

KURZ-CHECKLISTE

Tun	Vermeiden
Verständnis zeigen für Konzentrationsschwierigkeiten	„Reiß dich zusammen!“
Klare, direkte Anweisungen geben	Mehrdeutige oder ironische Aussagen
Struktur und Routinen unterstützen	Chaotische Umgebungen erwarten
Psychoedukation fördern	Stigmatisieren oder als „faul“ abtun
Nachfragen: „Was brauchst du jetzt?“	Annahmen über Bedürfnisse treffen

Zum Schluss:

ADHS ist eine **reale, gut erforschte Störung** mit neurobiologischer Grundlage .
Mit **Verständnis, angemessener Behandlung** und **Respekt** können Betroffene ein erfülltes Leben führen.

Quellen:

- DSM-5 Diagnostic Criteria
- Neurobiological Research (Renner et al., 2008; ScienceDirect, 2026)
- S3-Leitlinie ADHS (DocMedicus, 2026)
- Betanet ADHS-Behandlung (2026)

Kontakt

info@autismus-leben.de

Newsletter

Mit der Anmeldung zum Newsletter seid ihr über die Aktivitäten der Selbsthilfe immer aktuell informiert.

Webseite

<https://autismus-leben.de/>

Selbsthilfegruppe

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage.
Termine auf der Webseite.



Autismus-leben.de

Selbsthilfegruppe
für Autismus, ADHS
und Neurodivergenz

Gebrauchsanleitung

**für den respektvollen Umgang
mit ADHS**

**Aufmerksamkeitsdefizit- /
Hyperaktivitätsstörung**

1. Was ist ADHS?

ADHS ist eine
Störung der Gehirnentwicklung
mit drei zentralen Merkmalen :

Unaufmerksamkeit Hyperaktivität Impulsivität

Leicht ablenkbar	Zappelig, unruhig	Platzt mit Antworten heraus
Vergesslich	Kann nicht stillsitzen	Unterbricht andere
Schwierig, sich zu konzentrieren	„Auf Achse“	Handelt ohne nachzudenken

2. Ursachen: Ein komplexes Zusammenspiel

Genetik: 70–80 % Erbllichkeit .

Neurobiologie: Störungen des **Dopamin- und Noradrenalin**stoffwechsels .

Umweltfaktoren: Pränataler Stress,
Nikotin/Alkohol in der Schwangerschaft,
psychosoziale Belastungen .

Wichtig: ADHS wird **nicht durch Erziehung verursacht** .

3. Wie zeigt sich ADHS im Alltag?

Bei Kindern:

- Probleme in der Schule (Konzentration, Hausaufgaben)
- Soziale Schwierigkeiten (Freundschaften)
- Impulsives Verhalten (Streit, Unfälle)

Bei Erwachsenen:

- **Hyperaktivität** → **innere Unruhe** (chronische Anspannung)
- **Desorganisiertheit** (Chaos im Beruf, vergessene Termine)
- **Emotionale Instabilität** (rasche Stimmungswechsel, geringe Frustrationstoleranz)

4. Diagnosekriterien – nach DSM-5

- Altersunangemessenes Muster von Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität- Impulsivität
- Anzeichen: vor dem 12. Lebensjahr
- Dauer: mehr als 6 Monate
- Symptome in zwei oder mehr Lebensbereichen nachweisbar
z.B.: soziale Umgebung, Zuhause,
schulische oder berufliche Umgebung

5. Behandlung – multimodal

Baustein	Inhalt
Psychoedukation	Aufklärung über ADHS – erster und wichtigster Schritt
Psychotherapie	Kognitive Verhaltenstherapie, Selbstmanagement
Medikamente	Stimulanzien (Methylphenidat) oder Atomoxetin, wenn indiziert

Therapieplan nach Schweregrad :

- **Leicht:** Psychosoziale Intervention
- **Moderat:** Psychoedukation + Psychotherapie oder Medikamente
- **Schwer:** Pharmakotherapie + Psychotherapie

6. Wichtige Fakten

Falsch	Richtig
„ADHS ist eine Modediagnose.“	ADHS ist wissenschaftlich fundierte neurobiologische Störung .
„Das kommt von schlechter Erziehung.“	Genetik und Neurobiologie sind die Hauptfaktoren .