

## Checkliste für Partner von AD(H)S-Betroffenen (vorwiegend nach Claus u.a.: ADS, das Erwachsenen-Buch)

Zentrales Problem bei ADHS ist die **Aufmerksamkeitsstörung**. - **Impulsivität** und **Hyperaktivität** können unterschiedlich beigemischt sein. Die folgenden Fragen mischen alles, so dass nicht alles zutreffen wird.

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____  Datum: _____ Mein Partner/meine Partnerin	<b>Schweregrad</b> (bitte ankreuzen) <b>0</b> -trifft nicht zu  1 -leicht ausgeprägt (kommt gel. vor) 2 -mittel ausgeprägt (kommt oft vor) 3 -schwer ausgeprägt (kommt fast immer vor)
1. kann nicht zuhören; wird dann unruhig oder wirkt abwesend	0 – 1 – 2 – 3
2. ist unorganisiert und kann nicht vorausplanen	0 – 1 – 2 – 3
3. hält sich nicht an Abmachungen	0 – 1 – 2 – 3
4. verliert sich – z.B. beim Aufräumen – in Details, hat keinen Blick für das Wesentliche	0 – 1 – 2 – 3
5. hat ständig zu wenig Zeit für mich oder die Familie; verliert Zeit bei ineffizienter Arbeit	0 – 1 – 2 – 3
6. ist schnell begeisterungsfähig, hält aber nicht durch	0 – 1 – 2 – 3
7. ist schnell reizbar, auch bei Kleinigkeiten; danach tut es ihm/ihr schnell leid	0 – 1 – 2 – 3
8. scheint mit den Gedanken häufig abwesend, starrt ins Leere	0 – 1 – 2 – 3
9. hat keinen Überblick, verliert den „roten Faden“	0 – 1 – 2 – 3
10. kann Hände oder Füße nicht ruhig halten	0 – 1 – 2 – 3
11. scheint meine momentane Stimmung nicht einschätzen zu können; dann merkt er/sie nicht, wenn ich kurz vor dem Platzen bin oder einfach Ruhe brauche	0 – 1 – 2 – 3
12. platzt in Gespräche, merkt es häufig nicht	0 – 1 – 2 – 3
13. kann nicht ruhig genießen	0 – 1 – 2 – 3
14. merkt nicht, dass er/sie zu anderen Menschen manchmal unerwartet schroff und unhöflich ist	0 – 1 – 2 – 3
15. macht sich häufig unnötige Sorgen, kann dann nicht abschalten	0 – 1 – 2 – 3
16. wechselt die Stimmung unvorhersehbar und häufig, auch bei geringen Anlässen	0 – 1 – 2 – 3
17. hat keine Ordnung und lässt alles da liegen, wo er/sie sich zuletzt damit beschäftigt hat, z.B. Kleidung, Werkzeug, Schlüssel	0 – 1 – 2 – 3
18. hat über seine/ihre Finanzen keinen Überblick	0 – 1 – 2 – 3
19. ist empfindlich und schnell beleidigt, aber nicht nachtragend	0 – 1 – 2 – 3
20. schiebt Routineaufgaben (Steuer, Weihnachtsgrüße) vor sich her; diese Aufgaben übernehme ich dann häufig	0 – 1 – 2 – 3
21. fährt zu schnell und risikoreich	0 – 1 – 2 – 3
22. ist schnell ausgepowert und gestresst	0 – 1 – 2 – 3
23. kann sich an Einzelheiten gut erinnern, verliert aber das „Ganze“ aus den Augen	0 – 1 – 2 – 3
24. kommt phasenweise mit extrem wenig Schlaf aus, braucht oft Erholungsphasen	0 – 1 – 2 – 3
25. sieht viele Dinge nur aus eigener Sicht, kann sich nicht gut in andere hineinversetzen	0 – 1 – 2 – 3
26. ist an seiner/ihrer Arbeitsstelle eigentlich unterqualifiziert	0 – 1 – 2 – 3
27. ist zerstreut und vergesslich, findet manchmal Dinge an den unmöglichsten Stellen wieder (Handy im Kühlschrank)	0 – 1 – 2 – 3
28. ist ungeschickt, wirft z.B. Gläser um oder stößt sich	0 – 1 – 2 – 3
29. ist immer da gerne gesehen, wo „etwas los“ ist	0 – 1 – 2 – 3
30. ist im Urlaub ständig unterwegs, braucht „action“	0 – 1 – 2 – 3
31. Zieht sich in Gesellschaften, Familienfeiern zurück, wenn alle reden, - wird ihm zuviel	0 – 1 – 2 – 3
32. Trinkt bei Feiern rasch Alkohol, weil er dann ruhiger wird	0 – 1 – 2 – 3
33. Bei Stress kiff er schnell, um sich „wegzubeamen“	0 – 1 – 2 – 3
34. Redet bei Feiern plötzlich laut dazwischen, was befremdlich wirkt, was er nicht merkt	0 – 1 – 2 – 3
35. kann viele Stunden am Computer sitzen und Zeit verlieren, die bei anderen Aufgaben dann fehlt	0 – 1 – 2 – 3
36. mag keinen small talk	0 – 1 – 2 – 3
37. hat in seiner Wohnung ein Chaos („Messie“) und findet nichts wieder	0 – 1 – 2 – 3
38. regt sich über Ungerechtigkeiten fürchterlich auf	0 – 1 – 2 – 3
39. muss mehrere Dinge gleichzeitig machen	0 – 1 – 2 – 3
40. ist nach Kontakten, Gesellschaften erschöpft und „zu“ im Kopf	0 – 1 – 2 – 3
41. hat immer wieder Ängste vor Versagen und Entwertung, auch Depressionen	0 – 1 – 2 – 3

Bitte sagen Sie jeden Tag Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, was sich schon geändert hat durch die Medikation. Damit lernt er/sie besonders gut, wie die soziale Kompetenz sich verbessert – als wichtige Information für das Gehirn, das neue Erfahrungen nach etwa 4 Wochen speichern kann: **Das Ich entsteht durch das Du**, also durch das feedback von außen! - **Bei Ärger:**

- **ADHS-Betroffene nicht ansehen! – Können sonst nicht zuhören.**
- **Stimme senken, ruhig sprechen**
- **Kurz und knapp sprechen**
- **Keine Diskussion, kein Streit**