

Coaching Redmann Bern – Coaching, Beratung und Training von Erwachsenen mit ADHS

## Kurzberatung „ADHS – ja oder nein?“

---

Sie stellen sich folgende Fragen: Habe ich ein ADHS/ADS? Sollte bei mir oder bei einer Person der Familie/im Team eine Diagnose erstellt werden? Welches Wissen über ADHS ist aktuell? Was hätten der oder die Betroffene resp. die Umwelt von einer Diagnose? Was würde sich für wen verändern? Welche alltagspraktischen, therapeutischen oder/und medizinischen Lösungswege sind bei AD(H)S aktuell? Welche Unterstützung ist konkret von wem wie organisier- und finanzierbar (Region Bern)?

Als spezialisierter ADHS-Coach, Sozialarbeiter und Sozialwissenschaftler biete ich in meiner Praxis eine überschaubare ADHS-Beratung für Sie selbst resp. für die Angehörigen oder das Umfeld (weitere Bezugspersonen, Arbeitsteam, Vorgesetzte) von mutmasslich ADHS-Betroffenen an.

Eine Beratung in Form von 1-3 Gesprächen beinhaltet folgende Schritte:

- Ausgangssituation / Anliegen
- Analyse bisheriger Schritte / Klärung von Ressourcen
- Aufzeigen von Handlungs- und Veränderungsschritten

### Ausgangssituation / Ihr Anliegen

Anlass/ Hinweise/ Vermutungen betr. AD(H)S – frühere Abklärungen und/oder Diagnosen bei sich/ beim Mitarbeitenden oder beim eigenen Kind – Leidensdruck/weitere Belastungen (z.B. drohende Arbeitslosigkeit, Schwierigkeiten oder Krisen im pers. Umfeld) – Wunsch nach Klärung/Veränderung

### Analyse bisheriger Schritte / Klärung von Ressourcen

Im Vordergrund stehen folgende Fragen: Wo steht die Person betr. ADHS-Abklärung? Welches Wissen hat sie über ADHS, welches fehlt ihr momentan? Welche bisherigen Bemühungen waren bisher erfolglos? Welche Unterstützungsformen gibt es, welche stehen der betroffenen Person resp. ihrem Umfeld zur Verfügung, und welche davon kann sich die Person vorstellen, in Anspruch zu nehmen? Wieviel Selbstmanagement ist in der aktuellen Situation angebracht?

### Aufzeigen von Handlungs- und Veränderungsschritten

Lösungen statt Defizite – Schritt um Schritt – Beratung und Hilfe im Therapie-Dschungel

---

Kosten: Erstgespräch 145.- CHF (inkl. Vorgespräch, Unterlagen/Info-Materialien und MWSt)

Ort: Coaching Redmann Bern, Praxisgemeinschaft Seidenweg 68, CH – 3012 Bern

Anmeldung: Telefonisch via **078 733 20 77** oder per E-Mail an [info@thomas-redmann.ch](mailto:info@thomas-redmann.ch)

Wichtig: Eine Kurzberatung kann weder einen Coaching-Prozess noch eine therapeutische Behandlung ersetzen. Hingegen gibt sie viel Orientierung und kann bei Bedarf die geeigneteste Unterstützung identifizieren, vermitteln und vorbereiten.

---