

**ADHS easy**

Verstehen. Begleiten. Stärken.

# CHECKLISTE ABENDROUTINE

## EINE STRUKTURIERTE HILFESTELLUNG FÜR EINEN RUHIGEN ABEND

**L**iebe Eltern, diese Checkliste unterstützt euer Kind dabei, abends in einen ruhigen Rhythmus zu finden. ADHS-Kinder profitieren besonders von festen Abläufen. Die Visualisierung dieser Schritte hilft ihnen, den Überblick zu behalten und den Übergang vom aktiven Tag zum Schlaf zu meistern.



## PHASE 1: VORBEREITUNG

### (AB 19:00 UHR - CA. 60-90 MINUTEN VOR BETTGEHZEIT) ERSTE SCHRITTE ZUR ENTSCHEUNIGUNG

- ☐ **Bildschirme ausschalten** (Handy, Tablet, TV, Computer) Tipp: Mindestens 60-90 Minuten vor dem Schlafengehen
- ☐ **Raum/Fenster öffnen** für frische Luft  
Ideale Temperatur im Schlafzimmer: 16-18°C
- ☐ Spielsachen aus dem Sichtfeld räumen *Kurze Aufräumphase: ca. 5 Minuten*
- ☐ **Licht dimmen** oder Tageslicht-Lampe verwenden Farbtemperatur langsam auf Warmweiß reduzieren
- ☐ **Ruhige Aktivität beginnen**  
Gemeinsam malen oder zeichnen, ein Buch vorlesen, leise Musik abspielen



## PHASE 2: DIE SCHLAFVORBEREITUNG

### (AB 20:00 UHR - CA. 30 MINUTEN VOR BETTGEHZEIT) KÖRPERPFLEGE UND ERSTE RITUALE

- ☐ **Leichter, ruhiger Snack** (falls nötig)

Beispiele: warme Milch, Joghurt, Tee (koffeinfrei) *Kurz und nahrhaft, nichts Zuckerhaltiges*

- ☐ **Badezimmer für Körperpflege vorbereiten**

Alle Utensilien bereitlegen: Zahnbürste, Pyjama, Waschhandschuh *Reduziere Ablenkungen im Badezimmer*

- ☐ **Waschen/Baden** (optional oder nach Bedarf)
- ☐ Hände und Gesicht waschen
- ☐ Zähne putzen
- ☐ Toilette benutzen

*Warmes Wasser hilft bei der Entspannung*

- ☐ **Pyjama oder Schlafanzug anziehen**

Kuscheliges Material fördert das Entspannungsgefühl



## PHASE 3: ENTSPANNUNGSRITUAL

### (AB 20:30 UHR - 15-20 MINUTEN VOR SCHLAFENSZEIT) BEWUSSTE ENTSPANNUNG

Entspannungsübung durchführen (wähle eine Option):

☐ **Progressive Muskelentspannung**

Zehen anspannen → lösen, Beine anspannen → lösen, etc., Dauer: ca. 10 Minuten

☐ **Atemübung**

Tief einatmen (4 Sekunden) → halten (4 Sekunden) → ausatmen (6 Sekunden) Wiederhole 5-10 Mal

☐ **Geführte Entspannungsserie**

Traumreise oder geführte Meditation aus einer App, Beispiel: Calm Kids, Kopfkino für Kinder

☐ **Sanftes Yoga oder Stretching**

Kindhaltung, Vorbeuge, „Beine an die Wand“ Dauer: ca. 10 Minuten

☐ **Gedankenparkplatz nutzen**

Hat dein Kind Sorgen oder Dinge zu erledigen? Gemeinsam aufschreiben und bis morgen aufschieben. *Dies hilft dem Gehirn, loszulassen*



## PHASE 4: DAS ZU-BETT-GEH-RITUAL

### (AB 20:45 UHR) DER LETZTE SCHRITTE VOR DEM EINSCHLAFEN

- ☐ **Schlafzimmer fertigmachen**
- ☐ Fenster geschlossen oder gekippt (je nach Temperatur)
- ☐ Licht aus oder sehr gedimmt
- ☐ Evtl. Nachtlicht anschalten (sehr schwach)
- ☐ Zimmertemperatur angenehm kühl
  
- ☐ **Ins Bett gehen**
- ☐ Kind ist fertig an der Hand
- ☐ Gemeinsam ins Zimmer gehen
- ☐ Kind liegt im Bett
  
- ☐ **Schlussritual durchführen** (wähle eine Option oder Kombinationen)
- ☐ **Vorlesen**  
Ruhiges, vorhersehbares Buch (z.B. Bilderbücher, Märchen) Langsam und monoton vorlesen, 10-15 Minuten
- ☐ **Geschichten erzählen**  
Deine persönliche Geschichte oder eine bekannte Geschichte, oder eine kurze „Traumreise-Geschichte“
- ☐ **Kopf- oder Rückenmassage**  
Sanfte Massage für 5-10 Minuten Wirkt beruhigend und signalisiert Nähe
- ☐ **Gute-Nacht-Lied singen**  
Ein immer gleiches, ruhiges Lied Leise und monoton singen



## PHASE 5: DIE ÜBERGANGSZEIT BIS EINSCHLAFEN

### (20:55 - 21:15 UHR) STILLE UND GEBORGENHEIT

- ☐ **Vertraute Gegenstände in Reichweite**

- ☐ Kuscheltier oder Kuscheltuch zur Hand

- ☐ Bettdecke/Schlafsack gemütlich arrangiert

- ☐ **Elternpräsenz**

Bleibe bei deinem Kind, bis es einschläft (oder teilweise)

Manche Kinder brauchen stille Nähe, andere mögen Hintergrundmusik

*Keine Gespräche, keine Interaktion – nur ruhige Präsenz*

- ☐ **Optional: Hintergrundgeräusche**

- ☐ Einschlafmusik, rauschartige Sounds (z.B. Regen, Meer, Wald)

- ☐ Apps: YouTube, Spotify, oder spezielle Apps mit Einschlafhilfen.

*Lautstärke niedrig – gerade noch hörbar*

- ☐ **Gewichts-Decke** (falls vorhanden und geeignet) Kann bei ADHS-Kindern sehr beruhigend wirken Gewicht sollte etwa 10% des Körpergewichts sein

## WAS HILFT, WENN ES SCHWIERIG WIRD

### WENN DEIN KIND NICHT EINSCHLAFEN KANN

- ☐ **Nicht fluchen** oder frustriert reagieren, das überträgt sich

- ☐ **Ablenkung sanft reduzieren:** Fragen stellen, ob es etwas Bestimmtes gibt

- ☐ **Nochmal aufstehen?:** Bei akuter Unruhe kurz aufstehen, Bewegung, dann zurück ins Bett

- ☐ **Atemübung nochmal probieren:** Langsames Ein- und Ausatmen gemeinsam mit Kind

- ☐ **Entspannungsmusik lauter drehen** – manchmal helfen andere Geräusche

- ☐ **Dich selbst entspannen:** Dein Kind nimmt deine Anspannung wahr



## WENN DEIN KIND NACHTS AUFWACHT

- ☐ **Ruhig bleiben, nicht viel reden**
- ☐ **Kein Licht an** – nur Nachtlicht nutzen
- ☐ **Zurück ins Bett führen** – kurz, liebevoll, konsequent
- ☐ **Keine Diskussionen** – Strukturen einhalten

## TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE ABENDROUTINE KONSISTENZ IST DER SCHLÜSSEL

- ☐ **Gleiche Zeit, jeden Abend:** Die innere Uhr deines Kindes braucht Vorhersehbarkeit
- ☐ **Gleiche Reihenfolge:** Dein Kind weiß dann, was kommt – das gibt Sicherheit
- ☐ **Gleiche Umgebung:** Ruhig, dunkel, kühl
- ☐ **Gleiche Bezugsperson** (wenn möglich): Vertraute Person führt die Routine durch

## INDIVIDUALISIERUNG

Nicht jedes Kind braucht alle Schritte – adaptiere nach:

Alter deines Kindes, Temperament und Vorlieben, Tagesform, Sensibilitäten (manche Kinder mögen keine Massage, andere brauchen sie)

## GEDULD – AUCH FÜR DICH SELBST

Diese Routinen brauchen **mindestens 2-4 Wochen**, bis sie greifen Erste Nächte können anstrengend sein.

**Nicht aufgeben!** Die Investition zahlt sich aus Dein Durchhaltevermögen ist eine Form der Liebe



## ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN

### TAGSÜBER (ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NACHTRUTINE)

- ☐ **Viel Bewegung und Tageslicht** - besonders morgens
- ☐ **Keine Bildschirme** nach 19:00 Uhr
- ☐ **Keine Zucker/Kaffeinhaltigen Getränke** ab Nachmittag
- ☐ **Regelmäßige Schlafenszeit** - auch am Wochenende ähnlich

### KOMMUNIKATION MIT DEINEM KIND

Erkläre, warum diese Routine wichtig ist: „Dein Gehirn und dein Körper brauchen Zeit zum Runterkommen“.

Lass dein Kind mitentscheiden: Welches Buch? Welche Musik? Diese Mitsprache erhöht die Akzeptanz

**Positive Verstärkung:** Lobe, wenn es gut klappt - auch kleine Erfolge sind Erfolge!

### NOTIZEN FÜR DEINEN INDIVIDUELLEN PLAN

Nutze diese Zeilen, um deine persönliche Abendroutine zu planen:

**Startzeit unserer Abendroutine:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Schlafenszeit unseres Kindes:** \_\_\_\_\_ Uhr

**Besonders wichtig für unser Kind:**

Das funktioniert bei uns gut:

Das müssen wir noch verbessern:

Unterstützung/Hilfe durch Elternpartner oder Familie:

### DENK DRAN

✨ Du machst das großartig - auch wenn nicht alles perfekt läuft!