

“När man cyklar i skogen finns det också ett visst mått 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 Lönngren, 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 välbefinnande. Och Stefan är övertygad om att just Stigcykling kan ha extra positiva effekter jämfört med många andra motionsformer.

Foto: Chris Lanaway Text: Henrik Hågård

Stefan ute och cyklar stig tillsammans med sin son.



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.lonngrén@cykelframjandet.se.

TRE HUVUDINGREDIENSER

För oss som läser den här tidningen är det ingen nyhet att det är roligt och välgörande för sinnesfriden att cykla stigt. 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 hälsan, och då inte minst för hjärnan. Anders Hansen som många har läst och hört via till exempel sommar i P1 har ju fast uppmärksamhet vid det här, och han beskriver bland annat att kopplingen mellan hjärnans läkning och fysisk aktivitet är mycket mer omfattande än man tidigare har anat. Det som tilltalar 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 demens genom att bara röra på sig. Plus att man kan få jättefina resultat när det gäller exempelvis psykisk ohälsa", inleder 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 neurotransmittorer, 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 uthållighetssporter som cykling och löpning där man har en konstant fysisk ansträngning är ännu bättre än exempelvis bollsporter.

FOKUS

Allra bäst 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 jobba! Stefan lyfter även fram hur detta tar sig uttryck när man cyklar stigt ute i skogen:

"När man cyklar i skogen finns det också ett visst mått 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 stigt, 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 håller på med. I vissa fall kan det ge samma effekt på koncentrationen som medicinering, och i de 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

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 konkret 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 själen 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 låncyklar

på släp till olika intresserade samarbetspartners, som i inledningsskedet 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 nätterna, det är inte ovanligt. Så vi tänker oss att vi ska komma in som ett komplement, och komma med låncyklar 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. Även om det såklart ska finnas möjlighet att få flippa ur och tycka att det hela var värdelöst också", förklarar Stefan.

På sikt hoppas man att projektet ska lämna bestående avtryck i att det uppstår samarbeten och verksamheter på det lokala planet. Det är ju knappast rimligt att Stefan ska fara runt med sina låncyklar över hela landet så fort det ska cyklas stigt någonstans, och ideella krafter kommer välkomnas in med öppna armar. Just det här med låncyklarna är faktiskt något som oväntat nog varit lite av ett bekymmer, eftersom Corona ställt till det på mer än ett sätt. Inte bara genom att det inte varit oförsvärbart att resa och samlas i stora grupper. Utan cykelboomen i Coronans spår har nämligen också gjort det oväntat 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 cykelklubbar, men i nuläget tänker man sig att man vill erbjuda det här utrymmet som en egen fristad. En anledning till detta är att föreningsorganiserad cykling ganska ofta är tävlingsförberedande till sin karaktär, åtminstone när man kommer upp i åren 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 in i väggen redan när de är tonåringar. Plus att vi har aspekten med sociala medier som hela tiden blir en påminnelse 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", menar Stefan.

INTERNATIONELL INSPIRATION

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

“Vissa former av fysisk aktivitet är ännu bättre än andra”

deltog i en internationell IMBA-konferens och fick höra om ett skotskt forskningsprojekt är 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 symptom minskat efter cykelrundor. Efter att Sinyard för ett par år sedan läst 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 hållit 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 nödvändig. 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 medicineringsfokuset som vi haft är en orsak till att Sinyards Outride känt sig tvungna att finansiera mer forskning. För det finns förvånansvärt lite forskning på just idrott och ADHD, med tanke på hur lovande den som existerar faktiskt är.

ISTARTGROPARNA

Corona må ha gett Cykelframjandets projekt lite av en pinne i bakväxeln, men förhoppningarna är starka. Vi hoppas få anledning att återkomma i ärendet, och förhoppningsvis rapportera om en hög stapel 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! 🚲