

## 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](http://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 hier:

### Ihr ADS-Elterncoach:

Hamburger LERNcoching

Dr. Martina Parge

Kapitän-Dreyer-Weg 12

22587 Hamburg

Tel: 040- 24 198 959

Mbil: 0172-54 50 263

E-Mail: [martina.parge@lernteam.de](mailto:martina.parge@lernteam.de)

Website: [www.hamburger-lerncoaching.de](http://www.hamburger-lerncoaching.de)



Aktuelle Termine und Anmeldung im Internet unter:  
[www.hamburger-lerncoaching.de/lernen-und-ads.de](http://www.hamburger-lerncoaching.de/lernen-und-ads.de)

- AD(H)S besser verstehen
- Strategien für weniger Stress im Alltag
- leichteres Lernen mit dem ADS-Kind
- mehr Zufriedenheit für alle Familienmitglieder



# Das ADS-Elterstraining

nach dem OptiMind-Konzept

Das **OptMind-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.