

ADHS > Wohnen

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Auswirkungen der ADHS* auf das alltägliche Leben sind vielfältig und sollten nicht verallgemeinert werden. Gemeinsam ist den meisten Kindern und Erwachsenen jedoch, dass sie im alltäglichen Leben von Ordnung und Struktur profitieren. Teilweise wird das "innere Chaos" nach außen projiziert und es fällt den Betroffenen schwer Ordnung zu halten. Es wird angenommen, dass die Ursache für ADHS in einer angeborenen Stoffwechselstörung liegt, die auch das Messie-Syndrom begünstigen kann.

2. Struktur und Ordnung schaffen

Den Betroffenen von ADHS fehlt häufig das nötige Maß an Selbstorganisation und Zeitmanagement, um Struktur und Ordnung in ihren Alltag zu bringen. Teilweise gelingt es den Betroffenen 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. mithilfe eines Psychotherapeuten) erarbeitet wird.

Zudem kann folgendes hilfreich sein:

- **Stammpplätze 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 Stammpplatz 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 und Erwachsene mit ADHS besser auf anstehende Aufgaben vorbereiten und die regelmäßige Umsetzung fällt ihnen leichter. Erwachsenen kann ein Eintrag im Wochenplaner helfen.
- **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.

3. Rückzugsmöglichkeiten

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

4. Verletzungsgefahr bei Hyperaktivität

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.

5. 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, die für viele andere Menschen als wert- und nutzlos erscheinen, gekennzeichnet. Theoretisch kann die Sammelleidenschaft auf jeden beliebigen Gegenstand übertragen werden, beispielsweise Elektroschrott, Plastikmüll oder Zeitungen. Der Wohnbereich wird von Chaos und Desorganisation dominiert, alltägliche Gegenstände wie Herd oder Toilette können wegen Schmutz und Ansammlung von Unrat nicht mehr genutzt werden. Die mangelnde Selbstorganisation erschwert das Ordnung halten und teilweise ist die Fähigkeit, Unordnung als solche zu erkennen, beeinträchtigt. Oftmals leiden die Betroffenen zwar unter dem "Chaos" in der Wohnung, wissen aber nicht, wie sie es dauerhaft beherrschen können.

Eine [Psychotherapie](#) kann zur Überwindung des Messie-Syndroms beitragen.

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

6. Verwandte Links

[Wohngeld](#)

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Behandlung bei Kindern](#)

[ADHS > Ernährung](#)

[ADHS > Erziehung](#)

[ADHS > Pflege](#)