



ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung
Regionalverein Zürich Glarus Schaffhausen

Kurse/Gesprächsgruppen
April – Dezember 2020

Inhalt

APRIL 20/06 Ernährung bei ADHS Referat für Eltern und Interessierte	4
MAI 20/07 Das psychische Immunsystem Referat für betroffene Erwachsene und interessierte Fachpersonen	5
JUNI 20/08 ADHS und/oder Asperger Referat für Eltern, erwachsene Betroffene, Fachpersonen und Pädagogen	6
AUGUST 20/09 Freundschaft – Warum Kinder sie brauchen und wie Eltern sie stärken können Referat für Eltern und interessierte Bezugspersonen	7
SEPTEMBER 20/11 Wege zu mehr Selbstvertrauen und besserem Lernen Workshop Eltern-Coaching	8
OKTOBER 20/12 Was Sie gerne zum Thema ADHS wissen möchten Infoabend für Erwachsene und Interessierte mit oder ohne ADHS	9
NOVEMBER 20/13 ADHS – Umgang mit Konflikten Referat für Erwachsene und Fachpersonen	10
Gesprächsgruppen Für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit ADHS	11

Spiel und Spass mit Kind und Kegel

Familientag am 5. September 2020

Unbeschwert einen Tag in der Natur verbringen, andere Eltern und Kinder kennenlernen, miteinander ein Feuer für die mitgebrachten Leckerbissen entfachen oder sich in gemütlicher Runde austauschen. Gemeinsam geniessen, spielen und herumtollen – dazu lädt elpos Zürich Glarus Schaffhausen herzlich alle ein, die für ein paar Stunden den Alltag vergessen wollen.

Wir würden uns freuen, diesen Familientag mit Ihnen zu gestalten.

Gesucht sind deshalb:

- ein Spielleiter/eine Spielleiterin
- kunterbunte Beilagen für ein schönes Salatbuffet
- kleine Naschereien fürs Desserbuffet

Wir organisieren und koordinieren Ihre Vorschläge.

Ort

Die Lokalität im Raum Zürich werden wir Ende März auf unserer Homepage bekannt geben

Anmeldung und Zusage für Mithilfe bis 30. Juni 2020
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

Termin

Samstag, 5. September 2020
11-17 Uhr

APRIL 20/06

Ernährung bei ADHS

Referat für Eltern und Interessierte

«Der Mensch ist, was er isst.» (Ludwig Feuerbach)

Ernährung ist die Grundlage, auf der sich alle körperlichen Funktionen aufbauen. Es ist bekannt, dass Nährstoffmangel die Gehirnfunktionen und Entwicklung teilweise stark beeinträchtigen können. Zudem wird aufgezeigt, wie man bei ADHS mit dem personenzentrierten Ansatz optimal auf das Kind eingehen kann. Wir erfahren Wissenswertes über:

- Zusammenhänge zwischen Verhalten und Ernährung
- wie sieht eine ausgewogene Ernährung bei ADHS aus
- den personenzentrierten Ansatz

Viele Eltern suchen nach Alternativen in der Behandlung. Die Ernährung kann dabei eine Unterstützung bedeuten.

Eveline Burkhardt, dipl. Ernährungstherapeutin, 8samgeniessen.ch

Carmen Kaiser, eidg. dipl. Beraterin im psychosozialen Bereich, praxis-carmenkaiser.ch

Preise

Mitglieder CHF 30.–
Nichtmitglieder CHF 50.–
mit Abendkasse

Ort

Stationsstrasse 17
Bahnhof Kempten
8623 Wetzikon

Termin

Dienstag, 21. April 2020
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung bis 20. April 2020

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

Das psychische Immunsystem

Referat für betroffene Erwachsene und interessierte Fachpersonen

«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 Mennin

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 20/08

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

AUGUST 20/09

Freundschaft – Warum Kinder sie brauchen und wie Eltern sie stärken können

Referat für Eltern und interessierte Bezugspersonen

«Für die meisten Mädchen und Jungen sind Freundschaften untrennbar mit einer glücklichen Kindheit verbunden»

Wie schön, wenn man Gefährten hat, die für einen da sind, mit denen man spielen, etwas erleben und teilen kann. Doch wie entwickeln sich Freundschaften? Was erwarten Kinder in welchem Alter von einem Freund? Und wie können Sie als Eltern:

- einen guten Nährboden für schöne und beständige Freundschaften schaffen?
- Ihr Kind bei der Kontaktaufnahme unterstützen – wenn es beispielsweise schüchtern ist oder mit seiner ungestümen Art bei anderen aneckt?
- Ihrem Kind vermitteln, was es braucht, um ein guter Freund zu sein?
- bei Konflikten für Ihr Kind da sein, ohne ihm zu viel abzunehmen?

Kurzweiliger und alltagsnaher Vortrag, der Antworten auf diese und weitere Fragen rund um Kinderfreundschaften gibt.

Alexandra Wolf, Lerncoach, www.alexandrawolf.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, 24. August 2020
19.30-21.30 Uhr

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

Wege zu mehr Selbstvertrauen und besserem Lernen

Workshop Eltern-Coaching

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

Das 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, Lehrerin und Lerncoach, www.lernfux.ch, Erwachsenenbildnerin, Bc of Sc in Psychologie, Mutter von zwei erwachsenen Söhnen.

Preise

Mitglieder	CHF180.–
Mitglieder Paare	CHF 230.–
Nichtmitglieder	CHF 220.–
Nichtmitglieder Paare	CHF 320.–

Ort

Volkshaus, Stauffacherstrasse 60, Zürich

Termin

Samstag, 26. September 2020
09.30-16.30 Uhr

Anmeldung bis 17. September 2020
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 20/12

Was Sie gerne zum Thema ADHS wissen möchten

Infoabend für Erwachsene und Interessierte mit oder ohne ADHS

«ADHS wächst sich nicht aus: 50 Prozent der als Kind diagnostizierten Betroffenen spüren auch im Erwachsenenalter noch gewisse Symptome»

Mit diesem Anlass wollen wir Lücken schliessen in der Aufklärung zur ADHS-Thematik. Nachvollziehbar zeigen wir die neurobiologische Ursache und ihre facettenreichen Auswirkungen in der Berufswelt, auf der Beziehungsebene oder im Familienalltag auf. Stets auf dem Sprung, ohne Plan, abgelenkt, unkonzentriert oder verträumt und antriebslos? Immer wieder werden wir in der Beratung mit dem Verdacht auf eine adulte ADHS oder einer erst spät gestellten Diagnose konfrontiert. Nicht selten verbirgt sich dahinter eine längere Leidenszeit, die mit einem Burnout oder einer Depression ihren Höhepunkt erreichte. Dem gegenüber gibt es jedoch Menschen, die aufgrund ihrer Fähigkeiten, Strategien und erfolgreichen Selbstverwirklichung selten bis nie belastende Symptome entwickeln. Wir beantworten Fragen rund um diese Veranlagung mit ihren Sonnen- und Schattenseiten.

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

Mittwoch, 28. Oktober 2020
18.00-21.00 Uhr

Anmeldung bis 26. Oktoberv 2020
elposzuerich.ch
oder telefonisch (Mo und Do)
Telefon 044 311 85 20

ADHS – Umgang mit Konflikten

Referat für Erwachsene und Fachpersonen

«Konflikte können wir nicht umgehen, aber wir können lernen mit ihnen umzugehen»

Menschen, die Mühe haben mit der Impulskontrolle oder Wahrnehmung, geraten gerne in schwierige Situationen, sei es im familiären Umfeld, im Freundeskreis oder im Berufsleben. Wann sprechen wir von «Konflikten»? Was unterscheidet sie von Mobbing? Wie entstehen Konflikte und welche Phasen durchlaufen sie? Was können Sie in Konfliktsituationen tun? Diese Themen stehen im Zentrum des Referats/Workshops. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen.

Martina Flury

Zert. Konfliktberatung und mediative Kommunikation SySt[®], dipl. syst. Coach bso dipl. psychologische Beraterin, Ausbilderin EFZ

Felicitas Furrer

Juristin mit Rechtsanwaltspatent, zert. Konfliktberatung und mediative Kommunikation SySt[®], dipl. ADHS Coach, icp, Erwachsenenbildung SVEB1

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, 23. November 2020
19.30-21.30 Uhr

Anmeldung bis 19. November 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

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Do 07.05.2020 Geschwister Beziehungen
Mi 03.06.2020 Ressourcen der Eltern stärken
Do 02.07.2020 gemeinsames Essen
Do 01.10.2020 offene Runde
Do 05.11.2020 Selbstregulation
Do 03.12.2020 Schule

Knonauseramt

Zentrum Kafimüli
Weidhogerweg 11, 8143 Stallikon

Simone Müller

Telefon 044 700 29 68

muellersimone@bluewin.ch

Zeit: 19.45 – 21.45 Uhr

Winterthur

Selbsthilfezentrum
Holderplatz 6, 2. Stock
8400 Winterthur

Eva Schönig

Telefon 043 499 70 92

evaw.schoenig@bluewin.ch

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Mo 06.04.2020

Mo 11.05.2020

Mo 08.06.2020

Mo 06.07.2020

Mo 04.09.2020

Mo 09.11.2020

Mo 07.12.2020

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Di 28.04.2020

Di 26.05.2020

Di 23.06.2020

Di 25.08.2020

Di 29.09.2020 Erfahrungsaustausch Medikamente

Di 03.11.2020 Hobbies

Di 01.12.2020 Geschwisterkonflikte

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Zürcher Oberland

Kath. Kirchgemeindezentrum Tann
Kirchenraunstrasse 4, 6832 Tann

Barbara Odermatt

Telefon 079 469 76 23

bamoscatelli@bluewin.ch

Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr

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

Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr

Mi 25.03.2020

Mi 20.05.2020

Mi 17.06.2020

Mi 19.08.2020

Mi 09.09.2020

Mi 21.10.2020

Mi 11.11.2020

Mi 09.12.2020

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Di 07.04.2020

Di 12.05.2020

Di 09.06.2020

Di 07.07.2020

Di 08.09.2020

Di 06.10.2020

Di 03.11.2020

Di 01.12.2020

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Bezirk Bülach

Bahnwagen
Bahnhof Embrach

Alia Afra

Telefon 079 345 36 89

aafra.elpos@bluewin.ch

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Di 07.04.2020

Di 05.05.2020

Di 02.06.2020

Di 07.07.2020

Di 01.09.2020

Di 06.10.2020

Di 03.11.2020

Di 01.12.2020

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 Zweifel

Telefon 076 373 79 30

info@elposzuerich.ch

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Mo 06.04.2020

Mo 11.05.2020

Mo 15.06.2020

Mo 24.08.2020

Mo 21.09.2020

Mo 26.10.2020

Mo 16.11.2020

Mo 07.12.2020

Die Themen werden in der Gruppe festgelegt.

Notizen



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