

Elternteraining Praxis

Training Coaching und Beratung zur Stressreduktion in der Familie

Monika Pauls

Lizensierte OptiMind Trainerin

Anschrift:

Bareneck 14
23617 Stockelsdorf
Telefon 0451-77478
Tefefax 0451-2904097

Antrag auf Kostenübernahme des ADS-Elternteraining OptiMind - ein Stressmanagementkurs für Eltern mit ADS-Kindern

für Frau/Herrn _____

Das tägliche Klein-Klein ist Gift für die Partnerschaft und die Gesundheit

ADS ist eine neurobiologische Störung, die syndromtypisch einhergeht mit Verhaltensauffälligkeiten der Kinder. Die Erziehung eines ADS- Kindes ist extrem anstrengend für die Eltern, sie stellt täglich eine neue Herausforderung dar. Wissenschaftliche Studien belegen, dass das aufreibende Klein-Klein im Alltag zur Dauerbelastung der Eltern führt. Eine Kette von Stressauslösern und -reaktionen schließt sich zu einem Teufelskreis.

Das ADS-Elternteraining hilft die Partnerschaft vor Stress zu schützen. Es stärkt die Kompetenzen der Eltern auch unter Druck Probleme richtig anzupacken.

Im ADS-Elternteraining lernen die Eltern die Symptomatik ihres Kindes zu verstehen, „Stress-Fallen“ im Umgang in der Familie zu identifizieren und in der Erziehung gezielt zu reagieren. Es werden Strategien vermittelt, die es den Eltern ermöglichen kompetent auf die Probleme des Kindes einzugehen anstatt hilflos, überfordert dazustehen.

Eltern werden in „ihrer Rolle als Eltern“ stark gemacht, um sich nicht immer wieder verunsichern zu lassen durch die beständig in den Medien auftauchenden widersprüchlichen Informationen zum Thema ADS.

Eltern lernen im Training auslösende Stresssituationen, als auch ihre persönlichen Stressreaktionen im Kontext Familie zu erkennen, um adäquat im Vorfeld Handeln zu können.

Sie werden angeregt ein „Familienzeitmanagement“ zu erstellen, indem gemeinsame schöne Zeiten miteinander geplant werden, die das Wir-Gefühl stärken und Harmonie gegen Stress aufbauen.

Das ADS-Elternteraining nach der OptiMind-Methode hat sich über 10 Jahre bewährt, ist wissenschaftlich durch die Universität Frankfurt/ a.M. evaluiert und durch ein systematisches-modulares Konzept einfach umzusetzen.

Deutschlandweit haben bereits viele Krankenkassen die Kosten für das Elternteraining für Ihre Mitglieder getragen.

Näheres zum Konzept und die Evaluationsstudie unter www.opti-mind.de

Ich bitte die Kosten für das Elternteraining zu übernehmen.

Mit freundlichen Grüßen

Monika Pauls