

PILOTPROJEKT 2022

DYKKERTERAPI FOR PERSONER MED ADHD

Højvangskolen, Svenstrup J

Problemstilling:

- Klasse med ADHD-elever med forskellige grad af opmærksomhedsforstyrrelser.
- Kort koncentrations tid.
- Manglende fokus.
- Svær at fastholde fokus på opgaver.
- Svært at overskue opgaven og gennemskue formålet.
- Taktile udfordringer (meget bevægelse, svært at sidde stille)

Hypotese (forventning):

- Ved brug af dykkerudstyr ca. 1 time 1 gang om ugen, via Dykkerterapi at bringe eleverne mentalt i ro under vand.
- Ved brug af dykkerudstyr ca. 1 time 1 gang om ugen, via Dykkerterapi at påføre elevernes taktile nervesystem tryk, derved skabe ro i den motoriske uro.

Praktisk udførelse før start:

- Lærere og pædagoger i klassen udfører et simpelt skema på hver elev over en periode på ca. 2 mdr. Dette gøres for at få et retvisende billede af elevens uro, koncentrationsbesvær, taktile udfordringer.

Praktisk udførelse under og efter:

- Efter udført Dykkerterapi at observere effekten af Dykkerterapi for personer med ADHD i en periode på op til 72 timer, og score effekten i samme skema som brugt før udførelse af Dykkerterapi.
- Observere eventuelle andre positive effekter, som ikke er specifikt med i pilotprojektet.

Tidsplan:

- Start februar 2022
- Samlet tidsplan forventes at strække sig over 3,5 måned.
- Forventet udgivelse af pilotprojekt resultat primo ultimo maj 2022

Resultat:

- Projektet blev gennemført i februar/marts 2022 i en offentlig svømmehal fra kl. 0900 til kl. ca. 11
- Eleverne gik fra første besøg med at være usikre og spændte på oplevelsen til ved sidste besøg, næsten selvstændigt at håndtere udstyret og dem selv korrekt både på land og i vandet.
- Igennem de 4 forløb gennemgik eleverne en stor udvikling. Elever som var utrygge og nervøse, fandt ro og glæde i de opgaver de lev stillet overfor.

- De ledsagende lærere og pædagoger noterede sig bl.a. at enkelte elever blev udfordret og havde brug for pause, men at de imod sædvane, kom tilbage i aktiviteten, det var endnu en positiv sideeffekt af projektet.
- De gennemarbejdede resultater viste en generel positiv effekt af projektet.
- Eleverne blev scoret efter et simpelt system af deres daglige kontaktperson på skolen. Der blev uddelt 5 forskellige "smiley" i forhold til
 - o Motorisk uro
 - o Verbal uro
 - o Koncentration
 - o Arbejdsindsats
 - o Sindsstemning/humør.
- Smiley blev efterfølgende omregnet til et pointsystem. Dette viste at en normal dag for den enkelte elev lå på 3 hvor 1 var dårligst og 5 var bedst.
- Efter projektet havde gennemført de 4 planlagte mandage, kunne projektet vise en generel bedring i elevernes score.
- Den gennemsnitlige score for alle elever over alle dage lå på 3,26 altså en generel bedre dag, 1. og 2. dag efter at have været neddykket ca. 2 timer mandag formiddag.
- Enkelte elever opnåede personligt at have dage som lå på 4 (højeste score var 4,2 - laveste score for en enkelt elev var 2,8 - altså stadig tæt på en "normal dag"
- Når man så indregner de markante fejlkilder, peger resultatet i retning af en klar bedring for eleverne, når de får lov at komme under vandet ca. 2 timer.
- Resultaterne skal bekræftes ved yderligere pilotprojekter.
- Som bonus blev det tilføjet fra skolen:
 - o "Herudover har vi oplevet at nogle af eleverne faktisk er gået fra at have nægtet at deltage i dykning, til at turde at prøve det. Hvilket siger noget om individuel udvikling og en personlig sejer"

Fejlkilder:

- Offentlig svømmehal med alm uro fra andre badegæster.
- Sidste mandag var der stor aktivitet i svømmehallen, da forsvaret var til stede og lavede øvelser/opgaver samtidig, hvilket gav en del uro og besværliggjorde det at fastholde elevernes opmærksomhed på de planlagte opgaver.
- Koordinationen mellem kursusafholder (Aalborg Dykkerskole) og skolen var behæftet med kommunikationsfejl, som gjorde at der ikke var 100% samhørighed mellem det skolearbejde der blev gennemført på skolen og de opgaver som eleverne blev præsenteret for under dykning.
- Det var fra gang til gang ikke sat i system hvilket udstyr (dragt/vest/finner/maske) den enkelte elev havde det bedst i, så derfor gik der ekstra tid med at finde det hver gang.

Konklusion:

- Trods markante fejlkilder i forhold til det optimale opnåede Eleverne at få en generel god oplevelse ud af dykningen, og kunne bekræfte hypotesen om at opnå

mere ro ved dykning. De målte punkter på de målte dage, lå generelt over gennemsnit for en "normal dag"

- Der er klart basis for at undersøge mere på om man kan opnå større eller længerevarende resultater hvis man eliminerer nogle eller alle de ovenstående fejlkilder.

