



ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung
Regionalverein Zürich Glarus Schaffhausen

Kurse/Gesprächsgruppen
April – Dezember 2019

Inhalt

APRIL Achtsamkeit für Eltern und Kind Workshop für Eltern und interessierte Fachpersonen	3
MAI ADHS und digitale Medien Referat für Eltern und Bezugspersonen	4
JUNI Wie sag ich's meinem Kind? Kommunikation und Beziehung Eltern-Workshop MODUL 1	5
JUNI Besuch in der Erlebnis-Imkerei Naturerlebnis-Nachmittag für ADHS-betroffene Kinder	6
JUNI ADHS und Abhängigkeiten Referat für betroffene Erwachsene	7
JULI SOMMERCAMP 3D FÜR ADHS-BETROFFENE KINDER	8
AUGUST ADHS und Ernährung Referat für Eltern, Betroffene und Interessierte	9
AUGUST Sozialkompetenz-Training in der Familie mit Simpolino Regeln, Ämtli, Beziehungszeit - Elterncoaching Workshop MODUL 2	10
SEPTEMBER Wie unterstützen wir Kinder und Jugendliche mit ADHS? Fachreferat für Eltern und Lehrpersonen	11
SEPTEMBER Selbstvertrauen und Lernen Eltern-Coaching MODUL 3	12
OKTOBER Motivation und Lernen Eltern-Coaching MODUL 3	13
OKTOBER Mindful Parenting – Achtsamkeit Stessbewältigung und Selbstfürsorge Eltern-Coaching MODUL 4	14
OKTOBER Schnupperklettern für Kinder und Jugendliche mit ADHS Pädagogisch ausgerichteter Sportkurs	15
NOVEMBER ADHS und Partnerschaft Referat für betroffene Erwachsene	16
Gesprächsgruppen Für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit ADHS	17

APRIL

Achtsamkeit für Eltern und Kind

Workshop für Eltern und interessierte Fachpersonen

«Eltern und Kind gemeinsam stärken!»

Das Training MYmind bietet wissenschaftlich erforschten Beistand für Kinder zwischen 9 und 18 Jahren mit ADHS und ihren Eltern an.

Im Workshop stellt die Referentin eine Kurzzeitbehandlung für Kinder mit Problemen wie ADHS, ASS und Angststörungen und deren Eltern vor. Sie zeigt Wege auf, wie Eltern und Kinder mit Diagnosen gemeinsam im Alltag einen besseren Umgang mit der Beeinträchtigung finden. Kernelement des Programms ist ein 8-wöchiges Achtsamkeitstraining. Bei den Kindern zielt es auf das Verbessern von Fokus und Konzentration, sowie dem Reduzieren von Impulsivität, Hyperaktivität und Aggression.

Das parallel laufende Elterstraining thematisiert Erziehungsstress, elterliche Übermüdung und hilft, den Problemen des Kindes gelassener gegenüber zu treten. Darüber hinaus erfahren die Eltern, wie sie das Training ihres Kindes unterstützen und belohnen können.

Susan Bögels

Professorin für Entwicklungspsychopathologie, Universität Amsterdam

Lizenzierte klinische Psychologin & Kinder- und Familientherapeutin

Ehem. Direktorin UvA Minds, Einrichtung zur ambulanten Gesundheitsversorgung

Erforscht seit über 20 Jahren ADHS, Autismus-Spektrums- und Angststörungen

Autorin von «Eltersein: Die ganze Katastrophe» und «Mindful Parenting»

Preise

Mitglieder	CHF 35.–
Mitglieder Paare	CHF 45.–
Nichtmitglieder	CHF 45.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 60.–
	mit Tageskasse

Ort

Seestrasse 352, Zürich-Wollishofen
(150 Meter vom Bahnhof Wollishofen)

Termine

Samstag, 27. April 2019
10.00 – 13.00 Uhr

Anmeldung bis 25. April 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

MAI

ADHS und digitale Medien

Referat für Eltern und Bezugspersonen

«Für viele Eltern sind die neuen Medien Fluch und Segen zugleich»

Verursacht Medienkonsum ADHS oder sind Kinder mit ADHS besonders empfänglich für die exzessive Nutzung digitaler Medien? Wie ist es möglich, dass mein Kind vor dem Bildschirm stundenlang hochfokussiert und mit enormer Durchhaltefähigkeit ein Level ums andere bewältigt und beim Erledigen der Hausaufgaben nichts auf die Reihe kriegt? Diese und weitere Fragen sind immer wieder zu hören, wenn es um ADHS und Mediennutzung geht.

Für viele Eltern sind die neuen Medien Fluch und Segen zugleich. Einerseits ist man selber reger Nutzer von I-Phone und Tablet und ist manchmal froh, wenn die Kinder vor dem Bildschirm oder mit dem Handy beschäftigt sind. Andererseits merkt man, dass mit dem zunehmenden Online-Konsum der Streit um die Hausaufgaben zugenommen und das Interesse an zuvor geliebten Freizeitaktivitäten nachgelassen hat. Dazu kommen latent vorhandene Schuld- und Ohnmachtsgefühle rund um das Aufstellen und Durchsetzen von Medienregeln im Familienalltag.

Der Referent versucht, fernab von Polemik und pädagogischem Perfektionismus aufzuzeigen, welchen Einfluss die neuen Medien auf Kinder mit ADHS haben und wie man als Familie kompetenter mit den Herausforderungen und Chancen der digitalen Medien umgehen kann.

Für Fragen und Austausch mit dem Referenten steht genügend Zeit zur Verfügung.

Marc Stoll

Psychologe und Psychotherapeut SBAP mit eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Meilen am Zürichsee.

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

Montag, 13. Mai 2019
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 6. Mai 2019

elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

JUNI

Wie sag ich's meinem Kind?

Kommunikation und Beziehung Eltern-Workshop MODUL 1

«Wahr ist nicht, was man sagt. Wahr ist, was der andere hört!» (Birkenbihl, 2011)

Die Kommunikation in ADHS-betroffenen Familien gestaltet sich oft als eine Gratwanderung. Eine Frage kann einen emotionalen Erdbeben auslösen, eine Bitte konsequent ignoriert werden. Im herausfordernden Alltag entgleist man gegenseitig verbal und wirft sich Dinge an den Kopf, die verletzen und schnell bereut werden. Weshalb? Gehörtes wird häufig anders wahrgenommen oder missverstanden. Im Workshop lernen wir das hypersensible Sicherheitssystem von Betroffenen kennen und ihre Reaktionen verstehen. Sie erfahren, weshalb es sich lohnt, der eigenen Kommunikation, Mimik und Körpersprache mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn mit einer wertschätzenden Kommunikation können wir den Selbstwert des Kindes stärken und mit den richtigen Worten Konflikte oder Gefühlsabstürze vermindern.

In diesem Workshop setzen wir uns mit unserer Kommunikation auseinander, entschlüsseln bisherige Verhaltensmuster und werden uns bewusst, was das Kind in seiner Reaktion negativ oder positiv beeinflusst.

Isolde Schaffter-Wieland

**ADHS- und Beziehungscoach ICP/ILP,
Beraterin Fachstelle elpos Zürich Glarus Schaffhausen**

Preise

Mitglieder	CHF 180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 280.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

Ort

Frauenzentrale, Metzggasse 2, Winterthur

Termine

Samstag, 15. Juni 2019
09.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 6. Juni 2019

elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

JUNI

Besuch in der Erlebnis-Imkerei

Naturerlebnis-Nachmittag für ADHS-betroffene Kinder

«Du erfährst, wie der Honig ins Glas kommt»

Erfahren, wie die Bienen wohnen und was sie alles leisten, wie der Honig ins Glas kommt und warum die männlichen Bienen wichtig sind, auch wenn sie fast nichts arbeiten. Gut geschützt mit einem Imkeranzug darfst du in ein Bienenvolk schauen und beim Zvieri verschiedene Knonauer Honigsorten probieren!

Ein Imkereibesuch zum Anfassen, Beobachten, Riechen, Schmecken und Geniessen für naturinteressierte Kinder im Alter von 7 bis 13 Jahren.

Infos unter www.bienenbotschafter.ch

Teilnehmerzahl: 2 Gruppen mit max. je 10 Kindern

Manuela Gasser
Imkerin

Karin-Maria Kränzlin
Naturpädagogin

Preise

Mitglieder	CHF 25.–
Nichtmitglieder	CHF 35.–
pro Kind (inklusive Zvieri)	

Ort

Imkerei am Wattbach, Knonau ZH

Termin

Samstag, 22. Juni 13.30 – 15.30 Uhr
oder 16.00 bis 18.00 Uhr
Wetterabhängiges Verschiebedatum:
Samstag, 29. Juni 2019

Anmeldung bis 15. Juni 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

JUNI

ADHS und Abhängigkeiten

Referat für betroffene Erwachsene

«Eine Suchttherapie bedeutet harte Arbeit, die entsprechend mit Selbstbestimmung und Stabilität belohnt wird.»

Bei einer ADHS ist der Konsum von Betäubungsmitteln eine Selbstmedikation. Ebenfalls beliebte Ablenkungsstrategien sind exzessives Konsumieren von Pornos und Spielen. Hinter einer Suchtproblematik verbergen sich oft Nöte im Bereich der Überanpassung, Konfliktvermeidung und Gefühlen des Nicht-Genügens. Der Referent zeigt Wege auf, wie Betroffene sich ihrer Abhängigkeit stellen, Automatismen ihres Suchtverhaltens im Alltag erkennen und entsprechend reagieren können. Eine der möglichen Interventionen zur Selbsthilfe ist das Erlernen der Praxis des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Für Fragen rund ums Thema besteht genügend Raum und Zeit.

Daniel Buff
Suchtspezialist und Achtsamkeitslehrer

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

Montag, 17. Juni 2019
19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung bis 13. Juni 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

JULI

Sommercamp 3D für ADHS-betroffene Kinder

Neu in der Schweiz: Das Camp 3D soll Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren während einer Woche gezielt in ihrer Hirnleistung, Lernfähigkeit und ihrem Selbstbewusstsein stärken. Dies mittels täglichem Neurofeedbacktraining, Lerncoaching und Karate-training/Hirngymnastik. Initianten dieser Idee sind die erfahrene und innovative Neurofeedback-Therapeutin Ruidang Wang, Monika Peter, Lehrerin und Lerncoach sowie der Sportlehrer Marcel Frey. In der Freizeit und während der Nacht werden sie von einem ADHS-erfahrenen Team betreut.

Im Fokus des Camps 3D stehen:

- Realistische Ziele setzen
- Stolpersteine erkennen
- Blockaden lösen
- Kräfte bündeln
- Impulse steuern
- Konzentration verbessern
- Fähigkeiten entfalten

Am letzten Tag des Sommer-Camps erhalten die Eltern ein Coaching, wie sie ihr Kind zuhause weiter fördern können.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Kinder.

Preise

Mitglieder CHF 750.–
Nichtmitglieder CHF 830.–

Ort

Baden AG
Die Kinder übernachten und essen in der Jugendherberge Baden. In der Freizeit kommen Spiel und Spass nicht zu kurz.

Termin

Montag 15. bis Freitag 19. Juli 2019

Anmeldung bis 30. März 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

Es folgt eine Anmeldebestätigung mit Einzahlungsschein. Kostenfreie Abmeldung bis 15. Mai 2019, danach sind die vollen Kurskosten zu entrichten.

AUGUST

ADHS und Ernährung

Welche Nahrungsmittel und Nährstoffe beeinflussen Hirnleistung und Verhalten?

Referat für Eltern, Betroffene und Interessierte

«Wie die Nahrung, so das Gemüt. Wie das Gemüt, so die Gedanken. Wie die Gedanken, so das Verhalten. Wie das Verhalten, so die Gesundheit» (Sri Sathya Sai Baba).

In diesem Referat erfahren Sie:

- Welche Nahrungsmittel und Nährstoffe unsere Konzentration und Ausgeglichenheit unterstützen.
- Wie die Blutzuckerachterbahn entsteht und wie wir sie erfolgreich umgehen.
- Wie unser Körper in der Nacht arbeitet (Regeneration und Entgiftung), was die Schlafqualität und eine optimale Erholung fördert.
- Welchen 3 wichtigen Vitalstoffen bei einer ADHS Beachtung geschenkt werden muss.

Richtig ernährt durch den Tag – Vom aktivierenden, salzigen Frühstück bis zum regenerierenden Abendessen. Die Teilnehmer erhalten ein Skript mit praktischen Tipps zur Umsetzung im Alltag für Menschen mit einer ADHS.

Susanne Friedli

Ernährungsberaterin, Bedarfsorientierte Ernährung (BoE), Winterthur,
www.sattundselig.ch

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

Montag, 19. August 2019
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 15. August 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

AUGUST

Sozialkompetenz-Training in der Familie mit Simpolino

Regeln, Ämtli, Beziehungszeit - Elterncoaching
Workshop MODUL 2

«Gemeinsam sind wir stark»

Das Training setzt bei den alltäglichen Schwierigkeiten an: Teilen, sich in andere einfühlen können und an Regeln halten, die das Zusammenleben erleichtern, gemeinsam Ideen entwickeln, Konflikte lösen, mit Fehlern umgehen, Verantwortung übernehmen und einander helfen. Sozialkompetenzen können gezielt im Familienalltag trainiert werden. Lernen Sie in diesem Workshop Werkzeuge kennen, mit denen auf spielerische Weise die Problemlösungsfähigkeit, emotionale Intelligenz sowie das Zeitmanagement in der Familie gefördert werden können – mithilfe von Visualisierungen auf einer Magnettafel. Der Erfolg liegt in einer klaren Routine, im gemeinsamen Planen und Setzen realistischer Ziele. Verstärkt durch das Lob und Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Alle Aktivitäten werden unterstützt durch Magnet-Icons, Pläne und Magnettafeln.

Zeichen geben allen Halt und Orientierung. Mithilfe klarer Strukturen wissen die Kinder, was sie zu erwarten haben und können sich besser darauf einstellen. Im Workshop wird das Simpolino-Tool miteinander erarbeitet.

Katrin Rossi

**Innovationsmanagerin, Sozialunternehmerin, Erfinderin von Simpolino,
Sozialkompetenz-Training für Familien**

Preise

Mitglieder	CHF 180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 280.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

Ort

Frauenzentrale, Metzggasse 2, Winterthur

Termine

Samstag, 31. August 2019
09.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 26. August 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

SEPTEMBER

Wie unterstützen wir Kinder und Jugendliche mit ADHS?

Wie die Psychotherapie dem betroffenen Kind hilft
und sein Umfeld unterstützt.

Fachreferat für Eltern und Lehrpersonen

«Wie erleben Kinder mit ADHS sich selber? Inwiefern betrifft die Diagnose auch das nähere Umfeld wie Eltern, Geschwister und Lehrpersonen und wie gehen sie damit um?»

Manche Kinder und Jugendliche sind unruhig, zappelig, impulsiv und können sich schlecht konzentrieren. Sie ecken ständig an, stören im Unterricht und werden häufig getadelt. Und schon bald wird der Verdacht auf eine ADHS geäussert – was nun?

In der Praxis erleben wir es häufig, dass der Erfahrung, ständig «unter Strom» zu stehen, eine allgemeine Erschöpfung und Ratlosigkeit folgt. Sowohl Eltern als auch Lehrer fühlen sich oft ihren Grenzen nahe. Anhand von Fallbeispielen wird dargestellt, was eine ADHS-Diagnose bedeutet und welche Auswirkungen sie haben kann. Wir stellen psychotherapeutische Ansätze vor und zeigen, wie wir Kinder mit ADHS behandeln. Wir vermitteln Möglichkeiten, was Eltern und Lehrpersonen konkret im Umgang mit ADHS machen und wie das Kind im Alltag unterstützt werden kann.

Stefanie Rabus Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Sandra Groenewold, Psychologin FSP, del. Psychotherapeutin.

**Die beiden Referentinnen arbeiten mit Kindern, Jugendlichen und
ihren Familien in der Spielzeit Psychotherapie, Zürich, www.spielzeit.ch**

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

Dienstag, 10. September 2019
19.30 – 21.30 Uhr

Anmeldung bis 5. September 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

Selbstvertrauen und Lernen

Eltern-Coaching MODUL 3

«Häufige schulische Misserfolge, soziale Zurückweisung und das Gefühl des Anderssein nagen am Selbstvertrauen dieser Kinder.»

Selbstvertrauen ist keine angeborene Fähigkeit, die jeder selbstverständlich bei der Geburt 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. 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 eigenen Stärken, Fortschritte und Kompetenzen erkennt, weiterentwickelt und diese auch nutzt

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

Cornelia Freuler

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

Preise

Mitglieder	CHF 180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 280.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

Ort

Zentrum Karl der Grosse, Erkerzimmer,
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Termin

Samstag, 28. September 2019
09.30 – 17.00 h (90 Min. Mittagspause)

Anmeldung bis 21. September 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

Motivation und Lernen

Eltern-Coaching MODUL 3

«Kinder mit Aufmerksamkeitschwierigkeiten haben oft Mühe, bei repetitiven Aufgaben die Anstrengungsbereitschaft hoch zu halten.»

Machtkämpfe, Demotivation, Ängste und Weinerlichkeit können die Folge davon sein. Im Rahmen des Workshops geht es darum herauszufinden, wie Kinder, denen das Lernen keinen Spass macht, motiviert werden können. In der heutigen Zeit kommt erschwerend hinzu, dass die Ablenkungsfelder durch Gamen, Handy etc. grösser geworden sind. Der Bedürfnisaufschub kann dadurch bei vielen Kindern nicht mehr geübt werden, weshalb es ihnen schwerer fällt, länger an etwas zu bleiben, das nicht sofort Erfolg verspricht. Mit Hilfe von Videos wird gezeigt, wie die Motivation durch die Bezugsperson über das Loben, über externe Belohnung und über die Stärkung von Selbstvertrauen aufgebaut wird.

Weitere Punkte sind:

Wie kann ich mein Kind dazu bringen, mehr Anstrengungsbereitschaft und Motivation dem Lernstoff entgegenzubringen? Was kann ich als Bezugsperson tun, um mein Kind zu motivieren, damit das gemeinsame Lernen wieder Freude macht?

Elena Arici

**lic. phil. Psychologin FSP, DAS in Neuropsychologie UZH,
Dozentin für Lerncoaching, Lernakademie Fabian Grolimund
Seit 15 Jahren Inhaberin der Praxis LernWerk Winterthur und Stäfa**

Preise

Mitglieder	CHF 180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 280.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

Ort

Frauenzentrale, Metzggasse 2, Winterthur

Termin

Samstag, 19. Oktober 2019
09.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung bis 10. Oktober 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

OKTOBER

Mindful Parenting – Achtsamkeit Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Eltern-Coaching MODUL 4

«Alles, was Eltern in diesem Bereich für sich tun, tun sie vervielfacht für ihre Kinder!»

Dieser Workshop bietet einen Einblick in die Achtsamkeitsschulung und deren Anwendung in der Familie.

Mindful Parenting ist ein Programm, welches an der Universität Amsterdam für Eltern entwickelt wurde, deren Kinder von ADHS oder ASS betroffen sind. Es basiert einerseits auf neuesten Erkenntnissen der klinischen und verhaltenspsychologischen Forschung und integriert andererseits meditative Praktiken aus Ost und West. Die Eltern werden dabei angeleitet, sich systematisch in Achtsamkeit, Stressbewältigung und der Förderung der Selbstfürsorge zu schulen.

Ziel der Achtsamkeitsschulung ist es, eigene automatische Reaktionsmuster sowie die eigenen Stressreaktionen besser zu verstehen und einen flexibleren und heilvolleren Umgang damit zu finden. Ein wichtiger Bestandteil bildet das Üben eines bewussten und stressvermindernden Umgangs mit schwierigen Emotionen und Gedanken.

Die daraus entstehende Selbstkompetenz und Selbstfürsorge führt zu mehr Handlungsspielraum, Freundlichkeit und Gelassenheit im Elternalltag.

Walter Weibel

Sozialpädagogische Familienbegleitung, Lehrer für Mindful Parenting, MBCL, MBSR und Sozialpädagoge HF, www.hiersein.ch

Preise

Mitglieder CHF 180.–
Mitglieder Paare CHF 230.–
Nichtmitglieder CHF 280.–
Nichtmitglieder Paare CHF 320.–

Ort

Zürich, siehe auf www.elposzuerich.ch/aktuelles

Termin

Samstag, 26. Oktober 2019
09.30 – 16.30 Uhr

Anmeldung

19. Oktober 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

OKTOBER

Schnupperklettern für Kinder und Jugendliche mit ADHS

Pädagogisch ausgerichteter Sportkurs Für Kinder von 6 bis 11 Jahren mit Eltern Teenager 12 bis 16 Jahre ohne Eltern

«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.

Ältere Kindern dürfen ohne Eltern am Schnupperklettern teilnehmen.

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

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

Preise

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

Ort

Kletterhalle Griffig, Hallenbadweg 2,
8610 Uster

Termin

Samstag, 26. Oktober 2019
10.00 – 12.00 Uhr für 6 – 11 jährige
14.00 – 16.00 Uhr für 12 – 16 jährige

Anmeldung

bis 19. Oktober 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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

ADHS und Partnerschaft

Referat für betroffene Erwachsene

«Lass mich, doch verlass mich nicht».

Dieser Buchtitel über ADHS und Partnerschaft (Cordula Neuhaus) bezieht sich auf den Konflikt, welcher sich ergibt, wenn wir uns auf eine Beziehung einlassen. Autonomie oder Bindung, Selbstbestimmung oder Abhängigkeit? Unser Partner ist unser Zufluchtsort im Leben. Wenn diese Person nicht verfügbar und nicht ansprechbar ist, werden wir von einer Flut von Emotionen überrollt – Trauer, Wut, Schmerz und vor allem Angst. Diese Angst ist tief in uns verankert. Sich auf einen geliebten Menschen verlassen zu können und zu wissen, dass er oder sie antwortet, wenn wir rufen, ist uns angeboren. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir in eine «Ur-Panik» geraten, wenn eine wichtige Beziehung bedroht ist.

Es gibt nur drei Möglichkeiten, mit unserem Gefühl des drohenden Verlustes und der Isolation umzugehen: Wenn wir in einer glücklichen, grundsätzlich sicheren Verbindung sind, akzeptieren wir das Bedürfnis nach emotionaler Verbundenheit und sprechen diese Bedürfnisse direkt an. Dies hilft dem Partner oder der Partnerin, liebevoll zu reagieren. Wenn wir uns jedoch in einer wackeligen Beziehung befinden, fordern wir unser Bedürfnis entweder wütend ein und versuchen, unseren Partner zu einer Reaktion zu zwingen oder wir schalten ab und machen uns aus dem Staub, um uns zu schützen. Unter diesem Bindungs-Blickwinkel sollen die spezifischen Muster, in welche sich ADHS-Betroffene in der Partnerschaft verstricken, durchleuchtet werden. Der Abend wird aus Fallbeispielen aus der Praxis, Übungen und lebhaften Diskussionen bestehen.

Ben Kneubühler

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Coaching, Paar- und Sexualtherapie, Zürich.

www.der-psychologe.ch

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

Montag, 25. November 2019
19.00-21.00 Uhr

Anmeldung bis 21. November 2019
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

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.

Für Eltern von Kindern 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

Do 04.04.19 Regeln und Konsequenzen

Do 06.06.19 Umgang mit Medien

Do 04.07.19 Gemeinsames Essen

Do 05.09.19 offene Runde/ Themen festlegen

Do 03.10.19 Schule/ Hausaufgaben

Do 07.11.19 offene Runde

Do 05.12.19 Ressourcen

Knouneramt

Zentrum Kafimüli
Weidhogerweg 11, 8143 Stallikon

Simone Müller

Telefon 044 700 29 68
muellersimone@bluewin.ch

Montag, 19.45 – 22.00 Uhr

Mo 11.03.19

Mo 08.04.19

Mo 13.05.19

Mo 17.06.19

Mo 09.09.19

Mo 11.11.19

Mo 09.12.19

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Winterthur

Selbsthilfezentrum
Holderplatz 6, 2. Stock
8400 Winterthur

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

Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr

Di 02.04.19 Eltern und Wut
Di 07.05.19 Umgang mit Geschwistern
Di 04.06.19 Veränderungen, Wechsel u. Übergänge
Di 02.07.19 Ferien: Erholung oder Stress?
Di 27.08.19 Themen festlegen
Di 24.09.19
Di 29.10.19
Di 26.11.19

Zürcher Oberland

Kath. Kirchengemeindezentrum Tann
Kirchenraunstrasse 4, 6832 Tann

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

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

Mi 20.03.19 Erfolgreich lernen mit ADHS
Mi 17.04.19 Hausaufgaben
Mi 15.05.19 Geschwister
Mi 19.06.19 offene Runde
Mi 28.08.19 Themen festlegen
Mi 18.09.19
Mi 30.10.19
Mi 20.11.19
Mi 11.12.19

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

Di 12.03.19 Bioresonanz / Neurofeedback
Di 09.04.19 Praktische Hilfestellungen im Alltag
Di 14.05.19 Nachteilsausgleich Schule/Lehre
Di 11.06.19 Mütter, nicht perfekt, na und?
Di 02.07.19 Kinder mit ADHS im Klassenlager
Di 10.09.19 Im Strudel der Gefühle
Di 15.10.19 Als Paar bestehen
Di 12.11.19 Selbsterkenntnis lernen
Di 10.12.19 Väter in der Beziehung zu ihrem Kind

Bezirk Bülach

Bahnwagen
Bahnhof Embrach

Alia Afra
Telefon 079 345 36 89
aafra.elpos@bluewin.ch

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr

Mo 01.04.19
Mo 06.05.19
Mo 03.06.19
Mo 01.07.19
Mo 02.09.19
Mo 07.10.19
Mo 04.11.19
Mo 02.12.19

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Für Eltern von Jugendlichen ab 14 Jahren und jungen Erwachsenen

Stadt Zürich

Geschäftsstelle elpos ZH
Affolternstrasse 125, 8050 Zürich

Isabella Björnberg Zweifel
Telefon 076 373 79 30
info@elposzuerich.ch

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr

Mo 01.04.19
Mo 06.05.19
Mo 17.06.19
Mo 26.08.19
Mo 23.09.19
Mo 28.10.19
Mo 02.12.19

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.



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