



Schlagworte: Alltagsorganisation ■ ADHS ■ Selbstfürsorge

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, welchen Tipp er anderen Eltern von Kindern mit ADHS geben würde.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil findet es wichtig, immer einen Plan B zu haben.

Er denkt sich selbst oft Alternativen aus, falls der erste Plan nicht klappt. Zum Beispiel hat er immer mehrere Ideen, wie das Kind seine Schulaufgaben machen kann.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Dieses vorrauschauende und gleichzeitig flexible Planen hilft dem Elternteil entspannt zu bleiben und alltägliche Aufgaben zu meistern.