

# ADHS

**KEIN  
GRUND**

**ZUR  
PANIK!**

**VOL 1**

# ADHS **KEIN GRUND ZUR PANIK!**

Dein Ratgeber rund um ADHS.

- 3 Mit adhs bist Du nicht allein.
- 4 Na, alles klar? – Diagnose ADHS.
- 6 ADHS – Was ist das?
- 8 ADHS – 5 von 100 sind betroffen.
- 10 ADHS – bringt Power und Probleme.
- 12 Was sagen die anderen zu ADHS?
- 14 Stress in der Schule, Zoff mit den Eltern.
- 16 Die Frage nach dem ICH.
- 18 ADHS – verändert Dich ... verändert sich ...
- 20 Sieben Strategien, mit ADHS umzuGehen.
- 22 Konzentriere Dich auf Deine Stärken!
- 24 Ansprechpartner finden, Hilfe annehmen.
- 26 Multimodale Therapie – was ist das?
- 28 Deine MEDiS.
- 29 VerhaltensTraining.
- 30 Elterntraining.
- 31 Psychomotorik.
- 32 ADHS – macht Dich kreativ!

# MIT ADHS BIST DU NICHT ALLEIN.

Sie sind TV-Stars, berühmte Köche, erfolgreiche Menschen in der Wirtschaft, Musiker, Sänger, Schauspieler und sogar Politiker ... wer glaubt, dass Menschen mit ADHS Loser sind, liegt definitiv daneben. Sie sind nur „anders“. Aber „anders“ ist ja irgendwie jeder. Und das ist auch gut so! Denn genau das macht jeden von uns zu einem besonderen Menschen – mit Talenten, Fähigkeiten und einer ganz eigenen Persönlichkeit. Also lass Dich nicht verunsichern: Du bist vollkommen o. k. Ob nun mit oder ohne ADHS ...

The background of the page is decorated with numerous colorful thumbs-up gestures. These gestures are rendered in various colors including yellow, blue, green, orange, red, pink, and purple. They are scattered across the page, with a higher concentration on the left and right sides, framing the central text area. The thumbs are stylized and have a soft, painterly appearance.

# NA, ALLES KLAR?

ADHS ... Diese Diagnose ist kein Weltuntergang.  
Im Gegenteil. Wenn erst einmal klar ist, warum  
verschiedene Dinge in Deinem Leben manchmal  
nicht so laufen, wie Du Dir das vorstellst, kannst Du  
Einiges leicht ändern.

Bevor Du Deine ADHS mit einer Therapie am  
Kragen packst, solltest Du Dir eines klarmachen:  
Mit Dir ist im Grunde alles o.k. Etwa jeder  
zwanzigste Jugendliche hat ADHS. Also bist Du so  
„anders“ wie viele andere auch ...



# ADHS

Was ist das?

ADHS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Einfach gesagt: ADHS-Patienten können sich schlecht konzentrieren und stehen körperlich oft unter Strom. ADS ist eine Spezialform von ADHS, wobei die Hyperaktivität dabei wegfällt. Kinder und Jugendliche mit ADS sind „nach innen gewandt“, still und zurückgezogen.

Beides, ADS und ADHS, entsteht dadurch, dass Informationen im Gehirn nicht richtig übertragen werden können. Es herrscht sozusagen ein Verkehrschaos im Kopf, das zu Konzentrationsschwierigkeiten, verminderter Leistungsfähigkeit, Verhaltensproblemen und einem gesteigerten Bewegungsdrang führt.

CHECK IT OUT:

## ADHS-SYMPTOME.

### KIDS:

- ⊗ Schwierigkeiten mit Regeln
- ⊗ Leicht abzulenken
- ⊗ Konzentration ist schwach
- ⊗ Wutanfälle und Probleme mit Frustrationserlebnissen
- ⊗ Ständiges Sprechen und Lärmen
- ⊗ Ausgeprägte Schwäche beim Lesen oder in Mathe etc.

### JUGENDLICHE:

- ⊗ Unaufmerksamkeit und Konzentrationsprobleme
- ⊗ Lernschwierigkeiten
- ⊗ Null-Bock-Gefühl
- ⊗ Widerständiges und aggressives Verhalten
- ⊗ Soziale Probleme
- ⊗ Geringes Selbstwertgefühl, Ängste, Depressionen

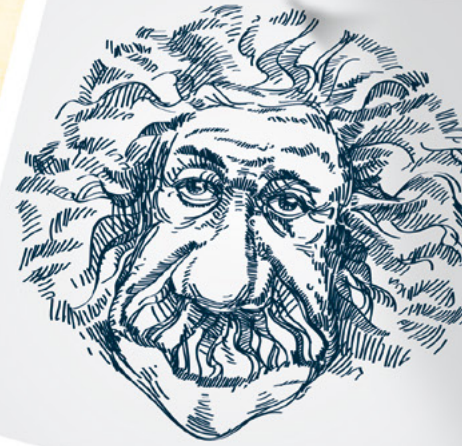
# ADHS

## 5 VON 100

### SIND BETROFFEN.

Dass ADHS (und ADS) selten ist, davon kann überhaupt nicht die Rede sein. 5 bis 10 Prozent der Menschen sind davon betroffen. Der eine von ihnen stärker, der andere schwächer. Heute glauben viele, dass auch Genies wie Mozart oder Einstein, Revolutionäre wie Che Guevara und viele andere berühmte Persönlichkeiten ADHS hatten, es aber nicht wussten. Das ist auch bei vielen aktuellen Promis und Stars so, bei denen man vermutet, dass sie an ADHS leiden. Sicher kann das aber niemand sagen.

Eines gilt auf jeden Fall: Viele Menschen mit ADHS sind sehr begabt und sie können Erstaunliches leisten. Also nutze Deine Stärken und versuche, Deine Schwächen in den Griff zu bekommen!



# ADHS bringt Power und Probleme.

Viele ADHS-Patienten denken, dass sie „anders“ sind. Und haben deshalb ein geringes Selbstwertgefühl. Das ist schade. Denn erstens sind sie nur ein wenig anders – und das ist im Grunde ja jeder ... Aber zweitens besitzen viele ADHSler Stärken, von denen „Normalos“ nur träumen können ...

## Power – ADHS macht:

- Kreativ, witzig und originell
- Findig für besondere Lösungen
- Schnell im Denken
- Einfühlsam
- Hilfsbereit und gerechtkeitsliebend
- Wenn die Motivation stimmt, kurzzeitig sehr leistungsfähig
- Hartnäckig und zielstrebig bei eigenen Projekten

## Probleme – ADHS macht:

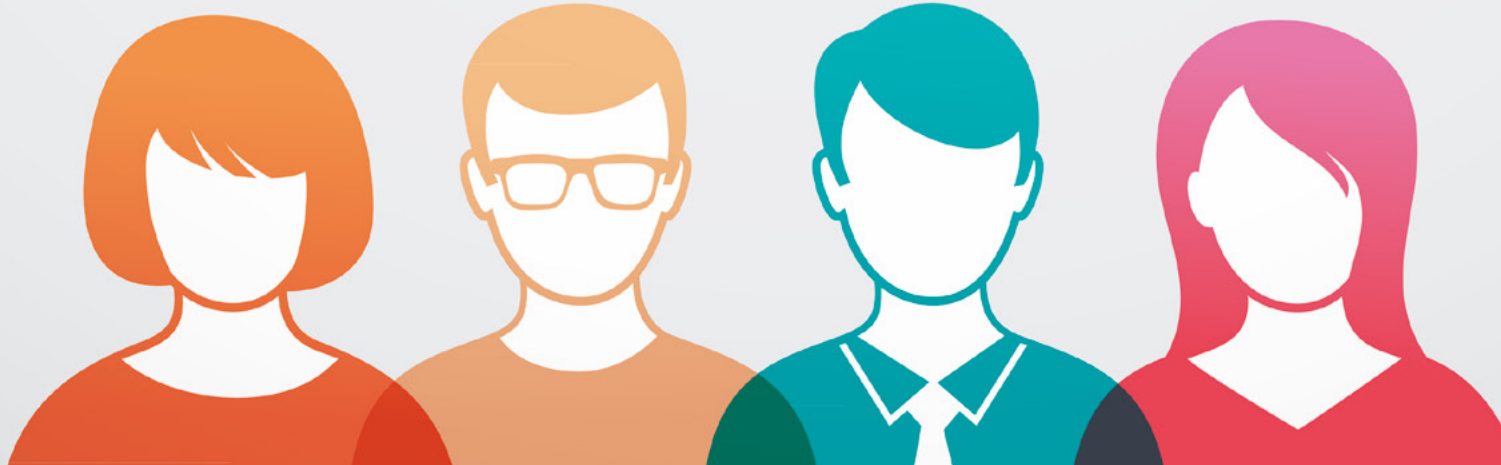
- Vergesslich und unordentlich
- Unpünktlich und unverlässlich
- Es schwer, Sachen zu Ende zu bringen
- Leicht ablenkbar
- Impulsiv und schnell wütend

# WAS SAGEN DIE ANDEREN ZU ADHS?

EH, ALTER,  
REG DICH MAL  
WIEDER AB!

DAS KANN DOCH  
NICHT SO  
SCHWER SEIN.

KANNST  
DU MAL  
STILL SITZEN?



Sprüche wie diese hast Du sicher schon manchmal gehört – aber damit ist jetzt Schluss. Also nimm Deine ADHS-Therapie in die Hand! Wie, das fragst Du am besten Deinen Arzt. Der kennt Deine Situation und weiss, was genau zu tun ist.

Mehr dazu findest Du ausserdem ab Seite 26.



# Stress in der Schule,

## Zoff mit den Eltern.

Klar: Erwachsen zu werden war noch nie leicht. Für Kids nicht, für deren Eltern nicht und auch Lehrer haben mit der Pubertät ihrer Schüler ihre Probleme. Oft verstärken sich diese, wenn Jugendliche von ADHS betroffen sind. Impulsive Gefühlsausbrüche und der starke Bewegungsdrang, Frustrationen, weil das mit der Konzentration nicht so richtig klappt, ... das alles kann schon dazu führen, dass man sich mal danebenbenimmt.

Trotzdem: Versuche, Dich, so gut es geht, unter Kontrolle zu haben. Und zeig Deinen Eltern und Lehrern, dass Du Dir Mühe gibst und Dich richtig verhalten möchtest. Das bringt's total!



**Statt explodieren:**  
Durchatmen und über die Sache reden!

**Kampf dem Chaos:**  
Fünf Minuten Orga am Tag wirken wahre Wunder!

**Offenheit statt Rückzug:**  
Sprich mit Eltern und Lehrern über Probleme!

# DIE FRAGE NACH DEM

ICH.

## Was bei **JUNGS** passieren kann

Jungs mit ADHS suchen in der Pubertät oft den besonderen Kick. Das führt manchmal zu Stress mit dem sozialen Umfeld oder der Polizei:

- **Extreme Sportarten**
- **Riskanter Sex**
- **Drogen und Alkohol**
- **Aggressives Verhalten**

Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich und was bockt mich überhaupt nicht? Sich diese Fragen zu stellen, ist ganz normal. Und es ist auch klar, dass jeder dabei ins Zweifeln kommen und unsicher werden kann.

Für Jugendliche mit ADHS ist es oft besonders schwer, mit diesen Zweifeln, Unsicherheiten und mit mangelndem Selbstbewusstsein umzugehen. Der Grund

## Häufige Reaktionen von

## **MÄDELS**

Mädchen mit ADHS reagieren in der Regel anders auf Frustrationen und Druck:

- **Essstörungen, weil sie sich an falschen Vorbildern orientieren**
- **Ausgeprägte Ängste**
- **Depressionen**
- **Riskanter Sex, oft frühe Schwangerschaften**

dafür ist einfach: Die negativen Symptome von ADHS verstärken die Probleme und lassen Unsicherheiten oder den Druck von aussen oft viel zu gross erscheinen. Ablehnende Reaktionen darauf bringen dann echte Probleme mit sich – Stress in der Schule, Sitzenbleiben oder Ärger in der Ausbildung. – Ein Teufelskreis, dem man aber entrinnen kann.

# ADHS

VERÄNDERT DICH ...  
... VERÄNDERT SICH

## ADHS BEI KLEINKINDER:

- Schlechte Konzentration beim Spielen
- Riskant auf dem Spielplatz
- Vorlaut und schnell wütend
- Können sich schwer an Regeln halten
- Trotzverhalten

## ADHS BEI JUGENDLICHEN:

- Innere Unruhe und Unzufriedenheit
- Null Bock auf viele Dinge
- Schlechte Noten und Ärger mit Eltern und Lehrern
- Schlechte Orga, oft zu spät dran
- Chaos vom Zimmer bis in die Schultasche oder den Arbeitsplatz
- Viele offene Aufgaben, man verzettelt sich und wird mit nichts richtig fertig

## SONDERFORM TRÄUMERCHEN:

ADS, die Aufmerksamkeits-Defizit-Störung, auch Träumerchen genannt, zeigt sich durch ganz andere Symptome. ADS-Kinder und -Jugendliche sind still, machen alles ganz langsam und bekommen von ihrer Umgebung oft wenig mit, weil sie in Gedanken versunken sind.

## ADHS IN DER GRUNDSCHULE:

- Probleme mit dem Stillsitzen
- Besondere Schwierigkeiten in einem Lernbereich (Lesen, Rechnen etc.)
- Schnell wütend und aufbrausend
- Impulsiv – ruft zum Beispiel in den Unterricht hinein
- Mangelndes Selbstbewusstsein und Angst



# DIE MAGISCHEN Sieben.

Für Dich haben wir 7 Strategien und Tipps gesammelt, die Dir helfen, mit ADHS umzugehen. Tappe nicht in die ADHS-Fallen, sondern trickse Wutanfälle und Co. aus:

## **Stoppe die Vergesslichkeit!**

Dein Phone wirkt Wunder: Nutze Erinnerungen und Termine. Oder klebe Post-its an Türen, den Schreibtisch oder einen anderen gut sichtbaren Ort.

## **Zuspätkommen ist von gestern!**

Trag Dir Erinnerungen ins Handy ein, lass Dich von Deinem Phone rechtzeitig erinnern oder organisiere Dich oldschool mit einem Terminkalender.

## **Geh die Dinge an!**

Plane Sachen, die anstehen: Organisiere Lernen, Hausaufgaben, Trainingseinheiten ... Auch dabei hilft Dir Dein Phone ... Mach Dir Termine, trag Dir Übungseinheiten ein und zieh's damit durch!

## **Chaos ist uncool!**

Wenn das eigene Zimmer aussieht wie ein Schlachtfeld, wird es Zeit ... Versuch's mal mit Sortieren in Kleiderschrank, Schublade und Co. Du wirst sehen: Eine aufgeräumte Bude tut auch dem Kopf gut!

## **Lass Dich nicht ablenken!**

Such Dir einen ruhigen Ort. Leg Dein Telefon, Zeitungen und Co. ausser Reichweite. Schalte Fernseher, Radio und Rechner aus. Das bringt's!

## **Zieh es durch!**

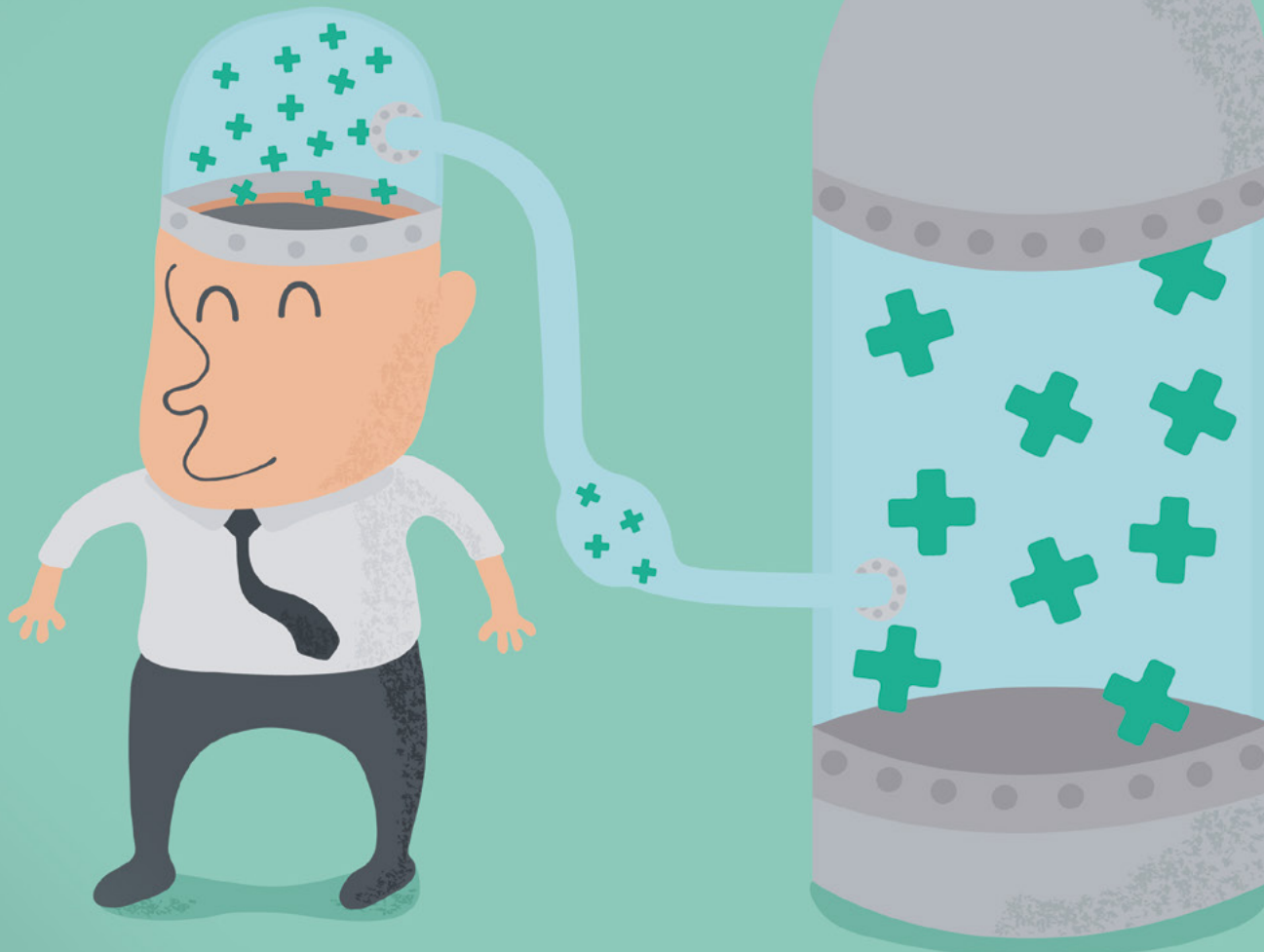
Ein Marathon ist meist nicht nötig. Sprinten tut's auch: Setz Dir kleine, realistische Ziele. In Etappen lassen sich auch grosse Aufgaben spielend erledigen.

## **Lass Dich nicht schocken!**

Durchatmen, bis 20 zählen und cool bleiben: Explodieren und impulsive Reaktionen kann man verhindern. Oft sogar ganz leicht.

# Konzentriere Dich auf **DEINE STÄRKEN!**

Um wirklich erfolgreich zu sein, soll man sich darauf konzentrieren, was man am besten kann – das ist ein ebenso altes wie offenes Geheimnis. Und spezielle Stärken haben Menschen mit ADHS genug. Sie gilt es zu nutzen und auszubauen. Denn mit ihrer Hilfe haben ADHS-Patienten eindeutig die Nase vorn.



## **Denken ist Dein Ding!**

Menschen mit ADHS sind oft blitzschnelle Denker.  
Das ist ein echter Vorteil im Leben.

## **Sei clever und kreativ!**

In vielen Fällen sind Menschen mit ADHS sehr kreativ und nie um eine originelle Idee verlegen.  
Das bringt's in Schule, Ausbildung und Karriere.

## **Finde die besten Lösungen!**

Während andere lange nachdenken, um Lösungen zu finden, kommen Menschen mit ADHS praktisch auf Anhieb auf originelle Lösungswege und Antworten. Davon träumen andere nur!

## **Einfühlsamkeit ist Deine Stärke!**

Dass wir uns in andere hineinversetzen können, macht Menschen zu etwas Besonderem. Und es ist eine Stärke von vielen Menschen mit ADHS. Nutze sie, Dein Umfeld wird es Dir danken!

## **Helfen hilft!**

Hilfsbereitschaft zeichnet viele Menschen mit ADHS besonders aus. Und das ist gut. Denn wer hilfsbereit ist, schafft sich wohlwollende Mitmenschen und besonders gute Freunde.

## **Sei fair und gerecht!**

Ein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn geht oft mit ADHS einher. Das wissen viele Mitmenschen sehr zu schätzen. Mach Dir mit Deinem Gerechtigkeitsinn Freunde!

# ANSPRECHPARTNER FINDEN, HILFE ANNEHMEN.



Damit nicht die Probleme, sondern die Chancen, die man mit ADHS haben kann, in den Vordergrund treten, solltest Du Dir Hilfe von Profis suchen. Dazu gehört Dein Hausarzt ebenso wie Eltern und Spezialisten in den unterschiedlichsten Bereichen.



Eltern



Freunde



Ärzte



Beratungs-  
stellen



Therapeuten



Vertrauens-  
lehrer



Schulpsychologe



Verwandte



# Multimodale Therapie – **WAS IST DAS?**

ADHS hat so viele Erscheinungsformen, wie es ADHS-Patienten gibt. Das bedeutet, dass die Behandlung von ADHS von Fall zu Fall unterschiedlich ist. Medikamentöse Therapien spielen dabei eine ebenso grosse Rolle wie Verhaltenstherapien oder das Training gemeinsam mit dem sozialen Umfeld (Eltern, Geschwister und Co.). Sport und Bewegung können helfen, überschüssige Energien abzubauen. Und auch Lehrer oder vertraute Ansprechpersonen im Umfeld können in die Therapie direkt oder indirekt einbezogen werden.

## Medizinische Behandlung:

Die richtige Dosis führt zum Erfolg:  
Erprobte und bewährte Medizinpräparate erleichtern den Alltag mit ADHS enorm.  
Frag dazu Deinen Arzt!

## Verhaltenstherapie:

Wenn alles aus dem Ruder zu laufen droht, kann man lernen, sich am Riemen zu reissen.  
Wenn die medizinische Behandlung erfolgt ist, kann Verhaltenstherapie als Ergänzung wahre Wunder wirken ...

## Psychologische Betreuung:

Ängste, mangelndes Selbstbewusstsein, Unsicherheiten ... Wenn Dich der Schuh im psychischen Sinn drückt, hab keine Angst davor, zu einem Psychologen oder Therapeuten zu gehen.  
Das machen viele Menschen. Und es hilft tatsächlich!

## Elterntraining:

Oft gibt es Stress in der Familie – daher kann ein Eltern- und Geschwistertraining eingesetzt werden. Dabei lernt man, sich gegenseitig zu verstehen. Und wenn man das schafft, löst sich der Stress wie von selbst in Luft auf ...

## Sport:

Stimmt schon: Sport ist keine Therapie. Aber auch er bringt's. Du wirst Energie los, findest Kontakt zu anderen und Spass an der Bewegung bzw. Freude am Spielen ...

# DEINE MEDIS.

Als Mittel der Wahl bei ADHS haben sich sogenannte Stimulanzien bewährt. Wegen der sehr positiven Erfahrung mit diesem Wirkstoff wird heute meistens Methylphenidat eingesetzt. Diese Substanz reguliert die Reizübertragung im Gehirn – und sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit nicht ständig auf neue Reize gelenkt wird. Methylphenidat verbessert die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und zur Steuerung der eigenen Gefühle.

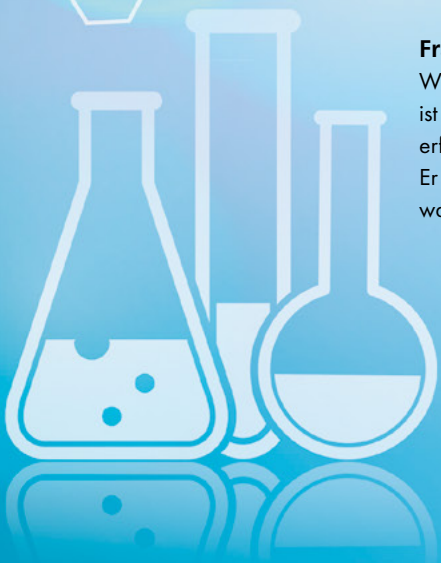
## Alles eine Frage der Einstellung

Wie gut oder schlecht ein ADHS-Medikament wirkt, ist eine Frage der Dosis – oder der „Einstellung“ (med.: Titration) eines Patienten.

Ist die richtige Dosis gefunden, zeigen sich bei der medikamentösen Behandlung von ADHS erstaunliche Erfolge. In seltenen Fällen können auch Nebenwirkungen auftreten. Sie sind meist nur gering und man kann sie durch Anpassung der Dosis oft in den Griff bekommen.

## Frag den Doc!

Welches Medikament Deines ist und was es zu beachten gibt, erfährst Du bei Deinem Doc. Er weiss, was Sache ist und was wirklich zählt.



# VERHALTENS- TRAINING.

Menschen sind keine Maschinen. Wir reagieren nicht automatisch darauf, was uns passiert. Wir können lernen, mit verschiedenen Situationen umzugehen. Darauf schwört auch die Verhaltenstherapie. Falsches Verhalten – zum Beispiel, dass man bei kleinen Problemen gleich in die Luft geht – kann man „umlernen“. Das geht vielleicht nicht von heute auf morgen. Aber wer es schafft, hat damit viel erreicht. Verhaltenstraining gibt es übrigens alleine oder in der Gruppe. Bestimmt auch in Deiner Nähe ...

Bevor Dich etwas so richtig auf die Palme bringt, versuch es mit folgender Übung. Du wirst sehen: Sie macht Dich cool und überlegen.

1. Bleib ruhig und atme tief durch!
2. Zähle in Gedanken langsam bis 20!
3. Denk nach, bevor Du sprichst oder etwas unternimmst!



# ELTERNTRAINING.



Nicht nur Du, sondern auch Dein Umfeld kann lernen, mit ADHS umzugehen. Darum geht es im Elterntraining.

Es findet zusätzlich zu Deiner Therapie statt und soll Deinen Eltern helfen, ADHS und damit auch Dich besser zu verstehen.

Das Ziel ist natürlich, dass es in der Familie besser läuft. Das bedeutet, dass auch Geschwister an einem Elterntraining teilnehmen können. Denn wenn alle in einer Familie an einem Strang ziehen, lassen sich Konflikte und Stress viel leichter vermeiden.

# Psychomotorik.

Psychische Zustände (Stress, Konzentration, Gefühle ...) beeinflussen das spontane Bewegungsspiel – also wie wir uns „automatisch“ bewegen. Das Gleiche gilt auch umgekehrt: Wie wir uns bewegen, bestimmt auch, wie wir uns fühlen. Entdeckt und zu einer Therapie ausgebaut wurden diese Zusammenhänge seit den 1960er-Jahren. Heute gibt es in ganz Deutschland viele Fachleute, die sich darauf spezialisiert haben. Oft sind das Ergotherapeuten und Physiotherapeuten, die eine Zusatzausbildung absolviert haben. Aber auch viele Sprachtherapeuten und Heilpädagogen sind fit darin.

## Psychomotorik fördert umfassend:

### Ich-Kompetenz:

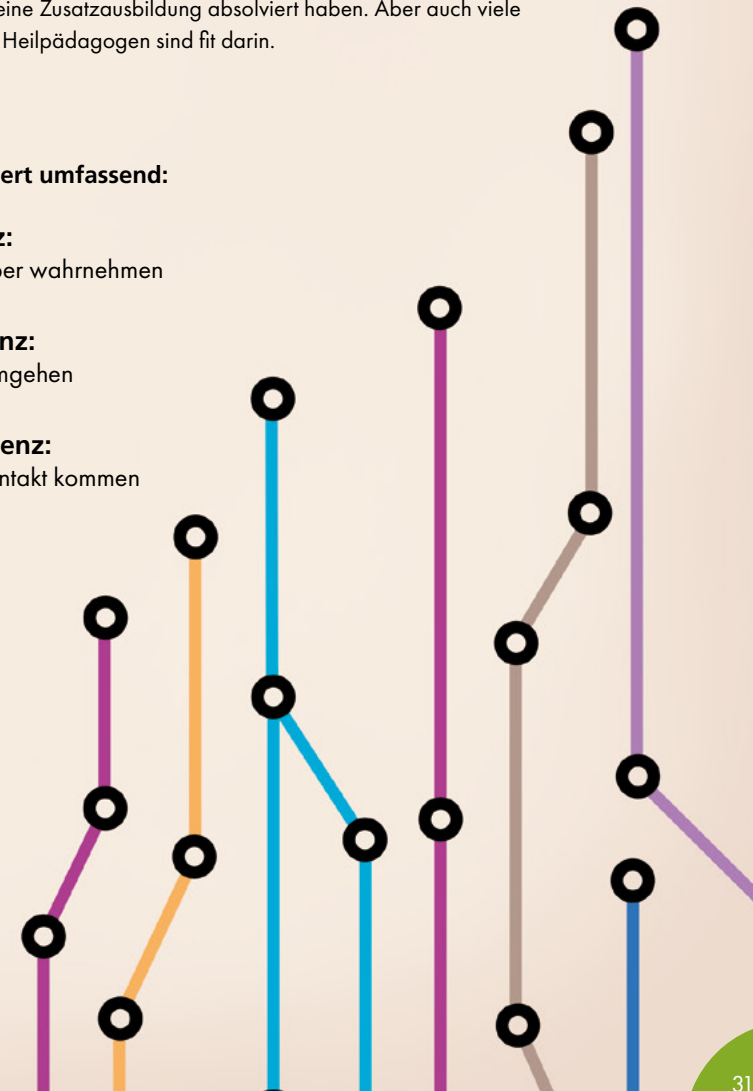
den eigenen Körper wahrnehmen

### Sach-Kompetenz:

mit der Umwelt umgehen

### Sozial-Kompetenz:

mit anderen in Kontakt kommen





ADHS –

# MACHT DICH KREATIV!

## **Kreativ sein ist cool!**

Therapien, Medis, Sport, Übungen, Gespräche ... das alles hilft Dir, mit Deiner ADHS umzugehen. Aber es gibt noch andere Möglichkeiten, Dir selbst zu helfen. Eine davon: sei kreativ! Schreiben, Malen, Comics, Musik, Gesang, Tanz und mehr: Es gibt Hunderte Arten, auf die Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen kannst. – Genau wie viele andere Künstler, Sänger und Stars, die an ADHS leiden. Und die trotzdem viele Menschen mit ihren Ideen und Werken begeistern.

Schicken Sie uns Ihre Lieder, Texte,  
Comics und andere Kreationen:

**[iamcreative@medice.de](mailto:iamcreative@medice.de)**



SALMON PHARMA

a member of



**MEDICE**  
THE HEALTH FAMILY



**Salmon Pharma GmbH**

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Basel | Tel. 061 313 79 65

E-Mail: [info@salmon-pharma.com](mailto:info@salmon-pharma.com) | [www.salmon-pharma.com](http://www.salmon-pharma.com)