

ADHS – Was ist das?

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

In fast jeder Klasse gibt es eines oder auch mehrere Kinder, die eine ADHS haben. Du auch? Oder vielleicht eine Freundin oder ein Freund? Und möchtest du gerne mehr darüber wissen, was das eigentlich bedeutet?

Dann bist du hier genau richtig!

Hasenmädchen Lotte und die Igelzwillinge Rolli und Lolli erklären dir, was ADHS ist. Die drei wissen ziemlich genau, wie ihr Gehirn funktioniert und wie sie es nutzen können. Sie geben dir ihre Tipps gerne weiter.

Der Begriff **ADHS** ist eine Abkürzung. Jeder der vier Buchstaben steht dabei für ein Wort. Schauen wir uns das genauer an.

AD wie **Aufmerksamkeitsdefizit**

Die Buchstaben AD in ADHS stehen für **Aufmerksamkeitsdefizit**.

Hasenmädchen Lotte kennt das nur zu gut. Vor allem dann, wenn sie Hausaufgaben machen sollte. Oft wird ihr dabei langweilig und dann träumt sie vor sich hin. Am liebsten malt sie sich aus, wie sie als Piratin mit ihren besten Freundinnen das Meer unsicher macht. So sieht das aus:



Bei den Igelbrüdern Rolli und Lolli ist das ein bisschen anders. Sie träumen nicht so oft vor sich hin. Aber sie lassen sich leicht ablenken von allem, was spannend ist. Eigentlich passt der Begriff Aufmerksamkeitsdefizit aber nicht so gut. Denn auch Kinder mit ADHS können sich manchmal sehr gut und lange auf etwas fokussieren. Lotte gelingt das zum Beispiel, wenn sie mit ihrem Papa in der Werkstatt arbeitet. Schau mal, wie konzentriert sie dann ist:



Wenn Lotte ein Fach in der Schule besonders interessiert oder sie einem Hobby nachgeht, dann kann sie sich manchmal sogar besser konzentrieren als viele andere in ihrer Klasse. Kinder mit ADHS haben also nicht zu wenig Aufmerksamkeit. Sie können ihre Aufmerksamkeit aber nicht so gut lenken wie andere Kinder. Lotte sagt dazu: «Eigentlich weiß ich, dass es gut wäre, wenn ich in der Schule aufpasse. Und manchmal schaffe ich das auch. Aber mein Kopf macht nicht immer das, was ich will. Manchmal habe ich mitten im Unterricht eine spannende Idee und dann denkt mein Kopf einfach darüber nach, anstatt zuzuhören. Manchmal vergesse ich deswegen, die Hausaufgaben ins Hausaufgabenheft zu schreiben oder ich bekomme nicht mit, welche Aufgabe wir im Unterricht als nächstes lösen müssen. Ganz blöd ist es, wenn Frau Luchs mich aufruft und ich die Frage gar nicht gehört habe.»

Lotte hat deswegen einige Probleme, aber auch wertvolle Stärken. Schau mal, wie das bei dir ist. Vielleicht möchtest du das ankreuzen, was auch zu dir passt?

Schauen wir uns zuerst an, welche Schwierigkeiten das Aufmerksamkeitsdefizit für Lotte mit sich bringt. Sie:

- vergisst oft, ihre Hausaufgaben einzutragen. Zu Hause weiß sie dann nicht mehr, was sie machen muss.
- lässt oft Hefte und Bücher in der Schule liegen, die sie für die Hausaufgaben bräuchte.
- Es ist ihr auch schon passiert, dass sie alles erledigt hat, aber es dann zu Hause vergessen hat. Das hat sie besonders geärgert.
- verliert oft Dinge. Manchmal sogar solche, die ihr echt wichtig sind. So hat sie einmal das Freundschaftsarmband verloren, das ihr ihre Freundin, Ente Merle, geschenkt hat.
- lässt sich leicht ablenken, wenn ihr langweilig wird. Bei langen Erklärungen ihrer Lehrerin Frau Luchs schaut Lotte oft aus dem Fenster.
- kommt bei der Stillarbeit in der Schule oft nicht so gut voran und muss die restlichen Arbeitsblätter dann auch noch zu Hause erledigen!
- hat oft Tagträume. Sie kann sich im Kopf die wildesten Geschichten ausdenken. Das ist eine super Fähigkeit! Aber Lotte kann nicht so gut steuern, wann sie das macht. Einmal hat sie sich sogar im Wald verlaufen, weil sie so spannende Bilder im Kopf hatte, dass sie gar nicht mehr auf den Weg geachtet hat.
- braucht oft ganz lange für die Hausaufgaben. Auch dann, wenn es eigentlich gar nicht so viel ist. Manchmal spielt sie mit dem Radiergummi, träumt vor sich hin oder geht immer wieder aufs Klo. Das ist ein echtes Problem für Lotte, weil sie dadurch zu wenig Zeit hat, um sich zu erholen und sich mit ihren Freundinnen zu treffen.
- fällt es schwer, gut zuzuhören, wenn andere viel reden. Ihre Freundin Ente Merle ärgert sich ab und zu darüber und macht ihr Vorwürfe: «Du hörst mir ja gar nicht zu!» Das tut Lotte sehr leid. Aber Merle redet manchmal auch ganz schön viel.

Hast du angekreuzt, wie das bei dir ist? Wenn es einen Punkt gäbe, den du wie durch Zauberei ändern könntest: Welchen würdest du aussuchen?

Lotte hat sich zum Beispiel folgendes gewünscht:

Wenn ich zaubern könnte, dann würden meine Hausaufgaben nicht mehr so lange dauern und ich könnte mehr mit Ente Merle und Bärin Frieda spielen!

Jetzt bist du dran! Hier kannst du deinen Wunsch aufschreiben:

Lotte hat aber auch ganz viele Stärken! Manche davon hat sie vielleicht sogar, weil ihr Gehirn ein bisschen anders funktioniert.

Lotte:

- kann sich superspannende Geschichten ausdenken!
- kann sich sehr gut konzentrieren, wenn sie etwas interessiert.
- hat eine blühende Fantasie. Ihr Kopf kann sich so klare Bilder ausmalen, dass sie fast das Gefühl hat, im Kino zu sitzen!
- ist sehr kreativ! Sie malt, zeichnet und bastelt sehr gerne.
- ist immer für ihre Freundinnen da und kann sich gut in andere einfühlen.
- ist sehr hilfsbereit.



Wahrscheinlich hast du noch mehr Stärken. Hier kannst du einige aufschreiben:

Falls du gerade nicht so viele Stärken entdeckst, ist das auch in Ordnung. Im zweiten Kapitel «Wie finde und nutze ich meine Stärken» wirst du zum Stärkendetektiv und lernst noch viel mehr darüber, welche guten Seiten eine ADHS hat und wie du diese für dich nutzen kannst!

Hyperaktivität und Impulsivität

Das H in ADHS steht für **H**yperaktivität. Zum H gehört aber auch die Impulsivität, obwohl sie nicht durch einen eigenen Buchstaben abgekürzt wird. ADHS könnte man sich noch schlechter merken, findest du nicht auch? Deswegen hat man sich wohl gedacht, dass vier Buchstaben reichen.

Hyperaktive Kinder haben einen starken inneren Motor. Sie bewegen sich gerne und viel. Manchmal reden sie auch schnell. Du kannst gerne ein Kreuz machen, wenn es dir ähnlich geht wie den Igelzwillingen.



Rolli und Lolli:

- mögen es gar nicht, wenn sie lange stillsitzen müssen. Sie wüssten gerne, wer das Stillsitzen überhaupt erfunden hat, damit sie dieser Person mal richtig die Meinung sagen können!
- spielen oft mit Stiften, dem Radiergummi oder etwas anderem oder zappeln mit den Beinen, wenn sie in der Schule lange sitzen und zuhören müssen. Ihre Lehrerin hat ihnen zum Glück ein Gummiband zwischen die Stuhlbeine gespannt und einen Ball zum Kneten für die Pfoten besorgt. Das hilft ein bisschen.
- klettern sehr gerne, obwohl das ziemlich untypisch ist für Igel...
- fällt es oft schwer, abends einzuschlafen, weil sie noch so viele Ideen haben und nicht so gut abschalten können.
- reden manchmal sehr viel und können sich dabei kaum bremsen.

Impulsivität bedeutet, dass man sehr spontan ist und Ideen am liebsten sofort umsetzen will. Manchmal überlegt man dabei zu wenig oder zu spät, was passieren könnte. Kreuze auch hier mal an, wo es dir ganz ähnlich geht wie den beiden:

Rolli und Lolli:

- mögen einander sehr. Allerdings geraten sie auch rasch in Streit.
- finden warten unerträglich. Sie wirken dadurch oft etwas ungeduldig.
- antworten oft, bevor jemand ausreden konnte. Rolli vergisst manchmal auch sich zu melden, bevor er in der Schule die Antwort sagt.
- handeln manchmal aus dem Bauch heraus, ohne vorher zu überlegen. Ab und zu machen sie dadurch etwas Dummes oder Gefährliches, obwohl sie sehr klug sind.
- haben manchmal ein bisschen Schwierigkeiten damit, sich an Regeln zu halten.
- leben im Moment. Dadurch können sie diesen sehr genießen, haben aber Schwierigkeiten damit, auch an die Zukunft zu denken. Oft fangen sie deswegen zu spät mit dem Lernen für Prüfungen an.



Aber auch die Hyperaktivität und Impulsivität haben ihre schönen und wertvollen Seiten. Rolli und Lolli:

- streiten sich zwar oft, aber sie versöhnen sich auch genauso schnell wieder und sind nicht nachtragend.
- lassen sich von Hindernissen und Misserfolgen nicht so rasch entmutigen und stehen immer wieder auf.
- haben immer viele Ideen. Es wird ihnen fast nie langweilig.
- können sich für vieles begeistern und andere durch ihre lebendige Art mitreißen.
- haben viel Energie und sind sehr ausdauernd bei körperlichen und spannenden Aufgaben.
- sind mutig und zögern nicht lange, wenn es darum geht, etwas Neues auszuprobieren.
- sind sehr ehrlich: Man weiß genau, was sie denken und von anderen halten.
- können gut mit Krisen umgehen. Genau dann, wenn andere gestresst sind, werden sie oft ruhig und können in hitzigen Situationen einen klaren Kopf behalten.
- lassen sich zwar rasch ablenken, nehmen aber dadurch vieles wahr, was anderen entgeht.

Störung?

Das S in ADHS steht für **Störung**. Das kannst du dir so vorstellen, dass die Unaufmerksamkeit, die Hyperaktivität und die Impulsivität einen Ablauf in deinem Kopf stören.

Du müsstest zum Beispiel in der Schule ein Arbeitsblatt lösen, aber durch die ADHS zappeln plötzlich deine Beine oder du hörst ein anderes Kind, das leise mit der Lehrerin spricht und kannst deswegen fast nicht weiterarbeiten. Oder du möchtest deine Hausaufgaben machen und plötzlich denkst du an etwas Spannendes und siehst in deiner Fantasie einen Film, anstatt die Aufgabe zu erledigen. Du wirst also durch die ADHS immer wieder dabei gestört, wenn du etwas erledigen musst.

Wichtig ist dabei: Ob etwas eine Störung ist, hängt immer auch davon ab, wo und wann man gelebt hat.

Stell dir vor, du hättest vor 200 Jahren gelebt: Vielleicht musstest du als Bauernkind den Stall ausmisten und auf dem Feld Rüben ernten. Da stört ein starker Bewegungsdrang überhaupt nicht, sondern ist eine Hilfe. Die anderen Kinder wären vielleicht schon müde gewesen, während ein Kind mit ADHS noch viel Energie gehabt hätte. Wenn man aber in der Schule mehrere Stunden am Stück stillsitzen muss, stört es, wenn man sich so gerne bewegen möchte und das nicht darf.

Es kann auch sein, dass einige Dinge, die dich jetzt stören, später hilfreich sind. So war ich, Fabian, beispielsweise immer sehr verträumt und bin das auch heute noch. Bei den Hausaufgaben war das gar nicht praktisch. Ständig habe ich mir irgendwelche Geschichten ausgedacht und deswegen Stunden gebraucht, um mit allem fertig zu werden. Heute kann ich mir Geschichten ausdenken, die dann aufschreiben und damit sogar Geld verdienen - und habe auch noch viel Spaß dabei!

ADHS: Drei Erscheinungsbilder

Wie du gesehen hast, gibt es zwei wichtige Bereiche bei der ADHS: Das Aufmerksamkeitsdefizit und die Hyperaktivität/Impulsivität, wobei die letzten beiden zusammengehören.

Manche Kinder wie Lotte sind vor allem verträumt und unaufmerksam. In der Fachwelt heißt das **«ADHS mit vorwiegend unaufmerksamem Erscheinungsbild»**. Manchmal wird das umgangssprachlich auch als ADS bezeichnet, weil die Hyperaktivität nicht sichtbar ist.

Rolli und Lolli lassen sich rasch ablenken, sind aber auch sehr aktiv und impulsiv. Sie bewegen sich gerne und handeln rasch - manchmal ohne nachzudenken. Das nennt man **«ADHS mit kombiniertem Erscheinungsbild»**.

Dann gibt es manchmal auch Kinder, die hyperaktiv und impulsiv sind, sich aber gut konzentrieren können. Das ist aber eher selten. Man spricht dann von einer **«ADHS mit vorwiegend hyperaktiv-impulsivem Erscheinungsbild»**.

Jetzt weißt du schon ein bisschen mehr über ADHS. Im nächsten Kapitel erfährst du mehr darüber, welche Stärken Kinder mit ADHS haben und wie du diese für dich nutzen kannst!



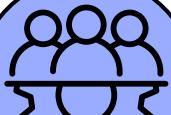
Mit einem Klick auf die jeweilige Abbildung gelangst du direkt zu unserem Angebot!



Unsere Buchtipps



Online-Elternseminar "Erfolgreich lernen mit ADS und ADHS"



Seminar für Lehrkräfte "Kinder mit ADS / ADHS erfolgreich unterrichten"