



**Schlagworte:** Visualisierung ■ ADHS ■ Zeitmanagement

### Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass sein Kind mit ADHS Probleme mit dem Zeitgefühl hat und ihm alltägliche Aufgaben wie Anziehen und Zähneputzen schwer fallen. Jeder Schritt der Morgenroutine dauert lange und kostet viel Energie. Der Elternteil findet es langweilig und wird ungeduldig, wenn er lange daneben stehen und helfen muss.

### Der Pflegeschatz

Der Elternteil hat deshalb Hilfen eingeführt, um die Zeit zu strukturieren. Eine Wanduhr mit Markierungen ist eine dieser Hilfen.

Der Elternteil hat rote Dreiecke an eine Wanduhr geklebt, die er zu Hause hatte. Die Markierungen unterteilen den Morgen in Zeitabschnitte. Sie zeigen an, wann es Zeit für Aufgaben wie Zähneputzen, Anziehen und Frühstück ist.

Zwischen den Aufgaben gibt es genug Zeit, damit die Struktur nicht zu eng ist.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Projektteilnehmer\*in

### Nutzenbeschreibung

Das Kind kann auf der Uhr schnell sehen, wann es mit der nächsten Aufgabe beginnen soll. Es hat dazwischen auch Zeit, um zum Beispiel auf dem Sofa zu entspannen oder Fußball zu spielen.

Dadurch schafft das Kind es die Morgenroutine zu erledigen. Das entlastet den Elternteil und der Morgen ist entspannter.