



Schlagworte: Erfahrungsaustausch ■ Tipps ■ Netzwerk

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass es im Alltag mit seinem Kind mit ADHS immer wieder neue Herausforderungen gibt. Lösungen klappen nicht immer oder nicht dauerhaft. Deshalb braucht der Elternteil immer wieder neue Ideen. Er findet Sachbücher als Informationsquelle zu lang und langweilig.

Der Pflegeschatz

Um auf neue Ideen zu kommen, nutzt der Elternteil verschiedene Social-Media-Kanäle. Er folgt gezielt Personen, die sich mit dem Thema beschäftigen und deren Inhalte er gerne anschaut.

Zum Beispiel folgt er Erwachsenen Personen mit ADHS, die von ihrem Alltag erzählen.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

Über Social Media findet der Elternteil schnell neue Ideen für den Alltag mit seinem Kind mit ADHS. So kann er sich gut auf Neues vorbereiten.

Außerdem findet er Tipps für sich selbst. Zum Beispiel hat er die Idee bekommen, in schwierigen Situationen Fidget-Toys (kleine Spielzeuge) zu benutzen. Die Gegenstände helfen ihm bei Stress entspannt und bei vielen Reizen fokussiert zu bleiben.