



Bewegung & Sport bei ADHS

Informationen für Eltern

Janssen-Cilag GmbH
www.janssen.com/germany

janssen 
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson



„Bei ADHS wurde eine positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf Verhalten und Kognition nachgewiesen.“²

Bewegung & Sport bei ADHS

Informationen für Eltern

In diesem Informationsflyer finden Sie Anregungen und Tipps zu „Bewegung und Sport“ bei ADHS. Sprechen Sie das Thema beim behandelnden Arzt Ihres Kindes an. Er wird Sie beraten, welche Bewegungsformen und Sportarten für Ihr Kind geeignet sind und wie der Einstieg am besten gelingt.

Körperliche Aktivität als Therapieergänzung

„Lassen Sie Ihr Kind doch mehr Sport treiben, dann gibt sich das mit dem ADHS.“ Diesen oder ähnliche Ratschläge erhalten viele Eltern von Kindern mit ADHS – und würden sich freuen, wenn es so einfach wäre. Tatsächlich ist Bewegungsmangel zwar kein ADHS-Auslöser, doch gehen Experten heute davon aus, dass Bewegung und Sport unterstützend zur Therapie eine positive Wirkung auf ADHS-typische Symptome haben können.¹ Zudem kann Sport bei ADHS Selbstwertgefühl, Selbstkontrolle und soziale Kompetenz steigern.²

Bewegung als Teil des Alltags – motivieren, organisieren & aktiv sein

Schule und Hausaufgaben nehmen besonders ältere Kinder heutzutage stark in Beschlag. Oft kommen Aktivitäten im Freien zu kurz und sind auch nicht mehr selbstverständlich. Gelegenheiten zu körperlicher Aktivität müssen daher bewusst in den Tag eingeplant und organisiert werden.

Motivieren Sie Ihr Kind, sich nach der Schule möglichst täglich zu bewegen. Wenn es Hausaufgaben macht, sollten konzentrierte Lernphasen immer wieder durch kurze Bewegungseinheiten unterbrochen werden. Gegebenenfalls kann Ihr Kind auch den Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen, das bringt zusätzliche Bewegungseinheiten.

Gestalten Sie Ihre Freizeit in der Familie bewegungsaktiv, unternehmen Sie regelmäßig etwas zusammen: Radtouren, Schwimmbadbesuche oder Wanderungen sind mögliche Programmpunkte. Achten Sie jedoch unbedingt darauf, dass Ihr Kind auch viel mit Gleichaltrigen aktiv ist – dies ist für seine Entwicklung wichtig.

Sport als strukturiertes Bewegungsprogramm

Um den Bewegungsdrang Ihres Kindes zu fördern und für seine Entwicklung zu nutzen, sollten Sie es gezielt an sportliche Aktivitäten heranführen.

Welche Sportarten eignen sich für Kinder mit ADHS?

Es gibt sicherlich keine Pauschalempfehlung – die eine geeignete bzw. ungeeignete Sportart bei ADHS gibt es nicht. Die Aktivität sollte immer individuell gewählt werden. Zu empfehlen sind Sportarten, die den Neigungen des Kindes entgegenkommen und in der es Selbstbestätigung und Anerkennung finden kann. Das Ausprobieren verschiedener Sportarten in Schnupperkursen oder Probetrainings hilft Ihrem Kind, seinen Lieblingssport zu finden. Die auf der folgenden Seite genannten Sportarten sind nicht als konkrete Empfehlungen, sondern als Beispiele zu verstehen.

Für Kinder mit ADHS ist es wichtig, dass sie eine Sportart betreiben, die ihrem Bewegungsdrang entgegenkommt und die gleichzeitig ihre Selbstwahrnehmung und Kontrolle trainiert. Und vor allem: **sie sollte dem Kind auf Dauer Spaß machen!**

Mannschaftssportarten mit klaren Regeln können neben den körperlichen Fähigkeiten insbesondere auch Teamfähigkeit und soziale Kompetenzen fördern. Halten Sie Rücksprache mit dem behandelnden Arzt, sofern es zu Problemen kommt. Geduld und Verständnis vonseiten der Übungsleiter und Kameraden sind wichtig.

Man kann nicht pauschal sagen, dass Mannschaftssportarten oder Individualsportarten besser oder schlechter geeignet sind. Oft sind Sportarten mit exakten Regeln gut geeignet, wie z.B. Tennis oder Leichtathletik. Tanzsport wie Hip Hop, Breakdance, Clip Style oder ähnliches schult Motorik, Körperkontrolle und Bewegungsgedächtnis. Choreographien in der Gruppe und Proben für Aufführungen sind Elemente, die Teamgeist und Selbstkontrolle fördern.

Welche Einschränkungen gilt es zu beachten?

Kinder mit ADHS können Risiken häufig weniger gut einschätzen und handeln oft impulsiv. Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr und besonderen Unfallrisiken sind daher eher ungeeignet.

Was sollten Trainer und Sportlehrer wissen?

Informieren Sie Übungsleiter und Sportlehrer über die ADHS-Erkrankung Ihres Kindes und bleiben Sie regelmäßig in Kontakt. So können alle Beteiligten die Situation des Kindes besser einschätzen und Verständnis für seine Besonderheiten aufbringen.



Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um eine Informationsbroschüre handelt, die den Arztbesuch nicht ersetzt.
Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte in jedem Fall Ihren behandelnden Arzt.

Mat.-Nr.: T00118765

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson Platz 1
41470 Neuss
Telefon: (0 21 37) 9 55-0
Telefax: (0 21 37) 9 55-327
www.janssen.com/germany

