AuDHS verstehen

Gedankenflut – Alltagshilfen | Wenn Autismus und ADHS gemeinsam auftreten

Mit „AuDHS“ bezeichnen manche Menschen das gemeinsame Auftreten von Autismus und ADHS. Der Ausdruck ist eine gebräuchliche Kurzform, aber keine eigenständige medizinische Diagnose. Beide Diagnosen können unabhängig voneinander bestehen und bei derselben Person zusammenkommen. Wie sich das im Alltag zeigt, ist sehr unterschiedlich.

Zwei Diagnosen, ein individueller Alltag

Autismus betrifft unter anderem die soziale Kommunikation und Interaktion sowie Muster von Interessen, Verhalten und sensorischer Wahrnehmung. Bei ADHS stehen Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeitssteuerung und/oder Hyperaktivität und Impulsivität im Vordergrund. Eine Person kann Merkmale beider Diagnosen zeigen, ohne dass sie sich immer klar voneinander trennen lassen.

Wenn Bedürfnisse widersprüchlich wirken

Struktur und Abwechslung: Ein fester Plan kann Sicherheit geben, während Wiederholungen gleichzeitig schwer auszuhalten sind.
Reize suchen und meiden: Bewegung oder Musik können helfen, während andere Geräusche schnell überlasten.
Kontakt und Rückzug: Der Wunsch nach Austausch kann groß sein, obwohl soziale Situationen viel Kraft kosten.

Aufmerksamkeit, Interessen und Übergänge

Intensive Interessen können Freude, Orientierung und Fachwissen ermöglichen. Gleichzeitig kann es schwerfallen, alltägliche Aufgaben zu beginnen, Prioritäten zu setzen oder eine spannende Tätigkeit zu unterbrechen. Ein unerwarteter Wechsel kann sowohl die gewohnte Struktur stören als auch hohe Anforderungen an die Aufmerksamkeitssteuerung stellen.

Kommunikation und soziale Situationen

Direkte Sprache, Schwierigkeiten mit unausgesprochenen Erwartungen, impulsives Antworten oder das Verlieren des Gesprächsfadens können zusammenkommen. Nicht jede soziale Schwierigkeit hat dieselbe Ursache. Auch frühere Erfahrungen mit Missverständnissen oder Ablehnung beeinflussen, wie sicher sich jemand in Gesprächen fühlt.

Masking und Erschöpfung

Manche Menschen passen sich stark an, unterdrücken Bewegungsbedürfnisse oder versuchen, soziale Erwartungen bewusst zu erfüllen. Das kann von außen unauffällig wirken und dennoch viel Energie kosten. Erschöpfung, Rückzug oder starke Reaktionen können erst später sichtbar werden. Masking ist jedoch nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt.

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

AuDHS im Alltag begleiten

Fortsetzung | Unterstützung und individuelle Strategien

Was häufig hilfreich sein kann

Struktur mit Spielraum: Wichtige Termine und Abläufe sichtbar machen, aber Wahlmöglichkeiten lassen.
Aufgaben vereinfachen: Einen konkreten ersten Schritt nennen und längere Vorhaben in Etappen teilen.
Übergänge begleiten: Änderungen möglichst ankündigen und Zeit zum Umstellen geben.
Reize anpassen: Ruhe, Bewegung, Gehörschutz oder andere Regulationshilfen individuell ermöglichen.

Nicht jede Strategie passt immer

Ein Timer kann Orientierung geben oder zusätzlichen Druck erzeugen. Eine stille Pause kann erholen oder Unterstimulation verstärken. Auch klare Routinen können entlasten und gleichzeitig als einengend erlebt werden. Deshalb sollten Hilfen gemeinsam ausprobiert, angepasst und bei Bedarf wieder verworfen werden.

Bei Überforderung unterstützen

Anforderungen zunächst reduzieren, ruhig und eindeutig kommunizieren und ausreichend Zeit lassen. Bei starken Reaktionen stehen Sicherheit und Entlastung im Vordergrund. Ein klärendes Gespräch ist oft erst sinnvoll, wenn die Person wieder aufnahmefähig ist. Vorwürfe oder die Forderung, sich „einfach zusammenzureißen“, helfen meist nicht.

Schule, Ausbildung und Beruf

Mögliche Anpassungen sind schriftliche Arbeitsaufträge, planbare Übergänge, reizärmere Plätze, flexible Pausen, Unterstützung bei der Priorisierung und klare Absprachen. Welche Maßnahmen angemessen sind, richtet sich nach konkreten Schwierigkeiten und den jeweiligen Rahmenbedingungen, nicht allein nach der Diagnose.

Diagnostik und fachliche Einordnung

Autismus und ADHS können gemeinsam diagnostiziert werden. Eine sorgfältige Abklärung berücksichtigt Entwicklungsgeschichte, aktuelle Merkmale, unterschiedliche Lebensbereiche und mögliche andere Erklärungen. Einzelne Verhaltensweisen, Online-Tests oder ein unauffälliger Fragebogen reichen für sich genommen weder zum Nachweis noch zum Ausschluss aus.

Eigene Bedürfnisse herausfinden

Hilfreiche Fragen sind: Welche Situationen geben Sicherheit? Wann entsteht Langeweile, wann Reizüberlastung? Was erleichtert einen Aufgabenbeginn? Welche Pausen helfen tatsächlich? Die Antworten können sich je nach Tagesform, Umgebung und Lebensphase ändern.

Keine feste „AuDHS-Persönlichkeit“

Nicht alle Menschen mit beiden Diagnosen erleben innere Widersprüche, Hyperfokus oder ausgeprägte sensorische Schwierigkeiten. Ebenso wenig sind bestimmte Talente oder Eigenschaften automatisch vorhanden. Entscheidend bleiben die individuellen Fähigkeiten, Belastungen und Unterstützungswünsche.

Merksatz: Wenn Autismus und ADHS zusammen auftreten, können sich Bedürfnisse ergänzen oder scheinbar widersprechen. Gute Unterstützung versucht nicht, Menschen in ein Schema zu pressen, sondern macht den Alltag passend gestaltbar.

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