

## ADHS > Sport und Freizeit

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Die Merkmale der ADHS\* (Hyperaktivität, Impulsivität, Unaufmerksamkeit) werden unter anderem anhand eines ausgeprägten Bewegungsdrangs sichtbar. Unter den Menschen mit ADHS befinden sich häufig Extremsportler und Personen mit stark ausgebildeten sportlichen Fähigkeiten. Sport kann sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ein sinnvoller Therapiebestandteil zur Behandlung von ADHS sein. Erschwerte Wahrnehmung von Gefahrensituationen und unüberlegtes Handeln können allerdings das Unfallrisiko für Betroffene erhöhen. Welcher Sport infrage kommt, sollte individuell ausgetestet werden.

### 2. Sport

#### 2.1. 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 Betroffene von 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 Mitspielern und können so soziale Fähigkeiten wie Teamfähigkeit, Fairness und gewaltfreie Interaktion ausbauen. Die Auswahl der Sportart sollte immer in Absprache mit dem Kind stattfinden. Betroffenen von 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 gegebenenfalls einige Probestunden zu vereinbaren.

#### 2.2. 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.

### 3. Praxistipp

Da sich unter den Menschen mit ADHS einige Extrem- und Leistungssportler finden, sollte beachtet werden, dass sich Methylphenidat (häufig verschriebenes Arzneimittel zur Behandlung von ADHS) auf der Dopingliste der "Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland" befindet. Das mögliche Absetzen des Medikaments sollte mit dem Facharzt besprochen werden. Anderenfalls kann in begründeten Fällen auch eine Sondergenehmigung eingeholt werden. Im Gegensatz zu Methylphenidat steht Atomoxetin nicht auf der Dopingliste und kann auch vor Wettkämpfen eingenommen werden.

### 4. Freizeit

Menschen mit ADHS finden sich in ihrer sozialen Umwelt teilweise nur mit großen Schwierigkeiten zurecht. Schule oder Arbeit wird häufig als Qual empfunden, da wenig Raum zum Ausleben des Bewegungsdrangs gegeben ist. Der Alltag wird zudem durch die mangelnde Konzentrationsfähigkeit erschwert. Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen können soziale Kompetenzen fördern und Gefühle der Ausgrenzung verhindern.

Da durch ADHS Beeinträchtigungen bei Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation vorliegen können, sollte Kindern und Jugendlichen ein fester zeitlicher Rahmen für Medienkonsum vorgegeben werden. Die Mediennutzung ist in vielen Familien ein kontroverses Erziehungsthema. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gibt detaillierte Tipps und Infos unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Medien > Medienarten .

\* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

## 5. Verwandte Links

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Behandlung bei Kindern](#)

[ADHS > Ernährung](#)

[ADHS > Erziehung](#)

[ADHS > Schule](#)

[ADHS > Urlaub](#)

[ADHS > Wohnen](#)