



**5 VORURTEILE  
ÜBER ADHS -  
UND WAS IM  
ALLTAG  
WIRKLICH HILFT**

# „ADHS IST EIN ERZIEHUNGSPROBLEM.“

## Beobachtung:

Übergänge, wie zum Beispiel Anziehen, Hausaufgaben, Schlafenszeiten, führen häufig zu Konflikten. Regeln müssen immer wieder erklärt werden, obwohl sie bekannt sind. Der Alltag fühlt sich anstrengender an, als in anderen Familien.

## Fachliche Einordnung:

ADHS entsteht unabhängig vom Erziehungsstil. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung ist neurobiologisch eingeschränkt, vor allem in reizintensiven Situationen.

## Was im Alltag hilft:

- feste, wiederkehrende Abläufe
- Vorbereitung auf Übergänge
- Anweisungen als Teilschritte
- visuelle Unterstützung (z. B. Pläne, Symbole)



# „DAS KIND KÖNNTE SICH ZUSAMMENREISSEN, WENN ES WOLLTE.“

## Beobachtung:

Das Kind weiß, was erwartet wird, setzt es aber unzuverlässig um. Es reagiert impulsiv, platzt ins Gespräch oder wird emotional überwältigt, oft gerade dann, wenn Konzentration nötig wäre.

## Fachliche Einordnung:

Bei ADHS ist die Fähigkeit zur Impulskontrolle und Emotionsregulation eingeschränkt. Wissen über Regeln bedeutet nicht automatisch, sie auch umsetzen zu können.

## Was im Alltag hilft:

- vorab strukturieren statt im Moment korrigieren
- Pausen und Bewegungsmöglichkeiten einplanen
- emotionale Begleitung statt Appelle an Selbstkontrolle



# „ADHS IST EINE MODEERSCHEINUNG.“

## Beobachtung:

Eltern hören häufig Kommentare wie:

„Früher gab es das nicht.“ oder „Er/sie tanzt euch auf der Nase herum.“

Diese Sprüche treffen viele Familien. Gerade weil Symptome sichtbar sind, aber häufig missverstanden werden.

## Fachliche Einordnung:

ADHS ist seit vielen Jahrzehnten wissenschaftlich beschrieben. Heute wird ADHS häufiger erkannt, weil Bewusstsein und Diagnostik besser geworden sind.

## Was im Alltag hilft:

- Wissen aneignen: Sich über ADHS informieren, Fachliteratur oder seriöse Websites nutzen
- Abgrenzen lernen: Bewusst filtern und eigene Haltung wahren
- Vernetzung: Austausch mit anderen Betroffenen und Eltern suchen



# „ADHS HABEN DOCH NUR WILDE JUNGS.“

## Beobachtung:

Manche Kinder fallen kaum auf. Sie wirken angepasst, verträumt oder ziehen sich zurück. Die Belastung zeigt sich eher durch innere Unruhe, Selbstzweifel oder Erschöpfung.

## Fachliche Einordnung:

ADHS äußert sich unterschiedlich. Leise Formen werden häufig übersehen, obwohl der innere Stress hoch ist. Auch diese Form kann sowohl Mädchen als auch Jungen betreffen.

## Was im Alltag hilft:

- nicht nur Verhalten, sondern auch innere Belastung ernst nehmen
- Wahrnehmung über Gefühle und Erschöpfung ermöglichen
- Überforderung früh erkennen und gegensteuern



# „MEHR KONSEQUENZ WÜRDE HELFEN.“

## Beobachtung:

Konsequenzen werden verstanden, führen aber nicht dauerhaft zu Veränderung. Belohnungen verlieren schnell ihre Wirkung, Strafen erhöhen Frust und Widerstand, sowohl bei Kind und Eltern.

## Fachliche Einordnung:

ADHS beeinflusst das Belohnungssystem. Langfristige Konsequenzen wirken oft weniger zuverlässig als unmittelbare Rückmeldungen. Motivation, Aufmerksamkeit und Emotionssteuerung sind anders organisiert.

## Was im Alltag hilft:

- positive Verstärkung an direkte Handlung
- kleine, erreichbare Schritte
- Sichtbare Struktur und Visualisierung
- Emotionale Begleitung und Co-Regulation





# UNSER BLICK VERÄNDERT ALLES:

VERSTÄNDNIS STATT  
SCHULD

NÄHE STATT DRUCK

WISSEN STATT  
VORURTEILE