

# Coaching

für

Eltern

Erwachsene

Kinder / Jugendliche

Pädagogen



Landesverband

AD(H)S

Sachsen e.V.

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

August-Bebel-Straße 7  
09669 Frankenberg

Tel: 03720 6881726

Fax: 03720 6886954

LV-adhs-sachsen@t-online.de

www.adhs-mittelsachsen.de

## Selbsthilfegruppen

Unterstützung bei der Suche und Hilfestellung bei der Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen in Sachsen.

Fachliche Unterstützung bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

### Warum Selbsthilfe?

Um wieder Mut zu fassen, um Kontakte zu anderen Menschen zu bekommen, um gemeinsam Aktivitäten zu planen und auch zu erleben, um Informationen zu Problemen zu erhalten, sie mit anderen zu besprechen und zu werten und um Hilfe zu geben und um Hilfe anzunehmen.



## Beratungsangebote

Wir bieten in unserer Geschäftsstelle in Frankenberg, nach Terminvereinbarung, die Möglichkeit sich über Fragen zu AD(H)S zu informieren.

Betroffenen oder Eltern helfen wir bei der Vermittlung an Ärzte oder Therapeuten, auch telefonisch oder per Mail sind wir ein Ansprechpartner.



## Coaching für Kinder und Jugendliche

Den Kindern und Jugendlichen soll die Möglichkeit gegeben werden folgendes zu erlernen:

**Konzentration** – wichtiges mitbekommen, hinhören, hinschauen und systematisch arbeiten.

**Problemlösung und Handlungsplanung** – Problemlösendes Denken, Strategien kennen und einsetzen lernen.

**Kommunikation** – Erlernen und Anwenden von einfachen Kommunikationsregeln.

**Emotion** – Motivation soll gestärkt werden durch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ausdauer.

Durch dieses Coaching soll das Selbstbewusstsein und die Selbstkontrolle gestärkt werden. Eigene Stärken und Fähigkeiten sollen erarbeitet und erkannt sowie nutzbar gemacht werden.

Das Coaching findet wöchentlich mit 90 Minuten in Kleingruppen statt.

Die Kosten können bei den Krankenkassen beantragt werden.

ADHS

## Eltertraining

Eltern wird Wissen vermittelt, das Ihnen die Möglichkeit gibt, ihr ADHS Kind bei der Persönlichkeitsentwicklung, Selbstständigkeits- und Selbstbewusstseinsentwicklung zu unterstützen und zu stärken.

Die soziale Integration in der Familie und im sozialen Umfeld soll gefördert werden.

Das Eltertraining soll wieder eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufbauen und somit die Möglichkeit schaffen, Konflikte und Stress in der Familie zu reduzieren und positive Lebensenergie freizusetzen.

Dieses Eltertraining ist in 10 Modulen aufgebaut und soll 14-tägig a 90 bis 120 Minuten stattfinden.

Die Teilnehmerzahl liegt bei 8-10 Personen, um einen persönlichen Austausch bzw. Fallbesprechung zu ermöglichen.

## Erwachsenencoaching

Ziel des Coachings ist es, sich aktiv und intensiv mit seinen eigenen Verhaltensweisen und Problembereichen auseinanderzusetzen.

Die Gruppe hat dabei eine stärkende und unterstützende Funktion, indem alle Beteiligten involviert sind und gemeinsam an Zielen arbeiten. Auch die Erarbeitung und Stärkung einer positiven ADS-Identität soll vermittelt werden.

Der Praxisbezug ermöglicht die Umsetzung und Anwendung des Erarbeiteten in den persönlichen Alltag.

Das Erwachsenencoaching wird in 5 Modulen a 120-180 Minuten durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, um einen persönlichen Austausch bzw. Fallbesprechung zu ermöglichen.

## Lehrercoaching

Ziel des Lehrercoachings ist es, Pädagogen durch die Vermittlung von ADHS spezifischem Wissen, die Möglichkeit zugeben, das Kind in einer positiven Persönlichkeits- Lern- und Selbstwertentwicklung, durch Nutzung von vorhandenen Ressourcen, zu unterstützen.

Dieses Lehrercoaching soll in 3 Teilen, 14-tägig a 120 Minuten durchgeführt werden. Die Teilnehmerzahl soll 10-12 Personen nicht überschreiten, um einen persönlichen Austausch bzw. Fallbesprechung zu ermöglichen.

### Inhalt des Coachings sind

1. Teil Vermittlung über ADHS spezifisches Wissen.
2. Teil Einblicke in das Leben eines ADHS Betroffenen  
Was nützt und was schadet im Umgang mit ADHS Elternarbeit.
3. Teil Erfahrungsaustausch und Fallbesprechung.

## Inhouse Schulungen / Vorträge

Zum Thema AD(H)S bieten wir Inhouse Schulungen für Kindergärten, Schulen und andere Einrichtungen, welche mit Kindern und Jugendlichen arbeiten an.

Unser Angebot umfasst folgende Themen.

Vermittlung über AD(H)S spezifisches Wissen wie Ursache, Verlauf, Häufigkeit, Symptomatik, Begleiterkrankungen, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten, Folgen von unbehandelten AD(H)S, Differenzialdiagnostik

Besonderheiten in der Wahrnehmung, Entwicklung oder Kommunikation.

Was nützt und was schadet im Umgang mit AD(H)S.

Mehrmals im Jahr organisieren wir Vorträge mit kompetenten Fachreferenten zum Thema AD(H)S oder fachverwandten Themen.