

DOREEN ALDUGAN · EMILY CLAIRE VÖLKER

KONFETTI *im* KOPE

ADHS verstehen, Stärken entdecken
und Gefühle begleiten

MIT TIPPS
FÜR ELTERN UND
BEZUGSPERSONEN



WOW!



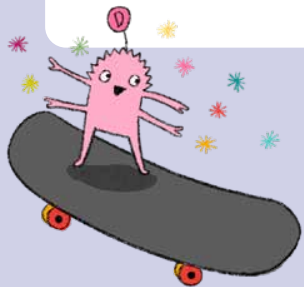
Das Aufklärungsbuch
für Familien und Kinder

EMF



Inhaltsverzeichnis

Alle Menschen sind verschieden 4	Wenn alles spannend klingt 24
Wenn das Gehirn anders funktioniert 5	Gefühle können laut sein 26
Die Konfettifabrik im Kopf 6	Wut tut nicht immer gut 28
Was ist dieses ADHS denn überhaupt? 8	Der Expressbote ist los! 30
ADHS ist nicht immer gleich 10	Stillhalten ist doof! 32
Mehr als nur ADHS 12	Warum Bewegung gerade bei ADHS so wichtig ist 34
Was ist eigentlich „typisch ADHS“? 14	Keinen Feierabend in der Konfettifabrik? 36
Konfetti-Alarm! 16	Wenn andere uns nicht verstehen 38
Konzentrieren kann man üben! 18	ADHS - Stärken und Herausforderungen 40
Wo war nochmal mein Rucksack? 20	Der Mensch verändert sich, ADHS bleibt 42
Warum es so schwer ist, endlich anzufangen 22	Wenn andere uns verstehen 44



Vorwort

Liebe Erwachsene,

ich bin Mama von vier wunderbaren Kindern und ich habe selbst ADHS.

Lange Zeit wusste ich nicht, dass mein Gehirn ein wenig anders funktioniert – ich wusste nur: Ich habe meine eigene Art zu denken und zu fühlen, und viele Menschen verstehen mich nicht immer ganz.

Heute weiß ich mehr. Ich habe gelernt, was ADHS bedeutet. Ich habe an zahlreichen Fortbildungen teilgenommen, Kurse besucht und mir Wissen angeeignet, das ich nun weitergeben möchte. So, dass es wirklich alle verstehen!

Zum Thema ADHS gibt es eine Fülle von Informationen – vor allem für Fachkräfte. Für Eltern und betroffene Erwachsene ist das Angebot schon deutlich kleiner, und für Kinder findet man fast nichts. Dabei beeinflusst ADHS den Alltag der ganzen Familie.

Wie erkläre ich meinem Kind, warum ich manchmal einfach vergesse, was ich tun wollte? Oder warum meine Laune plötzlich kippt? Und wie kann ich meinem Kind helfen zu verstehen, was es fühlt, wenn es selbst ADHS hat?

Mir hat etwas gefehlt: Etwas, das erklärt, ohne zu überfordern. Das benennt, ohne zu beschämen. Etwas, das zeigt: ADHS ist anders, aber nicht falsch!

Nach langer Überlegung habe ich ein Bild gefunden, das hoffentlich für viele verständlich ist: die Konfettifabrik im Kopf.

Sie macht sichtbar, wie es sich anfühlen kann, wenn im Gehirn ganz viel gleichzeitig passiert, und erklärt, warum manches schwerfällt. Sie zeigt aber auch, wie viel Kreativität, Kraft und Besonderheit in ADHS stecken kann und welche Wege es gibt, mit all dem gut umzugehen, wenn es mal wieder zu viel wird.

In diesem Buch finden sich Infokästen für Erwachsene, die zusätzliches Wissen vermitteln, wissenschaftlich fundiert und zugleich leicht verständlich. An vielen Stellen sind außerdem Zitate und Impulse von Frau Anke Kaupp, Diplom-Psychologin und ADHS-Expertin, eingebunden. Sie hat dieses Buch fachlich beratend begleitet, und ihr Blick auf ADHS war dabei besonders wertvoll.

Dieses Buch richtet sich an Kinder mit ADHS sowie an Kinder, deren Eltern, Freund*innen, Geschwister oder Lehrer*innen ADHS haben – also an ziemlich viele. Denn statistisch gesehen hat etwa eines von 20 Kindern selbst ADHS, und etwa jedes dritte Kind kennt jemanden im nahen Umfeld, der neurodivergent ist.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch Kinder stärkt und dass es hilft, einander besser zu verstehen.

Doreen Alduyan



Alle Menschen sind verschieden

Manche Menschen sind groß, andere klein. Manche haben braune Haare, andere blonde oder Locken. Manche tragen eine Brille, andere nutzen einen Rollstuhl, und wieder andere leben mit einem Stoma am Bauch.

Es gibt viele Unterschiede, die man von außen sehen kann - und viele, die man nicht auf den ersten Blick erkennt. Zum Beispiel, ob jemand gehörlos ist. Welche Sprache der Mensch spricht. Wie jemand fühlt. Wie jemand denkt. Denn jedes Gehirn arbeitet ein bisschen unterschiedlich.

Wenn ein Gehirn nicht so funktioniert wie bei den meisten, nennt man das neurodivergent. Das bedeutet, es arbeitet auf seine eigene Weise - nicht besser oder schlechter, sondern einfach anders. Es gibt noch weitere Gründe, warum ein Gehirn anders arbeitet, zum Beispiel eine Krankheit oder eine Verletzung.

Ob man nun neurodivergent ist oder nicht: Jeder Mensch hat Stärken oder braucht mal Hilfe. Und wenn wir uns gegenseitig verstehen, wird das Leben für alle leichter.



Neurodivergenz bedeutet nicht nur, dass jemand anders denkt, sondern dass die Welt für diese Person anders ist. Und das verdient Verständnis und keine Bewertung.

Anke Kaupp, Diplom-Psychologin

* DYSLEXIE = LESE - RECHTSCHREIBSCHWÄCHE

Wenn das Gehirn anders funktioniert

Vielleicht bist du selbst manchmal sehr unruhig. Vielleicht wuseln ganz viele Gedanken in deinem Kopf durcheinander, und es ist schwer zu entscheiden, was du zuerst machen willst. Vielleicht brauchst du öfter Pausen oder vergisst Sachen, obwohl du sie dir eigentlich merken wolltest.

Dann bist du nicht allein! Viele Menschen - Kinder und auch Erwachsene - erleben das genauso. Bei manchen liegt das daran, dass ihr Gehirn auf seine eigene Weise funktioniert. Man sagt dann, sie sind neurodivergent. Sie haben zum Beispiel ADHS oder etwas Ähnliches.

In diesem Buch erfährst du, wie es ist, ADHS zu haben und was man tun kann, damit das Leben mit so einem besonderen Gehirn Spaß macht und großartig wird.

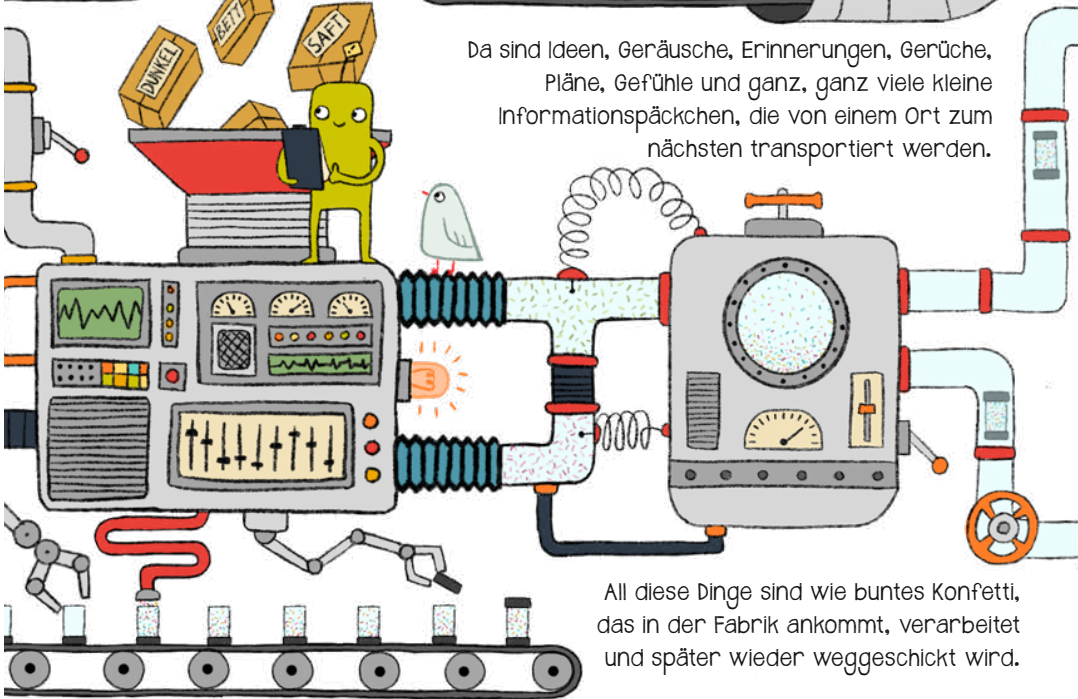


Die Konfettifabrik im Kopf

Stell dir vor, in deinem Kopf ist eine riesengroße Fabrik - mit vielen Maschinen, Förderbändern und allem, was dazugehört. Dort wird alles verarbeitet, was du denkst, fühlst, hörst, siehst, riechst, schmeckst oder tun willst.



Da sind Ideen, Geräusche, Erinnerungen, Gerüche, Pläne, Gefühle und ganz, ganz viele kleine Informationspäckchen, die von einem Ort zum nächsten transportiert werden.



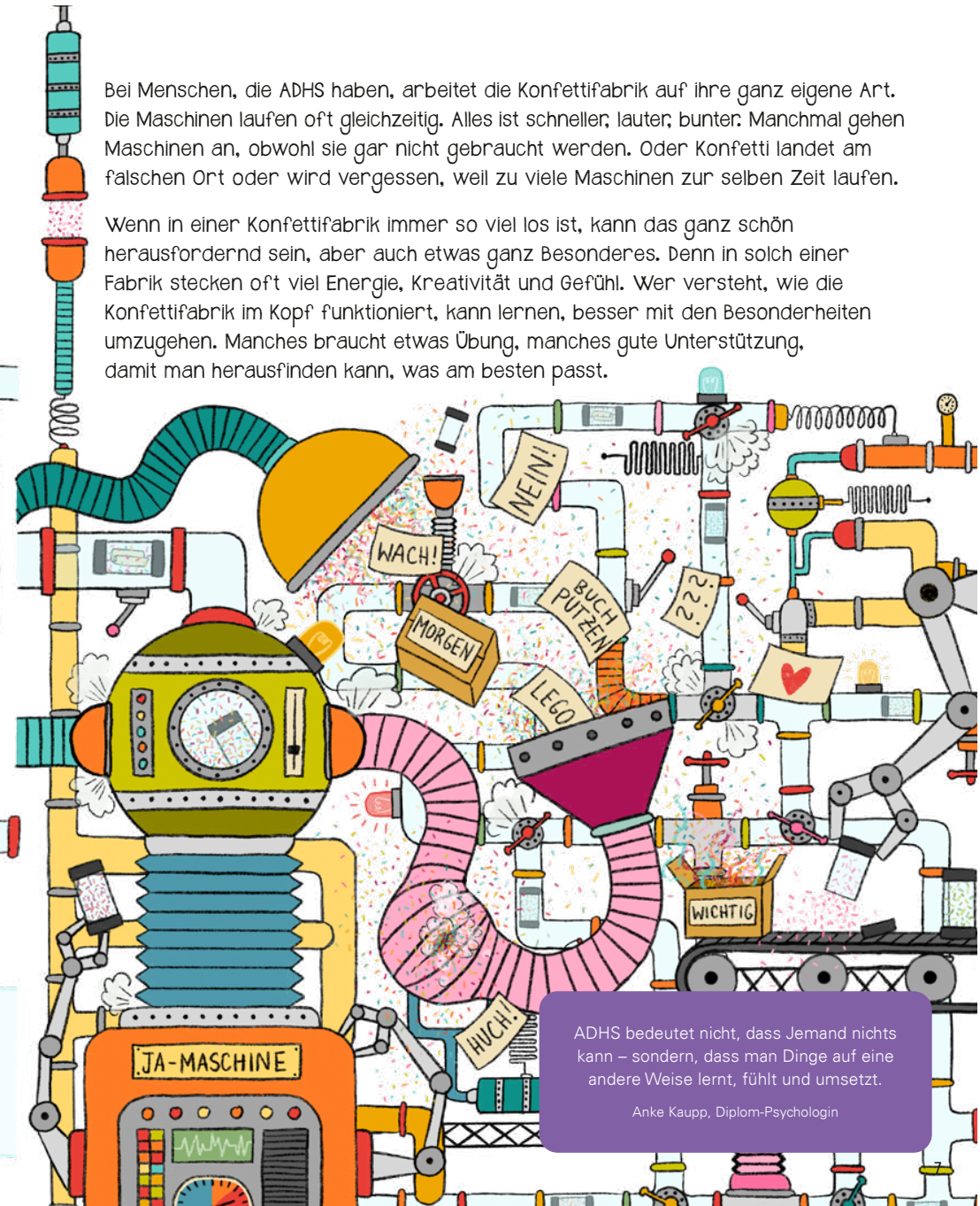
All diese Dinge sind wie buntes Konfetti, das in der Fabrik ankommt, verarbeitet und später wieder weggeschickt wird.

Bei den meisten Menschen läuft diese Konfettifabrik ziemlich ordentlich. Nicht perfekt, aber das Konfetti kommt meistens am richtigen Ort an. Manche Maschinen sind leiser; andere lauter. Und wenn zu viel Konfetti auf einmal ankommt, braucht die Fabrik vielleicht eine kurze Pause.



Bei Menschen, die ADHS haben, arbeitet die Konfettifabrik auf ihre ganz eigene Art. Die Maschinen laufen oft gleichzeitig. Alles ist schneller; lauter; bunter. Manchmal gehen Maschinen an, obwohl sie gar nicht gebraucht werden. Oder Konfetti landet am falschen Ort oder wird vergessen, weil zu viele Maschinen zur selben Zeit laufen.

Wenn in einer Konfettifabrik immer so viel los ist, kann das ganz schön herausfordernd sein, aber auch etwas ganz Besonderes. Denn in solch einer Fabrik stecken oft viel Energie, Kreativität und Gefühl. Wer versteht, wie die Konfettifabrik im Kopf funktioniert, kann lernen, besser mit den Besonderheiten umzugehen. Manches braucht etwas Übung, manches gute Unterstützung, damit man herausfinden kann, was am besten passt.



ADHS bedeutet nicht, dass Jemand nichts kann – sondern, dass man Dinge auf eine andere Weise lernt, fühlt und umsetzt.

Anke Kaupp, Diplom-Psychologin

Was ist eigentlich „typisch ADHS“?

Manche Menschen glauben, ADHS bedeutet nur, dass jemand zappelig ist oder nicht aufpassen kann - aber das ist längst nicht alles und auch nicht bei allen gleich.

ADHS zeigt sich in vielen Bereichen: Gedanken, Gefühle, Bewegungen, Entscheidungen, Erinnerungen, Sprache - manchmal auch alles auf einmal.



Die meisten Menschen sind mal unruhig, aufgeregt oder vergessen etwas. Bei Menschen mit ADHS passiert das aber viel häufiger, stärker und oft gleichzeitig.



Verstehen kommt vor Entwicklung. Wer versteht, wie ADHS funktioniert, kann viel besser begleiten.
Anke Kaupp, Diplom-Psychologin

ADHS zeigt sich oft in vielen kleinen Momenten im Alltag

Zum Beispiel wenn es schwerfällt, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen, motiviert zu bleiben oder sich zu beruhigen.

Die Situationen auf den folgenden Doppelseiten kennt vermutlich jeder, aber nicht bei jedem treten sie so häufig und so intensiv auf, wie bei Menschen mit ADHS. Das kann anstrengend sein - für die Person selbst und auch für ihr Umfeld.

Deshalb zeigen dir die nächsten Seiten nicht nur, was bei ADHS manchmal herausfordernd sein kann, sondern auch, was helfen kann, damit es leichter wird.

Vielleicht erkennst du dich dabei selbst wieder, oder vielleicht verstehst du danach jemand anderen besser und kannst nachvollziehen, wieso Situationen manchmal so sind, wie sie sind.

Konfetti-Alarm!

Manchmal passiert alles gleichzeitig und plötzlich wird es dir zu viel. Es ist laut. Draußen hupt ein Auto. Der Fernseher läuft. Es riecht nach Mittagessen. Jemand ruft deinen Namen. Dein Stuhl wackelt. Und in deinem Kopf wirbeln alle Eindrücke wild umher.

Dann fühlt es sich so an, als ob alle Maschinen in deiner Konfettifabrik gleichzeitig rattern. Überall fliegt buntes Konfetti - kreuz und quer und ohne Pause. Vielleicht willst du dann nur noch weglaufen, schreien oder dich verstecken ...



Reizüberflutung bei ADHS und anderen Neurodivergenzen ist kein Zeichen von Trotz oder Ungehorsam, sondern echte Überforderung. Menschen mit ADHS erleben alle Reize zeitgleich und gleich stark, oft ohne die Möglichkeit, sie zu sortieren. Was sie dann benötigen: Ruhe, Schutz und die richtigen Werkzeuge zur Selbstregulation – keine Strafen und kein zusätzlicher Druck.

Was gegen den Konfetti-Alarm helfen kann

Tief atmen

Lege deine Hand auf den Bauch und atme dreimal ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.



Einen ruhigeren Ort suchen

Gehe, wenn möglich, an einen stilleren Platz. Das hilft deinem Kopf, sich zu beruhigen.



Etwas in der Hand halten

Nimm einen Knautschball, ein Kuschtier oder einen Stein in die Hand. Drücken und Fühlen hilft, wenn dir alles zu viel ist.



Gefühle aussprechen

Sage anderen, dass es dir gerade zu viel ist. Zum Beispiel: „Ich brauche kurz eine Pause.“ oder „Bitte nicht alles auf einmal.“



Geräusche leiser machen

Setze Kopfhörer oder Ohrenschützer auf. Damit wird es in deinem Kopf ruhiger.



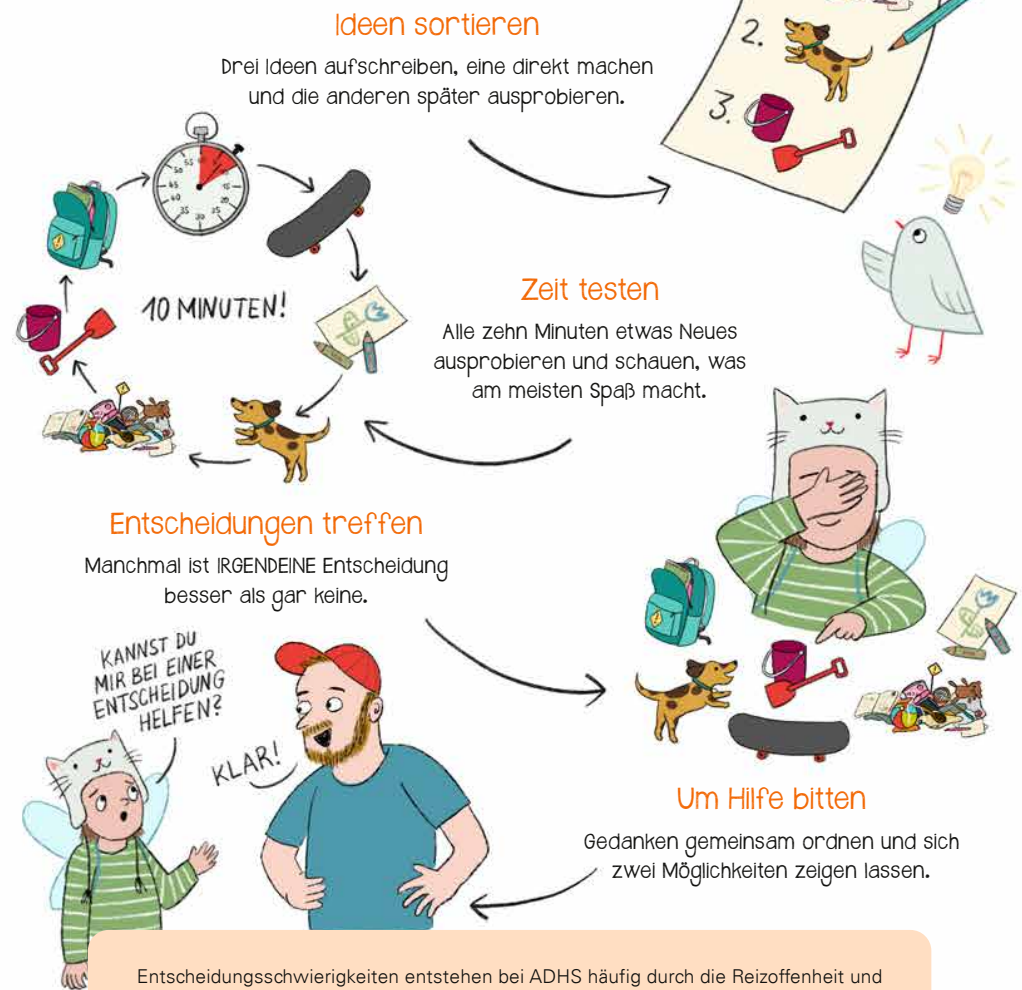
Wenn alles spannend klingt

Kennst du das Gefühl, wenn du so viele Ideen hast, dass du dich gar nicht entscheiden kannst? Erst willst du ein Bild malen, dann doch lieber etwas basteln, und dann denkst du an das eine Spiel vom letzten Mal und plötzlich fällt dir ein, dass du ja eigentlich deine Tasche packen wolltest ...

Und am Ende hast du nichts davon gemacht, weil du einfach nicht wusstest, womit du anfangen sollst.

Menschen mit ADHS geht es häufig so. In ihrer Konfettifabrik kommen viele Ideen gleichzeitig an - alle bunt, laut und durcheinander. Und jede ruft: „Ich bin die beste Idee! Fang mit mir an!“ Da ist es dann kein Wunder, dass man manchmal einfach stehen bleibt und nicht weiterweiß.

Wenn man sehr viele Ideen hat und nicht weiß, womit man anfangen soll, können diese Dinge helfen



Entscheidungsschwierigkeiten entstehen bei ADHS häufig durch die Reizoffenheit und eine hohe Impulsivität. Die gleichzeitige Aktivierung vieler Ideen macht es schwer, Prioritäten zu setzen. Strukturierende Hilfen zur Visualisierung, Begrenzung von Wahlmöglichkeiten oder zeitliche Rahmen geben Sicherheit und Handlungsspielraum.

Gefühle können laut sein

Stell dir vor, wenn du wütend bist, bist du RICHTIG WÜTEND. Wenn du traurig bist, fühlt es sich an wie ein riesiger Sturm im Bauch. Und wenn du dich freust, hüpfst du quer durchs ganze Zimmer.

Bei vielen Menschen mit ADHS sind Gefühle besonders stark. Manchmal kommen sie plötzlich und groß. Dann fliegt in der Fabrik eine Wolke aus buntem, wirbelndem Konfetti durch die Luft: rot für Wut, blau für Traurigkeit, gelb für Freude, grün für Aufregung - alles auf einmal.

Manchmal ist es dann nicht leicht, die Gefühle zu sortieren oder rechtzeitig zu merken, was gerade passiert. Das kann für einen selbst und auch für andere anstrengend sein. Gefühle sind aber nie falsch! Sie gehören zu uns und zeigen, was uns wichtig ist. Deshalb ist es gut, Wege zu finden, mit Gefühlen umzugehen, besonders wenn sie sehr stark werden.



Wenn große Gefühle einen durcheinander bringen, können diese Dinge helfen

Gefühle benennen

Sag laut, was du fühlst:



Gefühle aufmalen

Male dein Gefühl als Farbe, Tier oder Wetter. Ist deine Wut ein roter Drache? Oder deine Angst ein dunkles Gewitter?



Bewegung nutzen

Renn, hüpf, schüttel dich oder tanz durch den Raum. So kann dein Körper das Gefühl besser loslassen.

Ruhe-Insel schaffen

Such dir einen gemütlichen Rückzugsort mit Kissen, Musik oder einem Buch. Eine Pause kann helfen, zur Ruhe zu kommen.



Mit jemandem reden

Sprich mit einer vertrauten Person über dein Gefühl. Danach fühlt es sich oft schon kleiner an.



Menschen mit ADHS erleben Emotionen oft intensiv und schnell wechselnd. Dies wird als emotionale Dysregulation bezeichnet und ist ein Teil von ADHS – nicht eine Frage von Reife. Ein guter Umgang mit Gefühlen kann sich mit Zeit, Verständnis und passenden Strategien entwickeln. Unterstützend wirken Routinen, verlässliche Bezugspersonen und ein sicheres emotionales Umfeld.

Wut tut nicht immer gut

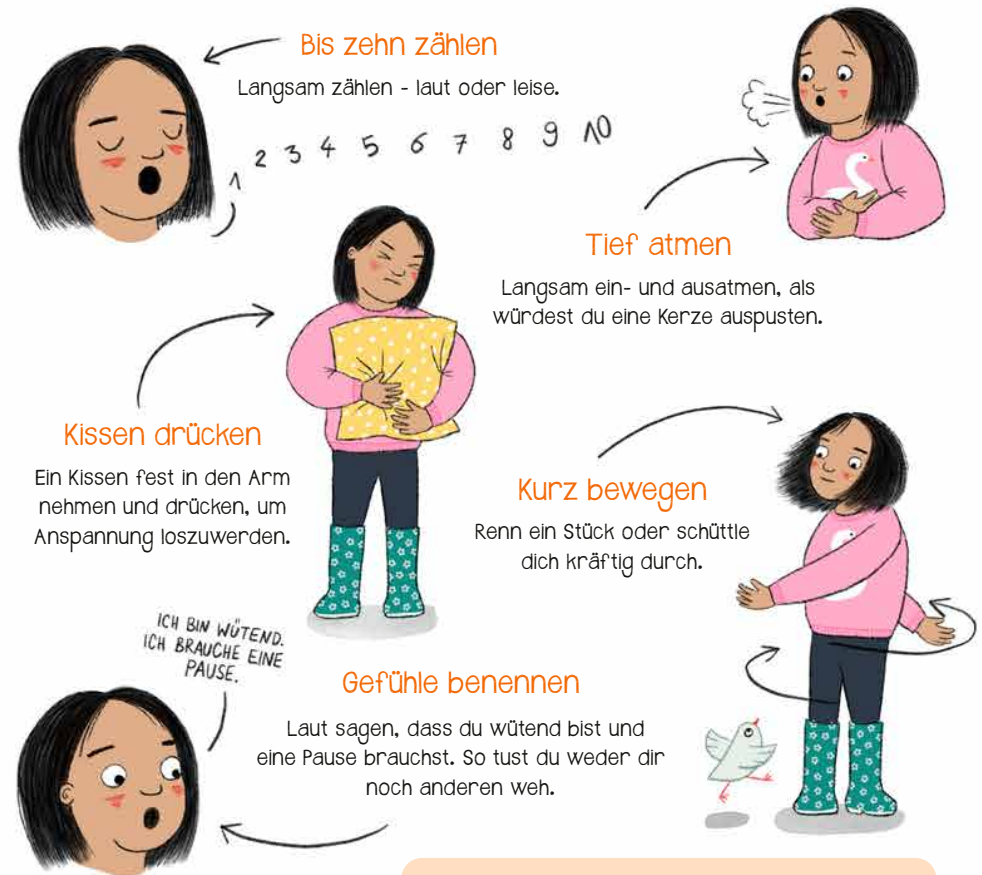
Wut ist ein Gefühl wie jedes andere. Sie gehört zu uns und darf da sein!

Manchmal wird die Wut aber so groß, dass man fast explodiert. Dann piepst die Konfettifabrik im Kopf so laut, dass man nichts anderes mehr hören kann. Vielleicht knallt man Türen, schreit oder haut um sich. Oder man fängt an zu weinen, obwohl man gar nicht traurig ist.

Bei vielen Menschen mit ADHS geht das manchmal sehr schnell. Eben war noch alles in Ordnung und plötzlich wird alles zu viel. In der Konfettifabrik laufen die Maschinen heiß und das Konfetti wirbelt durcheinander. Kein Wunder, dass die Wut dann einfach herausplatzt.



Wenn du merkst, dass die Wut kommt, kannst du einiges ausprobieren



Je öfter du die Übungen machst, desto einfacher fällt es dir, die Wut zu ordnen und die Konfettifabrik in deinem Kopf wieder ruhiger werden zu lassen.

Kinder mit ADHS erleben Gefühle durch ihre Reizoffenheit und die Impulsivität oft besonders intensiv und plötzlich. Wut ist kein bewusst gesteuertes Verhalten, sondern ein Zeichen von Überforderung. Wichtig ist, Kinder dabei zu unterstützen, ihre Gefühle auszudrücken, ohne sich selbst oder andere zu verletzen. Strategien zur Emotionsregulation sind Geduld, Struktur und Verständnis.

Der Mensch verändert sich, ADHS bleibt

ADHS ist wie die Konfettifabrik: Sie bleibt bei dir, auch wenn du erwachsen wirst. Aber du selbst veränderst dich, denn du lernst neue Dinge kennen, verstehst dich selbst besser und findest heraus, was dir guttut und was nicht. Mit der Zeit wird die Konfettifabrik dadurch vielleicht ein bisschen ruhiger, bekommt neue Maschinen, neue Schalter und irgendwann einen Pausenknopf.



ADHS bleibt, während man selbst wächst und lernt, die eigenen Stärken klug zu nutzen.
Anke Kaupp, Diplom-Psychologin