

AD(H)S-Kinder

sind ganz besondere Kinder und benötigen viel Unterstützung. Für die Eltern ist dies oft eine große Herausforderung.

Probleme minimieren, Talente nutzen und sich wohl fühlen - mit den passenden Strategien kann dies gut gelingen!



Weitere Infos und die wichtigsten Materialien aus dem Elterstraining kostenlos zum Ausdrucken:
www.opti-mind.de



Das ADS-Elterstraining umfasst 16 Stunden. Viele Krankenkassen bezuschussen das Training nach §20 Abs. 1 SGB V.

Weitere Informationen und aktuelle Termine erhalten Sie bei Ihrem ADS-Elterncoach:

Ihr ADS-Elterncoach:

Hamburger LERNcoaching

Dr. Martina Parge

Kapitän-Dreyer-Weg 12

22587 Hamburg

Tel: 040-42 198 959

Mbil: 0172-54 50 263

E-Mail: martina.parge@lernteam.de

Website: www.hamburger-lerncoaching.de



Aktuelle Termine und Anmeldung im Internet unter:
www.hamburger-lerncoaching.de/lernen-und-ads.de

- ADS und ADHS besser verstehen
- Strategien für einen entspannteren Alltag
- leichteres Lernen mit dem ADS-Kind
- mehr Zufriedenheit für alle Familienmitglieder



Das ADS-Elterstraining

nach dem OptiMind-Konzept



Das **OptiMind-Konzept** ist wissenschaftlich evaluiert durch Prof. Dr. H Moosbrugger, Universität Frankfurt/M.

Wie „läuft“ es mit Ihrem ADS-Kind?

- Fühlen Sie sich häufiger gestresst?
- Diskutiert ihr Kind endlos und scheint Regeln nicht zu lernen?
- Gibt es beim Lernen ständig Probleme?

Im ADS-Elternteraining finden Sie Lösungen. Sie erfahren viel darüber,

- warum Ihr Kind häufig so anstrengend ist.
- welche Strategien im Alltag helfen, Probleme zu minimieren.
- wie Sie Ressourcen aktivieren und Stress reduzieren können.



Das ADS-Elternteraining

nach dem OptiMind-Konzept
besteht aus 4 Modulen:

1. AufmerksamkeitsDefizitSyndrom - die Facetten der Symptomatik
Wie erklären sich die Probleme und Besonderheiten von ADS-Kindern?

**2. Erziehung und Begleitung eines ADS-Kinder-
eine tägliche Herausforderung**

Eltern können mit den „goldenen Prinzipien“ ihre Rolle als ‚Coach‘ des Kindes meistern und dem Kind wirkungsvoll und effizient helfen.

3. Medikamente und viele Fragezeichen

Wann, warum und wie kann Medikation die Therapie ergänzen? Lernen Sie Therapieziele festzulegen und sie zu erreichen.

**4. Stressmanagement für ADS-Eltern - die Balance zwischen Muss
und Muße**

Eltern sollten trotz hoher Belastung Ausgleich finden und Energie auftanken.