

Kelli Miller

Besser lernen und konzentrieren

Das Mitmachbuch für Kinder mit ADHS



Mit **60** unterhaltsamen Übungen

YES

© des Titels »Besser lernen und konzentrieren« von Kelli Miller
(ISBN Print: 978-3-96905-066-8) © 2021 by Yes Publishing –
Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, Türkenstraße 89, 80799 München

Für meine »kleinen Küken« Remy und London.



**Ihr habt mich dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben und Tag für Tag
eine bessere Mutter und ein freundlicherer Mensch zu werden.
Für mich besteht kein Zweifel daran, dass ihr beide mit ADHS geboren wur-
det, um dem Rest der Welt zu zeigen, wie wahrhaft besonders
euch das macht. Ich liebe euch beide sehr.**

Inhalt



10 EINLEITUNG FÜR ELTERN

12 EINLEITUNG FÜR KINDER

Teil 1: ADHS und ich

16 ERSTES KAPITEL: ADHS verstehen

21 ÜBUNG 1: Welche Symptome habe ich?

22 ÜBUNG 2: ADHS – wahr oder falsch?

23 ÜBUNG 3: ADHS – wofür steht das?

24 ÜBUNG 4: Keine Angst vor dem A-Wort!

25 ÜBUNG 5: Die guten Seiten von ADHS

28 ZWEITES KAPITEL: Meine Stärken und Schwächen

32 ÜBUNG 1: Wie sehen mich die anderen?

33 ÜBUNG 2: Kreatives Selbstporträt

34 ÜBUNG 3: Was sagt mein Name über mich aus?

36 ÜBUNG 4: Selbstporträt-Collage

37 ÜBUNG 5: Die Ich-bin-großartig-Box

38 ÜBUNG 6: Erst Flop, dann top

39 ÜBUNG 7: Erfolgreich trotz ADHS: Verbinde die Paare!

40 ÜBUNG 8: Selbstwertgefühl stärken

Teil 2: Ich bin der Boss, nicht ADHS!

44 DRITTES KAPITEL: Umgang mit starken Gefühlen wie Wut und Frust

45 ÜBUNG 1: Trigger austricksen

48 ÜBUNG 2: Wut – wahr oder falsch?

- 50 ÜBUNG 3: Erkenne deine Gefühle
- 52 ÜBUNG 4: Aufzug-Atmung
- 53 ÜBUNG 5: Ich-Botschaften
- 54 ÜBUNG 6: Dehnübungen fürs Denken
- 56 ÜBUNG 7: Empathie-Check

60 VIERTES KAPITEL: Konzentration, Aufmerksamkeit und Zuhören verbessern (auch wenn's langweilig ist)

- 61 ÜBUNG 1: Privatdetektiv
- 64 ÜBUNG 2: Runterkommen
- 65 ÜBUNG 3: Pausen sinnvoll nutzen
- 66 ÜBUNG 4: Notlandekarten
- 68 ÜBUNG 5: Hausaufgaben-Glas
- 69 ÜBUNG 6: Hilfreich oder eher nicht?

72 FÜNFTES KAPITEL: Selbstkontrolle, Impulskontrolle und kluge Entscheidungen

- 74 ÜBUNG 1: Entscheidungswürfel
- 76 ÜBUNG 2: Gefühle-Bingo
- 78 ÜBUNG 3: Die Positiv-Polizei
- 79 ÜBUNG 4: Aktion – Reaktion
- 80 ÜBUNG 5: Reaktion und Reue
- 82 ÜBUNG 6: Los, du schaffst das!
- 84 ÜBUNG 7: Kontrollzentrum

Teil 3: ADHS und ich – Erfolg in der Schule, zu Hause und mit Freunden

90 SECHSTES KAPITEL: Einfache Routinen, die Spaß machen

- 91 ÜBUNG 1: Abend-Routine
- 92 ÜBUNG 2: Morgenplan
- 94 ÜBUNG 3: Erinnerungsstützen
- 96 ÜBUNG 4: Merkbilder
- 98 ÜBUNG 5: Lass dich treiben – Einschlaf-Ritual

102 SIEBTES KAPITEL: Empathie, Freunde und Kommunikation

- 103 ÜBUNG 1: Empathie-Bilder: Teil 1
- 104 ÜBUNG 2: Empathie-Bilder: Teil 2
- 105 ÜBUNG 3: Freundschaften – wahr oder falsch?
- 106 ÜBUNG 4: Drei wahr, eine falsch
- 107 ÜBUNG 5: Freundlich bitten oder fordern?
- 108 ÜBUNG 6: Gute Taten
- 109 ÜBUNG 7: So bittest du um Dinge
- 110 ÜBUNG 8: Sandwich-Methode
- 111 ÜBUNG 9: Gute-Taten-Challenge

114 ACHTES KAPITEL: Planen und Organisieren – Hausaufgaben, Projekte und langfristige Ziele

- 115 ÜBUNG 1: Welcher Lerntyp bin ich?
- 116 ÜBUNG 2: Hausaufgaben-Wochenplan
- 118 ÜBUNG 3: Schaff dir die Steine aus dem Weg!
- 120 ÜBUNG 4: Mach dir ein Bild!
- 121 ÜBUNG 5: Drei-Stufen-Plan
- 122 ÜBUNG 6: Hindernis-Labyrinth
- 124 ÜBUNG 7: Kreuzworträtsel

128 NEUNTES KAPITEL: Ich bin bereit!

- 129 ÜBUNG 1: Meine großartige Zukunft
- 130 ÜBUNG 2: Brief an mein zukünftiges Ich
- 131 ÜBUNG 3: Auf der Leiter zum Erfolg
- 132 ÜBUNG 4: Mein Erfolgsrezept
- 133 ÜBUNG 5: Hürden nehmen
- 134 ÜBUNG 6: Setz alles aufs Spiel!

136 HILFREICHE QUELLEN FÜR ELTERN UND BETREUENDE

139 BÜCHER FÜR KINDER

139 FUSSNOTEN

140 REGISTER

142 DANKSAGUNG

144 ÜBER DIE AUTORIN

Einleitung FÜR ELTERN

.....

DIE TATSACHE, DASS SIE DIESES BUCH GERADE in Händen halten, lässt mich vermuten, dass Sie ein/-e Angehörige/-r, Betreuer/-in oder Therapeut/-in eines Kindes mit ADHS sind. Es freut mich sehr, dass Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihrem Kind, Ihren Schülern und Schülerinnen oder Klienten und Klientinnen helfen können, besser mit ADHS umzugehen. Ich finde es wunderbar, dass Sie sich proaktiv mit ADHS auseinandersetzen, denn so können Sie das Kind, das Sie betreuen, bestmöglich unterstützen.

Mein Name ist Kelli Miller, ich bin zugelassene klinische Sozialarbeiterin in den USA und betreue Kinder mit ADHS und deren Angehörige oder Betreuer/-innen. Was mich dafür besonders qualifiziert: Ich habe selbst zwei Kinder mit ADHS. Ja, nicht nur eins, sondern gleich zwei. Deshalb verstehe ich nur allzu gut, unter welchem Druck Sie stehen und welche Rückschläge und emotionalen Belastungen Sie regelmäßig erleben. Ich lag selbst schon vor lauter Verzweiflung schluchzend auf dem Küchenboden und bin mehrfach zusammengebrochen. Auch der Rauschmiss aus Restaurants ist mir nicht fremd.

Lange kämpfte ich gegen die Verhaltensauffälligkeiten meiner Söhne an und fragte mich: »Warum können meine Kinder nicht still sitzen wie das kleine Mädchen oder der kleine Junge nebenan?« Doch als ich verstand und akzeptierte, dass das Verhalten meiner Kinder durch ADHS bedingt ist, wurde mir plötzlich klar, wie außergewöhnlich Kinder mit ADHS sind. Sie zeichnen sich nämlich durch eine einmalige Kreativität, Sensibilität und einen wundervollen Humor aus. Sie betrachten die Welt auf ganz einzigartige Weise, und ich habe unglaublich viel von ihnen gelernt.

Mit diesem Buch möchte ich Kindern zeigen, dass ADHS kein »Defekt« ist und man mit den richtigen Tools sogar davon profitieren kann. Mein Ansatz ist stärkenbasiert, ich arbeite also die individuellen Stärken des Kindes heraus, um dadurch sein Selbstbewusstsein zu fördern. Hierzu konzentriere ich mich auf das, was das Kind richtig macht, und nicht auf das, was es falsch macht. Kindern mit ADHS sind ihre Einschränkungen

teilweise bewusst; sie entwickeln oft ein negatives Selbstbild, was natürlich sehr kontraproduktiv ist. Wir müssen daher ihr Selbstwertgefühl stärken und ihnen zeigen, wie sie das Leben trotz ADHS in vollen Zügen genießen können. Wenn man Kinder schon früh mit gewissen Übungen vertraut macht, kann man viel erreichen.

Weil Eltern und Therapeuten nur mit begrenzter Zeit ausgestattet sind und die Kinder teilweise eine geringe Frustrationstoleranz haben, sind die Übungen in diesem Buch so einfach wie möglich gehalten. So können die Kinder sie auch selbstständig erarbeiten. Ich habe zudem versucht, die Übungen so zu gestalten, dass sie sehr abwechslungsreich sind und man möglichst wenige Utensilien dafür benötigt. Darüber hinaus habe ich nur Übungen ins Buch aufgenommen, die ich erfolgreich an meinen eigenen Kindern oder Klienten und Klientinnen »getestet« habe. Manche Kinder können sich die Übungen in diesem Buch sicherlich ganz eigenständig erarbeiten. Andere, die eher von Teamarbeit profitieren, sollten Sie bei den Übungen unterstützen. Einige der Übungen werden Ihrem Kind vermutlich ganz leicht fallen, andere werden eher eine Herausforderung darstellen. Beides ist in Ordnung. Denn nicht alle Übungen sind für jede Persönlichkeitsstruktur und jedes Alter gleich gut geeignet. Wichtig ist, dass sich Ihr Kind bei der Ausführung der Übungen gestärkt und gut aufgehoben fühlt. Doch ganz gleich, wie Sie es angehen – Sie werden in diesem Buch jede Menge Übungen finden, die Kindern helfen, die vielen Facetten von ADHS besser zu bewältigen. Wo auch immer Ihr Kind Defizite hat – sei es bei Selbstkontrolle und Selbstorganisation, beim Erledigen von Aufgaben oder beim Schließen von Freundschaften –, es gibt für alles passende Übungen.

Falls sich Ihr Kind das Buch allein erarbeitet: Wundern Sie sich nicht, wenn es die Hausaufgaben plötzlich im Stehen erledigt, Klebezettel an den Badezimmerspiegel hängt oder Sie um Prämien für das Hausaufgaben-Glas (Seite 68) bittet. Das ein oder andere Kind wird Sie möglicherweise fragen, ob Sie bestimmte Übungen oder das gesamte Buch mit ihm gemeinsam durchgehen könnten. Auch das ist vollkommen okay. Wichtig ist nur, dass es motiviert ist, alles durchzulesen, und bei den Übungen und auch danach viele Erfolgserlebnisse hat.

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch ist nur als Ergänzung gedacht und ersetzt keine professionelle Behandlung.

Einleitung FÜR KINDER



HALLO LIEBER LESER UND LIEBE LESERIN! Ich heiße Kelli und habe als Therapeutin schon mit vielen Kindern gearbeitet, die ADHS hatten. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich finde, dass das Leben und die Schule für dich kein Kampf oder Krampf sein sollten! Kinder sollten Spaß haben! Deshalb steckt das Buch voller lustiger Übungen, Rätsel, Spiele und cooler Tricks, die dir helfen, deinen Alltag besser auf die Reihe zu bekommen und insgesamt zufriedener zu werden.

Als Allererstes erkläre ich dir, was ADHS genau bedeutet. Sicher hast du diese Buchstabenkombination schon mal gehört – aber weißt du auch, was sich dahinter verbirgt? ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Ein furchtbar langes Wort! Mein achtjähriger Sohn Remy hat auch ADHS und nennt es ganz einfach »eine Störung im Gehirn, die einen bestimmte Sachen machen lässt«. Da ist was Wahres dran. ADHS ist nur eine winzige Abweichung in einem ansonsten völlig gesunden Gehirn. Und sie wirkt sich bei jedem Menschen ein bisschen anders aus. Manche sind besonders zappelig und sprunghaft, andere verträumt und oft in Gedanken versunken. Viele haben Probleme damit, jeden Tag ihre Hausaufgaben zu machen. Doch egal, welche Schwierigkeiten du hast: Ich möchte dir zeigen, dass du alles genauso schaffen kannst wie die anderen Kinder auch. Du brauchst vielleicht nur etwas mehr Unterstützung oder bestimmte Techniken und Tricks, die ich hier in meinem Buch für dich zusammengestellt habe.

Stell dir vor, du hast schlechte Augen. Ohne Brille kannst du so gut wie nichts sehen. Aber mit Brille siehst du alles glasklar – ohne dich anstrengen zu müssen. Die Brille macht dein Leben viel leichter. Und genauso ist es hoffentlich mit den Übungen in diesem Buch! Sie helfen dir dabei, dich besser zu konzentrieren und mit ADHS besser klarzukommen. Und dadurch machen sie dein Leben leichter.

ADHS ist etwas, womit man geboren wird. Du kannst also nichts dafür, und auch niemand anderes ist daran schuld. Es hat auch nichts mit deiner Erziehung zu tun oder dass deine Eltern dir vielleicht keine Grenzen gesetzt haben. Und erst recht hat es nichts mit deiner Ernährung zu tun. Du bist du – und du bist großartig, genau so, wie du bist!

Und du bist nicht allein! Auf der ganzen Welt leben Millionen von Kindern mit ADHS. Viele von ihnen sind später in ihrem Leben sehr erfolgreich geworden. Zum Beispiel hat Michael Phelps ADHS, einer der besten olympischen Schwimmer der Welt. Der Rapper Capital Bra und die Schauspielerin Emma Watson haben ADHS. Und man vermutet, dass auch Albert Einstein, Walt Disney und Wolfgang Amadeus Mozart ADHS hatten.

Es gibt Hunderte von Unternehmensleitern, Lehrerinnen, Ärzten, Feuerwehrleuten, Ingenieuren, Künstlerinnen, Journalisten und auch Therapeutinnen, die ADHS haben. Du siehst also: Du kannst genauso erfolgreich sein und ein genauso schönes Leben führen wie ein Kind ohne ADHS. Dieses Buch soll dich auf diesem Weg unterstützen!

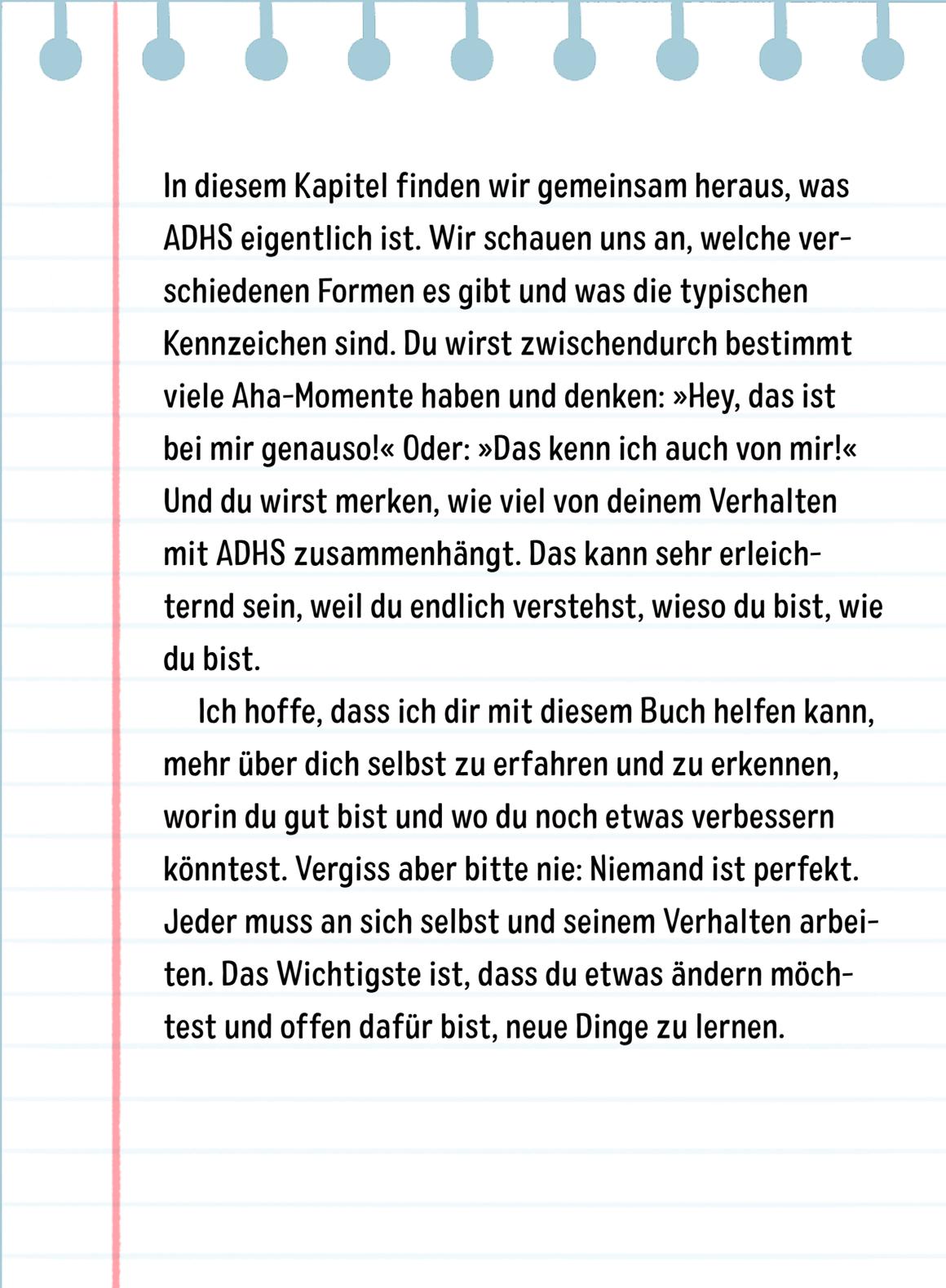
Wir werden darin gemeinsam neue Techniken ausprobieren und du wirst viele neue Fähigkeiten erwerben, um besser mit ADHS umzugehen. Das alles macht so viel Spaß, dass es dir höchstwahrscheinlich gar nicht wie Lernen vorkommen wird. Wenn du die Tipps und Vorschläge aufmerksam liest und befolgst, wirst du dich bald in dir selbst wohler fühlen. Und du wirst wissen, wie du dir selbst besser helfen kannst. Bist du bereit, in der Schule und zu Hause selbstbewusster und zufriedener zu werden? Los geht's!

TEIL 1



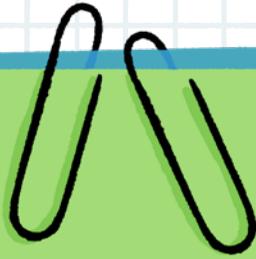
ADHS und ich

© des Titels »Besser lernen und konzentrieren« von Kelli Miller
(ISBN Print: 978-3-96905-066-8) © 2021 by Yes Publishing –
Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GbR, Türkenstraße 89, 80799 München



In diesem Kapitel finden wir gemeinsam heraus, was ADHS eigentlich ist. Wir schauen uns an, welche verschiedenen Formen es gibt und was die typischen Kennzeichen sind. Du wirst zwischendurch bestimmt viele Aha-Momente haben und denken: »Hey, das ist bei mir genauso!« Oder: »Das kenn ich auch von mir!« Und du wirst merken, wie viel von deinem Verhalten mit ADHS zusammenhängt. Das kann sehr erleichternd sein, weil du endlich verstehst, wieso du bist, wie du bist.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch helfen kann, mehr über dich selbst zu erfahren und zu erkennen, worin du gut bist und wo du noch etwas verbessern könntest. Vergiss aber bitte nie: Niemand ist perfekt. Jeder muss an sich selbst und seinem Verhalten arbeiten. Das Wichtigste ist, dass du etwas ändern möchtest und offen dafür bist, neue Dinge zu lernen.



ERSTES KAPITEL

ADHS VERSTEHEN

Ich möchte dir in diesem Buch ganz genau erklären, was ADHS ist, damit du es wiederum anderen erklären kannst. Denn es gibt sehr viele Menschen, die gar keine Ahnung haben, was ADHS bedeutet. Ganz wichtig: Du wirst mit ADHS geboren. Du bist also nicht schuld daran, dass du tickst, wie du tickst. Aber wenn du ADHS besser verstehst, verstehst du auch besser, wie es sich auswirkt und was du dagegen tun kannst. Ich möchte dich zu einer echten Spezialistin/einem echten Spezialisten in Sachen ADHS machen. Dann kannst du dein Wissen mit Menschen teilen, die ADHS nicht kennen oder verstehen.

Was ist ADHS?

Wie du schon erfahren hast, ist ADHS eine Störung im Gehirn. Das Gehirn ist jedoch eine extrem komplizierte Sache, und vieles ist noch gar nicht voll erforscht. Um den Aufbau und die Funktionen des Gehirns zu begreifen, ist ein langes Studium nötig. Ich versuche aber trotzdem mal, dir mit einfachen Worten zu erklären, was in deinem Gehirn vor sich geht.

Das Gehirn besteht aus verschiedenen Teilen, ganz vorne befindet sich der Stirnlappen. Er steuert unsere Bewegungen, er sorgt dafür, dass wir Dinge planen können, und er kontrolliert unsere Gefühle. Ein Teil des Stirnlappens, der präfrontale Cortex (PFC), ist die Steuerzentrale für *exekutive Funktionen*¹. Das sind geistige Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln regeln. Der PFC ist also so etwas wie der Chef in deinem Gehirn. Bei Menschen mit ADHS arbeitet dieser Chef allerdings etwas langsamer als bei anderen. Das heißt nicht, dass er weniger schlau wäre. Er bewegt sich nur eben in seinem eigenen Tempo.

Und was heißt das für dich? Stell dir vor, du sitzt im Zug, aber dein Zug hat Verspätung. Du kommst zwar an dein Ziel, aber etwas später als gedacht. Genauso ist es bei ADHS. Du kannst Dinge planen und deine Gefühle kontrollieren, nur geht das Ganze vielleicht nicht so schnell, wie du es dir wünschst. Interessanterweise verarbeitet das ADHS-Gehirn zwar manches langsamer, dafür entstehen Gedanken aber teilweise blitzschnell. Das kann zu einer wahren Gedankenflut führen, die dir viele tolle Ideen schenkt!

JEDER MENSCH IST ANDERS

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, in irgendeiner Weise anders zu sein als andere. Kinder, deren Eltern geschieden sind, fühlen sich anders als ihre Freunde, die mit ihrer kompletten Familie zusammenwohnen. Manche Kinder haben eine feste Spange, andere sind Früh- oder Spätentwickler und bei wieder anderen ist vielleicht der Vater oder die Schwester gestorben. Manche haben auch Krankheiten wie Diabetes, oder sie haben rote Haare und fühlen sich deswegen anders. Jeder Mensch ist also auf seine Art anders und gleichzeitig etwas ganz Besonderes. Auch du bist etwas Besonderes und richtig, genau so, wie du bist!

VERSCHIEDENE FORMEN VON ADHS

Es gibt drei verschiedene Formen von ADHS: überwiegend hyperaktiv-impulsiv, überwiegend aufmerksamkeitsgestört und die Mischform aufmerksamkeitsgestört und hyperaktiv². Welchen der drei Typen du hast, kann ein Arzt feststellen. Es ist wichtig zu wissen, welche Form von ADHS du hast, damit du die passenden Techniken für dich finden kannst und dich bald besser fühlst. Unten beschreibe ich jede der drei Formen etwas ausführlicher.

Vielleicht warst du aber noch gar nicht beim Arzt? Keine Angst, dort passiert nichts Schlimmes. Meistens musst du Fragebögen ausfüllen oder kleine Tests machen und bestimmte Aufgaben lösen. So findet der Arzt heraus, welche Form von ADHS du hast.

Damit du dir die drei Typen besser merken kannst, habe ich ihnen Namen aus dem Buch *Der Struwwelpeter* gegeben. Zwar haben die einzelnen ADHS-Typen dadurch nur Jungennamen, aber natürlich sind die Mädchen genauso angesprochen!

ADHS, ÜBERWIEGEND HYPERAKTIV-IMPULSIV »ZAPPELPHILIPP«

Das ist die häufigste Form von ADHS bei Kindern. Der Zappelphilipp ist ständig in Bewegung. Stehen ist ihm lieber als sitzen, er zappelt viel herum oder wippt mit den Beinen. Oft hört er den Satz: »Kannst du nicht mal still sitzen?« Der Zappelphilipp-Typ steht ständig unter Strom und redet viel und oft auch schnell. Außerdem ist er sehr neugierig. Überwiegend hyperaktiv-impulsive Menschen haben so viel zu sagen, dass sie andere oft unterbrechen. Sie platzen im Unterricht gerne mit der Antwort heraus und können sich nicht gut beherrschen.

Typisch für einen Zappelphilipp:

- steht lieber, als zu sitzen
- zappelt und wippt
- redet viel
- redet schnell
- ist sehr neugierig
- unterbricht andere
- platzt mit der Antwort heraus
- kann sich nicht gut beherrschen

ADHS, ÜBERWIEGEND AUFMERKSAMKEITSGESTÖRT »HANS GUCK-IN-DIE-LUFT«

ADHSler des Typs Hans Guck-in-die-Luft haben Probleme, bei der Sache zu bleiben und Anweisungen zu befolgen. Ärzte nennen diese Form »überwiegend aufmerksamkeitsgestört«. Der Hans Guck-in-die-Luft macht oft Fehler, weil er sich nicht gut konzentrieren kann. Er geht beim Erledigen von Aufgaben auch meist sehr chaotisch vor. Weil er oft zerstreut ist, verliert er häufig Sachen oder vergisst die Hausaufgaben. Dorie aus dem Film *Findet Dorie* bringt das sehr gut auf den Punkt: »Meine Gedanken ... sie verschwinden aus meinem Kopf.«

Typisch für einen Hans Guck-in-die-Luft:

- kann nicht gut Anweisungen befolgen
- kann nicht gut bei der Sache bleiben
- kann sich nicht gut konzentrieren
- hat Mühe, Dinge planvoll zu erledigen
- verliert Sachen
- ist vergesslich

ADHS, AUFMERKSAMKEITSGESTÖRT UND HYPERAKTIV MISCH-TYP »ZAPPELHANS«

Der Zappelhans ist meist sehr kreativ, schlau und schnell. Trotzdem hat er manchmal Probleme in der Schule, weil er die Hausaufgaben vergisst. Er träumt oft vor sich hin und springt unruhig zwischen seinen Aufgaben hin und her. Der Zappelhans ist zudem dauernd in Bewegung. Menschen mit der ADHS-Mischform sind gleichzeitig hyperaktiv-impulsiv und aufmerksamkeitsgestört. Das heißt, sie haben sowohl Symptome vom Zappelphilipp als auch vom Hans Guck-in-die-Luft.

Typisch für einen Zappelhans:

- steht lieber, als zu sitzen
- zappelt und wippt
- redet viel
- redet schnell
- ist sehr neugierig
- unterbricht andere
- platzt mit der Antwort heraus
- kann sich nicht gut beherrschen
- kann nicht gut Anweisungen befolgen
- kann nicht gut bei der Sache bleiben
- kann sich nicht gut konzentrieren
- hat Mühe, Dinge planvoll zu erledigen
- verliert Sachen
- ist vergesslich

In welcher Form findest du dich am meisten wieder? Schau dir die typischen Merkmale der drei Typen noch einmal an, und mach einen Kreis um alles, was du von dir selbst kennst. So kannst du testen, zu welcher Gruppe du gehörst. Die endgültige Diagnose kann aber nur ein Arzt stellen.

MEHR MÄDCHEN ODER JUNGS?

Anders, als viele vermuten, gibt es bei der Anzahl der ADHSler keinen Unterschied zwischen Jungen und Mädchen. Zwar wird bei Jungs häufiger im Kindesalter ADHS festgestellt, dafür entdeckt man es bei Mädchen oft erst, wenn sie schon erwachsen sind. Es gleicht sich also aus. ADHS zeigt sich von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, egal ob Mädchen oder Junge.

MEDIKAMENTE

Manche Kinder nehmen gegen ADHS Medikamente ein, die ihnen von Ärzten oder Psychiatern verschrieben wurden. Ich empfehle in diesem Buch keine Medikamente, sondern arbeite mit einem verhaltensorientierten Ansatz. Das heißt, dass wir uns auf Übungen konzentrieren, mit denen du dein Verhalten und dein Handeln beeinflussen kannst. Man kann die Verhaltenstherapie auch mit Medikamenten kombinieren, aber ob das die richtige Therapie für dich ist, müssen deine Eltern und dein Arzt/deine Ärztin entscheiden. Sprich mal mit deinen Eltern und dem Arzt/der Ärztin darüber. Du musst aber wissen, dass Tabletten ADHS nicht heilen können, sondern nur deine Symptome lindern.

Welche Symptome habe ich?

Wurde bei dir schon mal ein Bluttest gemacht? Dabei nehmen dir Ärzte Blut ab und prüfen deine Eisenwerte, Cholesterinwerte und viele andere Dinge. Es ist wirklich unglaublich, was man im Blut alles feststellen kann.

Im Blut lässt sich aber leider nicht erkennen, ob du ADHS hast oder nicht. Dafür muss man sich die Symptome, also die typischen Kennzeichen der ADHS-Formen, genauer anschauen. Wenn bei dir eine bestimmte Anzahl von typischen Symptomen zutrifft und du dich dadurch in deinem Leben eingeschränkt fühlst, wird der Arzt bei dir ADHS diagnostizieren.

Kreuze die Symptome an, die du von dir selbst kennst:

- Ich muss ständig rennen, hüpfen und irgendetwas tun.
- Ich kann nicht gut still sitzen.
- Ich habe sehr viel Fantasie.
- Ich glaube, ich könnte etwas organisierter sein.
- Ich habe Probleme mit den Hausaufgaben.
- Ich bin langsam und kann nicht gut neue Sachen anfangen.
- Ich kann nicht gut zuhören.
- Ich springe oft zwischen verschiedenen Aktivitäten hin und her.
- Ich fühle mich oft gestresst und überfordert.
- Ich kann mich nur länger auf Aufgaben konzentrieren, wenn sie mich interessieren.
- Ich werde schnell gereizt und wütend, besonders wenn Sachen schwierig sind.
- Ich platze im Unterricht oft mit der Antwort heraus.

Hast du alles angekreuzt oder nur ein paar der Symptome? Beides ist okay. Der erste Schritt für dich ist jetzt erst mal, dich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen!

WIE SOLL ICH MIT ANDEREN ÜBER ADHS SPRECHEN?

Wenn du nicht weißt, wie du deinen Klassenkameraden oder Erwachsenen erklären sollst, was ADHS ist, sag doch einfach »Ich kann mich nicht so lange auf eine Sache konzentrieren« oder »Ich muss mich einfach viel bewegen«.