ADHS > Sport und Freizeit

Das Wichtigste in Kürze

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS (früher ADHS und ADS) haben oft einen starken Bewegungsdrang und sind sehr sportlich. Häufig betreiben sie Extrem- oder Leistungssport und Sport kann die ADHS-Therapie sinnvoll ergänzen. Die ADHS-Behandlung kann das bei ADHS oft erhöhte Unfallrisiko senken. Manche ADHS-Medikamente stehen auf der Dopingliste, aber eine Sondergenehmigung kann ein Ausweg sein. In der Freizeit erhöht ADHS das Risiko für ungesunden Medienkonsum und Menschen mit ADHS können dazu neigen, sich in Tätigkeiten extrem hineinzusteigern („Hyperfokus").

Sport

Kinder und Jugendliche

Da es für Kinder mit ADHS sehr anstrengend sein kann, den schulischen Alltag mit wenigen Bewegungspausen zu überstehen, neigen viele in ihrer Freizeit zu einem übersteigerten Bewegungsdrang. Sowohl Individual- als auch Mannschaftssportarten bieten einen guten Ausgleich. Sinnvoll sind dabei Sportarten, die sowohl **Freude an der Bewegung** als auch ein hohes Maß an **Selbstwahrnehmung, -steuerung und -kontrolle** mit sich bringen.

Problematisch an vielen Sportarten ist das **Verletzungsrisiko**, denn je nach ADHS-Ausprägung können Kinder Gefahren manchmal nicht so gut einschätzen oder sie verunfallen infolge ihrer Impulsivität oder plötzlich nachlassender Konzentration. In manchen Fällen kann es deshalb sinnvoll sein, eine (der Sportart angemessene) Schutzausrüstung zu tragen. Dabei sollte das Kind immer direkt und offen miteinbezogen werden, um sich wegen der höheren Schutzmaßnahmen nicht ausgegrenzt zu fühlen.

Prinzipiell ist **jede Sportart** auch für Kinder und Jugendliche mit ADHS **geeignet**. Um eine optimale Förderung zu ermöglichen, ist es aber wichtig, dass die Aktivität in **kleinen und angeleiteten Gruppen** stattfindet. So können Trainer und Betreuer besser auf die Kinder und Jugendlichen eingehen. Kindern und Jugendlichen mit problematischem Sozialverhalten kann Mannschaftssport helfen. Hier erhalten sie häufig direktes und ehrliches Feedback von Trainern und Mitspielenden und können so soziale Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Fairness und gewaltfreie Interaktion ausbauen. Die Auswahl der Sportart sollte immer in Absprache mit dem Kind stattfinden. Menschen mit ADHS fällt eine realistische Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion in manchen Situationen sehr schwer. Es sollte deshalb beobachtet werden, ob die Sportart zu viel Druck und Wetteifer auf die Kinder und Jugendlichen ausübt.

Regelverstöße, Aggressionen oder impulsives Verhalten steigern das Verletzungsrisiko für alle Beteiligten. Es ist deshalb sinnvoll, den Trainer oder Betreuer über ADHS zu informieren und ggf. einige Probestunden zu vereinbaren.

Die ADHS-Behandlung kann das Unfallrisiko senken.

Erwachsene

Im Erwachsenenalter verändern sich die Symptome von ADHS oftmals und die Hyperaktivität kann abnehmen. Dafür berichten Betroffene von einer „inneren Unruhe", insbesondere wenn sie lange stillsitzen müssen. Erfahrungsgemäß kann Sport dabei helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Sowohl Kraft- und Ausdauersport, als auch ruhige Aktivitäten wie z.B. autogenes Training können einen guten Ausgleich zur „inneren Unruhe" schaffen.

Auch bei Erwachsenen ist das Unfallrisiko deutlich erhöht, vor allem, wenn ADHS unbehandelt bleibt.

Praxistipps

- Wenn Sie und/oder ihr Kind Leistungssport betreiben, müssen Sie darauf achten, dass einige ADHS-Medikamente auf der Dopingliste der „Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland" (NADA) stehen. Ob auch das Ihnen oder Ihrem Kind verschriebene Medikament dort steht, können Sie über eine Online-Suche in der Medikamentendatenbank der NADA unter www.nada.de > Zur Medikamentenabfrage herausfinden.
- Steht das Medikament auf der Dopingliste, können Sie oder Ihr Kind es einerseits nach ärztlicher Absprache rechtzeitig vor Wettkämpfen absetzen. Dabei ist wichtig, dass es bei Doping-Kontrollen nicht mehr im Blut gefunden werden kann und beim Wettkampf nicht mehr wirkt. Andererseits können Sie aber auch eine Sondergenehmigung einholen. Informationen und Links zu den Bestimmungen der NADA zur Sondergenehmigung finden Sie beim ADHS Deutschland e.V. unter www.adhs-deutschland.de > ADHS > Recht > ADHS und Doping.

Freizeit

Menschen mit ADHS finden sich in ihrer sozialen Umwelt teilweise nur mit großen Schwierigkeiten zurecht. Schule oder Arbeit wird häufig als Qual empfunden, z.B. weil dort wenig Raum zum Ausleben des Bewegungsdrangs gegeben ist. Der Alltag wird zudem durch

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

die mangelnde Konzentrationsfähigkeit erschwert. Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen können soziale Kompetenzen fördern und Gefühle der Ausgrenzung verhindern.

Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS

Da durch ADHS Beeinträchtigungen bei Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation vorliegen können und ein erhöhtes Suchtpotential besteht, sollten Eltern darauf achten, dass der Medienkonsum keine ungesunden Ausmaße annimmt. Manchen Kindern und Jugendlichen hilft ein fester zeitlicher Rahmen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bietet allgemeine Tipps zum Thema Mediennutzung und Infos unter www.kindergesundheit-info.de > Rund ums Kind > Medien. Individuelle und ADHS-spezifische Beratung zu diesem Themenbereich bieten ADHS-Elternschulungen, ADHS-Elterntrainings und ADHS-Elternberatungen im Rahmen der ADHS-Behandlung. Näheres unter ADHS > Behandlung bei Kindern.

Hyperfokus: Hineinsteigern in eine Tätigkeit

Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS können sich zeitweise sehr in eine für sie interessante Freizeitbeschäftigung oder aber auch ihre Arbeit extrem hineinsteigern und sind dann besonders konzentriert darauf. Viele beschreiben dieses Phänomen mit dem Wort „Hyperfokus". Dieses Hineinsteigen kann positive Auswirkungen haben, z.B. zu besonders guten Leistungen im Beruf oder in der Freizeit, z.B. im Sport oder in der Musik, führen. Umgekehrt kann es sich aber auch als Beeinträchtigung auswirken.

Beispiele:

- Manche Erwachsenen mit ADHS finden zeitweise vor lauter Hineinsteigern in ihre Arbeit keinen Ausgleich mehr durch Erholung und Freizeit.
- Wer in einer Freizeitbeschäftigung „versinkt", schafft es oft nicht mehr, die Aufgaben des Alltags zu erledigen, wie z.B. Schule, Ausbildung, Studium, Arbeit, Haushalt und Behördenangelegenheiten. Teils vernachlässigen die Menschen mit ADHS dann auch die Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken oder Schlafen. Das betrifft Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

Dieses „Hineinsteigern" in eine Tätigkeit bei ADHS ist wissenschaftlich bisher kaum erforscht, so dass wenig darüber bekannt ist. Trotzdem können Betroffene in ADHS-Therapien herausfinden und einüben, wie sie dieses Phänomen möglichst positiv nutzen und die negativen Folgen vermeiden können. Näheres zum Einsatz verhaltenstherapeutischer Methoden bei ADHS unter ADHS > Behandlung bei Kindern und ADHS > Erwachsene.

Verwandte Links

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS > Behandlung bei Kindern

ADHS > Erwachsene

ADHS > Schule

ADHS > Urlaub

ADHS > Wohnen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg