

APRIL

ADHS & Burnout... Oder sich nur die Finger verbrennen?

Referat für Erwachsene

Verschiedene Mechanismen können bei ADHS das Risiko eines Ausbrennens beeinflussen. Dabei wird schnell mal an mögliche Folgen von überschüssiger Begeisterung und von Perfektionismus- bzw. Chaostendenz gedacht. Öfter vergessen geht die Rolle von ADHS-bedingten Selbstzweifeln und Missverständnissen am Arbeitsplatz. Zudem stellt sich die Frage, ob ADHS teilweise auch einen Burnout-protectiven Effekt haben kann.

Dr. Heiner Lachenmeier

Facharzt FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Praxis mit dem Schwerpunkt Coaching für Erwachsene mit ADHS

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Zentrum Karl der Grosse
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Termine

Donnerstag, 12. April 2018
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 9. April 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

MAI

Motzen – Verweigern – Wegträumen

Referat für Eltern und Bezugspersonen

Sozialkompetenz ADHS-betroffener Kinder fördern

Kinder mit ADHS können ihre sozialen Kompetenzen durch Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle oftmals nicht altersgemäss entwickeln. Dadurch kann es zu unbeholfenen oder negativen sozialen Interaktionen kommen. Übermässig häufig werden sie deshalb vom Klassenverband ausgeschlossen oder haben einen Sonderstatus als Pausenrowdy, Klassenclown oder schüchterner Aussenseiter.

- Anhand von Videoausschnitten wird aufgezeigt wie soziale Kompetenzen im Einzeltraining trainiert und welche Werkzeuge den Kindern und ihren Eltern mitgegeben werden.
- Es wird aufgezeigt, welche Hirnareale daran beteiligt sind, wenn sich ein Kind schüchtern, aggressiv oder extravertiert verhält.
- Es wird das nonverbale Zusammenspiel zweier Menschen und deren Aussagen beleuchtet.
- Die Eltern lernen verschiedene Methoden zum Kompetenztraining kennen, die sie im eigenen Familienalltag anwenden können.

Elena Arici

Psychologin FSP, eigene Praxis LernWerk in Winterthur

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Zentrum Karl der Grosse
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Termine

Donnerstag, 17. Mai 2018
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 14. Mai 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

JUNI

Ergotherapie – Wenn der Fokus auf das Ziel verloren geht

Referat für Eltern und betroffene Erwachsene

«Planen, organisieren, strukturieren und umsetzen – dank Ergotherapie»

Ergotherapie befähigt ADHS-Betroffene, Dinge mit Freude, Neugier, Mut und Selbstbewusstsein anzugehen. In gemeinsamer Arbeit werden die vordringlichsten Schwierigkeiten ermittelt, persönliche Verhaltensweisen und Einstellungen angegangen, die sich zu Stolpersteinen im Alltag entwickelt haben. Es werden konkrete Nah- und Fernziele definiert und die Vorgehensweise festgelegt. Dabei werden die Ressourcen und Stärken des Betroffenen beachtet und gefördert. Ergotherapie ist ein wertvoller Behandlungsansatz und kann auch zuhause stattfinden.

Die vielseitigen Methoden der Ergotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden mittels Fallbeispielen vorgestellt.

Gabriella Fosco und Sandra Erni Schmid
Ergotherapeutinnen der Praxis Ergotherapie Vogelsang, Zürich

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Zentrum Karl der Grosse
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Termine

Donnerstag, 7. Juni 2018
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 4. Juni 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

JUNI

Wege zu mehr Selbstvertrauen für das ADHS-betroffene Kind

Workshop für Eltern.

«Selbstvertrauen ist der Schlüssel für ein zufriedenes Leben.»

Selbstvertrauen ist keine angeborene Fähigkeit, die der Mensch bei der Geburt selbstverständlich mitbekommt. Es ist eine Eigenschaft, die jedes Kind im Laufe seines Lebens entwickeln muss. Gelingt dies, ist es der Schlüssel für ein zufriedenes Leben. Aus diesem Grund liegt auch vielen Eltern von ADHS-betroffenen Kindern dieses Thema sehr am Herzen. Denn häufige schulische Misserfolge, soziale Zurückweisung und das Gefühl des Andersseins nagen am Selbstvertrauen dieser Kinder.

Ziel des Workshops ist es, Eltern darin zu bestärken ihrem Kind wirksame Anleitungen geben zu können, damit es:

- mit Misserfolgen und Frustrationen leichter zurechtkommt.
- entspannter und gewinnbringender lernen kann.
- seine sozialen Kompetenzen verbessert und damit bei anderen besser ankommt.
- seine Stärken, Fortschritte und Kompetenzen erkennt, weiterentwickelt und auch nutzen kann.

Im Workshop erhalten Sie konkrete Tipps, Antworten auf Fragen und Gelegenheit, sich mit anderen Eltern in Diskussionen und Gruppenarbeiten auszutauschen.

Cornelia Freuler

Lerncoach mit eigener Praxis, www.lernfux.ch, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Bc of Sc in Psychologie, Mutter von zwei erwachsenen Söhnen.

Preise

Mitglieder	CHF 150.–
Mitglieder Paare	CHF 240.–
Nichtmitglieder	CHF 200.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 330.–

Preise exklusiv Mittagessen

Ort

Bildungszentrum Kinderbetreuung (bke)
Siewerdstrasse 7, 8050 Zürich-Oerlikon

Termin

Samstag, 16. Juni 2018
09.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 10. Juni 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

Es folgt eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Kostenfreie Abmeldungen bis zwei Wochen vor Beginn, danach sind die vollen Kurskosten zu entrichten.

JUNI

Schnupperklettern für Kids mit ADHS und ihre Eltern

Pädagogisch ausgerichteter Sportkurs.

«Beziehung stärken und Vertrauen fördern durch Klettern und Sichern.»

Klettern ist eine spannende und lustvolle Tätigkeit, die neben Kraft, Koordination und Gleichgewicht vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst. Um erfolgreich klettern zu können, müssen wir gut vorausplanen. Welchen Griff nehme ich als nächstes, wo setze ich meinen Fuss hin? Im Gegensatz zum Alltag gelingt es ADHS-betroffenen Kindern an der Kletterwand oft, sich zu fokussieren und ganz bei sich zu sein. Mutig wagen sie neue Schritte und erleben sich erfolgreich. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.

Unter fachkundiger Anleitung sichern Eltern ihr Kind am Seil und begleiten es, wenn es an der niedrigen Boulderwand klettert. Der Schnupperkurs berechtigt Eltern nicht, ihr Kind später in einer Kletterhalle am Seil selbständig zu sichern.

Martina Baumeler, Ergotherapeutin und Übungsleiterin Sportklettern Halle,
www.ergo-griffig.ch

Sue Egli, Primarlehrerin, Kursleiterin in der Kletterhalle Griffig, Erlebnispädagogin,
www.griffig.com

Gut zu wissen: Der Kurs dauert 2 Stunden. Bequeme Kleidung, am besten lange Hosen, die übers Knie gehen, z.B. Trainerhosen (wegen Schürffgefahr). Pause ist keine vorgesehen. Mitgebrachte Getränke und kleine Snacks können zwischendurch eingenommen werden. Pro Kind muss zwingend ein Elternteil als Begleitung dabei sein.

Preise

inkl. Material und Eintritt Kletterhalle
Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 65.–

Termin

Samstag, 23. Juni 2018
10.00 – 12.00 Uhr für 6 – 11 jährige
14.00 – 16.00 Uhr für 12 – 16 jährige

Ort

Kletterhalle Griffig,
Hallenbadweg 2, 8610 Uster

Anmeldung bis 21. Juni 2018

(Platzzahl beschränkt!)
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

Es folgt eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Kostenfreie Abmeldungen bis zwei Wochen vor Beginn, danach sind die vollen Kurskosten zu entrichten.

SEPTEMBER

Schule vorbei – und dann?

Berufswahl und Ausbildungsmöglichkeiten für Jugendliche mit einer ADHS. Informationsabend für Eltern und Interessierte.

«Bei Jugendlichen mit einer ADHS kommt der Berufs- und Ausbildungswahl eine besondere Bedeutung zu.»

Nach Erfahrungen der Enttäuschung und des Misserfolgs in der Schule, sind ihre Zukunftsvorstellungen von Hoffnungen und Erwartungen, aber auch von Ängsten geprägt. Im Kurs lernen die Eltern das Beratungsangebot des Laufbahnzentrums der Stadt Zürich und der IV-Berufsberatung kennen.

Folgende und weitere Fragen stehen im Vordergrund:

- Welche der beiden Institutionen ist für welche Jugendlichen am besten geeignet?
- Welche Besonderheiten müssen bei der Beratung von Jugendlichen mit ADHS beachtet werden?
- Welche Brückenangebote kommen infrage, wenn sich der Ausbildungsbeginn verzögert?
- Wie können die Eltern ihren Sohn/ihre Tochter im Berufsberatungsprozess begleiten und unterstützen?

Es steht ausreichend Zeit für individuelle Fragen und Diskussion zur Verfügung.

Pascale Singer

Psychologin, Berufs- und Laufbahnberaterin am Laufbahnzentrum der Stadt Zürich

Tanja Büdenbender, IV-Berufsberaterin bei der SVA Zürich

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14,
8001 Zürich Erkerzimmer im 1. Stock

Termin

Donnerstag, 20. September 2018
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 17. September 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

SEPTEMBER

ADHS – Elterncoaching

Workshop für Eltern mit Kindern von 5 – 12 Jahren.

«Wieviel Regeln braucht das Zusammenleben?»

Eltern von Kindern mit ADHS stossen oft an ihre Belastungsgrenzen: Erwartungen, die nicht erfüllt werden, Aufforderungen, die ungehört bleiben oder Regeln, die nicht eingehalten werden. Hinzu kommt der tägliche Kampf mit den Hausaufgaben. Bei so viel Frust wird die Beziehung zum Kind stark belastet. Im Elterncoaching werden die für den Erziehungsalltag wichtigen Themen beleuchtet, neurobiologische Zusammenhänge erklärt, die Kommunikation mit dem Kind analysiert, Wege aufgezeichnet, wie die Beziehung verbessert und die Stärken/Fähigkeiten des betroffenen Kindes gefördert werden können.

Das Coaching findet an vier Abenden statt. Für den Austausch besteht genügend Raum und Gelegenheit.

Elena Arici

Psychologin FSP, DAS Neuropsychologie, eigene Praxis LernWerk in Winterthur

Preise

Mitglieder	CHF 160.–
Mitglieder Paare	CHF 250.–
Nichtmitglieder	CHF 210.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 330.–

Ort

Frauenzentrale, Metzggasse 2,
8400 Winterthur

Termine

Donnerstag
6./13./20. September
und 4. Oktober 2018
19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung bis 30. August 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

Es folgt eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Kostenfreie Abmeldungen bis zwei Wochen vor Beginn, danach sind die vollen Kurskosten zu entrichten.

OKTOBER

Achterbahn der Gefühle

Referat – ADHS in der Schwangerschaft, Mutterschaft und Partnerschaft.

«Pures Glück oder vorprogrammiertes Chaos?»

Über die ADHS wurde in den letzten Jahrzehnten sehr viel geforscht, dies jedoch vor allem im Bereich der Betroffenheit im Kindes- und Jugendalter.

Da die Diagnosestellung für Erwachsene noch verhältnismässig jung ist, liegen über die Auswirkungen während der Schwangerschaft und Stillzeit nur wenig Erkenntnisse vor. Aus der Praxis ist bekannt, dass die hormonelle Umstellung bei einem Teil der werdenden Mütter die Symptome subjektiv mildert, während andere betroffene Frauen vermehrt mit Versagensängsten und dem Gefühl der Überforderung kämpfen, was zu Stimmungsschwankungen oder verstärkter Impulsivität führen kann – vor allem nach der Geburt. Denn: Mutterschaft, Haushalt und Partnerschaft unter einen Hut zu bringen, bedeutet für Menschen mit einer ADHS eine grosse Herausforderung.

Das Referat dient der Ermutigung und zeigt Wege auf, wie Erschöpfung oder Paarkonflikten vorgebeugt werden kann.

Isolde Schaffter-Wieland

ADHS- und Beziehungcoaching, Psychologische Beratung ILP

Beraterin Fachstelle elpos ZH

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Bildungszentrum Kinderbetreuung (bke)
Vulkanstrasse 106, 8048 Zürich-Altstetten

Termin

Montag, 22. Oktober 2018
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 15. Oktober 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20

OKTOBER

Väter in der Beziehung zu ihren Kindern mit ADHS

Workshop

«Väter sind in der Erziehungsarbeit gefragt!»

Alle Eltern von Kindern mit ADHS wissen, dass der erzieherische Alltag manchmal anspruchsvoll und anstrengend ist. Nicht selten kommen die Eltern an ihre physischen und psychischen Grenzen. Das Wissen um die Wichtigkeit von erzieherischer Klarheit und Strukturiertheit sowie ständige Fremdbeurteilungen setzen sie unter Druck.

In diesem Kurs soll der Alltag aus Sicht der Väter betrachtet werden. Anhand von kritischen Situationen, welche die Kursteilnehmer einbringen, sollen die Unterschiede im erzieherischen Handeln zwischen ihren ADHS-betroffenen Kindern und sogenannten unauffälligen Kindern herausgearbeitet werden. Neue Handlungsmöglichkeiten und Kompetenzen sollen sich so erschliessen.

Auch wenn in vielen Familien der Grossteil der Familien- und Erziehungsarbeit bei den Müttern liegt, Väter sind gefragt! Gerade für Kinder mit ADHS ist eine tragfähige Beziehung zu den Eltern eine wichtige Ressource. Im Kurs setzen sich Männer untereinander mit ihrer Vaterrolle auseinander und erarbeiten wichtige Ziele für die Stärkung der Beziehung zu ihren Kindern.

Markus Stucki, Dr. phil.

Psychotherapeut in eigener Praxis im Kanton Bern. Kursleiter und Referent mit Schwerpunkt ADHS. Vater von drei erwachsenen Kindern.

Preise

Mitglieder CHF 150.–

Nichtmitglieder CHF 200.–

Preise exklusive Mittagessen

Ort

Bildungszentrum Kinderbetreuung (bke)
Vulkanstrasse 106, 8048 Zürich-Altstetten

Termin

Samstag, 27. Oktober 2018

09.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 20. Oktober 2018

elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)

Telefon 044 311 85 20

Es folgt eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Kostenfreie Abmeldungen bis zwei Wochen vor Beginn, danach sind die vollen Kurskosten zu entrichten.

NOVEMBER

Von der Selbstakzeptanz zur Selbstfürsorge

Workshop für Jugendliche und Erwachsene mit einem ADHS

«Neubewertung von eigenen Fähigkeiten und Grenzen.»

Menschen, die von einem ADHS betroffen sind, machen im Laufe ihres Lebens oft die Erfahrung, dass sie Ziele weniger gut erreichen können, dass andere sich über sie aufregen oder dass sie nicht so wahrgenommen werden, wie sie gern möchten. Dies kann zu Unzufriedenheit, Frustration und einem verminderten Selbstwert führen.

Dieser Workshop befasst sich mit folgenden Themen:

- Auswirkungen von negativen und frustrierenden Erfahrungen auf den Selbstwert und den Umgang mit sich selbst
- Neubewertung von eigenen Fähigkeiten und Grenzen
- Aktivierung von Ressourcen und Aufbau von Selbstwirksamkeit
- Selbstfürsorge

Für persönliche Beispiele, Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

Dr. phil. Célia Steinlin

Psychologin, Psychotherapeutin und Dozentin am Institut für Angewandte Psychologie (IAP) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Mitglieder Paare	CHF 35.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 50.– mit Abendkasse

Ort

Zentrum Karl der Grosse
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Termin

Donnerstag, 1. November 2018,
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung erwünscht

bis 25. Oktober 2018
elposzuerich.ch/kursanmeldung.html
oder telefonisch (Mo. und Do.)
Telefon 044 311 85 20