

# Gesprächsgruppen

## Für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit ADHS

In den Elterngesprächsgruppen treffen sich regelmässig Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen. Erfahrungen und Erlebnisse werden ausgetauscht und die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig. Dies wird vielfach als grosse Erleichterung empfunden und kann das Gefühl geben, verstanden zu werden und mit Schwierigkeiten besser umgehen zu können.

Die Gesprächsgruppen werden von Elternteilen betroffener Kinder geleitet. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen verpflichten sich zu Stillschweigen gegenüber Dritten. Dieser geschützte Rahmen soll dazu dienen, dass sich alle wohl fühlen und offen reden können.

Haben wir Sie angesprochen? Dann melden Sie sich bitte telefonisch oder per Mail bei der zuständigen Gruppenleiterin.

### Kinder bis 13 Jahre

#### Stadt Zürich

Selbsthilfecenter  
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

**Sophie Caraco**  
Telefon 044 241 42 03  
elpos@caraco.ch

Donnerstag, 19.30 – 21.30 Uhr

#### Knouneramt

Zentrum Kafimüli  
Weidhogerweg 11, 8143 Stallikon

**Simone Müller**  
Telefon 044 700 29 68  
muellersimone@bluewin.ch

Montag, 19.45 – 22.00 Uhr

**05.04.2018** Zeitmanagement  
**07.06.2018** Belastung in Paarbeziehungen  
**05.07.2018** Gemeinsames Essen  
**06.09.2018** Offene Runde  
**04.10.2018** Wechsel / Übergänge  
**01.11.2018** Soziale Ausgrenzung  
**06.12.2018** Stress und Erholung

**12.03.18**  
**09.04.18**  
**14.05.18**  
**11.06.18**  
**17.09.18**  
**12.11.18**  
**10.12.18**

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

## Winterthur

Selbsthilfezentrum  
Holderplatz 6, 2. Stock  
8400 Winterthur

**Eva Schönig**  
Telefon 043 499 70 92  
evaw.schoenig@bluewin.ch

Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr

**10.04.2018** Motivation  
**22.05.2018** Strukturen und Rituale  
**03.07.2018** ADHS und Begleiterkrankungen  
**28.08.2018** Zeitmanagement  
**02.10.2018** Lehrstellensuche mit ADHS  
**13.11.2018** Regeln und Strukturen  
**11.12.2018** Offene Runde

## Zürcher Oberland

Kath. Kirchgemeindezentrum Tann  
Kirchenraunstrasse 4, 6832 Tann

**Barbara Odermatt**  
Telefon 079 469 76 23  
bamoscatelli@bluewin.ch

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

**11.04.18**  
**16.05.18**  
**06.06.18**  
**04.07.18**

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

## Zürichsee

Kath. Pfarreizentrum, im Saal,  
Mühlematte, 8808 Pfäffikon

**Alexandra Schmid**  
Telefon 044 887 71 05  
algy73@gmx.ch

**Iris Müller**  
Telefon 044 784 77 54  
dair.mueller@bluewin.ch

Dienstag, 20.00 – 22.00 Uhr

**13.03.2018** Spontanrunde  
**10.04.2018** TV-Beitrag mit Diskussion  
**08.05.2018** Dicke Luft statt Familienzeit  
**05.06.2018** Zeitmanagement  
**03.07.2018** Umgang mit Medien  
**04.09.2018** Spontanrunde, Themenwahl  
**02.10.2018** Konfrontationen und Konflikte  
**06.11.2018** Ernährung, Nahrungsergänzung  
**04.12.2018** Umgang mit Geschwistern

## Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene

### Stadt Zürich

Fachstelle elpos ZH  
Affolternstrasse 125, 8050 Zürich

### Regula Eisenring

Telefon 044 740 73 23  
Handy 078 684 84 71  
info@elposzuerich.ch

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr

### 09.04.2018

Depressionen, Angst, Persönlichkeitsstörung

### 14.05.2018

Aggressionen und oppositionelles Verhalten

### 25.06.2018

Wie Eltern durchhalten können

### 27.08.2018

### 01.10.2018

### 05.11.2018

### 10.12.2018

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.