



FÜR FAMILIEN MIT ADHS

Unsere Familienwoche

Wochenplan, Protokoll für eure Familienkonferenz und Aufgabenpool, damit Ordnung nicht an einer Person hängen bleibt.

Seite 2	So läuft eure Familienkonferenz
Seite 3	Unser Wochenplan
Seite 4	Protokoll der Familienkonferenz
Seite 5–6	Unser Aufgabenpool
Seite 7–8	Ideen für euren Aufgabenpool
Seite 9	Challenges und wie es weitergeht

Ausdrucken oder digital ausfüllen

Wochenplan und Protokoll könnt ihr so oft ausdrucken, wie ihr sie braucht. Oder ihr füllt sie direkt am Laptop oder Tablet aus.

So läuft eure Familienkonferenz

Einmal pro Woche setzt ihr euch als Familie zusammen und plant die Woche. Das geht schneller, als du denkst, und es nimmt dir viel aus dem Kopf, weil alles gemeinsam auf Papier steht.

- 1 Ein fester Termin**
Jede Woche zur gleichen Zeit, zum Beispiel am Sonntagabend oder beim gemeinsamen Frühstück am Samstag. Am besten verbunden mit etwas, das allen gefällt.
- 2 Kurz halten**
Stellt einen Timer. Lieber kurz und jede Woche als lang und selten.
- 3 Zuerst: Was hat geklappt?**
Startet mit dem, was letzte Woche gut lief. Erst danach: Wo müssen wir genauer hinschauen?
- 4 Termine eintragen**
Wer muss wann wohin? Jede Person bekommt ein Kürzel oder eine Farbe.
- 5 To-dos pro Tag abstimmen**
Sonst wischt jemand am Dienstag den Flur, obwohl der Flur erst am Donnerstag aufgeräumt wird.
- 6 Aufgaben tauschen**
Nicht jede Woche dasselbe. Abwechslung hilft gerade mit ADHS, dranzubleiben.
- 7 Eine Sache als Fokus**
Was ist diese Woche das Wichtigste? Eine Sache, nicht fünf.
- 8 Eine Belohnung für alle**
Für die Kinder und für die Eltern. Wenn ihr alle ADHS habt, wollen auch alle Gehirne etwas davon haben.

Neue Aufgaben lernen

Welche Aufgabe passt, hängt weniger vom Alter ab als von Reife, Fähigkeiten und Vorlieben. Im Aufgabenpool tragt ihr ein, wie jemand eine Aufgabe gerade übernimmt:

- G** zeigen und gemeinsam
- E** mit Erinnerung **A** allein

Für Kinder, die noch nicht lesen

Bilder statt Wörter. Namenskarten mit Foto oder Farbe. Und den Plan dort aufhängen, wo alle vorbeikommen, zum Beispiel in der Küche oder im Flur.

So nutzt ihr dieses Paket

Wochenplan und Protokoll füllt ihr jede Woche neu aus, ausgedruckt oder direkt am Laptop oder Tablet. **Den Aufgabenpool** füllt ihr einmal gemeinsam aus und passt ihn an, wenn sich etwas ändert. Ideen dafür findet ihr auf Seite 7 und 8. **Eine Challenge für die Woche** tragt ihr im Protokoll ein, Ideen dazu stehen auf Seite 9.

Unser Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Termine wer, wann, wohin							
Aufgaben wer macht was							
Essen							

Besonderes diese Woche

Nicht vergessen: anrufen, erledigen

Unser Fokus diese Woche

JEDE WOCHE NEU

Protokoll der Familienkonferenz

Datum

Wer war dabei?

Was hat letzte Woche gut geklappt?

Wo müssen wir genauer hinschauen?

Was wird von wem erwartet?

Wer?

Was?

Welche Aufgaben tauschen wir diese Woche?

Unser Fokus diese Woche: eine Sache

Unsere Belohnung: für die Kinder

Unsere Belohnung: für die Eltern

Unsere Challenge diese Woche

Das gibt es für die Gewinnerin oder den Gewinner

Unser Aufgabenpool

Was bei euch täglich, wöchentlich oder seltener anfällt, ist in jeder Familie anders. Tragt eure Aufgaben selbst ein, Ideen findet ihr auf Seite 7 und 8. Dazu, wer sie übernimmt und wie: **G** zeigen und gemeinsam, **E** mit Erinnerung, **A** allein.

AUFGABE

WER?

WIE?

Täglich

Wöchentlich

AUFGABENPOOL, TEIL 2

AUFGABE

WER?

WIE?

Alle zwei Wochen

Seltener

Ideen für euren Aufgabenpool

Sucht euch aus, was bei euch anfällt, und tragt es in euren Aufgabenpool ein. Wie oft etwas dran ist, entscheidet ihr selbst.

Küche

- ☐ Spülmaschine ein- oder ausräumen
- ☐ Tisch decken
- ☐ Tisch abwischen
- ☐ Arbeitsplatte freiräumen und abwischen
- ☐ Küchenfronten abwischen
- ☐ Eine Schublade sortieren, zum Beispiel Besteck
- ☐ Abgelaufene Lebensmittel checken
- ☐ Vorratsschrank durchsehen
- ☐ Gewürze sortieren
- ☐ Ein Kühlschrankfach abwischen
- ☐ Toaster entkrümeln
- ☐ Wasserkocher entkalken
- ☐ Mikrowelle abwischen
- ☐ Mülleimer reinigen
- ☐ Beim Kochen helfen
- ☐ Beim Abtrocknen helfen

Wohnzimmer

- ☐ Sofakissen aufschütteln, Decken zusammenlegen
- ☐ Couchtisch freiräumen
- ☐ Fernbedienungen und Kleinkram an ihren Platz
- ☐ Eine Schublade im Sideboard ausmisten
- ☐ Ein Regalbrett abstauben
- ☐ Zeitschriften durchsehen, alte entsorgen
- ☐ Fensterbank freiräumen und putzen
- ☐ Kabel und Steckdosenleisten sortieren
- ☐ Pflanzen gießen
- ☐ Saugen

Bad

- ☐ Waschbecken putzen
- ☐ Spiegel putzen
- ☐ Toilette putzen
- ☐ Dusche putzen
- ☐ Leere Flaschen und Tuben aussortieren
- ☐ Handtücher wechseln
- ☐ Zahnputzbecher sauber machen
- ☐ Badschrank durchsehen
- ☐ Seifenspende auffüllen
- ☐ Föhn und Co. wegräumen
- ☐ Abflusssieb säubern
- ☐ Klopapier auffüllen

Schlafzimmer

- ☐ Bett machen
- ☐ Nachttisch freiräumen
- ☐ Ein Fach im Kleiderschrank sortieren
- ☐ Getragene Kleidung in den Wäschekorb
- ☐ Schmuck und Accessoires an ihren Platz
- ☐ Medikamente auf Ablaufdatum prüfen
- ☐ Unterwäsche-Schublade sortieren
- ☐ Bettwäsche wechseln
- ☐ Kaputte Kleiderbügel aussortieren

Kinderzimmer

- ☐ Abend-Refresh
- ☐ Spielzeug wegräumen
- ☐ Spielzeugkiste aussortieren
- ☐ Spiele auf Vollständigkeit prüfen
- ☐ Stifte testen, kaputte aussortieren
- ☐ Bücherregal durchsehen
- ☐ Kuscheltiere waschen
- ☐ Schulranzen packen
- ☐ Kleidung für morgen rauslegen
- ☐ Sammelkorb in die Küche bringen

IDEEN, TEIL 2

Wäsche

- ☐ Wäsche anstellen
- ☐ Wäsche aufhängen
- ☐ Socken-Memory: Paare finden
- ☐ Wäsche zusammenlegen
- ☐ Eigene Wäsche wegräumen
- ☐ Flusensieb reinigen
- ☐ Waschmittelfach auswischen

Flur

- ☐ Schuhe ins Regal
- ☐ Jacken aufhängen
- ☐ Schlüssel und Kleinkram wegräumen
- ☐ Fußmatte ausschütteln
- ☐ Tasche oder Rucksack ausleeren
- ☐ Post reinholen
- ☐ Boden wischen

Papierkram

- ☐ Post durchsehen, Werbung entsorgen
- ☐ Einen kleinen Papierstapel sortieren
- ☐ Unterlagen abheften
- ☐ Rechnungen bezahlen
- ☐ Kugelschreiber testen
- ☐ Ablagekorb leeren
- ☐ Alte Kalender entsorgen

Keller und Garage

- ☐ Einkäufe in den Keller bringen
- ☐ Etwas aus dem Keller holen
- ☐ Werkzeugkiste sortieren
- ☐ Leere Kartons zerlegen
- ☐ Getränkekisten wegbringen
- ☐ Fahrräder checken
- ☐ Sportgeräte an einen Platz

Draußen

- ☐ Müll rausbringen
- ☐ Altglas wegbringen
- ☐ Altpapier rausbringen
- ☐ Unkraut jäten
- ☐ Rasen mähen
- ☐ Terrasse oder Balkon kehren
- ☐ Blumen gießen
- ☐ Spielzeug im Garten einsammeln
- ☐ Gartenmöbel abwischen
- ☐ Gartenschlauch aufrollen

Auto

- ☐ Auto aufräumen
- ☐ Müll aus dem Auto holen
- ☐ Fußmatten ausschütteln
- ☐ Handschuhfach sortieren
- ☐ Rückbank und Kofferraum leer räumen
- ☐ Auto aussaugen

Rund ums Zuhause

- ☐ Morgens lüften
- ☐ Haustiere versorgen
- ☐ Fenster putzen
- ☐ Heizkörper abstauben
- ☐ Lichtschalter und Türklinken abwischen
- ☐ Erste-Hilfe-Set prüfen

Challenges für zwischendurch

Gerade Kinder mit ADHS lassen sich oft gut über ein Spiel packen. Und Erwachsene übrigens auch.

- 1 5 Minuten Power-Aufräumen**
Timer an, alle räumen gleichzeitig auf.
Wenn der Timer klingelt, ist Schluss.
- 2 5 Minuten Power-Ausmisten**
Jede Person sucht in fünf Minuten Dinge, die gehen dürfen.
- 3 Wer mistet in 10 Minuten am meisten aus?**
Am Ende wird gezählt.
- 4 Wer hakt am meisten ab?**
Zehn Minuten, eine Liste, wer schafft die meisten Punkte?
- 5 Das T-Shirt-Rennen**
Jede Person bekommt fünf T-Shirts. Wer hat sie am schnellsten ordentlich zusammengelegt?
- 6 Socken-Memory**
Wer findet die meisten passenden Paare?

Unsere eigene Challenge

Wenn ihr dranbleiben wollt

Der erste Plan steht schnell. Schwierig wird es in Woche drei, wenn ein Kind krank ist und der Wochenplan unbeachtet an der Wand hängt.

Im **Cheerleading** schauen wir gemeinsam, was bei euch gerade dran ist. Du bekommst Aufgaben, die auf euren Familienalltag zugeschnitten sind und in kurzer Zeit machbar bleiben, und ich hake nach, wie es gelaufen ist. Vorher gibt es immer ein kostenloses Erstgespräch, in dem wir schauen, ob wir zusammenpassen.

www.orga-jessica.de/cheerleading

Jessica Hassenzahl · zertifizierter Ordnungskoach · orga:jessica · hello@orga-jessica.de · www.orga-jessica.de