



ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung  
Regionalverein Zürich Glarus Schaffhausen

## **Kurse/Gesprächsgruppen** Januar – Juni 2020

# Inhalt

JANUAR 20/01 Was Sie schon immer über ADHS wissen wollten Informationsabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte	3
MÄRZ 20/02 ADHS in der Familie: Wie der Alltag mit betroffenen Kindern besser gelingt Workshop Eltern-Coaching	4
MÄRZ 20/03 Schule vorbei – und dann? Berufswahl und Ausbildungsmöglichkeiten für Jugendliche mit einer ADHS Informationsabend für Eltern und Interessierte	5
MÄRZ 20/04 ADHS ist auch eine Familiensache Geschwisterzwist – Eifersüchteleien – Machtkämpfe? Autorenlesung und Referat für Eltern, Fachpersonen und Pädagogen	6
MÄRZ 20/05 ADHS ist auch eine Familiensache Geschwisterzwist – Eifersüchteleien – Machtkämpfe? Autorenlesung und Referat für Eltern, Fachpersonen und Pädagogen	6
JUNI 20/06 Das psychische Immunsystem Referat für betroffene Erwachsene, Fachpersonen und Interessierte	7
JUNI 20/07 Asperger und ADHS? Referat für Eltern, erwachsene Betroffene, Fachpersonen und Pädagogen	8
Gesprächsgruppen Für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit ADHS	9

JANUAR 20/01

# Was Sie schon immer über ADHS wissen wollten

Informationsabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte

«Was du mir sagst, das vergesse ich. Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich. Was du mich tun lässt, das verstehe ich» (Konfuzius)

Mit diesem Anlass wollen wir Lücken schliessen in der Aufklärung zur ADHS-Thematik und zeigen nachvollziehbar den Zusammenhang und die Auswirkungen einer mangelnden Aufmerksamkeitsfähigkeit auf die Konzentration auf. Es geht auch darum, die Gefühlswelt und Reaktionen dieser Kinder besser verstehen zu lernen.

Wir beantworten Ihre Fragen rund um diese Veranlagung. Aus Erfahrung wissen wir, dass der Austausch zwischen betroffenen Eltern sehr wichtig ist, um sich gegenseitig Kraft und Zuversicht für den Alltag zu vermitteln. Deshalb bietet dieses dreistündige Modul auch Raum und Zeit für die Begegnung.

**Isabelle Koller, Fachstellenleiterin und Beraterin elpos Zürich, ADHS-Coach ICP**  
**Isolde Schaffter-Wieland, Beraterin elpos Zürich und ADHS-Coach ICP**

## Preise

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

mit Abendkasse

## Ort

Zentrum Karl der Grosse  
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

## Termin

Montag, 27. Januar 2020  
18.00 – 21.00Uhr

**Anmeldung** bis 23. Januar 2020  
elposzuerich.ch  
oder telefonisch (Mo und Do)  
Telefon 044 311 85 20

MÄRZ 20/02

# ADHS in der Familie: Wie der Alltag mit betroffenen Kindern besser gelingt

## Workshop Eltern-Coaching

«Du kannst deinen Kindern deine Liebe geben, nicht aber deine Gedanken. Sie haben ihre eigenen» (Khalil Gibran)

Unterwegs zu sein als «ADHS-Familie», bedeutet oft ein Plus an Überraschungen und anstrengenden Momenten. Der Workshop soll Sie ermutigen, im Familienalltag die aktuelle Situation zu betrachten und energieschonende Hilfen bewusst einzusetzen.

Zur Sprache kommen Themen wie: Struktur, Orientierung, Sicherheit, Routinen und Rituale, Kommunikation, Humor und Gelassenheit. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen und erhalten pragmatische, alltagstaugliche Tipps für eine zufriedene Familienzeit.

Für Fragen steht genügend Zeit zur Verfügung.

**Yvonne Weber Häner**

lic.phil., Psychologin FSP, [www.familiezyt.ch](http://www.familiezyt.ch)

### Preise

Mitglieder	CHF 180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 220.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

### Ort

Zentrum Karl der Grosse  
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

### Termin

Samstag, 7. März 2020  
09.30 – 16.30 Uhr

**Anmeldung** bis 2. März 2020  
[elposzuerich.ch](http://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.

# 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 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?

Ausreichend Zeit für individuelle Fragen und Diskussion zur Thematik.

**Pascale Singer, Psychologin, Berufs- und Laufbahnberaterin am Laufbahnzentrum der Stadt Zürich und Ursula Kessler, IV-Berufsberatung 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  
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

## Termin

Montag, 9. März 2020  
19.00 – 21.00 Uhr

**Anmeldung** bis 5. März 2020  
elposzuerich.ch  
oder telefonisch (Mo und Do)  
Telefon 044 311 85 20

# ADHS ist auch eine Familiensache

Geschwisterzwist – Eifersüchteleien – Machtkämpfe?  
Autorenlesung und Referat für Eltern, Fachpersonen und  
Pädagogen

«Schon wieder hat Max...»

Von einer ADHS-betroffene Familien haben in der Regel mit einer Vielzahl von Problemen zu kämpfen. Eines davon sind die Rivalitäten zwischen Geschwistern. Als Mutter von zwei Kindern, Bestsellerautorin und Expertin für ADHS kennt die Referentin diese besonderen Herausforderungen. Sie wird einige Kostproben aus ihrem neuesten Buch mit den Schwerpunkten Therapien und Medikation vorlesen. Im Mittelpunkt des Abends stehen jedoch spezifische Fragen zur Geschwistersituation:

- Wie vermeide ich es, dass sich immer nur alles um das Kind mit ADHS dreht?
- Wie werde ich den Bedürfnissen aller meiner Kinder gerecht?
- Wie kann ich Rivalitäten auf ein Minimum reduzieren?
- Wie stelle ich sicher, dass sich alle meine Kinder bestmöglich entwickeln können?
- Wie bleibe ich gerecht und behandle die Kinder doch unterschiedlich?

Die Referentin beantwortet gerne Ihre Fragen.

**Anna Maria Sanders**  
Autorin und ADHS-Expertin

## Preise

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

mit Abendkasse

## Kurs 20/04

Schaffhausen  
(Raum siehe [www.elposzuerich.ch](http://www.elposzuerich.ch) unter  
Veranstaltungen)

Mittwoch, 25. März 2020  
19.00 – 21.00 Uhr in

## Kurs 20/05

Zentrum Karl der Grosse  
Erkerzimmer, Kirchgasse 14, 8001 Zürich  
Freitag, 27. März 2020,  
19.00 – 21.00 Uhr

**Anmeldung** bis 19. März 2020  
[elposzuerich.ch](http://elposzuerich.ch)  
oder telefonisch (Mo und Do)  
Telefon 044 311 85 20

# Das psychische Immunsystem

Referat für betroffene Erwachsene, Fachpersonen und Interessierte

«Besonders Menschen mit ADHS haben viele Ressourcen, um aus einer Krise eine Chance zu machen»

Ähnlich wie wir ein sehr gut entwickeltes körperliches Immunsystem haben, verfügen wir auch über ein psychisches Immunsystem. Mit der Frage der psychischen Widerstandskraft beschäftigten sich schon die alten Griechen und Römer. Wie gehen wir mit schwierigen Lebensereignissen, Schicksalsschlägen oder auch mit schwierigen Mitmenschen um, um nicht daran zugrunde zu gehen.

Weshalb verkraften einige Menschen «kritische Lebensereignisse» wie Krankheit, Krisen, Trennungen, Arbeitsplatzverlust, Mobbing oder Stresserkrankungen erfolgreich und andere reiben sich damit auf? Welches sind die Komponenten, aus denen unser psychisches Immunsystem besteht und was kann dieses stärken? Dieses spannende Referat beleuchtet folgende vier Faktoren: Ressourcen, Resistenz, Resilienz und Reifung.

**Hans Menning**

**Dr. rer. medic., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP**

## 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, 11. Mai 2020  
19.30 – 21.30 Uhr

**Anmeldung** bis 7. Mai 2020  
elposzuerich.ch  
oder telefonisch (Mo und Do)  
Telefon 044 311 85 20

JUNI 20/07

# ADHS und/oder Asperger

Referat für Eltern, erwachsene Betroffene, Fachpersonen und Pädagogen

«Es scheint uns, als wäre für gewisse wissenschaftliche oder künstlerische Höchstleistungen ein Schuss Autismus geradezu notwendig.» (Hans Asperger)

Hat der Hype um das Asperger-Syndrom den Hype um das ADHS abgelöst? Wie sind die Zusammenhänge? Entweder - oder? Doch in Kombination? Es gibt dazu wirklich noch viele offene Fragen. Der auf ADHS und Autismus spezialisierte Referent vermittelt grundlegende Informationen zum Asperger-Syndrom und stellt dann die Verbindung zum ADHS her. Dabei geht es um diagnostische und therapeutische Aspekte.

Der Referent beantwortet gerne Ihre Fragen.

**Ronnie Gundelfinger**

Leitender Arzt an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (früher KJPD)

## 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, 22. Juni 2020  
19.30 - 21.30 Uhr

**Anmeldung** bis 18. Juni 2020  
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 06.02.2020** offene Runde  
**Do 05.03.2020** Aggression  
**Do 07.05.2020** Geschwister Beziehungen  
**Do 04.06.2020** Ressourcen der Eltern stärken  
**Do 02.07.2020** gemeinsames Essen

### Knonauseramt

Zentrum Kafimüli  
Weidhogerweg 11, 8143 Stallikon

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

Montag, 19.45 – 22.00 Uhr

**Mo 13.01.2020**  
**Mo 03.02.2020**  
**Mo 09.03.2020**  
**Mo 06.04.2020**  
**Mo 11.05.2020**  
**Mo 08.06.2020**  
**Mo 06.07.2020**

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 21.01.2020**  
**Di 18.02.2020**  
**Di 17.03.2020**  
**Di 28.04.2020**  
**Di 26.05.2020**  
**Di 23.06.2020**

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

## Zürcher Oberland

Kath. Kirchgemeindezentrum Tann  
Kirchenraunstrasse 4, 6832 Tann

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

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

**Mi 15.01.2020**  
**Mi 26.02.2020**  
**Mi 25.03.2020**  
**Mi 20.05.2020**  
**Mi 17.06.2020**

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

Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr

**Di 14.01.2020**  
**Di 11.02.2020**  
**Di 10.03.2020**  
**Di 07.04.2020**  
**Di 12.05.2020**  
**Di 09.06.2020**

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

## Bezirk Bülach

Bahnwagen  
Bahnhof Embrach

**Alia Afra**

**Telefon 079 345 36 89**  
**aafra.elpos@bluewin.ch**

Montag, 19.00 – 21.00 Uhr

**Di 07.01.2020**

**Di 04.02.2020**

**Di 03.03.2020**

**Di 07.04.2020**

**Di 05.05.2020**

**Di 02.06.2020**

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 13.01.2020**

**Mo 10.02.2020**

**Mo 09.03.2020**

**Mo 06.04.2020**

**Mo 11.05.2020**

**Mo 15.06.2020**

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](http://www.elposzuerich.ch)