

elpos

ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung
Regionalverein Zürich Glarus Schaffhausen

Informationen
für Lehrpersonen & Pädagogen

Was ist ADHS?

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität.

Rund 5 Prozent der Kinder sind davon betroffen. Die Diagnose ist seit langem wissenschaftlich belegt und neurobiologisch erklärbar. Als Ursache gelten genetische Faktoren und ein Ungleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter). Umwelteinflüsse können dabei verstärkend wirken und es kommt zu einem Wechselspiel. Die Kernsymptome (Merkmale) dieser Entwicklungsstörung sind: Unaufmerksamkeit, Impulsivität und eventuell Hyper- oder Hypoaktivität. ADHS entsteht nicht durch Erziehungsfehler. Der Umgang mit dem Kind kann jedoch die Symptome ungünstig beeinflussen oder verstärken.

Die aktuellen diagnostischen Kriterien nach DSM-5

(DSM = Diagnostisches und Statistisches Handbuch psychischer Störungen der US-Psychiatrischen Vereinigung):

- Vorwiegend unaufmerksam
- Vorwiegend hyperaktiv-impulsiv
- Kombiniertes (klinisches) Erscheinungsbild

Zur Erteilung der Diagnose müssen die Symptome bereits im Kindesalter (bis 12 Jahre) auftreten, mindestens 6 Monate vorliegen und in zwei oder mehreren Lebensbereichen (Familie, Schule etc.) zu beobachten sein. Ausserdem dürfen sie nicht durch eine andere psychische Störung besser erklärt werden können.

Diagnostische Kriterien der Unaufmerksamkeit

- Kann oftmals seine Aufmerksamkeit nicht auf Details richten oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei Hausaufgaben oder anderen Aktivitäten.
- Hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielaktivitäten aufrecht zu erhalten.
- Scheint oft nicht zuzuhören, wenn andere sie/ihn ansprechen.
- Führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Aufgaben oder Pflichten nicht zu Ende bringen (nicht aufgrund oppositionellen Verhaltens oder Verständigungsschwierigkeiten).

Diagnostische Kriterien der Unaufmerksamkeit

- Hat oft Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren.
- Vermeidet häufig oder hat eine Abneigung gegen Aufgaben, die eine länger andauernde, geistige Anstrengung erfordern (Mitarbeit im Unterricht, Hausaufgaben).
- Verliert häufig Gegenstände, die sie/er für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Werkzeug).
- Lässt sich öfters durch äussere Reize ablenken.
- Ist bei Alltagstätigkeiten immer wieder vergesslich.

Diagnostische Kriterien der Hyperaktivität

- Zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum.
- Steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzenbleiben erwartet wird, oft auf.
- Läuft umher oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen oder Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Unruhegefühl beschränkt bleiben).
- Hat oft Schwierigkeiten, ruhig zu sprechen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- Ist häufig «auf Achse» oder handelt, als wäre er/sie «getrieben».
- Redet oftmals übermässig viel.

Diagnostische Kriterien der Impulsivität

- Platzt häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann nur schwer warten, bis sie/er an der Reihe ist.
- Unterbricht und stört häufig (platzt z. B. in Gespräche und Spiele anderer hinein).
- Bei Kindern müssen für die ADHS-Diagnose je 6 Symptome der Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität vorliegen, bei Erwachsenen ab 17 Jahren je 5. Es wird zwischen einer milden, moderaten oder schweren Form unterschieden.

Positive Eigenschaften

- begeisterungsfähig
- wissensdurstig
- spontan
- kommunikativ
- fantasievoll
- kreativ
- erfinderisch
- humorvoll
- gerechtigkeitsliebend
- hilfsbereit
- empfindsam
- ausdauernd bei interessanten und geliebten Tätigkeiten

Was tun?

Die Haltung von elpos zu Therapie und Hilfestellungen

elpos setzt auf Ganzheitlichkeit und hat das Ziel, Eltern und weitere wichtige Bezugspersonen des Kindes – und dies sind während den prägenden Entwicklungsjahren in erster Linie die Pädagogen – sachlich und werteneutral zu informieren. Denn: Nur wer versteht, was eine ADHS ist und bewirkt, der kann Verständnis und Toleranz für den betroffenen Menschen entwickeln.

Abklärung, Diagnose, Früherfassung und Behandlung

Eine gründliche, differenzierte und ganzheitliche Abklärung durch eine qualifizierte Fachperson ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche und individuelle Therapie. Denn rund 5% der Kinder sind in einem Ausmass betroffen, dass ihre persönliche und schulische Entwicklung erheblich darunter leidet.

Beziehung ist das A und O

80 Prozent an positiven Einflüssen wird über die Beziehungsebene erreicht (Paul Watzlawick). Eine gute Beziehung zwischen Elternhaus und Schule wirkt sich positiv verstärkend auf das Verhalten des Kindes im Unterricht aus. Idealerweise versucht die pädagogische Bezugsperson wirksame strukturelle Massnahmen (wo möglich) zu übernehmen oder zu adaptieren. Ein Wundermittel gegen die ADHS haben auch wir noch nicht gefunden. Aber wir wissen: Verständnis, Liebe und der Glaube an die betroffenen Kinder und Jugendlichen sind heilsam. Und es liegt an uns allen, ihr positives Potenzial zu entdecken und zu fördern: Offenheit, Spontaneität, Durchsetzungskraft, Kreativität, Humor, Hilfsbereitschaft, Sensitivität, Neugierde, Gerechtigkeitssinn, Einfühlungsvermögen und Authentizität.

Buchtipps

- **ADHS in der Schule** – Grundlagen, Unterrichtsgestaltung, Kooperation und Intervention, Katja Mackowiak, Satyam A.Schramm, Kohlhammer, 2016
- **ADHS in Schule und Unterricht**, Jan Frölich, Manfred Döpfner, Tobias Banaschewski, Kohlhammer, 2014
- **Verloren in der Schule**, Ross W. Greene, Verlag Hans Huber, 2012
- **ADHS-ABC**, elpos Zürich, 2017

Fachpublikationen

elpos Schweiz ist Herausgeberin der Spezialausgaben/Fachpublikationen «ADHS in der Schule» (Eigenverlag 2016), «Was wir über ADHS wissen müssen» (Basiswissen) und «Das hilft bei ADHS» (Therapieansätze) mit Beiträgen von ausgewiesenen Fachpersonen.

Beratung

Wir sind für Sie da!

Unsere Beraterinnen

- Isabelle Koller, ADHS-Coach ICP
- Isolde Schaffter-Wieland, ADHS-Coach ICP, Integrierte und lösungsorientierte Begleitung/Paartherapie ILP, Persönlichkeitstraining GPI

Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen rund um ADHS haben.

elpos

ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung

Regionalverein Zürich Glarus Schaffhausen

Affolternstrasse 125

8050 Zürich

Schweiz

zuerich@elpos.ch

Tel. 044 - 311 85 20

Telefonische Kurzberatung:

Mo 09.00 – 18.00 Uhr

Do 09.00 – 12.00 Uhr und

15.00 – 17.00 Uhr

So unterstützen wir Sie!

Wir haben speziell für schulische Fachpersonen Publikationen erarbeitet, die Entspannung ins Klassenzimmer bringen und den Dialog mit den Eltern erleichtern sollen. Auch Therapeuten informieren wir gerne gezielt, wenn sie in Zusammenarbeit mit einem ADHS-betroffenen Kind/Jugendlichen/Erwachsenen Unterstützung brauchen.

- Flyer HfH
- ADHS-ABC mit «Gelber Karte»

Wir kommen gerne zu Ihnen!

- Sind Sie interessiert an einem Referat oder einer Weiterbildung an Ihrer Schule? Wir übernehmen dies gerne. Unsere Vorträge eignen sich auch für eine Elternveranstaltung.

Erfahrungsbericht

Karin Müller*, 23, ist eine achtsame Lehrperson und macht sich Sorgen um ihre Drittklässlerin Sabrina (9).

Das verträumte Mädchen hat bereits eine Lernzielvereinbarung für die Mathematik und ist zwei Stunden wöchentlich bei der Heilpädagogin. Die Schülerin ist trotz dieser Massnahmen noch stark überfordert mit den restlichen Fächern. Die Lehrerin möchte die Eltern ermuntern, die Tochter abzuklären und denkt, dass ihr eine Medikation helfen könnte. Sie will den Eltern jedoch keinen Druck machen und vermittelt ihnen die Adresse für eine ADHS-Beratung. Die Mutter meldet sich kurz darauf in der Praxis.

Aufgrund der schwierigen Situation innerhalb der Familie ist sie inzwischen selbst aktiv geworden und hat Sabrina fachärztlich abklären lassen: Eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hypoaktivität wurde bestätigt und die Medikation eingeleitet. Sabrina sträubt sich jedoch dagegen. Im Gespräch mit Mutter und Tochter stellt sich heraus, dass das Mädchen eigentlich gar nicht weiss, weshalb es ein Medikament nehmen soll. Es geht gerne zur Schule, die Atmosphäre in der Familie ist allerdings geprägt von Sabrinas Wutausbrüchen, ihrem oppositionellen Verhalten, Verweigerung und Rückzug. Der Coach rät den Eltern, die Tochter umgehend von der Kinderärztin über die ADHS und das Medikament aufklären zu lassen. Dies im Rahmen der Psychoedukation, die einen enorm wichtigen Teil in der multimodalen ADHS-Behandlung einnimmt. Ein weiterer Schritt ist das Gespräch mit der Lehrperson, um gemeinsam herauszufinden, wie Sabrina im Lernen unterstützt werden kann.

Das Setting in der Schule wird von der Heilpädagogin begleitet, die ebenfalls ihre Beobachtungen einbringt. Der Coach beantwortet Fragen und erklärt, welche Massnahmen Sabrina innerhalb des Unterrichts helfen. Als Karin Müller ein Diktat und eine weitere Schreibaufgabe vorlegt, wird deutlich, dass die Schülerin nebst graphomotorischen Schwierigkeiten wohl auch eine Lese- und Rechtschreibschwäche hat (Teilleistungsstörung). Allen Anwesenden wird bewusst, dass Sabrina als Lösungsstrategie gegen das Versagen und Nicht-Genügen die Verweigerung gewählt hat.

Lehrperson und Heilpädagogin machen der Mutter den Vorschlag, auch im Deutsch eine Notenbefreiung zu veranlassen. Auf diese Weise soll versucht werden, dem Arbeits- und Lerntempo von Sabrina gerecht zu werden, sie in ihren Stärken zu fördern und damit in eine motivierte Haltung zu bringen. Die Schule versucht ihrerseits, Druck von der Mutter zu nehmen, indem die Schülerin bei Unpünktlichkeit direkt angesprochen wird und die Verantwortung dafür übernehmen muss. Es wird weiter vereinbart, dass die Hausaufgaben ein gewisses Zeitmass nicht überschreiten. So wird einerseits Machtkämpfen und andererseits der Übermüdung entgegengewirkt.

Da Sabrina gerne schwimmt (für ADHS-Betroffene eine ideale Sportart), kann sie hier in ihrer Freizeit einen Ausgleich und Bestätigung finden. Inzwischen wurde sie von der Ärztin aufgeklärt und hat mit dem Medikationsversuch gestartet. Die Situation hat sich schulisch und auch im Elternhaus inzwischen durch die getroffenen Interventionen stabilisiert.

Lehrerin vor Burnout – Schulleiter sucht Hilfe

elpos als Vermittler zwischen Schule und Elternhaus

Die Lehrperson einer Einführungsklasse ist am Rande der Erschöpfung. In ihrer Kleinklasse mit insgesamt acht SchülerInnen hat es gemäss ihrer Aussage vor allem ein Junge, der grosse Probleme macht und bei dem sie eine ADHS vermutet. Die Beziehung zwischen Kevins Mutter und der Lehrerin ist auf dem Nullpunkt angelangt. Der Schulleiter sucht Unterstützung beim ADHS-Coach. Am runden Tisch soll die Situation mit allen beteiligten Lehrkräften und der Mutter besprochen werden.

Ziel: Verbesserung der Zusammenarbeit Elternhaus/Schule, Abklärung des verhaltensauffälligen Schülers durch den Schulpsychologischen Dienst, bessere soziale Integration in der Klasse. Jede anwesende Person, die mit Kevin in direktem Kontakt steht, informiert wie sie ihn wahrnimmt, was störend im Unterricht ist, was positiv auffällt. Dabei stellt sich heraus, dass eine grosse Diskrepanz unter den drei anwesenden Lehrerinnen besteht: So benötigt der Schüler zwar von allen viel Aufmerksamkeit und Motivation, im Unterricht ist er jedoch vor allem bei der Klassenlehrerin auffällig: Er begrüsse sie nicht am Morgen, halte sich nicht an Regeln, rede drein, wolle nicht im Team arbeiten und sei auch bei Einzelaufgaben unkonzentriert. Ab 11 Uhr wirke er sehr müde, werde aggressiv.

Die Pädagoginnen beschreiben Kevin als kreativen, fantasievollen Knaben, der bei interessanten Tätigkeiten begeisterungsfähig und eifrig sei. Die Mutter wiederum schildert ihren Sohn als «mustergültiges» Kind, das seine Hausaufgaben selbständig erledige, sehr aktiv sei, aber anständig. Der Wunsch der Schulleitung, dass Kevin abgeklärt werden soll, stösst bei ihr auf Ablehnung. Sie betont, dass die LP sich stets nur negativ über Kevin äussert und fühlt sich unverstanden. Die vom Coach vermittelten Informationen und Erklärungen zum Thema ADHS schaffen bei allen Anwesenden ein Klima des Wohlbefindens. In einem nächsten Schritt besucht der Coach die Familie, um hier nach Lösungsansätzen zu suchen. Mit der Klassenlehrerin findet ein Einzelgespräch statt, da sie unter einem enormen Leidensdruck steht, den auch ihre Schüler mitbekommen und ausnützen! Kevin, 8, ist ein ausgesprochen lebhafter Junge. Er rennt während des Gesprächs meistens in der Wohnung herum. Er erzählt, dass er sich bei Aufgaben nie lange genug konzentrieren könne und oft vor sich hin träume. Am meisten Schwierigkeiten habe er damit, dass es in der Klasse so laut sei, das lenke ihn ab. Manchmal habe er das Gefühl, dass etwas mit ihm nicht stimme, aber er wisse nicht genau, was. Er fühle sich häufig wie von einem Motor angetrieben und könne kaum abwarten, bis er an der Reihe sei.

Das Ausfüllen des ADHS-Fragebogens von Dr. Elisabeth Aust-Claus (Optimind) ergibt ein Resultat, das eine Abklärung rechtfertigt. Kevins Mutter gesteht ihre Angst, dass eine Diagnose zur «Schubladisierung» ihres Kindes führen könnte und sie klar gegen eine Medikation sei. Mit ihrer konsequenten Haltung gibt sie Kevin eine gute Struktur innerhalb der Familie. Für seine schulische Entwicklung ist es jedoch sinnvoll, dass eine Abklärung gemacht wird, um ihm einen wachsenden Leidensdruck zu ersparen. Aufgrund dieses Wissens kann sich die Mutter entscheiden, Kevin durch eine Fachperson ihrer Wahl abzuklären und nicht über den Schulpsychologischen Dienst.

Im Einzelgespräch mit der Lehrerin erfährt der Coach, unter welchem Leidensdruck diese steht. Sie sagt offen, dass sie den Schüler aufgrund seines schwierigen Verhaltens ablehne. Er löse bei ihr Aggressionen aus und sie schreie manchmal auch die Klasse an, wenn sie ihr nicht mehr zuhöre. Die Aufmerksamkeit einer abgelenkten Klasse kann der Unterrichtende wieder einfordern, in dem er mit seiner Stimme agiert: Flüstern statt laut zu sprechen oder singend eine Ansage machen. Kinder in diesem Alter reagieren auf solche Interventionen (auch nicht betroffene). Weiter empfiehlt ihr der Coach, in besonders schwierigen Momenten, Kevin bei einer anderen Lehrperson ins «Time-out» zu geben (wäre machbar). Mit der vom Elternhaus gewohnten Ansage: «1,2,3 – Stopp» soll er auch im Unterricht zur Disziplin ermahnt werden (funktioniert).

Es wird ein Termin vereinbart, an dem der Coach als Beobachter im Unterricht sitzt. Dies, um die Dynamik im Schulzimmer und das Verhalten der Lehrerin in schwierigen Situationen zu erkennen. Fazit: Der Lärmpegel ist selbst während der «stillen Arbeit» zu hoch. Vier SchülerInnen halten sich an die Weisungen der Lehrerin. Sie arbeiten zu zweit oder allein konzentriert und selbständig. Kevin stört immer wieder, motzt, unterbricht, verweigert. Er ist jedoch nicht allein verantwortlich für die desolate Klassensituation. Es gibt drei weitere Knaben, die verhaltensauffällig sind und sehr viel Aufmerksamkeit einfordern. Ist die Lehrerin mit einem von ihnen beschäftigt, fangen die beiden anderen an zu provozieren. Die U-Form der Pultanordnung ermöglicht es ihnen, ungehemmt zu interagieren und sich gegenseitig aufzuschaukeln. Mit insgesamt acht Kindern ist die Lehrerin schlicht überfordert, weil die Hälfte der Klasse ihren Unterricht sabotiert.

In einem weiteren Gespräch analysiert der Coach mit der Lehrerin die Beobachtungen. Die Empfehlung lautet: Klassenordnung ändern, um negative Interaktionen zu verhindern. Die breiten Fensterbänke zu einem ablenkungsaarmen Arbeitsplatz umfunktionieren. Mit der Schulleitung absprechen, wie unruhige Kinder zwischendurch eine Bewegungsmöglichkeit erhalten können. Um die Klasse vermehrt in die Aktivität zu bringen wäre es sinnvoll, zwischendurch Wettbewerbsanreize zu schaffen. Da viel Negativität über der Klasse lastet könnte jedes Kind seinen Namen schreiben und zu jedem Buchstaben seine besondere Fähigkeit. Beispiel Kevin = kreativ, energievoll, vielinteressiert, ideenreich, naturliebend – so könnte eine ressourcenorientierte Basis geschaffen werden. Die Erschöpfung der Lehrerin wirkt sich jedoch blockierend auf die Umsetzung der Erkenntnisse aus: Sie wünscht sich klar eine Klassen-Assistenz, um wieder zu neuer Energie zu finden.

Der Coach kommuniziert dem Schulleiter die vorgeschlagenen Massnahmen und orientiert transparent über die Befindlichkeit der Lehrperson. Eine Assistenz kann dieser trotz allem Verständnis nicht bewilligen. Im Raum steht deshalb auch die Frage eines Time-outs von Kevin. Tatsächlich ist dies ein möglicher Lösungsweg, wenn die Situation zwischen Lehrperson und Schüler wie im geschilderten Fall stagniert. Bei Kevins Mutter wie auch bei ihrem Sohn stösst diese Idee auf Zustimmung. Nach zwei Wochen «schnuppern» in der 2. Regelklasse darf Kevin definitiv bleiben. Er integriert sich schnell und sein Verhalten verbessert sich in der neuen Umgebung aufgrund von klaren Strukturen der Lehrperson deutlich. Für den Schulleiter ist aus einem Problemfall eine Erfolgsgeschichte geworden.

*Die Namen wurden geändert, damit die Anonymität gewährleistet ist.

Wie kommuniziere ich meinen Verdacht auf eine ADHS oder Probleme mit einem betroffenen Kind?

Hier einige Tipps zum gelingenden Elterngespräch

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Schulkind eine ADHS hat:

- Laden Sie die Eltern frühzeitig zum Gespräch ein.
- Führen Sie kein Gespräch zwischen Tür und Angel.
- Teilen Sie den Eltern die positiven Seiten und Beobachtungen mit, das entschärft die heikle Gesprächssituation.
- Erklären Sie den Eltern klar und konkret, wie sich das Kind verhält. Beispielsweise: Es steht in der Deutschlektion immer wieder auf, während es im Realienunterricht interessiert mit macht.
- Bewerten Sie nicht. Sondern sagen Sie: «Ich erlebe K. immer wieder als auffallend unkonzentriert.» (Es träumt, lässt sich gerne ablenken, spielt den Clown). Oder: «Ich habe das Gefühl, dass Ihr Kind unter der Situation leidet.» (Es zieht sich zurück, ist oft traurig.)
- Wenn Sie sich in der Thematik ADHS auskennen, sprechen Sie über Ihren Verdacht.
- Wenn Sie realisieren, dass die Eltern noch nichts unternommen haben, vermeiden Sie Vorwürfe oder Anschuldigungen.
- Nicht selten hat der betroffene Schüler seine ADHS vom Vater oder der Mutter geerbt. Dies bedeutet für die Eltern, dass sie unter Umständen dem Kind daheim zu wenig Strukturen bieten können, mit dem anspruchsvollen Erziehungsalltag überfordert sind und gegenüber Ihrem Anliegen mit Unverständnis reagieren. Denn «Anderssein» ist für sie die Realität.
- Familien mit ADHS-Problematik sind häufig enorm gefordert:
 - a) Teilweise leiden die Geschwister unter dem betroffenen Bruder oder der Schwester, weil diese viel Aufmerksamkeit benötigen.
 - b) Der ständige Druck führt zu einer grossen Belastung der elterlichen Beziehung.
- Halten Sie sich damit zurück, den Eltern eine Medikation vorzuschlagen.
- Wenn Sie persönliche Probleme haben, dass Ihr Schulkind eine ADHS-Medikation erhält, besprechen Sie dies nicht mit den Eltern, sondern mit einer Fachperson.
- Bitten Sie die Eltern um Rat, wenn Sie den Draht zum Kind nicht finden.
- Stellen Sie keine Forderungen auf, sondern finden Sie gemeinsame Ziele.
- Vermitteln Sie die Botschaft: «Wir sitzen in einem Boot. Wir wollen beide das Beste für das Kind.»

Je früher ein Gespräch mit den Eltern stattfindet, umso eher kann dem betroffenen Kind geholfen werden und sich die Situation in der Klasse entspannen.

Es ist von enormer Bedeutung, dass Eltern und Lehrer zu einer gemeinsamen Sichtweise des Störungsbildes ADHS finden. Falls dies für die Beteiligten nicht möglich ist, ziehen Sie Fachleute hinzu. Das wirkt für beide Seiten erleichternd, denn häufig sind die Eltern sehr empfindlich, wenn es um die ADHS-Problematik ihres Kindes geht. Dies aufgrund jahrelanger Schuldzuweisungen, Ablehnung oder Ausgrenzung. Mütter reagieren in ihrer Hilflosigkeit oder Überforderung oft sehr emotional, ablehnend oder verteidigend. Viele Eltern müssen erst verstehen, welche Schwierigkeiten das Verhalten ihres Kindes im Unterricht mit sich bringt und welchem Druck damit die Lehrperson ausgesetzt ist.

- Ermuntern Sie die Eltern eine elpos-Beratungsstelle aufzusuchen, wenn sich im Gespräch herausstellt, dass diese mit der Problematik überfordert sind oder Infos brauchen.
- Als präventive und unterstützende Massnahme ist eine Lehrerfortbildung über die ADHS sinnvoll, in der über die Thematik informiert wird, Fragen beantwortet und Tipps vermittelt werden.

Quelle: elpos Fachpublikation «ADHS in der Schule».

Isolde Schaffter-Wieland, Coaching und Workshops für Schulen,
Beraterin Fachstelle elpos Zürich



ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung
Regionalverein **Zürich Glarus Schaffhausen**

Affolternstrasse 125, 8050 Zürich
Telefon 044 311 85 20
zuerich@elpos.ch

Beratungszeiten:
Montag 09.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 17.00 Uhr

www.elposzuerich.ch