Ergo im Alltag, Christa Fritz, Dufourstrasse 195, 8008 Zürich, ergo-im-alltag@evs-hin.ch, www.ergo-im-alltag.ch

# Workshop für Betroffene und Angehörige

## Den Alltag mit ADHS und Autismus besser bewältigen

| | |
|---|---|
| **Ziele** | - Selbstbetroffene verstehen sich besser und können den Alltag stressfreier bewältigen<br>- Angehörige verstehen Betroffene besser und sie können intuitiver und kompetenter unterstützen |
| **Inhalt** | - Theorie und Grundlagen der Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitung bei ADHS und Autismus<br>- Auswirkungen auf das Verhalten und den Alltag<br>- Konkrete praxisbezogene Strategien und Tools zur Alltagsbewältigung<br>- Fallbesprechung mit Diskussions- und Interaktionsanteil |
| **Zielgruppe** | - Erwachsene mit einer ADHS- und/oder Autismus- Persönlichkeitsstruktur<br>- Angehörige, Interessierte |
| **Besonderes** | Für interessierte Teilnehmende ist eine weiterführende Umsetzungs-/Vertiefungsgruppe 1x pro Monat an 1,5h geplant |
| **Leitung** | Christa Fritz, dipl. Ergotherapeutin FH, Referentin zu den Themen ADHS und ASS, Praxis: Ergo im Alltag, **www.ergo-im-alltag.ch** |
| **Datum 2026** | **21. August 2026: 14 - 17h**<br>**22. August 2026: 10h - 12h und 13 - 16h** |
| **Ort** | Gemeinschaftsraum Siedlung Tiefenbrunnen,<br>Seefeldstrasse 199, 8008 Zürich (Tramstation Wildbachstrasse) |

## Teilnahmebedingungen

| | |
|---|---|
| **Kosten** | Frühbuchertarif bis 1. Juli 2026: 280.-<br>Danach: 320.-<br>(Anmeldung im Duo: selbstbetroffen/angehörig: zusammen 520.-) |
| **Verpflegung** | Pausenverpflegung inbegriffen<br>Zmittag ist in eigener Sache: es gibt in der Nähe einen Coop und eine Bäckerei |
| **Anmeldung** | Anmeldung mit untenstehendem Formular: per Mail an<br>ergo-im-alltag@evs-hin.ch<br>Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn<br>bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs einzahlen |
| **Abmeldung** | bis 3 Wochen vor dem Kurs: volle Rückerstattung,<br>danach wird die volle Gebühr fällig oder es kann ein Ersatz gefunden werden<br>(für die Rückerstattung bei bereits erfolgter Einzahlung wird eine Gebühr von 50 Franken verrechnet) |

Ergo im Alltag, Christa Fritz, Dufourstrasse 195, 8008 Zürich, ergo-im-alltag@evs-hin.ch, www.ergo-im-alltag.ch

# Anmeldung
# Workshop ADHS und Autismus, Alltagsbewältigung

| | |
|---|---|
| Name | |
| Vorname | |
| Rechnungsadresse | |
| Selbstbetroffene:r | ☐ ADHS<br>☐ ASS |
| Angehörige:r /Interessierte:r | ☐ ADHS<br>☐ ASS |
| Email | |
| Telefonnummer (optional) | |
| Beruf/IV/….<br>(optional) | |
| ☐ 21./22. August 2026 | |
| Bemerkungen | |

## Datum und Unterschrift

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