan have glæde af. De tre mest anvendte er følgende:¹²

1. Miljøterapi som er en helhedsorienteret terapiform, der først og fremmest har fokus på træning af praktiske og sociale færdigheder.
2. Kognitiv terapi som retter sig mod forandring af tænkning. Hovedidéen er, at tanker om for eksempel omverdenen, én selv og fremtiden er afgørende for følelsesliv og handling. Kan hjælpe ved f.eks. dårligt selvværd.
3. Adfærdsterapi retter sig mod ændring af uhensigtsmæssig adfærd, og der arbejdes med konsekvenserne af adfærd. Adfærd er ikke bare handlinger, men kan også være følelser, tanker, forestillinger med mere.

De tre ovennævnte behandlingsformer; pædagogik, medicin og terapi, er de mest anvendte og mest anerkendte behandlingsformer mod ADHD¹³.

ADHD kan ikke kureres, men symptomerne kan formindskes.

⁸ Kilde: Overlæge, ph.d., speciallæge i børnepsykiatri ved Odense Universitetshospital Niels Bilenberg.

⁹ Kilde: ADHD foreningens pjece "Mit barn har vanskeligheder, kan det skyldes ADHD?" som henvender sig til voksne.

¹⁰ ADHD foreningen oplyser, at specialisterne generelt er enige om, at medicinsk behandling aldrig bør stå alene, men at det ofte alligevel er tilfældet, idet der mangler ressourcer i behandlingsledet i Danmark.

¹¹ ADHD foreningen oplyser, at tilbud om terapi i offentligt regi i Danmark er sjældne.

¹² Kilde: ADHD foreningens pjece "ADHD Guide" som er en guide om livet med ADHD.

¹³ ADHD foreningen oplyser, at der i Danmark mest anvendes den medicinske behandlingsform.

3. Attention Deficit / Hyperactivity Disorder & Taekwondo.

3.1. Har Taekwondo en gavnlig effekt på ADHD.

Der er blevet sendt en mail til alle formænd for alle Danmarks Taekwondo klubber, som jeg har kunnet finde en mail adresse på. Der er udsendt mails til ca. 90 % af alle formænd, med forespørgsel om, hvorvidt de ville formidle kontakten til forældre til ADHD elever, hvis der var sådanne elever i deres klub.

Endvidere er der efter aftale med ADHD foreningen lavet et opslag på foreningens webforum, hvor der blev opfordret til, at forældre til ADHD børn deltog i undersøgelsen.

Alle der er formidlet kontakt til, eller som har henvendt sig, har fået en vejledning og et spørgeskema.

Der er modtaget 20 besvarede spørgeskemaer retur, primært fra forældre til elever i Taekwondo klubber. 2 af besvarelsene kommer fra forældre, hvis børn ikke går til og heller ikke har gået til Taekwondo.

Data grundlaget er langt fra stort nok til at kunne stå alene, med hensyn til at kunne udtale sig om signifikante resultater. Dog er datagrundlaget rimeligt til, at kunne underbygge og relatere de teoretiske teser og teorier, der findes i litteraturen og på nettet, til Taekwondo.

Med udgangspunkt i de besvarelser der er kommet retur, er resultaterne fra alle besvarelser summeret i bilag 2. Dog er de to besvarelser, hvor personen ikke går til og heller ikke har gået til Taekwondo sorteret fra. Disse 2 besvarelser vil senere blive anvendt i analysen af resultaterne.

Kolonnen "Positiv effekt" i bilag 2 er en summering af kolonnerne "Stor positiv effekt" og "lille positiv effekt" og dermed et udtryk for den samlede score for, om der har været en positiv effekt eller ej.

Følgende kan tolkes af bilag 2:

Kikker man på de 41 spørgsmål der er stillet, ser man, at der på 22 af spørgsmålene er 50 % eller flere, der har svaret, at Taekwondo har haft en gavnlig effekt på de symptomer som spørgsmålene drejer sig om. På yderligere 15 af spørgsmålene er der, mellem 25 % og 50 % der svarer, at Taekwondo har haft en gavnlig effekt på de symptomer, som disse spørgsmål går på. På de sidste 4 spørgsmål er der, mellem 10 % og 25 % der har svaret, at Taekwondo har haft en gavnlig effekt på de symptomer, som disse spørgsmål går på.

I kategorien "Hyperaktive symptomer" ses det, at der i 5 ud af 6 spørgsmål, er halvdelen eller flere af de adspurgte, der har haft gavnlig effekt af Taekwondo. Specielt spørgsmålet omkring " Sidder uroligt, fumler med fingre eller fødder" viser, at mere end halvdelen af de adspurgte har haft en positiv effekt af Taekwondo og heraf mere end hver anden en stor positiv effekt.

I kategorien "Opmærksomheds symptomer" ses det, at der i 7 ud af 13 spørgsmål er halvdelen eller flere af de adspurgte, der har haft en gavnlig effekt af Taekwondo. Her er det markant, at det er en "lille positiv effekt". Kun få har haft en "stor positiv effekt". Specielt spørgsmålene omkring "Svært ved at fastholde opmærksomheden på tilfældige opgaver" og "Svært ved at følge instruktioner" viser, at stort set alle har en "lille positiv effekt" af Taekwondo.

I kategorien "Impulsive symptomer" ses det, at der i 2 ud af 4 spørgsmål er halvdelen eller flere af de adspurgte, der har haft en gavnlig effekt af Taekwondo. Her er det meget markant en "lille positiv effekt" som er gældende. I spørgsmålene omkring "Svarer næsten før spørgsmålet er stillet" og "Svært ved at vente på sin tur, skal udføre ting straks" har halvdelen haft en "lille positiv effekt".

I kategorien "Sociale kompetencer symptomer" ses det, at der i 6 ud af 9 spørgsmål er halvdelen eller flere af de adspurgte, der har haft en gavnlig effekt af Taekwondo. Der hvor der ikke er overvægt til "Stor positiv effekt", har stort set alle haft en "lille positiv effekt". Specielt har mange en "stor positiv effekt" på "Er blevet bedre til at være en del af fællesskabet" samt på "Er blevet mere robust og selvsikker". Næsten alle har en "lille positiv effekt" på "Er blevet bedre til at få venner" og "Er blevet bedre til at samarbejde med andre elever og instruktøren".

I sidste kategori "Andre forhold" er resultaterne mere svingende. Kun i 2 ud af 9 spørgsmål har halvdelen eller flere haft en gavnlig effekt af Taekwondo. I spørgsmålet "Let irriteret, øget temperament, utålmodig vrede" har det vist sig at næsten alle har en positiv effekt og heraf har halvdelen en "stor positiv effekt". I spørgsmålet "Lytter selektivt. Lytter kun til de ting der interesserer en" har halvdelen haft en "lille positiv effekt" af Taekwondo.

Summerer man det hele sammen, kan det konkluderes, at alle respondenter på forskellig måde har oplevet, at Taekwondo har haft en gavnlig effekt på deres ADHD symptomer.

Da datamaterialet ikke er særligt stort, er det nødvendigt, at de resultater vi ser af spørgeskemaerne, er underbygget af videnskabeligt forskning.

"De fleste mennesker ved, at motion er vigtig og forebygger livsstilssygdomme. Men mange er ikke klar over, at fysisk træning også fremmer en god nattesøvn, bidrager til at mindske depression og angst, styrker identiteten hos mennesker med skizofreni og virker forebyggende mod aldersvækkelse og demens. Muskelaktiviteten har betydning for produktionen af forskellige hormoner, signalstoffer og såkaldte vækstfaktorer, der påvirker vores krop og hjerne, og dermed også vores psykiske liv. Dette kan være en grund til, at motion kan virke forebyggende og helbredende."¹⁴

I forhold til ADHD har motion også en gavnlig virkning. Motion bidrager til en god nattesøvn, som er vigtigt for ADHD personer, idét det i sig selv dæmper ADHD symptomerne.

¹⁴ Gerlach, Jes 2005: Motion og psyke, Psykiatrifondens forlag 2005, 1. udgave.

Det ses også, at motion virker dæmpende på dårlig selvtillid, angst og depression, som der er betydelig risiko for, at ADHD personer udvikler, hvis de ikke allerede har det.

Sidst men ikke mindst ses det, at motion er sundt for hjernen, hvor ADHD symptomerne dæmpes gennem stimulering af hormoner og signalstoffer netop i hjerne, som ADHD personer har nedsat produktion af.¹⁵

Yderligere underbyggelse af at motion - og dermed også Taekwondo - har en gavnlig effekt på ADHD symptomerne findes i bilag 1, hvor en artikel summerer flere videnskabelige artikler, der konkluderer at ADHD profilerer positivt af at dyrke motion.

Man kan stille sig spørgsmålet, om det i virkeligheden ikke er motion generelt, der har en gavnlig effekt på ADHD symptomerne og ikke Taekwondo.

Der er ingen tvivl om, at motion i sig selv er godt for ADHD personer, men kikker vi lidt på de besvarelser, der er kommet retur, har 40 % haft en gavnlig effekt af anden sport end Taekwondo, 40 % har ikke haft en gavnlig effekt af anden sport end Taekwondo og 20 % har ikke gået til anden sport end Taekwondo.

Ser vi på de to spørgeskemaer, som blev sorteret fra i starten, fordi respondenterne ikke havde gået til Taekwondo, viser det sig, at de har gået til flere andre sportsgrene, som har haft en gavnlig effekt på ADHD symptomerne. Vel og mærke sportsgrene som nogle af respondenterne, der går til Taekwondo besvarede med, at de ingen gavnlig effekt har på ADHD symptomerne.

Jeg vælger at tolke dette som et tegn på, at lige så forskellige som personer uden ADHD er, lige så forskellige er personer med ADHD og deraf også hvilke sportsgrene der passer til dem. Dette betyder, at forskellige ADHD personer profilerer af forskellige sportsgrene. Det er måske ikke så mærkeligt, at dem der går til Taekwondo, har svaret, at de har en gavnlig effekt af Taekwondo, ellers gik de nok ikke til Taekwondo mere.

Det må betragtes som en svaghed i datamaterialet, at der ikke foreligger besvarelser fra personer, der er stoppet til Taekwondo.

Er datamaterialet så ubrugeligt? Nej det mener jeg ikke, idét antallet af de symptomer der er spurgt om og som Taekwondo har en gavnlig effekt på, er meget stort.

Der er på nettet mange henvisninger til, at blandt andet kampsport og svømning har en gavnlig effekt på ADHD symptomerne, hvilket underbygger de resultater, der kan læses af svarene på spørgeskemaerne.

Af ovenstående og de resultater der tidligere blev analyseret, må det siges, at der er belæg for at påstå, at Taekwondo har en allround effekt på ADHD symptomerne.

¹⁵ Tine Houmann, overlæge, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri: Medicinsk behandling af ADHD.

3.2. Træning af ADHD personer – hvad skal man være opmærksom på¹⁶.

Når man skal forberede sin træning og når man skal udføre sin undervisning i træningssalen, er det godt at tage udgangspunkt i følgende:¹⁷

- Hvad skal vi lave? -> Indhold
- Hvorfor skal vi lave det? -> Mening
- Hvordan skal vi lave det? -> Metode
- Hvor skal vi lave det? -> Placering
- Hvornår skal vi lave det? -> Tidspunkt
- Hvor længe skal vi lave det? -> Tidshorisont
- Hvem skal vi lave det med? -> Involverede
- Hvor meget skal vi lave? -> Mængde
- Hvad skal vi derefter? -> Næste

Det er altid godt at forholde sig til ovenstående, men det er specielt vigtigt, når man har ADHD personer på det hold, man underviser. ADHD personer mangler overblik og har svært ved at se sammenhænge, hvorfor en tydelig struktur er vigtig. Derfor er det vigtigt, ikke kun at forberede sin træning efter ovenstående, men også tydeligt og klart at kommunikere dette under træningen. Dette vil give ADHD personen tryghed og et holdepunkt i træningen.

Med ADHD symptomerne fra spørgeskemaet i bilag 6 i bagehovedet og beskrivelserne fra bilag 3 til 5, kan der opstilles følgende punkter til, hvad man skal være opmærksom på, når man skal træne ADHD personer i Taekwondo.

STYRK SELVÆRD OG SELVTILLID.

1. Brug ros i stedet for ris.
2. Fokuser på succeser frem for fejl.
3. Fortæl at de er en del af et fællesskab.
4. Ved svære ting, fortæl at det er svært, men at du ved at ADHD personen kan.

OPRETHOLD DISCIPLIN.

1. Overhold konsekvent reglerne for adfærd i træningssalen og andre rum.
2. Fastlæg på forhånd konsekvenser ved overtrædelser af regler.
3. Meddel konsekvensen straks.
4. Justér ineffektiv og ikke-motiverende adfærd.
5. Vær entydig.
6. Indgå ikke i nogen diskussioner eller forhandlinger.
7. Kontroller dine følelser, hvis I kommer i diskussion.

¹⁶ Dr.med. Finn Ursin Knudsen: Værd at vide om børn med ADHD.

¹⁷ Jenny Bohr, Master i specialpædagogik og uddannet "Advanced trainee" ved Center for Collaborative Problem Solving, Boston, Massachusetts: "Manual for voksenundervisere".

SKAB GOD KOMMUNIKATION.

1. Giv kun en besked ad gangen.
2. Giv korte og simple instruktioner.
3. Vær tydelig og pak ikke et budskab ind.
4. Kontroller at personen har forstået beskeden.
5. Brug positiv kommunikation i stedet for negativ.
6. Vær konkret og undgå overflødig indhold i budskabet.
7. Kollektive beskeder skal følges op med en direkte besked til ADHD personen.
8. Sørg for øjenkontakt ved direkte beskeder til ADHD personen.
9. Gør det tydeligt, at du har hørt ADHD personen, hvis I er i dialog.
10. Tal klart, præcist og i overensstemmelse med dine instruktioner.
11. Vær neutral i stemmeføring og kropssprog.
12. Vær tålmodig, overbærende og hav et positivt livssyn.
13. Gør komplekse instruktioner enkle.
14. Sørg for at instruktionerne er forstået inden opgaven påbegyndes.
15. Gentag om nødvendigt instruktionen i et roligt og positivt toneleje.

SKAB GODE OG TRYKKE UNDERVISNINGSRAMMER.

1. Sørg for struktur.
2. Sørg for faste rutiner.
3. Vis mange eksempler.
4. Sørg for mange gentagelser.
5. Visualiser så meget som muligt.
6. Del større opgaver op i mindre opgaver.
7. Undgå pludselige ændringer i træningen.
8. Sørg for, at der ikke er pauser, hvor personen skal stå stille.
9. Sørg for, at der ingen valgmuligheder er i det, der skal laves.
10. Sørg for hyppige skift i opgaver, således at opgaverne varer højst 5 minutter.
11. Sørg for, at der er fysisk aktivitet tidligt i træningen, hvor der bruges meget energi.
12. Sørg for ro og orden i træningssalen, således at opmærksomheden ikke forstyrres.
13. Sørg for jævnlige evalueringer af de opnåede resultater og hjælp hvis resultater mangler.
14. Ignorer mindre effektudbrud.
15. Accepter at barnet ikke står helt stille, men arbejder med det.

Foruden ovenstående, er der følgende andre forhold, der er vigtige at holde sig for øje.

Det er vigtigt at tænke på, at personer med ADHD let bliver frustreret. Stress, pres og træthed kan føre til upassende adfærd, hvilket i nogle tilfælde kan udvikle sig til voldsom adfærd. Man skal være opmærksom og gribe hurtigt og resolut ind, hvis der er optræk til uoverensstemmelser mellem ADHD personen og andre i klubben. Man må ikke vente på, at de involverede selv løser problemet, idet de ikke har forudsætningerne for dette.

Selv om det generelt bliver forklaret til alle Taekwondo elever, at Taekwondo kun må bruges i klubben og ingen andre steder, er det meget vigtigt, at tage en direkte samtale

med ADHD personen. I denne samtale er det vigtigt, at skabe forståelse for, hvorfor det er vigtigt og hvad konsekvensen er, hvis det ikke bliver overholdt.

Når man er i gang med træningen, og man har sat holdet i gang med noget, og dette er overstået, skal man ikke forvente, at ADHD personen selv kan finde ud af at starte på noget nyt. Har ADHD personen fået at vide, at vedkommende skal gøre noget konkret, gør vedkommende dette og ikke mere.

En person med ADHD har svært ved at indgå i sociale relationer og opretholde venskaber. Hjælp personen til dette, da det er befordrende for personens medlemskab af klubben og deltagelse på holdet.

Det er altid godt - foruden træneren - at have en hjælpetræner på holdet, hvis det er muligt. Specielt hvis der er ADHD personer på holdet. Dette giver mulighed for, at hjælpetræneren kan fokusere på enkelt personer, mens træneren fortsætter med resten af holdet.

Snak med forældrene om, hvor vidt og hvor meget det er ok, at være åben omkring barnets sygdom og adfærd. Hvis det er ok, så informer de andre elever på holdet, deres forældre og alle hjælpetrænere og trænere. For nogle personer er det ok at være åbne omkring det. For andre er det ikke, idét de ikke vil være anderledes end de andre på holdet. Åbenhed og oplysning skaber bedre forståelse og forhindrer misforståelser og misfortolkninger.

ADHD personer kan som andre have problemer med, at skulle stå foran andre og vise teknikker eller andre ting. Arbejd på det stille og roligt, idet tvang kan medføre en meget fastlåst situation, som det kan være svært at komme ud af igen.

Sørg for at alle trænere og hjælpetrænere har ensartet regler og udøver ensartet disciplin. ADHD personer har en meget stærk retfærdighedsfølelse, der udfordres, såfremt man ikke agerer ens på disse punkter.

Det er en god ide at give ADHD personen lidt personligt fokus, inden gradueringer, til et stævne eller til andre ting, hvor vedkommende skal præsteres. Fokus skal ligge på en positiv anerkendelse af, at man ved at vedkommende kan, og at man er sikker på, at det går godt.

Pas på med at mistolke ADHD personer med stor selvtillid. Det kan nemlig sagtens forholde sig således, at de - på trods af deres store selvtillid - har meget lav selvværd.

Ovenstående er de generelle ting, som er vigtige i forhold til ADHD personer, når de undervises i Taekwondo. Personer uden ADHD vil også profilere positivt af ovenstående, hvorfor trænere og hjælpetrænere med fordel kan opøve, at være opmærksom på disse ovenstående forhold. Herigennem vil man altid være klar til, at have ADHD personer på sit hold og skal ikke pludseligt til at agere meget anderledes den dag, der kommer en ADHD person i klubben eller på holdet.

4. Konklusion.

I afsnit 3.1 blev der konkluderet, at Taekwondo har en positiv effekt på ADHD symptomerne.

I afsnit 3.2 blev der beskrevet, hvad man skal være opmærksom på, når man træner personer med ADHD.

Det er min opfattelse, at Taekwondo, i kraft af den måde Taekwondo er opbygget på og udføres på, hører til blandt de sportsgrene, som vil have størst effekt på ADHD symptomerne.

Grunden hertil er, at Taekwondo træningen er ret systematisk og forudsigelig. Der er faste ritualer ved start og stop af træningen. Endvidere er selve træningen mellem start og stop ritualerne opbygget på en måde der gør, at der er stor grad af systematik og genkendelighed.

I Taekwondo er der mulighed for at opdele træningen i mange små enheder, som bidrager til, at det er nemmere for ADHD personen at fastholde fokus. Disse små enheder trænes igen og igen for at blive super god til den specielle ting. Træningen foregår oftest med mange gentagelser. Komplekse ting som tekniske serier eller kamp kan deles op i mindre enheder og øves på et niveau, som er simpelt. Når personen har lært del elementerne af de komplekse ting, kan de sættes sammen til en stor enhed, uden at det virker komplekst.

Taekwondo er en sport, som handler om kontrol, hvor igennem man lærer at styre sin krop. ADHD kan være ledsaget af motoriske problemer, som profilerer af den fokus, der er på kontrol og koordinering af kroppen.

I Taekwondo anvendes den kognitive terapiform, som blev omtalt i afsnit 2.2, og som kendes fra psykologiens verden. Måden den blandt andet anvendes i Taekwondo på, er som indlæringsmetode. De fleste Taekwondo undervisere anvender metoden uden at vide, at de anvender kognitiv psykologi.¹⁸ Undervisningsformen oplæres til nye undervisere gennem mesterlære og/eller på de undervisningskurser, der udbydes af Dansk Taekwondo Forbund i samarbejde med Dansk Idræts Forbund. Den konkrete metode der anvendes er, at underviseren viser hvordan teknikken skal udføres. Dette vises flere gange, hvor efter eleven ubevidst visualiserer sig selv gøre det, efterfulgt af en praktisk handling, hvor eleven udfører teknikken. Denne måde at blive undervist på sker i flere år, indtil eleven har nået et vist niveau. Dette er godt for ADHD personer, idét de har brug for det visuelle, indtil det ligger på deres ryggrad.

Den kognitive terapiform har også et andet element, der kan benyttes i Taekwondo, og det er meditation. Meditation kan i denne forbindelse anvendes som mentaltræning, hvor påvirkning af tanker fører til en ændret virkelighedsopfattelse og derigennem en adfærdsregulering. Dette sker ved, at negative tanker erstattes af positive tanker. Det kan for eksempel ske ved, at alle træninger starter og stopper med en kort åndedrætsmeditation. Fokus ligger på åndedrættet, mens underviseren danner positive billeder og tanker hos eleven af den ønskede ændring til virkeligheden. Igennem meditationen kan man påvirke u hensigtsmæssige handlemønstre hos ADHD personen. Bemærk at ADHD personer kan have

¹⁸ Kilde: Kuk Chea Sabumnim Johnni Morberg Nielsen, 6. Dan, underviser i Teknisk Udvalg i Dansk Taekwondo Forbund.

svært ved at sidde stille, hvorfor underviseren skal være god til at tilpasse meditationen til de enkelte elever.

I Taekwondo er der indbygget et klart hierarki, som ADHD personen nemt kan indplacere sig visuelt i. Bæltefarverne angiver tydeligt, hvem der har højere og hvem der har lavere rang. ADHD personen skal ikke gennemskue et usynligt socialt eller fagligt hierarki.

ADHD personer kan have en tendens til at overvurdere egne evner og se sig selv som verdensmester. Her hjælper bæltet systemet personen til, at forholde sig visuelt til det vedkommende kan, i forhold til hvad andre kan.

Bæltet systemet har også den funktion for ADHD personer, at de finder deres rolle i forhold til andre. De kan af bæltefarverne se, hvem de skal hjælpe, hvilket er dem der er lavere gradueret, lige som de kan se hvem de skal have hjælp af, nemlig de højere gradueret.

ADHD personens behov for at få trænerens bekræftelse af at være god nok, kommer automatisk gennem jævnlige gradueringer, hvor ADHD personen får den anerkendelse, som vedkommende har behov for. Endvidere opnår vedkommende en højere rang i hierarkiet.

Taekwondo har sit udgangspunkt i den østlige filosofi, omkring det at man respekterer hinanden, for det man er og det man kan. Heri ligger også implicit anerkendelsen af de forskelligheder man har. Det er særdeles vigtigt for ADHD personer, at de føler sig som en del af holdet og at de er respekteret for det de kan og er.

Uanset om vi er i egen klub, er ude i andre klubber eller er til træning på den årlige sommerlejr, hvor der er op mod tusinde udøvere, er vi alle medlem af en stor familie. Vi bekymrer os om hinanden og hjælper hinanden til at være en del af fællesskabet og det sociale liv. Også dette er et element, der har stor betydning for ADHD personer.

I Taekwondo er der indbygget stor grad af disciplin. Der er faste regler og ritualer, som skal følges. Der er helt klare regler for, hvordan man opfører sig overfor hinanden, i træningssalen og uden for klubben. Der er en naturlig respekt for højere graduerede og man er altid et godt forbillede for lavere graduerede. Overtræder man disse regler og ritualer, er der en klar konsekvens, som straks bliver håndhævet.

Selv om der per definition er indbygget mange af de elementer i Taekwondo, som ADHD personer profilerer af, er det ikke sikkert at ADHD personer har gavn heraf. Denne gavn bliver kun fuldt ud bragt, hvis træneren er bevidst om, hvad ADHD er og hvordan ADHD skal tackles. En ADHD person, der ikke trives i klubben, har ingen positiv effekt af Taekwondo.

Selv om man har styr på ovenstående, er der stadig en ikke uvæsentlig ting, der er afgørende for om Taekwondo har positiv effekt på symptomerne eller ej og det er, om personen har interesse for Taekwondo eller ej. Uden interesse for Taekwondo vil Taekwondo ikke have nogen gavnlig effekt på ADHD symptomerne.

Litteraturliste.

ADHD foreningens hjemmeside som findes på www.adhd.dk

ADHD foreningens pjece til fagfolk; "Urolige og ukoncentrerede børn og unge"

ADHD foreningens pjece til børn; "Børn med ADHD"

ADHD foreningens pjece til voksne; "Mit barn har vanskeligheder, kan det skyldes ADHD?"

ADHD foreningen pjece til ADHD personer; "ADHD Guide"

Hjemmesiden www.psykologernevedkongensnytorv.dk

Hjemmesiden www.janssen-cilag.dk

Motion og Psyke. Jes Gerlach, psykiatrifondens forlag 2005

ADHD - opmærksomhedssygdommen hos børn og voksne. Jes Gerlach, Psykiatrifondens Forlag 2009

Medicinsk behandling af ADHD, Tine Houmann, overlæge i børne- og ungdomspsykiatri, artikel på www.netdoktor.dk

Værd at vide om børn med ADHD, Finn Ursin Knudsen, Dr.med., hæfte på www.novartis.dk

Manual for voksenundervisere, Jenny Bohr, Master i specialpædagogik, hæfte fra www.adhd.dk

ADHD tips til forældrene, side på www.sundhed.dk

ADHD-børn har brug for hjælp, side på www.sygeforsikring.dk

Alle hunde har adhd. Kathy Hoopmann, ADHD-foreningen 2011

Bilag 1 ADHD Treatment Through Sports¹⁹.

The number of children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder is significantly on the rise. Parents, health care professionals and teachers are understandably quite concerned about the widespread nature of this disorder and are naturally in search of a cure.

Studies show that two-thirds of children with ADHD take medications to help manage their symptoms, while some parents use behavioral therapy to treat the disorder. While some children who suffer from this disorder require medication, others can be managed through behavioral therapy and by the use of appropriate teaching and parenting techniques. Some youngsters need both.

Greater awareness of the condition and improved screening explains the increase in ADHD cases, researchers say. The following recent statistics released by the Centers for Disease Control and Prevention are rather shocking. "

- Almost 1 in 10 American children are now being diagnosed with ADHD.
- The number of cases in children ages 4 to 17 jumped 22 percent from 2003 to 2008.
- Nearly 5.5 million children in the United States have now been found to have the disorder; that's an increase of about 1 million in recent years.

I can say that in my practice, I have had a number of kids who were taking medication for ADHD who were able to get off the medicine when their parents managed them in a more effective manner. It should be noted that some children who are diagnosed with ADHD have other psychological disorders like depression, oppositional defiant disorder and bipolar disorder. And, unfortunately, some children have ADHD in conjunction with another psychiatric condition. Others have behavioral problems which can be ameliorated if they are managed more effectively at home and at school.

Sports

Some children with ADHD and ADHD like symptoms can benefit from the participation in sports. The sport can become an outlet for their energy and can help to raise their self-esteem. One of my patients became a different kind of kid after he discovered his love for soccer.

There is some research to support these ideas. For instance, Armstrong and Drabman (2004) addressed the hypothesis that improving sports performance will lead to an increase in self-confidence and greater peer acceptance. To investigate this, a program was developed in which boys were trained in a specific sport so as to improve their skills. These boys were then placed in a position where they could display their improvements in front of their peers. An association between improvements in sports performance and an increase in positive social interactions emerged (**Armstrong & Drabman, 2004**).

Some of the benefits of sport participation include a decrease in risky behaviors and increased integration into social settings (**Kremarik, 2000**). Specific to children with ADHD, participation in a sport can help to increase peer relations, which are often negative (**Bagwell et al, 2001**).

The boys also reported greater self-efficacy, self-confidence and happiness. Teachers reported that boys in this program showed more persistence in the classroom and a decrease in attention-seeking behaviors (**Armstrong & Drabman, 2004**).

Some children with ADHD will feel more comfortable and do better in individual sports than they are likely to do in team sports. One of my patients with ADHD did exceedingly well when he participated in long distance running. He loved the training and he enjoyed expending his energy while running.

Another patient of mine found that a combination of playing basketball and swimming and a dietary change helped him to alleviate many of the symptoms of his ADHD.

¹⁹ Jay P. Granat, Ph.D., Uddrag fra <http://www.huffingtonpost.com/jay-p-granat-phd>.

Bilag 2 Resultater fra spørgeskemaer.

SAMLEDE BESVARELSER PÅ SPØRGESKEMA	POSITIV EFFEKT	Stor positiv Effekt	Lille positiv Effekt	Ingen effekt	Lille negativ effekt	Stor negativ effekt	Ved ikke	Ingen svar	I alt
HYPERAKTIVE SYMPTOMER									
Sidder uroligt, fumler med fingre eller fødder	60%	40%	20%	30%	0%	0%	0%	10%	100%
Førlader sin plads når det forventes at man bliver på sin plads	50%	0%	50%	30%	0%	0%	0%	20%	100%
Føler sig rastløst	60%	20%	40%	20%	0%	0%	10%	10%	100%
Svært ved at engagere sig i fritidsaktiviteter over tid	60%	30%	30%	0%	0%	0%	0%	40%	100%
Er hele tiden i gang og må hele tiden lave noget	60%	20%	40%	10%	0%	0%	0%	30%	100%
Taler meget ofte og svær at stoppe	40%	10%	30%	50%	0%	0%	0%	10%	100%
OPMÆRKSOMHED SYMPTOMER									
Kan ikke observere detaljer	40%	20%	20%	40%	0%	0%	0%	20%	100%
Laver dumme fejl flere gange	40%	0%	40%	30%	0%	0%	10%	20%	100%
Svært ved at fastholde opmærksomheden på tilfældige opgaver	80%	10%	70%	10%	0%	0%	0%	10%	100%
Lytter ikke ved tiltale	50%	20%	30%	40%	0%	0%	0%	10%	100%
Svært ved at følge instruktioner	90%	10%	80%	0%	0%	0%	0%	10%	100%
Kan ikke gøre ting færdige	50%	20%	30%	20%	0%	0%	10%	20%	100%
Svært ved at organisere sig	60%	10%	50%	40%	0%	0%	0%	0%	100%
Svært ved at organisere opgaver	40%	10%	30%	50%	0%	0%	10%	0%	100%
Undgår opgaver der er krævende over tid	40%	10%	30%	30%	0%	0%	10%	20%	100%
Undgår opgaver der kræver koncentration	50%	10%	40%	20%	0%	0%	10%	20%	100%
Fejllancerer ting der er nødvendige for en opgave	40%	0%	40%	20%	0%	0%	20%	20%	100%
Bliver let distraheret af pludselige hændelser	50%	10%	40%	50%	0%	0%	0%	0%	100%
Er glemsom i daglige aktiviteter	30%	10%	20%	60%	0%	0%	0%	10%	100%
IMPULSIVE SYMPTOMER									
Svarer næsten før spørgsmålet er stillet	50%	0%	50%	50%	0%	0%	0%	0%	100%
Svært ved at vente på sin tur, skal udføre ting straks	60%	10%	50%	30%	10%	0%	0%	0%	100%
Blander sig i andres samtaler	20%	0%	20%	70%	0%	0%	10%	0%	100%
Bryder ind i en samtale uden grund	30%	0%	30%	50%	0%	0%	20%	0%	100%
SOCIALE KOMPETENCE SYMPTOMER									
Er blevet bedre til at være en del af fællesskabet	100%	67%	33%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
Er blevet bedre til at få venner	89%	11%	78%	11%	0%	0%	0%	0%	100%
Er blevet bedre til at samarbejde med andre elever og instruktøren	100%	22%	78%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
Er blevet mere udadvendt	33%	22%	11%	44%	0%	0%	0%	22%	100%
Er blevet mere åben overfor andre	33%	22%	11%	44%	0%	0%	0%	22%	100%
Har fået større tillid til andre	33%	22%	11%	33%	0%	0%	11%	22%	100%
Er blevet bedre til at indgå i en dialog	78%	11%	67%	11%	0%	0%	11%	0%	100%
Er blevet mere robust og selvsikker	78%	44%	33%	0%	0%	0%	0%	22%	100%
Er blevet bedre til teamwork	100%	22%	78%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
ANDRE FORHOLD									
Glemsom omkring tider, aftaler og møder	10%	0%	10%	70%	0%	0%	10%	10%	100%
Let irriteret, øget temperament, utålmodig vrede	80%	50%	30%	10%	0%	0%	0%	10%	100%
Svært ved at bedømme tid	40%	0%	40%	20%	0%	0%	10%	30%	100%
Svært ved at engagere sig øllesmæssigt	20%	0%	20%	30%	0%	0%	0%	50%	100%
Hyperfokuserer på ting der interesserer en. Har ringe fokus på andre ting	30%	0%	30%	50%	0%	0%	0%	20%	100%
Lytter selektivt. Lytter kun til de ting der interesserer en	50%	0%	50%	20%	0%	0%	10%	20%	100%
Har let ved at dagdrømme. Tænker på helt andre tilfældige ting	20%	10%	10%	40%	0%	0%	20%	20%	100%
Har svært ved at lære af sine fejl. Gentager sine fejl	40%	10%	30%	30%	0%	0%	0%	30%	100%
Kan kun beskæftige sig med en ting af gangen	40%	10%	30%	50%	0%	0%	0%	10%	100%

0 – 25% = ingen signifikant effekt (hvid). 25 – 50% = lille signifikant effekt (gul). 50 – 100% = stor signifikant effekt (grøn).

Bilag 3 Symptomer på ADHD hos børn²⁰.

ADHD hos børn kommer til udtryk gennem problemer med opmærksomheden og en hyperaktiv / impulsiv opførsel.

Ofte har børn med ADHD svært ved at:

- fastholde opmærksomheden ved opgaver eller leg
- høre efter og følge instruktioner ved direkte henvendt tale
- organisere og færdiggøre opgaver og aktiviteter
- holde styr på ting og huske aftaler
- holde kroppen i ro. De er hele tiden "i gang"
- lege og deltage i fritidsaktiviteter på en stille og rolig måde
- respektere andres grænser og aflæse situationer

Et barn med ADHD er ikke "uartigt", men lever med et handicap eller *en udviklingsforstyrrelse*, som kræver forståelse og opbakning fra omverdenen.

Da et barn med ADHD har stor risiko for at opleve nederlag, både socialt og fagligt, er et tæt samarbejde mellem familie og skole / institution nødvendigt for at få skabt den fælles forståelse af barnets vanskeligheder og støtteforanstaltninger.

Et barn med ADHD har brug for en overskuelig hverdag med klare beskeder, faste regler og rutiner.

Som i alt andet er det vigtigt at huske, at børn er forskellige, og at symptomerne på ADHD kan være af varierende omfang, karakteristika og grad.

²⁰ Hele bilag 3 er direkte afskrift fra ADHD foreningens hjemmeside på adressen: <http://adhd.dk/barn.html>

Bilag 4 Symptomer på ADHD hos unge²¹.

De symptomer, man ser hos børn og unge, ligner hinanden. Hvor det lille barn løber uroligt rundt, har unge med ADHD primært problemer med

- uopmærksomhed
- indre rastløshed
- planlægning.

Den ydre uro aftager. Den indre uro og rastløshed forsvinder imidlertid ikke. Den opleves i stedet som et indre ubehag, hvor de unge har tiltagende vanskeligt ved at gå i gang med tingene. De har begrænset udholdenhed og energi, og sammenlignet med jævnaldrende er de mere impulsive og uorganiserede.

Med alderen stilles der stadig større krav til, at de kan fungere selvstændigt, at de kan overskue ting, der er komplicerede, og at de kan planlægge.

Det kan i ungdomsårene være svært at skelne mellem ADHD og depression, fordi unge med ADHD lettere bliver frustrerede eller irritable, udviser lavere interesse for aktiviteter og har søvnproblemer. Ofte oplever de, at de ikke dur, fordi de får nederlag i forhold til uddannelse og kammerater.

Særligt om unge piger med ADHD.

Piger med ADHD er ofte uopmærksomme, uorganiserede og dagdrømmende og med en impulsivitet, der er knap så udadrettet som hos drengene. Det gør pigerne sværere at få øje på. Diagnosticeringen sker senere end for drengene, ofte først i ungdomsårene. Pigerne vil ofte få tidlige seksuelle erfaringer- dels fordi de er impulsive, dels fordi seksualiteten kan være en måde at opleve accept og interesse fra andre.

Hvornår er man ung?

Lovgivningen opererer med forskellige aldersgrænser for hvornår unge bliver voksne. Man bliver personligt myndig som 18 årig. De særlige ungdoms-uddannelses tilbud opererer med en aldersgrænse på 25 år. Unge med ADHD modnes senere end andre unge. Derfor kan det være nødvendigt at følge de unge tættere og i længere tid, end andre unge.

²¹ Hele bilag 4 er direkte afskrift fra ADHD foreningens hjemmeside på adressen: <http://adhd.dk/ung.html>

Bilag 5 Symptomer på ADHD hos voksne²².

Symptomerne og de vanskeligheder, der følger med ADHD hos voksne, kan variere meget. Voksne med ADHD vil i mere eller mindre grad være præget af kernesymptomerne:

- opmærksomhedsforstyrrelser
- hyperaktivitet
- impulsivitet

Ikke alle med ADHD er hyperaktive. Nogle er tværtimod stille, uopmærksomme og initiativløse og kan have svært ved at tage sig sammen og komme i gang med aktiviteter.

Mange oplever desuden, at den motoriske hyperaktivitet i barndommen erstattes af en indre rastløshed i voksenlivet.

Nedenstående er en række træk, som i mere eller mindre grad karakteriserer den voksne med ADHD:

- er rastløs og mangler evnen til at slappe af
- har svært ved at holde opmærksomheden og koncentrationen
- bliver let distraheret
- virker glemsom
- har svært ved at organisere tid
- har et svingende humør og et hidsigt temperament
- er følsom over for stress og har en lav frustrationstærskel
- kan ikke planlægge og organisere
- taler og handler uden tanke for konsekvenserne

²² Hele bilag 5 er direkte afskrift fra ADHD foreningens hjemmeside på adressen: <http://adhd.dk/voksen.html>

BILAG 6 SPØRGESKEMA VEDRØRENDE ADHD OG LIGNENDE SYGDOMME

Dette spørgeskema drejer sig om sportsgrene samt deres indvirkning på symptomerne fra ADHD eller andre lignende sygdomme. Andre lignende sygdomme kan være ADD, Asperger, Tourette og så videre.

Personens alder:

Personens køn:

Mand Kvinde

Personens sygdom:

Din vurdering af hvor hårdt ramt personen er:

Let Middel Svært

Får personen medicin for lidelse:

Ja Nej

Dyrker personen sport på nuværende tidspunkt:

Ja Nej

Hvis personen går til eller har gået til Taekwondo, skal det skrives på nedenstående som sportsgren. Har personen ikke gået til Taekwondo, men går til eller har gået til anden kampsport, skal dette skrives på nedenstående som sportsgren. Er dette heller ikke tilfældet, skrives en anden sportsgren på som personen går til eller har gået til.

Sportsgrenen som personen går til eller har gået til:

Besvar nedenstående i relation til ovenstående sportsgren, om hvor vidt sportsgrenen har haft gavnlig effekt på sygdommens symptomer. Bemærk, at det ikke er sikkert, at personen har alle symptomer, idet spørgeskemaet dækker over flere forskellige sygdomme. Besvar kun for de symptomer, der er relevante i forhold til personens sygdom:

HYPERAKTIVE SYMPTOMER	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
Sidder uroligt, fumler med fingre eller fødder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forlader sin plads, når det forventes, at man bliver på sin plads	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Føler sig rastløs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at engagere sig i fritidsaktiviteter over tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hele tiden i gang og må hele tiden lave noget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taler meget ofte og er svær at stoppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OPMÆRKSOMHEDS SYMPTOMER	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
Kan ikke observere detaljer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver dumme fejl flere gange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at fastholde opmærksomheden på tilfældige opgaver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lytter ikke ved tiltale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at følge instruktioner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan ikke gøre ting færdige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at organisere sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at organisere opgaver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Undgår opgaver der er krævende over tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Undgår opgaver der kræver koncentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fejllacrerer ting der er nødvendige for en opgave	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bliver let distraheret af pludselige hændelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er glemsom i daglige aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IMPULSIVE SYMPTOMER	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
Svarer næsten før spørgsmålet er stillet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at vente på sin tur, skal udføre ting straks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blander sig i andres samtale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bryder ind i en samtale uden grund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SOCIALE KOMPETENCE SYMPTOMER	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
Er blevet bedre til at være en del af fælleskabet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet bedre til at få venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet bedre til at samarbejde med andre elever og instruktøren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet mere udadvendt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet mere åben overfor andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har fået større tillid til andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet bedre til at indgå i en dialog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er blevet mere robust og selvsikker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Er blevet bedre til teamwork	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ANDRE FORHOLD	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
Glensom omkring tider, aftaler og møder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Let irritabel, øget temperament, utålmodig vrede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at bedømme tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svært ved at engagere sig følelsesmæssigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyperfokuserer på ting der interesserer en. Har ringe fokus på andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lytter selektivt. Lytter kun til ting der interesserer en	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har let ved at dagdrømme. Tænker på helt andre tilfældige ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har svært ved at lære af sine fejl. Gentager sine fejl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan kun beskæftige sig med en ting af gangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TILFØJ HER ANDRE SYMPTOMER SOM DER IKKE FREMGÅR AF OVENSTÅENDE OG SOM HAR HAFT EN POSITIV ELLER NEGATIV EFFEKT FOR PERSONEN. KAN VÆRE EN PERSONSPECIFIK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE	Stor positiv	Lille positiv effekt	Ingen effekt	Lille negativ	Stor negativ	Ved ikke
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis den ovenstående sportsgren har haft en gavnlig effekt på sygdommens symptomer, skriv da hvad ved sporten, der gør at den har haft en gavnlig effekt. Skriv gerne flere forhold:

Skriv her de ting du mener, kan gøres bedre i træning af / omgang med personer med ADHD eller andre lignende sygdomme, således at deres forhold forbedres i sportsgrenen. Dette kan eksempelvis være information til de andre på holdet om hvad sygdommen er, specielle måder at håndtere specielle situationer på, gode råd til øvelser, der er befordrende for symptomerne af sygdommen og så videre:

Skriv andre sportsgrene som personen går til / har gået til. Angiv om sportsgrenene har haft en positiv virkning på sygdommens symptomer hos personen og hvis de har, hvordan den har været positiv. Prioriter de sportsgrene der har haft gavnlige effekt, før dem der ikke har haft gavnlige effekt.

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan:

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan:

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan:

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan:

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan:

Sportsgren: Har haft gavnlige effekt: Ja Nej
Hvis ja, hvordan: