



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion



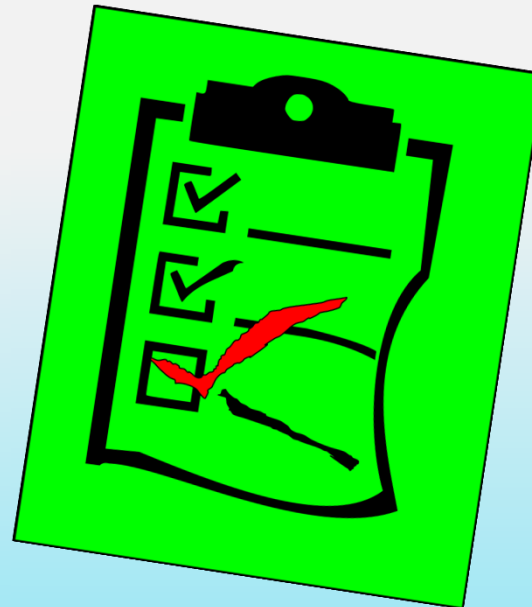
**Elternbildung**

Amt für Jugend und Berufsberatung

Herzlich willkommen  
zum Workshop:  
Strukturen im Familienalltag  
Roger Vogt



# Hilfreiche Strukturen im Familienalltag



**HERZLICH WILLKOMMEN**

# Roger Vogt

zert. ADHS Coach icp

eidg. dipl. Sozialpädagoge HF

ADHS, na und...

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



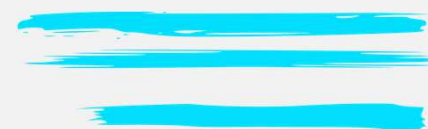
ADHS, wa und...



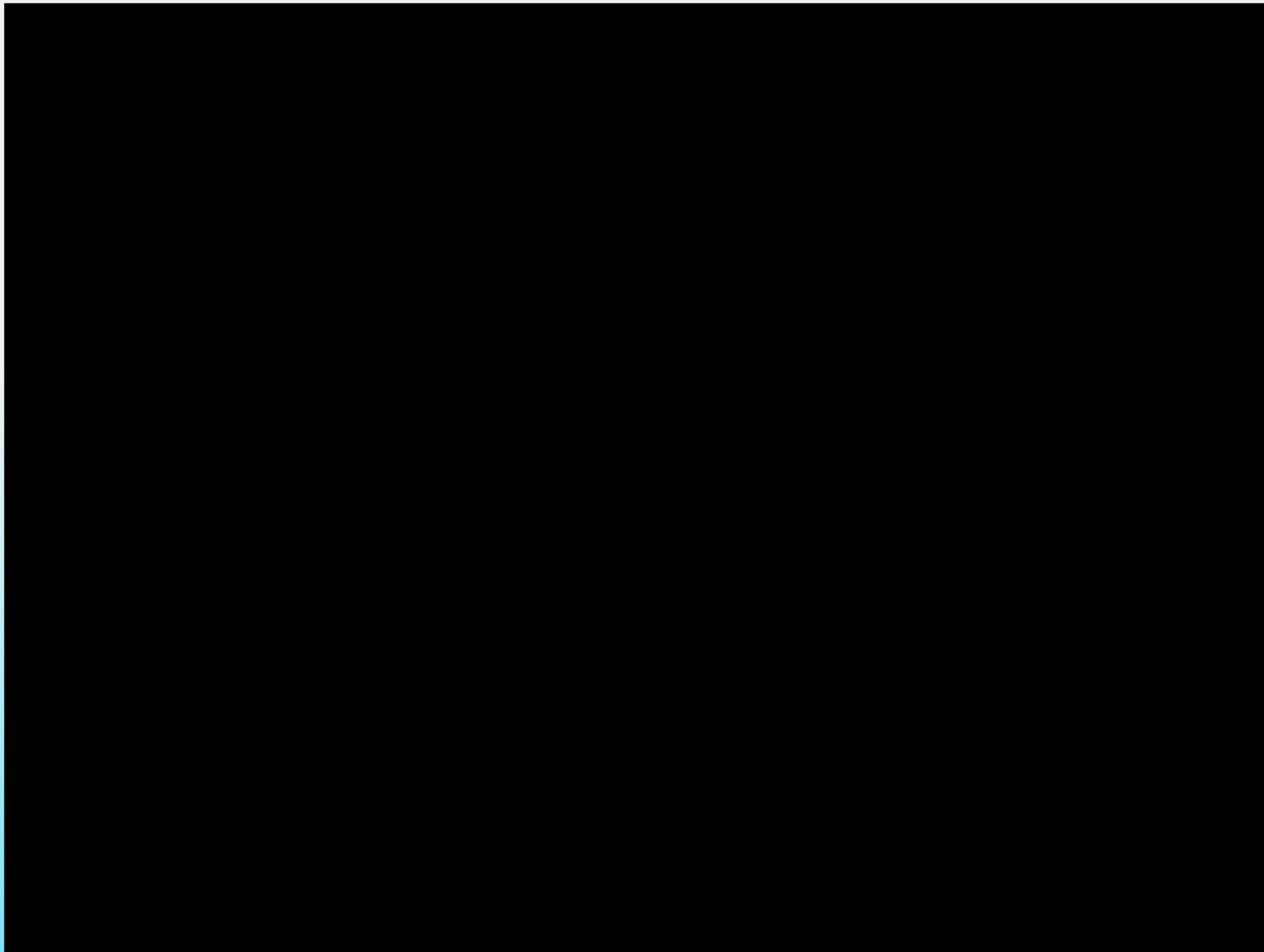
COACH-ADHS.ch

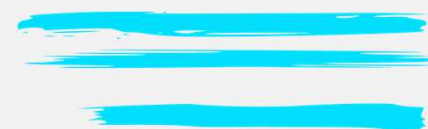
# Ablauf

- **Wozu Regeln?**
- **Wie viele Regeln haben wir?**
- **Vereinbaren und Formulieren von Regeln**
- **Praktische Hilfsmittel**
- **Was lebe ich vor?**



# Braucht es Regeln und Strukturen?



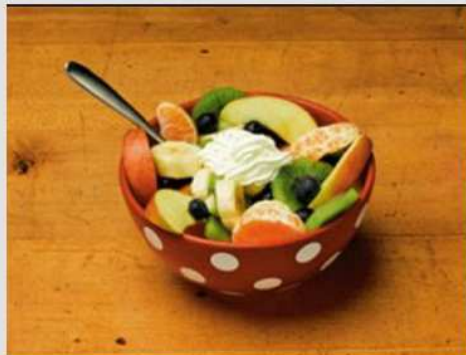


Streng

Konsequent

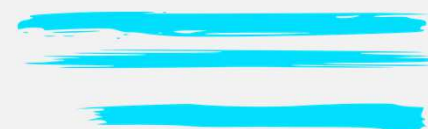


# 1 Weg des geringsten Widerstands



Quelle: Ursus Wehli: Kunst aufräumen

Quelle: Dominik Gyseler adhs\_olten\_2019\_skript.pdf HFH

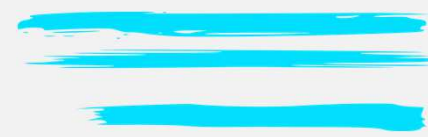


# Regeln

Regeln dienen als Halt, Orientierung und Sicherheit.

Es geht nicht darum, alle Situationen zu begrenzen und keine Entscheidungsfreiräume zu geben.

Kinder und Jugendliche dürfen/müssen beim erarbeiten von bestimmten Regeln Mitreden.



# Bitte, Aufforderung oder Regel?

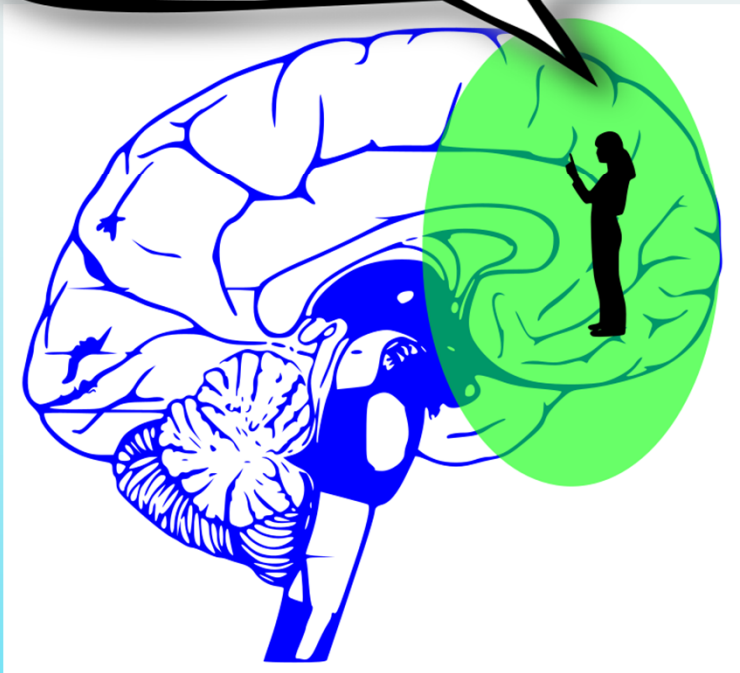
## Hinterfragen der eigenen Regeln 5 min.

Überdenken Sie einmal ihre Regeln und überlegen Sie, warum die einzelnen Regeln wichtig sind.

- Wie viele Regeln haben Sie zuhause?
- Was wollen Sie durch diese Regeln erreichen?
- Sind diese Regeln für Alle sinnvoll und nötig?
- Was würde Negatives passieren, wenn gewisse Regeln nicht befolgt werden?
- Sind meine Erwartungen (Regeln und Strukturen) in allen Fällen Sichtbar und dem Gegenüber Transparent (Bitte, Aufforderung oder Regel)?

## Einüben von neuen Strategien

Strategie besprechen:  
ICH KANN...

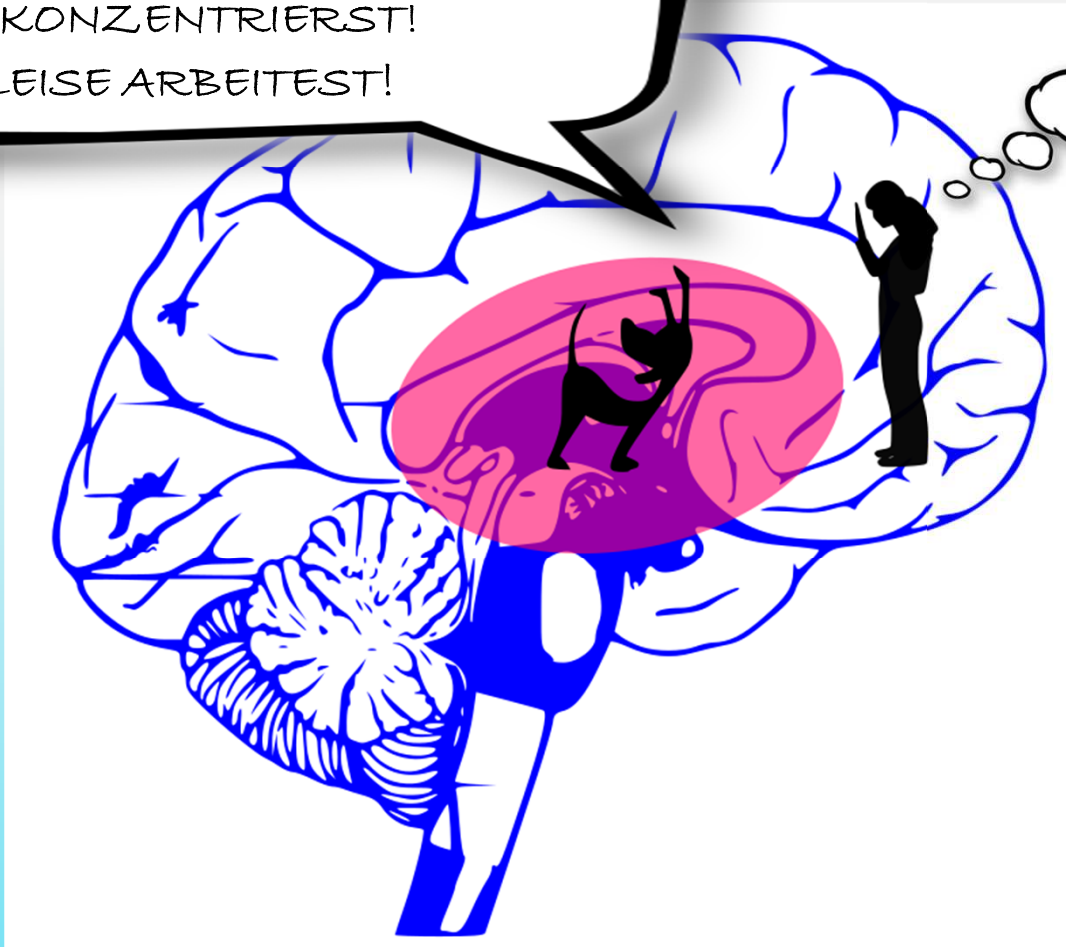


Hinweis an Strategie!  
FINDE GUT DASS DU...



FINDE GUT DASS DU DICH...

...ZURÜCKZIEHST!  
...DICH KONZENTRIERST!  
...DU LEISE ARBEITEST!

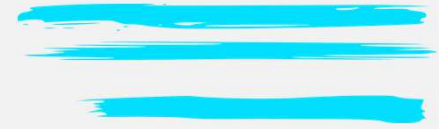


KONGRUENTE  
AUSSAGE

EMOTIONSLOS

ZEIT GEBEN

WAS IST ZU  
MACHEN!



# Wie vereinbaren wir Regeln?

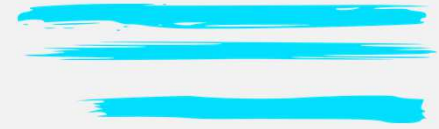
- Zeitpunkt Planen
- Bekannt geben warum es geht
- Wie lange nehmen wir uns Zeit (einhalten)
- Klare Haltungen helfen (klar ja oder nein, ist besser als ein «wir schauen dann mal..»)
- Festhalten oder Sichtbar machen der Abmachungen in Form eines Vertrages
- Belohnen sie sich zum Abschluss mit einem Dessert!



## Vorteil von sichtbaren und transparenten Strukturen und Regeln:

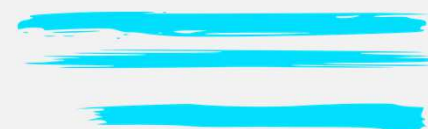
- Abweichungen oder Veränderungen werden frühzeitig Angekündigt.
- Kindern und Jugendlichen wird deutlich, welche Verhaltensweisen in der neuen Situation gewünscht wird.
- Vereinbarte Signale können helfen um unmittelbar vor dem Übergang/der neuen Situation an das erwartete Verhalten zu erinnern (z. B. zwinkern, Hand auf die Schulter legen usw.).
- Klare Handlungsanweisungen helfen in unstrukturierten Zeiten.



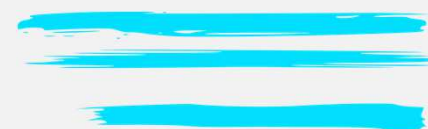


## Formulieren von Regeln

- 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")



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



# Mögliche Hilfsmittel zum Strukturieren

### 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	MU									
14:45 - 15:30	X	X	X	-	13:30 - 13:30 -	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		MU	18:30 - 19:30			MU bis 19:45		MU	19:15 - 20:30						

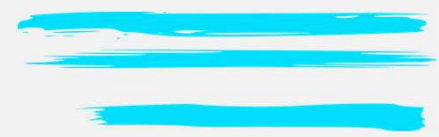
#### NAME

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	15:15 Augen B						Essen Grossmami
		Belgien	19:00 Fabiane			Wische Indiens?	Essen Grossmami
		18:00 Fabiane	15:30 F. Bunde	16:30 Fabiane			Essen Grossmami
			Wäsche/Seugen			Wäsche/Seugen	Wäsche



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
NAME							
NAME							
NAME							

# Stundenplan Basisstufe B

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.20	Morgenkreis	Kochen Backen	Malen	Schwimmen	Morgenkreis
09.10	Turnen			Morgenkreis	Rhythmik
10.20	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen
11.10-11.55					
13.30	Arbeiten (Schüler)		Schulfrei	Arbeiten (Schüler)	Schulfrei
14.20-15.05		Turnen			



# Meine Woche:



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Vertical dotted grid for Monday with 12 small circles on the right side.

Vertical dotted grid for Tuesday with 12 small circles on the right side.


Vertical dotted grid for Wednesday with 12 small circles on the right side.

Vertical dotted grid for Thursday with 12 small circles on the right side.

Vertical dotted grid for Friday with 12 small circles on the right side.

Vertical dotted grid for Saturday with 12 small circles on the right side.

Vertical dotted grid for Sunday with 12 small circles on the right side.

 Notizen

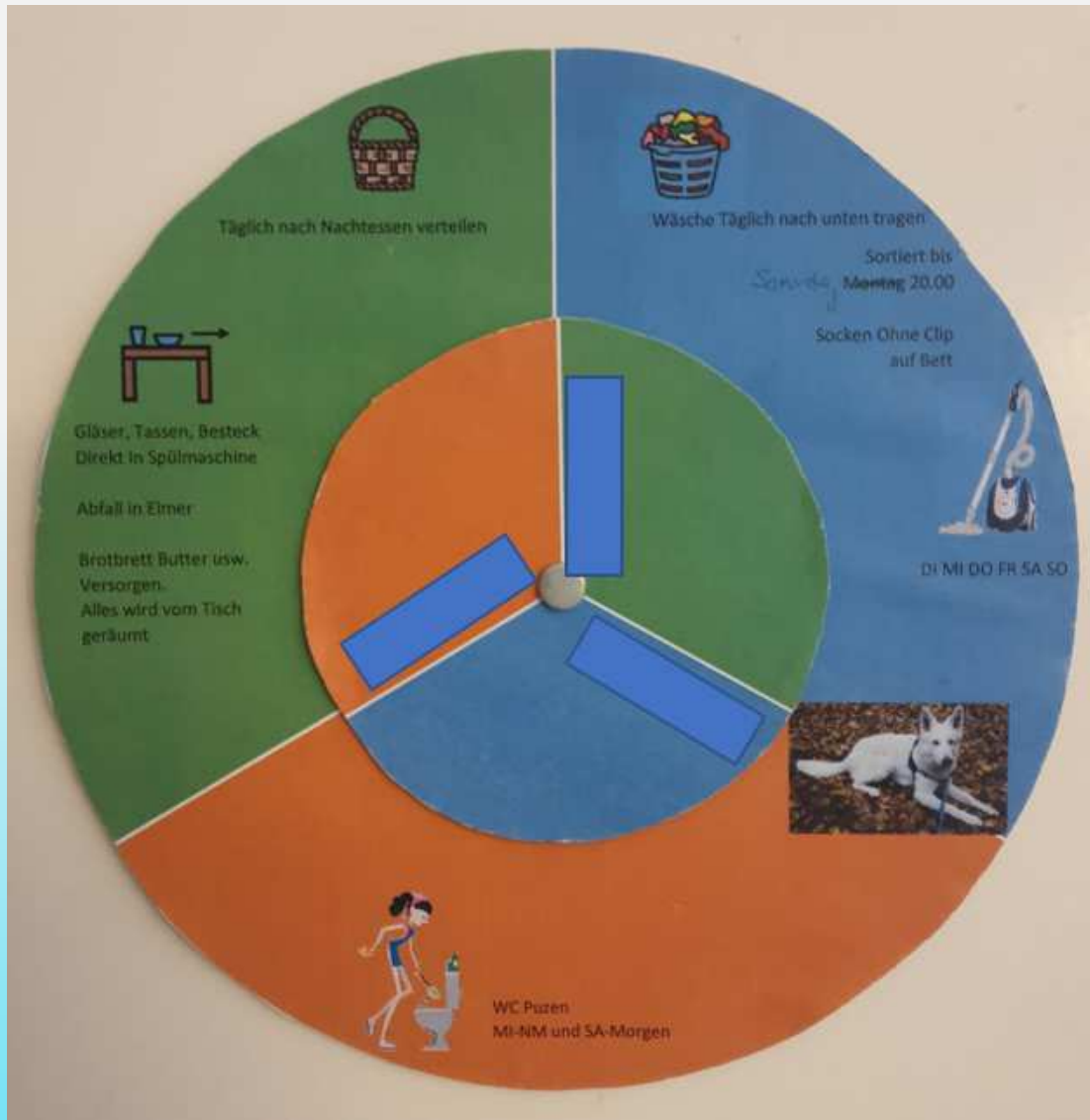
Large horizontal dotted grid for notes.

 Kritzeleck

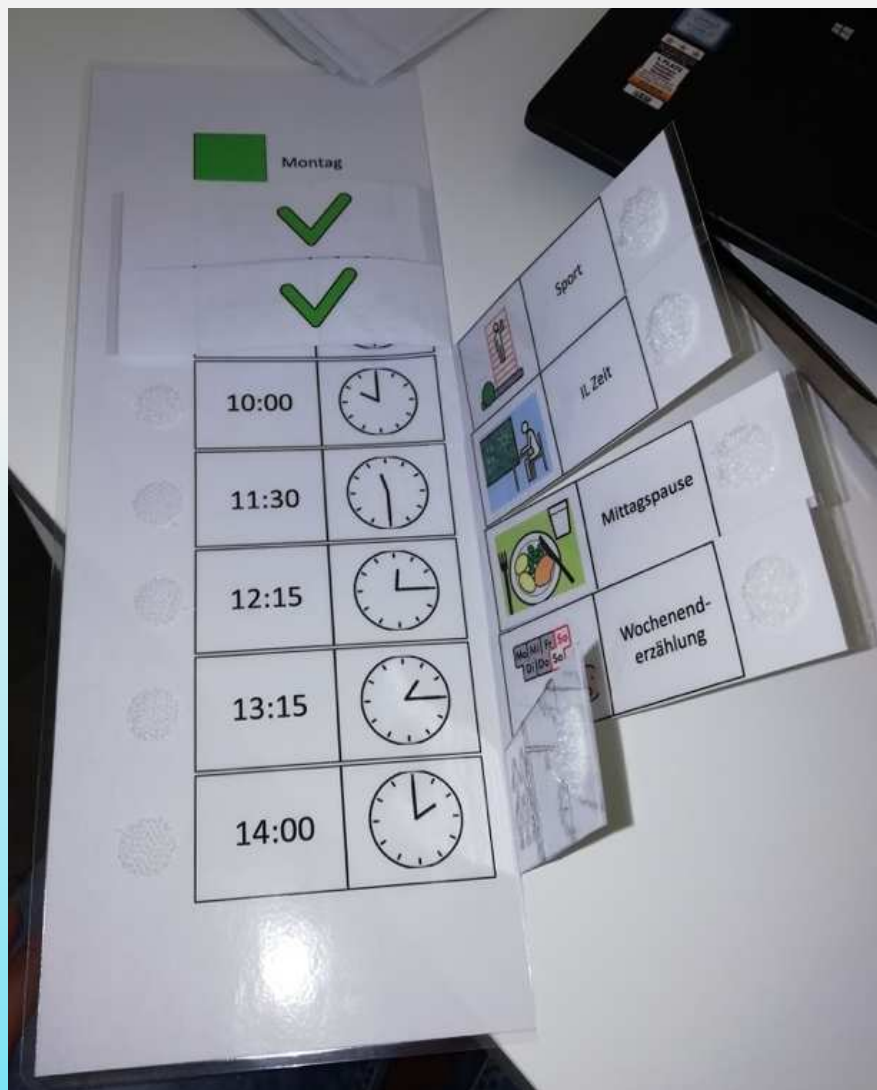
Large horizontal dotted grid for doodling.

 Ausblick

Large horizontal dotted grid for outlook.







Roger Vogt / zert. ADHS Coach icp / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

## Mögliche Hilfsmittel, z.B. beim erledigen von Hausaufgaben:

- Nutzen Sie zur zeitlichen Strukturierung von Arbeitsphasen eine gut sichtbare Wanduhr, einen Time-Timer oder eine Sanduhr, sodass die Kinder und Jugendlichen wissen, wie lange an welcher Aufgabe gearbeitet wird.





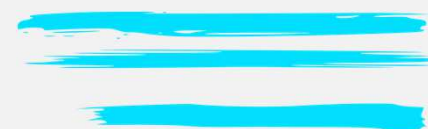
# Helfen sie neue Übergänge zu gestalten

Ein paar Minuten vorher ankünden

Die Aufforderung nachsprechen lassen

Letzte Erinnerung neutral und sachlich und ohne Erklären! Sagen sie was zu tun ist!

Sofortige Bestätigung, wenn die Aufforderung umgesetzt wurde



# Was lebe ich selbst vor?



Ich bitte Sie darum, sich Ihre/n beste/n und schlechteste/n Chefin/Chef vorzustellen, für die/den Sie bislang gearbeitet haben. Dafür ist im Folgenden eine Tabelle abgedruckt, in die Sie für die/den beste/n und schlechteste/n Chefin/Chef jeweils mindestens Merkmale eintragen, die Sie in der Zusammenarbeit gefreut oder geärgert haben.



Mein bester Chef/meine beste Chefin	Mein schlechtester Chef/meine schlechteste Chefin
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)
Was hat dies bei mir bewirkt?	Was hat dies bei mir bewirkt?

(modifiziert nach Barkley, 2011b)



Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:



- (1) Bin ich für mein Kind ein guter oder schlechter Chef oder eine gute/schlechte Chefin?

.....

.....

.....

- (2) Nur für einen guten Chef/eine gute Chefin strengt man sich an! – Wie ist dies mit meinem Sohn/meiner Tochter?

.....

.....

.....

- (3) Was kann ich dazu beitragen, in meiner Familie ein besserer Chef/eine bessere Chefin zu werden?

.....

.....

.....

- (4) Gibt es in meiner Familie eine Beschwerdestelle, bei der man »Chefs« auf Fehler aufmerksam machen kann?

.....

.....

.....

- (5) Wie bekommt mein Sohn/meine Tochter mit, dass ich der beste Chef/die beste Chefin in der Familie werden will?

.....

.....

.....

(modifiziert nach Barkley, 2011b)

