ADHS verstehen statt bekämpfen.

Was die Diagnose bedeutet – und was sie nicht bedeutet.

Matteo Lencioni · Pädagoge, Systemischer Berater, Psychologe · 20 Jahre Einrichtungsarbeit · Kinder- und Jugendhilfe Bayern

ADHS ist eine der am häufigsten gestellten und am meisten missverstandenen Diagnosen im Kindesbereich. Sie erklärt vieles – aber sie entschuldigt nichts und löst nichts von allein. Was sie tut: Sie gibt einem Verhalten einen Namen. Was danach kommt, entscheiden Eltern und Fachkräfte gemeinsam.

Eine Diagnose ist eine Landkarte, kein Urteil. Sie erklärt das Verhalten – die Verantwortung für den nächsten Schritt nimmt sie niemandem ab.

> *„ADHS ist keine Faulheit, keine Erziehungsschwäche und kein Charakterdefekt. Es ist eine neurobiologische Besonderheit – mit realen Auswirkungen.“*

Was ADHS wirklich bedeutet

Was nicht stimmt

→ ADHS ist ein Vorwand – nein, aber ein Kontext, der Verhalten erklärt.

→ Medikamente allein lösen Erziehungsfragen – tun sie nicht.

→ ADHS wächst sich einfach aus – es verändert sich, bleibt aber.

→ „Könnte es, wenn es wollte“ – stimmt oft nicht.

Was stimmt

→ Das Gehirn reguliert Aufmerksamkeit und Impulskontrolle anders.

→ Kinder mit ADHS haben oft kürzere Frustrationstoleranz – nicht weniger Intelligenz.

→ Struktur, Vorhersehbarkeit und klare Grenzen helfen mehr als Mahnungen.

→ ADHS zeigt sich laut und hyperaktiv oder still und abwesend.

Was Eltern konkret tun können

1 **Struktur geben**
Feste Abläufe, vorhersehbare Tagesstrukturen und klare Regeln reduzieren die Reizüberflutung erheblich.

2 **Aufgaben aufteilen**
Große Aufgaben in kleine Schritte. Einen Schritt. Dann den nächsten. Nicht alles auf einmal.

3 **Stärken sehen**
Kinder mit ADHS sind oft kreativ, begeisterungsfähig, mutig. Diese Seiten brauchen Raum – nicht nur die Defizite.

4 **Professionelle Unterstützung**
Verhaltenstherapie, Ergotherapie, ggf. schulpsychologische Begleitung. Je früher, desto wirksamer.

5 **Selbstfürsorge**
Eltern von Kindern mit ADHS sind besonders belastet. Eigene Unterstützung zu suchen ist kein Versagen – es ist klug.

In der Begleitung von Familien mit ADHS-Kindern sehe ich oft: Der Wendepunkt ist der Moment, in dem die Stärken des Kindes wieder Platz bekommen.

Reflexionsfragen

1. Welche Stärken siehst du bei deinem Kind, die durch ADHS eher sichtbarer sind?

. . . . . .

2. Welche Situationen des Tages sind besonders schwierig – und warum?

. . . . . .

3. Welche Unterstützung fehlt dir aktuell am meisten?

. . . . . .

Das könnte Sie auch interessieren

→ **Wenn dein Kind ständig ausrastet** – Eskalation verstehen und begleiten.

→ **Warum Konsequenzen oft nicht funktionieren** – Was statt Druck wirkt.

→ **5 Gründe, warum Kinder nicht hören** – Wenn Anweisungen nicht ankommen.

Weiterlesen & vertiefen

→ **Buch:** „Kinder sehen, die sonst niemand sieht“

→ **Workbook:** „Starke Wurzeln“ – das Begleitheft zur Praxis

Fachberatung & Begleitung

Einzelberatung und systemische Fallbegleitung für Eltern und Fachkräfte – konkret, klar, anwendbar.

www.matteo-lencioni-beratung.de