

„Angst wird kleiner, wenn wir hinsehen statt nur zu fühlen.“

ADHS- MEDIKAMENTE

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN FÜR DEIN KIND



© 2026 Nadine Berning
Version 2.0 · 2026
Alle Rechte vorbehalten.



Diesen Selbsteinschätzungsbogen habe ich mit viel Sorgfalt für dich und deine Familie erstellt. Du darfst ihn für euch zu Hause so oft ausdrucken, wie ihr ihn braucht.

Bitte gib die Datei nicht weiter, verkaufe sie nicht und lade sie nirgends hoch, auch nicht in Auszügen. Texte, Aufbau, Gestaltung und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Du möchtest den Bogen mit einer anderen Familie teilen oder in der Schule nutzen? Schreib mir einfach, wir finden eine Lösung.

Wichtig zu den Medikamenten

Dieser Bogen hilft deinem Kind, seine Erfahrungen in Worte zu fassen. Eine ärztliche Beratung oder Behandlung kann er nicht ersetzen. Änderungen an Medikament, Dosis oder Einnahmezeit besprecht bitte immer mit eurer Ärztin oder eurem Arzt. Nimm die ausgefüllten Bögen gern zum nächsten Termin mit. Die Sicht deines Kindes ist dort oft besonders wertvoll.

Kontakt

Mail: kopfgewitterundkreide@gmail.com

INSTAGRAM: @KOPFGEWITTER.UND.KREIDE

WEBSITE: WWW.KOPFGEWITTERUNDKREIDE.DE

Hi, ich bin Nadine, Grundschullehrerin, Mama und selbst ADHSlerin.

Vielleicht hältst du diesen Bogen gerade in den Händen, weil ihr euch fragt, wie es deinem Kind mit den ADHS-Medikamenten wirklich geht. Nicht nur von außen betrachtet, sondern aus Sicht deines Kindes selbst.

Genau dafür ist dieser Selbsteinschätzungsbogen gedacht.

Denn Kinder merken oft selbst sehr genau:

- ob ihr Kopf heute eher wuselig oder ruhig war
- ob Aufgaben leichter oder schwerer waren
- ob sie schneller traurig, wütend oder überfordert waren
- ob Streit, Hunger oder Reize heute anstrengend waren

Und trotzdem fällt es vielen Kindern schwer, das in Worte zu fassen. Dieser Bogen soll dabei helfen, Gefühle, Körperwahrnehmung und den Schulalltag sichtbar zu machen. Kindgerecht, einfach und ohne Druck. Wichtig ist mir dabei besonders:

Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“. Kein Kind muss „funktionieren“.



Manchmal helfen Medikamente sehr. Manchmal passen Dosierung oder Zeitpunkt noch nicht. Und manchmal zeigt sich auch: Kinder sowie Erwachsene brauchen zusätzlich andere Unterstützung, Verständnis oder Entlastung.

Der Bogen soll deshalb keine Bewertung sein, sondern eine Hilfe zum gemeinsamen Hinschauen.

Am wertvollsten wird er, wenn alle Perspektiven zusammenkommen:

- die des Kindes
- die der Eltern
- und die der Schule oder Betreuung

Denn oft entstehen die wichtigsten Erkenntnisse genau zwischen diesen Blickwinkeln. Für alle drei „Beteiligten“ habe ich Beobachtungsbögen, die du auf meinem Kanal und meiner Website kostenlos findest. Klicke auf die Bilder hier unten und du gelangst zu den Beiträgen.

Deine Nadine



**ADHS-MEDIKAMENTE
SELBSTEINSCHÄTZUNG KIND**

SELBSTEINSCHÄTZUNGSBOGEN VON _____

TAG: MONTAG ☐ DIENSTAG ☐ MITTWOCH ☐ DONNERSTAG ☐ FREITAG ☐

DATUM: _____

HABE ICH MEIN MEDIKAMENT GENOMMEN? JA ☐ NEIN ☐



MEIN KOPF WAR HEUTE ...

☐super wuselig ☐wuselig ☐eher ruhig ☐richtig ruhig



AUFGABEN ZU STARTEN WAR FÜR MICH ...

☐schwer ☐okay ☐leicht



AN AUFGABEN DRANBLEIBEN WAR FÜR MICH ...

☐schwer ☐okay ☐leicht



MEINE GEFÜHLE WAREN HEUTE

☐chaotisch ☐schnell wechselnd ☐okay ☐ruhig



STREIT MIT ANDEREN GAB ES ...

☐ganz viel ☐ein wenig ☐gar nicht



HUNGER HATTE ICH ...

☐viel ☐ein wenig ☐gar keinen



ICH HABE MICH HEUTE SO GEFÜHLT:

☐unruhig ☐bisschen komisch ☐müde ☐gut



DAS ERLEBEN VON LÄRM UND UNRUHE WAR FÜR MICH ...

☐schwer ☐okay ☐leicht

DAS FIEL MIR HEUTE SCHWER: _____

DAS FIEL MIR HEUTE LEICHT: _____



LETZTE WORTE AN DICH:

Du darfst ausprobieren und beobachten. Und du darfst deine Meinung jederzeit verändern.

Vertrau deinem Blick. Vertrau deinem Gefühl. Vertrau deinem Kind.

Und ganz wichtig: Du gehst diesen Weg nicht alleine. Eine enge Begleitung durch die behandelnde Fachperson bleibt immer entscheidend. Ich hoffe, dieser Bogen hilft deinem Kind dabei, sich selbst ein kleines bisschen besser zu verstehen und sich gesehen zu fühlen.

Wenn du mehr von mir haben möchtest, schau gerne auf meine Ablefy-Plattform. Klicke dazu unten einfach auf das jeweilige Bild.

Dort habe ich 52 Affirmationen für (neurodivergente) Eltern neurodivergenter Kinder, die euch ein ganzes Jahr lang begleiten und positiv bestärken.



Außerdem findet ihr dort 24 Adventskalender-Affirmationen für Kids mit ADHS. Letzten Winter waren sooo viele Familien begeistert davon.



Danke, dass du da bist.

Deine Nadine



ADHS-MEDIKAMENTE
SELBSTEINSCHÄTZUNG KIND