ELTERN KIND FORUM

Eltern Kurs
**26.3. & 9.4.2025**

# Stressbewältigung und Tipps mit ADHS

## für Eltern von betroffenen Kindern im Schulalter, mit oder ohne Diagnose

Das Ziel des Kurses ist, die elterliche Belastung zu reduzieren. Die Teilnehmenden sollen in der Elternrolle das Selbstvertrauen festigen, damit sie einen selbstbewussteren Umgang mit den täglichen Herausforderungen im Familienleben und in der Erziehung entwickeln und leben können.

**1. Abend:**

- Symptome, Ursache, Abklärung und Behandlungsmöglichkeiten
- Sammlung der täglichen Herausforderungen und Reflexion der eigenen Erziehungshaltung
- Neue Handlungs- und Kommunikationsmöglichkeiten werden anhand von typischen Fallbeispielen besprochen und sollen einen Prozess anregen diese im eigenen Alltag auszuprobieren, anzupassen und zu integrieren

**2. Abend:**

- Auswertung Experimente: Was lief schon gut? Was weniger?
- Erfahrungsaustausch
- Erkenntnisse festhalten und mittels Verankerung in den Alltag sichern

| | |
|---|---|
| **Datum** | Mittwoch, 26. März 2025, 19.00 – 21.30 Uhr (Teil 1)<br>Mittwoch, 9. April 2025, 19.00 – 21.30 Uhr (Teil 2) |
| **Referentin** | Brigitte Frick, Lern- und ADHS-Coaching |
| **Kosten** | je Kursabend CHF 10.- (Mitglieder EKF gratis) |
| **Ort** | Seminarraum, Haus der Familien, Landstrasse 40, 9494 Schaan |
| **Anmeldung** | **m.meier@elternkindforum.li** |