

Workshop für Betroffene und Angehörige

Den Alltag mit ADHS und Autismus besser bewältigen

7. März: Schwerpunkt ADHS

8. März: Schwerpunkt Autismus

Teilnahme einzelne Tage oder kombiniert möglich



Ziele	- Sich besser verstehen und den Alltag besser bewältigen - Angehörige besser verstehen und sie besser unterstützen
Inhalt	- Theorie und Grundlagen der Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung bei ADHS und Autismus - Auswirkungen auf das Verhalten und den Alltag - Konkrete praxisbezogene Strategien und Tools zur Alltagsbewältigung - Fallbesprechung mit Diskussions- und Interaktionsanteil
Zielgruppe	- Erwachsene mit einer ADHS- und/oder Autismus- Persönlichkeitsstruktur - Angehörige, Interessierte
Leitung	Christa Fritz, dipl. Ergotherapeutin FH, Referentin zu den Themen ADHS und ASS, Praxis: Ergo im Alltag, www.ergo-im-alltag.ch
Datum 2026 (je Kurs 6h)	7. März: 10h - 17h, ADHS 8. März: 10h - 17h, Autismus
Ort	Gemeinschaftsraum Siedlung Tiefenbrunnen, Seefeldstrasse 199, 8008 Zürich (Tramstation Wildbachstrasse)
Teilnahmebedingungen	
Kosten	Einzelner Tag: Frühbuchertarif bis 1. Februar 2026: 180.- Danach 210.- Zwei Tage: Frühbuchertarif bis 1. Februar 2026: 320.- Danach: 380.-
Verpflegung	Pausenverpflegung inbegriffen Zmittag ist in eigener Sache: es gibt in der Nähe einen Coop/eine Bäckerei
Anmeldung	Anmeldung mit untenstehendem Formular: per Mail an ergo-im-alltag@evs-hin.ch Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs einzahlen
Abmeldung	bis 3 Wochen vor dem Kurs: volle Rückerstattung, danach wird die volle Gebühr fällig oder es kann ein Ersatz gefunden werden

Anmeldung

Workshop ADHS und Autismus, Alltagsbewältigung

Name	
Vorname	
Beruf (optional)	
Email	
Telefonnummer (optional)	
Rechnungsadresse	
ADHS- Tag ☐ 7. März '26 ASS- Tag ☐ 8. März '26: beide ☐ 7./8. März '26	
Bemerkungen	

Ort und Unterschrift

Mit der Unterschrift bestätige ich die Anmeldung inkl. Teilnahmebedingungen gemäss Ausschreibung