

Individuelle Lösungen in jeder Lebensphase

Online ADHS- Coaching & KI-App



Unser hybrider Ansatz

Wir helfen Menschen mit ADHS ihren Alltag besser zu strukturieren und ihr ADHS zu verstehen. Durch evidenzbasiertes Online-Coaching und unsere KI-gestützte App bieten wir Jugendlichen, Erwachsenen und Familien individuelle Unterstützung.

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

Online-Coaching durch ADHS Expert:innen

Unsere Expert:innen begleiten dich im 1:1 Coaching, das individuell an deine spezifischen Bedürfnisse, oder die Bedürfnisse deines Kindes angepasst ist.

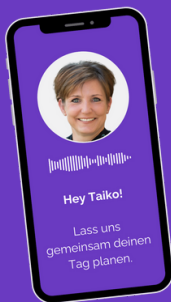
Sie vermitteln wissenschaftlich fundiertes Wissen über ADHS, unterstützen bei der Interaktion mit Schulen und medizinischen Fachpersonen, vermitteln spezifische Lern- und Organisationsmethoden. Sie informieren über Medikationsmöglichkeiten, Therapieangebote und geben wichtige Alltagstipps.



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 im Kids-Paket (siehe unten).



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
- Adults:** 280 CHF/Mo.: Personalisiertes Online-Coaching (20 Min/Wo) + CHF 50 für moderierte Elterntreffen (120 Min./Wo), od. CHF 280/Mo. 2x30 Min/Mo., inkl. moderierte Elterntreffen (120 Min/Wo)
- Parents:** 280 CHF/Mo. · 1:1 Psychoedukation für Eltern (2x30 Min), Moderierte Elterntreffen (120 Min/Wo), Community Zugang