



Trail cycling for children and young people with neuropsychiatric disabilities. (B-SPORT+)

1. INTRODUCTION

Trail cycling for children and young people with neuropsychiatric disabilities e.g., ADHD and autism. The purpose is about letting these children and young people try mountain biking, or trail biking, in the woods. The hope is that they will find it so fun that they continue regularly on their own or in groups around the country. This is because there are great health benefits to be made. Inspiration comes from similar projects and research in Scotland and the USA.

The stakeholders were identified partly as screening Sweden for physical activates suitable for PwD for BSPORT+ and as my youngest son has both ADHD and Asperger's and searching for suitable activities for him. Trail cycling for children and young people with neuropsychiatric disabilities had just been initiated by Stefan Lönngrén (stefan.lonngren@cykelframjande.se) at cykelframjande (www.cykelframjande.se) he is the project leader and he was looking for new groups of children and young people to introduce trail biking to Stockholm and Hellasgården (A very popular area for trail biking in Stockholm). They have received funding from Friluftsfrämjandet (www.friluftsframjande.se) that annual receive money from the Swedish government. Money dedicated for the promotion of more physical activation of PwD. A group of eight children and their parents in the area of Hammarby Sjöstad were identified, contacted and were interested to participate by Jeanette Wåhslén (jeanette.wahslen@icloud.com) (my sons' mother).

2. NEEDS

Research from Stanford University in the USA, among others, has shown that the combination of heart rate-enhancing activity, stay in the woods and the focus that trail cycling requires can have very good effects on people with neuropsychiatric disabilities diagnoses. References are available on the url's below

URL: <https://cykelframjandet.se/wp-content/uploads/2020/08/allt-om-mtb-npf-ftw.pdf>

URK: <https://outridebike.org/research>

Another advantage linked to neuropsychiatric disabilities is that trail cycling is great to do all by yourself if it suits you better. But sharing the experience with others can also make it even more fun.

Four good reasons to start cycling according to MEDIKON

1. Cycling is gentle on the body.

For those who have problems with joints or overweight, cycling is a good form of exercise as it lacks movements that involve heavy shocks to our body.

2. Cycling suits almost everyone.

By adjusting speed and resistance, the cyclist can easily regulate the intensity of the exercise. This makes it relatively easy for the greatest possible benefit of cycling as exercise.



3. Cycling improves fitness.

Cycling is aerobic exercise, which means that the oxygen uptake capacity is improved, the heart muscles are strengthened and exercising regularly also reduces the risk of atherosclerosis and cardiovascular disease.

4. Cycling makes you stronger and smoother.

Cycling activates your muscles, mainly in the legs, torso and hips. The pedalling movement and the fact that balance is important when cycling to make your body smoother and your balance and coordination better.

3. EXPLANATION OF THE ACTIVITY

The project is currently ongoing two times a week Monday 17:00 and Friday at 16:00 and lasts for two hours each time. The total project time is 3 years. The starting point is near the forest but within walking distance from the Hammarby Sjöstand. For those that don't have mountain bikes, bikes are provided for free by cykelfrämjandet see picture below on kids waiting for bikes. They also let parents be part of the exercise and they can also lend a bike during the exercise. At each event, there are two leaders one in the front to show available trails. and one leader in the back in order to help (if needed) or track that everyone is still there. The guy in the red helmet in the pictures below is Stefan Lönnegren keeping track that everyone is still there.



Kids waiting for bikes to lent



Some picture in-between trail-cycling

4. RESULTS

The current group have just started. Some result from previous event is available on

URL: <https://cykelframjandet.se/wp-content/uploads/2020/08/allt-om-mtb-npf-ftw.pdf>

URK: <https://outridebike.org/research>

5. KEY SUCCESS FACTORS

Two things important for success:

- The first is to find a good group /constellation of PwD. For kids and young people with PwD, it is not uncommon that their parents often in Sweden have created their own supports groups to share experiences and ideas. This is a good place to start.
- The second is that there need to be some initial funding so that kids can try trail cycling without it costing money. However, already after 3 weeks kids some kids are beginning to bring their own bikes. This shows the potential for project sustainability after funding is over.

6. KEY CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

The funding was done by the government covering cost of buying bikes to lending and salary for the leaders. The hope is that the kids and young people will find it so fun that they continue regularly on their own or in groups around the country. Hence, there are a thought of sustainable inside the project.

During the pilot of these activity what went well and what need to be improved? (some sentence)

7. ADDITIONAL MATERIALS USED (leaflets, assessment materials...)

Google translated URL for the project:

https://translate.google.com/translate?hl=en&sl=sv&tl=en&u=https%3A%2F%2Fcykelframjandet.se%2Fstigcykling-for-unga-med-npf%2F%3Ffbclid%3DIwAR2gq5ye5W50LqFlqKfnvgR38_6C-G5PxT234fax_tNr7pVYI_w81wZecqM



The leaflet currently used – will start to translate it.

MTB & NPF

“När man cyklar i skogen finns det också ett vissat mätt av fara eller risk med i bilden, som tvingar en att hålla uppe koncentrationen”

CYKELFRÄMJANDETS STIGCYKLING

SKA HJÄLPA BARN OCH UNGA MED NPF

Cykelfrämjandet befinner sig i startgroparna av ett 3-årigt projekt där man ska ge barn och unga med så kallad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) – exempelvis ADHD – en chans att ägna sig åt Stigcykling. Vi har talat med projektledaren Stefan Lönnqvist, som menar att Stigcykling har potentialen att bli mycket mer än bara en trevlig hobby för unga med NPF. Effekterna kan enligt vissa forskare både skärpa koncentrationen, öka fokus och bidra till ökat välmäende. Och Stefan är övertygad om att just Stigcykling kan ha extra positiva effekter jämfört med många andra motionsformer.

Foto: Chris Lanaway Text: Henrik Hägård

Allt om MTB 11



TRE HUVUDINGREDIENSER

För oss som läser den här tidningen är det ingen nyhet att det är roligt och välgörande för sinnesfridens cyklist. Men kanske är det till och med så att vi underskattar hur pass välgörande det faktiskt är? Enligt Stefan finns det tre stora saker som gör just Stigcykling till något som man hoppas ska vara en uppenbarelse för projektets målgrupp, där det första är något som många svenskar tagit till sig på senare år.

"Den första anledningen är att pulshöjande aktivitet i allmänhet som bekant är väldigt bra för halsan, och då inte minst för hjärnan. Anders Hansen som många har läst och hört via till exempel sommar i PI har ju fått uppmärksamhet vid det här, och han beskriver bland annat att kopplingen mellan hjärnans läckning och fysisk aktivitet är mycket mer omfattande än man tidigare har anat. Det som tilltalat alla här är att det faktiskt räcker att man bara är ute och får upp pulsen 30 minuter tre gånger i veckan, och min mamma som är över 70 år är ute och promenerar varje dag för att hon läst hans

böcker. Bland annat för att det visat sig att man till exempel kan skjuta upp demensgenom att hora röra på stig. Plus att man kan få jättefina resultat när det gäller exempelvis psykisk ohålsa", inteder Stefan.

John Ratey som studerat och behandlat ADHD-patienter under flera decennier vid Harvard Medical School har uttryckt det som att "En stunds motion är som att ta lite Prozac och lite Ritalin". Detta genom att bland annat öka koncentrationen av neurotransmitteror, och det har också visats i studier att fysisk aktivitet är väldigt bra för exempelvis koncentrationsförmågan hos den som har ADHD. Men, vissa former av fysiska aktiviteter är ännu bättre än andra, och utållighetsporter som cykling och löpning där man har en konstant fysisk ansträngning är ännu bättre än exempelvis bollsporter.

FOKUS

Allra häst är också de sporter som utöver själva ansträngningen dessutom aktiverar delar av hjärnan som hanterar balans, timing, och liknande tekniska aspekter. Och det känner vi ju väl till vilken sport som kan förena motoriska krav med att

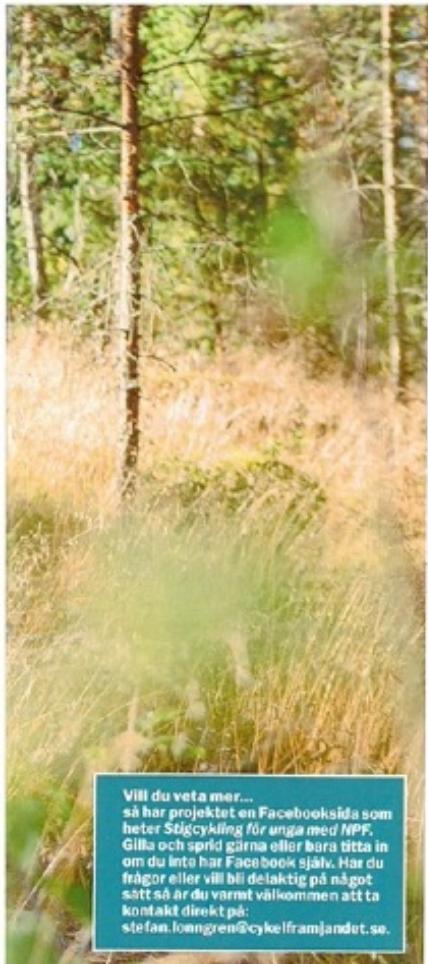
hjärta och lungor får jobbal Stefan lyfter även fram hur detta tar sig uttryck när man cyklar stig ute i skogen:

"När man cyklar i skogen finns det också ett visst mätt av fara eller risk med i bilden, som tvingar en att hålla uppe koncentrationen. Om man spelar fotboll och tappar koncentrationen, då är man bara en person som står på en gräsmatta. Men om du tappar koncentrationen när du är ute och cyklar på en stig, då finns det plötsligt en risk med i bilden som gör att det kan bli konsekvenser. Vilket i sin tur gör att du tvingas att koncentrera dig på det du häller på med. I vissa fall kan det ge samma effekt på koncentrationen som medicinering, och i det flesta fall är det ett utmärkt komplement till fungerande medicinering. Effekten blir ännu bättre helt enkelt."

SKOGENS UNDER

Den tredje saken som Stefan vill lyfta fram som det magiska receptet med just stigcykling när det gäller psykiskt välbefinnande och harmoni är själva miljön man befinner sig i:

"När det blir cykling i skog tillkommer det något viktigt också i det, just med



Vill du veta mer...
så har projektet en Facebooksida som heter **Stigcykling för unga med NPF**.
Gilla och sprid gärna eller bara titta in
om du inte har Facebook själv. Har du
frågor eller vill bli delaktig på något
sätt så är du varmt välkommen att ta
kontakt direkt på:
stefan.lonnigen@cykelframjandet.se

skogen. Från Japan har vi ju fått det här med skogsbad som blivit populärt bland somliga på senare tid. När man då tar ut stressade storstadsbor i skogen kan man väldigt konkrèt mäta hur deras blodtryck sjunker och sådana saker, bara genom att placera dem i den miljön", menar han.

Med andra ord har vi en hel kavalkad av saker som är välgörande för folk i allmänhet, men kanske i synnerhet dem med NPF. Pulshöjande aktivitet där det ingår komplicerade rörelsemönster; lite risk som kräver fokus, och sedan också att vara ute i naturen där själlen kan få ro. Det är kontentan av det som man på Cykelframjandet hoppas ska bli receptet på något väldigt lyckat för målgruppen.

FÖRDRÖJD TURNÉ

Stefan är anställd på halvtid i det treåriga projektet, och har en omfattande erfarenhet av att arbeta med målgruppen plus att han dessutom är både hängiven stigcyklist och guide/instruktör. "Stigcykling är min religion, så matchningen i det här projektet blev nästan osannolikt bra", kommenterar han.

Tanken är att Stefan först ska utveckla metoden och sedan åka ut med länecyklar

på släp till olika intresserade samarbetspartners, som i införningsskedet bland annat kommer vara skolor som riktar sig till barn med NPF. Han gör sig inga illusioner om att det kommer vara enkelt, men drivkraften är stor.

"Det är inte så enkelt att bara man får ut barnen på en cykel så kommer allt bli bra, och exempelvis medicinering kommer bli onödigt. Man kämpar ju ofta med att få ut den här målgruppen i aktivitet. Många gånger kan de fastna framför datorn och spela datorspel hela natten, det är inte ovanligt. Så vi tänker oss att vi ska komma in som ett komplement, och komma med länecyklar så att de får testa detta. Förhoppningsvis fastnar de. Så mycket har jag i alla fall lärt mig av att jobba med målgruppen, att i metoden på våra cyklingar ska jag se till att små succéer ska avlösa varandra. Så att de också får lyckas med saker. Åven om det sakkärt ska finnas möjlighet att få flippa ur och tycka att det hela var värdelös också", förklarar Stefan.

På sikt hoppas man att projektet ska lämna beständigt tryck iatt det uppstår samarbeten och verksamheter på det lokala planet. Det är ju knappast rimligt att Stefan ska fura runt med sina länecyklar över hela landet så fort det ska cyklas stig någonstans, och ideella krafter kommer välkomnas in med öppna armar. Just det här med länecyklarna är faktiskt något som ovanlant nog varit lite av ett bekymmer, eftersom Corona ställt till det på mer än ett sätt. Inte bara genom att det inte varit oförsvarbart att resa och samlas i stora grupper. Utan cykelboomen i Coronans spår har nämligen också gjort det ovantat svårt att få tag i själva cyklarna, även om en lösning ser ut att vara i sikte.

PÅ EGNA BEN

Någon kanske tänker att det naturliga vore att försöka slussa in ungdomarna i vanliga cykelläger, men i nuläget tänker man sig att man vill erbjuda det här utrymmet som en egen fristad. En anledning till detta är att föreningsorganisering cykling ganska ofta är tävlingsförberedande till sin karaktär, åtminstone när man kommer upp i ären lite, och det vill man undvika.

"Det ska absolut inte vara en tävling. Idag är skolgången redan en tävling för många ungdomar, och de kan gå i väggen redan när de är tonåringar. Plus att vi har aspekten med sociala medier som hela tiden blir en pärminne som vem som verkar vara den mest lyckade. Och detta vill vi inte bidra till, utan detta ska vara en chans att prova något och se om man tycker det är roligt. Förhoppningsvis fastnar man och cyklingen blir en positiv och härlig del av ens liv", säger Stefan.

INTERNATIONELL INSPIRATION

Projekt-idén uppkom efter att Hans Stoops (som idag också jobbar med projektet) och Olle Svensk Strand från Cykelframjandet

MTB & NPF

"Vissa former av fysisk aktivitet är ännu bättre än andra"

deltog i en internationell IMBA-konferens och fick höra om ett skotskt forskningsprojekt där man velat integrera Stigcykling i behandlingen av mental ohälsa. En projektidé tog form, och när man grävde vidare visade det sig att det också fanns relaterade projekt på annat håll. Inte minst det amerikanska Outride som är en stiftelse som dragits igång av Specialized VD och grundare Mike Sinyard. Han har ADHD och har alltid känt att hans symtom minskat efter cykelrundor. Efter att Sinyard för ett par år sedan lastat en berättelse om en ung cyklist som inte velat använda ADHD-medicin och framgångsrikt ersatt det med cykelträning, insåg han att det var precis vad han själv hade hittat på med. Och han insåg att det behövdes mer forskning i ämnet och möjligheter för fler i målgruppen att få cykla, varpå stiftelsen och ett samarbete med Stanforduniversitetet drogs igång.

För Outride har ett viktigt mål varit att man just vill minska användningen av ADHD-mediciner till förmån för fysisk aktivitet i stil med cykling. Detta mot bakgrund av att medicineringen av unga i hemlandet USA varit väldigt omfattande, och dessa inte är utan bieffekter. Men Stefan vill inte gå ut och säga att målet med det svenska projektet är att MTB:n ska ersätta medicineringen. För det finns många situationer där den kan vara jättebra eller mer eller mindre nödvändigt. Framförallt menar han att det är viktigt att inte döma någon eller stigmatisera deras agerande.

En sak man kan vara säker på är dock att medicineringfokuset som vi haft är en orsak till att Sinyards Outride kant sig tvungna att finansiera mer forskning. För det finns förväntningsvärt lite forskning på just idrott och ADHD, med tanke på hur lovande den som existerar faktiskt är.

STARTGROPPARNA

Corona må ha gett Cykelframjandets projekt lite av en pinne i bakväxeln, men förhoppningarna är starka. Vi hoppas få anledning att återkomma i åretet, och förhoppningsvis rapportera om en hög stämpel av små succéer som förändrat livet till det bättre för många barn och unga. Och till dess önskar vi Stefan lycka till, och tackar för hans engagemang! ☺

