



# Das AD(H)S

---

## **Die ungeahnten Stärken und Bedürfnissen von Menschen mit einer AD(H)S**

Obschon die Ursachen von AD(H)S sich klar von der ASS unterscheiden, so gibt es dennoch einige Überschneidungen in der Symptomatik.

### **Häufige positive Eigenschaften von Menschen mit AD(H)S:**

- ❖ Hohes Energielevel und viel Power
- ❖ Energisch und engagiert
- ❖ Aktiv und lebhaft
- ❖ Leicht zu begeistern
- ❖ Offen für neue Eindrücke
- ❖ Sensibel
- ❖ Spontan
- ❖ Zupackendes Schaffen
- ❖ Nicht nachtragend



### **Typische Herausforderungen für Menschen mit AD(H)S:**

- ❖ Ihre Energie zu kanalisieren.
- ❖ Langandauernde Leistungsanforderungen.
- ❖ Verhalten in grösseren Gruppen, zum Beispiel wenn Schüler und Schülerinnen in der Schulklasse zuhören oder selbständig arbeiten müssen.
- ❖ Bei subjektiv uninteressanten Aufgaben oder bei Unter- oder Überforderung sinkt die Konzentrationsfähigkeit und die Ablenkbarkeit nimmt zu.

### **Was hilfreich ist für Menschen mit AD(H)S:**

- ❖ Kürzere Sequenzen, in denen Sie konzentriert an einer fremdbestimmten Aufgabe dranbleiben sollen.
- ❖ Strukturierungshilfen mit denen ausreichend Möglichkeiten eingeplant werden können, um ihre Energie sinnvoll auszurollen und sich wieder „sammeln“ zu können.
- ❖ Sinnhaftigkeit bei Aufgaben schaffen / ermöglichen zum Beispiel durch Verknüpfungen mit ihrem Interessensgebiet.