

# ADHS/ADS

## ADHS

= „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“.

ADHS-Kinder werden häufig als „Zappelphilipp“ bezeichnet, da sie sehr impulsiv sind, Schwierigkeiten haben still zu sitzen, sind häufig überdreht und haben Schwierigkeiten, Reize zu filtern.

## ADS

= (Aufmerksamkeitsdefizitstörung ohne Hyperaktivität)

... bedeutet, dass das Gehirn Reize langsamer filtert und die Motivation weniger Dopaminabhängig reagiert.

## 10 Tipps für den Alltag:

1. Medienzeiten festlegen
2. Körperliche Aktivität/Bewegung
3. Tägliche Routine
4. Ausreichend Schlaf
5. Reduzieren Sie Reize, auch im Kinderzimmer
6. Loben bei Erfolg
7. Regeln/Grenzen und Konsequenzen setzen
8. Aufgaben in kleinere Ziele teilen, Timer stellen und regelmäßig Pausen machen
9. ausgewogene Ernährung
10. klare Ansagen

*"Sie haben Chaos im Kopf, deshalb brauchen sie Strukturen"*  
(Linderkamp, 2016)

Kinder mit ADHS/ADS brauchen **Strukturen, Rituale** und **klares, konsequentes Handeln der Bezugspersonen**

## Wichtige Webseiten mit Informationen/Ratgebern/Tipps:

- <https://gemeinsam-adhs-begegnen.de>
- <https://www.adhs.info/fuer-kinder/buecher-fuer-kinder/>
- <https://www.jnjwithme.de/de-de/adhs>
- <https://www.adhs.info/ratgeber-fuer-angehoerige/literatur-fuer-eltern/>

## Das Wichtigste für Eltern

Kinder mit ADS oder ADHS handeln nicht absichtlich impulsiv, unaufmerksam oder verträumt. Sie brauchen vor allem Verständnis, klare Strukturen, Geduld und positive Rückmeldungen. Mit liebevoller Begleitung können Kinder lernen, ihren Alltag besser zu bewältigen und ihre Stärken zu entwickeln.



Für zusätzliche Unterstützung kann die [APP „ELSA-ADHS: Tipps für die Eltern“](#) hilfreich sein. Sie hilft mit alltagsnahen Empfehlungen dabei, Strukturen im Familienalltag zu schaffen und den Umgang mit herausfordernden Situationen zu meistern.