



## ADHS aktiv angehen

### Was können Sie unter folgenden Angeboten erwarten

**Elterngesprächsgruppen:** In allen Kantonen der Zentralschweiz bieten wir Elterngesprächsgruppen an. Der Austausch und das Verstanden werden steht im Zentrum. Die Teilnahme pro Treffen ist kostenlos und ohne Voranmeldung.



**Elterncoaching:** Unter der Führung einer ADHS-Fachperson werden in Kleingruppen aktuelle Herausforderungen der Teilnehmenden besprochen. Die Kleingruppe trifft sich vier Mal. Zwischen den Treffen werden die Impulse zur Verbesserung der Situation geübt und in der Gruppe wieder besprochen.

**Sozialkompetenz-Training für Kinder und "Fit for Life" für Jugendliche:** In der Kleingruppe und während einer Einheit mit 5 Treffen lernen die Teilnehmenden besser mit Gefühlsausbrüchen, inneren Widerständen, gehänselt oder ausgeschlossen werden, umzugehen. Die Kinder und Jugendlichen lernen neue Instrumente zum besseren Gelingen des Alltags kennen und nutzen.

**Referate mit Fragerunde:** Kompetente Fachpersonen berichten über den neuesten wissenschaftlichen Stand und über ihre Erfahrungen in ihrem spezifischen Arbeitsgebiet mit anschliessender Fragerunde. Vor und nach der Veranstaltung steht Ihnen das elpos-Team gerne für Auskünfte zur Verfügung.

**Workshop's:** Hier widmen Sie sich in einer kleinen Gruppe intensiv einem bestimmten Thema und arbeiten für Ihre eigenen Lösungsansätze. Unter der Führung einer ADHS-Fachperson werden Sie kompetent und ideenreich durch den Workshop geführt. Sie wird Ihnen Inputs zum Thema und Ihren Fragestellungen geben.

## Veranstaltungen 2018

### 23. März 2018

**Ort** Pfarreizentrum Barfüesser  
Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Zeit** 19.30 Uhr

Das Protokoll der 40. Generalversammlung kann auf [www.elpos-zentralschweiz.ch](http://www.elpos-zentralschweiz.ch) oder 30 min. vor Beginn der GV eingesehen werden.

### 26. März 2018

**Referentin** Susanne Krissler  
dipl. Erwachsenenbildnerin HF  
Lernberaterin in P.P

**Ort** Pfarreizentrum Barfüesser  
Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Zeit** 19.30 Uhr

**Kosten**  
Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-  
Nichtmitglieder Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

### 41. Generalversammlung elpos Zentralschweiz

**1. Teil: unsere Generalversammlung**  
**2. Teil: Inputs zum Jahresthema: "ADHS aktiv angehen", lassen Sie sich überraschen....**

Anschliessend gemütliches Apéro und geselliger Austausch.

Die Traktandenliste, Jahresberichte sowie Infos zum Finanziellen und unseren Aktivitäten können Sie im umfassenden Mitteilungsblatt entnehmen. (Versandbeilage und auch auf unserer Homepage)

**Wir laden unsere Mitglieder und Fachmitglieder herzlich zu unserer Generalversammlung ein. Eine Anmeldung ist notwendig.**

#### Referat & Fragerunde: Hochsensibilität oder ADHS?

"Du hörst wieder einmal das Gras wachsen", "sei nicht so empfindlich", "Mimose...". Wenn äussere und innere Eindrücke sehr intensiv wahrgenommen werden und vielseitige Reize wie Geräusche, Düfte, Stimmungen usw. zur Überforderung werden, stellen sich auch Fragen zu Sensibilität bzw. Hochsensibilität. Worin unterscheiden sich hochsensible von «normal» sensiblen Menschen? Und wo liegen die Unterschiede zur Diagnose ADHS? Wie können Eltern/Bezugspersonen ihr Kind im Alltag unterstützen?

**Inhalte:**

- Begriff der «Hochsensibilität»
- Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität verglichen mit der Diagnose ADHS
- Strategien für den Alltag



Diese Veranstaltung ist für Eltern mit Kindern zwischen 7 und 12 Jahre und für Fachpersonen, die mit Kindern in diesem Alter arbeiten, besonders interessant und hilfreich.

#### Referat und Fragerunde: ADHS - Abklärung - Therapiemöglichkeiten & Eltern-Kind-Schule - was ist zu beachten

Die Abklärung oder Diagnose ADS/ADHS kann eine schwierige und belastende Auseinandersetzung bedeuten. Oft stellen sich viele Fragen, die Betroffenen und die Eltern sind verunsichert.

Dieser Infoabend bietet Ihnen Grundinformationen, die Ihnen beim verständnisvollen Umgang mit den Betroffenen im Alltag dienen werden und informiert, was in der Gestaltung einer konstruktiven Zusammenarbeit zwischen Eltern-Kind-Schule besonders zu beachten ist um eine gelingende Schulzeit zu fördern.

**Folgende Fragen stehen im Zentrum:**

- Mein Kind ist anders...
- Was ist ADS/ADHS ?
- Was heisst ADHS für das ganze Umfeld?
- Wie läuft eine Abklärung ab?
- Wie geht es weiter?
- Unterstützende Therapiemöglichkeiten.
- Gelingensfaktoren für eine erfolgreiche Schulzeit
- Eltern-Kind-Schule - was ist zu beachten

**Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Fachpersonen**

Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit dem Elternforum Geissenstein Luzern organisiert.

Unser Kind <sup>POTENTIAL</sup> erkennen & fördern  
was ist **ADHS?** ist anders  
**ABKLÄRUNG**  
was wie und wo  
bedeutet **ADHS** für uns  
Unterstützung

### 19. April 2018

**Referenten** Kinderarzt Dr. med.  
Peter Hunkeler, Luzern  
und Rosa Bischof  
Supervision / Coach BSO

**Ort** Schulhaus Geissenstein  
Mehrzweckraum im Parterre  
Weinberglistr. 57 in Luzern

**Zeit** 19.30 Uhr

**Kosten** Der Eintritt ist frei

Alle Interessierten sind auch unangemeldet herzlich willkommen.

### 2. Mai 2018

**Referentin** Lilo Schwarz Imhasly  
Beratungsstelle Jugend und  
Beruf / RAV Emmen /Dienststelle  
Wirtschaft und Arbeit (wira)

**Ort** Pfarreizentrum Barfüesser  
Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Zeit** 19.30 Uhr

**Kosten**  
Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-  
Nichtmitglieder Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

### 16. Mai 2018

**Referentin** Rosa Bischof  
Supervision/ Coach BSO  
Isabel Baumgartner,  
Eid. dip. Beraterin

**Ort** Pfarreizentrum Barfüesser  
Winkelriedstrasse 5, Luzern

**Zeit** 19.00 - 22.00 Uhr

**Kosten**  
Mitglieder Fr. 45.00 / Paare Fr. 60.00  
Nichtmitglieder Fr. 55.00 / Paare Fr. 70.00

Danke für Ihre Anmeldung bis am 12. Mai 2018

#### Referat und Fragerunde: Gelingender Berufseinstieg mit ADHS; ist dies möglich?

Die Berufswahl fordert junge Menschen mit ADHS oft stark. Welcher Beruf spricht der Möglichkeiten und Vorstellungen? Wenn dann der Wunschberuf und eine Lehrstelle gefunden ist, ist dies für alle eine grosse Erleichterung. Während dieser Zeit können immer wieder Fragen und Probleme auftreten. Zum Beispiel, ist dies die richtige Berufswahl, schaffe ich die Berufsschule.

**Folgende Fragen stehen im Zentrum:**

- Was ist wichtig während der Lehrzeit?
- Was wenn die Lehrstelle gewechselt werden muss oder abgebrochen wird?
- Wie können die Eltern und die Jugendlichen mit dieser Situation umgehen, denn weiter wird es immer gehen....
- Welche Anlaufstellen gibt es dazu, wo wird unterstützt?

Möglichst früh sollten diese Fragen und Probleme bearbeitet und behandelt werden um eine Unterstützung oder eine Lösung für den Betroffenen zu finden. Fundierte Infos helfen dabei!

#### Workshop: Überzeugt stark kommunizieren

Wir können uns selbst und der Umgebung schaden, indem wir uns immer wieder sagen. „ich kann nicht“, „ich muss“, oder ich bin sowieso zu dumm!“ Diese Gedanken und Aussagen erzeugen Druck und Stress. Menschen mit ADHS Anteilen weilen oft lange in der Negativschleife und verlieren dadurch an Selbstwert. Sie fühlen sich benachteiligt, unbeliebt und unverstanden.



Im Workshop werden wir den inneren Kritiker kennen lernen. Sehen was er bewirkt und wie er in eine Veränderung einbezogen werden kann. Die schlechtmachenden Gedanken und Worte werden durch eine überzeugende positive Kommunikationsform in ein erfrischendes Selbstbewusstsein umgeformt.

**Zielpublikum: ADHS- Betroffene, Eltern und Bezugspersonen**

## ADHS-Elterngesprächsgruppen

Mit anderen Eltern, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können jederzeit an Treffen, welche vom Ort, Datum oder der Zeit passen regelmässig, oder punktuell teilnehmen. Je nach Ihrem Bedürfnis. Die Teilnahme ist gratis und ohne Anmeldung.

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN	Schattdorf
Pfarreizentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5   Luzern	Schulpsychologischer Dienst Artherstrasse 25   Zug	FFS-Kochstudio Reichsstrasse 12   Schwyz	"Hüetli" Marktstrasse 5 3. Stock, bei Pro Senectute	Primarschulhaus 1954 Spielmatt   Schattdorf   Uri
<b>Abends</b> 20.00–22.00 Uhr	<b>Morgens</b> 08.30–10.00 Uhr	<b>Morgens</b> 08.30–10.30 Uhr	<b>Abends</b> 19.30–21.30 Uhr	<b>Abends</b> 19.00–20.30 Uhr
<b>06.03.2018</b> <b>24.04.2018</b> <b>19.06.2018</b>	<b>28.03.2018</b> <b>16.05.2018</b> <b>20.06.2018</b>	<b>20.03.2018</b> <b>17.04.2018</b> <b>15.05.2018</b> <b>19.06.2018</b>	<b>22.03.2018</b> <b>19.04.2018</b> <b>17.05.2018</b> <b>14.06.2018</b>	<b>10.04.2018</b> <b>29.05.2018</b>
Ohne Anmeldung Leitung: Doris Wicki Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Stefan Christen Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Cornelia Schuler Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Réne Fuchs Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Cécile Demmelbauer Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

## ADHS-Erwachsenengespächsgruppe

ADHS ist oft auch im Erwachsenenalter eine Herausforderung. Mit anderen Betroffenen im Austausch stehen, kann helfen. Monique Ryan leitet die Elterngesprächsgruppe für ADHS-betroffene Erwachsene in Luzern. Die Treffen finden 4-5 Mal pro Jahr statt.

Kontakt und Leitung: Monique Ryan. Bei Interesse bitte mit Frau Ryan Kontakt aufnehmen: Tel. 041 250 09 78 oder mryan@bluewin.ch

### 12. Mai 2018

**Ort** Stifftswald in Zofingen  
**Zeit** 10.30 bis 12.30  
**Besamlung** Forstwerkgebäude Bottenwilerstrasse 27 4800 Zofingen  
**Exkursionsleiter** Christoph Vogel-Baumann von Zofingen  
**Kosten?** KEINE 😊  
**Anmeldung** Bis am 10. Mai an die Beratungsstelle

Anschliessend Picknick-Möglichkeit aus dem eigenen Rucksack.

### Familien-Exkursion Gemeinsame Nistkastenkontrolle

In Nistkästen und alten Spechthöhlen können Meisen, Kleiber, Trauerschnäpper und andere Kleinvögel brüten, die nicht in der Lage sind, selbst Höhlen zu zimmern. Auch Hummeln und Wespen wohnen in Nisthilfen, ab und zu sogar mal eine Hasel- oder eine Fledermaus! An der Exkursion begleiten wir den Ornithologen Christoph Vogel des Naturschutzvereins Zofingen bei seiner jährlichen Frühjahrskontrolle und möchten gemeinsam herausfinden, welche Tierarten im Frühjahr 2018 in diesen Nistkästen wohnen. 😊



Kinder mit ADHS sind oft sehr naturbegeistert, oder brauchen jemand, der ihnen die Hemmschwelle abbaut. Diese interessante und sorgfältig durchgeführte Exkursion wird einiges für die vielen Fragen der Kinder und Erwachsenen bieten. 😊

Wir danken Herrn Vogel ganz herzlich für die spannende Exkursion, an der die ganze Familie herzlich willkommen ist.

### 9. - 10. Juni 2018

**Lagerleiterin** Rosa Bischof  
Supervision / Coach BSO  
**Ort** Ferienlager am See in Lungern  
**Zeit** Sa. 09.30 bis So. 15.30 Uhr  
**Kosten** 1. Kind Fr. 190.--  
2. Kind Fr. 140.--  
**Alter** Primarschule  
**Inbegriffen** Unterkunft, Essen, Material einfach alles  
**Mitnehmen** Schlafsack, Kleider...  
**Näheres folgt bei der Anmeldung.**  
**Wir haben Platz für 25 Kinder**  
**Teilnahme gemäss Anmeldungseingang bei elpos Zentralschweiz**

### Abenteuerwochenende für Kinder: „Mit Eseln auf Entdeckungstour“



Wir werden gemeinsam ein spannendes Wochenende mit Spiel und Spass erleben. Zutrauliche und liebenswerte Esel werden sich dazugesellen. Mit ihnen erkunden wir die Umgebung, machen unterwegs ein Feuer und kochen ein feines Essen. Die Natur wird uns einiges zum Werken bieten und gibt uns Zeit, um einander näher kennen zu lernen, miteinander zu reden und Neues zu entdecken. Auf ein frohes Wiedersehen freut sich die Lagerleitung Rosa Bischof und alle Begleitpersonen. 😊



"Liebe Eltern, ihr Kind wird durch ADHS Fachpersonen begleitet und wir freuen uns Ihnen ein erholsames Wochenende zu ermöglichen. Bei Fragen melden Sie sich bitte bei der elpos Beratungsstelle".

«Wir freuen uns auf dich!» 😊

Dieses Wochenende wird durch die Stiftung Feriengestaltung Schweiz unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank. [www.feriengestaltung.ch](http://www.feriengestaltung.ch) 😊

### 9. Juni 2018

**Ort** Fachhochschule St. Gallen  
Rosenbergstrasse 59  
5 Gehminuten ab Bahnhof  
**Zeit** 09.30 -16.30 Uhr

### Nationale elpos-Fachtagung Thema: "ADHS im 21. Jahrhundert"

Verschiedene Sichtweisen auf das ADHS in der heutigen Zeit stehen im Zentrum. Die globalisierte und digitalisierte Welt mit immer weniger klaren Strukturen ist eine Herausforderung für die reizoffenen und filterschwachen ADHS-Betroffenen. Neues Wissen über ADHS im Laufe des Lebens und seine Bedeutung im Erwachsenenalter erwartet Sie. **Anmeldung über: [www.elpos-tagung.ch](http://www.elpos-tagung.ch)**

### 20. Juni 2018

**Referentin** Rosa Bischof  
Supervision/ Coach BSO  
**Ort** Pfarreizentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern  
**Zeit** 19.30 Uhr  
**Kosten**  
Mitglieder Fr. 20.00 / Paare Fr. 30.00  
Nichtmitglieder Fr. 30.00 / Paare Fr. 40.00

### Info und Gesprächsabend "Wie Väter ADHS in der Familie erleben"

Wie auf dem Bild dargestellt, kann es im Alltag Situationen geben, dass sich eine Mutter niedergeschlagen fühlt, das Kind flehend nach Anerkennung ringt und der Vater ohnmächtig oder unverstanden dasteht. In Familien mit ADHS-Kindern ist das Spannungsfeld von Auseinandersetzungen noch in einem grösseren Rahmen. An diesem Abend fokussieren wir uns auf die Rolle der Väter. Wir thematisieren die Handlungs- Denk- und Fühlweise der Männer, so wie die Vaterrolle in der heutigen Gesellschaft. Dazu berichten Väter von ihren Erfahrungen und Herausforderungen in ihrem Familienalltag. Sie werden berichten, was sie über das heutige Familiensystem denken und welche Inputs sie gerne an Mütter geben möchten. Eine gute Gelegenheit sich über die eigene Mutter- oder Vater- Rolle Gedanken zu machen.  
**Zielpublikum: Eltern, Väter und Bezugspersonen**



Eine Anmeldung freut uns, Sie können aber auch unangemeldet teilnehmen

## Weitere Angebote der ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz

### Hinschauen, das Potential erkennen und den eigenen Weg gehen.

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Wir sind die ADHS-Organisation, die Sie mit verschiedenen Angeboten informieren, beraten und unterstützen kann. Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Unsere Beratungsstelle hilft weiter.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Email

- wenn Sie Fragen zu ADHS haben, oder eine telefonische Beratung wünschen.
- wenn eine ADHS- Abklärung Thema ist und Sie eine qualifizierte Adresse brauchen.
- wenn Sie Probleme in der Familie, in der Schule oder in der Ausbildung besprechen, oder Sie ein anstehendes Gespräch mit einer neutralen Person vorbesprechen möchten.
- wenn Sie Fragen zu Angeboten, Veranstaltungen oder Therapiemöglichkeiten haben.
- wenn Sie unser Jahresprogramm wünschen, oder Mitglied werden möchten.
- wenn Sie sich für ein Angebot anmelden möchten.
- wenn Sie eine Informationsveranstaltung an Ihrer Schule zum Thema ADHS anbieten möchten.

Damit frühzeitig Unterstützung in Anspruch genommen wird, ist ein sachlicher Umgang mit ADHS sehr hilfreich.

Wir danken für das Interesse und helfen gerne bei allen Fragen rund um ADHS.

### Beratungsstelle

#### Ansprechpersonen

Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS Coach icp  
Beratung und Fachstellenleiterin

Regula Haas-Werren, Sekretariat

#### Beratungs- & Bürozeiten

Montag 14.00 – 17.00Uhr  
Dienstag 08.30 – 11.30 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

**Kontakt** 041 370 51 01

Wenn Sie niemand erreichen, schreiben Sie uns ein Mail oder sprechen Sie auf unseren Telefonbeantworter. Wir werden uns melden.