ADHS > Wohnen

Das Wichtigste in Kürze

Kinder und Erwachsene mit ADHS (früher ADHS und ADS) profitieren von Ordnung und Struktur im Alltag. Das „innere Chaos“ durch Desorganisation führt oft zu Chaos in der Wohnung, aber in einer Verhaltenstherapie oder mit ADHS-Coaching können Menschen mit ADHS Strategien entwickeln, um nach dem Aufräumen Ordnung zu halten. Es wird angenommen, dass die Ursache für ADHS in einer angeborenen Stoffwechselstörung liegt, die auch das Messie-Syndrom begünstigen kann. In der Wohnung sind Rückzugsmöglichkeiten gegen Reizüberflutung wichtig. Medikamente können das Verletzungsrisiko senken. Für manche Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene mit ADHS ist die Betreuung in einem Internat oder einer Wohngruppe sinnvoll und auch älteren Erwachsenen mit ADHS kann betreutes Wohnen in bestimmten Fällen helfen.

Struktur und Ordnung schaffen

Menschen mit ADHS fehlt häufig das nötige Maß an Selbstorganisation und Zeitmanagement, um Struktur und Ordnung in ihren Alltag zu bringen. Teilweise gelingt es ihnen, aufzuräumen, die Ordnung kann dann aber nicht langfristig beibehalten werden. Das Aufräumen findet unüberlegt und überstürzt statt und hat deshalb nur einen sehr kurzfristigen Effekt. Hier kann ein vielschichtiger Betreuungs- und Therapieansatz helfen, der individuell (z.B. in einer kognitiven Verhaltenstherapie, einer Form der Psychotherapie) erarbeitet wird. Näheres unter ADHS > Erwachsene.

Zudem kann folgendes hilfreich sein:

- **Stammplätze bestimmen:** Für Gegenstände des täglichen Gebrauchs können feste Plätze bestimmt werden. Nach Benutzung werden die Gegenstände sofort wieder am richtigen Platz verstaut.
- **Zwischenablagen und Sammelplätze leeren:** Orte, die über eine längere Zeit schon als Zwischenablage genutzt werden, sollten aufgeräumt und frei gehalten werden. So fällt es später leichter, Gegenstände direkt an den Stammplatz zurückzuräumen.
- **Einbeziehen von Aktionskarten:** Vor allem bei Kindern kann der Einbezug von Aktionskarten hilfreich sein. Auf einer in den Wochenplan integrierten Aktionskarte kann beispielsweise symbolisch ein Besen abgebildet sein. Mithilfe des Symbols können sich Kinder mit ADHS besser auf anstehende Aufgaben vorbereiten und die regelmäßige Umsetzung fällt ihnen leichter. Erwachsene können sich mit Einträgen in Wochenplanern besser strukturieren.
- **Zum Aufräumen ermutigen und Hilfestellung geben:** Teilweise wird die Unordnung von den Betroffenen selbst als belastend wahrgenommen. Es kann hilfreich sein, gemeinsam tätig zu werden, Hilfestellungen zu geben und bei fehlender Motivation zu ermutigen.

Wegen der Erblichkeit von ADHS ist oft mind. ein Elternteil selbst von ADHS und der dazugehörigen Desorganisation betroffen, aber ADHS-Kinder profitieren von Ordnung und Struktur. Betroffene Elternteile helfen deshalb auch ihren Kindern, wenn sie einen ADHS-Verdacht bei sich selbst medizinisch abklären lassen, Näheres unter ADHS > Ursachen und Diagnose und ADHS > Erwachsene. Eine Behandlung mit kognitiver Verhaltenstherapie und ggf. Medikamenten führt oft zu viel mehr äußerlicher Ordnung und Struktur, die auch das innere Chaos verringert.

Praxistipp: ADHS-Coaching

Ein ADHS-Coaching kann Ihnen helfen, Ihre Probleme mit Chaos und Desorganisation in den Griff zu bekommen. Die Krankenkassen bezahlen es normalerweise nicht, aber es gibt andere Finanzierungsmöglichkeiten:

- Erwachsene mit einer Behinderung durch ADHS können ADHS-Coaching als Assistenzleistung im Rahmen der Leistungen zur sozialen Teilhabe beim Träger der Eingliederungshilfe beantragen. Das Coaching gilt in dem Zusammenhang als sog. **qualifizierte Assistenz**.
- Junge Erwachsene vor dem 21.Geburtstag mit einer Behinderung durch ADHS können ADHS-Coaching als Hilfe für junge Volljährige im Rahmen der Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen nach § 35a SGB VIII (sog. 35a-Hilfe) beim Jugendamt beantragen.

Hilfe bei der Antragstellung und weitere Informationen bietet die unabhängige Teilhabeberatung.

Messie-Syndrom

Es wird vermutet, dass die ursächliche Stoffwechselstörung für ADHS auch das Messie-Syndrom begünstigen kann. Das Messie-Syndrom ist von einer stark ausgeprägten Leidenschaft für das Sammeln von Gegenständen gekennzeichnet, die für viele andere Menschen als wert- und nutzlos erscheinen. Theoretisch kann die Sammelleidenschaft auf jeden beliebigen Gegenstand übertragen werden, beispielsweise Elektroschrott, Plastikmüll oder Zeitungen. Der Wohnbereich wird von Chaos und Desorganisation dominiert. Die mangelnde Selbstorganisation erschwert das Ordnung halten und teilweise ist die Fähigkeit, Unordnung als solche zu erkennen,

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

beeinträchtigt. Oftmals leiden die Betroffenen zwar unter dem „Chaos“ in der Wohnung, wissen aber nicht, wie sie es dauerhaft beherrschen können.

In extremen Fällen können alltägliche Gegenstände wie Herd oder Toilette nicht mehr benutzt werden, weil sich dort Gegenstände stapeln. Teils sammelt sich in Messie-Haushalten auch Schmutz und Unrat an und die hygienischen Verhältnisse können sehr schlecht sein. Aber Menschen mit dem Messie-Syndrom können auch sehr reinlich sein, so dass die Wohnung zwar extrem unordentlich und vollgestellt ist, aber trotzdem sauber.

Eine Psychotherapie kann zur Überwindung des Messie-Syndroms beitragen.

Praxistipp

Das Messie-Hilfe-Telefon für Menschen mit dem Messie-Syndrom, ihre Angehörigen und Menschen, die beruflich damit in Kontakt kommen erreichen Sie unter folgenden Kontaktdaten:

H-TEAM e.V.
Messie-Hilfe-Telefon: 089 550 64 890
Di 9–12 Uhr Do 15–18 Uhr
Fax: 089 74 70 66
E-Mail: messie@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de > Wie helfen wir > Beratungen > Messie-Hilfe-Telefon

Rückzugsmöglichkeiten

Beengte Wohnverhältnisse können die Symptomatik eines Menschen mit ADHS ungünstig beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene auch in einer kleinen Wohnung eine Rückzugsmöglichkeit haben, und dass es ein Zimmer oder einen Bereich gibt, in dem sie ungestört allein sein können. Dieser Raum sollte möglichst von Geräuschen, wie z.B. Radio- oder Fernsehlärm abgeschirmt sein, um Reizüberflutung zu verhindern. Besonders wichtig ist diese Rückzugsmöglichkeit für Kinder zum Lernen oder um Ruhe zu finden.

Praxistipps

Für viele Menschen scheint aus finanziellen Gründen ein Umzug in eine geeignete Wohnung, die Rückzugsmöglichkeiten bietet, unmöglich. Ggf. ist er bei unzumutbaren Wohnverhältnissen aber doch möglich:

- Das Sozialamt oder das Jobcenter übernehmen bei Bedürftigen die Kosten der Unterkunft inklusive der Kosten für einen **notwendigen** Umzug, auch dann, wenn Menschen ihren sonstigen Lebensunterhalt selbst decken können.
- Das Wohngeld wurde deutlich erhöht und steht jetzt mehr Menschen als früher zu. Ein Antrag kann sich also auch dann lohnen, wenn Wohngeld vor Januar 2023 abgelehnt wurde.

Impulsives Verhalten und übereiltes, unbedachtes Handeln kann im häuslichen Umfeld vor allem für Kinder eine Gefahr darstellen. Das teilweise übereilte und unbedachte Handeln erhöht das Verletzungsrisiko.

Oft kann es hilfreich sein, knapp formulierte Regeln zu vereinbaren, anstelle von immer wiederkehrenden undurchsichtigen Erklärungen über die Verletzungsgefahr. In einem ADHS-spezifischen Elterntraining können Eltern lernen, wie sie das praktisch umsetzen können. Auch die Medikamente gegen ADHS können das Unfallrisiko senken. Näheres zu Elterntrainings und Medikamenten unter ADHS > Behandlung bei Kindern.

Internate und Wohngruppen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS

Manchmal ist es für Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene mit ADHS nicht (mehr) möglich, zumutbar oder sinnvoll, bei ihrer Familie wohnen zu bleiben. Dann können eine Internatsunterbringung bzw. die Betreuung in einer therapeutischen Wohngruppe helfen.

Fallbeispiele:

- Die 10-jährige Anna verweigert die Schule und den Eltern gelingt es einfach nicht, einen regelmäßigen Schulbesuch durchzusetzen. Auch Lernen und das Erledigen von Hausaufgaben gelingt zu Hause nicht, sondern führt zu schlimmen familiären Konflikten. Ein Internat, das Erfahrung mit ADHS hat, hilft Anna, sich wieder an einen regelmäßigen Schulbesuch zu gewöhnen, und schafft ein Umfeld mit der nötigen Struktur, damit sie ihre Hausaufgaben erledigen kann. Die Beziehung zu den Eltern entspannt sich dadurch sehr und es geht Anna wieder viel besser.
- Der 13-jährige Thomas hat trotz medikamentöser und therapeutischer Behandlung seines ADHS immer wieder schlimme Wutanfälle, bei denen er nicht nur Gegenstände zerstört, sondern auch Familienmitglieder angreift. Thomas Schwester Annika leidet sehr darunter. Die Eltern haben selbst ebenfalls ADHS und können Thomas nicht die notwendige Struktur und Ruhe geben, die sie ihm gerne bieten würden. Sein Vater kämpft mit Alkoholproblemen und die Mutter leidet unter Burnout. Das Jugendamt bietet Thomas einen Platz in einer therapeutischen Wohngemeinschaft für Jugendliche mit ADHS und anderen psychischen Störungen an. Obwohl er sich zunächst abgeschoben fühlt, stimmt er zu. Seine Wutanfälle bessern sich erheblich,

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

weil er nicht mehr mit den familiären Problemen konfrontiert ist. Auch den anderen Familienmitgliedern geht es besser, weil die Last insgesamt für sie geringer geworden ist. An Besuchswochenenden können sie schöne Momente mit Thomas erleben und ihre Beziehung verbessert sich sehr.

Die Finanzierung läuft über die Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen und/oder über die Erziehungshilfe. Die Eltern leisten jeweils einen einkommensabhängigen Beitrag. Näheres unter Eingliederungshilfe > Einkommen und Vermögen.

Gegen den Willen der sorgeberechtigten Eltern ist eine Trennung des Kindes von der Familie nur bei **Kindeswohlgefährdung** erlaubt. Außerdem ist sie unrechtmäßig, wenn mildere Mittel reichen würden.

Beispiele für mildere Mittel:

- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Aufsuchende Familientherapie
- Zeitweiliger stationärer Therapieaufenthalt in einer Klinik, ggf. auch in Begleitung eines Elternteils, Näheres unter Begleitperson
- Therapeutische Tagesgruppe, bei der nur am Tag eine Betreuung in der Gruppe stattfindet, während die Kinder und Jugendlichen bei ihren Familien übernachten

Die Hilfen des Jugendamts sind auch für junge Volljährige bis zum 21. Geburtstag und in besonderen Fällen auch bis zum 27. Geburtstag möglich, Näheres unter Hilfe für junge Volljährige.

Betreutes Wohnen für Erwachsene mit ADHS

In schweren Fällen können auch ältere Erwachsene mit ADHS auf **betreutes Wohnen** angewiesen sein, besonders bei weiteren psychischen Störungen wie z.B. Suchterkrankungen, Depressionen oder Essstörungen, einer Intelligenzminderung oder einer körperlichen Behinderung z.B. durch eine Epilepsie.

Betreutes Wohnen kann z.B. einer Obdachlosigkeit vorbeugen oder obdachlosen Menschen das Leben in einer eigenen Wohnung oder einem Zimmer in einer Wohngemeinschaft ermöglichen.

Die Finanzierung ist möglich über die Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen.

Nähere Informationen zum betreuten Wohnen für Erwachsene mit Behinderungen und Informationen zu möglichen Wohnformen unter Depressionen > Betreutes Wohnen.

Verwandte Links

Wohngeld

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS > Behandlung bei Kindern

ADHS > Erwachsene

ADHS > Pflege

ADHS > Ursachen und Diagnose

Depressionen > Betreutes Wohnen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg