

Workshop für Betroffene und Angehörige

Den Alltag mit ADHS und Autismus besser bewältigen

21./22. August 2026



Ziele	- Selbstbetroffene verstehen sich besser und können den Alltag stressfreier bewältigen - Angehörige verstehen Betroffene besser und sie können intuitiver und kompetenter 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
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: 14 - 17h 22. August: 10h - 12h und 13- 16h
Ort	Gemeinschaftsraum Siedlung Tiefenbrunnen, Seefeldstrasse 199, 8008 Zürich (Tramstation Wildbachstrasse)
Teilnahmebedingungen	
Kosten	Frühbuchertarif bis 12. Juli 2026: 280.- Danach: 320.- (Anmeldung im Duo: selbstbetroffen/angehörig: zusammen 520.-)
Verpflegung	Pausenverpflegung inbegriffen Zmittag ist in eigener Sache: es gibt in der Nähe einen Coop und 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 (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	☐ ADHS ☐ ASS
Angehörige:r /Interessierte:r	☐ ADHS ☐ ASS
Email	
Telefonnummer (optional)	
Beruf/IV/.... (optional)	
☐ 21./22. August 2026	
Bemerkungen	

Datum und Unterschrift

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