



# Online AD(H)S Elternkurs

Konflikte zuhause – Schwierigkeiten in der Schule und mit den Hausaufgaben und ständig geht etwas kaputt. AD(H)S erschwert den ohnehin herausfordernden Alltag von Familien für Eltern und Kinder gleichermaßen und bringt Eltern oft an den Rande ihrer Kräfte.

Im Elternkurs bekommen betroffene Eltern die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und mehr über die besonderen Bedürfnisse Ihrer Kinder mit AD(H)S zu erfahren. An insgesamt fünf Terminen und werden wir uns den folgenden Themen widmen:

- Informationen und Forschungsbefunde zu AD(H)S
- Behandlungsmöglichkeiten
- AD(H)S-Teufelskreis und Ausstiegsmöglichkeiten
- Stärken von Kindern mit ADHS
- Positiver Beziehungsaufbau
- Selbstfürsorge für Eltern
- Tipps für den Familienalltag (Routinen, Regeln, Konsequenzen, etc.)
- Umgang mit Konflikten
- Schwerpunktthemen wie Hausaufgaben, Medien, Geschwisterkonflikte

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eigene Fragen und Anliegen einzubringen.

## Termine:

- Montags von 16:30 – 18:30 Uhr (13.04.26, 20.04.26, 27.04.26, 04.05.26, 11.05.26)

## Ort:

- Der Kurs findet **online** statt.

**Kosten:** Für die Elterngruppe wird kein Beitrag erhoben. Die Kosten sind durch das Landesprogramm **STÄRKE** gedeckt.

**Kursleitung:** Mina Schäfer (Psychologin M.Sc.)

**Teilnehmende:** Max. 8

Anmeldung via E-Mail unter [info@mina-schaefer.de](mailto:info@mina-schaefer.de)



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg