

Wie Du vielleicht schon bemerkt hast, äußert sich AD(H)S bei jedem anders. Aber auch wenn AD(H)S viele unterschiedliche Ausprägungen haben kann, werden einige von Jugendlichen gehäuft berichtet. Schau Dir die folgenden Aussagen an und kreuze die an, die zu Dir passen!

**(1) In der Schule**

- ☐ Ich kann mich nur schwer darauf konzentrieren, wenn meine Lehrer etwas erklären.
- ☐ Wenn ich meine Aufgaben machen soll, denke ich häufig an andere Dinge.
- ☐ Es fällt mir schwer, meine Aufgaben zu beenden.
- ☐ Ich fange manchmal mit meinen Aufgaben an, ohne vorher darüber nachzudenken, wie ich vorgehen kann.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, im Unterricht still zu sitzen.
- ☐ Ich lasse mich schnell ablenken.
- ☐ Ich vergesse manchmal, mich zu melden, bevor ich etwas sage.
- ☐ Ich werde häufig vom Lehrer ermahnt, weil ich im Unterricht geredet habe.
- ☐ Es kommt vor, dass ich meine Hausaufgaben vergesse.

**(2) Zu Hause**

- ☐ Ich vergesse oft, mir aufgetragene Aufgaben zu erledigen.
- ☐ Ich komme häufig zu spät.
- ☐ Manchmal finde ich bei meinen Hausaufgaben keinen Anfang und schiebe sie so lange auf, bis die Zeit drängt.
- ☐ Hausaufgaben finde ich schrecklich.
- ☐ Es kommt vor, dass ich es nicht höre, wenn mich meine Eltern rufen.
- ☐ In meinem Zimmer und auf meinem Schreibtisch herrschen Chaos.
- ☐ Ich streite mich häufig mit meinen Geschwistern.
- ☐ Wenn ich unabsichtlich Fehler mache oder etwas vergesse, sind meine Eltern böse auf mich.
- ☐ Ich kann oft nicht einschlafen.
- ☐ Ich werde häufiger ermahnt als meine Geschwister.

**(3) Mit anderen Jugendlichen**

- ☐ Es fällt mir schwer, Freunde zu finden.
- ☐ Ich werde schnell wütend, wenn ich mit anderen zusammen bin.
- ☐ Ich werde häufig von anderen geärgert.
- ☐ Andere Schüler beschwerten sich manchmal über mich beim Lehrer.
- ☐ Manchmal ärgere ich andere.
- ☐ Es fällt mir schwer, Freundschaften aufrecht zu erhalten.
- ☐ Ich halte mich manchmal nicht an Abmachungen.

- ☐ Ich unterbreche andere beim Sprechen.
- ☐ Es kommt vor, dass ich nicht abwarten kann, bis ich an der Reihe bin.
- ☐ Ich weiß nicht, warum mich andere Jugendliche nicht mögen.
- ☐ Die meisten meiner Freunde sind jünger als ich.

**(4) Bei mir Selbst**

- ☐ Ich vergesse häufig wichtige Termine.
- ☐ Ich verliere häufig Dinge.
- ☐ Manchmal denke ich, dass ich nicht so schlau bin wie andere Jugendliche.
- ☐ Manchmal denke ich, dass etwas mit mir nicht stimmt.
- ☐ Ich würde mir wünschen, dass ich mir Dinge besser merken kann.
- ☐ Manchmal mache ich doofe Dinge, weil ich nicht vorher darüber nachgedacht habe.