

Info-Heft in Leichter Sprache

## ADHS verstehen



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Infos über ADHS</b>	<b>3</b>
	ADHS und Gesellschaft	4
<b>2</b>	<b>Eigenschaften von Menschen mit ADHS</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Kennzeichen von ADHS</b>	<b>8</b>
	Aufmerksamkeit	8
	Zu viel Bewegung	9
	Zu wenig Bewegung	10
	Chaos	11
	Impulsivität	12
	Gefühls-Schwankungen	12
<b>4</b>	<b>Probleme in der Schule oder bei der Arbeit</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Probleme mit anderen Menschen</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Selbst-Zweifel</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Vergesslichkeit</b>	<b>17</b>
<b>8</b>	<b>Motivations-Probleme</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>Ursachen von ADHS</b>	<b>18</b>
<b>10</b>	<b>Psycho-soziale Gründe</b>	<b>20</b>
<b>11</b>	<b>ADHS als Familien-Erkrankung</b>	<b>22</b>
<b>12</b>	<b>Schwere Wörter leicht erklärt</b>	<b>24</b>

Manchmal sind schwere Wörter im Text.

Diese Wörter sind grün markiert.

Zum Beispiel: **Hypo-Aktiv**

Die Wörter werden am Ende vom Heft erklärt.

# 1 Infos über ADHS

Der Name ADHS ist eine Abkürzung.

Das lange Wort heißt:

**A**ufmerksamkeits-**D**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**törung.

ADHS ist eine Krankheit.

Es gibt zwei Formen von ADHS:

AD**HS** mit H,

das bedeutet **mit** Hyper-Aktivität.

Bei ADHS sind die Menschen

- unaufmerksam
- unruhig
- zappelig

**Und** ADS ohne H,

das bedeutet **ohne** Hyper-Aktivität.

Bei ADS sind die Menschen

- unaufmerksam
- ruhig
- verträumt

Beide Formen nennt man ADHS.

# 1 Infos über ADHS

ADHS gibt es schon lange.

ADHS gibt es überall auf der Welt.

ADHS gibt es in jedem Land gleich oft.

Die Ärzte wissen heute viel über ADHS.

Darum wird ADHS immer besser erkannt.

Es werden mehr Menschen mit ADHS behandelt.

Die Behandlung von ADHS ist besser geworden.

Es gibt heute mehr Infos über ADHS:

Zum Beispiel im Fernsehen und im Internet.

## ADHS und Gesellschaft

Unsere Gesellschaft verändert sich

- durch Medien wie Internet, Smart-Phone, Fernsehen
- durch zu viele Reize
- durch Stress in der Schule
- durch viele Aufgaben auf einmal

Dadurch haben Menschen mit ADHS mehr Probleme.

Ein weiterer Grund ist:

Früher lebten die Kinder in großen Familien.

Sie hatten mehr Halt und Ordnung.

Heute gibt es oft kleine Familien.

Viele Eltern erziehen allein.

Das kostet viel Kraft.

Es ist schwer,

den Kindern mit ADHS genug Hilfe zu geben.

### **Häufigkeit**

4,4 % der Erwachsenen haben ADHS.

3–7 % der Kinder haben ADHS.

ADHS ist die häufigste seelische Krankheit bei Kindern.

Die Hälfte der Kinder mit ADHS

hat auch als Erwachsene noch Probleme.

Zum Beispiel:

- bei der Arbeit
- in der Schule
- im Umgang mit anderen Menschen.

Dann muss man ADHS behandeln.

Manchmal ist ADHS **kein** Problem.

Dann muss man ADHS **nicht** behandeln.

## 2 Eigenschaften von Menschen mit ADHS

Menschen mit ADHS sind besondere Menschen.

Menschen mit ADHS haben besondere Stärken.

Menschen mit ADHS haben auch Schwächen.

Sie können lernen,

gut mit ADHS zu leben.

Einige Menschen mit ADHS,

haben sehr viel Erfolg,

wenn sie den richtigen Beruf finden.

Viele bekannte Menschen haben Zeichen von ADHS.

Zum Beispiel:

- Politiker
- Schauspieler
- Künstler

Sie müssen nicht behandelt werden.

Menschen mit ADHS bereichern unsere Welt.

Menschen mit ADHS haben oft gute Ideen.

Viele Erfinder und Künstler haben ADHS.

Menschen mit ADHS sind oft mutig.

Sie machen Dinge anders als andere Menschen.

Sie kämpfen heftig für ihre Ideen.

Sie setzen sich ein.

Sie können sehr einfühlsam sein.

Sie können gut spüren,

wie es anderen Menschen geht.

Viele Menschen mit ADHS sind sehr kreativ.

Sie stellen wichtige Fragen.

Dadurch entstehen neue Ideen.

Darum arbeiten viele Firmen  
gerne mit Menschen mit ADHS.

Menschen mit ADHS haben aber auch Probleme.

**Man muss ADHS früh erkennen.**

**Das ist wichtig.**

**Dann haben Menschen mit ADHS  
weniger Probleme in ihrem Leben.**



## 3 Kennzeichen von ADHS

### Aufmerksamkeit

Menschen mit ADHS können sich schlecht konzentrieren.

Das bedeutet:

Es fällt ihnen schwer,

bei einer Sache zu bleiben.

Sie machen Sachen oft nicht zu Ende.

Sie lassen sich leicht ablenken.

Aber:

Wenn sie ein Thema sehr spannend finden,

können sie sich besonders gut konzentrieren.

Darum ist ein Schüler mit ADHS manchmal gut

und manchmal schlecht in der Schule.

Lehrer verstehen das oft nicht.



## Zu viel Bewegung

### Hyper-Aktivität

Einige Menschen mit ADHS bewegen sich sehr viel.

Sie sind unruhig.

Man sagt:

Sie sind **hyper-aktiv.**

Bei Kindern mit ADHS sieht man oft:

- zappeln
- wippen
- herum-laufen
- toben

Sie müssen sich immer bewegen.

Sie können schlecht einschlafen.

Sie finden nachts keine Ruhe.

Auch Erwachsene mit ADHS sind oft unruhig.

Aber man sieht es weniger.

Sie müssen sich nicht so viel bewegen.

Sie spielen oft nur mit den Fingern.

Sie können sich schlecht entspannen.

Die innere Unruhe bleibt.

Andere Menschen spüren das.

Sie werden davon auch unruhig.

## 3 Kennzeichen von ADHS

### Zu wenig Bewegung

#### Hypo-Aktivität

Einige Menschen mit ADHS sind sehr ruhig.

Man sagt:

Sie sind hypo-aktiv.

Das ist eine besondere Form der ADHS.

Man nennt sie:

ADHS des un-aufmerksamen Typs.

Diese Form gibt es oft bei Mädchen.

Die Kinder mit dieser Form sind:

- langsam
- umständlich
- oft ohne Energie
- verträumt
- nicht bei der Sache
- ohne Antrieb

Sie brauchen viel Zeit,  
um eine Sache zu beginnen  
und um Abläufe zu planen.

Man kann sagen:

Die Hyper-Aktiven sind zu viel aktiv,  
die Hypo-Aktiven sind zu wenig aktiv.

Bei den Erwachsenen gibt es oft eine Misch-Form.

Die ADHS-Form kann sich im Laufe des Lebens verändern.

## Chaos

Menschen mit ADHS machen oft Chaos.

Sie merken nicht,

dass sie selbst das Chaos machen.

Sie denken, die Umstände sind daran schuld.

Kinder haben chaotische Zimmer.

Sie haben sich daran gewöhnt.

Sie denken, das ist normal.

Auch Erwachsene machen oft Chaos.

**Messies** haben oft ADHS.

Frauen führen oft den Haushalt sehr chaotisch.

Wenn sie Kinder mit ADHS haben,

wird es noch schlimmer.

Sie haben Probleme mit:

- Sachen aufräumen
- Sachen wiederfinden
- Sachen zu Ende machen
- Termine einhalten
- Schreib-Tisch aufräumen
- Zeit planen

Männer haben oft Chaos auf dem Schreib-Tisch.

Sie können sich schlecht organisieren.

## 3 Kennzeichen von ADHS

### Impulsivität

Das bedeutet:

Menschen mit ADHS sind lebhaft.

Sie handeln oft aus einem Gefühl heraus.

Sie können sehr wütend werden,  
wenn sie Stress haben.

Manchmal reagieren sie sehr heftig,  
auch bei Kleinigkeiten.

Sie verletzen die Gefühle von anderen Menschen.

Sie merken es aber nicht.

Sie verstehen nicht:

- Andere Menschen denken länger daran.
- Andere Menschen haben ein Problem damit.

### Gefühls-Schwankungen

Menschen mit ADHS sind sehr empfindlich.

Sie sind schnell in ihren Gefühlen verletzt.

Sie können sich aber auch schnell wieder freuen.

Zum Beispiel:

- über eine Belohnung
- oder eine Ablenkung

Die Gefühls-Schwankungen sind heftig.  
Andere Menschen verstehen das oft nicht.  
Andere Menschen wissen nie,  
wie Menschen mit ADHS reagieren.

Menschen mit ADHS haben oft starke Gefühls-Ausbrüche.  
Erwachsene mit ADHS sind oft launisch.  
Kinder mit ADHS haben oft:

- Wut-Ausbrüche
- Wein-Anfälle
- Jähzorn

Aber sie vergessen es auch schnell wieder.  
Sie sind nicht nachtragend.  
Leider lernen sie nicht aus der Situation.  
Darum sind sie in der Schule oft nicht beliebt.

**Hypo-aktive** Menschen mit ADHS

sind oft sehr mitfühlend.  
Sie weinen schnell,  
wenn sie selbst leiden  
oder wenn andere leiden.

## 4 Probleme in der Schule oder bei der Arbeit

Kinder mit ADHS sind oft chaotisch.  
Darum haben sie Probleme in der Schule.  
Sie vergessen ihre Hefte.  
Sie führen ihre Hefte schlecht.  
Sie machen die Hausaufgaben nur zum Teil.  
Ihre Schrift ist schwer zu lesen.  
Sie machen alles sehr spät.  
Sie konzentrieren sich schlecht.  
Sie machen oft unnötige Fehler.  
Eigentlich können sie viel mehr.  
Sie kommen oft zu spät  
und sind nicht zuverlässig.  
Sie machen nur Sachen,  
die Spaß machen.  
Sie geben schnell auf.  
Sie arbeiten oft ohne Plan.

Auch als Erwachsene arbeiten sie so.  
Ihre Kollegen ärgern sich darüber.  
Ihre Kollegen haben kein Verständnis.  
Das verstehen die Menschen mit ADHS nicht.  
Sie fühlen sich **gemobbt**.

## 5 Probleme mit anderen Menschen

Menschen mit ADHS haben oft Probleme in der Partnerschaft.

Der Partner versteht nur schwer die Gefühls-Schwankungen und das Chaos. Die Schwankungen sind heftig.

Der Partner weiß nie, wie der Mensch mit ADHS reagiert.

Der Mensch mit ADHS will immer Recht haben. Er streitet heftig für seine Sache. Er verletzt oft die Gefühle vom Partner. Er merkt es aber nicht.

Menschen mit ADHS haben Probleme:

- tägliche Pflichten zu machen
- Ordnung zu halten
- sich an Regeln zu halten
- unangenehme Aufgaben zu machen

## 6 Selbst-Zweifel

Menschen mit ADHS machen viele schlechte Erfahrungen.

Menschen mit ADHS vergessen viel.

Und sie sind chaotisch.

Ihre Leistung wird oft nicht gesehen.

Sie bekommen schlechte Noten in der Schule.

Sie fallen durch Prüfungen,

obwohl sie viel mehr können.

Sie erleben oft Kritik und Schaden-Freude.

Menschen mit ADHS verhalten sich auffällig.

Darum werden sie oft abgelehnt.

Zum Beispiel:

Kinder mit ADHS werden nicht oft eingeladen.

Lehrer und Eltern sind oft überfordert.

Sie behandeln die Kinder mit ADHS dann ungerecht.

**Hypo-aktive** Menschen mit ADHS

können sich nur schwer durchsetzen.

Besonders die Mädchen.

Sie leben in ihrer eigenen Welt.

Sie träumen viel vor sich hin.

Sie werden oft **gemobbt.**

Darum haben sie als Erwachsene Selbst-Zweifel.

## 7 Vergesslichkeit

Menschen mit ADHS vergessen oft ihre Aufgaben.

Es fällt ihnen irgendwann ein.

Dann ist es oft zu spät.

Menschen mit ADHS können sich schlecht etwas merken.

Zum Beispiel:

Sie lesen Bücher oder Zeitungen.

Aber sie wissen später nicht,

was sie gelesen haben.

Menschen mit ADHS suchen oft ihre Sachen:

Schlüssel, Zeitung, Unterlagen.

## 8 Motivations-Probleme

Das bedeutet:

Menschen mit ADHS haben oft Probleme,  
eine Aufgabe zu beginnen.

Sie machen lieber andere Dinge,  
als mit der Aufgabe zu beginnen.

Zum Beispiel:

Sie schauen in die Luft  
oder spielen am Computer.

## 9 Ursachen von ADHS

ADHS ist eine neuro-biologische Störung.

Das bedeutet:

Die Ursache von ADHS liegt im Gehirn.

Im Gehirn gibt es Boten-Stoffe.

Sie heißen

Nor-Adrenalin

und Dopamin.

Diese Boten-Stoffe sorgen dafür,  
dass Reize weitergeleitet werden.

Bei Menschen mit ADHS gibt es  
Veränderungen bei den Boten-Stoffen.

Dadurch wird zum Beispiel

Dopamin schneller abgebaut.

Das konnte man in Untersuchungen zeigen.

Die vorderen Teile vom Gehirn  
verbrauchen bei ADHS weniger Blut-Zucker.

Der rechte vordere Teil ist weniger aktiv.

Das Gehirn ist weniger durchblutet.

ADHS wird vererbt.

Das konnte man in Zwillings-Untersuchungen zeigen.

#### Ein-eiige Zwillinge

haben die gleichen Gene.

Meistens haben beide Zwillinge ADHS.

#### Zwei-eiige Zwillinge

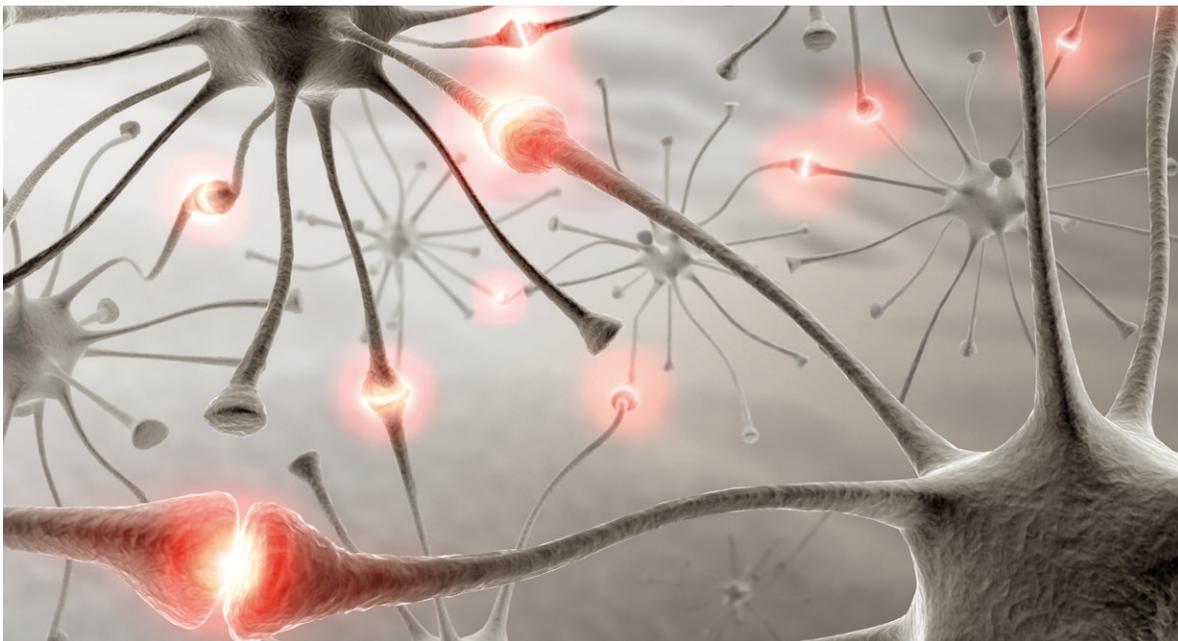
haben verschiedene Gene.

Oft hat nur ein Zwilling ADHS.

Oft haben mehrere Menschen in einer Familie ADHS.

Zum Beispiel:

- Eltern und Kinder
- Geschwister



## 10 Psycho-soziale Gründe

Organische Störungen im Gehirn und **psycho-soziale** Gründe haben Auswirkungen auf ADHS.

Eltern können viel machen,  
damit ihre Kinder besser mit ADHS leben können.

Kinder mit ADHS brauchen:

- liebevolle Eltern
- verständnisvolle Eltern
- klare Regeln im Eltern-Haus
- klare Erziehung
- Unterstützung
- frühe Diagnose
- Behandlung von ADHS
- Nachhilfe
- Förderung von Interessen
- Sport-Angebote
- eine große Wohnung mit genug Platz

ADHS kann schlimmer werden,

- wenn Eltern zu viel kontrollieren.
- wenn Eltern keine klaren Regeln setzen.
- wenn Eltern überfordert sind.

Wenn Eltern selbst ADHS haben,  
werden die Probleme größer,  
weil Eltern **und** Kinder sehr spontan handeln,  
Alle haben starke Gefühls-Ausbrüche  
und machen viel Chaos.

Es ist ein sehr großes Problem,  
wenn Eltern süchtig sind.

Weitere Gründe, die ADHS verstärken können:

- schlechte Ausbildung von den Eltern
- Wohnen in einer schlechten Gegend
- wenig Erfolgs-Erlebnisse
- viel Kritik und Kränkungen von den Eltern
- viel Bestrafungen
- wenig Belohnungen

Eltern verstehen oft nicht,  
warum ihr Kind sich so verhält.

Eltern denken,  
ihr Kind ist trotzig und frech.

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern  
ist darum oft gestört.

In Familien mit ADHS kommt es oft zu Gewalt.  
In Familien mit ADHS trennen sich viele Eltern.  
Sie lassen sich scheiden.

## 11 ADHS als Familien-Erkrankung

Eltern mit ADHS können ihre Kinder  
nur schlecht unterstützen.  
Und ihr eigenes Verhalten  
macht die Situation schlimmer.  
Das verstehen sie oft nicht.

Je mehr Familien-Mitglieder ADHS haben,  
umso größer werden die Probleme in der Familie.  
Menschen mit ADHS sind oft sehr empfindlich.  
Sie reagieren zu heftig.  
Andere Familien-Mitglieder mit ADHS  
reagieren dann auch zu heftig.  
So wird es für alle in der Familie immer schlimmer.

Kinder mit ADHS brauchen klare Regeln.  
Sie müssen die Regeln einhalten.  
Eltern müssen darauf achten.  
Sie müssen den Kindern Grenzen setzen.

Eltern sind immer Vorbild für ihre Kinder.

Aber:

Eltern können ihren Kindern nur beibringen,  
was sie selbst können.

Wenn sie selbst ADHS haben,  
ist es schwer für sie.

Sie haben selbst Probleme,  
sich an Grenzen und Regeln zu halten.

Sie sind selbst schlecht organisiert.

Sie reagieren selbst sehr heftig.

Weitere Infos bekommen Sie unter:

**[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)**

Sie finden dort:

- Selbst-Hilfe-Gruppen in Ihrer Nähe
- Telefon-Beratung
- E-Mail-Beratung
- Jugend-Beratung
- Fortbildungen
- neueste Infos über ADHS

## 12 Schwere Wörter leicht erklärt

### Defizit:

Das bedeutet: etwas fehlt.

Oder: etwas ist zu wenig.

### Gen:

Das Wort Gen kommt aus der Biologie.

Man sagt auch Erb-Anlage.

Jede Zelle hat Gene.

Ein Gen bestimmt, was vererbt wird.

Zum Beispiel:

- die Augenfarbe
- die Haarfarbe
- Krankheiten

### Hyper-Aktivität:

Das spricht man: hü-per-ak-ti-wi-tät

Hyper bedeutet: zu viel.

Menschen mit Hyper-Aktivität bewegen sich immer.

Sie sind unruhig und zappelig.

### Hypo-Aktivität:

Das spricht man: hü-po-ak-ti-wi-tät

Hypo bedeutet: zu wenig.

Menschen mit Hypo-Aktivität sind langsam und verträumt.

Sie bewegen sich sehr wenig.

## Messies:

Das Wort kommt vom englischen Wort mess.

Das bedeutet Unordnung.

Messies sind Menschen,

die schlecht Ordnung halten können.

Sie sammeln zwanghaft unnötige Dinge.

Sie werfen nichts weg.

Die Wohnung wird darum immer voller.

Messies haben Probleme, ihren Tag zu organisieren.

Seelische Störungen können die Ursache sein.

## gemobbt:

Das Wort kommt von mobben.

Mobben bedeutet zum Beispiel:

Menschen quälen einen Kollegen

oder einen Mitschüler.

Oder sie behaupten falsche Dinge.

Oder sie beachten den Kollegen nicht.

Der Kollege leidet darunter sehr.

Er wird dadurch psychisch krank.

## 12 Schwere Wörter leicht erklärt

### Psyche:

Das spricht man: Psü-che

Das ist ein Fremd-Wort für Seele.

Es beschreibt

- wie ein Mensch denkt
- wie er fühlt
- wie er empfindet

### Psycho-sozial:

Seelische und soziale Ursachen

beeinflussen das Verhalten von einem Menschen.

Psyche und das soziale Leben von einem Menschen sind eng miteinander verbunden.

Zum Beispiel:

Ein Mensch hat seelische Probleme.

Er hat liebevolle Eltern und gute Freunde.

Sie helfen ihm.

Er kann mit den seelischen Problemen leben.

Oder:

Er hat lieblose Eltern und keine Freunde.

Oder er lebt in armen Verhältnissen.

Er leidet mehr unter den seelischen Problemen.

## Zwillinge:

Zwei Kinder entstehen in einer Schwangerschaft.

Sie wachsen gemeinsam im Bauch der Mutter.

Sie werden am selben Tag geboren.

## Ein-eiige Zwillinge:

Eine Ei-Zelle wird von einer Samen-Zelle befruchtet.

Danach teilt sich diese Zelle.

Zwei Kinder entstehen.

Die Kinder haben die gleichen Erb-Anlagen.

## Zwei-eiige Zwillinge:

Zwei verschiedene Ei-Zellen werden befruchtet

von zwei verschiedenen Samen-Zellen.

Zwei Kinder entstehen.

Die Kinder haben verschiedene Erb-Anlagen.



# Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein zur Selbst-Hilfe.

Unsere Mitglieder arbeiten ehrenamtlich

- auf Bundes-Ebene
- auf Landes-Ebene
- und in verschiedenen Orten.

Wir haben in ganz Deutschland:

- 250 Selbst-Hilfe-Gruppen
- Telefon-Beratung
- E-Mail-Beratung

Wir machen Fortbildungen

für die Leiter von den Selbst-Hilfe-Gruppen.

Damit sind sie immer auf einem aktuellen Stand.

Wir planen Fortbildungen für:

- Eltern
- Ärzte
- Pädagogen
- Menschen mit ADHS
- Mitglieder des Verbandes

Wir fördern die Durch-Führung von Projekten.

# Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sorgen für Therapien  
in sozialen Einrichtungen  
und bei Wohlfahrts-Verbänden.

Wir unterstützen die Mitarbeit  
in Arbeits-Kreisen und Netz-Werken.

Wir halten Vorträge.  
Und nehmen an vielen Veranstaltungen teil.

Wir halten Kontakt zu anderen Organisationen  
in Deutschland und in anderen Ländern.  
So können wir unsere Interessen besser vertreten.  
Besonders auf politischer Ebene.

Wir unterstützen

- Ursachen-Forschung
- Diagnostik
- Therapie

von ADHS und den begleitenden Krankheiten  
in jedem Alter.

Wir bieten:

- Kontakte
- Erfahrungs-Austausch
- Veranstaltungen
- Fortbildungen
- Veröffentlichungen

Wir arbeiten nach Grundsätzen,  
die man wissenschaftlich belegen kann.

Wir sind für Neues offen.

Wir sind politisch neutral.

Wir sind unabhängig von Geld-Gebnern.

Wir beachten den neuesten Stand in der Wissenschaft.





Informations-Heft 2  
In Leichter Sprache  
ADHS verstehen  
Redaktion ADHS Deutschland e. V.  
Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann  
Dr. med. Klaus Skrodzki

Mit freundlicher Unterstützung der  
KKH Kaufmännische Krankenkasse,  
der mhplus Betriebskrankenkasse  
und der IKK classic



## ADHS Deutschland e. V.

Rapsstr. 61  
D-13629 Berlin

**Tel.** 030 85 60 59 02

**Fax** 030 85 60 59 70

**E-Mail** [info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)

**Internet** [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

Stand: 01.03.2017

### Spendenkonto

Pax-Bank eG

**BIC** GENODED1PAX

**IBAN** DE 95 3706 0193 6010 1150 17

### Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

**BIC** VOHADE2H

**IBAN** DE 36 2519 0001 02214385 00