

Nr. 3 | Oktober 2025
Fokus: ADHS

Coaching | 8

«Nur wer begreift, was
ADHS bedeutet, kann
dem Kind helfen»

Erfahrungsbericht | 11

HaBeN wlr NiChT
aLIE eIn blsScHeN
aDhS?

imago



ADHS – Kindheit mit Hürden

Mit dem Eintritt in die Schule wird ADHS oft zum Problem. Erfahren Sie, warum das so ist und wie Kindern und Eltern ein multimodales Therapiekonzept weiterhilft. | 4



Impressum

Herausgeberin

Stiftung visoparents
Stettbachstrasse 10
8600 Dübendorf
T 043 355 10 20
visoparents@visoparents.ch
www.visoparents.ch

imago wird von der Stiftung visoparents herausgegeben. Die Zeitschrift informiert Eltern, Fachpersonen und Interessierte über den Themenbereich Kind, Familie und Behinderung.

Redaktion

Regula Burkhardt (ReBu)
regula.burkhardt@visoparents.ch

Gestaltung/Realisation

Rossi Communications, 7550 Scuol

Druck

Druckzentrum AG, 8903 Birmensdorf ZH

Auflage

2000 Exemplare / vierteljährlich

Erscheinung

Nr. 1: April 2025
Nr. 2: Juli 2025
Nr. 3: Oktober 2025
Nr. 4: Dezember 2025

Aboservice

Ein Abo kann kostenlos bestellt werden unter:
visoparents@visoparents.ch

Foto Titelbild: Adobe Stock

Editorial

Mit Verständnis und Beharrlichkeit

Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie jemanden mit einer ADHS-Diagnose? Vermutlich. Denn rund 5 Prozent aller Kinder (und demnach auch Erwachsenen) haben ADHS. Wie gut sie damit zurechtkommen, hängt davon ab, wie stark sie davon betroffen sind, aber auch davon, wie Eltern, Angehörige und Lehrpersonen damit umgehen. Ganz individuell sind auch die empfohlenen Therapieansätze, die vorzugsweise auf einem multimodalen Konzept aufgebaut sind. Ab Seite 4 erfahren Sie mehr darüber.

Ist ein Kind von ADHS betroffen, kann das für die Eltern eine grosse Herausforderung sein – und Ärger in der Schule und Leid für das Kind bedeuten. Der ADHS-Coach Roger Vogt rät, das Kind mit Verständnis, aber beharrlich zu begleiten, und schlägt im Interview handfeste Strategien vor, die Kindern und Eltern helfen, besser mit den Symptomen des ADHS zurechtkommen (ab Seite 8).

Keine Vorschriften haben wir der Freelance-Designerin Silvia Meierhofer von Reporter:innen ohne Barrieren gemacht. Sie stellt auf drei Seiten bildhaft dar, wie sie ihre Kindheit und Jugend mit ADHS erlebt hat (ab Seite 11).

Zu guter Letzt ein Hinweis in eigener Sache: Am 13. März 2026 lädt die Stiftung visoparents zur Tagung «Wer bin ich?» ein. Dabei sprechen namhafte Referent:innen über den Zusammenhang von Neurodivergenz und Geschlechtsidentität im Kindes- und Jugendalter. Erfahren Sie mehr ab Seite 14. Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

Regula Burkhardt

Verantwortliche Magazin imago



Inhalt

- 2 **Impressum und Editorial**
- Fokus: ADHS
- 4 **ADHS – Kindheit mit Hürden**
- 8 **Interview mit ADHS-Coach Roger Vogt:**
 «Nur wer begreift, was ADHS bedeutet, kann dem Kind helfen»
- 11 **Meine Kindheit und Jugend mit ADHS:**
 HaBeN wlr NiChT aLIE eIn blsScHeN aDhS?
- Stiftung visoparents
- 14 **Interview mit Tanja Schenker:**
 Wenn Kinder und Jugendliche mit Autismus
 ihre Geschlechtsidentität infrage stellen
- Ich bin ...
- 17 **Hippotherapeutin K®**
- Aufgefallen
- 18 **Über ADHS, Anderssein und Vielfalt**
- Mama bloggt
- 20 **«Ja, wir fallen auf!»**
- Kinderinterview
- 22 **«Dann sage ich immer: Mein Herz macht Party»**
- Letzte Seite
- 23 **Theater, Treffs und T-Shirts**

Verschicken Sie gute Wünsche ...

... zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach so. Die Kinder in den inklusiven Kitas und in den Schulen der Stiftung visoparents haben für Sie farbenfrohe Karten gebastelt. Mit dem Kauf unterstützen Sie unsere Projekte für Kinder mit schweren Behinderungen und chronischen Krankheiten.



www.visoparents.ch/shop



ADHS – Kindheit mit Hürden

ADHS ist die häufigste Entwicklungsstörung im Kindes- und Jugendalter. Betroffene Kinder können sich oft schlecht konzentrieren, sind unaufmerksam und ecken in der Schule und bei Mitmenschen häufig an. Einige Fakten über eine Diagnose, die in aller Munde ist.

Eigentlich hat der Tag gut angefangen. Nevin hat gefrühstückt, sich ohne zu murren angezogen und ist pünktlich aus dem Haus, Richtung Schule, gegangen. Unterwegs allerdings weckt eine Baustelle seine Aufmerksamkeit. Der Bagger ist gerade mit seiner grossen Schaufel zugegangen, auch ein Lastwagen ist bei der Arbeit. Nevin ist fasziniert, bleibt stehen, beobachtet und vertieft sich in das Baustellengeschehen. Irgendwann reisst er sich los. Was war eigentlich sein Plan? Ah ja, in die Schule hätte er gehen sollen ... Als er dort eintrifft, hat der Unterricht längst begonnen. Nevin setzt sich an seinen Platz. Nicht lange, und schon steht er wieder auf, rennt zum Fenster, schaut, ob er von hier die Baustelle sieht. So weit aber kommt es nicht. Der Lehrer nimmt ihn an der Hand, führt ihn zurück zum Pult. Einige Klassenkamerad:innen beschwerten sich, weil Nevin den Unterricht unterbrochen hat.

Wenn Nevin nach einem ereignisreichen Tag in der Schule und im Hort abends nach Hause kommt, ist er oft so

erschöpft, dass er seinen Schulrucksack auf den Boden wirft, schreit und tobt. Wollen ihn die Eltern beruhigen, haben sie meist wenig Erfolg. Nevin ist wütend, ihn plagen Selbstzweifel, es scheint, als könne er es niemandem recht machen.

Die oben beschriebene Situation ist fiktiv, könnte sich so oder ähnlich aber in einigen Familien zugetragen haben.

Weit verbreitete Entwicklungsstörung

ADHS ist die häufigste Entwicklungsstörung im Kindes- und Jugendalter. Rund 5 Prozent der Kinder sind davon betroffen. Die Buchstaben ADHS stehen für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyper-/Hypo-Aktivitätsstörung. Früher unterschied man ADHS und ADS. Neu wird nur noch von ADHS gesprochen, ADS wird als Unterform betrachtet und heisst neu: ADHS, vorwiegend unaufmerksam (also ohne Hyperaktivität). Kinder mit ADHS unterscheiden sich meistens in mehreren Bereichen von anderen. Einige

«Rund 5 Prozent der Kinder sind von ADHS betroffen.»

können beispielsweise schlecht vorausschauend planen, haben Mühe, sich über längere Zeit zu konzentrieren, machen Flüchtigkeitsfehler bei Schularbeiten, scheinen nicht zuzuhören, wenn andere sie ansprechen, verlieren oder vergessen öfters Gegenstände oder sie zappeln, reden und bewegen sich übermassig viel. Manche Kinder mit ADHS sind sehr kreativ oder ausserordentlich sportlich. Wenn sie sich für etwas interessieren, können sie sich gut ins Thema vertiefen und sich grosse Kompetenzen aneignen. ADHS ist eine Spektrumstörung, das heisst, Kinder können von ganz leicht bis sehr stark davon betroffen sein. Auch können die Symptome unterschiedlich in Erscheinung treten.

Mögliche Ursachen

ADHS kann genetisch bedingt sein, rund 70 bis 80 Prozent der Fälle sind vererbt. Deshalb sind nicht selten gleich mehrere Familienmitglieder davon betroffen, manchmal ohne es zu wissen. Zu einem kleineren Teil sind auch Umweltfaktoren und psychosoziale Faktoren für ADHS relevant. Aktuell wird zudem untersucht, inwiefern das Mikrobiom, also die Zusammensetzung der Darmbakterien, Einfluss auf ADHS haben könnte. Oft wird behauptet, ADHS habe in den letzten Jahren massiv zugenommen. Mehrere Quellen widersprechen jedoch dieser These: Nicht ADHS habe zugenommen, sondern das Wissen darum. Und dies führt zu einer häufigeren Diagnosestellung. Gleichzeitig hat sich aber auch die Gesellschaft verändert. Produktivität und Anpassbarkeit werden hoch gewertet. Deshalb ecken Kinder mit ADHS häufiger an und werden öfter als früher als störend wahrgenommen.

ADHS mit Hyperaktivität

Aufgeweckte, aktive Kinder trifft man oft. Doch wann sollte man nicht nur von einem sehr aktiven Kind, sondern von einer Entwicklungsstörung wie ADHS ausgehen?

«Zeichen für ADHS sind unter anderem Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität oder ein kombiniertes Erscheinungsbild. Beobachtet man diese Symptome in mindestens zwei oder mehreren Lebensbereichen, also beispielsweise sowohl in der Familie als auch in der Schule, und ist der Leidensdruck für die Kinder und ihr Umfeld hoch, sollten Eltern bei Fachpersonen Rat suchen oder den Kontakt zum Kinderarzt zur Kinderärztin herstellen», sagt Susanne Spalinger. Sie ist Co-Geschäfts- und Fachstellenleiterin bei der ADHS-Organisation elpos Schweiz und berät Menschen mit ADHS sowie Eltern und Angehörige. Häufig sei eine ADHS-Abklärung nach dem Eintritt in die Schule ein Thema, dann nämlich steigen die Anforderungen an das Kind und die Symptome zeigen sich stärker, etwa im Unterricht, weil es nicht stillsitzen kann, reinschwatzt oder weil es häufig die Hausaufgaben vergisst. Bei Verdacht auf ADHS wird der Kinderarzt, die Kinderärztin das Kind an eine spezialisierte Fachstelle zur klinischen Diagnose überweisen.

Sofern der Leidensdruck nicht übermässig hoch ist, wird bei Kindern unter sieben Jahren mit einer ADHS-Abklärung häufig noch zugewartet, bis sie älter sind. Dies, weil gewisse Anzeichen im frühen Kindesalter auch aufgrund einer Entwicklungsverzögerung auftreten können.

ADHS ohne Hyperaktivität

Kinder mit ADHS ohne Hyperaktivitätskomponente (früher ADS) sind alles andere als zappelig. Sie wirken oft abwesend und verträumt und sitzen still an ihrem Platz. Sie ecken bei Lehrpersonen und bei den Klassenkameradinnen und

Hyperfokus

Der Hyperfokus, der bei Menschen mit ADHS auftreten kann, wird gerne als Superkraft gepriesen. Der Begriff wird verwendet, um den Zustand intensiver Konzentration zu beschreiben. Er tritt auf, wenn sich jemand sehr stark für ein Thema interessiert, und führt zu hoher Leistungsfähigkeit. Erwachsene Menschen mit ADHS können den Hyperfokus unter guten Bedingungen auch im Beruf nutzen. Bei Kindern verhält es sich oft etwas anders. «Kinder mit ADHS können tatsächlich dann sehr leistungsstark sein, wenn sie Unterrichtsinhalte spannend finden. Aber: Der Hyperfokus ist nicht steuerbar. Das heisst, wenn ein Kind Inhalte langweilig findet oder die Beziehung zur Lehrperson schwierig ist, tritt er nicht auf und dann zeigen sich die typischen Schwierigkeiten im schulischen Alltag», so Susanne Spalinger, Co-Geschäfts- und Fachstellenleiterin bei der ADHS-Organisation elpos Schweiz.

«Kinder mit ADHS ohne Hyperaktivitätskomponente wirken oft abwesend und verträumt.»



-kameraden selten an, sind angepasst. Weil sie nicht auffallen, werden sie häufiger übersehen. Oft bemerken Lehrpersonen erst, dass das Kind ADHS haben könnte, wenn es den Schulstoff nicht bewältigt, obwohl es zu Hause viel Zeit für Hausaufgaben investiert. «Es kann auch sein, dass sich ein Kind mit ADHS ohne Hyperaktivität in der Schule gut anpasst – sich seine Überforderung dann aber zu Hause in Form von Wutanfällen entlädt», so Susanne Spalinger. Auch habe man festgestellt, dass Essstörungen oder Depressionen, die in der Pubertät auftreten, Begleiterkrankungen eines unentdeckten ADHS sein können.

Die Chemie ist anders

Kinder mit ADHS hören häufig: Tu das nicht! Sitz still! Reiss dich zusammen! Zusammenreissen können sie sich allerdings nicht. Denn: Bei Menschen mit ADHS stehen die Neurotransmitter wie Dopamin und Noradrenalin im Gehirn schlicht nicht in ausreichender Menge zur Verfügung. Dopamin ist massgeblich an der Steuerung von Aufmerksamkeit, Motivation und Antrieb beteiligt, Noradrenalin ist für Aufmerksamkeit und Aktivität zuständig. Es wirkt sich aber auch auf die Fokussierung und Impulskontrolle aus. In erster Linie sind bei ADHS also Gehirnregionen betroffen, die für die Verhaltenssteuerung und die Aufmerksamkeit eine Rolle spielen. Studien zeigen, dass sich das Gehirn von Kindern mit ADHS in bestimmten Bereichen langsamer entwickelt als jenes von gleichaltrigen neurotypischen Kindern. Das kann dazu führen, dass sie in ihrer emotionalen Entwicklung in gewissen Bereichen zurückliegen.

Multimodales Therapiekonzept

Weil kein Kind mit ADHS gleich ist wie das andere, benötigt jedes eine individuell abgestimmte Behandlung. Das macht es nicht einfach und ist für die gesamte Familie oft ein langer Prozess, der viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Mut erfordert. Die ADHS-Organisation elpos Schweiz rät zu einem multimodalen Therapiekonzept, welches drei Bereiche umfasst:

1. Psychoedukation

Die Betroffenen und ihr Umfeld werden eingehend über das Thema ADHS informiert und beraten. Man geht davon aus, dass, je besser das Umfeld ADHS versteht, desto besser alle damit umgehen können. Wichtig ist, dass auch das schulische Umfeld einbezogen wird. Dieses Wissen hilft, besser auf die betroffenen Kinder einzugehen, Situationen anders anzugehen oder Erwartungen anzupassen.

2. Therapie

Welche Therapie ist die richtige? Die Antwort liegt dort, wo aktuell die grösste Herausforderung besteht und wo etwas zum Kind und zur Familie passt. Im schulischen Bereich kann beispielsweise mit Psychomotorik gefördert werden, im Privaten mit Lerncoaching, Ergo- oder Psychotherapie oder mit alternativen Therapien.

3. Medikamente

Auch sie können zur Therapie gehören. Medikamente dürfen nur von ausgebildeten Fachleuten verschrieben werden und nur bei Einwilligung des Kindes und der Eltern. Wichtig

ist, dass das Medikament richtig eingestellt ist und dies von medizinischen Fachpersonen regelmässig überprüft wird.

Die Familie leidet mit

Oft sind Eltern von Kindern mit ADHS sehr verzweifelt, da die Situation an der Schule und zu Hause eskaliert. Eine Mutter, die lieber anonym bleiben möchte, sagt: «Ich weiss nicht so recht, wie ich meinem Sohn helfen kann, und habe das Gefühl, viel zu spät reagiert zu haben. Viele Therapien sind über Monate hinaus ausgebucht. Wir haben aber keine Zeit, zu warten, weil die Situation in der Schule untragbar ist, die Lehrer:innen Druck machen und mein Kind unter der Situation enorm leidet.» Susanne Spalinger kennt solche Aussagen nur zu gut. «Oft brennt es an vielen Stellen. Wichtig ist, dass die Familien zuerst die dringendsten Probleme lösen und dann Schritt für Schritt die nächsten angehen. Das braucht Zeit und Geduld», sagt sie. Und: «Ein Kind mit ADHS benötigt eine enge Begleitung durch Eltern und Lehrpersonen – das kann sehr anstrengend sein. Ich rate daher Eltern, auch gut auf sich zu achten, sich nicht zu überfordern, Hilfe zu holen und anzunehmen und trotz all den Herausforderung verständnisvoll mit den Kindern zu sein.»

ADHS verändert sich mit den Lebensjahren

Da ADHS aufgrund einer neurologischen Struktur besteht, verschwindet es auch im Erwachsenenalter nicht, die Situation für die Betroffenen wird aber meistens einfacher. Während Kinder in der Schule oftmals «einfach funktionieren» müssen, ist es für sie schwierig, mit den Anforderungen zurechtzukommen. Erwachsene hingegen können ihr Umfeld und ihre Aufgaben selbst wählen. Das macht es etwas leichter. «Zudem verändert sich die ADHS-Symptomatik im Laufe der Entwicklung: Die ausgeprägte körperliche Unruhe im Kindesalter wandelt sich in der Jugend oft zu einer inneren Unruhe, die Hyperaktivität ist weniger sichtbar», erklärt Susanne Spalinger und ergänzt: «Wer als Kind Strategien gelernt hat, wie es mit seiner Impulsivität oder Hyperaktivität umgehen kann, wird als erwachsener Mensch besser mit seinem ADHS umgehen können. Wer zudem einen Beruf ausüben kann, der gut passt und interessant ist, wird sein ADHS weniger als störend empfinden, oder vielleicht sogar als Ressource nutzen können.»

Text: Regula Burkhardt Fotos: Adobe Stock

Tipps, Hilfe und Beratung

Beratung, Aufklärung und Vernetzung

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz bietet für Menschen mit ADHS, Eltern, Angehörige und Schulen persönliche Beratung und Unterstützung an. An Veranstaltungen in der ganzen Schweiz und online informieren Fachpersonen regelmässig über spezifische Themen rund um ADHS. Eltern sowie Menschen mit ADHS können sich in Gesprächsgruppen treffen, sich austauschen und vernetzen.

Beratungstelefon: T 044 311 85 20

Beratung per Mail: beratung@elpos.ch
www.elpos.ch

Information und Austausch

Der Verein ADHS/ADS Schweiz unterstützt, vernetzt und informiert ADHS-Betroffene sowie Angehörige und Interessierte.
www.adhs-ads-schweiz.ch

Abklärung und Behandlung

Expertisenzentren für Diagnostik und Behandlung von ADHS bei Kindern und Jugendlichen.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich:

www.pukzh.ch (unter: Unsere Angebote › Kinder- und Jugendpsychiatrie › Behandlungsschwerpunkte)

Kinderspital Zürich:

www.kispi.uzh.ch (unter: Fachkompetenzen › Entwicklungspädiatrie)

Mediennutzung

Kinder mit ADHS reagieren auf digitale Medien extremer. Pro Juventute gibt Tipps zum Thema:
www.projuventute.ch/adhs

ADHS auf Youtube

Unter dem Namen DocJoe betreibt der ADHS-Spezialist Dr. Joe Geisser einen Youtubekanal rund um das Thema ADHS.

Weiterführende Artikel

Das Schweizer Eltern-Magazin «Fritz und Fränzi» widmet sich dem Thema ADHS ausführlich in einem Dossier:
www.fritzungfraenzi.ch

Roger Vogt ist ADHS-Coach in Baar und spezialisiert auf Kinder und Jugendliche. Er berät auch Eltern von betroffenen Kindern und bietet Weiterbildungen für Lehrpersonen an. Ursprünglich absolvierte Vogt eine Lehre als Konditor/Confiseur. Danach arbeitete er unter anderem bei der Schweizergarde im Vatikan und bildete sich später zum Sozialpädagogen HF weiter. Seine eigene ADHS-Diagnose erhielt er 2019, in seinem 42. Lebensjahr. Gleichzeitig wurde beim mittleren seiner drei Kinder ADHS diagnostiziert. Diese Erfahrung führte dazu, dass sich Roger Vogt zum ADHS-Coach weiterbildete.
www.coach-adhs.ch



«Nur wer begreift, was ADHS bedeutet, kann dem Kind helfen»

Als Coach berät Roger Vogt Kinder und Jugendliche mit ADHS und lehrt sie, ihre vermeintlichen Schwächen als Stärken zu nutzen. Er hält auch etliche Strategien für Eltern bereit, die in der Erziehung ihrer Kinder (verständlicherweise) an Grenzen stossen. Im Interview gibt er Einblick in seine Arbeit.

Roger Vogt, mit welchen Problemen kommen Kinder und Jugendliche mit ADHS sowie deren Eltern auf Sie zu?

Roger Vogt: Wenn ich kontaktiert werde, sind meistens bereits viele Konflikte vorhanden. In den Familien herrscht manchmal ein grosser Widerstand gegen die kleinsten Dinge, die die Kinder machen müssten, etwa gegen Hausaufgaben oder ein kleines Ämtli. Bei den Jugendlichen ist aktuell der stundenlange Medienkonsum ein grosses Problem. Das führt zu Krisen oder gar ausgewachsenen Eskalationen. Kinder und Jugendliche mit ADHS sind oft sehr starke Persönlichkeiten. Hinzu kommt: ADHS ist genetisch bedingt, und es sind häufig weitere Familienmitglieder davon betroffen, manchmal ohne es zu wissen.

Kindern mit ADHS wird oft vorgeworfen, dass Sie schon könnten, wenn sie nur wollten.

Es ist schon so, dass Personen mit ADHS sehr schnell lernen, wenn sie das Thema interessiert. Dann blenden sie alles andere aus und können sich extrem gut konzentrieren. Das nennt man Hyperfokus. Umgekehrt können sich Kinder mit ADHS für Dinge, die sie nicht interessie-

ren, kaum aufraffen. Da nützt auch langes Zureden nichts und das wiederum überfordert Lehrpersonen und Eltern.

Und trotzdem müssen mühsame Dinge gemacht werden. Beispielsweise die Hausaufgaben. Hierbei unterstützen Sie als Coach. Wie bringen Sie denn die Kinder dazu, Hausaufgaben zu erledigen?

Wichtig zu wissen ist, dass bei Kindern mit ADHS unter anderem der präfrontale Kortex im vorderen Bereich des Gehirns in seiner Entwicklung um rund drei bis fünf Jahre verzögert ist im Vergleich zu anderen Kindern im gleichen Alter. Das bedeutet, dass sie stärker nach dem Lustprinzip funktionieren und die Emotionsregulation und die Impulskontrolle weniger weit entwickelt sind. Jüngere Kinder versuche ich deshalb abzuholen, indem ich sie frage, was ihnen gefällt und was nicht. Sie formulieren dann beispielsweise, dass sie keine Lust haben, Hausaufgaben zu machen. Dann begeben sie sich auf die Ebene des Kindes, zeige Verständnis und sage: «Ich verstehe, dass du dazu keine Lust hast. Leider müssen wir sie trotzdem machen.» Das Kind und ich können uns gemeinsam

«Jugendliche mit ADHS berichten häufig, sie hätten das Gefühl, gegen den Strom zu schwimmen.»

Roger Vogt, ADHS -Coach

über die Hausaufgaben ärgern – und sie dann aber trotzdem erledigen. Das ist eine spielerische Methode. Solange das Kind in der Emotion ist, bringen Erklärungen oder Drohungen nichts – zuerst holen wir es mit Verständnis ab, erst danach kann der Fokus wieder auf die eigentliche Aufgabe gerichtet werden.

Sie haben den manchmal exzessiven Medienkonsum von Jugendlichen bereits angesprochen. Angenommen, mein Kind mit ADHS im Teenager-Alter spielt ein Game. Wie bringe ich es ohne Streit dazu, die Konsole auszuschalten?

Ich arbeite gerne mit dem pädagogischen Konzept von Haim Omer und zeige anhand seiner Grundlagen auf, was Konflikte schüren und wie man den Konflikt zielführend beruhigen kann, also beharrlich bleiben, ohne gewinnen zu müssen. (Haim Omer ist Psychologe und hat das Konzept einer neuen Autorität entwickelt [Anm. d. Red].) Als Erstes muss ich mich damit auseinandersetzen, welches Game das Kind spielt. Ist es eines, bei dem es ein Level abschliessen kann, oder eines, das endlos weiterläuft? Ich empfehle, die Game-Zeit diesen Merkmalen anzupassen, die Zeit zu stoppen und früh genug zu sagen, dass die Zeit bald abgelaufen ist. Wenn es so weit ist, sage ich kurz, knapp, aber freundlich «ausschalten». Haim Omer geht davon aus, dass, wenn wir Geschwätzigkeit vermeiden, wir eher ans Ziel kommen und weniger Emotionen und Gehässigkeit entstehen. Hier braucht es eben Eltern, die beharrlich begleiten.

Angenommen, das Kind stellt trotzdem nicht ab.

Dann komme ich als Vater wieder und sage: «Die Zeit ist um. Ausschalten.» Das kann sich oft wiederholen. Bleiben Sie ruhig, aber beharrlich und freundlich. Lassen Sie dem Kind und sich Zeit. Irgendwann wird das Kind die Konsole ausschalten. Mein Tipp: Bedanken Sie sich kurz und knapp

dafür, dass es abgestellt hat. Richten Sie den Fokus auf das, was das Kind richtig gemacht hat, also abstellen, und versuchen Sie, diesen Teil des «Konflikts» positiv zu verstärken, indem Sie es dem Kind zurückmelden.

Auch wenn es ewig gedauert hat?

Selbst dann. Kinder mit ADHS hören bis zu ihrem zwölften Lebensjahr rund zwanzigtausendmal Sätze wie: «Hör auf!», «Ich habe dir doch gesagt, dass ...!», «Warum hast du schon wieder nicht ...?» Das ist frustrierend und führt zu einer Negativspirale. Wenn ich als Vater zehnmal sagen muss «ausschalten» und am Ende, wenn es dann klappt, mich dafür bedanke, kann ich das Positive hervorheben und das Kind darin bestärken, dass es im Konflikt etwas richtig gemacht hat. So rückt nicht das Problem in den Vordergrund, sondern der Erfolg. Wenn dies wiederholt auch in anderen Situationen gelingt, dann wird das langfristig ein Gewinn für alle sein. Zugegeben, es braucht viel Energie, aber die Strategie ist erfolgreich.

Nochmals zurück zu den Hausaufgaben. Diese sind oft Grund für Konflikte, weil Kinder mit ADHS unter anderm Mühe haben, sie vollständig und pünktlich zu erledigen. Wie können Eltern ihr Kind hierbei unterstützen?

Ich möchte vorausschicken, dass man als Vater oder Mutter keine Hilfslehrperson ist – und dies von sich auch nicht erwarten soll. Eltern können aber unterstützen, indem sie beim Hausaufgabenmachen präsent sind. Hausaufgaben brauchen feste Zeitfenster – wie ein Hobby: Das Kind weiss genau, wann das Zeitfenster beginnt und wann es endet. Oft hilft es, grössere Aufgaben in mehrere kleine zu unterteilen und sie Stück für Stück mit dem Kind anzugehen. Wenn die Bemühungen fruchten und das Kind selbstständiger wird, können die Erwachsenen die Begleitung etwas lockern. Merken sie aber, dass das Kind in alte Muster zurückfällt, müssen sie es wieder enger begleiten.

Viele Kinder verlieren sich, wenn sie selbstständig Hausaufgaben machen – besonders bei spannenderen Reizen. Klare, beharrliche Begleitung ist deshalb entscheidend.

Wann sollten Eltern Hilfe holen?

Dann, wenn sie merken, dass sie ihrem Kind mehrmals am Tag oben genannte Sätze sagen wie: «Jetzt hast du wieder nicht ...» Spätestens aber dann, wenn die Situation eskaliert oder gar die Hand ausrutscht oder ein Leidensdruck vom Kind erkennbar ist.

Und wann sollten betroffene Kinder und Jugendliche Hilfe suchen?

Wenn sie das Gefühl haben, sie seien anders als andere. Jugendliche mit ADHS berichten mir häufig, sie hätten das Gefühl, gegen den Strom zu schwimmen und mehr Aufwand in Dinge stecken zu müssen als andere.

Was kann eine Schule tun, damit es ein Kind mit ADHS einfacher hat?

Wichtig wäre, dass sich Lehrpersonen gezielt in ADHS weiterbilden. ADHS muss man verstehen, damit man richtig damit umgehen kann. Oft werden von den Kindern Dinge erwartet, die sie aufgrund ihres ADHS gar nicht bewerkstelligen können. Nur wer begreift, was ADHS bedeutet und wie ein Kind mit dieser Entwicklungsstörung funktioniert, kann ihm helfen.

Die Abgabe von ADHS-Medikamenten wird in der Gesellschaft kontrovers diskutiert. Was ist Ihre Erfahrung?

Viele Kinder und Jugendliche, mit denen ich zusammenarbeite, werden parallel mit ADHS-Medikamenten behan-

delt. Ich nehme selber ADHS-Medikamente ein und bin über die Ruhe im Kopf sehr erleichtert. Eine Medikation muss aber immer von einer Ärztin, einem Arzt verschrieben und begleitet werden. Wichtig ist, dass es nie als alleinige Therapie eingesetzt, sondern durch ein Coaching, eine Psycho- oder andere Therapie begleitet wird. Medikation ist ein Hilfsmittel – wie eine Krücke: Sie unterstützt, entlastet und hat durchaus ihre Berechtigung, ersetzt aber nicht die Förderung von Fähigkeiten.

Welche alternativen Therapien können Ihrer Erfahrung nach hilfreich sein?

Das ist individuell. Es gibt zahlreiche Therapieansätze, welche ihre Berechtigungen haben, und es ist durchaus sinnvoll, sich in diesem Angebot umzuschauen und etwas zu suchen, was einen anspricht. Letztendlich ist es wichtig, neue Wege zu gehen und eine Veränderung anzustossen. Generell rate ich aber, darauf zu achten, dass der/die Therapeut:in Erfahrung mit ADHS hat. Das gilt für die Schulmedizin genauso wie für den alternativen Bereich.

Angenommen, Eltern, Lehrpersonen, Therapeut:innen und das Kind mit ADHS machen alles richtig. Was wäre dann das Beste aller Ergebnisse im Erwachsenenalter?

Läuft alles gut, dann wird aus einem unaufmerksamen, hibbeligen Kind eine selbstbewusste, reflektierte Person voller Potenzial, die weiss, was sie kann, aber auch weiss, was sie nicht kann und keine Mühe damit hat, sich Hilfe zu organisieren. Wer lernt, mit seinem ADHS umzugehen, gewinnt Selbstvertrauen, nutzt seine Stärken bewusster und gestaltet sein Leben strukturierter, gelassener und erfolgreicher mit deutlich weniger Leidensdruck.

Interview: Regula Burkhardt Foto: zvg, Adobe Stock



«Oft werden von den Kindern Dinge erwartet, die sie aufgrund ihres ADHS gar nicht bewerkstelligen können.»

Roger Vogt, ADHS-Coach

HaBeN wir NiChT aLLE ein blScHeN aDhS?

Silvia Meierhofer schreibt über ihre Kindheit, ihre Jugend, ja ihr ganzes Leben mit ADHS.

Eine **einfache** Ausprägung laut Diagnose, die sie aber gar nicht so empfunden hat – und empfindet.

Monica ♡

An einem Mittwoch im Juni nach dem Mittag erhalten wir eine Mail von der RoB-Co-Redaktionsleiterin:

Reporter:innen ohne Barrieren

Gesucht wird jemand, der einen persönlichen Text über Kindheit und Jugend mit ADHS schreibt. Fühlt sich jemand von euch angesprochen?

Ich fühle mich angesprochen – ja! Ich antworte sofort. Schliesslich habe ich eine ADHS-Diagnose. Und meine Schwester auch. Das beruhigt. Doppelt diagnostiziert – das will was heissen. Fünf Minuten später überkommen mich Zweifel. Nein, stimmt nicht, die Zweifel flammten bereits in dem Moment auf, als ich den «Senden»-Button drückte. Und so ist es schon immer gewesen: ein stetiges Hin- und Her. Vor- und Zurück. Auf und Ab.

Bin ich überhaupt qualifiziert genug, einen Text über ADHS zu schreiben? Habe ich wirklich ADHS? Ich schaue nochmals nach:

Dokumenttitel: Abschlussbericht Meierhofer

Diagnosen: Asperger-Syndrom (ICD-10: F84.5), **Einfache**

Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung (ICD-10: F90.0),

Andere Diagnosen: Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode (ICD-10: F33.0), Verdacht auf K-PTBS

Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung

Sofort plagen mich Gewissensbisse. Bestimmt gibt es viel geeignetere Kandidat:innen für diesen Text. Ich habe ja bloss eine **einfache** Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung! Aber wie kann das überhaupt sein? Kann man **einfacheres** und schwierigeres ADHS haben? Wer ist dann ADHS-Champion?

Steht bei dieser Person «schwierigste Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung»? Und was heisst schwierig? Schwierig für wen? Für mich oder die Gesellschaft? Habe ich mich sogar in der Abklärung zu sehr angepasst und mein ADHS maskiert? Meinen sie deshalb, ich sei nur **einfach** – ein bisschen – gestört?

Weil ich nicht im Zimmer herumgehüpft bin wie ein Waschbär auf Koks? Denn das ist doch das vorherrschende Bild in den Köpfen beim Begriff ADHS. Ausserdem bin ich eine Frau. Frauen haben sowieso kein ADHS. Doppelt nicht. ADHS wächst sich ja aus bei den Jungs. So die «Forschung» bis ca. 2000. Damals war ich 12 Jahre alt.

Ich soll hier über meine «Kindheit und Jugend mit ADHS» schreiben. Ein weiteres Konfliktfeld: Ich wusste ja damals nicht, dass ich ADHS habe, also wie soll ich jetzt darüber schreiben, wie es mit etwas war, von dem ich nichts wusste? Dass ich ziemlich vieles aus meiner Kindheit und Jugend vergessen (oder verdrängt) habe, hilft mir hier auch nicht weiter.

Wobei... mir fallen schon die einen oder anderen Sachen ein: da gab es Mobbing, Selbstzweifel, Scham, Unzufriedenheit. Das Gefühl, nichts zu können, nichts richtig zu machen, nicht dazuzugehören. So manche Aussage hat sich dabei wie ein roter Faden durch mein Leben gesponnen.

Ich dachte immer, so geht es doch allen – aber insgeheim



Silvia Meierhofer hat Visuelle Kommunikation studiert und arbeitet als Freelance-Designerin.
www.silviameierhofer.ch

Ebenfalls ein Narrativ, welches ich bis heute oft höre: «Wir sind doch alle müde», «Wir wollen doch alle nicht 100% arbeiten», «Wir wollen doch alle unseren Mitmenschen eins in die Fresse haben» ...

wusste ich, dass das nicht wahr ist, denn die anderen schienen nicht Wochen oder Monate mit dem Versuch zu verbringen, herauszufinden, was sie denn nun schon wieder falsch gemacht hatten. Was mit ihnen nicht stimmte.

Manche neurodivergente Personen sprechen davon, dass wir – im Gegensatz zu neurotypischen Menschen – ohne Bedienungsanleitung in diese Welt gekommen sind (in einem Raumschiff, von einem anderen Planeten). Oder auch dass unser Leben vergleichbar ist mit einem Spiel, welches auf der höchsten Schwierigkeitsstufe eingestellt ist und mit einem mangelhaften Joystick gespielt werden muss. Wobei andere gemütlich beim ersten Level beginnen. Mit geladenen Batterien und fabrikneuen Computern. Selbstverständlich werden wir verglichen – ohne Rücksicht auf unsere «Defizite».

Ferraris mit Yelobremsen!

Eins war mir jedenfalls schon immer klar:

Ich bin anders. **Einfach falsch**.

Ich empfinde mein ADHS nicht als besonders **einfach**. Ich finde, es ist kompliziert. So lautete auch der oft gewählte Beziehungsstatus im Facebook-Profil meiner Jugend: Es ist kompliziert. Also was soll diese Diagnose, die ich erst im Erwachsenenalter erhalten habe, bedeuten? Alles – für mich bedeutet sie alles. Mit der Diagnose hat sich nichts geändert und doch ist alles anders.

Sie gibt einem Leben voller Selbstzweifeln endlich einen Sinn, eine Erklärung, warum ich so geworden bin in einer Welt, die nicht für mich geschaffen ist.

Jetzt sollte ich wohl auch noch irgendwie die Kurve kriegen und erklären, wieso die folgende Doppelseite so aussieht, wie sie aussieht. Aber ehrlich? Ich lasse mir ungern Vorschriften machen. Schon gar nicht, wenn es darum geht, wie ich mich und mein verdrehtes Innenleben präsentieren soll.

Ein «einfacher Text» – my ass. Ich habe gelitten. Und jetzt seid ihr dran. Willkommen in einem kleinen Ausschnitt meines Kopfes. Viel Spass. Oder eben nicht.

Silvia Meierhofer ist Reporterin ohne Barrieren. Für diese drei Seiten über ADHS hat ihr die Redaktion imago punkto Inhalt und Gestaltung freie Hand gewährt.

vous écrivez
vous écrivez
vous écrivez

The
Symptoms

Der Zeichnungswettbewerb
ist nur für Kinder unter 8
Jahren. Dieses Kind wird vom
Wettbewerb ausgeschlossen, da es
sich offensichtlich um ein älteres
Kind handelt.

Wir haben écritéet bis
zum Abwinken – bis heute
ist es mir ein Rätsel
weshalb wir diesen Satz
hundertfach schreiben
mussten.

Tortur-Pur: von Tisch zu Tisch gehetzt und
um Kaffrahmdeckeli betteln. Antwort
meistens: NEIN, DIE SAMMJE ICH SELBER!

weisse, alte cis-mann

Der mensch ist das mass al-
ler Dinge. Der seienden wie sie
sind und der nicht seienden
wie sie nicht sind.

FRAGMENTE

Es gibt keine
dummen Fragen
(ausser von dir)

Fluchtsch(Daf)

Lebensmüde; des Lebens müde

Massakrierte Tier-Kleber
säumten meine Schulhefte:
nur wer schön schreiben
konnte (bzw. «sich Mühe
gab»), bekam einen
ganzen Kleber

grosse Probleme mit dem
Nomen; zu viele Fehler!

Kommas besser beachten

Schrift
Sch! Schrift

Heftleinträge befreiend 7.1.99 ab



Einst war ich sehr schlecht in der Rechtschreibung.
Unterdessen hat sich dank der ganzen Kritik in der Primarschule
eine chronische Orthografiefehlerallergie manifestiert.

Das
ADHS
Special

*Alle kriegen ihr Leben auf die
Reihe – nur du nicht!*

16 Wochen
Overthinking-
Programm
GRATIS

Der Erste x X x und die Folgestörungen

Gib dir halt mal Mühe!

EINFACH

LIFE, THE UNIVERSE & EVERYTHING
Endlich entschlüsselt!

Sende jetzt eine SMS mit
dem Kennwort 42 an: +41 7



Extra

Grosser Rätselspass:

Alles, was dir deine
neurotypischen
Mitmenschen
verschweigen

DER GROSSE
VERGLEICH:
ALLE SIND BESSER
ALS DU – ABER
WIE VIEL
BESSER?

Masking

So brennst du aus –
und niemand merkt's,
nicht mal du selbst

IM INTERVIEW: MEINE INNERE KRITIKERIN

«Du bist nicht qualifiziert für diesen Text!»
Und warum ich ihn trotzdem schreibe.

DEINE FREUNDE

WENN ALLE VON DER KLIPPE SPRINGEN ...

... springe ich sofort hinterher!

PERFEKTIONISMUS 2.5

Jetzt mit grossem People Pleasing Guide!

Die 28 dümmsten Tipps gegen Prokrastination

Erstelle eine To-do-Liste, bleib positiv,
denke nicht zu viel über Fehler nach und
weitere Trouvallen.

Verliere deine Freunde – in 3 Stufen

Phase 1: Nicht antworten. Phase 2:
Zu viel antworten. Phase 3: Isolation
unlocked.

Welche Drogen nimmst du – und kann ich was abhaben?

Spoiler: Keine. Aber das hat einen
sehr guten Grund ...

Hyperaktiv, aber handlungsunfähig

Du faule Sau hast wieder mal den
ganzen Tag im Bett gegammelt!

Maturageschafft trotz 2 in Mathe

Lebensziel Gymnasium mit 19 erreicht –
das grosse Loch «Sinn des (Rest)Lebens»

GENIE ODER TOTALVERSAGERIN

«Etwas dazwischen gibt es bei dir nicht.»
Lehrer für Bildnerisches Gestalten



Wenn Kinder und Jugendliche mit Autismus ihre Geschlechtsidentität infrage stellen

Neuste Studien deuten darauf hin, dass sich neurodivergente Menschen häufiger mit Queersein beschäftigen als andere. Die Stiftung visoparents organisiert am 13. März 2026 dazu eine Tagung. Tanja Schenker, Referentin, Psychologin und Spezialistin für Kinder und Jugendliche mit Autismus und Genderthematik, gibt im Interview Einblick in dieses Thema.

Tanja Schenker, neue Studien zeigen, dass sich neurodivergente Personen häufiger nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren als neurotypische. Wie erklärt man sich diesen Zusammenhang?

Tanja Schenker: Man geht davon aus, dass Varianten der Geschlechtsidentität bei neurodivergenten Personen häufiger vorkommen als beim Durchschnitt der Bevölkerung. Allerdings gibt es noch sehr wenige Studien zu diesem Thema. Auch der Zusammenhang ist bisher wenig erforscht. Es gibt mehrere Thesen: Es könnte ein biologischer Zusammenhang bestehen, weil man festgestellt hat, dass es in Familien, in denen Autismus vorkommt, auch mehr queere Menschen gibt. Es existiert aber auch die soziale Erklärung. Diese besagt, dass, wenn sich Menschen sowieso nicht an den sozialen Normen orientieren wollen oder können, wie dies bei neurodivergenten Personen oft der Fall ist, sie sich auch den geschlechtstypischen Normen weniger stark beugen.

Sie beraten Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum mit Geschlechtsinkongruenz. Mit welchen Fragen kommen diese Jugendlichen denn zu Ihnen?

Einige haben das Gefühl, nicht dem ihnen zugewiese-

nen Geschlecht anzugehören, und möchten mit meiner Hilfe herausfinden, welche Geschlechtsidentität sie haben. Viele hadern damit und benötigen Unterstützung in der Selbstakzeptanz oder sie haben sehr konkrete Fragen bei der Umsetzung im Alltag. Die Thematik taucht meistens während oder nach der Pubertät auf. Andere haben sich diese Fragen längst selbst beantwortet und benötigen Unterstützung bei einer medizinischen oder sozialen Transition. (Medizinische Transition: die körperlichen Geschlechtsmerkmale werden durch medizinische Behandlungen dem gefühlten Geschlecht angeglichen. Soziale Transition: Coming-out im sozialen Umfeld. [Anm. d. Red.]

Welche Schwierigkeiten ergeben sich bei einer sozialen Transition, einem Coming-out, aufgrund des Autismus?

Für Menschen im Autismus-Spektrum ist es oft schwieriger, einzuschätzen, wie das Umfeld auf ein Coming-out reagieren wird. Manche haben zudem Mühe, sich zu organisieren, und vielen bereitet die Kommunikation Schwierigkeiten. Ich unterstütze die Personen deshalb bei der gesamten Planung und Organisation der Transition und kläre mit ihnen ab, wer als



Tanja Schenker (lic. phil.) ist eidgenössisch diplomierte Psychotherapeutin/Psychologin FSP und spezialisiert auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Autismus-Spektrum mit Genderthematik. Sie arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis im Seefeld Zürich sowie an der Sprechstunde Geschlechtsidentität der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.
www.praxisautismuszuerich.ch



Erstes informiert werden muss, was man sagen will und wie man es sagen will. Zudem helfe ich ihnen, die passenden Anlaufstellen zu finden. Wenn sich Menschen mit Autismus bei der Transition unterstützen lassen, entstehen weniger Missverständnisse, als wenn sie sie alleine durchführen.

Welche Missverständnisse könnten denn entstehen?

Ich erlebe häufig, dass Menschen im Spektrum die Situation mit sich selbst längst geklärt haben und beispielsweise genau wissen, dass sie lieber als das andere Geschlecht leben wollen. Sie informieren dann die Eltern über ihren Entscheid und gehen davon aus, dass nach dieser Information alles geklärt ist. Die Eltern und Geschwister jedoch sind zu diesem Zeitpunkt oft noch nicht so weit und haben viele Fragen. Sie fühlen sich überrumpelt. Meine Aufgabe ist es dann, den Jugendlichen mit Autismus aufzuzeigen, was das Umfeld noch nicht versteht, wo es noch mehr Kommunikation braucht, aber auch, womit sie selbst sich noch auseinandersetzen müssen.

Wie reagieren Ihrer Erfahrung nach gleichaltrige Freundinnen und Freunde auf ein Coming-out?

Wenn die Betroffenen das Coming-out mit einer gewissen Selbstverständlichkeit machen, passiert häufig nicht sehr viel. Denn für viele ihrer Freunde und Freundinnen ist es oft nichts Neues, sie haben meist schon längst gespürt, dass sich die Person im anderen Geschlecht wohler fühlt. Aber klar, es gibt leider auch Coming-outs, die nicht nur auf Wohlwollen stossen.

«Jugendliche mit Autismus entsprechen oft nicht dem gängigen Bild von trans Menschen.»

Wie merkt man, dass man trans ist?

Mir haben einige Betroffene erzählt, es fühle sich an, wie wenn ein Schuh nicht passt. Aber diese Wahrnehmung ist unterschiedlich – gerade bei Menschen im Autismus-Spektrum. Einige sagen, es sei mehr der Körper, der für sie gar nicht stimmt, es stört sie, dass sie einen Penis, Bart- haare oder Brüste haben. Andere stört es mehr, wenn sie mit Herr oder Frau angesprochen werden – weil sie sich in dieser Rolle nicht wohlfühlen. Jugendliche mit Autismus entsprechen übrigens oft nicht dem gängigen Bild von trans Menschen.

Wie meinen Sie das?

Manche Eltern erwarten, dass ihr trans Mädchen nun weibliche Stereotype erfüllt und zum Beispiel Röcke oder Schmuck tragen möchte. Das muss jedoch keineswegs so sein. Ich kenne viele autistische Menschen, die ihren Kleidungsstil kaum verändern wollen, weil sie es sensorisch unangenehm finden, andere Kleidungsstücke zu tragen. Generell ist es bei einer Transition wichtig, sich von starren Normvorstellungen zu lösen. Bei autistischen Personen ist dies jedoch noch bedeutsamer, da sie oft weniger normkonform leben und ihre eigenen Wege finden.

Autismus liegt in einem grossen Spektrum. Wo stehen denn die Menschen, die Sie aufsuchen?

In der Praxis treffe ich Menschen aus fast dem gesamten Spektrum. Etwa Jugendliche mit durchschnittlichem bis überdurchschnittlichem IQ, die über eine durchschnittliche Sprache verfügen. Ich sehe aber auch Jugendliche, die grosse Schwierigkeiten mit der Kommunikation haben oder in der Entwicklung zurückgeblieben sind, sich aber trotzdem äussern können, dass sie sich beispielsweise dem anderen Geschlecht zugehörig fühlen oder nonbinär sind.

Für Eltern ist die doppelte Thematik Autismus und trans bestimmt nicht immer einfach.

Tatsächlich ist es eine Herausforderung. Denn Autismus bringt oft auch eine Kommunikationsstörung mit sich, und für die Eltern ist das Thema oft so neu, dass auch sie das Vokabular dafür noch nicht kennen. Da ist es wichtig, dass Eltern und Kind zusammen einen Weg zur Verständigung finden, sodass die Eltern die Situation verstehen. Deshalb rate ich den Eltern jeweils, sich breit über das Thema zu informieren und gleichzeitig herauszufinden, wie und in welcher Form sie sich jetzt und in Zukunft mit ihrem Kind darüber austauschen können.

Sie informieren an der Tagung am 13. März 2026 als Referentin über das Thema Neurodivergenz und Geschlechtsidentität. Was versprechen Sie sich von diesem Anlass?

Ich freue mich sehr, dass das Thema nun auch in Zürich breiter behandelt wird. Ich erachte es als wichtig, darüber zu informieren, sodass auch Fachpersonen ihre Fragen nicht cis-normativ stellen – also mit der selbstverständlichen Annahme, dass eine bestimmte Person sich in ihrem zu-

geordneten Geschlecht wohlfühlen und Stereotype erfüllen muss – und dass auch Eltern wissen, dass solche Themen bei Autismus vermehrt auftauchen können. Nicht zuletzt soll die Tagung auch dazu dienen, den Betroffenen und Angehörigen die Ängste zu nehmen und zu zeigen, dass das nichts Schlimmes ist und dass es sich als queere Person gut leben lässt.

Interview: Regula Burkhardt **Bilder:** iStock, zvg., KI

Information und Beratung

Neuroqueers, für queere Menschen im Autismus-Spektrum:
www.haz.ch

Geschlechtsinkongruenz-Sprechstunde KJPP Zürich:
www.pukzh.ch/geschlechtsinkongruenz

Transgender Network Schweiz:
www.tgns.ch

Checkpoint Zürich, Gesundheitszentrum für queere Menschen:
www.cpzh.ch

Regenbogenhaus, Beratung, Info und Treffs:
www.dasregenbogenhaus.ch

Queere Jugendliche:
www.milchjugend.ch

Tagung «Wer bin ich? Der Zusammenhang von Neurodivergenz und Geschlechtsidentität im Kindes- und Jugendalter»

Die Tagung richtet sich an Eltern und Fachpersonen, für die eine achtsame und offene Begleitung von queeren Jugendlichen mit Neurodivergenz wichtig ist. Die Referent:innen gehen an der Tagung den Fragen nach, was die Identitätsfindung für neurodivergente Kinder bedeutet, wie sie begleitet und beraten werden und welche Herausforderungen sich dabei stellen.

Wann: Freitag, 13. März 2026, 9.30 bis 16.30 Uhr

Wo: Papiersaal, Zürich

Preis: CHF 80.– für Eltern,
CHF 275.– für Fachpersonen
(inkl. Mittagessen)

Info: www.visoparents.ch/neurodivergenz-und-geschlechtsidentitaet



Hippotherapeutin K®

Debora Marti arbeitet an der Heilpädagogischen Tagesschule visoparents als Physiotherapeutin sowie als Hippotherapeutin K®. Sie gewährt einen Einblick in die Therapie auf dem Pferderücken und wie sie bei Kindern mit mehrfacher Behinderung wirkt.



Debora Marti

Hippotherapeutin K® und Physiotherapeutin
an der Heilpädagogischen Tagesschule visoparents

Debora Marti, was genau ist Ihre Aufgabe als Hippotherapeutin K® an der Heilpädagogischen Tagesschule visoparents?

Debora Marti: Meine Aufgabe beinhaltet die Planung der Therapieelektionen, Absprachen mit den Klassen und unseren Pferdeführpersonen sowie die praktische Durchführung der Hippotherapie K® (HTK) mit den Schülern und Schülerinnen. Nach den Sommerferien findet die HTK neu an zwei Halbtagen pro Woche statt, so können wir mehr Kindern einen Therapieplatz ermöglichen.

Die vorherige Interviewpartnerin, Aline Noack, möchte von Ihnen wissen, wie ein typischer Ablauf einer Hippotherapie aussieht und was da auf körperlicher und emotionaler Ebene passiert.

Die Schüler:innen setzen sich mithilfe einer Rampe und der Therapeutin auf das Pferd und tragen Helm und Transfergurt. Ein Klettpad, Oberschenkelklötze oder ein Keil helfen, eine optimale Sitzposition zu erreichen. Durch die konstanten, rhythmischen, dreidimensionalen Schrittbewegungen des Pferdes, die auf das menschliche Becken übertragen werden, finden verschiedene gangtypische Reaktionen im Körper statt und bewirken bei den Schüler:innen unter anderem Folgendes: Anpassung der Tonusverhältnisse im Rumpf und in den Extremitäten, Verbesserung der Gleichgewichts- und Koordinationsreaktionen, Training der Körpersymmetrie, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Rumpftätigkeit und -stabilität, Mobilisation des unteren Rückens und der Hüftgelenke. Der Fokus liegt auf der körperlichen Ebene und weniger stark auf der emotionalen, wobei die HTK durchaus zu mehr Selbstvertrauen beitragen kann.

Sie arbeiten vorwiegend mit Kindern mit mehrfacher Behinderung. Welche Herausforderungen erleben Sie da?

Die Kinder bringen sehr unterschiedliche Bedürfnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit, was die Arbeit

interessant und abwechslungsreich macht. Bei vielen Schüler:innen an der Tagesschule zeigt sich eine starke Hypotonie oder hohe Spastik, welche sich auch auf die Sitzposition auf dem Pferd auswirken. Eine möglichst optimale Sitzposition zu erreichen, um die Bewegungsübertragung zielgerichtet zu ermöglichen, ist eine Herausforderung.

Interviewstafette – so funktioniert's:

Kinder mit Behinderung treffen auf so manche Fachkräfte, die sie beraten und fördern. In dieser Rubrik stellen wir diese Held:innen und ihre Berufe vor. Wer interviewt wird, stellt gleich auch der nächsten Person eine Frage.

Mögen die Kinder die Hippotherapie K®?

Ja, sie scheinen diese Art der Therapie sehr zu geniessen. Manchmal merke ich ihnen aber auch an, dass sie müde werden oder dass es ihnen zu anstrengend wird.

Sie haben zuerst Physiotherapie studiert und sich nun als Hippotherapeutin K® weitergebildet. Wieso dieses Interesse?

Ich hatte schon früher, während meiner Jugendzeit, voltigiert und viel Zeit mit Pferden verbracht. Die Zusammenarbeit im Team, mit dem Pferd, Pferdeführperson und Schüler:innen macht mir grosse Freude. Am meisten jedoch faszinieren mich immer wieder die kleinen und grossen Fortschritte der Schüler:innen, die durch diese Therapieform ermöglicht werden.

Interview: Regula Burkhardt Foto: zvg

Im nächsten Interview befragen wir Martin Kaufmann alias Dr. Föhn, Traumdoktor bei der Stiftung Theodora. Debora Martis Frage an ihn: «Wie gestalten Sie einen Besuch bei Kindern mit schwerer Mehrfachbehinderung und was sind Ihre Lieblingsswitze oder Tricks, um mit ihnen in Kontakt zu treten?»

Über ADHS, Anderssein und Vielfalt

Für Kinder und ihre Bezugspersonen



Strategien für die Schule

In der Schule wird vieles erwartet, was Kindern mit ADHS schwerfällt. Da sind Tipps, wie Kinder diese Hürden meistern können, sehr willkommen. Das Buch der ADHS-Spezialist:innen und Lerncoaches Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund beinhaltet eine Art Sammelsurium an Strategien und Ideen, aus dem man sich nach Belieben bedienen kann. Viele der Beispiele spiegeln die Erfahrungen aus der Praxis wider. Das Buch richtet sich an Eltern, die ihren Kindern mit ADHS die Schulzeit erleichtern möchten.

Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS

Von: Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund

Preis: Fr. 34.00

Verlag: www.hogrefe.com



Kinderbuch über ADHS

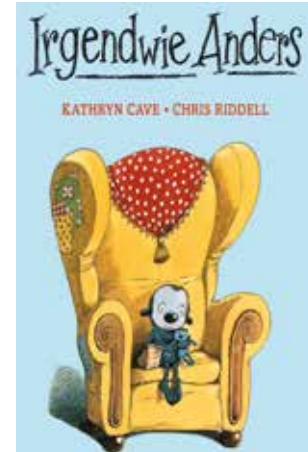
Wilma ist ein Kind, ähnlich wie jedes andere. Sie liebt Katzen, hat sogar selbst eine, den schwarzen Watson. In Wilmas Welt passieren jedoch Dinge, die manchmal wie verhext sind. Denn Wilma Wolkenkopf hat Zippelzappelhändchen und Sausegedanken. Sie ist mutig, hat Fantasie, ein übersprudelndes Herz und erlebt grosse und kleine Abenteuer – und sie findet in allem, was sie ausmacht, einen Schatz. Es ist eine Geschichte über ein Mädchen mit ADHS, das Buch gibt aber auch wertvolle Tipps für Eltern und Bezugspersonen.

Wilma Wolkenkopf

Von: Saskia Niechzial, Lara Hacker

Preis: Fr. 31.50

Erhältlich: shop.shopahoi.ch



Das Buch vom Irgendwie Anders

Egal, wie sehr er sich auch bemüht, Irgendwie Anders gehört einfach nicht dazu. Er lebt ganz allein und hat keine Freund:innen. Eines Tages aber steht etwas Seltsames vor der Tür. Es sieht ganz anders aus als Irgendwie Anders, behauptet aber, wie er zu sein ... Dieses Buch eignet sich für Kinder ab vier Jahren und vermittelt Werte wie Toleranz, Empathie und Diversität. Mit kurzen Texten und ganzseitigen Illustrationen. Es wurde mit dem internationalen Unesco-Preis für Kinder- und Jugendliteratur im Dienst der Toleranz ausgezeichnet.

Irgendwie Anders

Von: Kathryn Cave, Chris Riddell

Preis: Fr. 24.90

Verlag: www.oetinger.de

Für Erwachsene



Lernen ohne Druck und Stress

Mit Mut und viel Glaube an sich selbst können wir (fast) alles lernen und schaffen, was wir uns vornehmen – diesen Grundsatz vermittelt dieses Buch für Kinder ab sechs Jahren. Es ist ein Handbuch rund ums Lernen, aber eben auch ums Fehlermachen und Ausprobieren. Mit Alltagsspielen und praktischen Strategien zeigt die Autorin Kindern, wie sie Stück für Stück auch schwierige Dinge lernen können. Das Buch eignet sich gut für die Vorschulzeit, da gerade der Start in der Schule für Kinder eine Herausforderung sein kann.

Gib nicht auf!

Autorin: Jess Sanders

Preis: Fr. 34.50

Erhältlich: shop.shopahoi.ch



Vielfalt in der Sprache

Was bedeutet Ableismus? Was ist der Unterschied zwischen Inklusion und Integration? Wann darf ich das Wort queer benutzen? Und was genau heisst denn eigentlich Stereotyp? Dieser etwas andere Duden gibt Antworten. Anhand von 100 Wörtern rund ums Thema Vielfalt erklärt er nicht nur deren Bedeutung und Schreibweisen, sondern es kommen auch 100 Persönlichkeiten mit Diskussionsbeiträgen zu Wort, etwa die Autorin und Behindertenrechtsaktivistin Tanja Kollodzieyski oder der Inklusionsaktivist Raúl Krauthausen.

Vielfalt

Von: Sebastian Pertsch (Hrsg.)

Preis: 35.90

Verlag: www.duden.de



Für Angehörige und Fachkräfte

Bisher gab es noch kaum Fachliteratur dazu – nun ist ein Werk in deutscher Sprache zum Thema Autismus und Transidentität erschienen. Es bietet theoretische, emotionale und praktische Hilfe für Menschen, die erwachsene trans Personen mit Autismus begleiten, sowie für Menschen mit Autismus, die ihre Geschlechtsidentität infrage stellen. Das Buch hilft auch dabei, die eigene Rolle als Fachkraft oder Angehörige:r zu reflektieren. Und es widmet sich der Selbstfürsorge, da die Begleitung einer betroffenen Person emotional sehr intensiv sein kann.

Autismus und Transidentität

Von: Gabi Rimmele

Preis: ab Fr. 32.40

Verlag: www.lambertus.de

«Ja, wir fallen auf!»

Eine unsichtbare Behinderung? Viele Menschen wissen nicht, dass es das gibt. Marianne Wüthrich muss sich deshalb oft erklären und wehren, wenn sie mit ihrem Sohn Max, der Autismus hat, unterwegs ist – sei das im ÖV, auf dem Campingplatz oder auch nur im Laden um die Ecke.



Die Autorin

Marianne Wüthrich

Marianne Wüthrich ist Stiftungsratspräsidentin der Stiftung visoparents. In dieser Kolumne schreibt sie über ihren Alltag mit Max (18) und den Zwillingen Tom und Leo (15). Max ist infolge des Charge-Syndroms mehrfach behindert und im Autismus-Spektrum.



Max trägt jetzt einen Sonnenblumen-Lanyard, der zeigt, dass er eine unsichtbare Behinderung hat.

In diesem Heft dreht sich alles um ADHS, na ja, fast alles. Diese Kolumne nicht. Bisher konnte ich zu fast allen Fokus-Themen dieses Magazins etwas schreiben – da unsere Familie meist ebenfalls davon betroffen ist. Dass es diesmal anders ist, überrascht mich. Aber eine ADHS-Diagnose hat Max tatsächlich nicht. Er hat aber eine Autismus-Diagnose (ASS). In manchen Teilen gleichen sich die Beschreibungen von ADHS und ASS, wobei es wie bei all diesen Diagnosen ganz viele unterschiedliche Formen davon gibt. Beide jedoch sind unsichtbare Behinderungen – was oft zu viel Unverständnis unter den Mitmenschen führt.

Was ADHS und ASS gemeinsam haben: Davon betroffene Kinder fallen oft auf. Als Max klein war, lag oder sass er eher unauffällig im Kinderwagen. Wer einen Blick reinwarf, bemerkte nicht viel Ungewöhnliches. Bei näherem Betrachten fielen vielleicht die ungleich grossen Augen und später die Hörgeräte auf. Beim Babyschwimmen war's die grosse Narbe über den ganzen Brustkorb und dass Max seinen Kopf nur schwer selbst hochhalten konnte. Als Max drei Jahre alt war, kamen Tom und Leo dazu. Fortan war «nicht auffallen» quasi unmöglich. Spazierte ich mit drei Kindern in einem Kinderwagen durch die Gegend, stellte man mir oft die Frage: Sind das Drillinge? Max war und ist ein eher kleines Kind. Noch heute wird er grundsätzlich für den jüngeren Bruder der Zwillinge gehalten.

Angestarrt werden gehört schon fast zum Alltag

Max konnte erst sehr spät selber frei gehen. Aufgrund seiner Grösse fiel das kaum auf. Als er aber mit fünf, sechs Jahren noch immer nicht wirklich frei gehen konnte oder dies schwankend im Zickzack tat, wurde es auffällig. Häufig wollte er auf keinen Fall mehr die Hand halten. Da aber akute Sturzgefahr ohne Aufprallabwehr bestand, mussten wir das Kind an ein Sicherheitsseil nehmen, um einen Sturz zumindest auffangen zu können. Das war oft ein Grund, dass wir neugierige Blicke ernteten. Auch auf dem Eisfeld waren wir gelinde gesagt nicht davon verschont. Wenn das doch recht grosse Kind noch immer ein Eislauf-Hilfe-Tier brauchte, dazu kein Wort sprach, dann schauten doch einige Eisläufer:innen neugierig, teils so extrem, dass der Götti



Früher gingen die Brüder als Drillinge durch, heute ist Max (hinten links) der kleinste.

am Ende des Tages fragte: «Wow, werdet ihr immer so angestarrt?» Werden wir das? Fällt mir schon gar nicht mehr auf.

Max stampft, winkt wild herum, schlägt sich oft selbst, macht laute, schreiende Geräusche oder heult wie ein Schloßhund, inklusive Krokodilstränen. Mittlerweile sitzt er nicht mehr klein und herzig im Wagen, sondern steht neben mir, ist fast so gross wie ich und nicht zu übersehen. Beim Einkaufen wurden wir schon unzählige Male blöd angemacht, der Junge müsse halt mehr raus und sich bewegen können, dann hätte der auch keine so schlechte Laune und müsste sich nicht auffällig benehmen. Da bräuchten wir auch keine Extrawurst mit Hund im Laden. Die richtig guten Antworten auf solche Aussagen fallen mir leider oft erst viel später ein.

Klar, mit dem grossen schwarzen Begleithund fallen wir erst recht auf. Und trotzdem muss ich im ÖV immer wieder laut und deutlich einen Platz für Max einfordern. Unbeschreiblich auch die hochgezogenen Augenbrauen, wenn wir zu dritt, mit Hund, aus einer Toilette kommen. Es gibt auch kritische Blicke, weil der Junge immer ein Tablet dabei hat, auch am Tisch im Restaurant. Wieder so Eltern, die das

Kind mit Computer ruhigstellen, statt sich mit ihm zu beschäftigen! Auch auf dem Campingplatz müssen wir uns immer wieder erklären, wenn wir die grössere Dusche in Anspruch nehmen, da nicht auf den ersten Blick klar ist, was Max fehlt. Aber im Ernst: Wer würde denn bitte mit dem Teenager freiwillig die Dusche teilen wollen? Ohne Grund?

Mit Sonnenblume Klarheit schaffen

Es gibt natürlich auch viele Menschen, die nett reagieren, wenn sie merken, dass ich zwar mit Max spreche, aber keine Antwort bekomme, die fragen, ob sie helfen können. Uns auch mal den Vortritt beim Anstehen lassen, weil Max das Warten nur schwer erträgt. Aber ans Auffallen muss man sich schon gewöhnen und sich eine dicke Haut zulegen.

Der Hund ist übrigens vor Kurzem in Pension gegangen, bleibt aber zum Glück als Familienhund bei uns. Max fällt trotzdem noch auf. Er trägt jetzt einen Sonnenblumen-Lanyard, der symbolisiert, dass er eine unsichtbare Behinderung hat. Max hofft, dass damit zumindest im ÖV auch mal jemand aufsteht, ohne dass seine Mutter schon wieder peinlich auffällt und für ihn einen Platz einfordert.

Text und Fotos: Marianne Wüthrich



Besucht die Kita Kinderhaus Imago und seit August den Kindergarten.
Andrin, 5 Jahre alt.

«Dann sage ich immer: Mein Herz macht Party»

Andrin spricht mit seiner Betreuerin über ADHS. Er selber ist nicht betroffen und findet es überhaupt nicht schlimm, wenn andere Kinder besonders viel Energie haben.

Larissa Bütler: Andrin, heute erkläre ich dir anhand eines Beispiels, was ADHS ist. Wenn ich es dir beschreibe, kannst du dir im Kopf Bilder dazu machen und es dir vorstellen.

Andrin: Okay.

Weisst du, manche Kinder haben in ihrem Kopf viele farbiges Schmetterlinge, die rot, blau, grün oder violett sein können. Die flattern den ganzen Tag wild umher, weil sie neugierig, aufgeregt und voller Energie sind. Manchmal flattern sie so schnell, dass es schwierig ist, sich nur auf einen Schmetterling, also auf eine Sache, zu konzentrieren. Dann hüpfte der Kopf von einer Idee zur nächsten: erst malen, dann spielen, dann reden, dann wieder was anderes. Diese Schmetterlinge machen es den Kindern schwer, ruhig zu bleiben oder zuzuhören. Das nennt man ADHS. Es ist nichts Schlechtes, es bedeutet nur, dass das

Kind besonders viel Energie und viele Ideen hat. Das kann für das Kind und die anderen anstrengend sein. Das Kind kann aber lernen, die Schmetterlinge zu beruhigen, etwa durch Spiele, Pausen, Bewegung oder mithilfe von Erwachsenen. Kannst du dir nun vorstellen, was ADHS ist?

Ja. Das heisst, dass ein paar Kinder viele verschiedene Ideen haben und alles gleichzeitig wollen, aber das ist nicht schlecht, dass sie das haben.

Genau, so ist es. Was meinst du, was könnte diesen Kindern helfen?

Es könnte helfen, wenn sie das machen, was sie gerne tun. Zum Beispiel einen Turm bauen.

Wie ist das für dich, wenn du stillsitzen musst, aber dein Körper möchte sich gerne bewegen?

Dann möchte ich mich einfach bewegen.

Was hilft dir, wenn du aufgewühlt bist und du dich wieder beruhigen musst? Oder wenn du ganz wild gespielt hast und dann deine Mama oder dein Papa sagt: Andrin, jetzt muesch echli abefahre?

Es hilft mir, wenn ich meine beiden Plüschhasen habe.

Wie fühlt sich dein Herz an, wenn du ganz schnell rennst?

Dann klopft es mega schnell. Dann sage ich meiner Mama immer: Mein Herz macht Party.

Was machst du, wenn du etwas sagen möchtest, aber ein anderes Kind ist schneller und schwatzt drein?

Dann sage ich: Bitte sei still. Ich bin dran mit Reden.

Wie ist das für dich, wenn du warten musst, zum Beispiel in einer Reihe?

Ich kann gut warten, aber manchmal finde ich das doof. Dann will ich mich vordrängeln.

Was sagen deine Freund:innen zu dir, wenn du ganz wild am Spielen bist?

Dann sagen sie: Kannst du bitte ein wenig langsamer sein! Es gibt aber auch Freunde und Freundinnen, die gerne so wild spielen wie ich.

Das kann ich mir gut vorstellen. Danke, Andrin, für dieses Gespräch.

Interview und Foto: Larissa Bütler, Betreuungsperson

Theater, Treffs und T-Shirts



Winterzauber mit Tante Carmen

In ihrem neusten Theaterstück nimmt Carmen Lopes Sway alias Tante Carmen die Kinder mit auf eine sinnliche winterliche Erlebnisreise. Die Geschichte handelt von Erlebnissen im Schnee, Tieren, der Natur, Eisblumen und von Schneeengeln. Die Songs wurden eigens für das Bühnenstück komponiert und die Kinder dürfen mittanzen und mitsingen. Die SchauspielerIn und SängerIn Carmen Lopes Sway legt grossen Wert auf Diversität und Einzigartigkeit. Ein anregendes, fröhliches Erlebnis für Gross und Klein in zauberhafter Atmosphäre.

Wann: Samstag, 8. November 2025 **Wo:** GZ Hirzenbach, Helen-Keller-Strasse 55, Zürich **Anmeldung:** bis 31. Oktober 2025

Info: www.visoparents.ch/kinderkonzert

Inklusive Jugendtreffs

Hast du Lust, dich mit Gleichaltrigen zu treffen, auch ausserhalb der Schule spannende Kontakte zu knüpfen und neue Freundschaften aufzubauen? Seit diesem Sommer organisiert die Stiftung Noreen Bun jeden Monat inklusive Jugendtreffs in bestehenden Jugendzentren in Zürich (Schwamendingen) und in Basel (Eglise). Die Jugendtreffs richten sich an Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung, im Alter zwischen 14 und 19 Jahren. Damit genügend medizinisches Fachpersonal anwesend sein kann, ist die Anmeldung obligatorisch. Die Teilnahme ist kostenlos. **Info:** www.noreenbun.org



Die Kinderhäuser Imago brauchen ...

Ob gebrauchte Kleider, Spielsachen oder Kindermöbel, jede Familie hat irgendwann Dinge im Haus, die sie nicht mehr verwenden kann. In den inklusiven Kitas Kinderhaus Imago der Stiftung visoparents sind wir dankbar für Sachspenden und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Im Kinderhaus Dübendorf

freuen wir uns aktuell über:

- Viele Knöpfe zum Basteln. Hosenknöpfe, Hemdknöpfe, Jackenknöpfe, egal ob gebraucht, gross oder klein – wir nehmen alle!
- T-Shirts in den Grössen 116 bis 134
- Kurze Hosen in den Grössen 92 bis 116

Kontakt: T 043 355 10 26
kinderhaus@visoparents.ch

Im **Kinderhaus Baar** benötigen wir momentan:

- Magnetische Bausteine und Formen (bspw. Geosmart)
- Einen Autoteppich
- Kleine Spielzeugautos
- Puzzles mit 20 bis 25 Teilen
- Lego-Eisenbahnschienen

Kontakt: T 041 525 20 40
kinderhaus-baar@visoparents.ch

WWW.BESONDEREKINDER.CH



KAUBEDÜRFNIS

Viele Kinder haben das Bedürfnis auf etwas zu kauen oder beissen. Sie können sich damit selber regulieren oder mit Reizen und Spannungen besser umgehen. Es hilft ihnen sich besser zu fokussieren und konzentrieren. Unsere Chewies sind deshalb optimal geeignet für Kinder mit Autismus, Wahrnehmungsstörungen oder ADHS.



Die Chewies gibt es nicht nur in verschiedenen Härtegraden, sondern auch in vielen tollen Designs. Von Halsketten bis Bleistift-Topper, von Einhorn bis Dino.

Egal ob cool, herzlich oder dezent, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.



**Chewie geschenkt (assortiert)
für die ersten 20 Bestellungen**

Code "chewie" im Shop-Checkout beim
Feld "Gutschein" eingeben

BEKLEIDUNG

Nicht nur praktisch, sondern auch bequem, weich und angenehm sind unsere Bodies aus 100% Baumwolle.

Wo bei anderen Bodies bei Grösse 104 Schluss ist, sind unsere bis Grösse 152 erhältlich.
Langarm, Kurzarm, weiss oder in fröhlichen Farben.
Mit oder ohne Zugang für Sonden oder Kabel.



BADESPASS

Inkontinenz-Bademode muss nicht nach Windel aussehen. Wie wäre es mit modischen Badeshorts, Badekleidern oder Tankinis für Kinder und Jugendliche?

- Eingearbeitete Höschen mit Auslaufschutz
- Höschen anpassbar an Taille und Beinen
- Hergestellt für Stuhlinkontinenz, halten oft auch Urin
- Chlorresistent, UVF 50
- Maschinenwaschbar und schnell trocknend

Alternativ gibt es diskrete Einwegbadewindeln, die unter normaler Badekleidung getragen werden können.



ÜBER UNS

Alltagshilfsmittel für Kinder mit Behinderungen können auch cool und stylisch sein!

Als Mama eines Sohnes mit schwerer Erkrankung und geistiger Behinderung war und ist es mir wichtig, dass seine Hilfsmittel alters- und kindgerecht sind. In der Badi muss niemand sehen, dass er noch Windeln trägt und der Fusssock am Rehabuggy darf farbig und fröhlich sein.

So haben es über die Jahre eine Vielzahl von Produkten in den Shop geschafft, die gleichzeitig praktisch und stylisch sind. Und bezahlbar.

Stefanie Steiner, Gründerin von
www.besonderekinder.ch

