

Motionen gør en forskel



AF LINE ARLIND LYSHOLT
FOTOS: PRIVAT

A-team er indbegrebet af fællesskab, opbakning, støtte, forståelse og ikke mindst accept. Line Arlind Lysholt fortæller her om sin erfaring med motion og ADHD, og hvordan A-team hjælper hende.

A-team er primært løb, men vi cykler, går og svømmer også. Så bare rolig – hvis du tænker "åh nej, jeg kan jo ikke løbe", så handler det faktisk bare om at få pulsen op og derigennem øge det fysiske og mentale velvære.

I A-team træner vi individuelt i hverdagene, og vi bruger foreningens facebookgruppe til at opmuntre og rose hinanden samt hive hinanden op, når træningen ikke går som forventet. Og det virker faktisk: Jeg lever i konstant stress og har meget uro i kroppen, men mine løbeture gør en forskel. Jeg kan tydeligt mærke den mentale ro, der kommer efter en tur i det fri eller på løbebåndet.

Det er ikke alle i foreningen, der har ADHD/ADD eller autisme, men alle brænder for sagen på den ene eller anden måde - der er både familiemedlemmer, venner og fagfolk.

A-team udvælger motionsløb i hele landet, som medlemmerne kan deltage i. Her har vi en fælles base, der bliver sørget for vand, diplomer, medaljer og ikke mindst er der søde mennesker og godt humør. Gennem A-team kan du desuden finde en løbemand, som hjælper dig gennem løbet – det kan være, at løbemanden løber med noget ad vejen, eller står klar med vand på aftalte steder.



Målet med A-Team er at skabe rammer, hvor det er muligt at være sammen i et fællesskab om motionsglæde på tværs af positioner fx. mennesker med en profil inden for autisme- eller ADHD-området, fagpersoner, forældre eller andre pårørende. Vi tror på, at motion giver livsglæde, og at ligeværdige fællesskaber styrker forståelse og selvværd for alle parter.

Citat fra ateamspot.dk

For mig er A-team indbegrebet af fællesskab, opbakning, støtte, forståelse og ikke mindst accept – og vi vil så gerne have flere motionsglade folk med!"

Læs mere på www.ateamsport.dk, hvor du også kan melde dig ind – og find A-teamets side og gruppe på Facebook.