



Schlagworte: ADHS ■ Visualisierung ■ Wechselmodell

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass seine zwei Kinder an einigen Tagen der Woche beim Vater und an anderen Tagen bei der Mutter wohnen. Zudem haben die Kinder Hobbys und Verabredungen.

Obwohl die Woche meistens gleich abläuft, ist es für eines der Kinder schwierig zu wissen, wann was passiert. Das Kind hat ADHS – deswegen ist es für die Familie herausfordernd pünktlich zu Terminen zu kommen.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil hat deshalb eine große Tafel (ein Whiteboard) in den Flur gehängt. Die Tafel zeigt einen Wochenplan mit Zeilen und Spalten, um den Ablauf der Woche sichtbar zu machen.

Der Elternteil trägt dort für jedes Familienmitglied in einer anderen Farbe die Hobbys, Termine und gemeinsame Ausflüge ein. Außerdem können die Kinder auf dem Plan sehen, wann sie beim Vater und wann bei der Mutter sind.

Jeden Sonntag wird die neue Woche gemeinsam besprochen und die Tafel aktualisiert.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Projektteilnehmer*in

Nutzenbeschreibung

Den Wochenplan empfindet der Elternteil als Entlastung im Alltag. Er muss sich nicht so oft wiederholen und die Kinder daran erinnern, was ansteht. Die Kinder können selbstständig auf den Plan schauen.

Durch die visuelle Darstellung versteht das Kind mit ADHS besser, wie die kommende Woche ablaufen wird und was wann von ihm erwartet wird. So kann es zum Beispiel leichter selbstständig erkennen, ob eine Verabredung mit einem Freund oder ein Spiel vor dem Fußballtraining noch möglich ist.