

Ich habe eine nicht sichtbare Behinderung.

Ich habe **ADHS**.

In stressigen oder unübersichtlichen Situationen kann es mir schwerfallen, mich zu konzentrieren, Informationen zu verarbeiten oder ruhig zu reagieren.



NAME

NOTFALLKONTAKT

Was bei mir auftreten kann

☐ schnelle Überforderung

☐ impulsive Reaktionen

☐ Konzentrationsprobleme

☐ Schwierigkeiten, mehrere Anweisungen gleichzeitig zu verarbeiten

Was mir hilft

☐ kurze, klare Sätze

☐ ruhig bleiben

☐ Zeit zum Sortieren geben

☐ eine Information nach der anderen

☐ Ablenkungen reduzieren

☐ _____

Bitte kurz, klar und Schritt für Schritt.

Selbstauskunft · www.proplusrlp.org · info@proplusrlp.org