

Mädchen und Frauen mit ADHS



Inhalt

Mädchen und Frauen mit ADHS	3
Vieles ist heute schwieriger geworden	6
Angst und Depressionen als Begleiter der ADHS	8
Kontakte, Freundschaften, Beziehungen	10
Planen und Einkaufen	12
Ein besonders heikles Thema: die Sexualität	13
Und was hilft dann wirklich?	14
Der ADHS Deutschland e. V.	16



Mädchen und Frauen mit ADHS

In den USA erschien 1995 ein Buch der Psychotherapeutin Sari Solden zu ADHS bei Frauen. Der deutsche Titel „Chaosprinzessin“ wurde in den folgenden Jahren zum Inbegriff von Frauen mit ADHS. Oft strahlend, fröhlich und charmant, wickeln viele kleine Mädchen mit ADHS ihr Umfeld um den Finger – trotz ewigem Trödeln bei Routinen, später der lästigen „Vergesslichkeit“. Außenstehende registrieren verblüfft Ungeduld, Ärger und Wut oft aus kleinstem Anlass – ADHS-Betroffene haben immer die aktuelle Stimmung in der Mimik. Entsprechend ist rasch erkennbar, wenn etwas „nicht passt“.

ADHS und ADS

Der impulsiv-unaufmerksam-hyperaktive Typ (ADHS) bei Mädchen zeichnet sich schon früh durch viel Kraft in der Grobmotorik aus.

Dabei werden die betroffenen Mädchen schnell ungeduldig, wenn die feinmotorische Bewegungskoordination nicht sofort funktioniert. Vielen bereitet das Malen und später das Schreiben große Mühe. Geplappert wird viel, oft zu viel, typischerweise vom einen zum nächsten springend, nicht selten, ohne aufhören zu können. Wie auch Jungs mit ADHS fällt es den Mädchen schwer, nachvollziehbar und zusammenhängend über etwas Erlebtes zu berichten.

Mit dem Schulbeginn wird der impulsive, oberflächlich-springende Wahrnehmungsstil auffällig, der sowohl im Lern- und Leistungsbe- reich als auch der Selbstorganisation Probleme schafft. Leider bewirken Appelle wie „Schau doch mal richtig hin!“ nichts, wobei das selbe Mäd- chen, das nie weiß, wo die eigenen Spielsachen sind, der Mama äußerst erfolgreich dabei helfen kann, die von ihr verlegten Schlüssel zu finden!



Das vorwiegend unaufmerksame Mädchen (ADS) fällt im Vorschulalter meist noch nicht auf, wenn die Symptomatik nicht allzu stark ausgeprägt ist. Allerdings wirken die verträumten Mädchen oft unbeholfen und langsam.

Mädchen wie Jungen mit ADS bekommen durch ihre Reizoffenheit mehr mit als andere Kinder, ihre Augen und Ohren sind überall. Manche ADS-Kinder saugen auf diese Weise auch die Stimmung ihrer Umgebung förmlich auf, sie sind regelrechte Seismographen der Stimmung ihrer Eltern. Vor allem Mädchen entwickeln daher häufig Ängste, ihrer Umgebung

nicht zu genügen, da sie länger brauchen, bis sie in einer Situation den Überblick haben und sich orientieren können. Aufgrund des fehlenden Überblicks fühlen sich ADS-Mädchen nicht selten unsicher. Sie können sich nur schwer, oft nur spontan oder gar nicht entscheiden. Werden die Betroffenen zudem gedrängt, kritisiert oder man schimpft gar mit ihnen, so geht meist gar nichts mehr.

Keinesfalls ist jedes Mädchen oder jede Frau mit AD(H)S primär ein unaufmerksames und langsames „Träumerchen“. Manche Mädchen mit ADHS fallen schon früh durch eine Ten-



denz auf, im Mittelpunkt stehen zu wollen, aufmerksamkeitsheischend zu sein, immer das letzte Wort haben zu wollen, übermäßig kontaktfreudig oder gar distanzlos zu wirken. Sich nicht fremdbestimmt von einer Situation sogleich auf die nächste umstellen zu können, ist ein häufiges Problem bei ADHS und betrifft Mädchen und Frauen im gleichen Maße wie Jungen und Männer. Zudem haben ADHS-Betroffene nicht selten große Schwierigkeiten, Wissen und Erfahrungen unter Stress spontan abzurufen. Daher erleben sie sich bereits in frühen Kindertagen als vorgeführt und bloßgestellt. Fast alle Mädchen mit ADHS fühlen sich daher früher oder später „anders“ als andere und nehmen sich bisweilen selbst als komisch, dumm, faul oder gar verrückt wahr.

Der Einfachheit halber verwenden wir im Folgenden nur noch die Bezeichnung ADHS und subsumieren darunter beide Erscheinungsbilder der Störung.

Gefühle, Bedürfnisse und Enttäuschungen

Zugleich wollen es viele Mädchen und Frauen mit ADHS allen rechtmachen, sie wollen helfen und gebraucht werden. So können viele der Betroffenen schlecht „Nein“ sagen, wenn sie um etwas gebeten werden. Dabei lassen sie sich für die Anerkennung in der Gemeinschaft bisweilen auch ausnutzen. Das Bedürfnis der Mädchen und Frauen mit ADHS nach Harmonie, Sicherheit und Ordnung ist meist deutlich

stärker ausgeprägt als bei Jungen und Männern mit ADHS, auch wenn es den weiblichen Betroffenen gleichfalls häufig nicht gelingt, diese Ordnung und Harmonie in ihrem Leben zu schaffen. So bestehen bei ADHS-Betroffenen – wie bei den meisten Menschen – facettenreiche Erwartungen an das Umfeld, die allerdings am Ende einer langen Geschichte von Ermahnungen, Zurecht- und Zurückweisungen nicht mehr oder allenfalls vage formuliert werden, um sich vor dem völligen Gefühlsabsturz und totaler Enttäuschung zu schützen.

Auffallend ist, dass Mädchen und Frauen mit ADHS meist zäher sind als Männer, regelrechte „Stehauffrauen“, die immer wieder auf die Beine kommen, auch wenn sie bittere Schicksalsschläge hinnehmen mussten. Berichten die Betroffenen in einem freundlichen Kontakt dem professionellen Gegenüber (zum Beispiel Ärzten und Therapeuten) über ihre Erfahrungen, so tun sie das nicht selten in einer souverän wirkenden Haltung. Deswegen hält man sie oft für stark und durchsetzungsfähig. Dennoch leben viele Frauen mit ADHS häufig am Rande ihrer Kräfte, fühlen sich hilflos und erschöpft. Dann verlieren sie bisweilen die Kontrolle über ihre Gefühle, was bei der ADHS, dem Syndrom der Extreme, blitzartig erfolgen kann.

Die Umwelt reagiert auf solche Gefühlsausbrüche gleichermaßen rasch mit einem harten Urteil: Die Betroffenen werden als unberechenbar, ständig jammernd oder depressiv eingeschätzt.

Vieles ist heute schwieriger geworden

Die ADHS ist maßgeblich genetisch bedingt, woran in der aktuellen Forschung kein Zweifel mehr besteht. Durch die damit verbundenen entwicklungspsychopathologischen Aspekte erleben viele ADHS-Betroffene bereits früh in ihrem Leben heftige Konflikte in ihrer Familie, in der Schule und in der Freizeit.

Viele Mädchen mit ADHS sehen heute in den männlichen Betroffenen ein Verhaltensmodell und lernen, aufbrausendes Verhalten als normal zu akzeptieren und auszuhalten. Mit der früheren klaren Trennung der Geschlechterrollen schwindet zunehmend auch die Grenze zwischen den impulsiv-hyperaktiven Jungen einerseits und den aufmerksamkeitsgestörten Mädchen andererseits. Daher treten auch bei Mädchen und Frauen mit ADHS die Symptome der Störung heute deutlicher zutage als früher. Die Rollenidentifikation als Mädchen und Frau wird hinterfragt, die Mütter als Vorbild werden stärker angegangen, wenn diese ein Verhalten einfordern, das sie im Alltag selbst nicht zeigen.

Die Schule setzt heute immer früher eine große Eigenmotivation und Selbstständigkeit der Kinder voraus. Der damit verbundenen Erwartung an die Selbststeuerung, Prioritätensetzung und Eigenverantwortung können die ADHS-Betroffenen nicht gerecht werden. Ihre Ablenkbarkeit hindert sie daran, ihre Aufmerksamkeit zu steuern, ihre Impulsivität hindert sie daran, ihre Handlungen zu kontrollieren und bewusst zu planen. Die Selbstverständlichkeit, mit der

diese Erwartung ausgesprochen und von Menschen ohne ADHS häufig erfüllt wird, beschämt und belastet viele ADHS-Betroffene.

Schafft die Schule hingegen einen ruhigen und berechenbaren Rahmen, formulieren Lehrer die Aufgaben und Ziele klar, unterstützen sie das Lernen und setzen Regeln mit ihrer Autorität durch, so können auch ADHS-Betroffene gute Schüler sein.

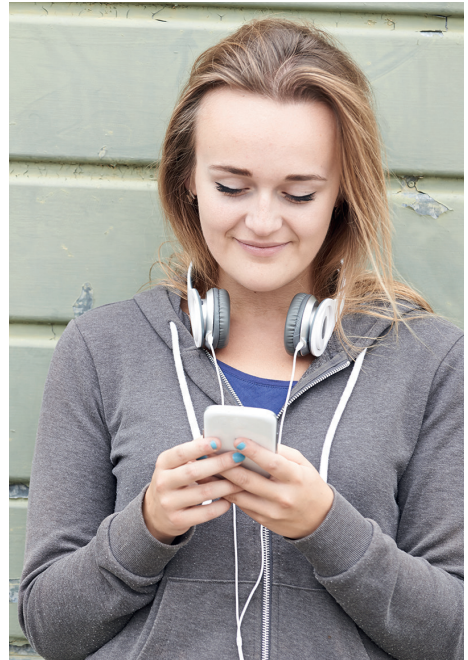


Demgegenüber gelingt es Mädchen wie Jungen mit ADHS meist nicht, bereits im Grundschulalter die notwendige Selbstbeherrschung und

Disziplin aufzubringen, um sich selbst zum Lernen zu motivieren, Zeitvorgaben einzuhalten und eigenständig ein Basiswissen zu erarbeiten. Vielmehr brauchen die Betroffenen oft bis ins Jugend- und frühe Erwachsenenalter klare Vorgaben und Strukturen, um sinnvoll lernen und altersentsprechende Leistungen ohne Trödelei erbringen zu können. Daher erscheinen viele verträumte Mädchen mit ADHS auf den ersten Blick eher lernschwach und schlechter begabt, zumal sie Anforderungen, die nicht einfach erfüllt werden können, häufig ablehnen oder vermeiden. Auf diese Weise wird der Aufmerksamkeit zusätzlichen Anreiz gegeben, sich ablenken und anderen Interessen zuwenden zu lassen. Das macht deutlich, wie wichtig eine gute Beziehung zwischen Lehrer/in und ADHS-Kind ist.

Stimmt die Chemie, können sich auch Mädchen und Jungen mit ADHS gut auf die Schule einlassen und sogar eigenständige Interessen im schulischen Bereich entwickeln.

Hinzu kommt, dass Mädchen mit ADHS häufig die für das Störungsbild typische Verzögerung in der sozial-emotionalen Entwicklung zeigen. In diesem Sinne sind sie in Beziehungen nicht selten bis ins späte Jugendalter sehr offen und naiv. Moderne Kommunikationstechnologien und soziale Netzwerke erlauben heute



zugleich, sich einem größeren und weiteren Umfeld zu präsentieren. Auf diese Weise geben die Betroffenen meist mehr von sich preis als gut ist und rückblickend gewollt wurde. E-Mail, SMS oder Posts von Texten und Bildern in Netzwerken werden regelrecht „abgeschossen“ – Nachdenken und Reue kommen häufig zu spät, wenn die Informationen von anderen bereits weiterverbreitet wurden. Daher sind Mädchen mit ADHS überhäufig Opfer von Cybermobbing, das heißt Belästigung und Bloßstellung im Netz.

Angst und Depressionen als Begleiter der ADHS

Mädchen mit ADHS haben – wie auch betroffene Jungen – häufig Probleme im Kontakt zu Gleichaltrigen. In diesem Kontext entsteht in der Pubertät aufgrund der häufig mangelhaften Fähigkeit zur Selbsteinschätzung bisweilen die Wahrnehmung, es läge vor allem am eigenen Erscheinungsbild, dass man bei anderen nicht ankommt. In Verbindung mit der Impulssteuerungsschwäche entsteht beim „Syndrom der Extreme“ daraus in einigen Fällen eine extreme Veränderung des Essverhaltens. Dies mündet überdurchschnittlich häufig in eine Essstörung wie Anorexie (extrem wenig essen) oder Bulimie (viel Essen und danach wieder erbrechen).

Von der "Selbstmedikation" zur Sucht

Je impulsiver und im zwanghaften Bemühen um Selbstbeherrschung restriktiver der Mensch mit sich umgeht, desto stärker prägen sich angelegtes Temperament und Verhaltenstendenzen aus. Aus Eigentümlichkeiten des Verhaltens werden so im schlimmsten Fall begleitende Störungen wie Angststörungen oder eine Depression. Auch Suchtverhalten ist bei ADHS weitaus häufiger als bei nicht von der ADHS betroffenen Menschen. Bisweilen dient der Konsum dann auch der Selbstmedikation wie im Fall des Rauchens, da Nikotin neben den gesundheitlichen Schädwirkungen teilweise ähnliche Stoffwechselprozesse in Gang setzt wie die häufig zur Behandlung der ADHS eingesetzten Wirkstoffe, die so genannten Stimulanzien.

Bewegung – das richtige Maß finden

Stark von ADHS betroffene Menschen tendieren zudem zu risikoreichen Sportarten, manche scheinen einen „Adrenalinkick“ regelrecht zu brauchen, lieben zum Beispiel Bungeejumping, Hochseilgärten oder Achterbahnfahrten. Manche disziplinieren sich eisern im Ausdauersport, können regelrecht rennsüchtig werden, fühlen sich nach viel Sport aber auch richtig gut. Da körperliche Betätigung ab einer höheren Belastung auch zur Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen wie Dopamin führt, sind Bewegung und Sport in einem gesunden Maß bei ADHS sehr zu empfehlen.

Die Kehrseite der Leidenschaft und des Hangs zum Extremen sind ein übergroßer Ehrgeiz und ständig höhere Anforderungen an sich selbst. Wie ein extremes Körperbild zu extremen Essgewohnheiten führen kann, so kippt die leidenschaftliche sportliche Betätigung von ADHS-Betroffenen bisweilen auch in Extremsport, Selbstüberforderung und neuen Stress. Aus diesem Grund neigen viele Frauen mit ADHS auch zu übertriebenem Perfektionismus in Familie und Arbeit. Manche werden Workaholics und rutschen unter Umständen auch in einen Burn-Out, da sie die Grenze der eigenen Belastbarkeit zu spät oder gar nicht spüren.



Kontakte, Freundschaften, Beziehungen

Wie männliche Betroffene mit ADHS bezeichnen auch Mädchen von frühen Kindertagen an andere Kinder, die einmal mit ihnen spielen, sogleich als ihre Freunde. Vor dem Hintergrund der vielen Konflikte sowie des häufigeren Versagens in der Schule sehnen sie sich nach Beziehungen, in denen sie glücklich(er) sind als in ihrem Alltag.

Erfahrungsgemäß finden Mädchen mit ADHS eher Freunde unter den Jungen, mit denen sie ihre Leidenschaften und die Neigung zu exzessiven Verhaltensweisen teilen. Echte Freundschaften ohne Extreme und Abhängigkeiten sind hingegen seltener.

Verhängnisvoll ist in solchen Freundschaften der Hang der ADHS-Betroffenen, auch hier eine Intensität zu pflegen und zu erwarten, die von anderen oft nicht verstanden und gewollt wird. Die Erwartung, dass beste Freundinnen immer füreinander da sind, überfordert manche Freundschaft. Häufig erfolgt ein spontaner Anruf, nicht selten zu unmöglichen Tages- und Nachtzeiten, ohne zu überlegen, ob man den anderen stört oder überrumpelt. Nicht selten münden die den anderen aufgezwungenen Telefonate und Gespräche in ein „Auskotzen“, das ratlos macht oder schlimmstenfalls verärgert. Auch die Erwartung, dass Freunde jede impulsive Nachricht per SMS, WhatsApp oder in einem sozialen Netzwerk umgehend beantworten müssen, führt oft zu Enttäuschung und Vorwürfen. Einer langfristigen Freundschaft dienlich sind solche Verhaltensweisen nicht.



Das stark gesteigerte Mitteilungsbedürfnis von Mädchen und Frauen mit ADHS kann sich im Umgang mit Fremden und Freunden als schwierig herausstellen.

Ein weiteres Problem ist das syndromtypische Kommunikationsverhalten vieler Frauen mit ADHS. Beim persönlichen Austausch wird viel geredet, wobei rasch von einem Punkt zum nächsten gesprungen wird. Der schier unendliche Redefluss der Betroffenen, unangemessene Fragen sowie die Neigung zu unbedachten

Kommentaren stören manchen (Gesprächs-) Partner. Hinzu kommt ein Helfer-Syndrom, das mit den Schwierigkeiten, das eigene Leben zu ordnen, oft nicht in Einklang zu bringen ist. Aus der spontanen Freude des Gegenübers darüber, auf einen lustigen, redseligen und lebensfrohen Menschen getroffen zu sein, wird nach und nach ein wachsender Widerstand um nicht, durch den ADHS-Betroffenen vereinnahmt, bedrängt und belehrt zu werden. Was bleibt, ist häufig ein langsamer Rückzug der realen oder vermeintlichen Freunde aus der Beziehung und Partnerschaft.

Dabei investieren gerade Frauen mit ADHS oft sehr schnell sehr viel in eine Partnerschaft. Aus dem bisweilen überzogenen, vom anderen vor allem zu Beginn weder erwarteten noch gewünschten Engagement erwächst bei ausbleibender euphorischer Reaktion des Partners rasch das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Der Wunsch, in der Beziehung alles recht zu machen und dem anderen unbedingt zu helfen, wird von diesem bisweilen eher als Distanzlosigkeit und Belehrung erlebt. Vor diesem Hintergrund sind Konflikte in Beziehungen und Partnerschaften vorprogrammiert.



Planen und Einkaufen

Planen ist eine komplizierte Sache, bei der viele geistige Fähigkeiten zusammengeführt werden müssen. Denn Planen erfordert eine konkrete Vorstellung von dem, was man in Zukunft erreichen will und was man auf dem Weg dorthin braucht, aber auch, wieviel man gewillt ist in diesen Weg zu investieren.

Vielen ADHS-Betroffenen fällt es aufgrund ihrer Aufmerksamkeitsstörung bereits schwer, präsent zu haben, was sie im Augenblick brauchen.

Wie sollen sie da konsequent planen können? Beispielsweise einen Urlaub: Was braucht man an einem anderen Ort im Laufe von 14 Tagen? Aus Angst, vor lauter Zerstreuung etwas zu vergessen, wird dann viel mehr mitgenommen als eigentlich nötig wäre. Auch die Handtaschen der „Chaos-Prinzessinnen“ sind oft sackartig und übervoll – alles Dinge, die man eventuell braucht.

Im Alltag machen sich diese Defizite in den sogenannten exekutiven Funktionen unter anderem beim Einkaufen bemerkbar. Was brauche ich? Was kaufe ich wo? Aber auch: Wie widerstehe ich, Dinge zu kaufen, die ich nicht brauche? ADHS-Mädchen und Frauen horten häufig Dinge, die sie ganz unbedingt brauchen – das Pendant zu den technikverliebten Jungs und Männern. Weggeworfen wird demge-

genüber kaum etwas. Schließlich könnte man es nochmal brauchen, auch wenn es bereits jahrelang ungenutzt im Schrank liegt oder in Keller und Schuppen verstaubt.



Dabei geht das ungeplante, impulsgesteuerte Einkaufen nicht selten mit Ablenkung und Verzetteln einher. Unterwegs fällt den ADHS-Betroffenen dieses noch ein und jenes muss dringend erledigt werden, am besten gleich, damit es nicht vergessen wird. Also unterbricht man die angefangene Tätigkeit und fängt etwas Neues an. Erledigt werden schließlich beide Aufgaben nicht, denn eine dritte, vierte und fünfte Sache ziehen die Aufmerksamkeit bald auf sich.

Ein besonders heikles Thema: die Sexualität

Für viele Frauen mit ADHS, insbesondere für junge Frauen, scheint der Gedanke, alleine zu sein, unerträglich. Vielmehr wollen sie beliebt und begehrt sein. Werden diese äußeren Erwartungen zu einem Teil der Sexualität, erhält diese etwas Getriebenes – ein Gefühl, das ein Ausdruck der alltäglichen Ablenkbarkeit und Unruhe vieler ADHS-Betroffener ist. Daher können sich viele Frauen mit ADHS auch in Partnerschaft und Intimität kaum entspannen.

Frauen mit ADHS lassen sich beim Thema Sexualität stark von äußeren Einflüssen lenken.

Kernproblem bei der ADHS ist, dass körperliche Nähe nur zugelassen werden kann, wenn man darauf eingestellt ist. Die Lust auf Sexualität ist bei Männern mit ADHS oftmals dauerhaft stark ausgeprägt, bei Frauen dagegen spielen Zyklus und äußere Umstände, wie zum Beispiel die momentane Stressbelastung, eine große Rolle. Da Kritik stets persönlich genommen und generalisiert wird, können Frauen mit ADHS aus Konflikten heraus meist nicht sexuell aktiv werden. Je belasteter die Partnerschaft bereits

ist, desto schwieriger wird es, sich überhaupt auf körperliche Intimität einzustellen. Aus der bemühten „Kopfsteuerung“, einem Versuch zur Selbstkontrolle, entsteht auf diese Weise rasch eine wechselseitige Gereiztheit. Am Ende wird ein Partner bisweilen ganz abgelehnt – die Betroffene kann ihn nicht mehr sehen, nicht mehr fühlen und vor allem nicht mehr riechen.

Wird eine Beziehung schwierig, erfolgt die „innere Kündigung“ durch die ADHS-Betroffenen oft sehr schnell. Doch die eigentliche Entscheidung wird aufgeschoben, da man die Trennung dem Partner „nicht antun“ könne. Zugleich ist die Eifersucht ein leidiges Thema bei ADHS, da Leidenschaft und Impulsivität dem Gedanken Vorschub leisten, einen anderen Menschen ganz für sich haben zu wollen und zu können. Während vom Partner daher „ewige Treue“ verlangt wird, neigen viele Frauen mit ADHS ihrerseits zu parallelen „Flirtbeziehungen“, bisweilen eine Form der „Mehrfachabsicherung“, um am Ende auf keinen Fall alleine dazustehen. Die Reizoffenheit und Empfänglichkeit für die Signale anderer Menschen trägt das ihre dazu bei, neuen Beziehungen den Weg zu bahnen.

Und was hilft dann wirklich?

Je mehr Frauen mit ADHS über sich und den Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei ADHS wissen, je mehr sie die Symptomatik der Störung verstehen, desto besser können sie selbstbestimmt geeignete Kompensationsstrategien für die Symptomatik im Alltag entwickeln. Es geht vor allem darum, ein Kommunikationsverhalten zu entwickeln, mit dem frau ihr Gegenüber auch erreicht. Es geht darum, was konkret beim Gegenüber ankommt, nicht darum, wie man etwas „gemeint“ hat. Bei Nichtverstehen lohnt es sich, nochmal freundlich rückzufragen. Zudem kann keine Frau und kein Mann neue Informationen ausreichend aufnehmen, wenn

frau/man gerade mit irgendeinem Bildschirm/ Display beschäftigt ist, telefoniert oder einmal kurz den Raum verlässt, da man kurz etwas zu erledigen hat, das ansonsten vergessen zu werden droht.

Für eine funktionierende, beidseitig befriedigende Kommunikation ist es wichtig, sich dabei nicht wechselseitig zuzutexten. So macht es Sinn, andere mit dem eigenen Bericht nicht zu überfallen. Den richtigen Zeitpunkt für Klagen und zur Erörterung von Problemen zu finden ist wichtig. Das Gegenüber ausreden zu lassen sowie der Abbruch von allzu hitzigen



Diskussionen sind sinnvoll, um Eskalationen zu vermeiden. Rechtfertigungen für das eigene Denken und Verhalten nerven den anderen ab einem gewissen Punkt. Weniger Worte sind in Beziehungen bisweilen mehr. Zugleich müssen ADHS-Betroffene an ihrer Kritik-Wahrnehmung arbeiten. Kritik ist niemals die Totalzerstörung der eigenen Persönlichkeit. Wenn jemand mal „Nein“ sagt, bedeutet das nicht, dass man nicht gemocht oder geliebt wird.

Allerdings bleiben Mädchen und Frauen mit ADHS immer ein bisschen speziell. Sie haben so lange ein Motivationsproblem, bis sie ein Zeitproblem haben. Auf Dauer können sie ohne äußeren Zwang nichts tun, was ihrer eigenen Überzeugung widerspricht. Häufig ist dann ein Wechsel des Settings hilfreich, das heißt eine Veränderung der Situation, damit die notwendigen Tätigkeiten wieder einen äußeren Reiz und Sinn erhalten. Dennoch tun sich ADHS-Betroffene oft schwer, äußere Anregungen, Grenzen und Lob anzunehmen.

Kleine Tipps für den Alltag sind: Visualisierungshilfen für das Aufräumen (Markierungen, wo etwas hingehört), für das schnelle Notieren von einer Idee, für das Abhaken von Erledigtem machen den Alltag leichter. Wichtige Entschei-

dungen sind leichter zu treffen, wenn man in Ruhe schriftliche Pro-und-Kontra-Listen anlegt und nach dem Aufschreiben noch mal sichtet, ergänzt und mit anderen bespricht.

Tipps für den Alltag:

- › Visualisierungshilfen (Markierungen, Post-It's)
- › Notizen machen
- › Erledigtes abhaken
- › Pro-/Kontra-Liste führen bei schwierigen Entscheidungen

Das Allerwichtigste ist aber zu wissen, dass die ADHS neben all den Problemen zugleich ein Wahrnehmungs- und Reaktionsstil ist, der einen zu Kreativität und Innovationen befähigt, der reaktionsschnell und in der Not bisweilen auch souverän macht, der Intuition und Spontaneität befördert und bei subjektivem Interesse ungeachtet der Aufmerksamkeitsstörung eine große Konzentration und Höchstleistungen erlaubt. Solche Mädchen und Frauen braucht die Welt!

Der ADHS Deutschland e. V.



- › ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfverein** mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- › ist in über **250 Selbsthilfgruppen**, einem **Telefonberaternetz** sowie einer **E-Mail-Beratung** bundesweit tätig
- › bietet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- › organisiert regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- › regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- › initiiert und unterstützt die **Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken**
- › **zeigt Präsenz** und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- › **pfl egt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- › **unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie** der ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- › **bietet Kontakte** und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- › **arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**
- › orientiert sich am **aktuellen wissenschaftlichen Stand**

Informationsbroschüre 7:
Mädchen und Frauen mit ADHS
Text: Cordula Neuhaus
Überarbeitung: Dr. Johannes Streif
Redaktion: ADHS Deutschland e. V.
Stand der Informationen: März 2016

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse und
der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif
Karin Seegers, Patrik Boerner

Tel. 030 856059-02
Fax 030 856059-70
E-Mail info@adhs-deutschland.de
Internet www.adhs-deutschland.de

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 221 438 500
BIC VOHADE2H
IBAN DE36 2519 0001 0221 4385 00

Spendenkonto

Pax-Bank eG
BLZ 370 601 93
Konto-Nr. 6 010 115 017
BIC GENODED1PAX
IBAN DE95 3706 0193 6010 1150 17