



Mehr Selbständigkeit für Jugendliche mit ADHS

Individuelles Online-Coaching + Organisations-App



Wie wir Familien unterstützen

ADHS kann den Alltag junger Menschen stark beeinflussen.

Unser Angebot hilft ihnen, sich in einer **Welt zu orientieren**, die oft überwältigend wirkt.

Unser **evidenzbasierter Ansatz** für Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren mit ADHS und deren Familien: durch **individuelles Coaching** und eine **unterstützende App**, die Jugendliche befähigt, Strukturen zu schaffen und Herausforderungen zu meistern.

In Zusammenarbeit mit **34 Partnerpraxen in der Schweiz** bieten wir eine individuelle Begleitung für heranwachsende Menschen und entlasten die Fachstellen.

Online-Coaching durch ADHS Expert:innen

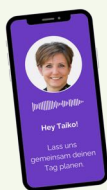


Unsere Expert:innen begleiten Jugendliche und Familien im **1:1 Coaching**, das individuell an die spezifischen Bedürfnisse der Jugendlichen angepasst ist.

Sie vermitteln **wissenschaftlich fundiertes Wissen über ADHS**, unterstützen bei der Interaktion mit **Schulen** und **medizinischen Fachpersonen**, vermitteln spezifische **Lern- und Organisationsmethoden**.

Sie informieren über **Medikationsmöglichkeiten, Therapieangebote** und geben Eltern wichtige **Alltagstipps**.

Die Organisations-App



Unsere App bietet Unterstützung bei **Selbstorganisation, Zeitmanagement** und **emotionaler Regulation**.

Sie hilft bei der Erstellung von Aufgabenlisten mit Angaben zu **Motivationslevel**, Fristen und **Prioritäten**, bietet **tägliche Check-Ins** zur Überwachung der Motivation, erinnert an **Aufgaben** und gibt Tipps von ADHS-Expert:innen. Ein **integrierter Timer** fördert zudem die Entwicklung eines besseren Zeitgefühls.

Die App ist erhältlich für Android & iOS.



Der Ablauf

In einem **kostenlosen Erstgespräch** stellen wir das Angebot vor und prüfen, wie wir unterstützen können (20 Min). Danach folgt ein **Kennenlernen** mit eine:r Coach.

Das Coaching samt Nutzung der App kann dann **ohne Wartezeit innert Tagen** starten. Wir vereinbaren dafür einen festen Wochentermin.



Unsere Pakete

Kids: 280 CHF/Mo. · Personalisiertes Online-Coaching (20 Min/Wo), Nutzung der App

Parents: 280 CHF/Mo. · 1:1 Psychoedukation für Eltern (2x30 Min), Moderierte Elterntreffen (120 Min/Wo), Community Zugang

Family: 450 CHF/Mo. · Kombination von Kids & Parents