

ADHS easy

Verstehen. Begleiten. Stärken.

ADHS-SYMPTOME BEI MÄDCHEN CHECKLISTE

WARUM EINE EIGENE CHECKLISTE FÜR MÄDCHEN?

ADHS zeigt sich bei Mädchen oft anders als bei Jungen. Während hyperaktive Jungen durch impulsives und störendes Verhalten auffallen, wirken betroffene Mädchen eher ruhig, verträumt oder emotional überfordert. Diese Checkliste hilft dir, die spezifischen Symptome bei Mädchen zu erkennen.

Wichtig: Einzelne Symptome bedeuten noch nicht automatisch ADHS. Für eine Diagnose müssen die Symptome über mindestens sechs Monate in mehreren Lebensbereichen auftreten und einen deutlichen Leidensdruck verursachen.

So nutzt du diese Checkliste

Beobachte dein Kind über mindestens **4-6 Wochen** in verschiedenen Situationen (zu Hause, Schule, Freizeit). Notiere, wie häufig die beschriebenen Verhaltensweisen auftreten:

Nie/Selten = weniger als 1x pro Woche

Häufig = 3-4x pro Woche

Manchmal = 1-2x pro Woche

Sehr häufig = fast täglich



1. UNAUFMERKSAMKEIT (HÄUFIGSTER BEREICH BEI MÄDCHEN)

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Wirkt verträumt, scheint oft abwesend oder „weggetreten“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verliert sich häufig in Tagträumen, besonders im Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Langsames Arbeitstempo, benötigt viel länger als Gleichaltrige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergisst Termine, Aufgaben oder Verabredungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten bei Organisation (Schulsachen, Zimmer, Hausaufgaben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verliert häufig Gegenstände (Stifte, Hausaufgaben, persönliche Dinge)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flüchtigkeitsfehler trotz ausreichender Fähigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann sich nur schwer auf eine Aufgabe konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liest Aufgaben nicht vollständig durch, „scannt“ nur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. EMOTIONALE & SOZIALE SYMPTOME (BEI MÄDCHEN BESONDERS AUSGEPRÄGT)

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Zieht sich sozial zurück, spielt oft allein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schnell gekränkt, nimmt Kritik sehr persönlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überempfindlich gegenüber Zurückweisung oder Ablehnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schnell frustriert, bricht leicht in Tränen aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Starke Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausgeprägte Selbstzweifel, negatives Selbstbild	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten, stabile Freundschaften aufrechtzuerhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst vor Ablehnung oder Versagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigt zu Perfektionismus als Kompensation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. INNERE UNRUHE & HYPERAKTIVITÄT (BEI MÄDCHEN OFT NACH INNEN GERICHTET)

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Innere Unruhe, „Gedankenkarussell“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übermäßiger Redefluss, kann nicht aufhören zu reden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Händekneten, Nägelkauen, Haare zwirbeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unruhiges Schlafen, Einschlafprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ständiges Wippen mit Füßen oder Beinen (weniger offensichtlich als bei Jungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann nicht still sitzen, dreht sich häufig im Stuhl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. IMPULSIVITÄT (AUCH BEI MÄDCHEN VORHANDEN, OFT ANDERS GEZEIGT)

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Unterbricht Gespräche, kann nicht abwarten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Spontane, unüberlegte Entscheidungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wutausbrüche (oft zuhause, nicht in der Schule)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten, Emotionen zu regulieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. KOMPENSATIONSVERHALTEN (TYPISCH FÜR MÄDCHEN MIT ADHS)

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Strengt sich übermäßig an, um mit anderen mitzuhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt sehr viel Zeit mit Hausaufgaben (deutlich mehr als andere)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versucht ständig, Erwartungen anderer zu erfüllen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirkt nach außen angepasst und unauffällig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutzt Checklisten, übermäßige Kontrolle als Strategie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. MÖGLICHE BEGLEITERSCHEINUNGEN

Symptom/Beobachtung	Nie/ Selten	Manch mal	Häufig	Sehr häufig
Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen ohne klare körperliche Ursache	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chronische Erschöpfung, ist schnell müde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängstlichkeit, häufige Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulleistungen schwanken stark ohne erkennbaren Grund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



AUSWERTUNG UND NÄCHSTE SCHRITTE

WENN DU VIELE SYMPTOME MIT „HÄUFIG“ ODER „SEHR HÄUFIG“ MARKIERT HAST

1. **Dokumentiere konkrete Beispiele** aus dem Alltag für die auffälligsten Verhaltensweisen
2. **Hole Fremdeinschätzungen ein** von Lehrern, Erziehern oder anderen Bezugspersonen
3. **Kontaktiere deinen Kinderarzt** oder eine spezialisierte Fachstelle (Kinder- und Jugendpsychiater, Sozialpädiatrisches Zentrum)
4. **Nimm diese ausgefüllte Checkliste** zum Erstgespräch mit – sie ist eine wertvolle Grundlage für die weitere Diagnostik

WICHTIGE ERINNERUNG:

- ADHS bei Mädchen wird oft erst spät oder gar nicht erkannt
- Die Symptome sind meist **unauffälliger** als bei Jungen
- Mädchen entwickeln häufig **Kompensationsstrategien**, die die Symptome verbergen
- Je intelligenter das Mädchen ist, desto länger kann es ADHS „maskieren“
- Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen zu vermeiden



BESONDERE HINWEISE FÜR ELTERN VON MÄDCHEN

WARUM MÄDCHEN OFT DURCHS RASTER FALLEN

Gesellschaftliche Erwartungen: Von Mädchen wird erwartet, ruhig, angepasst und ordentlich zu sein. Viele Mädchen mit ADHS versuchen verzweifelt, diesen Erwartungen zu entsprechen

Internalisierung: Während Jungen ihre Probleme oft nach außen tragen (Aggression, Störverhalten), richten Mädchen sie nach innen (Selbstzweifel, Rückzug, Ängste)

Diagnoselücke: Die meisten ADHS-Studien und Bewertungsskalen wurden an Jungen entwickelt und erfassen typisch weibliche Symptome nicht ausreichend

WORAUF DU BESONDERS ACHTEN SOLLTEST

Schulische Leistung ist kein Ausschlusskriterium: Viele Mädchen mit ADHS haben gute Noten, weil sie enorm viel Zeit und Energie in Kompensation investieren

Emotionale Erschöpfung: Wenn dein Kind nach der Schule völlig erschöpft ist oder zuhause „aufdreht“, kann das ein Zeichen sein

Soziale Schwierigkeiten: Wenn Freundschaften immer wieder zerbrechen oder dein Kind als „zu sensibel“ gilt **Pubertät als Wendepunkt:** Bei vielen Mädchen werden die Symptome in der Pubertät deutlich stärker (hormonelle Einflüsse!)

Wichtiger Hinweis: Diese Checkliste dient ausschließlich der Information und Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Bei Fragen zur Gesundheit deines Kindes wende dich bitte immer an qualifizierte Fachkräfte (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater, Psychotherapeuten).

Diese Checkliste ist Teil unserer ADHS-Journey und ergänzt Step 1: „Hat mein Kind ADHS?“