

Miteinander statt *Machtkampf*

Sechswöchige Online-
Fortbildungsreihe für
Pflegeeltern von Kindern
mit ADHS

Zielsetzung

Die Fortbildungsreihe richtet sich an Pflegeeltern von Kindern mit ADHS und unterstützt sie dabei, das Verhalten und die Bedürfnisse ihres Kindes besser zu verstehen und die Beziehung im Familienalltag zu stärken.

Neben fachlichen Impulsen erhalten die Teilnehmenden konkrete, alltagstaugliche Strategien für herausfordernde Situationen. Der moderierte Austausch bietet darüber hinaus Raum, eigene Erfahrungen und aktuelle Fragestellungen einzubringen und gemeinsam zu reflektieren.

Übergeordnetes Ziel ist es, Verständnis, Verbindung und Handlungssicherheit zu fördern und Pflegeeltern darin zu stärken, ihren Familienalltag zunehmend sicher und beziehungsorientiert zu gestalten.



Umfang

- 6 Wochen intensive Begleitung
- 6 Module à 90 Minuten
- 60 Minuten Onboarding Call



Schwerpunkte

- Herausfordernde Situationen im Familienalltag meistern
- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Selbstklärung und innere Haltung
- Regeln & Grenzen klar und beziehungsorientiert gestalten



Persönlich & individuell

- Ausreichend Raum für individuelle Fragen
- Fachimpulse, Reflexion und praktische Übungen

Inhalte

und Lernschwerpunkte

1

Modul 1 | Verstehen

- Was ist ADHS? Symptome, Begleiterkrankungen und mögliche Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten im Überblick
- Der Machtkampf-Kreislauf: wie er entsteht und wie er sich durchbrechen lässt

2

Modul 2 | Ich - eigene Gefühle verstehen

- Stressreaktionen verstehen & erkennen
- Übungen zur Selbstregulation für akute Momente
- Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation
- Selbstempathie als Schlüssel zu innerer Stabilität

3

Modul 3 | Wir - Beziehung vor Erziehung

- Aufrichtigkeit und Empathie im Kontakt mit anderen
- Ärger wahrnehmen und ausdrücken, ohne zu verletzen
- Anerkennung und Wertschätzung zeigen
- Umgang mit eigenen Fehlern: bedauern und wieder gutmachen

4

Modul 4 | Sicher durch den Alltag

- Klarheit und Struktur durch Regeln und Grenzen
- Regeln gemeinsam vereinbaren
- Konsequenzen beziehungsorientiert und nachvollziehbar gestalten
- Struktur im Tagesablauf schaffen

5

Modul 5 | Wir nach außen

- Unterstützerlandkarte erstellen
- Schule und ADHS
- Freundschaften und ADHS
- ADHS und Mobbing

6

Modul 6 | Verstehen, Verankern, Umsetzen

- Rückblick auf die wichtigsten Erkenntnisse jedes Moduls
- Transfer in den Alltag für schwierige Situationen
- Erfolgsmomente feiern
- Ausblick und Abschluss

Kompetenzen für den Familienalltag



ADHS im Alltag verstehen & einordnen

- Fundiertes Wissen über ADHS, die Symptomatik und deren mögliche Veränderung im Laufe der kindlichen Entwicklung
- Einordnung des kindlichen Verhaltens als Ausdruck der besonderen Reiz- und Emotionsverarbeitung statt als Widerstand



Selbstregulation & innere Stabilität

- Strategien zur Selbstregulation für akute Stresssituationen
- Bewusstsein für eigene Stressreaktionen und deren Auslöser
- Grundlagen der Selbstempathie als Basis für innere Ruhe im Alltag



Verbindende Kommunikation & Beziehungsgestaltung

- Haltung und Sprache der Gewaltfreien Kommunikation im Kontakt mit dem Kind nutzen
- Grenzen, Ärger und ein Nein klar und beziehungsorientiert ausdrücken
- Anerkennung wertschätzend formulieren, statt wertend loben



Struktur & Sicherheit im Alltag

- Klare Regeln und passende Konsequenzen gemeinsam vereinbaren
- Verlässliche Routinen für herausfordernde Tagesabschnitte wie Morgen, Hausaufgaben und Abend
- Mehr Struktur für weniger Reibung im Familienalltag



Vernetzung & Umgang mit dem Umfeld

- Orientierung im eigenen Unterstützungsnetzwerk
- Handlungssicherheit in der Zusammenarbeit mit Schule und im Umgang mit sozialen Herausforderungen
- Fähigkeit, Erkenntnisse aus dem Programm dauerhaft im Alltag zu verankern