

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

ADHS- MEDIKAMENTE

BEOBACHTUNGSBOGEN FÜR EUCH UND
FÜR TERMINE MIT EUREN ÄRZTLICHEN
FACHPERSONEN



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

Diesen Beobachtungsbogen habe ich mit viel Sorgfalt für dich und deine Familie erstellt. Du darfst ihn für euch 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? Schreib mir einfach, wir finden eine Lösung.

Wichtig zu den Medikamenten

Dieser Bogen hilft dir beim Hinschauen. Eine ärztliche Beratung oder Behandlung kann er nicht ersetzen. Änderungen an Medikament, Dosis oder Einnahmezeit besprecht bitte immer mit eurer Ärztin oder eurem Arzt. Das gilt genauso, wenn du den Bogen für dich selbst nutzt. Nimm deine Notizen gern zum nächsten Termin mit.

Kontakt

Mail: kopfgewitterundkreide@gmail.com

Instagram: [@kopfgewitter.und.kreide](https://www.instagram.com/kopfgewitter.und.kreide)

Website: www.kopfgewitterundkreide.de



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

Vielleicht bist du gerade hier, weil du vor einer Entscheidung stehst, die sich groß anfühlt.

Vielleicht kreisen Gedanken um Medikamente.

Vielleicht sind da Sorgen, Unsicherheiten oder auch Zweifel.

Und all das darf da sein.

Wenn es um ADHS-Medikamente geht, begegnen mir als Lehrerin immer wieder zwei Extreme:

- Die einen, die sofort sagen: „Bloß nicht.“
- Und die anderen, die sich einfach darauf einlassen.

Und irgendwo dazwischen stehen ganz viele Eltern,

die einfach nur das Beste für ihr Kind wollen.

Was ich dir mit diesem Bogen mitgeben möchte, ist etwas ganz anderes:



- Kein Druck.
- Kein „Du musst dich jetzt entscheiden“.
- Sondern die Möglichkeit, hinzuschauen.

Medikamente sind kein endgültiger Schritt. Sie sind ein Versuch. Ein Werkzeug. Eine Möglichkeit.

Und genau deshalb darfst du beobachten:

Wie fühlt sich dein Kind?

Was verändert sich?

Was bleibt gleich?

Was beobachten Lehrkräfte oder andere pädagogische Fachkräfte?

Dieser Beobachtungsbogen soll dir helfen,
nicht nur aus dem Gefühl heraus zu entscheiden,
sondern auch aus dem, was du wirklich wahrnimmst.

Schritt für Schritt. Tag für Tag. Und ganz wichtig: Du gehst diesen Weg nicht alleine.
Eine enge Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin ist dabei
entscheidend. Dieser Bogen kann eine Brücke sein zwischen deinem Alltag und der fachlichen
Einschätzung.

Denn am Ende geht es nicht darum, „alles richtig“ zu machen. Sondern darum,
herauszufinden, was deinem Kind wirklich hilft. Und dabei darfst du
dir selbst vertrauen.

Nadine



ADHS-MEDIKAMENTE BEOBACHTUNG

SO NUTZT DU DEN BOGEN:

Dieser Bogen ist kein Test. Und auch kein „Richtig oder Falsch“. Er ist eine Unterstützung für dich. Du kannst ihn täglich nutzen oder nur an einzelnen Tagen, an denen du genauer hinschauen möchtest oder kannst.

Wichtig ist nicht die Perfektion, sondern die Regelmäßigkeit.
Versuche, möglichst ehrlich und aus dem Moment heraus zu beobachten.

Nicht, wie es „sein sollte“. **Sondern wie es wirklich ist. Auch kleine Veränderungen sind wichtig.** Vielleicht hilft es dir, dir feste Zeitpunkte zu setzen:

- morgens (Start in den Tag)
- mittags (Wirkphase)
- abends (Nachlassen der Wirkung)

Du kannst den Bogen aber auch ganz frei ausfüllen. So, wie es in euren Alltag passt.

Während du beobachtest, wirst du auch merken:

Wie geht es mir gerade?
Was löst das in mir aus?
Was fällt mir leichter und was schwerer?

Gerade bei Themen wie ADHS und Medikamenten spielen auch unsere eigenen Erfahrungen, Ängste und Prägungen eine große Rolle.

Und ganz wichtig: Dieser Bogen ist nicht nur für dein Kind. Er ist auch für dich, wenn du seit Neuestem Medikamente nimmst und genauer hinsehen möchtest.

Nutz den Bogen gerne als Gesprächsgrundlage:

- für Termine mit dem Arzt / der Ärztin
- für Gespräche mit Lehrkräften
- oder einfach für dich selbst



ADHS-MEDIKAMENTE BEOBACHTUNG

2026 ©NADINE BERNING - KOPFGEWITTER.UND.KREIDE

BEOBACHTUNGSBOGEN

ADHS-MEDIKAMENT



NAME: _____

TAG: _____

MEDIKAMENT: _____

DOSIS: _____

BEI WEIBLICHEN PERSONEN:

Zyklustag __

☐ Menstruation ☐ Follikelphase ☐ Ovulation ☐ Lutealphase

EINNAHME

- Uhrzeit der Einnahme: _____
- Mit Essen eingenommen? ☐ Ja ☐ Nein

SCHLAF (NACHT DAVOR)

- Einschlafen: ☐ leicht ☐ mittel ☐ schwer
- Durchschlafen: ☐ ja ☐ nein
- Schlafdauer: __ Stunden
- Aufgewacht: ☐ erholt ☐ müde ☐ sehr erschöpft

APPETIT / ESSEN

- Appetit: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Frühstück: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Mittagessen: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Abendessen: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch

ENERGIE / AKTIVITÄT

- Energielevel generell: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Bewegungsdrang: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch

KONZENTRATION & FOKUS

- Konzentration: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Durchhaltevermögen: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch
- Ablenkbarkeit: ☐ gering ☐ mittel ☐ hoch



IMPULSIVITÄT / VERHALTEN

- Impulsivität: ☐gering ☐mittel ☐hoch
- Geduld: ☐gering ☐mittel ☐hoch
- Regelakzeptanz/-einhaltung: ☐gering ☐mittel ☐hoch



SOZIALVERHALTEN

- Kontakt zu anderen: ☐gering ☐mittel ☐hoch
- Konflikte: ☐gering ☐mittel ☐hoch
- Einfühlungsvermögen: ☐gering ☐mittel ☐hoch



KÖRPERLICHE WAHRNEHMUNG

- Kopfschmerzen: ☐ ja ☐ nein
- Bauchschmerzen: ☐ ja ☐ nein
- Übelkeit: ☐ ja ☐ nein
- Herzklopfen / Unruhe im Körper: ☐ ja ☐ nein
- Sonstiges: _____



WIRKVERLAUF

- Wirkungseintritt nach etwa: _____ Minuten
- Wirkung lässt nach um: _____ Uhr



GESAMTEINDRUCK DES TAGES

- ☐ eher schwierig
- ☐ durchwachsen
- ☐ gut
- ☐ deutlich besser als sonst



BESONDERE BEOBACHTUNGEN

(z. B. neue Verhaltensweisen, positive Veränderungen, Auffälligkeiten)

LETZTE WORTE AN DICH:

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

Vertrau deinem Blick.

Vertrau deinem Gefühl.

In enger Begleitung mit den Fachpersonen an eurer Seite und mit dir als wichtigste Person für dein Kind, kann gar nichts schiefgehen.

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.

Nadine



ADHS-MEDIKAMENTE BEOBACHTUNG