



„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 18.45 – 19.45 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

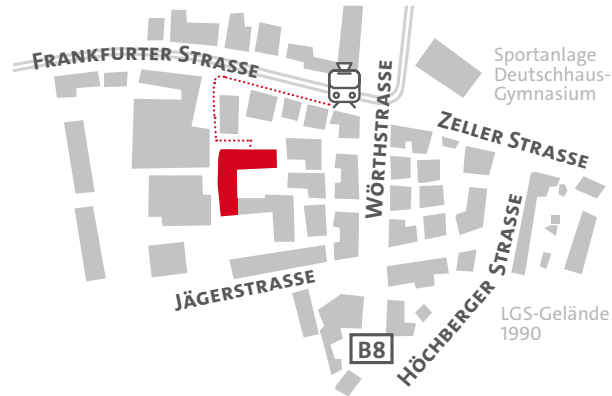
Termine

jeweils dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr

**23.02.2027 / 16.03.2027 / 13.04.2027 /
04.05.2027 / 08.06.2027**

jeweils dienstags von 16.00 – 18.00 Uhr

**02.03.2027 / 06.04.2027 / 27.04.2027 /
01.06.2027 / 29.06.2027**



Straßenbahnlinie 2, 4
Haltestelle Würthstraße



Buslinie 7, 9 und 18
Haltestelle Würthstraße



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

GRUPPENANGEBOTE 2027



© www.meditz-wuerzburg.de

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!

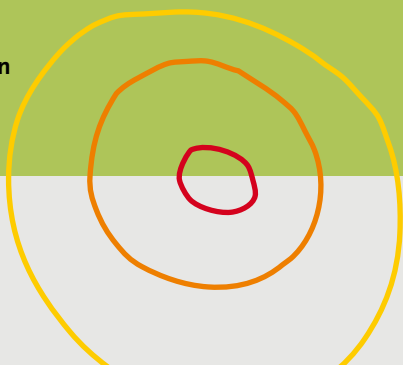
Wir freuen uns, das Gruppenprogramm für 2027 (teilweise Beginn ab 2026) vorstellen zu können. Als sozialpsychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche ist es unser Wunsch und unsere Aufgabe, Familien bei verschiedenen Problemen weiterzuhelfen.

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 05.05.2027

jeweils mittwochs von 9.00 – 11.00 Uhr

Wochenendkurs

jeweils samstags von 9.00 – 15.00 Uhr

20.02.2027 / 13.03.2027 / 10.04.2027

jeweils freitags von 15.00 – 20.30 Uhr

13.11.2026 / 15.01.2027 / 26.02.2027

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.

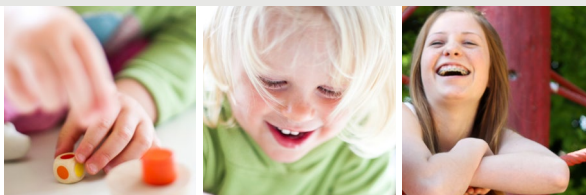
Modus

8 x 1,5 h für Eltern

Termine

ab 16.02.2027

jeweils dienstags von 9.45 – 11.15 Uhr



GEFÜHLE SIND OK, ICH AUCH!

In unserer Gruppe verstehen wir wie Emotionen entstehen und wie wir sie regulieren können. Wir tauschen uns in einem geschützten Rahmen aus und entwickeln neue Wege im Umgang mit Wut, Angst und Traurigkeit.

Modus

5 x 1,5 h, zusätzlich 1 Elternnachmittag

Termine für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren

jeweils donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr

1. Gruppe ab 04.02.2027

2. Gruppe ab 29.04.2027

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

jeweils montags von 14.30 – 16.00 Uhr

1. Gruppe ab 18.01.2027

2. Gruppe ab 26.04.2027

„ALLES IM GRIFF“

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

Modus

3 x 1,5 h

Termine

jeweils donnerstags von 17.00 – 18.30 Uhr

13 – 14 Jahre

28.01.2027 / 04.03.2027 / 08.04.2027

15 – 17 Jahre

04.02.2027 / 11.03.2027 / 15.04.2027

18 – 20 Jahre

18.02.2027 / 18.03.2027 / 22.04.2027