Autismus und ADHS – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Gedankenflut – Alltagshilfen | Überschneidungen und unterschiedliche Merkmale

Autismus und ADHS sind unterschiedliche neuroentwicklungsbezogene Diagnosen. Manche Merkmale ähneln sich im Alltag, können aber verschiedene Hintergründe haben. Beide können gleichzeitig auftreten. Entscheidend ist deshalb nicht nur, was eine Person tut, sondern warum eine Situation schwierig ist und welche Unterstützung hilft.

Autismus: typische Merkmalsbereiche

Autismus ist unter anderem durch Besonderheiten in sozialer Kommunikation und Interaktion sowie durch eingeschränkte oder repetitive Verhaltensmuster, Interessen oder Aktivitäten gekennzeichnet. Dazu können ein starkes Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit und sensorische Besonderheiten gehören. Die Ausprägung ist sehr individuell; nicht jede autistische Person zeigt dieselben Merkmale.

ADHS: typische Merkmalsbereiche

Bei ADHS stehen anhaltende Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeitssteuerung und/oder Hyperaktivität und Impulsivität im Vordergrund, die den Alltag beeinträchtigen. Häufig spielen exekutive Funktionen, Aufgabenbeginn, Zeitmanagement und Emotionsregulation eine Rolle. ADHS kann auch ohne auffällige körperliche Unruhe vorliegen.

Wo sich Merkmale überschneiden können

Bei beiden Diagnosen können Reizempfindlichkeit, Schwierigkeiten mit Übergängen, emotionale Überforderung, Probleme bei der Alltagsorganisation und soziale Missverständnisse auftreten. Auch intensive Interessen oder Konzentrationsphasen kommen vor. Ein einzelnes Merkmal erlaubt keine sichere Zuordnung zu Autismus oder ADHS.

Ähnliches Verhalten, unterschiedliche Gründe

Gespräche: Eine Person verpasst soziale Andeutungen; eine andere verliert durch Ablenkung den Gesprächsfaden oder unterbricht impulsiv.
Aufgabenwechsel: Ein Wechsel kann wegen unerwarteter Veränderung belasten oder wegen Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit umzusteuern.
Unruhe: Bewegung kann der Regulation von Aufmerksamkeit dienen oder eine sensorische Funktion haben. Mehrere Ursachen sind möglich.

Interessen und Aufmerksamkeit

Autistische Interessen können über längere Zeit sehr intensiv, bedeutsam und stabil sein. Bei ADHS kann die Aufmerksamkeit besonders stark von Interesse, Neuheit oder unmittelbarer Belohnung beeinflusst werden. Intensive Konzentration ist weder bei Autismus noch bei ADHS allein ein diagnostischer Beweis.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Verstehen statt vorschnell zuordnen

Fortsetzung | Einordnung und praktische Unterstützung

Wenn Autismus und ADHS zusammen auftreten

Autismus und ADHS können gemeinsam diagnostiziert werden. Dabei können sich Bedürfnisse scheinbar widersprechen: Eine Person wünscht sich feste Abläufe und gleichzeitig Abwechslung, sucht Reize und wird von ihnen überlastet. Solche Kombinationen sind möglich und sollten individuell betrachtet werden.

Soziale Situationen

Bei Autismus können Unterschiede im gegenseitigen Verstehen sozialer Signale, in Gesprächsregeln oder in nonverbaler Kommunikation bedeutsam sein. Bei ADHS können etwa Impulsivität, Ablenkbarkeit oder Schwierigkeiten beim Zuhören soziale Kontakte erschweren. Erfahrungen mit Ablehnung, Angst und Masking können in beiden Gruppen zusätzlich belasten.

Sensorische Wahrnehmung und Regulation

Geräusche, Licht, Berührungen oder Bewegung können als besonders intensiv oder als zu wenig stimulierend erlebt werden. Sensorische Unterschiede sind bei Autismus diagnostisch relevant, kommen aber auch bei ADHS und anderen Menschen vor. Ob Rückzug, Bewegung, Gehörschutz oder andere Strategien helfen, hängt von der Person und der Situation ab.

Was im Alltag unterstützen kann

Klare Informationen: Erwartungen konkret formulieren und wichtige Schritte schriftlich festhalten.
Planbare Übergänge: Veränderungen ankündigen, aber bei Bedarf flexible Lösungen anbieten.
Reizarme Optionen: Rückzug, Gehörschutz und geeignete Arbeitsplätze ermöglichen.
Exekutive Entlastung: Aufgaben in Schritte teilen, Erinnerungen und Startbegleitung nutzen.
Mitbestimmung: Die betroffene Person fragen, welche Anpassung tatsächlich hilfreich ist.

Diagnostik ist mehr als ein Fragebogen

Eine fachgerechte Diagnostik berücksichtigt die Entwicklungsgeschichte, aktuelle Schwierigkeiten, unterschiedliche Lebensbereiche und mögliche andere Erklärungen. Fragebögen sind Hilfsmittel, aber kein alleiniger Beweis. Unauffälliges Verhalten in einem Umfeld schließt Belastungen in einem anderen nicht aus. Bei Verdacht auf beide Diagnosen sollten beide Fragestellungen berücksichtigt werden.

Keine Schubladen, keine pauschalen Stärken

Weder Autismus noch ADHS bestimmen Intelligenz, Persönlichkeit oder Leistungsfähigkeit. Auch vermeintlich typische Stärken sind nicht bei allen Menschen vorhanden. Unterstützung sollte sich an konkreten Einschränkungen, Ressourcen und Zielen orientieren, nicht an Stereotypen.

Merksatz: Autismus und ADHS können sich ähneln, unterscheiden und gemeinsam auftreten. Nicht das Etikett allein, sondern das individuelle Erleben und der konkrete Unterstützungsbedarf sollten den Alltag bestimmen.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.