

# BMX-Coaching bei ADHS – Ein therapeutischer Ansatz



*BMX-Coach Sven Oliver Schütt*

## **Das Konzept „BMX-Coaching mit therapeutischen Ansatz für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**

Das Konzept orientiert sich an einer ganzheitlichen Sichtweise. Ausgehend von einer verlässlichen Diagnostik wird der Kontakt zu SOS hergestellt.

Nach ausführlichen Gesprächen mit der Familie wird ein spezifischer „Coachingplan“ für das Kind und seine Familie erstellt.

In einem spezifischen mit Lösungsfokussiertem Hintergrund orientierten **BMX-Coaching** (meist 5 Doppelstunden á 60 min) erlernt das Kind elementare Fertigkeiten wie Balance, Schulung der Motorik, Grenzen erfahren, Selbstbewusstsein, Erfolgserlebnisse, Gruppenspezifische Integration. Bei betroffenen Jugendlichen ist ein wichtiger Baustein des BMX-Trainings das Einüben der Selbstbeobachtung. Die hier erlebten und erlernten Erfahrungen, kann der Jugendliche mit Hilfe des Coachs in seinem Umfeld positiv umzusetzen lernen.

In den parallel laufenden Elterngesprächen werden konkrete erzieherische Hilfestellungen gegeben sowie Grundlagen zur Strukturierung des Alltagsumfeldes vermittelt. Das Coaching orientiert sich immer dicht an aktuellen Konflikten und am konkreten Alltagserleben des Kindes, des Jugendlichen und seiner Eltern. Aufgrund der ganzheitlichen Lösungsfokussierten Sichtweise, sind offene und kooperative Gespräche mit Lehrern, Ärzten, Jugendämtern und anderen Hilfsanbietern ein Teil des Coachingplanes.

**BMX-Coaching** kann durch fachkundige Aufklärung und Verhaltensbeobachtung Begleitung bei einer medikamentösen Behandlung bieten (die in jedem Falle durch einen Arzt einzuleiten und zu überwachen ist) und bei Bedarf durch die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Fachstellen kompetent an spezifische Therapeuten (z. B. Ergotherapeuten, Chiropraktiker, u. a.) weitervermitteln.

## **Die Chance zu wachsen**

Die Idee, die dahinter steckt: Hyperaktive Kinder lernen, wie sie eine einzige Sache beginnen und auch zu Ende bringen können, statt fünf Dinge gleichzeitig zu probieren und mit allem zu scheitern. Natürlich hängt es nicht zuletzt vom eigenen Verhalten und der Selbsteinschätzung ab. Man braucht schon das Gefühl: „Das schaff’ ich!“ Erste Bestätigungen, zudem in einem neuen Umfeld, tragen nach und nach zum Selbstbewusstsein und der Konzentrationsfähigkeit der betroffenen Kinder bei. Das Kind lernt, wie das, was es kann, langsam wächst, bekommt im Idealfall mehr Mut – und kann möglicherweise mit weniger oder ganz ohne Medikamente gegen Hyperaktivität leben.

## **Behandlung von ADHS durch die Sportart „BMX“**

Das BMX Training, das Bewegung ermöglicht und die Körperkontrolle steigert, ist für Kinder mit ADHS sehr hilfreich und auch empfehlenswert. BMX fördert Balance, Selbstwertgefühl und schult die Motorik. Ganz besonders geeignet bei Konzentrationsschwierigkeiten, geringem Selbstbewusstsein, Unruhezuständen, Verspannung und Rückenschmerzen. Da es ADHS-Kindern schwer fällt, in der Schule stillzusitzen, sollten sie in ihrer Freizeit zu ausgleichender Bewegung motiviert werden. BMX fördert sowohl Freude an der Bewegung als auch ein hohes Maß an Selbststeuerung und -kontrolle. Problematisch an vielen Sportarten ist das Verletzungsrisiko, denn ADHS-Kinder können Gefahren manchmal nicht so gut einschätzen oder verunfallen durch ihre Impulsivität. Gerade bei BMX besteht eine hohe Verletzungsgefahr. Jedoch werden die ausgeübten Tricks professionell angeleitet und stehen unter ständiger Beobachtung, so dass der Trainer jederzeit eingreifen und eine schwere Verletzung vermeiden kann. Bei unfallträchtigen Sportarten sollte das Kind unbedingt einen Sturzhelm und sonstige Sicherheitsausrüstung tragen. Trotzdem sollten ADHS-Kinder unbedingt Sport treiben, da dies ihre Erkrankung positiv beeinflusst. Positiven Effekt bringen Sportarten, die dem Kind Freude, Selbstbestätigung oder Anerkennung bringen. Ungünstig sind Sportarten oder auch Vereine, bei denen das Kind in Wettbewerbsdruck kommt und diesem nicht standhält. Das kann eventuell vorhandene Verhaltensstörungen verstärken. Beim BMX Training steht die 1 zu 1 Betreuung im Vordergrund. Das Umfeld dient zum positiven Feedback.

**BMX-Coaching** setzt neben BMX-Rädern vermehrt auch Waveboards, da sie die Motorik ungemein gut schulen, für die Arbeit mit therapeutischem Ansatz ein.

**BMX-Coaching** hat in den letzten 11 Jahren ca. 60 Kinder und Jugendliche trainiert und dessen Familien begleitet. Ca. 95 % der Kinder und Jugendlichen können auf eine positive Entwicklung in Schule, Familie und Umfeld, wie auch im besonderen in persönlichen Eigenschaften, zurückschauen.



Dipl.-Sozialarbeiter, Coach und BMX-Trainer Sven Oliver Schüt

*Zitat einer Mutter: "Was haben sie mit meinem Sohn gemacht? Das ist mein Sohn! Ich habe meinen Sohn wieder zurück!"*

*Zitat eines Kindes: "Sven, du schaust mir ins Herz!"*

*Zitat eines Lehrers: "Ich habe versäumt mir ein eigenes Bild vom Schüler zu machen. Jetzt habe ich all meinen Mut zusammengekommen und habe ein paar Schritte zurück gewagt. Nun steht er da und ich muss erkennen, ich habe ihm unrecht getan"*

*Zitat einer Ärztin: "Ich habe es schon immer gehasst die kleinen mit Tabletten zu füttern anstatt ihnen eine Alternative zu bieten, sich in etwas zu finden und zu identifizieren, anstatt ruhiggestellt zu werden und an den Nebenwirkungen zu leiden. Das Kind wächst zunehmend und die Medikamente sind reduziert. Darüber bin ich sehr erfreut."*

*Zitat eines Freundes: "Jetzt habe ich meinen Freund doppelt so cool wie vorher. Nur gesünder"*

Bei 5% der Kinder und Jugendlichen konnte aufgrund verschiedener Gründe wie z. B. zu schwache Beziehungsarbeit, zu große Hemmschwellen im BMX Sport, geringe Mitarbeit der Eltern oder auch finanzielle Engpässe, leider keine Erfolge verzeichnet werden.

BMX Coaching konnte aber alle an andere professionelle Stellen fachlich weiterleiten und persönlich übergeben.

**Zur Person:**

Sven Oliver Schütt ist seit 1979 selber auf dem BMX Rad als leidenschaftlicher Fahrer unterwegs und arbeitet seit 1995 als BMX Trainer, Veranstalter für BMX und Skatecontests. 2001 gründete er die Firma S.O.S. Coaching- BMX und Skateevents. Er studierte bis 2001 an der ev. Fachhochschule Bochum Soziale Arbeit. 2002 entwickelte Sven Oliver Schütt das Konzept für das BMX Coaching mit therapeutischem Ansatz und entwickelte dies stetig in seiner Arbeit mit ADHS Kindern und seinen BMX Schülern weiter.

Die Kostenübernahme für das **BMX-Coaching** kann entweder privat abgerechnet, über das Jugendamt als flexible Hilfe mit erlebnispädagogischen Hintergrund finanziert, nach SGB IX § 6 FrühV oder nach Absprache mit dem behandelnden Arzt teilweise von der Krankenkasse übernommen werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Sven Oliver Schütt, Staatl. anerk. Dipl.-Sozialarbeiter; Coach; BMX-Trainer

E-Mail: [svenschuett@web.de](mailto:svenschuett@web.de)

Internet: [www.bmx-therapie.com](http://www.bmx-therapie.com)

Telefon: 0179 - 90 28 235



Kinder und Jugendliche beim BMX-Coaching