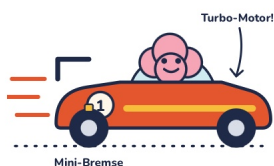


Was ist **ADHS**?

ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

Dein Gehirn arbeitet ein bisschen anders als bei vielen anderen Kindern.
Nicht schlechter – einfach anders!

Ein Rennauto mit Fahrradbremsen



Stell dir vor, dein Gehirn ist ein superschnelles Rennauto. Der Motor ist riesig: voller Ideen, Energie und Neugier.

Aber die Bremsen sind nur so klein wie beim Fahrrad. Darum ist es manchmal schwer, **anzuhalten**, **stillsitzen** oder **bei einer Sache zu bleiben**.

So kann sich ADHS zeigen:



Flutter-Gedanken

Deine Gedanken fliegen von Blume zu Blume. Bei langweiligen Aufgaben dranzubleiben ist richtig schwer.



Ganz viel Energie

Dein Körper will sich immer bewegen. Stillsitzen fühlt sich an wie Kribbeln in Armen und Beinen.



Zack – schon passiert!

Manchmal tust oder sagst du etwas, bevor du nachdenken konntest. Warten fällt dir schwer.

Nicht jedes Kind mit ADHS hat alles davon – jedes Kind ist anders.

Das ist wichtig zu wissen

- ✓ Du bist **nicht schuld** an deinem ADHS.
- ✓ Du bist **nicht dumm** und **nicht frech**.
- ✓ In fast jeder Schulklasse gibt es Kinder mit ADHS. **Du bist nicht allein!**
- ✓ ADHS bringt auch **Stärken**: tolle Ideen, Mut und viel Energie.

Das kann dir helfen

- ♥ **Feste Abläufe** und Pläne für den Tag
- ♥ **Bewegung** und kleine Pausen zwischendurch
- ♥ **Lob** für jeden kleinen Erfolg
- ♥ **Üben** mit Therapeutinnen und Therapeuten
- ♥ Manchmal auch ein **Medikament**