

Hochsensibilität:

Übersicht: Hochsensibilität bei Kindern mit ADHS:

Zunächst wichtig: **Hochsensibilität** ist keine offiziell anerkannte medizinische Diagnose oder Komorbidität. Viele Kinder mit ADHS zeigen jedoch eine ausgeprägte Reizempfindlichkeit, die häufig als „hochsensibel“ beschrieben wird.

Mögliche Überschneidungen zwischen ADHS und Hochsensibilität:

Bereich	ADHS	Häufig bei hochsensiblen Kindern
Reizverarbeitung	Leichte Überforderung durch Geräusche, Licht oder Menschenmengen	Ebenfalls starke Reaktionen auf Sinnesreize
Emotionen	Intensive Gefühle, schnelle Frustration	Tiefe emotionale Verarbeitung
Aufmerksamkeit	Schwierigkeit, Reize zu filtern	Wahrnehmung vieler Details gleichzeitig
Stressanfälligkeit	Schnelle Überlastung bei vielen Anforderungen	Risico Erschöpfung durch Reizüberflutung
Sozialverhalten	Können impulsiv oder unachtsam wirken	Oft sehr empathisch und mitfühlend

Häufige Begleiterscheinungen bei ADHS- Kindern mit hoher Sensibilität:

- Überempfindlichkeit gegenüber Lärm, Gerüchen, Berührungen oder Kleidung
- Starke emotionale Reaktionen auf Kritik oder Konflikte
- Schwierigkeiten beim Übergang zwischen Aktivitäten
- Schnelle Reizüberflutung in Schule oder Kindergarten
- Ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden
- Erhöhter Bedarf an Ruhephasen und Rückzugsmöglichkeiten

Unterstützung im Alltag:

- Reizarme Rückzugsorte schaffen
- Klare Tagesstrukturen nutzen
- Frühzeitig Anzeichen von Überforderung erkennen
- Emotionen benennen und validieren (prüfen, ob etwas richtig, gültig oder sinnvoll ist)
- Ausreichend Pausen zwischen Aktivitäten einplanen
- Bei deutlicher Belastung eine Kinder- und Jugendpsychiatrische oder psychologische Abklärung erwägen