

**Als Blockveranstaltung:**  
2 Samstage jeweils 10:30 Uhr bis  
15:30 Uhr

**Kurs A 3101**  
Sa 24.11.2012 und  
Sa 08.12.2012

**Kurs B 3101**  
Sa 23.02.2013 und  
Sa 09.03.2013

**Referentinnen:**  
Sabine Blecher  
Systemische Familientherapeutin  
Supervisorin DGSv  
ADS-Eltern-Coach nach dem  
Opti-Mind Konzept

Sabina Meurer  
ADS-Eltern-Coach und Trainerin nach  
dem  
Opti-Mind Konzept

**Ort:**  
Kath. Familienbildungsstätte  
Wiesbaden  
Friedrichstr. 26-28  
65185 Wiesbaden

**Kosten:**  
Eigenbeteiligung der Eltern:  
60€ pro Elternpaar

**Anmeldung:**  
Kath. Familienbildungsstätte  
Wiesbaden  
Friedrichstr. 26-28  
65185 Wiesbaden  
0611- 174 117  
[Kath.fbs.wiesbaden@Bistum-  
Limburg.de](mailto:Kath.fbs.wiesbaden@Bistum-Limburg.de)  
Bürozeiten  
Mo bis Do 9:00 bis 12:00 Uhr

In allen Katholischen Familienbildungsstätten des  
Bistums Limburg werden Trainings angeboten.

**Weitere Infos:**

Bischöfliches Ordinariat  
Abteilung Familien und Generationen  
Rossmarkt 12  
65549 Limburg  
Tel. 06431/295 351  
[familienbildung@bistumlimburg.de](mailto:familienbildung@bistumlimburg.de)

## ADS-Eltern-Training

Hilfen für Eltern von  
„Zappelphilipp oder Träumchen“

Zappelphilipp

Träumchen

Bistum Limburg



Abteilung Familien und Generationen

# Träumereien

Haben Sie ein Kind,

- das ständig auf Hochtouren läuft,
- sich leicht ablenken lässt,
- ungeduldig und impulsiv reagiert,
- das manchmal hoch konzentriert ein Auto auseinander nimmt und dann wieder chaotisch von einer Beschäftigung zur nächsten läuft?

Oder haben Sie ein Kind,

- das oft in einer anderen Welt zu Hause zu sein scheint,
- träumt
- und von den Dingen, die es erledigen soll, nichts mitbekommt?
- dessen Gedanken ständig auf Wanderschaft gehen?

Haben sie sich vielleicht schon einmal gefragt, ob Ihr Kind ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) hat?

So steht nun die tägliche Bewältigung von vielen großen und kleinen Schwierigkeiten, die ihrem Kind immer wieder neu widerfahren, an.

Sie als Eltern können Ihrem Kind seine Schwierigkeiten nicht abnehmen, doch Sie können es begleiten, leiten und coachen. Der Austausch mit gleich betroffenen Eltern kann zudem entlasten und bereichern.

Im ADS-Elterstraining werden Ihnen viele wichtige Informationen und in der Praxis erprobte Anregungen angeboten.

Das Elterstraining möchte mit seinen Bausteinen Eltern helfen, die Besonderheiten von ADS kennen zu lernen, um wirksame Hilfe für die ganze Familie zu leisten.

Das ADS-Elterstraining nach dem Opti-Mind-Konzept ist systematisch aufgebaut und beruht auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen.

Das Elterstraining behandelt folgende Themen:

- ADS und seine Besonderheiten – was Eltern über ADS wissen sollten
- Erziehung und Begleitung eines ADS-Kindes – Eltern als Coach
- Zeitmanagement – Hausaufgabenstrategie – Umgang mit Stresssituationen
- Medikamente bei ADS – ob, wann, warum und was?
- Stressmanagement für Eltern – Entlastung für den Alltag

„Ich fühle mich ungeheuer gestärkt, weil ich erfahren habe, dass ich Vieles richtig gemacht habe.“

„Durch das Elterstraining habe ich gelernt, dass mein Kind teilweise aufgrund seines ADS nicht anders kann und es mich überhaupt nicht ärgern will.“

„Durch das Elterstraining ist mir klar geworden, wie wichtig es in der Erziehung eines ADS-Kindes ist, nach Unterstützung zu schauen.“

„Ich habe viel mehr Verständnis für mein Kind, weil ich gelernt habe, dass es selbst manchmal sehr unglücklich darüber ist, wie es sich verhält.“

„Ich hatte ganz vergessen, wie viele positive Seiten unser Kind hat.“

„Meine Rolle als Mutter ist mir viel bewusster geworden und auch, welchen Beitrag ich leisten kann, damit Situationen nicht mehr so schnell eskalieren. Ich kann nun auf Wutattacken viel besser reagieren.“

„Im Gespräch mit anderen Eltern und der Kursleitung habe ich die Hoffnung und Zuversicht erlangt, dass man als Mensch mit ADS sehr gut leben kann, wenn man weiß, was man tun kann, um seine Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen.“

Zappelphilipp