

ADHS-geprägtes Verhalten hat viele Gesichter:

ablenkbar verträumt zappelig **unkonzentriert** chaotisch minderleistend **spontan** vielredend verunsichert **impulsiv** fokussiert gerechtigkeitsbewusst **hilfsbereit** humorvoll hyperaktiv sensibel neugierig selbstzweifelnd **querdenkend** gefühlvoll hypoaktiv nicht nachtragend pessimistisch **ideenreich** bewegungsbegeistert kommunikativ...

..... auffällig und markant

ADHS aktiv angehen bedeutet Veränderung und Stärkung der positiven Seiten! Wir stehen Ihnen dabei gerne zur Seite!

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Die ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz informiert, berät und unterstützt Sie gerne in einem Beratungsgespräch. Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Probleme im Alltag, in der Schule oder am Arbeitsplatz mit einer unabhängigen Person zu besprechen, kann entlasten und motivieren, die nächsten Schritte anzugehen, damit der Alltag besser gelingt.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit

- Beratung für Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen
- Triage, wir vermitteln gezielt ADHS-Fachpersonen
- Veranstaltungen, breit und öffentlich
- Fach-Publikationen, fundiert und sachlich
- Angebote für Schulen und Fachpersonen

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

NEU: Intervention zum Thema ADHS für Fachpersonen

Am 28.11.2018 findet das 2. Treffen mit unseren Fachmitgliedern statt.

In der Arbeit mit ADHS-Betroffenen und deren Begleitpersonen begeben wir uns meist in sehr komplexe Situationen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervention durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden. Ihre Anmeldung freut uns.



Beratungsstelle

Rufen Sie uns an.

Wir helfen bei Fragen rund um ADHS und vermitteln Sie gezielt an Fachpersonen.

Unsere 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
zentralschweiz@elpos.ch

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

Veranstaltungen November 2018 - März 2019

07. November 2018

Referentin Theresia Buchmann
Systemberaterin
Psychomotoriktherapeutin
und Initiatorin von KINDER
STARK MACHEN

Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr bis ca. 21.30 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.

Referat und Fragerunde
Stark als Familie

Wie gelingt es die unterschiedlichen Bedürfnisse, Beziehungen, Interessen, Belastungen und die zusätzlichen Verpflichtungen hin und wieder in die Balance zu bringen?

Eltern von ADHS-betroffenen Kindern wird viel abverlangt. Präsenz, Geduld, Energie, Ideenreichtum, Humor, Vertrauen, elterliche Fürsorge.....

Kinder brauchen starke Mütter und starke Väter.

Theresia Buchmann wird Ihnen Alltagsfallen sowie Möglichkeiten aufzeigen, wie Ihnen der Familien- und Beziehungsalltag besser gelingt und unbeschwerte Momente möglich sind.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen,
Betroffene und Fachpersonen



10. November 2018

Referentin Rosa Bischof
Supervision Coach BSO

Ort Paulusheim,
Moosmattstrasse 4, Luzern

Zeit 09.30 - 15.30 Uhr

Kosten

Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 120.–

Nichtmitglieder Fr. 110.– / Paare Fr. 140.–

Eine Anmeldung bis am 8. Nov. freut uns.

Tages-Workshop:
"Aufschieberitis"

LOS GEHT'S, ich bestimme, wenn es los geht! Mit ADHS bedeutet das "Anfangen" eine extreme Herausforderung. Oft hat das Aufschiebeverhalten seine Wege gefunden und wirkt belastend und ist dem Scheitern verurteilt. Das muss nicht sein.

Der Workshop hilft die Problemstellung aufzunehmen, die Selbststeuerung des „Beginnens“ zu analysieren, die realistische Planung und die Arbeitsidentität zu erkennen und zum besseren Verhalten umzuleiten. Mit vielen praktischen und alltagstauglichen Inputs werden Sie einen bereichernden Tag erleben.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen



21. November 2018

Referentin Dr. med. Monika Ridinger,
Psychiaterin, Suchtmedizinerin
und Buchautorin

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.

Referat und Fragenrunde:
ADHS - Medikation - Selbstmedikation - Sucht.

Jeder hat „sein“ ADHS. Die richtige Therapiewahl ist hier eine Herausforderung. Medikamente spielen dabei eine wichtige Rolle, haben aber auch Grenzen und „Stolpersteine“.

Es stellen sich Fragen, wie

- Worauf wirkt eine Therapie mit Medikamenten wie Ritalin, Concerta, Focalin, und Co?
- Was wird unter Selbstmedikation verstanden?
- Wie hoch ist das Suchtrisiko bei ADHS?
- Was reduziert das Suchtrisiko?

Dr. med. Monika Ridinger, Psychiaterin, Psychotherapeutin, Suchtmedizinerin und Buchautorin berichtet über die Wirkungen und Folgen von begleiteter Medikation und der Selbstmedikation mit verschiedenen Substanzen.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen



ab Januar 2019

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision/Coach BSO

Ort Sursee, Wilemattstr. 10

Kosten

Mitglieder Fr. 190.– / Paare Fr. 330.–

Nichtmitgl. Fr. 230.– / Paare Fr. 370.–

Teilnehmerzahl

max. 8 Personen (Kleingruppe)

Teilnahme nach Anmeldungseingang

Coaching für Eltern mit ADHS- Kindern / Jugendlichen
Begleitet durch eine Fachperson neue Strategien lernen und üben

Dieses Coaching wird Sie in Ihrer Elternrolle mit mehr Selbstvertrauen festigen.

Aktuelle Belastungssituationen und Alltagsschwierigkeiten werden thematisiert. Neue Denkansätze und Strategien helfen positive Impulse zu setzen. Daraus folgen kreative Lösungsmöglichkeiten, die im Alltag eingeübt werden können.

Coaching für Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern in Sursee

1.19 Abendkurs 19.30–21.45 Uhr Di. 15.01. / Di. 12.02. / Di. 26.03. / Di. 09.04.
2.19 Morgenkurs 09.00–11.15 Uhr Do. 17.01. / Do. 14.02. / Do. 28.03. / Do. 11.04.

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Es kann wertvoll sein, nach einem Unterbruch wieder einzusteigen. Sie können Gelerntes auffrischen oder neue Fragestellungen klären.

Rosa Bischof wird Sie auf diesem herausfordernden Weg stärkend begleiten.

Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

NEU: Elternt raining in zwei Teilen

Samstag 13. April und 15. Mai 2019 in Schwyz
Kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten.
Siehe unter Elternt raining auf der Rückseite.



ADHS-Elterngesprächsgruppen

Mit anderen Eltern, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können frei wählen an welchem Ort und Datum Sie teilnehmen wollen. Je nach Ihrem Bedürfnis. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN	Schattdorf
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	Frauenzentrale Zug Tirolerweg 8 Zug	NEU: FFS, Laubstr. 4 Schwyz	"Hüetli" Marktstrasse 5 3. Stock, bei Pro Senectute	Primarschulhaus 1954 Spielmatt Schattdorf Uri
Abends 20.00–22.00 Uhr	Morgens 09.00–11.00 Uhr	Morgens 08.30–10.30 Uhr	Abends 19.30–21.30 Uhr	Abends 19.00–20.30 Uhr
11.12.2018	26.11.2019	20.11.2018	15.11.2018	30.10.2018
29.01.2019	14.01.2019	08.01.2019	17.01.2019	08.01.2019
19.03.2019	18.02.2019	12.02.2019	14.02.2019	12.02.2019
14.05.2019	25.03.2019	12.03.2019	21.03.2019	19.03.2019
Ohne Anmeldung Leitung: Doris Wicki Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: wechselnd 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 Gesprächsgruppe 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

ab Januar 2019

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision Coach BSO

Ort: Wilemattstrasse 10, Sursee

Kosten:
Mitglieder Pro Semester: Fr. 290.--
Nichtmitglieder Pro Semester: Fr. 350.--

Anmeldung an die Beratungsstelle



Sei herzlich willkommen.

Sozialkompetenz-Training für Primarschulkinder

Wenn Kinder Mühe haben ihre Gefühle zu erkennen und zu kontrollieren, folgen Frust, Angst und Aggressionen. Daraus zeigen sich Beziehungsprobleme unter Gleichaltrigen, Geschwistern, Lehrern und Eltern. Spielerisch und alltagsnah werden wir in der Kleingruppe das soziale Verhalten fördern und stärken.

Trainingsinhalte:

Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Offenheit, Ehrlichkeit, Kontakt-, Kritik- und Kompromissfähigkeit sowie die Durchsetzungskraft und das ICH / WIR.

Daten: 16.01 / 30.01. / 13.02. / 20.03. / 03.04.2019
(Je nach Anmeldungen arbeiten wir in zwei Gruppen)
Mädchen: 15.15 - 16.45 Uhr, Knaben: 13.30 - 15.00 Uhr

Elternabend: 05.02.2019 um 19.30 Uhr in Sursee
Informations- und Austauschabend mit Rosa Bischof.



Sozialkompetenz-Training für Jugendliche der Oberstufe und Lehre; «Fit for Life»

Daten: 02.02. / 16.02. / 23.03. / 11.05. / 15.06.2019.
Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr

Elternabend: 19.02.2019 um 19.30 Uhr in Sursee
Informations- und Austauschabend mit Rosa Bischof.



26. Januar 2019

Referentin: Rosa Bischof
Supervision/Coach BSO

Ort: Wilemattstrasse 10, in Sursee
Zeit: 09.30 bis 15.00

Kosten:
Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 160.–
Nichtmitglieder Fr. 110.– / Paare Fr. 180.–

Eine Anmeldung freut uns.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen Betroffene und Fachpersonen

10. April 2019

Referent: Dr. med. Heiner Lachenmeier
Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie.

Ort: Barfüesser, Winkelriedstrasse 5
Luzern

Zeit: 19.30 - ca. 21.45 Uhr

Kosten:
Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–
Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Alle Interessierten sind auch unangemeldet herzlich willkommen.

13. April / 18. Mai 2019

Referentin: Rosa Bischof,
Supervision/Coach BSO

Ort: FFS, Laubstrasse 4, Schwyz

Zeit: 09.30 bis 15.00 Uhr

Kosten:
Mitglieder Fr. 190.– / Paare Fr. 330.–
Nichtmitgl. Fr. 230.– / Paare Fr. 370.–

Mittagessen:

Wir können gemeinsam im Raum den mitgebrachten Lunch, oder in einem nahen Restaurant essen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

16. April 2019

Referenten: Dr. med. Peter Hunkeler
Facharzt Kinder- und Jugendmedizin FMH
Roman Brügger, Schulleiter Emmen

Ort: Emmen, genaueres folgt
Zeit: 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Kosten: Der Eintritt ist frei

Zielpublikum:
Eltern und Bezugspersonen sowie Fachpersonen

Alle Interessierten sind auch unangemeldet herzlich willkommen.

Workshop:

Familiengespräche, -rat, -sitzungen wirkungsvoll führen

Der hektische Familienalltag mit ADHS Kind(er) lässt oft den Stresspegel durch Widerstand, Beleidigungen, Drohungen oder tätliche Angriffe bis zur Eskalation in kurzer Zeit steigen. Dadurch wird es schwierig miteinander zu sprechen oder eine wirkungsvolle Lösung zu finden. Gute Gründe für die Einführung oder Weiterführung von regelmässigen Familiensitzungen.

Der Tagesworkshop bietet dazu ein erweitertes Bewusstsein und Handlungsmöglichkeiten um in der Familie ein Klima zu schaffen, dass von gutem Selbstwertgefühl getragen wird.

Um dies zu erreichen arbeiten wir mit folgenden Inhalten:

- Funktionsablauf im Familiensystem erkennen und Deutung von wiederkehrenden Störungen
- Zweck und Nutzen einer Veränderung
- Struktur, Ablauf und Inhalte der Familiensitzung, wie werden Themen gleichberechtigt angesprochen
- Sinn oder Unsinn von Regeln und Konsequenzen
- Gesprächsinputs für gute Kommunikation

Der Austausch und die schon gemachten Erfahrungen sind für alle TeilnehmerInnen eine grosse Bereicherung.

Referat und Fragerunde:

Erwachsen und ADHS bleibt eine Herausforderung

«Ich bin erwachsen, müsste wissen wo mein Lebensmittelpunkt ist, sollte mit Beruf angekommen sein und mein Leben eigenständig leben können. Doch warum ist mein Weg voller Stolpersteine, warum fällt es mir schwer länger an einem Arbeitsplatz zu bleiben, oder mir wird immer wieder gekündigt, fühle mich ausgelagt..... Wie komme ich aus solchen Sackgassen?...

Und natürlich gibt es trotz der möglichen Schwierigkeiten auch im Erwachsenenalter die Vorteile von ADHS nicht aus den Augen zu verlieren.

Dr. Lachenmeier, er hat viel Erfahrung mit erwachsenen ADHS-Betroffenen, wird darlegen, warum es ADHS-Betroffene oft auch als Erwachsene schwer haben. Dabei werden das Erkennen von Alarmzeichen und bewährte «Rettsanker» beleuchtet.



Eltertraining

Kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten.

Kinder, die mit einer ADHS betroffen sind, stellen die Eltern im Alltag vor grosse Herausforderungen. Es gibt Verhaltensweisen, die oft unverständlich, kaum nachvollziehbar und nervenzermürend sind. Dann wünschen sie sich wahrscheinlich, dass es ohne ständigen Druck und ewige Ermahnungen funktionieren würde. Durch das Eltertraining erlangen sie spezielle Kompetenzen, damit sie ihr Kind im „anders sein“ bestmöglich begleiten und das Familienleben besser gelingt. Folgende Schwerpunkte bearbeiten wir in diesen beiden Trainingseinheiten:

- Was verbirgt sich hinter der Diagnose ADHS?
- Bedeutung der multimodalen Therapie
- Besondere Verhaltensweisen in der Begleitung von ADHS Kinder
- Verhaltenssteuerung- Stopp und Start
- Schule, Hausaufgaben, Lernstrategien
- Geschwisterrollen und Streitereien
- Stressmanagement – die Balance zwischen Muss und Musse

Von der ersten zur zweiten Trainingseinheit werden Sie zu Hause verschiedene Inputs üben. Ihre Erfahrungen geben Anlass für die nächsten möglichen Schritte.



Referat und Fragerunde:

ADHS - Abklärung - wie weiter.....

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 Grundinformationen, die Ihnen beim verständnisvollen Umgang mit den Betroffenen im Alltag werden und informiert, was in der Gestaltung einer konstruktiven Zusammenarbeit zwischen Eltern-Kind-Schule besonders zu beachten ist.

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
- Möglichkeiten der Schule

Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der Primarschule Emmen organisiert.

Unser Kind **POTENTIAL** erkennen & fördern
was ist **ADHS?** ist anders
ABKLÄRUNG
was wie und wo
bedeutet **ADHS** für uns
Unterstützung **gibt es**