

×

# adhs

## was nun?

Tipps für den Alltag

### Positiv denken.



### Sich selbst Gutes tun.



### Ruhe bewahren.



### Strukturen schaffen.



### Hilfe annehmen.



### Sich bewegen.



# supe

Wir haben für Sie sechs Grundsätze als Orientierung für den Umgang mit ADHS zusammengestellt. An einer gut sichtbaren Stelle aufgehängt, unterstützt dieses Leporello alle Beteiligten.

Weitere Informationen und Tipps gibt es unter [www.elpos.ch](http://www.elpos.ch).

## Positiv denken.

Lassen Sie am Abend jedes Kind erzählen, was an diesem Tag besonders schön war. Führen Sie eine Liste mit erfreulichen Ereignissen. Lächeln. Suchen Sie sich Weggefährter\*innen, die Sie verstehen. Die Zeit und Begleitung, welche Sie Ihren Kindern schenken, ist eine Investition in die Zukunft.



## Sich selbst Gutes tun.

Schaffen Sie Ruheinseln für sich und die Familienmitglieder. Finden Sie heraus, was Ihnen und Ihrer Familie guttut und wer welche Bedürfnisse hat. Die positive Beziehung zum Kind steht an erster Stelle. Zwischendurch die Verantwortung für Familie und Haushalt abgeben.



## Ruhe bewahren.

Sich Zeit lassen für die nächsten Schritte. Nicht alles auf einmal erreichen wollen – wer ist schon perfekt. Humor hilft.



## Strukturen schaffen.

Klare Regeln aufstellen und konsequent sein. Dinge eindeutig und mit wenig Worten benennen. Positives Verhalten loben. Unmittelbar Rückmeldung geben. Zeit einteilen (Essenszeit / Hausaufgabenzeit / Familienzeit / Freizeit...). Umsetzen, was funktioniert. Präsenz zeigen.



## Hilfe annehmen.

elpos vermittelt Fachpersonen. Austausch in Selbsthilfegruppen. Vorträge und Kurse zum Thema ADHS besuchen. Coaching-Angebote entlasten. Vernetzen mit anderen Familien.



## Sich bewegen.

Verbringen Sie viel Zeit in der Natur, für sich alleine oder als Familie. Erweitert die sozialen Fähigkeiten. Hilft abzuschalten und überschüssige Energie abzubauen. Entspannung durch Bewegung üben.