

Skydesporten kan hjælpe både børn og voksne med ADHD. Bjarne finder ro med sin luftpistol

Et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet beskriver skydeidræt, som en optimal sportsgren for børn med ADHD, og ADHD-lignende symptomer. Skydesportens pædagogiske metoder og fremgangsmåder er de samme, om du er barn, ung eller voksen.



Bjarne Obel fik diagnoserne ADD og ADHD i 2021, efter han gik ned med stress i 2018. Bjarne Obel har altid vidst, at hans hjerne var anderledes. Nu bruger han skydesporten til at finde ro og nærvær i sin dagligdag.
(Foto: © Emilie Thybo Ganzhorn)

AF
Emilie Thybo Ganzhorn

Bjarne Obel har skudt luftgevær, siden han var barn. Men da han startede i Skyttelaugets Kongens Lyngby i 2014, fandt han en hel ny følelse af fokus. Skydesporten er i dag et vigtigt værktøj i hans hverdag.

Flere voksne danskere bliver diagnosticeret med ADHD. I 2023 tog over 100.000 voksne danskere ADHD-medicin. Nu viser et forskningsprojekt fra Syddansk Universitet, at

skydesport hjælper skolebørn med ADHD, og lignende symptomer, med at finde ro, også udenfor skydebanerne.

Hele kroppen i spil

Annegrete Gohr Månsson er ekstern lektor på Institut for Psykologi på Syddansk Universitet. Hun konkluderer i sin ph.d.-afhandling ”Opmærksomhed, ro og kropsforankret læring”, at børn med ADHD kan opleve ro i kroppen, samt forbedre deres koncentration og opmærksomhed i dagligdagen, når de dyrker skydesport. Dette er muligt, fordi børnene bruger hele kroppen til at finde fokus, når de skal ramme skiven.

- Det er især brugen af dybe vejrtrækninger. Når du trækker vejret roligt, helt ned i maven, har du bedre forudsætninger for at koncentrere dig. Du bliver bevidst om at stå godt på fødderne, om at have en god balance i kroppen, ned til mindste detalje. Du har styr på dig selv, også kropsligt, fortæller Annegrete Gohr Månsson.

Selvom forskningsprojektet beskæftiger sig med børn, kan voksne med ADHD, ifølge Annegrete Gohr Månsson, også opleve succes med skydesporten.

- Skydesporten giver de optimale betingelser for at kunne koncentrere sig, og tilgangen er den samme, uanset om man er barn, eller om man er voksen, konkluderer hun.



Bjarne Obel skyder hjemme på hans nyrenoverede overetage, når han har brug for et pusterum i hverdagen. Han tager 140 mg ADHD-medicin hver dag. Selvom medicinen hjælper, er det skydningen, der centrerer ham mentalt. (Foto: © Emilie Thybo Ganzhorn)

Det er netop kompleksiteten, og fokus på de helt små detaljer, Bjarne Obel nyder. Skydesporten giver ham mulighed for at zoome ind mentalt og fysisk. Det er nemt, fordi han kun forholder sig til sig selv på standpladsen.

- Jeg står alene med mig selv og mine færdigheder, også på de dårlige dage. Alligevel kan jeg godt tage ét til to skud, hvor jeg er nærværende. Det er dem, jeg har lært at tage med til resten af døgnet. Det har været en gamechanger.

Ikke det man plejer at være god til

Forskningsprojektet peger også på, hvordan børnene var motiverede af den øjeblikkelige feedback, de fik på skydeskiven. Børnene oplevede succes med noget, der normalvis ikke faldt dem nemt.

- Det var de bedste forudsætninger for at koncentrere sig, og lykkes med det. Det er et rum, hvor de arbejder med det, der typisk er sværest for dem. Derfor er der succes i selve læringen, forklarer Annegrete Gohr Månsson.

Hun nævner også, hvordan skydeidræt taler ind i børnenes evne til at hyperfokusere.

- Vi så nogle gange, at børnene fik bedre resultater end andre, der måske havde dyrket skydesport i årevis.

Bjarne Obel elsker selv at dyrke de altafgørende justeringer i skydesport, og så er det selvfølgelig også sjovt.

- Det er enormt bekræftende, fordi jeg kan være mig selv. Udover selve skydningen er det også efterbehandling: Tankerne, forberedelsen og refleksionen. Perfektioneringen er en utømmelig kilde af inspiration og ro.



- Min hjerne er ikke bygget til at leve i et moderne, civiliseret samfund. Det er ikke en *disorder*. Det er en naturhjerne, som er lavet til at jage og overleve. Sådan beskriver Bjarne Obel sin ADHD-diagnose.

(Foto: © Emilie Thybo Ganzhorn)

Et skud for trivsel

I forlængelse af forskningsprojektet har Dansk Skytte Union startet projektet Skud for Trivsel, i samarbejde med blandt andet ADHD-foreningen og Parasport Danmark. Skud for Trivsel har

som hovedmål at få flere børn og unge med ADHD eller andre vanskeligheder aktiveret i det almindelige idrætstilbud og foreningsliv.

En vigtig iagttagelse fra forskningsprojektet er, ifølge Annegrete Gohr Månsson, hvordan børnene trivedes i skytteforeningen. Instruktørernes tilgang til læring skabte en sund og stærk kultur. Her fandt de unge skytter ro i sportens forudsigelighed, struktur og anerkendende undervisningsmetoder.

Generalsekretær i Dansk Skytte Union, Lars Green Bach, håber, at projektet kan bidrage positivt til et dansk samfund, hvor stadig flere borgere har mentale diagnoser, som for eksempel ADHD.

- Sporten kan betragtes som et "mentalt fitnesscenter", og vi vil gerne vise, at vi som idrætsforbund er bevidste om vores sociale ansvar i samfundet. Skydesporten giver rammerne, så for eksempel atleter med ADHD kan bruge den energi på en konstruktiv måde.