



Vorbereitung auf den Weg zur ADHS-Diagnose

Eine Checkliste von myway auf adhsupport.de. Kein Test, keine Bewertung, nur Organisation. Hak ab, was du hast, in deinem Tempo.

1. Der Anruf bei der Praxis

Du brauchst nur drei Sätze. Du musst nichts beweisen und niemanden überzeugen:

"Guten Tag, ich suche einen Termin zur ADHS-Diagnostik für Erwachsene."

"Nehmen Sie aktuell neue Patientinnen und Patienten auf, oder gibt es eine Warteliste?"

"Falls nein: Können Sie mir eine Praxis empfehlen, die Erwachsenen-Diagnostik anbietet?"

Auf eine Warteliste setzen lassen kostet nichts. Du darfst auf mehreren stehen.

2. Unterlagen sammeln

Nichts davon ist Pflicht für den ersten Termin, aber jedes Dokument macht die Gespräche leichter:


- Schulzeugnisse, besonders die Bemerkungen zum Verhalten
- Frühere Arztbriefe, Befunde oder Therapieberichte
- Liste aktueller Medikamente (Name, Dosis, seit wann)
- Eine Person gefragt, die dich als Kind kannte (für die Fremdanamnese)
- Versichertenkarte griffbereit, plus Überweisung falls vorhanden

3. Fragen, die du stellen kannst

- Wie lange ist die Wartezeit ungefähr?
- Brauche ich eine Überweisung vom Hausarzt?
- Machen Sie die Diagnostik selbst oder eine Ersteinschätzung?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen (für Selbstzahler: Kostenvoranschlag)?

4. Vor dem Termin

- Konkrete Alltagssituationen notiert, die dich zur Vermutung gebracht haben
- Eigene Fragen aufgeschrieben (im Termin vergisst man die Hälfte)
- Versichertenkarte und gesammelte Unterlagen eingepackt



Den interaktiven Begleiter mit Praxen-Liste, Anruf-Status und Terminen findest du auf adhsupport.de/myway. Kostenlos, ohne Konto, alles bleibt auf deinem Gerät.

Diese Checkliste informiert und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Beratung. In einer akuten Krise: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, kostenlos, rund um die Uhr, anonym.