

## NeuroLifeBalance ADHS-Selbsttest

Die Feststellung von AD(H)S und weiteren Auffälligkeiten in der Kindheit und Jugend obliegt IMMER qualifizierten Fachpersonen. In keinem Fall können Symptomaten von Eltern oder pädagogischen Fachkräften zugeordnet werden.

Um jedoch Ihre Vermutung zu bestätigen oder zu entkräften, kann Ihnen unser Selbsttest helfen, eine erste Einschätzung vorzunehmen. Laut WHO gibt es zur Klassifizierung drei hauptsächliche Kriterien: Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Impulsivität, die hier durch Stimmungslabilität und Lernschwierigkeiten ergänzt werden.

### Unaufmerksamkeit

Mein Kind...	Ja	Teilweise	Nein
...lässt sich leicht ablenken	③	②	①
...bleibt nicht bei der Sache	③	②	①
...hört nicht zu, wenn es angesprochen wird	③	②	①
...kann angefangene Aufgaben nicht zu Ende bringen	③	②	①
...kann sich schlecht allein beschäftigen	③	②	①
...kann sich schlecht konzentrieren	③	②	①
...wechselt spontan das Thema	③	②	①
...vergisst Gelerntes schnell wieder	③	②	①
...kann schlecht Aufgaben organisieren	③	②	①

...verliert häufig Dinge oder verlegt seine Sachen	③	②	①
...kann Augenkontakt mit seinem Gesprächspartner nicht aufnehmen/halten	③	②	①

### Impulsivität

Mein Kind...	Ja	Teilweise	Nein
...redet häufig sehr viel	③	②	①
...spricht häufig dazwischen	③	②	①
...platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist	③	②	①
...stört andere beim Spiel oder im Unterricht	③	②	①
...kann schlecht warten, bis es an der Reihe ist	③	②	①
...spielt gern den Klassen-Clown	③	②	①
...handelt und bewegt sich unüberlegt	③	②	①

### Überaktivität

Mein Kind...	Ja	Teilweise	Nein
...macht unruhige Bewegungen mit Händen und Füßen	③	②	①
...kann schlecht (ruhig) sitzenbleiben	③	②	①

...rutscht auf dem Stuhl herum oder steht einfach auf	③	②	①
...klettert und läuft ständig herum	③	②	①
...wirkt häufig wie getrieben	③	②	①
...verbreitet Unruhe	③	②	①
...verbreitet eine gereizte Stimmung	③	②	①

### Lernschwierigkeiten

Mein Kind...	Ja	Teilweise	Nein
...hat Schwierigkeiten beim Lesen	③	②	①
...hat Schwierigkeiten beim Rechnen	③	②	①
...hat Schwierigkeiten bei der Rechtschreibung	③	②	①
...hat Schwierigkeiten bei Fremdsprachen	③	②	①
...hat Schwierigkeiten bei den Hausaufgaben	③	②	①
...erbringt Leistungen nicht entsprechend seiner Intelligenz	③	②	①
...macht viele Flüchtigkeitsfehler	③	②	①

### Stimmungslabilität

Mein Kind...	Ja	Teilweise	Nein
...hat Stimmungsschwankungen	③	②	①

...ist kaum kritikfähig	③	②	①
...ist schnell beleidigt/wütend	③	②	①
...weint auffällig schnell	③	②	①
...hat ein geringes Selbstwertgefühl	③	②	①
...ist eher pessimistisch bis depressiv	③	②	①
...kann nur schlecht verlieren	③	②	①
...wirkt für sein Alter eher unreif	③	②	①

**Auswertung:** Bitte addieren Sie alle angekreuzten Punkte.

91-120 Punkte: Dieser Punktzahlbereich bestätigt viele der Kriterien für eine hyperkinetische Störung. Wir empfehlen eine weitere Abklärung von einer Fachperson.

56-90 Punkte: Dieser Punktzahlbereich legt nahe, dass einige Kriterien für eine hyperkinetische Störung erfüllt werden. Wir würden Ihnen raten, über eine weitere Abklärung nachzudenken.

40-55 Punkte: Dieser Punktzahlbereich spricht nicht für ausreichende Hinweise auf eine hyperkinetische Störung.

Auch wenn Ihnen dieser Test helfen kann, Vermutungen für sich abzuklären, sollte eine Abklärung immer von Fachpersonen erfolgen. Familie, Erzieher und Lehrkräfte gehören NICHT dazu.

**Bitte wenden Sie sich für weitere Hilfe an:**

- Ihren Kinderarzt oder Hausarzt
- Kinder- und Jugendpsychotherapeuten oder -psychiater
- entsprechende Beratungsstellen
- psychiatrische Einrichtungen, Ambulanzen oder sozialpädiatrische Zentren