Abklärungs-Checkliste *AuDHS*

Was du vor dem Erstgespräch sammeln und klären kannst. Für Österreich, Deutschland und die Schweiz.

Eine Abklärung auf Autismus und ADHS dauert oft lange, und das Erstgespräch ist schnell vorbei. Diese Liste hilft dir, vorher das zu sammeln, wonach Fachleute häufig fragen. Nimm dir, was passt. Nichts davon ist Pflicht, und nichts davon ist ein Test.

1 Unterlagen

- [ ] Zuweisung oder Überweisung (Österreich, Deutschland) bzw. Anmeldung über deine Hausärztin oder deinen Hausarzt (Schweiz). Frag vorher bei der Stelle nach, was sie braucht.
- [ ] Ein kurzer Lebenslauf: Schulen, Ausbildung, Jobs, Umzüge
- [ ] Schulzeugnisse, besonders aus der Volksschule bzw. Grundschule. Verbalbeurteilungen und Lehrer:innen-Kommentare sind oft aufschlussreich.
- [ ] Frühere Befunde: Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Testungen
- [ ] Eine Liste deiner aktuellen Medikamente
- [ ] Wenn vorhanden: Fotos, Tagebücher, Briefe aus der Kindheit

GUT BELEGT Leitlinien empfehlen, bei der Abklärung Erwachsener frühere Unterlagen und Angaben aus dem Umfeld einzubeziehen. Bei ADHS müssen sich erste Anzeichen schon in der Kindheit gezeigt haben, deshalb wird danach gefragt.

2 Deine Notizen

- [ ] 10 bis 15 konkrete Beispiele aus deinem Alltag, zum Beispiel: „Telefonate schiebe ich wochenlang auf.“ „Nach einem Meeting brauche ich zwei Stunden Ruhe.“
- [ ] Beispiele aus Kindheit, Schule, Arbeit und Beziehungen
- [ ] Wie du auf Reize reagierst: Licht, Geräusche, Gerüche, Kleidung, Berührung
- [ ] Was du tust, um „normal“ zu wirken (Masking), zum Beispiel einstudierte Sätze, Blickkontakt nach Gefühl abzählen, Bewegungen unterdrücken
- [ ] Was dir schwerfällt und was dir leichtfällt

AUS ERFAHRUNG Konkrete Beispiele lassen sich im Gespräch leichter erklären als allgemeine Sätze wie „Ich bin chaotisch“.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Diese Checkliste hilft beim Sammeln. Sie ist kein Selbsttest und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

3 Menschen, die dich kennen

- [ ] Wer kann erzählen, wie du als Kind warst? Eltern, Geschwister, andere Verwandte, alte Freund:innen
- [ ] Frag nach, ob die Person bereit ist, Fragen zu beantworten oder mitzukommen.
- [ ] Wenn niemand aus deiner Kindheit da ist: Das ist kein Ausschlussgrund. Unterlagen und Menschen aus späteren Jahren helfen auch.

4 Der Termin selbst

- [ ] Begleitperson: Willst du jemanden mitnehmen? Frag vorab, ob das möglich ist.
- [ ] Was du für den Termin brauchst, zum Beispiel ein ruhiges Wartezimmer, gedimmtes Licht, Pausen, Fragen vorab schriftlich
- [ ] Deine Fragen an die Fachperson (zum Beispiel: Wird beides abgeklärt, Autismus und ADHS? Wie viele Termine sind es? Bekomme ich einen schriftlichen Befund?)
- [ ] Ein Plan für danach: eine Pause, ein ruhiger Abend, ein Mensch zum Reden

GUT BELEGT Leitlinien empfehlen, die Umgebung bei Terminen an Reizempfindlichkeit anzupassen. Es ist also in Ordnung, danach zu fragen.

5 So läuft es in deinem Land

	Erster Schritt	Kosten
Österreich	Hausärzt:in oder Fachärzt:in für Psychiatrie. Für die klinisch-psychologische Diagnostik auf Kasse brauchst du eine Zuweisung.	Bei Vertragspsycholog:innen kostenlos. Bei Wahlpsycholog:innen bekommst du einen Teil zurück.
Deutschland	Hausärzt:in oder Fachärzt:in, meist mit Überweisung an eine Spezialambulanz	Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Diagnostik bei anerkannten Stellen. Privat bezahlte Befunde werden nicht überall anerkannt, frag vorher nach.
Schweiz	Anmeldung meist über die Hausärztin, den Hausarzt oder eine andere Gesundheitsfachperson	Grundversicherung, abzüglich Franchise und Selbstbehalt

Stand: November 2026. Wartezeiten sind in allen drei Ländern lang, oft viele Monate. Das liegt nicht an dir, sondern an zu wenigen Plätzen.

Mehr dazu: ahadeshalb.com/diagnose · Arbeitsblätter zum Ausdrucken: ahadeshalb.com/werkzeuge
Wenn es dir gerade sehr schlecht geht: Die Telefonseelsorge erreichst du rund um die Uhr und anonym, Österreich 142 und Deutschland 0800 111 0 111 (kostenlos), Schweiz 143 (Die Dargebotene Hand). In Lebensgefahr: Notruf 112.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Diese Checkliste hilft beim Sammeln. Sie ist kein Selbsttest und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.