

Carepaket - ADHS



Was ist ADHS?



ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung. Hinter diesem komplizierten Namen steckt eine besondere Art, wie das Gehirn Aufmerksamkeit, Impulse und Aktivität steuert. Menschen mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine Aufgabe zu richten, besonders wenn diese wenig spannend wirkt. Manche handeln sehr spontan, andere haben das Gefühl, innerlich oder äußerlich ständig in Bewegung zu sein. Diese Merkmale können in unterschiedlicher Kombination und Stärke auftreten; manche wirken eher verträumt, andere sehr aktiv, viele irgendwo dazwischen.

ADHS zeigt sich vor allem in **drei Bereichen**:

Unaufmerksamkeit:

1

- Schwierigkeiten, sich über längere Zeit zu konzentrieren
- Aufgaben werden häufig nicht zu Ende gebracht
- Zuhören fällt schwer, besonders bei längeren Gesprächen
- Dinge werden oft vergessen oder verlegt
- Schnelle Ablenkung durch Geräusche, Gedanken oder äußere Reize

Hyperaktivität

2

- Körperliche Unruhe, z. B. Zappeln oder Wippen mit Händen und Füßen
- Drang, sich zu bewegen, auch wenn es unpassend ist
- Viel oder sehr schnelles Reden
- Gefühl, ständig in Bewegung sein zu müssen

Impulsivität

3

- Handeln, ohne vorher nachzudenken
- Schwierigkeiten, zu warten
- Anderen ins Wort fallen oder dazwischenreden
- Emotionen kommen schnell und intensiv, z. B. Wut oder Frust

Wichtig: ADHS hat nichts mit Faulheit oder schlechter Erziehung zu tun. Mit guter Unterstützung, z. B. durch Gespräche, Struktur im Alltag und manchmal auch Medikamente, können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS gut leben und ihre Stärken entfalten.

Wie ADHS den Alltag beeinflussen kann

ADHS kann in vielen Lebensbereichen spürbare **Herausforderungen** mit sich bringen.

Zum Beispiel:

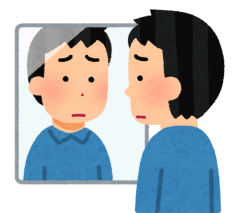
In der **Schule** oder im **Beruf** fällt es oft schwer, sich lange auf Aufgaben zu konzentrieren. Das kann dazu führen, dass wichtige Dinge vergessen oder nicht rechtzeitig erledigt werden. Auch das Planen und Organisieren von Arbeit oder Hausaufgaben ist oft anstrengend.



In **Beziehungen** kann ADHS sich durch schnelle, manchmal intensive Gefühlsreaktionen zeigen. Betroffene sind manchmal ungeduldig oder impulsiv, was zu Missverständnissen führen kann. Es fällt manchmal schwer, ruhig zuzuhören oder Gespräche abzuwarten.



Das **Selbstwertgefühl** leidet häufig darunter, wenn man immer wieder hört, man sei „zu unruhig“, „zu chaotisch“ oder „nicht organisiert genug“. Das Gefühl, anders zu sein, kann belastend sein und Selbstzweifel auslösen.



Im **Alltag** zeigt sich ADHS oft darin, dass Termine vergessen werden oder wichtige Dinge liegenbleiben. Auch Routineaufgaben wie Einkaufen oder Aufräumen können überwältigend wirken.



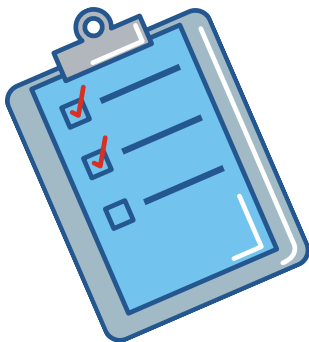
ADHS kann mit besonderen Stärken, aber auch mit Herausforderungen verbunden sein. Mit der richtigen Unterstützung lässt sich der Alltag oft besser bewältigen – ohne sie kann er schnell belastend werden.

Wie wird ADHS Diagnostiziert?

ADHS zeigt sich bei jedem Menschen ein bisschen anders. Manche haben große Schwierigkeiten, sich zu **konzentrieren**, andere sind **ständig in Bewegung** oder handeln **impulsiv**, viele erleben eine Mischung davon. Wichtig ist: Diese Dinge passieren nicht nur ab und zu, sondern begleiten die Person oft schon seit der Kindheit und machen den Alltag immer wieder anstrengend. Damit Fachleute wie Ärzt:innen oder Psycholog:innen feststellen können, ob es sich wirklich um ADHS handelt, schauen sie sich die Situation ganz genau an. Sie führen Gespräche mit der betroffenen Person, manchmal auch mit Eltern, Lehrer:innen oder Partner:innen. Es geht darum, zu verstehen:



- Was fällt im Alltag schwer?
- Seit wann gibt es diese Schwierigkeiten?
- Wie wirken sich diese Schwierigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen aus?



Auch **Fragebögen** oder kurze **Tests** können dabei helfen, ein besseres Bild zu bekommen. ADHS wird dann festgestellt, wenn bestimmte Anzeichen über längere Zeit bestehen, in verschiedenen Situationen auftreten und den Alltag spürbar belasten.

Obwohl ADHS manchmal herausfordernd ist, bedeutet es nicht, dass etwas „falsch“ ist. Mit der richtigen Unterstützung können Wege gefunden werden, die das Leben leichter und klarer machen.

Wie wird ADHS behandelt?

Bei Kindern

ADHS kann das Leben schwer machen. Manche Kinder sind oft unruhig, andere träumen viel oder haben Schwierigkeiten, sich an Regeln zu halten. In der **Kognitiven Verhaltenstherapie**, auch KVT genannt, lernen Kinder in kleinen Schritten, besser mit ihren Gefühlen und ihrem Verhalten umzugehen. Sie üben zum Beispiel, wie man sich besser konzentrieren kann oder wie man mit Wut oder Enttäuschung umgeht. Auch die Eltern bekommen Hilfe. Sie lernen, wie sie ihr Kind gut unterstützen können. Die Therapie ist freundlich, verständlich und macht Mut.



Bei Erwachsenen

Erwachsene mit ADHS haben oft etwas andere Probleme. Viele fühlen sich schnell überfordert, sind vergesslich oder finden keinen richtigen Rhythmus im Alltag. Auch ihnen kann die Verhaltenstherapie helfen. In der Therapie lernen sie, sich besser zu organisieren und klarer zu denken. Es wird geschaut, was im Alltag schwierig ist und was helfen kann. Gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten werden einfache Lösungen gesucht. So entsteht mehr **Ruhe, Sicherheit** und **Selbstvertrauen**. Schritt für Schritt kann das Leben leichter werden.



Welche Vorurteile treten häufig auf?

„ADHS ist nur eine Kinderkrankheit.“

ADHS beginnt meist in der Kindheit, kann aber das ganze Leben über bestehen bleiben. Im Erwachsenenalter sieht es oft anders aus (z.B. mehr innere Unruhe statt körperlichem Zappeln), aber die Herausforderungen bleiben oft bestehen – besonders im Alltag, Job oder in Beziehungen.

„ADHS ist nur Faulheit.“

Viele Menschen mit ADHS geben sich enorme Mühe – aber durch die Schwierigkeiten mit Struktur, Planung oder Aufmerksamkeit wirkt es oft so, als würden sie Dinge „einfach nicht schaffen“. In Wahrheit kostet sie das oft mehr Energie als andere.

„ADHS ist doch nur ein bisschen Zappeligkeit“

ADHS betrifft weit mehr als nur Bewegung. Viele kämpfen mit innerer Unruhe, Reizüberflutung, starken Gefühlen, Selbstzweifeln oder dem Gefühl, „nicht richtig zu funktionieren“. Es geht um viel mehr als bloßes „Rumhibbeln“.

„Menschen mit ADHS können sich auf nichts konzentrieren.“

Das ist falsch. Menschen mit ADHS haben oft Phasen des Hyperfokus – sie können sich bei interessanten Aufgaben stundenlang extrem konzentrieren. Das Problem liegt nicht in einem generellen Mangel an Konzentration, sondern in der Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit gleichmäßig zu steuern und auf weniger reizvolle Aufgaben zu lenken.

Praktische Hilfe: Was kann ich im Alltag tun?



01

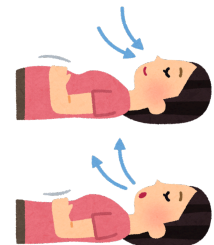
Strukturierte Tagesplanung:

Eine klare Tagesstruktur kann helfen, den Überblick zu behalten. Nutze To-Do-Listen, Kalender oder Apps, die an Termine und Aufgaben erinnern (z.B. „Todoist“ oder „Trello“)

Achtsamkeit und Pausen:

Regelmäßige Pausen einlegen, um das Gehirn zu erholen. Achtsamkeitsübungen wie tiefe Atemtechniken oder kurze Meditationssessions können helfen, die Konzentration wiederzufinden.

02



03

Bewegung einbauen:

Sport und Bewegung helfen, überschüssige Energie abzubauen und die Konzentration zu steigern. Tägliche Spaziergänge, Yoga oder sogar kleine Bewegungspausen während der Arbeit können bereits helfen.

Reizreduktion:

Vermeide Multitasking und schaffe dir eine reizärmere Umgebung. Setze dir klare Grenzen, z.B. durch das Abschalten von Benachrichtigungen auf dem Handy.

04



Jeder muss für sich herausfinden, was am besten hilft.

Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

Fünf Dinge sehen



Schau dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vier Dinge fühlen



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Drei Dinge hören



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. _____
2. _____
3. _____

Zwei Dinge riechen



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. _____
2. _____


Eine Sache schmecken



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. _____

Für Kinder: Belohnungsplan

 Wenn das Kind etwas gut macht oder sich an eine Abmachung hält, bekommt es dafür einen Punkt oder einen Smiley. So sieht es: „Das habe ich gut geschafft.“ Der Plan hilft dabei, Fortschritte zu erkennen und sich über Erfolge zu freuen; Schritt für Schritt.

So funktioniert der Plan:

1 Ziel festlegen (max. 3) – gemeinsam mit dem Kind

Beispiel:

- Ich mache meine Hausaufgaben
- Ich höre zu, wenn jemand mit mir spricht
- Ich mache eine Pause, wenn mir alles zu viel wird

2 Punkte oder Smileys sammeln

Wenn ein Ziel gut geklappt hat, bekommt das Kind ein Zeichen, zum Beispiel einen Smiley, Stern oder Punkt.

Ein Erwachsener trägt die Punkte gemeinsam mit dem Kind ein.

Ein freundliches Wort oder ein Lächeln zeigt: „Ich habe gesehen, dass du dir Mühe gegeben hast.“ Das macht Mut.

3 Belohnung vereinbaren

Bei einer bestimmten Anzahl an Punkten gibt es eine kleine Belohnung (Spielzeit, Sticker, gemeinsames Spiel, extra Vorlesezeit etc.).

4 Kurze Rückschau

Am Ende der Woche wird kurz gemeinsam besprochen: Was hat gut geklappt? Was wollen wir ändern?

Beispiel-Layout (für eine Woche):

Ziel / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Punkte
1. Hausaufgaben erledigt	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	
2. Ruhig gewartet / gewartet bis ich dran bin	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	
3. Mit Wut gut umgegangen	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	😊 / 😊 / 😊	

Für Jugendliche/Erwachsene: Mein Tag auf einen Blick



Dieser Tagesplaner ist ein Beispiel, wie du deinen Tag strukturieren kannst. Passe ihn an deine Bedürfnisse an, behalte deine wichtigsten Aufgaben im Blick und gönn dir am Ende eine kleine Belohnung.

Datum: _____

Stimmung/Alltagseinschätzung:   

Top 3 Aufgaben (MUSS):

Bonus Aufgaben (KANN):

1.

•

2.

•

3.

•

Zeitblöcke 8.00–20.00 Uhr:

8.00 – 10.00:


10.00 – 12.00:

12.00–14.00:

14:00–16.00:

16.00–18.00:

18.00–20.00:

Belohnung des Tages : _____

5 kleine Alltagstools für mehr Fokus & Motivation



1. Gedanken-Parkplatz

Halte deine spontanen Gedanken in einem kleinen Notizbuch oder deiner Notizen-App fest. So sind sie "geparkt", und du kannst später sortieren.



2. Belohnungen

Schreibe dir eine Liste mit kleinen (oder größeren) Belohnungen und belohne dich für abgeschlossene Aufgaben.



3. Vorher-Nachher Foto

Nache ein Foto vor und nach einer erledigten Aufgabe, z.B. beim Aufräumen. Das sichtbare Ergebnis ist oft motivierender als eine Checkliste.



4. Motivationspartner

Tausche dich täglich mit Freunden oder einem "Mitmach-Buddy" über deine Ziele aus. Gemeinsam Ziele abhaken motiviert!



5. Erfolgsliste statt To-Do-Liste

Schreibe abends auf, was du *geschafft* hast. So legst du deinen Fokus auf Fortschritt statt auf Unerledigtes.

Tipp: Wähle 1-2 Tools und teste sie eine Woche lang. Danach merkst du schnell, welche Methode am besten zu dir passt.

Videos für das Verständnis von ADHS

Generelles Verständnis von ADHS

Das Video erklärt die Grundlagen von ADHS, die typischen Symptome wie Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität sowie die Ursachen, die meist genetischer oder neurologischer Natur sind. Es beschreibt den Diagnostikprozess und betont die Bedeutung einer frühzeitigen Behandlung, um Betroffenen zu helfen, ihren Alltag besser zu bewältigen.



ADHS bei Erwachsenen

Das Video behandelt die Diagnose von ADHS bei Erwachsenen, zeigt den Ablauf und die Symptome, auf die geachtet wird. Es wird erklärt, wie Sport und Medikamente zur Verbesserung der Symptome beitragen und welche Rolle diese im Behandlungsplan spielen.



ADHS bei Kindern

Das Video erklärt die Symptome von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) bei Kindern und Erwachsenen. Es zeigt, wie sich ADHS im Laufe des Lebens verändern kann, angefangen von typischen Verhaltensweisen in der Kindheit wie Unruhe und Impulsivität bis hin zu Schwierigkeiten im Erwachsenenalter, wie Organisationsprobleme und Konzentrationsmangel. Es wird zudem auf die verschiedenen Erscheinungsformen der Störung eingegangen, um ein umfassendes Bild der Herausforderungen zu vermitteln, mit denen Betroffene zu kämpfen haben.



Praktische Tipps

Das Video „ADHS Hilfe: Mit diesen 3 Tipps ADHS deutlich verbessern!“ bietet Eltern von Kindern mit ADHS einfache, wertvolle Tipps zur Verbesserung der Symptome. Es zeigt, wie man den Körper und das Gehirn des Kindes entlasten kann, um mehr Energie zu fördern und Stress abzubauen. Zudem werden Übungen vorgestellt, die helfen, das Gehirn zu entspannen und die Leistungsfähigkeit in der Schule zu steigern.



"ADHS im Erwachsenenalter: Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung"

Autoren: Roberto D'Amelio, Wolfgang Retz, Alexandra Philippsen, Michael Rösler
ISBN: 9783170211711

Dieser Ratgeber bietet hilfreiche Strategien zur Bewältigung des Alltags mit ADHS im Erwachsenenalter

"ADHS bei Erwachsenen - ein Leben in Extremen: Ein Praxisbuch für Therapeuten und Betroffene"

Autor: Martin D. Ohlmeier
ISBN: 9783170210684

Dieses Buch behandelt die ADHS bei Erwachsenen und bietet praxisnahe Informationen für Therapeuten und Betroffene.

"ADHS bei Kindern und Erwachsenen – eine neue Sichtweise"

Autor: Thomas E. Brown
ISBN: 9783456858548

Das Buch beschreibt ADHS als eine Entwicklungsstörung, die die exekutiven Funktionen beeinflusst und stellt dar, wie sich ADHS-bedingte Herausforderungen im Laufe des Lebens verändern.

"Unkraut jäten"

Autorin: Catharina Petersen
ISBN: 978-3-7115-6371-2

Eine kreative Alternative, die den Umgang mit ADHS aus der Sicht eines Mädchens darstellt.

ADHS.ja.krass

Podcast für ADHS-Spätdiagnostizierte und ADHS im Erwachsenenalter. Die selbst erst mit 40 diagnostizierte Moderatorin des Podcasts gibt Einblicke und Tipps für das Leben mit ADHS.



ADHS Family Podcast

Ein Familienpodcast als Hilfestellung für Eltern von Kindern mit ADHS



ADHS: Kein Grund zur Panik!

In diesem Podcast werden vom Expertenrat ADHS alltagsnahe Fragen zum Thema ADHS besprochen



Attaxis

Digitale ADHS-Therapie für Erwachsene auf Rezept, basierend auf Kognitiver Verhaltenstherapie.



Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

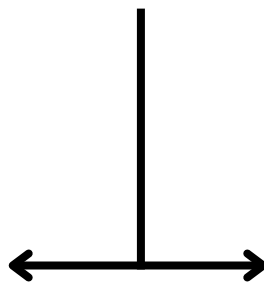
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autoren: Gianluca Knoop und Marie Hölker

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de