

Hilfreiche Strukturen im Familienalltag



HERZLICH WILLKOMMEN

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

1

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

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

2

ADHS, na und...

COACH-ADHS.ch

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

3

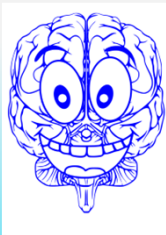
Ablauf

- Neurologie
- Warum Regeln und Strukturen?
- Wie viele Regeln haben wir?
- Vereinbaren und Formulieren von Regeln
- Praktische Hilfsmittel
- Was lebe ich vor?

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

4

Neurologie



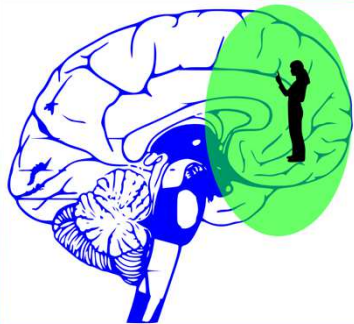
Roger Vogt / zert. ADHS Coach / r.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

5

Frontalhirn /
Präfrontaler Kortex

Operatives Denken
Steuerung

Wenig Ausdauer!




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

6

Mittelhirn / Limbisches System

Triebgesteuert
Ich will...

Ausdauernd, immer präsent!



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

7

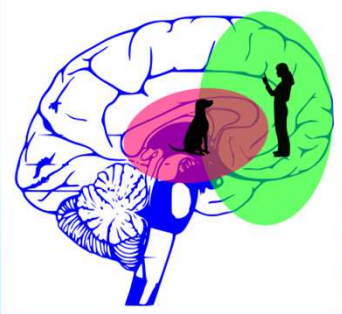






Roger Vogt / zert. ADHS Coach / rpg-vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

8



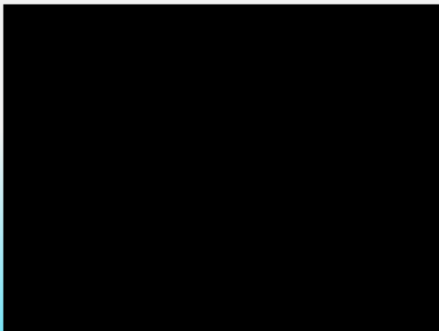
Roger Vogt / zert. ADHS Coach / rpg-vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

9

Braucht es Regeln und Strukturen?

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

10



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

11

Streng

Konsequent

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

12

1 Weg des geringsten Widerstands



Quelle: Ursus Wehrli: Kunst aufräumen

Quelle: Barbara Krenner: adhs, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024

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

13

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.

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

14

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)?

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

15

Bonuspläne werden häufig eingesetzt, um gewünschtes Verhalten zu fördern und die Einhaltung bestimmter Vorgaben zu sichern.

Sie zeigen, wie kreativ man in der Gestaltung von Anreizsystemen sein kann.

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

16

Gerade im Kontext von ADHS dienen Bonuspläne oft als kurzfristige Motivationshilfe, indem sie gewünschtes Verhalten anreizen.

Allerdings zeigt die Erfahrung, dass diese Wirkung in der Regel nur so lange anhält, wie der Anreiz besteht.

Zudem fördern solche Systeme eine Haltung nach dem Motto: „Ich mache nur etwas, wenn ich dafür eine Gegenleistung erhalte.“

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

17

REGEL
BITTE
AUFFORDERUNG

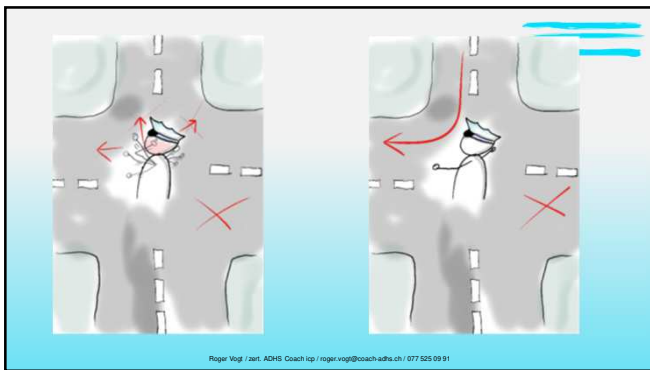
Roger Vogt / zert. ADHS Coach / r.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

18

Handlungsorientierte Aufforderungen

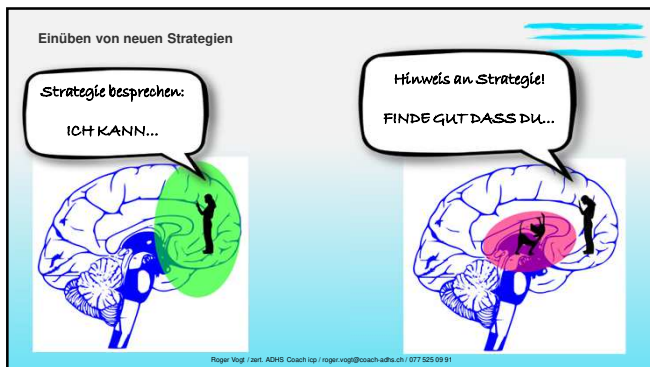
Roger Vogt / zert. ADHS Coach | r.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

19



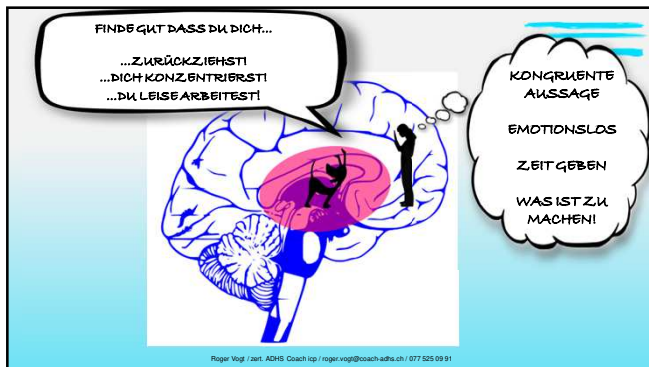
Roger Vogt / zert. ADHS Coach | r.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

20

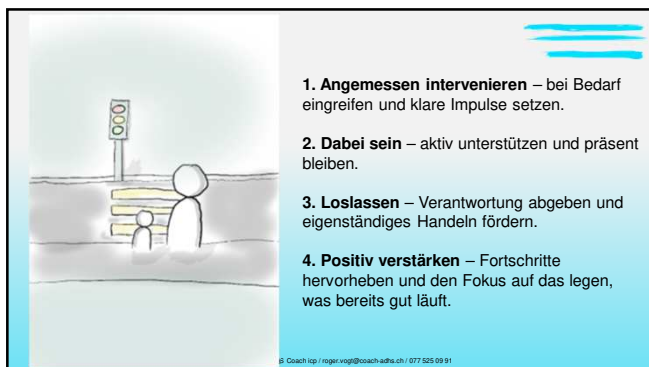


Roger Vogt / zert. ADHS Coach | r.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

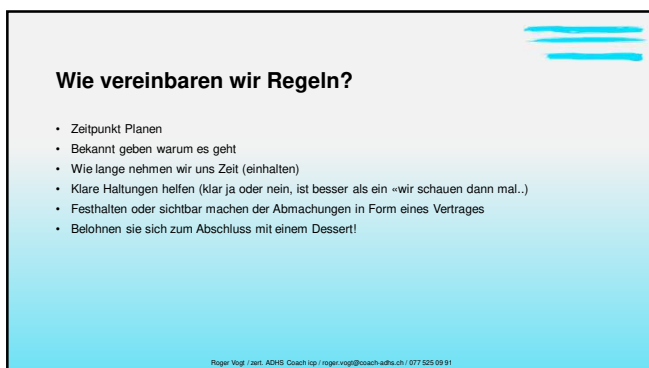
21



22



23



24

Vorteil von sichtbaren und transparenten Strukturen und Regeln:

- Abweichungen oder Veränderungen werden frühzeitig Ankündigt.
- 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.

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

25

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“)

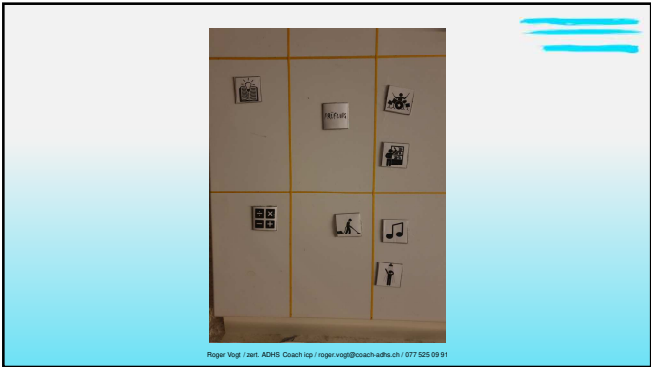
Roger Vogt / zert. ADHS Coach / roger.vogt@coach-adhs.ch / 077 525 09 91

26

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

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

27



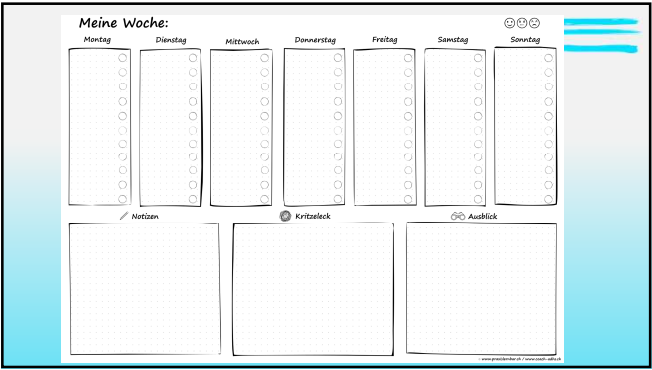
31

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
NAME							
NAME							
NAME							

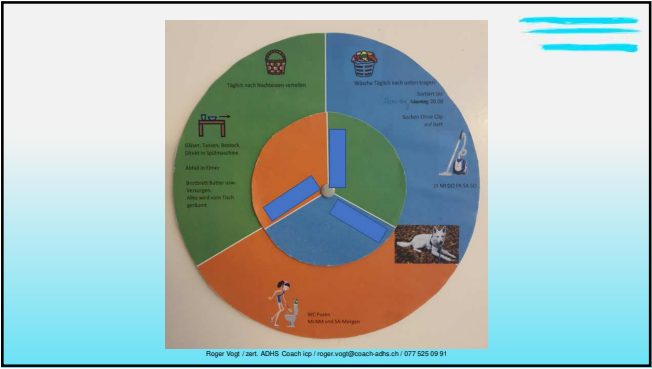
32

Stundenplan Basisstufe B		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:20	Spielekreis	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Schachmatten	Morgenkreis
09:10	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Morgenkreis	Arbeiten
10:20	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten
11:10-11:55	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten
13:30	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten
14:20-15:05	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten	Arbeiten

33



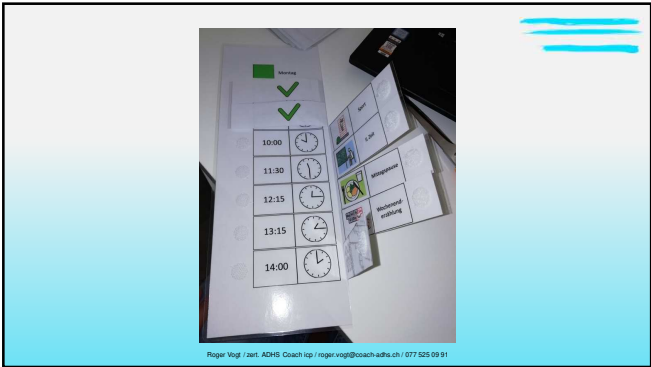
34



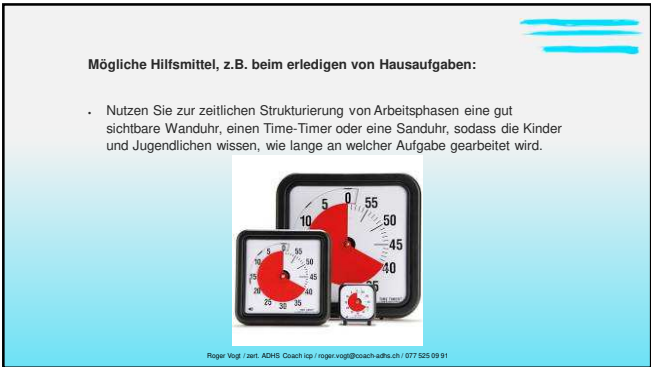
35



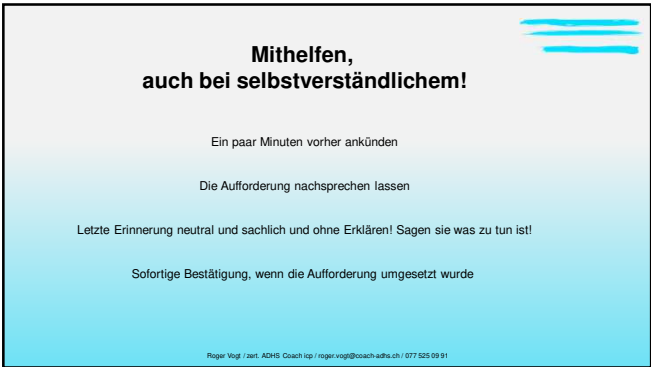
36



37



38



39

ESKALATION FÖRDERND

2 Arten von Eskalation

1. Symmetrisch

- Beider Seiten sind sich sehr ähnlich
- Geschwätzigkeit – Überzeugungskraft, Predigen, Nachbohren, Erklären
- **Aufregung**

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

40

ESKALATION FÖRDERND

2. Komplementär

- eher drohend, erpressend, einseitig, von oben herab
- Dominierende Haltung – Ich bin der Boss – Kinder bestimmen/ Erwachsene bestimmen
- Null-Summen Spiel – nachgeben oder gewinnen

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

41

Was lebe ich selbst vor?

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

42

AS 74

Wie werde ich der beste Chef/Die beste Chefin für mein Kind?

3

1/2

5. Ich lese Sie dazu, sich Ihren besten und schlechtesten Chef/Di Chef vorzustellen, für den/die Sie häufigsten arbeiten. Dabei ist die Fragestellung: Welche Aufgaben hat er/sie für den/die besten/schlechtesten Chef/Di Chef gemacht? Welche Aufgaben, die Sie in der Zusammenarbeit gerne oder ungern tun?

✓	Mein bester Chef/Die beste Chefin	Mein schlechter Chef/Die schlechte Chefin
(1)		(1)
(2)		(2)
(3)		(3)
(4)		(4)
(5)		(5)
Was hat ihn bei mir gemacht?		Was hat ihn bei mir gemacht?

(modifiziert nach Borken, 2018)

© Paterson - Schmidt Therapie, 2018 im Buch: und Jugendliche, S. 219

43

AS 74

Wie werde ich der beste Chef/Die beste Chefin für mein Kind?

3

1/2

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

✓ (1) Was ist für mein Kind ein guter oder schlechter Chef oder eine gute/schlechte Chefin?

.....

(2) Nur für einen guten Chef/Die gute Chefin mag ich mich auf. Wie ist das mit meinem besten/schlechtesten Chef/Di?

.....

(3) Was kann ich das Betragen, in meinem Verhalten/Verhalten/Verhalten/Verhalten zu werden?

.....

(4) Gibt es in meinem Verhalten eine Schwachstelle, bei der mein "Chef" auf mich aufpassen muss?

.....

(5) Wie wichtig ist es, dass mein Chef/Die beste Chefin in der Familie sein wird?

.....

(modifiziert nach Borken, 2018)

© Paterson - Schmidt Therapie, 2018 im Buch: und Jugendliche, S. 219

44

Roger Vög / 2017, ADHS Coach AG / roger.vog@coach-adhs.ch | 077 525 09 91

45
