

Skateboarden gegen ADHS: Wie der Sport Kinder stark macht!

Titus Dittmann präsentiert am 10. Januar in Nordhorn das Projekt „Skaten statt Ritalin“ für Kinder mit ADHS.



Nordhorn, Deutschland -

Die positive Wirkung von Skateboarden auf Kinder mit ADHS steht im Fokus eines Projekts, das von Titus Dittmann initiiert wurde. Dittmann, selbst von ADHS betroffen, glaubt an die Vorteile des Skatens für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefiziten. Ziel des Projektes „Skaten statt Ritalin“ ist es, während eines viermonatigen Skateboard-Workshops die Freude an sportlicher Aktivität zu fördern, die Frustrationstoleranz zu erhöhen und das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken.

Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Universität

Münster, die eine Studie durchgeführt hat, welche die Auswirkungen des Workshops auf Motorik, Kognition und die Symptomatik bei Kindern mit ADHS untersucht hat. Die Ergebnisse zeigen, dass Kinder ohne Vorerfahrung schnell Freude am Skateboarden finden. Nachgespräche mit Teilnehmenden und ihren Eltern bestätigen, dass die Kombination aus sportlicher Herausforderung und dem entspannten Charakter des Skateboardens ideal für Kinder mit ADHS ist.

Veranstaltung in Nordhorn mit Titus Dittmann

Am 10. Januar 2025 wird Titus Dittmann in Nordhorn über das Projekt berichten und aus seinem Buch „Brett für die Welt“ lesen. Im Anschluss an den Vortrag findet ein Indoor-Skaten in der Alten Weberei statt, bei dem auch die amtierende Europameisterin im Poetry Slam, Theresa Sperling, auftritt. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder, Jugendliche, Eltern sowie Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte und soll auf die Vorteile des Skateboardens für Kinder mit ADHS aufmerksam machen. Organisiert wurde die Veranstaltung von Hermine Lichtenborg und Maike Abend von der AD(H)S-Gesprächsgruppe Emlichheim und wird von der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Grafschaft Bentheim unterstützt. Der Eintritt beträgt 2 Euro pro Person, während Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre kostenlosen Zugang haben. Tickets sind online unter www.alteweberei.de sowie an der Abendkasse erhältlich.

Historie des Projekts „Skaten statt Ritalin“

Das Konzept „Skaten statt Ritalin“ wurde bereits 2012 von Dr. Thomas Dirksen und Alexander Krick ins Leben gerufen und hat seitdem viele Kinder und Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten erreicht. 2018 wurde das Programm neu aufgesetzt, und seitdem gibt es regelmäßig Workshops, die unter wissenschaftlicher Aufsicht stattfinden. Ein

Forschungsteam unter der Leitung von Prof. Dr. Heiko Wagner von der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster untersucht die Auswirkungen von Skateboard-Workshops auf die motorischen Fähigkeiten und kognitiven Leistungen der Kinder.

Die Untersuchung zeigt signifikante Verbesserungen in der Aufmerksamkeit und Konzentration von Kindern mit ADHS nach einem viermonatigen Skate-Programm. Der Großteil der Kinder erhält dabei eine komplette Schutzausrüstung inklusive Skateboard, Helm und Schoner-Set für die Dauer des Kurses. Das Programm hat sich als effektive alternative Therapieform etabliert und zieht kontinuierlich neue Teilnehmer an, was die hohe Nachfrage nach Plätzen bestätigt.

Das Skateboarden hat sich als vorteilhaft für die Entwicklung von Kindern mit ADHS erwiesen, wobei die intrinsische Motivation und die Freiheit vom Leistungsdruck entscheidend zur Disziplin und zum Durchhaltevermögen beitragen.

Details	
Ort	Nordhorn, Deutschland
Quellen	• www.grafschaft-bentheim.de • www.skate-aid.org

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de