

# Workshop für Betroffene und Angehörige

## Den Alltag mit ADHS und Autismus besser bewältigen



<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selbstbetroffene verstehen sich besser und können den Alltag stressfreier bewältigen</li> <li>- Angehörige verstehen Betroffene besser und sie können intuitiver und kompetenter unterstützen</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie und Grundlagen der Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung bei ADHS und Autismus</li> <li>- Auswirkungen auf das Verhalten und den Alltag</li> <li>- Konkrete praxisbezogene Strategien und Tools zur Alltagsbewältigung</li> <li>- Fallbesprechung mit Diskussions- und Interaktionsanteil</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erwachsene mit einer ADHS- und/oder Autismus- Persönlichkeitsstruktur</li> <li>- Angehörige, Interessierte</li> </ul>
<b>Besonderes</b>	Für interessierte Teilnehmende ist eine weiterführende Umsetzungs-/Vertiefungsgruppe 1x pro Monat an 1,5h geplant
<b>Leitung</b>	Christa Fritz, dipl. Ergotherapeutin FH, Referentin zu den Themen ADHS und ASS, Praxis: Ergo im Alltag, <a href="http://www.ergo-im-alltag.ch">www.ergo-im-alltag.ch</a>
<b>Datum 2026</b>	<b>10. April: 14- 17h</b> <b>11. April: 10h -12h und 13- 16h</b>
<b>Ort</b>	Gemeinschaftsraum Siedlung Tiefenbrunnen, Seefeldstrasse 199, 8008 Zürich (Tramstation Wildbachstrasse)
<b>Teilnahmebedingungen</b>	
<b>Kosten</b>	Frühbuchertarif bis 10. März 2026: 280.- Danach: 320.- (Anmeldung im Duo: selbstbetroffen/angehörig: zusammen 520.-)
<b>Verpflegung</b>	Pausenverpflegung inbegriffen Zmittag ist in eigener Sache: es gibt in der Nähe einen Coop und eine Bäckerei
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung mit untenstehendem Formular: per Mail an <a href="mailto:ergo-im-alltag@evs-hin.ch">ergo-im-alltag@evs-hin.ch</a> Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs einzahlen
<b>Abmeldung</b>	bis 3 Wochen vor dem Kurs: volle Rückerstattung, danach wird die volle Gebühr fällig oder es kann ein Ersatz gefunden werden (für die Rückerstattung bei bereits erfolgter Einzahlung wird eine Gebühr von 50 Franken verrechnet)

## Anmeldung

### Workshop ADHS und Autismus, Alltagsbewältigung

Name	
Vorname	
Rechnungsadresse	
Selbstbetroffene:r	<input type="checkbox"/>
Angehörige:r /Interessierte:r	<input type="checkbox"/>
Email	
Telefonnummer (optional)	
Beruf/IV/.... (optional)	
<input type="checkbox"/> 10./11. April 2026	
Bemerkungen	

### Datum und Unterschrift

---

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