

**ADHS easy**

**Verstehen. Begleiten. Stärken.**

# **ADHS- BEOBACHTUNGS- TAGEBUCH**

## **VORBEREITUNG AUF DAS FACHARZTGESPRÄCH**

**D**ieses Beobachtungstagebuch hilft dir, über mehrere Wochen hinweg systematisch die Verhaltensweisen und Symptome deines Kindes zu dokumentieren. Es wird dir nicht nur persönlich klarer, was genau dein Kind zeigt – es ist auch eine wertvolle Grundlage für das Gespräch mit Kinderarzt oder Facharzt.

**Hinweis:** Dieses Tagebuch ersetzt keine Diagnose. Es ist ein Werkzeug zur strukturierten Beobachtung.



## TEIL 1: GRUNDINFORMATIONEN

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Aktueller Schulstatus:  Kindergarten  Grundschule  Weiterführende Schule

Andere: \_\_\_\_\_

Beobachtungszeitraum: von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Personen, die mit dem Kind Zeit verbringen:

- Elternteil/Erziehungsberechtigter
- Lehrer/in
- Erzieher/in
- Andere Bezugsperson: \_\_\_\_\_



## TEIL 2: CHECKLISTE - WELCHE SYMPTOME BEOBACHTEST DU?

Markiere die Symptome, die du bei deinem Kind beobachtet hast. Sei ehrlich und präzise.

### BEREICH 1: UNAUFMERKSAMKEIT

#### FLÜCHTIGKEITSFEHLER

- Mein Kind macht Flüchtigkeitsfehler bei Schularbeiten
- Die Fehler treten auf, obwohl mein Kind das Wissen hat
- Beispiel: \_\_\_\_\_

#### AUFMERKSAMKEITSSPANNE

- Mein Kind kann sich nur kurz konzentrieren (unter 15 Minuten)
- Mein Kind wird schnell müde bei Aufgaben, die Konzentration brauchen
- Beispiel: \_\_\_\_\_

#### ZUHÖREN

- Mein Kind antwortet „Was?“, obwohl ich es direkt gefragt habe
- Mein Kind scheint abwesend zu sein, wenn man mit ihm spricht
- Mein Kind versteht oft Anweisungen nicht beim ersten Mal
- Beispiel: \_\_\_\_\_

#### AUFGABEN ZU ENDE BRINGEN

- Mein Kind fängt viele Dinge an, beendet sie aber nicht
- Mein Kind gibt auf, wenn es schwierig wird
- Die Hausaufgaben bleiben regelmäßig halb fertig
- Beispiel: \_\_\_\_\_



## ORGANISATION & PLANUNG

- Der Schulranzen meines Kindes ist unorganisiert
- Mein Kind verliert regelmäßig die Hausaufgaben oder Schulsachen
- Mein Kind weiß nicht, wo seine Sachen sind
- Hausaufgaben werden vergessen
- Beispiel: \_\_\_\_\_

## ABLENKBARKEIT

- Mein Kind wird schnell durch Geräusche oder Bewegungen abgelenkt
- Das Kind kann sich in einer reizstarken Umgebung nicht konzentrieren
- Wenn andere Kinder spielen, kann es sich auf Aufgaben nicht konzentrieren
- Beispiel: \_\_\_\_\_

## GEGENSTÄNDE VERLIEREN

- Mein Kind verliert regelmäßig Stifte, Spielzeug, Hausaufgaben
- Das Kind kann sich nicht merken, wo es Dinge gelassen hat
- Häufig verliert mein Kind neue Dinge bereits nach wenigen Tagen
- Beispiel: \_\_\_\_\_

**Gesamt Unaufmerksamkeit: \_\_\_\_\_ von 7 Bereichen betroffen**



## BEREICH 2: HYPERAKTIVITÄT & IMPULSIVITÄT

### MOTORISCHE UNRUHE

- Mein Kind kann nicht still sitzen
- Das Kind zappelt ständig mit Händen oder Füßen
- Das Kind wackelt auf dem Stuhl oder rutscht herum
- Beispiel: \_\_\_\_\_

### UNANGEMESSENE AKTIVITÄT

- Mein Kind läuft oder klettert in unpassenden Situationen
- Das Kind kann in Wartezimmern oder bei Besuchen nicht ruhig sitzen
- Das Kind wird beim Essen unruhig
- Beispiel: \_\_\_\_\_

### RUHIGES SPIELEN UNMÖGLICH

- Mein Kind kann nicht ruhig spielen
- Das Kind spielt laut und wild
- Das Kind wechselt ständig die Aktivität
- Beispiel: \_\_\_\_\_

### STÄNDIG IM BEWEGUNGSMODUS

- Mein Kind ist ständig in Bewegung
- Das Kind wirkt „wie getrieben“
- Das Kind kann abends nicht runterfahren oder einschlafen, obwohl es müde ist
- Beispiel: \_\_\_\_\_



## ÜBERMÄßIGES REDEN

- Mein Kind redet ständig und viel
- Das Kind erzählt Geschichten, die kein Ende nehmen
- Das Kind unterbricht sich selbst nicht
- Beispiel: \_\_\_\_\_

## IMPULSIVES REAGIEREN

- Mein Kind platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende ist
- Das Kind denkt nicht nach, bevor es reagiert
- Das Kind macht schnelle, nicht durchdachte Dinge
- Beispiel: \_\_\_\_\_

## WARTEN KÖNNEN

- Mein Kind kann nicht warten, bis es an der Reihe ist
- Das Kind drängt vor in Schlangen oder bei Spielen
- Das Kind wird schnell ungeduldig
- Beispiel: \_\_\_\_\_

## UNTERBRECHUNGEN

- Mein Kind unterbricht andere häufig
- Das Kind bricht in Gespräche ein
- Auch wenn andere noch sprechen, mischt sich mein Kind ein
- Beispiel: \_\_\_\_\_

**EMOTIONALE DYSREGULATION**

- Mein Kind ist schnell frustriert
- Das Kind hat schnelle, intensive Wutausbrüche
- Das Kind reagiert überraschend heftig auf kleine Frustrationen
- Beispiel: \_\_\_\_\_

**Gesamt Hyperaktivität/Impulsivität: \_\_\_\_\_ von 9 Bereichen betroffen**



## TEIL 3: WÖCHENTLICHES BEOBACHTUNGSPROTOKOLL

WOCHE 1: \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

### MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

### DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

**Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:**

**Gesamteindruck diese Woche:**  Durchschnittlich  Eher auffällig  Sehr auffällig



## WOCHE 2: \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

### MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

### DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

**Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:**

**Gesamteindruck diese Woche:**  Durchschnittlich  Eher auffällig  Sehr auffällig



## WOCHE 3: \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

### MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

### DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

**Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:**

**Gesamteindruck diese Woche:**  Durchschnittlich  Eher auffällig  Sehr auffällig



## WOCHE 4: \_\_\_\_\_ BIS \_\_\_\_\_

### MONTAG BIS MITTWOCH

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

### DONNERSTAG BIS SONNTAG

Besonders auffällige Verhaltensweisen:

Zeiten/Situationen, in denen Symptome stärker sind:

Zeiten/Situationen, in denen das Kind ausgeglichen ist:

**Feedback von Schule/Kindergarten diese Woche:**

**Gesamteindruck diese Woche:**  Durchschnittlich  Eher auffällig  Sehr auffällig



## TEIL 4: KONKRETE SITUATIONSBEISPIELE

Schreibe für die Facharzt-Visite 3-5 konkrete Beispiele auf, die die Symptome besonders deutlich zeigen. Der Arzt wird diese Detailinformationen sehr hilfreich finden.

### BEISPIEL 1 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

### BEISPIEL 2 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

### BEISPIEL 3 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:

### BEISPIEL 4 - SITUATION:

WAS WAR DIE SYMPTOMATIK:



## **TEIL 5: LEIDENSDRUCK - WIE BEEINFLUSST ES DIE LEBENSQUALITÄT?**

Der Leidensdruck ist entscheidend für die Diagnose. Beschreibe, wie die Symptome dein Kind und die Familie beeinflussen.

**WIE BEEINFLUSST DIE SYMPTOMATIK DIE SCHULISCHEN LEISTUNGEN?**

**WIE WIRKT SICH DAS VERHALTEN AUF DIE SOZIALEN BEZIEHUNGEN AUS (FREUNDSCHAFTEN)? WIE BEEINTRÄCHTIGT ES DIE FAMILIE (STRESSBELASTUNG, KONFLIKTE)?**

**IN WELCHEN BEREICHEN LEIDET DEIN KIND SELBST?**

**WELCHE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN HAT DEIN KIND TROTZDEM?**



## TEIL 6: FREMDBEOBACHTUNGEN - DAS FEEDBACK ANDERER

Was berichten Lehrer, Erzieher und andere Bezugspersonen?

**LEHRER/IN:** \_\_\_\_\_ **(KLASSE:** \_\_\_\_\_ )

Beobachtete Verhaltensweisen:

Wie wirkt sich das auf den Unterricht aus:

Seit wann wird das beobachtet:

**ERZIEHER/IN (KINDERGARTEN OGS):** \_\_\_\_\_

Beobachtete Verhaltensweisen:

Wie wirkt sich das auf die Gruppe aus:

Seit wann wird das beobachtet:

**WEITERE BEZUGSPERSON:** \_\_\_\_\_

Beobachtete Verhaltensweisen:

Besonderheiten/Kontext:



## TEIL 7: VORBEREITUNGSFRAGEN FÜR DIE FACHARZT-VISITE

Markiere die Punkte, die du bei der Visite ansprechen möchtest:

- Basiert die Symptomatik wirklich auf einer neurobiologischen Basis?
- Welche diagnostischen Verfahren werden durchgeführt?
- Wie lange dauert eine vollständige Diagnostik?
- Welche anderen Störungen müssen ausgeschlossen werden?
- Was sind die nächsten Schritte nach einer Diagnose?
- Welche Behandlungsoptionen gibt es?
- Sind Tests erforderlich (Bluttest, EEG, etc.)?
- Wie wichtig ist das Feedback von Schule/Kindergarten?
- Wie kann ich mein Kind im Alltag besser unterstützen?
- Gibt es spezialisierte Therapeuten, die wir kontaktieren sollten?

### WEITERE EIGENE FRAGEN:



## TEIL 8: CHECKLISTE VOR DEM FACHARZT-TERMIN

### EINE WOCHE VOR DEM TERMIN:

- Alle Beobachtungen aus diesem Tagebuch zusammenfassen
- Konkrete Beispiele ausdrucken oder notieren
- Feedback von Schule/Kindergarten einsammeln (schriftlich)
- Medizinische Vorgeschichte des Kindes zusammenstellen (Geburtsanamnese, Entwicklungsmeilensteine, frühere Erkrankungen)
- Liste mit Fragen vorbereiten
- Alle Medikamente oder Supplements, die das Kind nimmt, notieren

### ZUM TERMIN MITBRINGEN:

- Dieses ausgefüllte Tagebuch
- Schulzeugnisse (letzte 2 Jahre)
- Berichte von Lehrer/Erzieher (falls vorhanden)
- Kinderausweis/Versichertenkarte
- Notizen mit konkreten Beispielen

### NOTIZEN FÜR DEINEN FACHARZT-TERMIN