



**Mach Dich schlau:  
Wissenswertes über ADHS  
für Kinder**



# Hallo und herzlich willkommen,

hast Du von einem Arzt gesagt bekommen, dass Du „ADHS“ hast? Jetzt hast Du sicher eine Menge Fragen.

In dieser Broschüre möchten wir Dir gerne einige davon beantworten: Wir starten mit einem Überblick über die Erkrankung ADHS. Wir erklären, mit wem und wie Du am besten über ADHS sprechen kannst. Außerdem haben wir Tipps für den Alltag mit Deiner Familie und für die Schule gesammelt.

Und wir haben einige Anregungen für Dich zusammengestellt, die Dir helfen können, Deine Freizeit sinnvoll und abwechslungs-

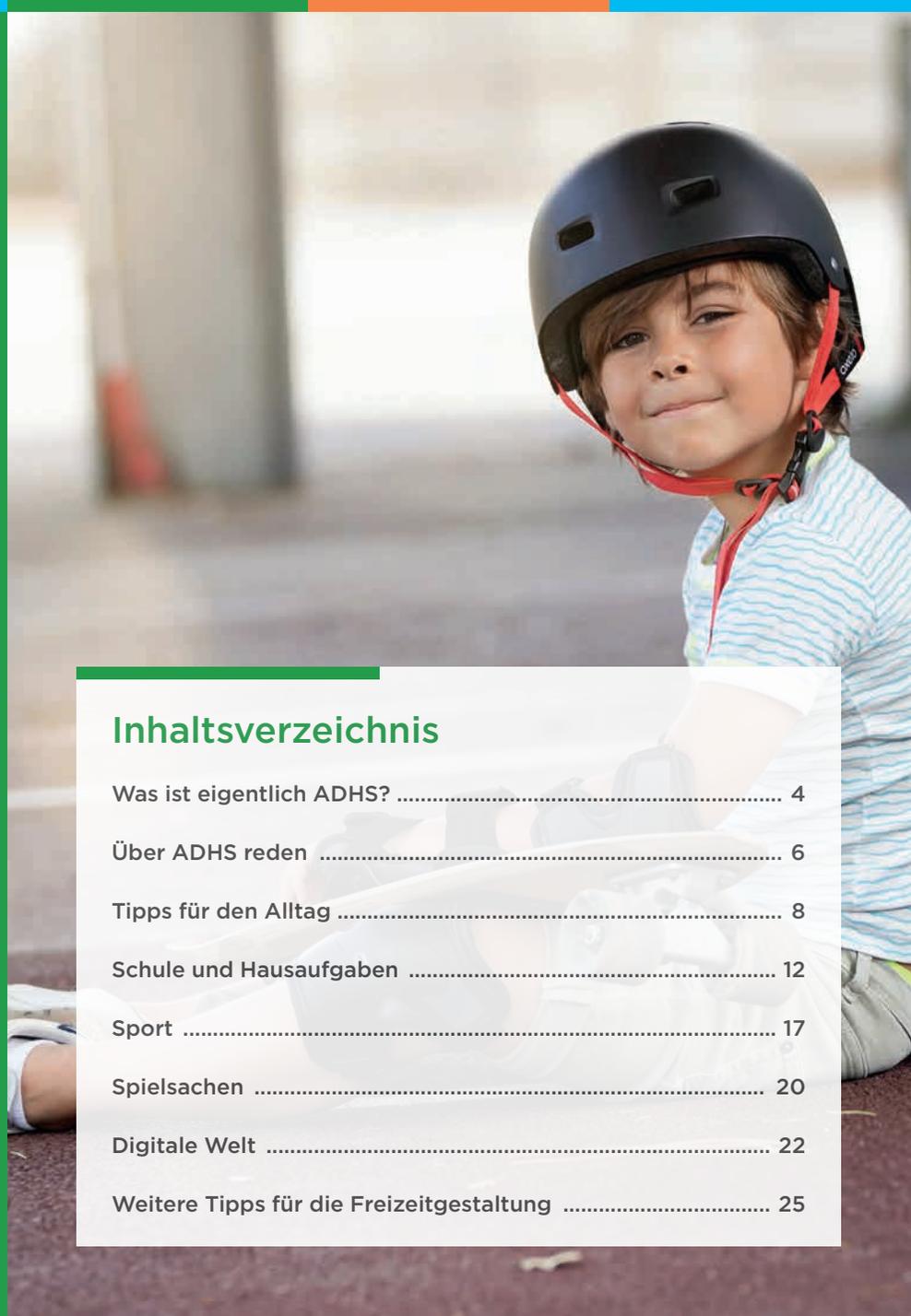
reich zu gestalten. Von Sport bis zu verschiedenen Gruppenaktivitäten findest Du Vorschläge, die Spaß machen und Dir helfen, neue Freunde zu gewinnen und Deine Stärken weiterzuentwickeln.

Solltest Du schon Jugendlicher sein, haben wir eine Extra-Broschüre für Teenager zusammengestellt. Schau doch mal da rein!

Mehr Informationen zu unserer Broschürenreihe und vieles mehr findest Du auf unserer Website: [www.takeda-adhs.de](http://www.takeda-adhs.de).

## Inhaltsverzeichnis

Was ist eigentlich ADHS? .....	4
Über ADHS reden .....	6
Tipps für den Alltag .....	8
Schule und Hausaufgaben .....	12
Sport .....	17
Spielsachen .....	20
Digitale Welt .....	22
Weitere Tipps für die Freizeitgestaltung .....	25



# WAS IST EIGENTLICH ADHS?

ADHS ist zunächst einmal eine Abkürzung: Voll ausgeschrieben heißt sie **Aufmerksamkeits-Defizit/Hyperaktivitäts-Störung**.

ADHS steht für bestimmte Verhaltensweisen, die häufig bei Kindern – und manchmal auch bei Erwachsenen – zu beobachten sind. Beispielsweise sind diese Menschen sehr unaufmerksam oder besonders aktiv, geradezu hibbelig. Sicherlich ist das jeder von uns ab und zu, aber bei Menschen mit ADHS treten diese Verhaltensweisen so stark auf, dass sie Probleme bereiten.

Wenn ein Arzt bei Dir ADHS festgestellt hat, bist Du nicht allein: ADHS tritt bei relativ vielen Kindern auf. Man geht davon aus, dass ungefähr ein Kind pro Schulklasse ADHS hat.



## Was sind die typischen Anzeichen?

ADHS zeigt sich vorwiegend anhand von drei Verhaltensweisen: Welche das sind, erklären wir Dir hier.

**Unaufmerksamkeit** heißt, dass es einem schwerfällt, sich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben. Dazu zählen:

- Schwierigkeiten, sich beim Hausaufgabenmachen oder beim Spielen zu konzentrieren,
- häufig nicht richtig zuhören, Sachen vergessen oder verlieren,
- oft Tagträume haben, sich schnell ablenken lassen und nicht aufpassen können.

**Hyperaktivität** heißt, dass man sich ständig bewegt, nie still sitzt und eigentlich immer herumzappelt. Beispiele dafür sind:

- in der Schulstunde nicht auf dem Platz bleiben können,
- auf allem herumklettern, auch wenn das gefährlich werden kann,
- nicht leise spielen oder lesen können.

**Impulsivität** heißt, dass man etwas tut, ohne vorher darüber nachzudenken, und es einem sehr schwerfällt, abzuwarten. Das sieht dann z. B. so aus:

- man redet dazwischen oder spricht sehr viel und sehr schnell;
- man platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt worden ist;
- Spiele werden nicht fertig gespielt, sondern nach kurzer Zeit möchte man wieder etwas Neues anfangen.

Wenn Du jetzt sagst: „Das kenn ich! Das hab ich auch, dass ich manchmal nicht still sitzen kann!“, dann heißt das aber noch nicht, dass Du ADHS hast. Jeder ist ab und zu unruhig, unkonzentriert oder voreilig. Der Unterschied zu einem Kind oder einem Erwachsenen mit ADHS ist, dass es fast immer so ist und nicht nur manchmal.

# Über ADHS reden...



## ...mit Deinem Arzt

Wenn bei Dir untersucht werden soll, ob eine ADHS vorliegt, wird der Arzt am Anfang wahrscheinlich ziemlich viel reden: Mit Dir, mit Deinen Eltern, vielleicht sogar mit Deinen Lehrern oder Erziehern.

Es kann auch sein, dass er Dich bittet, kleinere Aufgaben zu lösen, Fragebögen zu beantworten oder Spiele mit ihm zu spielen. Das alles dient dazu, Dich kennenzulernen und herauszufinden, was Du ganz besonders gut kannst und wo Deine Schwierigkeiten liegen.

Keine Angst, es gibt dabei kein „richtig“ oder „falsch“, und Du bekommst auch keine Noten. Auch wenn es Dir vielleicht etwas unangenehm ist oder Du Dich beobachtet fühlst: Am besten ist es, Du verhältst Dich einfach so wie immer und antwortest ehrlich. Schließlich will der Arzt Dich ja so kennenlernen, wie Du wirklich bist.

Hab keine Angst, ihm im Gespräch Löcher in den Bauch zu fragen! Er kann Dir als Experte sehr viele Deiner Fragen beantworten. Und vergiss nicht, es gibt keine dummen Fragen, vor allem nicht, wenn es um Dich und Deine Gesundheit geht. Ärzte sind auch nur Menschen und wissen, wie wichtig und aufregend so ein Gespräch für Dich ist!



## ...mit Deinen Eltern

Auch wenn Du mit Deinem Arzt geredet hast, werden Dir später bestimmt noch Fragen oder Dinge, über die Du Dir Sorgen machst, einfallen. Erste Ansprechpartner sind dann wahrscheinlich Deine Eltern: Sie sind am häufigsten mit Dir zusammen und haben sich bestimmt mit dem Thema ADHS ausführlich beschäftigt. Manchmal ist es allerdings extrem schwierig, mit den eigenen Eltern zu reden – vielleicht weil man sich gerade nicht so gut versteht, weil man ihnen nicht alles erzählen will oder weil man sie nicht mit den eigenen Sorgen belasten will. Dann ist es wichtig, dass man sich einen anderen Erwachsenen aussucht, dem man vertraut und der mehr über das Thema ADHS weiß. Das kann ein Onkel, eine Tante oder einfach ein erwachsener Freund sein, den Du besonders magst.



## ...mit Fremden

Wem erzählt man von ADHS? Wenn die Diagnose ADHS feststeht, beschäftigt Dich und Deine Eltern diese Frage sehr wahrscheinlich. Wichtig ist, dass Du auf jeden Fall ein Mitspracherecht hast, wenn es darum geht, anderen von der Erkrankung zu erzählen. Schließlich geht es um Dich! Andere „einzuweihen“ hat den Vorteil, dass Du vielleicht besser mit ihnen klarkommst, wenn sie wissen, mit welchen Tricks Dir manche Sachen leichter fallen.



## ...mit Freunden

Sobald Du Bescheid weißt, sprich auch mit Deinen Freunden und Schulkameraden über ADHS. Vielleicht habt Ihr manchmal Streit, weil Du etwas anders bist als sie. Hilf ihnen zu verstehen, dass Du nichts dafür kannst und Dir sehr viel Mühe gibst. Das klappt natürlich nur, wenn Du auch mit ihnen offen über ADHS sprichst.

# TIPPS FÜR DEN ALLTAG

## Den Alltag fest im Griff

Zerstreuter Professor oder Chaos-Queen – geht's bei Dir auch öfter mal drunter und drüber? Tagespläne können Dir dabei helfen, das Durcheinander in den Griff zu bekommen.

Pläne, Zeiten, feste Regeln – das hört sich erst mal anstrengend an. Muss es aber nicht sein. Im Gegenteil: Wenn Du Dir einen Plan machst, was Du erledigen musst, bleibt Dir häufig viel Stress und Frust erspart – und am Ende sogar mehr Zeit für schöne Dinge übrig.



## Wie erstelle ich einen Tagesplan?

Am besten erstellst Du solche Tagespläne zusammen mit Deinen Eltern. Auf den Plänen steht, was zu welcher Uhrzeit dran ist – mit all den Aufgaben, die Du erledigen musst, und natürlich auch mit all den guten Zeiten: Also für's Verabreden, Spielen und für andere schöne Dinge. Dabei muss der Plan nicht unbedingt geschrieben werden. Vielleicht macht es Dir mehr Spaß, Deinen Tagesplan zu malen oder schön zu verzieren.



## So wirst Du „Herr der Ordnung“

Man kann mit ein paar praktischen Tipps der Vergesslichkeit und der Unordnung ein Schnippen schlagen:

- Hektische Phasen vorbereiten: z. B. Turnbeutel vorher packen und bereitlegen.
- „Stammplätze“ festlegen: Jeder wichtige Gegenstand hat seinen eigenen Platz.

- Checklisten erstellen: Gegen die Vergesslichkeit einen Zettel mit den wichtigsten Gegenständen an den Türen anbringen.



## Dann bleibt auch Zeit für Dich

All diese Vorbereitungen haben den Vorteil, dass auch für die schönen Sachen Zeit übrig bleibt. Außerdem kann es Dir nicht so leicht passieren, dass sich die Pflichtaufgaben zu lange hinziehen und z. B. keine Zeit mehr ist, um mit Freunden zu spielen.

Am Anfang wird es Dir vielleicht schwerfallen, Dich an Deine Pläne und Listen zu halten. Durchhalten lohnt sich trotzdem: Wenn Du erst mal eingespielt bist, kannst Du dadurch viel Frust mit Deinen Eltern, Wut auf Dich selbst und eine Menge Stress vermeiden!



## Was tun, wenn's zu Hause mal kracht?

Wenn es zu Hause nur noch Zoff gibt, kommt es einem schnell so vor, als ob die Eltern nur meckern und motzen würden und Dich gar nicht richtig lieb haben. „Tu dies nicht, mach das“ – ständig kommandieren sie einen herum. Du darfst aber nicht vergessen, dass es auch für Deine Eltern manchmal nicht ganz einfach ist, mit dieser

Situation umzugehen. Denke ganz oft daran, wie viele tolle Dinge Deine Eltern auch für Dich machen, z.B. Dich zum Sport fahren, mit Dir spielen, Dir abends eine Geschichte vorlesen und bestimmt noch ganz viel mehr. Im Folgenden haben wir ein paar Ideen für Dich, die Dir in schwierigen Situationen helfen können.



## Tipps zum Sich-wieder-Liebhaben

- Lieblingsmama-/Lieblingspapa-Liste aufschreiben oder malen: Fünf Sachen aufschreiben, die Deine Eltern ganz toll machen oder wofür Du Deine Eltern sehr lieb hast, Liste verstecken und bei Ärger draufschauen.
- Glücksmomente festhalten: Foto aufhängen, auf dem alle zusammen glücklich sind.
- „Ich hab Dich lieb“: Ab und zu dem anderen ein liebes Wort sagen, fühlt sich für beide ganz toll an!
- Papier ist geduldig: Wenn Du etwas nicht sagen kannst, schreib es in einem Brief oder male es auf.
- Kleine Freuden machen: Überrasche Deine Eltern mit einer netten Geste, z.B. dein Zimmer aufräumen.
- Ich helfe Dir: Hilfe bei alltäglichen Dingen auch einmal von selbst anbieten z. B. spülen oder saugen
- Eltern sind auch nur Menschen: Sie dürfen mal einen schlechten Tag haben oder einfach nicht gut drauf sein.



## Die lieben Geschwister

Wünschst Du Deine Schwester oder Deinen Bruder manchmal auf den Mond? Keine Angst: Es ist völlig normal, dass Geschwister sich nicht ständig nur lieb haben. Aber wenn man zusammenwohnt, ist es wichtig, dass man miteinander klarkommt. Schon deshalb, weil es einen ja selbst nervt, wenn zu Hause ständig schlechte Stimmung ist.

Über folgende Fragen lohnt es sich nachzudenken:

- Was sind große Streitpunkte zwischen Euch? Kannst Du diese Situationen vermeiden?
- Was magst Du an Deinen Geschwistern?

- Was mögen wohl Deine Geschwister an Dir? Kannst Du diese „Schokoladenseite“ etwas öfter zeigen?
- Mal ganz ehrlich: Mit welchen Sachen bringst Du Deine Geschwister auf die Palme? Kannst Du diese Dinge vielleicht doch sein lassen?
- Kannst du vielleicht Deinen Geschwistern manchmal einfach aus dem Weg gehen, besonders, wenn sie Dich gerade nerven?

# SCHULE UND HAUSAUFGABEN

Nur wenige Kinder gehen jeden Tag gerne in die Schule. Bei Kindern mit ADHS ist die Schule aber häufig noch unbeliebter. Dadurch, dass es ihnen schwerer fällt, still zu sitzen, lange aufzupassen oder sich zu konzentrieren, haben sie oft viele Probleme in der Schule. Hast Du das Gefühl, dass Du in der Schule schlechter bist als die anderen, schlechtere Noten und mehr Ärger bekommst? Ein wichtiger Punkt, um Deiner ADHS ein Schnippchen zu schlagen, ist eine gute Vorbereitung auf die Schule.



## Tipps für die Vorbereitung

- Schultasche am Tag vorher packen: So bist Du morgens sofort „startklar“.
- Verschiedene Umschlagfarben für jedes Fach: So siehst du gleich, was zusammengehört und was Du wann mitnehmen musst.
- Materialien pro Fach in einer Sammelmappe: Alle Unterlagen für ein Fach (Bücher, Hefte und so weiter) kommen in eine Mappe. So hast Du alles mit einem Griff bereit.
- Nur Schulsachen in der Schultasche: So findest Du alles besser und die Tasche wird auch nicht so schwer.
- Hausaufgabenheft führen: So weißt Du immer, was noch an Hausaufgaben ansteht.

Bitte auch Deine Eltern um Hilfe, wenn Du glaubst, Du schaffst das nicht alleine.



## Tipps für die Schule

Auch für die Zeit in der Schule gibt es kleine Tipps, die Dir dabei helfen können, besser mitzukommen. Selbst wenn es vielleicht netter ist, mit einem Mitschüler an einem Tisch zu sitzen: Du weißt, dass Dich dann vieles ablenkt. Besser ist es, wenn Du einen Platz an einem Einzeltisch wählst. Mit Deinen Freunden kannst Du Dich ja dann in der Pause oder nach der Schule treffen.

Genau wie auf Deinem Arbeitsplatz zu Hause sollten auf Deinem Schultisch nur die Materialien liegen, die Du gerade brauchst. Alle anderen gehören in die Schultasche.



## Tipps für den Umgang mit Lehrern

Hast Du schon mal festgestellt, dass Dir Fächer mit netten Lehrern viel besser liegen als die, bei denen Du den Lehrer nicht magst? Nicht nur deshalb ist es wichtig, mit den Lehrern gut auszukommen. Zusammen mit dem Lehrer kann Dir vieles in der Schule leichter fallen und besser gelingen.

Eine wichtige Frage ist dabei, ob der Lehrer von Deiner ADHS weiß. Nur wenn er weiß, dass Dir manche Aufgaben besonders schwerfallen, kann er auch darauf eingehen.

### Lass Dir von Deinem Lehrer helfen

Wenn Dein Lehrer informiert ist, kannst Du Abmachungen mit ihm treffen, die Dir helfen können. Du könntest zum Beispiel folgende Vorschläge machen:

- Geheime Zeichen abmachen: So kann Dein Lehrer Dir einen Hinweis geben, ohne dass es jedes Mal die ganze Klasse mitbekommt, z.B. wenn Du still sein sollst oder wenn Du gerade nicht aufpasst.

- Extra-Aufgaben übernehmen: Wenn es Dir schwerfällt, die ganze Zeit still zu sitzen, frag Deinen Lehrer, ob Du kleine Dienste übernehmen kannst, bei denen Du zwischendurch aufstehen darfst, z.B. die vollgeschriebene Tafel zu wischen.

### Lehrer sind auch nur Menschen

Sollte es mal nicht so laufen, wie Du Dir das vorstellst, denk auch mal über folgende Punkte nach:

- Viel zu tun: Dein Lehrer muss sich nicht nur um Dich, sondern auch um Deine Mitschüler kümmern. Deshalb kann er vielleicht nicht immer so viel auf Dich eingehen, wie Du das möglicherweise gerne hättest.
- Man kann nicht jeden mögen: Manchmal ist man sich gegenseitig sympathisch, manchmal nicht so. Trotzdem solltest Du auch den Lehrern, die Du nicht magst, zeigen, dass Du Dich bemüht.

- Auch Lehrer müssen sich benehmen: Falls der Lehrer ungerecht sein sollte oder sich über Deine ADHS lustig macht, musst Du Dir das nicht gefallen lassen. Dann wende Dich an einen Erwachsenen, der Dir helfen kann.
- Lehrer sind auch nur Menschen: Sie dürfen auch mal schlechte Laune haben und Fehler machen, genau wie Du.

### Keine Panik – Du schaffst das!

Wenn Du das Gefühl hast, dass Du irgendwo besondere Probleme durch Deine ADHS hast, ist das auf keinen Fall ein Grund aufzugeben und zu sagen: „Ich kann das nicht!“. Im Gegenteil: Gerade hier solltest Du versuchen, mit speziellen Taktiken Deine ADHS auszudrücken und zu zeigen, was Du wirklich kannst. Bei vielen Punkten ist die Mithilfe Deiner Eltern wichtig. Deine Lehrer und vielleicht auch andere Fachleute sind gute Ansprechpartner, aber je älter Du wirst, desto mehr kannst Du auch selbst tun.



## Ansprechpartner in der Schule

Neben Deinen Eltern und Deinem Klassenlehrer gibt es noch weitere Personen, die Dir helfen können. Grundsätzlich gilt: Rede mit jemandem, dem Du vertraust und dem Du Dich öffnen magst. Das kann z.B. auch einen Vertrauenslehrer oder Sozialarbeiter sein. Vertrauenslehrer werden von den Schülern gewählt. Sie sind – wie der Name schon sagt – Lehrer, mit denen die Kinder ganz besonders gut auskommen und denen sie vertrauen. Zum Vertrauenslehrer oder Sozialarbeiter kannst Du mit allen Sorgen gehen, die Dich belasten – ob es Noten, Mitschüler, ein Lehrer oder vielleicht auch Probleme zu Hause sind.

An manchen Schulen gibt es auch einen Schulpsychologen. Zu einem Psychologen zu gehen, hat nichts damit zu tun, „verrückt“ zu sein oder besonders große Schwierigkeiten zu haben. Ein Schulpsychologe kennt sich besonders gut mit den Problemen aus, die in der Schulzeit auftreten können, und kann helfen, diese zu lösen.



## Tipps für die Hausaufgabenzeit

- In den Tagesplan schreiben: So werden die Hausaufgaben zur Routine.
- Hausaufgabenheft vorschreiben: Dann müssen in der Schule nur noch die neuen Infos rein.
- Hausaufgabenheft vom Lehrer abzeichnen lassen: Damit trickst Du Deinen „inneren Schweinehund“ aus.
- Schreibtisch ordentlich halten: Chaos auf dem Tisch macht auch Chaos im Kopf!
- Stammpplätze auf dem Schreibtisch: Alles, was Du brauchst, hat seinen festen Platz.
- Kein unnötiges Zeug: Auf dem Schreibtisch liegen nur die Dinge, die Du gerade wirklich brauchst.
- Köhlen Kopf bewahren: Nicht jede böse Bemerkung, die in stressigen Situationen fällt, ist wirklich so gemeint – das gilt für Dich und Deine Eltern.

# SPORT



Sport hilft vielen Kindern mit ADHS dabei, ihre Erkrankung besser in den Griff zu bekommen. Bestimmt treibst auch Du in Deiner Freizeit gerne Sport oder spielst gerne. Deshalb haben wir hier einige Vorschläge für Dich gesammelt, was Du so alles in Deiner Freizeit machen kannst. Bei diesen Aktivitäten kannst Du Spaß haben, vielleicht neue Freunde gewinnen und Deine Stärken finden und weiterentwickeln.



## Bist Du ein Einzelkämpfer...

Bei der Auswahl seiner Lieblingssportart geht natürlich jeder anders vor. Letztlich heißt es: Probieren geht über studieren, also einfach mal reinschnuppern und schauen, ob eine Sportart etwas für Dich ist.

### Kampfsportarten

Hier bist Du richtig, wenn Du Action und Körperkontakt magst. In Übungen zu zweit erprobt man erlernte Techniken, z.B. den Partner mit schnellen Bewegungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Aber Vorsicht! Nicht mit Verprügeln verwechseln: Beim Judo zum Beispiel gelten strenge Regeln und Dein Gegenüber ist Dein Partner, nicht Dein Gegner. Es geht darum, seinen eigenen Körper besser kennenzulernen und ihn besonders gut zu kontrollieren.

### Joggen

Joggen ist viel mehr als einfach nur laufen. Die Bewegung an der frischen Luft macht den Kopf frei. Wenn man will, kann man sich mal so richtig auspowern. Und das Beste: Man braucht zum Starten nicht viel mehr als die eigenen Beine. Vielleicht gehen Deine Eltern auch joggen? Dann kann der Sport sogar zu einem schönen gemeinsamen Erlebnis werden.

### Schwimmen

Ist Wasser Dein Element? Wenn Du gerne im Wasser bist und schwimmst, könntest Du dies auch als regelmäßige Sportart ausüben. Dabei kann man im Verein schwimmen oder auch alleine seine Bahnen ziehen, wie man es lieber möchte.

### Reiten/Voltigieren

Reiten oder Voltigieren könnte etwas für Dich sein, wenn Du Tiere magst. Beim Reiten geht es darum zu lernen, das Pferd mit verschiedenen Techniken zu „lenken“. Beim Voltigieren übt man, Gymnastik auf dem Rücken des Pferdes auszuführen. Zum Reiten und Voltigieren gehört auch, sich um das Pferd zu kümmern: Es braucht Zuwendung, will versorgt und gepflegt werden.

### Entspannungsmethoden

Ein Entspannungskurs ist zwar keine Sportart, aber dennoch eine gute Methode, um „runterzukommen“. Autogenes Training für Kinder etwa ähnelt Traumreisen von 15–20 Minuten Dauer: In entspannter Haltung lernst Du, Dich nach und nach zu entspannen und Dir etwas Schönes vorzustellen. Auch Beschäftigungen wie Angeln als entspannter Zeitvertreib oder auch Kinderyoga können für Erholung zwischendurch sorgen.



## ...oder Teamplayer?

### Gruppensportarten

Bist Du eher ein Team-Player? Zusammen in einer Mannschaft Sport zu treiben, kann ein besonders tolles Erlebnis sein: Man gewinnt gemeinsam, man verliert gemeinsam, die Leidenschaft für den Sport schweißt die Truppe zusammen.

Einige Kinder oder Jugendliche mit ADHS mögen besonders Sportarten mit viel Abwechslung. Beispiele für eine solche Ballsportart wären Handball, Fußball, Volleyball oder Hockey.

Am besten ist es, man überlegt sich vorher, was einem gefallen könnte, und probiert dann in einer Schnupperstunde aus, ob man die Sportart wirklich mag und wie man mit den Teamkollegen auskommt. Erkundige Dich einfach bei den Vereinen in Deiner Stadt, welche Angebote es gibt.

# SPIELSACHEN

Ein guter Trick gegen Langeweile sind Gesellschaftsspiele. Ob man lieber klassische Brettspiele, Kartenspiele, Spiele mit ganz vielen oder wenigen Mitspielern mag, ist dabei Geschmackssache. Die Hauptsache ist, dass man Spaß hat. Im Folgenden stellen wir Dir ein paar Spiele vor:

## Jenga oder Wackelturm

Bei diesem Spiel kommt es auf Geschicklichkeit an: Wer bewahrt ruhige Hände und baut den höchsten Turm?

## Differix

Bei diesem Kartenspiel muss auf die kleinen Unterschiede geachtet werden, um möglichst viele Kartenpaare zu entdecken.

## Memory

Beim Memory® kommt es auf das gute Gedächtnis an: Wer kann sich merken, unter welchen Karten sich Paare verbergen? Ein Memory-Spiel kann man sich übrigens auch prima selber basteln!

## Obstgarten

Das Besondere an diesem Spiel ist, dass alle Mitspieler zusammen und nicht gegeneinander spielen. Gegner beim Spiel ist ein frecher Rabe, der als Puzzle nach und nach entsteht. Wenn Du und Deine Mitspieler es nicht schaffen, alle Früchte von den Obstbäumen zu ernten, bevor das Bild des Raben zusammengesetzt ist, hat der schwarze Vogel gewonnen.

Überlegst Du schon, was Du Dir zu Weihnachten oder zum Geburtstag wünschen könntest? Wie wär's denn mal mit folgenden Ideen?

## Hula-Hoop-Reifen

Schaffst Du es, den Reifen kreisen zu lassen? Oder bist Du sogar schon so weit, dass Du ihn dabei von oben nach unten wandern lassen kannst?

## Verkleidung

Was willst Du lieber sein: Superheld, Pirat oder vielleicht Prinzessin? Für viele Rollen werden tolle Kostüme oder Schminksets angeboten, die das Verkleiden noch viel spannender machen.

## Bauklötze

Wenn Du gerne baust, sind solche Bausteine genau das Richtige für Dich. Mit den vielen Themen und Baumöglichkeiten sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

# DIGITALE WELT

Bestimmt gehörst Du auch zu den Kindern, die gerne „vor der Glotze“ sitzen oder ein bisschen am Computer oder an der Playstation „daddeln“. Und bestimmt hat es deshalb schon mehr als einmal Ärger mit Deinen Eltern gegeben, weil sie meinen, dass Du zu viel Zeit vor der Flimmerkiste verbringst. Vor allem, weil Du dann vielleicht gar nicht mehr ansprechbar bist und von dem um Dich herum nichts mitkriegst. Das soll nicht heißen, dass Fernsehen und Computerspiele schlecht sind, aber es kommt auf die richtige „Dosierung“ an. Bei einigen Spielen kann man sogar richtig was lernen. Im Folgenden stellen wir Dir ein paar Spiele und Sendungen vor. Es gibt aber natürlich noch viele weitere.



## Spiele und Apps

### Gehirn-Jogging-Spiele

Hier kannst Du bei verschiedenen Aufgaben testen, wie fit Dein Gehirn ist.

### Frag doch mal ... das Maus-Quiz für die ganze Familie

Bei diesem Spiel könnt Ihr als Team Maus, Team Elefant oder Team Ente gegeneinander oder miteinander viele spannende Fragen beantworten.

### Comic Life

Mit Comic Life kannst Du aus Deinen Fotos einen eigenen Comic erstellen.

### GarageBand

Komponier' Deine eigene Musik! Allen Instrumenten kannst Du eigene Melodien zuweisen und diese dann zusammen abspielen. So entsteht Dein ganz eigener Sound.

### The Legend of Zelda – Ocarina of Time

Das legendäre Fantasyabenteuer – begleite den Jungen Link und hilf ihm Rätsel zu lösen und packende Abenteuer zu bestehen. Eine Reise durch die Zeit mit viel mystischer Musik und tollen Landschaften.

### tiptoi®

Das tiptoi®-Angebot reicht von Büchern über Spiele und Hörspiele bis hin zu Spielzeug, egal wie alt Du bist. Mit dem tiptoi®-Stift kannst Du die verschiedenen Seiten, Figuren und Bilder antippen und hörst Geschichten, Informationen und Originalgeräusche. Auch wenn Du Dich eigentlich gar nicht so gern allein beschäftigst, wird dir sicherlich nicht langweilig!



## Fernsehsendungen

### Die Sendung mit der Maus

Wie kommen die Löcher in den Käse? Wer malt die Streifen in die Zahnpasta? Wenn Ihr etwas wissen wollt und Eure Eltern nicht weiter wissen, hilft „Die Sendung mit der Maus“ mit ihren Sachgeschichten. Bei der Sendung mit der Maus gibt es immer was zu lachen. Die Maus hat auch eine tolle Webseite: [www.wdrmaus.de](http://www.wdrmaus.de), schau doch mal rein.

### Willi wills wissen

Reporter sind neugierig. Das ist auch Willi! Er macht sich auf durch Bayern und den Rest von Deutschland, um Berufe, Orte und Abläufe zu erkunden.

### Wissen macht Ah!

„Wissen macht Ah!“ versorgt Schlaumeier – und alle, die es werden wollen – mit dem gewissen Ah!, das Besserwisser vor Neid erblassen lässt.

### Löwenzahn

In dieser Sendung geht der Hauptdarsteller Fritz Fuchs spannenden Fragen rund um die Themen Natur, Umwelt und Technik auf den Grund.

### pur+ und Checker Can/Tobi

Auch in diesen Sendungen werden Alltagsgegenstände, Sportarten, Lebenswelten und vieles mehr untersucht und gründlich getestet. Can, Tobi und Julian führen temporeich und ansprechend durch die halbstündige Sendung.

# WEITERE TIPPS FÜR DIE FREIZEIT- GESTALTUNG

Würdest Du Dir wünschen, gemeinsam in einer Gruppe etwas zu unternehmen und dabei auch noch etwas Gutes zu tun und anderen zu helfen? Das kann ein ganz tolles Gefühl sein.



## Gruppenaktivitäten

In vielen Vereinen oder Verbänden gibt es die Möglichkeit, speziellen Kinder- oder Jugendgruppen beizutreten. Je nachdem, wo Du wohnst, können die Möglichkeiten ganz unterschiedlich sein.

Darüber hinaus gibt es bestimmt noch weitere Alternativen, die für Dich interessant sein können. Frag doch einfach mal in Deiner Schule oder der Gemeinde nach.

- **Pfadfinder:**  
[www.pfadfinden.de](http://www.pfadfinden.de)
- **Jugendrotkreuz:**  
[www.jugendrotkreuz.de](http://www.jugendrotkreuz.de)
- **Arbeiter-Samariter-Jugend:**  
[www.asj.de](http://www.asj.de)
- **Johanniter-Jugend:**  
[www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/johanniter-jugend-miteinander-fuereinander](http://www.johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/johanniter-jugend-miteinander-fuereinander)
- **Jugendfeuerwehr:**  
[www.jugendfeuerwehr.de](http://www.jugendfeuerwehr.de)
- **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) e.V.:**  
[www.dlrg.de](http://www.dlrg.de)
- **THW Jugend:**  
[www.thw-jugend.de](http://www.thw-jugend.de)



## Kreative Beschäftigung

Malst oder singst Du vielleicht gern oder macht es Dir besonders Spaß, in andere Rollen zu schlüpfen? Dann könnte vielleicht ein kreatives Hobby etwas für Dich sein.

Für fast jede Begabung, die man hat, gibt es eine passende Gruppe, in der man sie ausleben und üben kann.

Mehr Informationen dazu erhält man bei den Gemeinden, also z. B. bei der Bürgerberatung im Rathaus. Vielleicht fragst Du als Erstes Deine Eltern, ob sie Dir beim Suchen behilflich sein können.

Hier sind einige Tipps:

- Wenn Du gerne singst, such doch mal nach einer Musikschule, einem Musiklehrer oder einem Chor.

- Wenn Du gerne in andere Rollen schlüpfst, frag doch mal nach einer Theatergruppe in Deiner Nähe.
- Malst oder bastelst Du gerne, dann könnten Dir Malkurse oder Bastelstunden Spaß machen.

Wir hoffen, dass wir Dir mit dieser Broschüre einige Tipps gegeben haben, die das Leben mit Deiner ADHS etwas einfacher gestalten und Dir helfen, Deine Freizeit lustig und abwechslungsreich zu gestalten. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Hast Du noch weitere Fragen?  
Dann klick doch einfach  
auf [www.takeda-adhs.de](http://www.takeda-adhs.de)

# Unsere Informationsbroschüren zum Thema ADHS



Weitere Informationen findest Du auf:

**[www.takeda-adhs.de](http://www.takeda-adhs.de)**



oder bei Facebook/Instagram unter

**ADHS und Ich**

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG  
Potsdamer Str. 125  
10783 Berlin  
**[www.takeda.de](http://www.takeda.de)**

