



„LOCKER UND ENTSPANNT IM ALLTAG“

Entspannungsgruppen

Modus

fortlaufende Gruppen, Einstieg nach Absprache möglich

Termine 12 – 18 Jahre

jeweils freitags von 14.30 – 16.00 Uhr

Termine Erwachsene

jeweils montags

1. Gruppe von 16.30 – 17.30 Uhr
2. Gruppe von 17.40 – 18.40 Uhr
3. Gruppe von 19.45 – 20.45 Uhr

„ALLES IM GRIFF“

Clevere Prüfungsvorbereitung für alle Patient*innen von 13-20 Jahren.

Modus

3 x 1 h, jeweils donnerstags von 17.00 – 18.15 Uhr

Termine 13 – 14 Jahre

12.02.2026 / 12.03.2026 / 23.07.2026

Termine 15 – 17 Jahre

26.02.2026 / 19.03.2026 / 30.04.2026

Termine 18 – 20 Jahre

05.03.2026 / 16.04.2026 / 07.05.2026

„ADS, ADHS ODER WAS?“

Psychoedukation zum Thema ADS/ADHS für Jugendliche ab ca. 14 Jahren.

Interessant für Jugendliche mit ADS/ADHS. Hier lernen wir, was ADS/ADHS bedeutet und wie es unser Verhalten, unsere Gefühle und unseren Alltag beeinflusst.

Modus

3 x donnerstags von 17.15 – 18.15 Uhr

Termine

23.04.2026 / 30.04.2026 / 07.05.2026



-  Straßenbahnlinie 2, 4
Haltestelle Wörthstraße
-  Buslinie 7, 9 und 18
Haltestelle Wörthstraße



meditz

Medizinisches Diagnostik- und
Therapiezentrum Würzburg

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Kinder- und Jugendmedizin
Psychiatrie
Psychotherapie
Neurologie

Frankfurter Straße 15a
97082 Würzburg
Telefon 0931 – 322 966
Telefax 0931 – 322 968 8
E-Mail: praxis@meditz.org

Sprechzeiten:
Mo. – Do.: 7.30 bis 16.00 Uhr
Fr.: 7.30 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

meditz GmbH, MVZ, Geschäftsführer:
Dr. med. Klaus-Ulrich Oehler,
Dr. med. Martin Klein,
Dr. med. Jakob Metz,
Amtsgericht Würzburg: HRB 16054

www.meditz-wuerzburg.de

SOZIALPSYCHIATRISCHE GRUPPENTHERAPIE

GRUPPENANGEBOTE 2026



meditz

Medizinisches Diagnostik- und
Therapiezentrum Würzburg

Kinder- und Jugendpsychiatrie
Kinder- und Jugendmedizin
Psychiatrie
Psychotherapie
Neurologie

www.meditz-wuerzburg.de

LIEBE ELTERN, LIEBE JUGENDLICHE, LIEBE KINDER!

Wir freuen uns, das Gruppenprogramm für 2026 vorstellen zu können. Als sozialpsychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche ist es unser Wunsch und unsere Aufgabe, Familien bei verschiedenen Problemen weiterzuhelfen.

Wenn Sie sich für ein Angebot aus unserer breiten Themenpalette interessieren, vereinbaren Sie zunächst einen Termin in unserer Praxis. Hier können Sie Ihre und Eure Wünsche und Erwartungen an die Gruppe mit unserem Therapeutenteam besprechen und alle weiteren wichtigen Informationen abklären. Dann entscheiden wir gemeinsam, ob das Angebot das Richtige für Sie bzw. für Euch ist.

Die vorgestellten Gruppenangebote sind Teil unserer sozialpsychiatrischen Gesamtbehandlung. Es fallen keine zusätzlichen Kosten an.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!
Ihr / Euer Praxisteam

Die Gruppen finden nicht in den bayrischen Schulferien statt!



AD(H)S-ELTERNTRAINING

Erziehungsstrategien angelehnt an OptiMind

Interessant für Eltern von AD(H)S-Kindern. Hier lernen wir, positiv mit dem eigenen Kind ins Gespräch zu kommen und mit welchen Strategien das eigene Erziehungsverhalten verbessert werden kann, um die Belastung durch allgemeine Probleme im Alltag zu verringern.

Modus

8 x 2 h für Eltern

Termine

ab 24.03.2026

jeweils dienstags von 9.00 – 11.00 Uhr

Wochenendkurse

07.02.2026 / 07.03.2026 / 25.04.2026

jeweils samstags von 9.00 – 15.00 Uhr

06.02.2026 / 20.03.2026 / 24.04.2026

jeweils freitags von 15.00 – 20.30 Uhr

MINDFUL PARENTING (FÜR ELTERN)

In diesem Kurs steht das Stresserleben der Eltern im Mittelpunkt und nicht das Problemverhalten des Kindes. Es geht nie um „richtig“ oder „falsch“ oder um fertige Erziehungs-Lösungen.

Der Kurs liefert hingegen hilfreiche Anleitungen und Übungen für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und für ein achtsames Leben mit Kindern. Dies ermöglicht Ihnen, mehr Selbstfürsorge und Gelassenheit zu entwickeln und führt zu mehr Handlungsspielraum im Alltag.

Modus

8-Wochen-Achtsamkeitstraining für Eltern

Termine

ab 04.02.2026

jeweils mittwochs von 9.45 – 11.15 Uhr

ab 06.05.2026

jeweils mittwochs von 9.45 – 11.15 Uhr



„TAFTE GIRLS“

Gesprächs- und Aktionsgruppe für Mädchen von 13 – 17 Jahren

Interessant für Teenager mit Problemen und Sorgen. Hier lernen wir unsere Gefühle und Bedürfnisse kennen und finden Lösungen für die Schwierigkeiten des Lebens.

Modus

fortlaufende Gruppe, Einstieg nach Absprache möglich

Termine

ab 08.01.2026

jeweils donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr

VERHALTENSTRAINING

Soziale Kompetenzgruppe – Förderung emotionaler, sozialer und kognitiver Kompetenzen (FESKKO®)

Interessant für sozial ungeschickte Kinder. Hier lernen wir, besser mit anderen zurechtzukommen.

Modus

9 x 1,5 h (je 1 h für Kinder und 0,5 h für Eltern), zusätzlich 1 Elternnachmittag

Termine für 5. – 7. Klasse

ab 12.01.2026

jeweils montags von 14.30 – 16.00 Uhr

Termine für 2. – 4. Klasse

ab 20.04.2026

jeweils montags von 14.30 – 16.00 Uhr

HEIDELBERGER ELTERNTRAINING ZUM UMGANG MIT LESE- RECHTSCHREIBSCHWIERIGKEITEN

Dieses Training wurde für Eltern mit Kindern im Grundschulalter mit LRS-Problemen entwickelt.

In diesem Training lernen die Eltern, ihr Kind im Alltag und bei den Hausaufgaben zu unterstützen.

Modus

5 x 2 h

Termine

10.02.2026 / 03.03.2026 / 21.04.2026 / 12.05.2026 / 16.06.2026 jeweils dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr

24.02.2026 / 10.03.2026 / 28.04.2026 / 19.05.2026 / 23.06.2026 jeweils dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr