



ADHS, wa und...

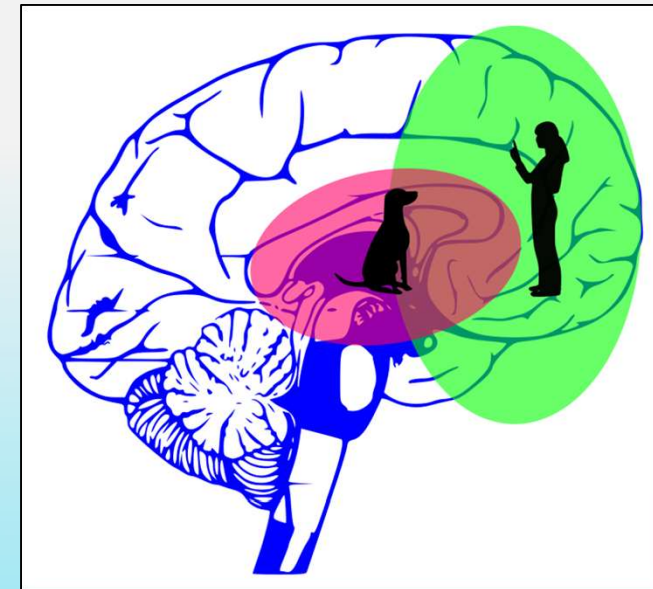


COACH-ADHS.ch

# Was ist ADHS/ADS

ADHS steht für:

*ÜBERAKTIVIERUNG*  
Aufmerksamkeit Defizit Hyperaktivität (Hypoaktiv)  
Syndrom



## 3 Subtypen

Hyperaktiv



Impulsiv



Verträumt / Unaufmerksam



## Vorgehen

Streng

Konsequent

**Braucht es Regeln  
und Strukturen?**

### Wie vereinbaren wir Regeln?

- Was ist ADHS
- Was biete ich an – Elterncoaching – Familien – Kinder Jugendliche erwachsene
- Fachpersonen Referate – Workshops –
- ADHS und Schule / exekutive Funktionen – Regeln und Strukturen –
- Elterntrainings - Gesprächsgruppen

# Mischung von Theorie und Praxis

## Formulieren von Regeln

- klare und eindeutige Formulierungen
- handlungsorientierte Formulierungen (Kinder und Jugendliche müssen verstehen, was von ihnen erwartet wird)
- positive Formulierung (z.B. besser: „Ich räumen meine Spielsachen/ Schulsachen usw. wenn ich nach Hause komme weg“ anstatt „Wir lassen keine Sachen am Boden liegen“)
- Festhalten und sichtbar machen in Form von z.B. eines Familienvertrag

Die Regeln sollten nur dann aufgestellt werden, wenn Sie bereit und in der Lage sind, auch auf deren Einhaltung zu bestehen.

## Einüben von neuen Strategien

Strategie besprechen:

ICH KANN...



Hinweis an Strategie!

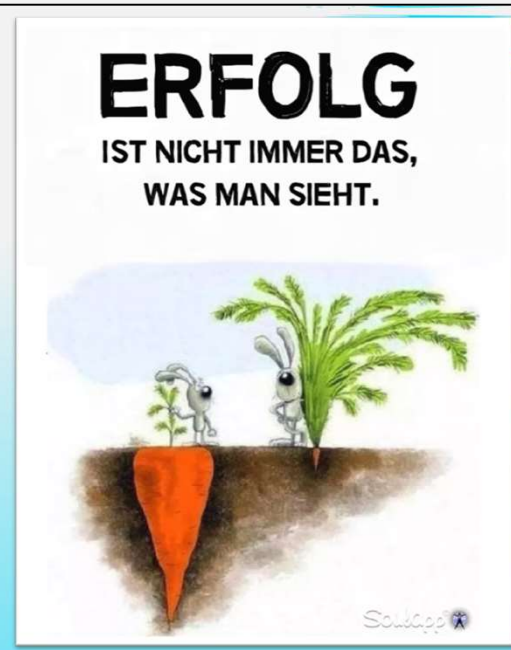
FINDE GUT DASS DU...



Wochenplan Kinder 2020/2021															
	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME	NAME
08:00 - 08:45		X	X		X	Schwim									
08:45 - 09:30	9:05 -	X	X	8:20 -	X	Turnen									
09:30 - 10:15	X	X	X	X	X	X									
10:30 - 11:15	X	X	X	X	X	X									
11:15 - 12:00	- 11:40	X	X	- 11:40	Sport	X									
MITTAG															
14:00 - 14:45	13:40 -	X	X	13:40 -	MU										
14:45 - 15:30	X	X	X	X	15:00	14:00									
15:30 - 16:15	- 16:10	X	- 16:00	X	REL										
16:15 - 17:00	16:30			-	- 16:30										
17:00 - 18:00	- 17:15														
18:00 - 19:00		nu	18.30 -		nu	bis	19.15 -								
	NAME														
	Lehrperson	NAME		TEL			Mail								
	Hobby (HO)	NAME		TEL			Mail								
	Musik (MU)	NAME		TEL			Mail								
	NAME														
	Lehrperson	NAME		TEL			Mail								
	Hobby	NAME		TEL			Mail								
	Musik	NAME		TEL			Mail								

## Positives Verstärken

- Bestätigen sie zeitnah, ohne Übertreibung
- Richten sie den Fokus auf das was richtig gemacht wurde
- Weisen sie Fragend auf einen Fehler hin: «was hast du dir überlegt» oder «ah, du wolltest diesen Spielzug machen, finde ich gut, war gut überlegt»!



# Zu meiner Person



## Roger Vogt

zert. ADHS Coach icp

eidg. dipl. Sozialpädagoge HF

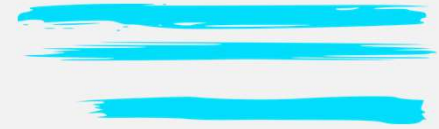
ADHS, na und...

[COACH-ADHS.ch](http://COACH-ADHS.ch)

- 1997 Lehrabschluss EFZ Konditor Confiseur
- 2001 2 Jahre in der päpstlichen Schweizergarde im Vatikan
- 2003 Start in der Sozialpädagogik, vom Praktikanten bis zum Gruppenleiter
- 2008 Fachoffizier im Psychologisch- Pädagogischen Dienst der Armee (PPD A) und im Care Team der Armee
- 2009 Abschluss als eidg. dipl. Sozialpädagogen HF
- 2010 Fachkurs Einführung in die psychologische Nothilfe (Peers und Care Givers)
- 2011 Fachkurs für Care Givers, BABS  
Fachkurs für Peers 2 - Gruppenbetreuung, BABS  
Soziales und kulturelles Anders-Sein, ZASP
- 2015 Co-Gruppenleitung (Teilzeit) als Sozialpädagoge, Heilpädagogisches Zentrum
- 2018 Weiterbildung: Traumazentrierte Pädagogik, IHP Luzern
- 2019 Weiterbildung: ADHS Coach, ICP
- 2020 Co-Präsident von Elpos Zentralschweiz, Fachverband ADHS  
Leitung von Eltern- und Onlinegesprächsgruppen  
Sozialkompetenztraining / Training der exekutiven Funktionen
- 2020 Selbständigkeit als ADHS Coach  
Lehrbeauftragter für Zivildienstleistende bei Curaviva  
Dozent bei der Akademie für Individualpsychologie Kloten

Vater von Diagnostizierten Kinder  
Selbst betroffener  
Fachperson - Sozialpädagoge

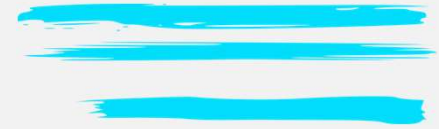
# Mein Angebot:



Alles rund um das Thema ADHS

- Begleitung von Menschen mit einem ADHS und deren Angehörigen
- Coaching von Kindern & Eltern, Jugendliche, Erwachsene oder Bezugspersonen
- Individuell angepasste Fort- und Weiterbildungen für schulische Fachpersonen und Eltern

# Aktuelle und mögliche Kurse:



**ADHS & EXEKUTIVE FUNKTIONEN**  
Spielend eigene Emotionen wahrnehmen



Herzlich Willkommen

**ADHS-Organisation elpos Schweiz**



*Herzlich Willkommen*

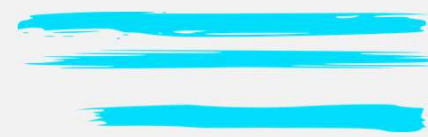
ADHS und Umgang mit Medien: Insta, Spotify,  
TikTok, Fortnite, Youtube...

**ADHS und Schule – DAS GEHT!**  
Online Kurs für Lehrpersonen



Herzlich willkommen  
Wir danken für Ihr Interesse

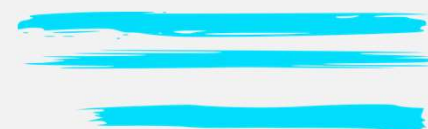




ADHS, was ist das...  
ADHS Diagnose bei Eltern & Kindern,  
und jetzt?!

COACH-ADHS.ch

# ADHS vs. ASS



# FRAGEN?