



ADHS FÜR
Kinder
EINFACH ERKLÄRT

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

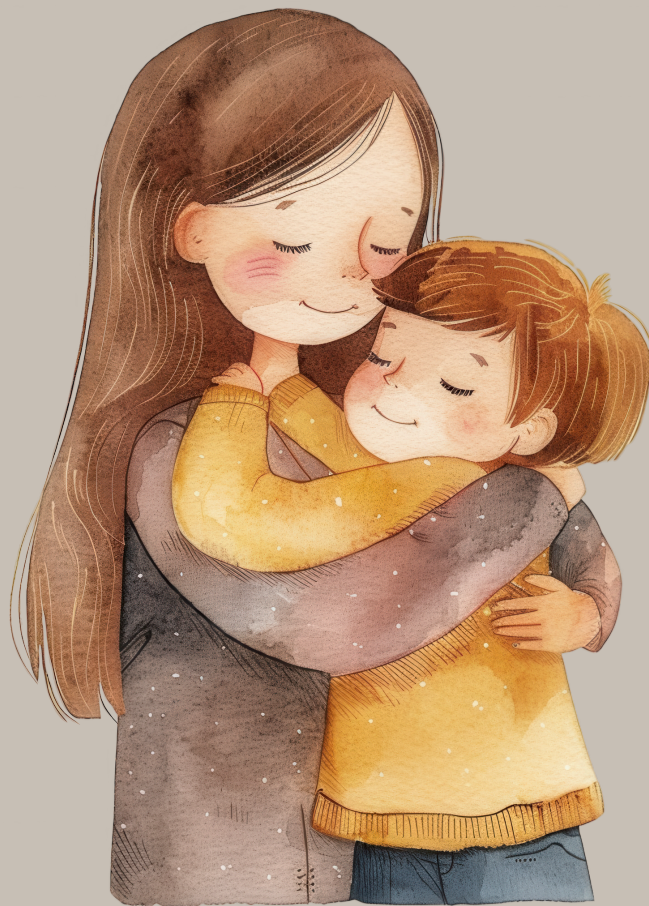
Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

EINLEITUNG

WIE ERKLÄRE ICH ADHS
MEINEM KIND



anders perfekt

WIE ERKLÄRE ICH ES MEINEM KIND?

Liebe Mama, lieber Papa...

wenn dein Kind die Diagnose ADHS erhält, kommen oft viele Fragen und Herausforderungen auf dich zu. Als Eltern möchten wir unsere Kinder verstehen und ihnen dabei helfen, sich selbst besser zu begreifen – vor allem, wenn ihre Gedanken und Gefühle manchmal wie ein aufregendes Abenteuer wirken. ADHS ist komplex und für Kinder oft schwer fassbar.

Dieses E-Book soll dir ein paar einfache und liebevolle Ideen an die Hand geben, wie du deinem Kind ADHS mithilfe von Geschichten und Metaphern ein bisschen verständlicher machen kannst. Denn oft sind es Bilder und Erzählungen, die das Chaos im Kopf greifbarer und herzlicher erklären. Jeder Vorschlag ist so gestaltet, dass du ihn ganz nach Bedarf anpassen kannst – an die Persönlichkeit deines Kindes und die besondere Dynamik in eurer Familie.

Diese Erklärungen sollen dir Inspiration geben, eigene Geschichten zu erfinden oder die Beispiele nach Belieben zu verändern. Schließlich kennst du dein Kind am besten und weißt, welche Worte und Bilder bei ihm ankommen. Egal, welchen Weg du wählst – sei mutig und neugierig! Mit etwas Fantasie können wir aus komplexen Themen kleine Abenteuer machen, die dein Kind nicht nur besser versteht, sondern auch mit einem Lächeln annehmen kann.

Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration beim Erzählen, Erklären und Entdecken!

Eure Silja

01

DER MOTOR IM KOPF



anders perfect

MOTOR IM KOPF



"Stell dir vor, in deinem Kopf wohnt ein kleiner Motor, der immer auf Hochtouren läuft – wie bei einem superschnellen Spielzeugauto. Manchmal, wenn du etwas tun willst, flitzt der Motor ganz schnell zu einer anderen Idee oder einem anderen Gedanken. Das macht es schwer, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren, wie zum Beispiel auf das Zuhören oder Aufräumen.

Dieser schnelle Motor ist eigentlich sogar richtig gut, denn er hilft dir auch, sehr kreativ zu sein und tolle Ideen zu haben! Aber manchmal kann es auch anstrengend sein, wenn der Motor immer so viel Energie hat. Ich bin dafür da, dir zu helfen, den Motor ein bisschen zu bremsen, wenn er zu schnell wird, damit du dich wohlfühlst und Dinge gut schaffst.

Das nennt man ADHS. Es bedeutet einfach, dass dein Gehirn manchmal ein bisschen anders arbeitet als bei anderen. Aber das ist okay, und gemeinsam finden wir Wege, wie du deinen Motor gut steuern kannst."

02

DIE KLEINE
HUMMEL



ANDERS PERFECT

DIE KLEINE HUMMEL



"Stell dir vor, in deinem Kopf wohnt eine kleine Hummel, die super neugierig ist und gern überall gleichzeitig sein möchte. Diese Hummel liebt es, von einer Blume zur nächsten zu flitzen und alles zu entdecken! Manchmal fliegt und summt sie aber so schnell, dass es schwer wird, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren oder ruhig zu bleiben.

Das nennt man ADHS. Es ist so, als wäre in deinem Kopf immer ein bisschen mehr Bewegung als bei anderen Kindern. Aber weißt du was?

Genau diese Hummel hilft dir auch, besonders kreative und lustige Ideen zu haben, die andere vielleicht gar nicht sehen würden!

Ich werde dir dabei helfen, dass die kleine Hummel sich manchmal ausruhen kann, wenn du das möchtest – wie eine kleine Pause auf einer Lieblingsblume.

Und weißt du warum? Weil du mit deiner kleinen Hummel ganz einzigartig und toll bist."

03

DER FERNSEHER



anders perfect



DER FERNSEHER



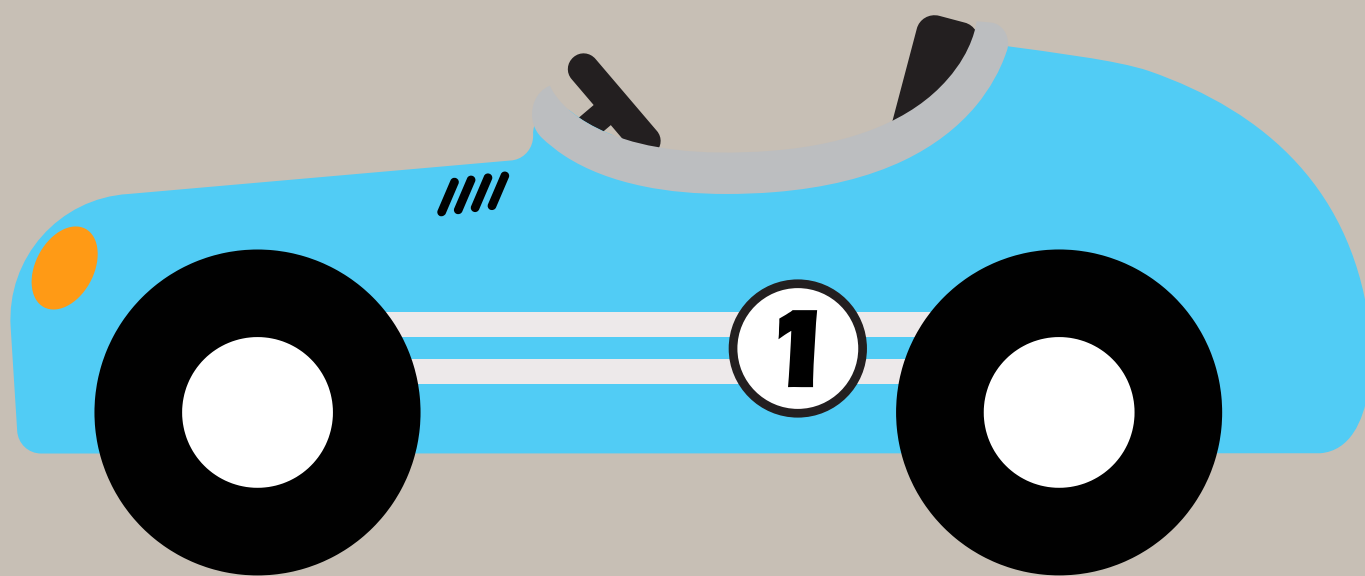
"Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein Fernseher mit vielen Kanälen, und es wechselt manchmal ganz schnell von einem Kanal zum nächsten – oft, ohne dass du es möchtest. Das macht es schwer, sich nur auf einen Kanal zu konzentrieren, wie zum Beispiel in der Schule oder wenn du eine Aufgabe machst.

Das nennt man ADHS. Es bedeutet, dass dein Gehirn besonders schnell und lebendig ist, manchmal mehr als bei anderen Kindern. Das ist keine Schwäche, sondern nur eine andere Art, wie dein Gehirn arbeitet.

Gemeinsam können wir lernen, wie du besser auswählen kannst, auf welchem 'Kanal' du bleiben willst. Das ist ein bisschen wie eine Superkraft, die nur ein bisschen Übung braucht, damit du sie gut einsetzen kannst."

DER
RENNWAGEN

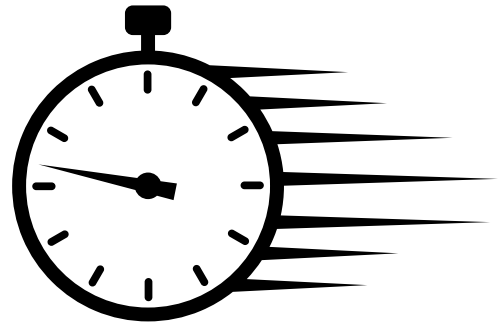
04



anders perfekt



DER RENNWAGEN



"ADHS ist wie ein Rennwagen in deinem Kopf, der einfach super schnell fahren möchte – viel schneller als bei anderen Menschen. Das ist spannend, weil du dadurch oft schnell denken und viele Ideen haben kannst. Aber manchmal ist es so schnell, dass es schwer wird, bei einer Sache zu bleiben, oder du wirst ganz zappelig, weil dein Kopf immer in Bewegung ist.

Wir können zusammen Wege finden, wie du den Rennwagen ein bisschen langsamer machen kannst, wenn du das willst, damit es dir leichter fällt, bei einer Sache zu bleiben.

ADHS bedeutet einfach, dass dein Gehirn eine Extra-Energie hat, die manchmal gesteuert werden muss. Und das ist okay, denn wir finden gemeinsam die besten Tricks, damit du dich wohlfühlst!"

DAS
GEDANKEN-
RAUMSCHIFF

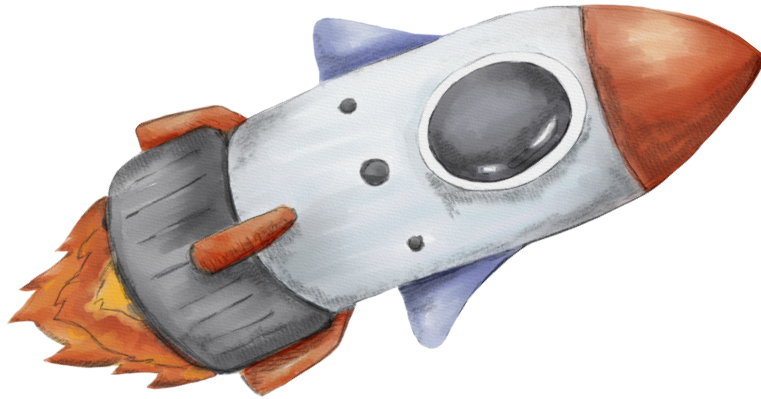
05



anders perfekt



DAS GEDANKEN - RAUMSCHIFF



„Stell dir mal vor, mein Schatz“, sagt Mama sanft, „dass dein Kopf wie ein Raumschiff ist. Du bist der Kapitän und sitzt vorne im Cockpit. Dein Raumschiff ist ganz besonders – es hat viele bunte Knöpfe und Hebel. Das bedeutet, dass du ganz viele Ideen und Gedanken hast, die alle mit dir fliegen wollen.“

Manchmal drücken die Knöpfe wie von alleine, und das Raumschiff fliegt in alle Richtungen. Das ist ein bisschen chaotisch, nicht wahr? Es ist, als ob die Gedanken und Ideen sich nicht ganz entscheiden können, wohin es gehen soll. Aber das ist okay, mein Liebling. Dein Raumschiff ist besonders und das bedeutet, dass du auch besonders bist.

Zusammen können wir üben, wie du einen Knopf nach dem anderen drückst und dir sagst: „Jetzt will ich nur eine Richtung fliegen.“

Mit ein bisschen Übung wirst du ein toller Raumschiffkapitän und kannst immer besser entscheiden, wohin dein Gedankenraumschiff fliegen soll.“

DIE KLEINE FEE

06



anders perfekt



DIE KLEINE FEE



"ADHS ist so, als hättest du in deinem Kopf eine kleine, aufgeregte Fee, die ganz viel Energie hat und immer hin und herfliegen möchte. Die Fee hilft dir, viele kreative und spannende Ideen zu haben, aber manchmal fliegt sie so schnell, dass du schon ein bisschen "schusselig" wirst und dass es dann manchmal schwer wird, dich nur auf eine Sache zu konzentrieren, wie z. B. Hausaufgaben oder einer Geschichte zuzuhören.

Zusammen können wir üben, wie du der kleinen Fee helfen kannst, sich auch mal zu beruhigen, wenn du das möchtest.

Das ist einfach eine besondere Eigenschaft, die du hast, und sie macht dich einzigartig. Gemeinsam finden wir heraus, wie du deine Fee gut steuern kannst."

EIN GARTEN VOLLER
SCHMETTERLINGE

07



anders perfekt



EIN GARTEN VOLLER SCHMETTERLINGE



Stell dir vor, du stehst in einem wunderschönen Garten, und überall um dich herum schwirren bunte Schmetterlinge – sie fliegen wie ein fröhlicher Wirbelwind, ganz lebendig und voller Farben. Diese Schmetterlinge, das sind wie deine Gedanken und deine Energie – so lebendig und bunt!

Manchmal, wenn der Wind ganz stark weht, ist es schwer, einen einzelnen Schmetterling zu fangen oder ihn in Ruhe zu beobachten, bevor er wieder davonflattert.

Für Kinder mit ADHS ist dieser Wind oft noch kräftiger und die Schmetterlinge fliegen noch schneller und wilder durcheinander. Deine vielen Ideen und Gedanken flattern wie diese Schmetterlinge – überallhin, in alle Richtungen, ohne anzuhalten. Und manchmal ist es einfach nicht möglich, einen einzigen Gedanken festzuhalten.

Aber weißt du was? Das ist keine Schwäche – es ist eine besondere Gabe!

Diese bunte Energie in dir kann dich dazu bringen, großartige Dinge zu erleben und spannende Abenteuer zu entdecken. Manchmal ist es auch hilfreich, zu üben, wie man diese vielen Schmetterlinge ein bisschen lenken kann, damit du sie für die Dinge nutzt, die dir am Herzen liegen.

DER FOKUS – ZAUBERSTAB

08



anders perfekt



DER FOKUS - ZAUBERSTAB



Stell dir vor, du bist ein Zauberer in einer farbenprächtigen magischen Welt. In deiner Hand hältst du den Fokus-Fokus-Zauberstab, einen ganz besonderen Stab, der mit einem glitzernden Licht leuchtet. Mit diesem Zauberstab kannst du die Energie und das Chaos deiner Welt in klare Bahnen lenken, wie ein Lichtstrahl, der genau auf das zeigt, was du gerade brauchst.

Mit ADHS ist dieser Zauberstab manchmal ein bisschen eigenwillig – er scheint in alle Richtungen zu leuchten, als ob er seinen eigenen Kopf hätte! Manchmal ist es, als ob er sich weigert, stillzuhalten, und seine Kraft in einem bunten Funkenregen verstreut, ohne sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Aber der Schlüssel zu deiner Zauberkraft ist, dass du derjenige bist, der den Stab lenkt. Der erste Schritt, deine magischen Kräfte zu kontrollieren, beginnt, wenn du ruhig atmest und dich innerlich sammelst. Stell dir vor, du befindest dich an einem ruhigen Ort in deinem Geist, wo du tief einatmest – bis fünf zählst – und dann langsam bis fünf ausatmest. Mit jedem Atemzug beruhigst du den Zauberstab und bringst ihn zur Ruhe.

Ein weiterer Trick für starke Zauberkraft ist, dir klare, erreichbare Ziele zu setzen. Stell dir vor, dass du den Zauberstab auf ein Ziel richtest, etwa eine Aufgabe Schritt für Schritt zu erledigen. Jeder kleine Schritt bringt das Ziel zum Leuchten und zeigt dir den Weg, bis es hell in deinem Zauberstab erstrahlt.

Auch magische Rituale können helfen. Vielleicht erstellst du eine Zauberformel – eine Liste oder ein kleines Ritual, das dir hilft, bei der Sache zu bleiben. Diese Formel ist wie ein Amulett, das dich an deine Kräfte erinnert und dir Mut gibt, den Fokus nicht zu verlieren.

Manchmal braucht der Zauberstab eine kleine Stärkung: Natur, Musik oder Bewegung wie Tanzen und Sport wirken wie ein Zaubertrank, der ihn wieder auflädt. Er wird ruhiger, stabiler und bündelt seine Kraft besser. Und weißt du was? Manchmal hilft es, deinen Zauberstab mit anderen zu teilen. Deine Eltern, Lehrer oder Freunde, die dich verstehen, können dir Tipps geben, wie du deine magischen Kräfte noch besser lenken kannst. Wenn dein Stab zu flimmern beginnt, erinnern sie dich daran, wie du ihn wieder in die richtige Richtung bringst.

Vergiss nicht: Der Fokus-Fokus-Zauberstab ist nicht perfekt. Manchmal wackelt er, manchmal leuchtet er in alle Richtungen. Das ist in Ordnung! Wichtig ist, dass du geduldig bist und übst. Mit der Zeit wirst du lernen, deine magischen Kräfte immer besser zu bündeln – und auf das zu richten, was für dich wirklich zählt.

DIE ACHTERBAHN

09



anders perfekt



DIE ACHTERBAHN



Stell dir vor, du sitzt in einer wilden Achterbahn! Die Fahrt geht rauf und runter, manchmal blitzschnell und dann wieder ganz plötzlich zur Seite – wie ein richtiges Abenteuer. Während die anderen ruhig auf einer geraden Straße unterwegs sind, saust du in deiner Achterbahn über die Schienen.

Manchmal bist du ganz oben und fühlst dich super, als ob du alles schaffen könntest! Doch dann geht es plötzlich wieder runter, und die Gefühle können ganz schön durcheinanderwirbeln. So fühlt sich das Leben mit ADHS an – es geht oft schnell und ist voller bunter, starker Gefühle.

In der Achterbahn kannst du nicht immer selbst entscheiden, wohin die Fahrt geht. Die Gedanken und Gefühle sausen einfach los und nehmen Kurven, ohne dass du immer genau sagen kannst, wo es hingeht.

Aber weißt du was? Diese wilde Fahrt macht dich besonders und bringt viele Abenteuer in dein Leben. Mit der Zeit kannst du lernen, die Achterbahn ein bisschen besser zu steuern und dich auf das zu konzentrieren, was dir wichtig ist – und dabei trotzdem die aufregende Fahrt zu genießen.

SEIFENBLASEN

Medikamenten Einnahme

10



anders perfekt



SEIFENBLASEN



"Manchmal hilft dir dein Gehirn, ganz viele Gedanken und Ideen auf einmal zu haben, die sprudeln alle auf einmal raus, wie tausende von Seifenblasen.

Aber dieses Sprudeln macht es dir manchmal schwer, dich zu konzentrieren oder ruhig zu bleiben, wenn du das möchtest.

Die Tabletten sind wie ein kleiner Helfer, der das Sprudeln der Seifenblasen ein bisschen langsamer macht, damit du dich leichter auf eine Sache konzentrieren kannst.

Diese Tabletten helfen dir also, dass es im Kopf nicht so wild zugeht, und du wirst merken, dass es dann vielleicht einfacher ist, in der Schule oder beim Spielen aufmerksam zu sein.

DER
SUPERHELDEN
KNOPF

11

Medikamenten Einnahme



anders perfekt



DER SUPERHELDEN KNOPF



"Stell dir vor, du hast in deinem Kopf einen kleinen Superhelden-Button, der dir hilft, dich besser auf eine Sache zu konzentrieren und ruhig zu bleiben.

Die Tablette, die du nimmst, ist wie ein kleiner Knopf, den du drückst, damit der Superheld in deinem Kopf ein bisschen mehr Ruhe hat und nicht so viele Dinge auf einmal machen möchte.

Das hilft dir, dass du dich besser fühlst und leichter das tun kannst, was du willst."

DER
ZAUBERTRANK
Medikamenten Einnahme

12



anders perfect



DER ZAUBERTRANK, DER GEDANKEN SORTIERT



"Die Tablette, die du nimmst, ist wie ein kleiner Zaubertrank. Sie hilft, die vielen Gedanken in deinem Kopf etwas ruhiger zu machen, wie ein Zauber, der alles ein bisschen ordnet.

Dadurch kannst du dich besser auf die Dinge konzentrieren, die du machen willst.

Der Zaubertrank hilft dir also, dass es im Kopf nicht mehr so durcheinander ist, damit du dich wohler fühlst."

DER KONZENTRATIONS- SCHALTER"

Medikamenten Einnahme

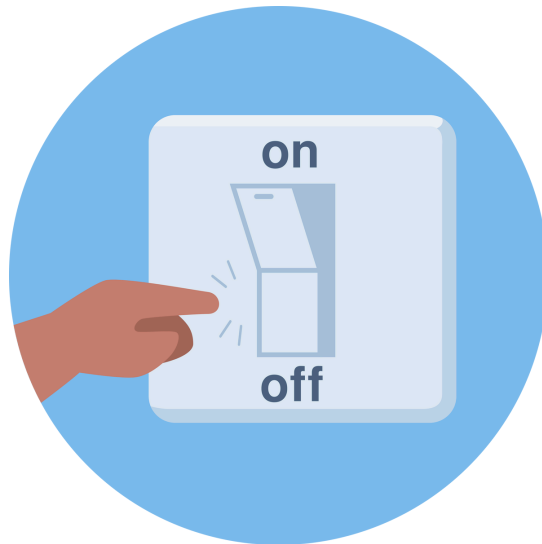
13



anders perfekt



DER KONZENTRATIONSSCHALTER



"ADHS bedeutet, dass dein Gehirn manchmal sehr lebendig ist und viele Ideen auf einmal hat.

Die Tabletten, die du nimmst, helfen deinem Gehirn dabei, einen 'Konzentrations-Schalter' umzulegen.

Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein Radio, das manchmal zu viele Sender auf einmal empfängt.

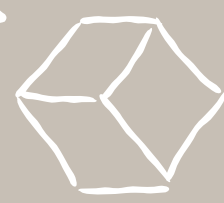
Die Tabletten helfen dir, den richtigen Sender klar zu hören, damit du dich auf das konzentrieren kannst, was du gerade machen willst – wie bei den Hausaufgaben oder in der Schule."

$\Delta t = T - \frac{3a}{x} + PK$

$1/x + 0/y -$

$$\sum_{n=0}^{+\infty} \frac{x^n}{n!}$$

No DER GEDANKEN-MANAGER



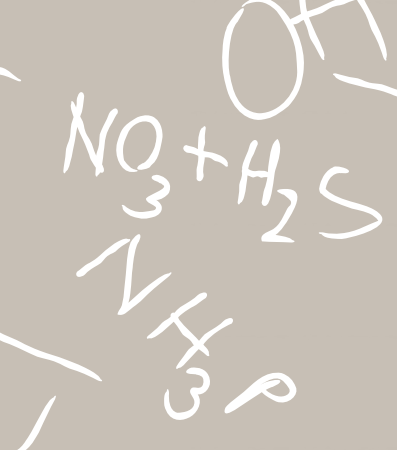
Medikamenten
Einnahme



OH
 h mol/mol^2



14



anders perfekt



DER GEDANKENMANAGER



"ADHS fühlt sich manchmal an, wie eine große Menge Leute, die alle in deinem Kopf durcheinander reden und dich mit Ideen überschütten.

Die Tablette, die du nimmst, ist wie ein Manager, der die Leute etwas leiser macht, sodass nur einer zurzeit sprechen kann.

Das hilft dir, bei einer Sache zu bleiben und das zu tun, was dir wichtig ist, ohne dass die Gedanken so schnell wechseln.

Der "Gedanken-Manager" hilft dir also einfach dabei, dich besser auf das zu konzentrieren, was du möchtest."

DER KLARHEITS BOOSTER

Medikamenten Einnahme

15



anders perfekt



DER KLARHEITS BOOSTER



"ADHS ist, als würde dein Gehirn wie eine Kamera manchmal ein bisschen unscharf werden, weil es zu viele Dinge auf einmal sieht.

Die Tablette ist wie ein "Klarheits-Booster" für dein Gehirn.

Sie hilft dir, dich besser auf eine Sache zu konzentrieren, sodass du das Bild schärfer und klarer sehen kannst.

So wird es leichter, zu entscheiden, was du gerade machen willst und es auch durchzuziehen."

anders perfekt

DAS ALTE
VERROSTETE
FAHRRAD

16

Die Methaper für Eltern



anders perfekt



DER ALTE DRAHTESEL



Stell dir vor, dein Kind ist wie ein altes Fahrrad – eines, das schon einiges erlebt hat, mit ein paar rostigen Stellen und einer Kette, die immer wieder hakt. Es ist kein gewöhnliches Fahrrad; es hat besondere Eigenheiten und braucht manchmal ein bisschen mehr Aufmerksamkeit, um gut voranzukommen.

Die Roststellen und quietschenden Pedale machen das Fahren nicht immer einfach. Während andere Kinder auf ihren glänzenden Rädern leicht den Hügel hinaufkommen, muss dein Kind bei jedem Tritt etwas mehr Kraft aufwenden und mit den kleinen Macken kämpfen.

Manchmal läuft die Kette nicht ganz rund, und gelegentlich bleibt das Rad sogar stehen. Doch genau in diesen Momenten ist das alte Fahrrad besonders stark, denn es fährt weiter, auch wenn es nicht perfekt ist.

Mit etwas Pflege – wie ein Tropfen Öl hier und da, der etwas Rost entfernt und die Kette geschmeidiger macht – und ein wenig Geduld zeigt das Fahrrad seine ganz eigene Schönheit. Es mag nicht die schnellste oder einfachste Fahrt sein, aber sie ist einzigartig und bringt so viele wertvolle Erlebnisse mit sich.

anders perfekt

ADHS ist wie dieser Rost auf dem Fahrrad: eine Herausforderung, die zwar etwas mehr Aufwand und Liebe braucht, aber deinem Kind auch besondere Stärken verleiht. Mit ein wenig Unterstützung und Verständnis für die besonderen Eigenheiten dieses „Fahrrads“ kann dein Kind lernen, den eigenen Weg zu meistern – manchmal vielleicht auf eine andere Art und Weise, aber immer mit einer ganz besonderen Energie und Widerstandskraft, die im Alltag oft verborgen bleibt.

THE
END



Wir kommen zum Ende!

Schlusswort

Liebe Eltern,

Ich hoffe, diese kleinen Geschichten konnten euch ein paar Ideen und Anregungen geben, wie ihr euren Kindern ADHS auf eine verständliche und einfühlsame Weise näherbringen könnt.

Manchmal helfen Bilder und kleine Abenteuer dabei, komplexe Themen leichter zu begreifen – und machen das Ganze ein bisschen bunter.

Liebe Grüße, deine Silja von @andersperfekt

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz

anders perfekt