



ADHS mit Mut, Energie und Kreativität begegnen

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

- Kostenlose 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.

Intervision zum Thema ADHS für Fachpersonen aus der Zentralschweiz

In der Arbeit mit ADHS-Betroffenen und deren Begleitpersonen sind wir meist mit sehr komplexen Situationen konfrontiert. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervision durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden. Bringen Sie Ihre Fragestellungen mit.

Daten 2019: 05.06.2019 / 04.09.2019 / 04.12.2019, jeweils um 19.00 - 21.00 Uhr in Luzern
Ihre Anmeldung bis einen Tag vor dem Treffen 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

22. Juni 2019

Ort Universität Zürich,
Rämistrasse 71
Zürich

Zeit 08.15 - 16.00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.befa-adhs.ch

ab August 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

ab August 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



Kursleiter: Reo Alt
Sozialarbeiter,
ADHS-Berater -Coach

Ort Wilemattstrasse 10, Sursee

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

Anmeldung an die Beratungsstelle

07. September 2019

Leitung Claudia Bachmann, Dipl. Coach
ILP für Kinder und Jugendliche,
Konflikttrainerin SRK
Rosa Bischof, Supervision/
Coach BSO

Ort: Praxis Claudia Bachmann
Hauptstrasse 10, Hochdorf

Zeit: 09.30 - ca. 15.00 Uhr

Kosten Fr. 90.-pro Kind mit einer
Begleitperson,
Fr. 120.- mit zwei Begleitpersonen

Anmeldung bis 5. September 2019

6. Nationale ADHS Tagung für Betroffene und Fachpersonen In Kooperation: elpos Schweiz und der Schw. Fachgesellschaft ADHS

ADHS- (K)ein Thema mehr?
Auswirkungen-digitalisierung@hilfe/suche.adhs

Digitalisierung - und jetzt? "ADHS und pathologischer Internetgebrauch"
"Mit ADHS zum erfolgreichen Online-Unternehmer", sowie 8 Workshops
oder Referate.



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

4.19 Abendkurs 19.30 – 21.45 Uhr Di 03.09. / Di 22.10. / Di 12.11. / Di 03.12.
5.19 Morgenkurs 09.00 – 11.15 Uhr Do 29.08. / Do 12.09. / Do 24.10. / Do 14.11.



Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Rosa Bischof wird Sie auf diesem herausfordernden und stärkenden Weg begleiten.

Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

Sozialkompetenz-Training für Primarschulkinder und Jugendliche

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

Die folgenden Fähigkeiten und Werte der sozialen Kompetenz sind wegweisende Trainingsinhalte:

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

Daten für Primarschulkinder:

Mi. 28.08. / 18.09. / 23.10. / 13.11. / 11.12.2019 in zwei Gruppen: 13.45 -15.15, 15.45 - 17.15

Zusätzliche Gruppe: 04.09. / 16.10. / 30.10 / 20.11. / 04.12.2019 von 14.00 - 15.30 Uhr

Elternabend: Di. 17.9.2019 um 19.30 Uhr in Sursee

Informations- und Austauschabend, wobei Rosa Bischof Ihnen gerne einzelne Trainingselemente zur Vertiefung mit nach Hause gibt.

Daten für Jugendliche der Oberstufe und Lehre; «Fit for Life»

Sa. 14.09. / 19.10. / 09.11. / 30.11. / 14.12.

Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr

Elternabend: Do. 19.9.2019 um 19.30 Uhr in Sursee

Die oben umschriebenen Inhalte werden altersgerecht mit den Jugendlichen bearbeitet. Sie machen Fit für das Leben in der Gemeinschaft und im Beruf.

Du hast es in der Hand. Dein Mut wird dich belohnen!
Sei herzlich willkommen.



Workshop für Kinder der 3.-6. Primar und Eltern oder Bezugsperson ADHS - Ausgrenzung – WhatsApp, Instagram usw.

Wie verhalte ich mich in Bezug auf Ausgrenzung? Was kann dahinter stecken und wann wähle ich welche Lösungsstrategie? Was muss ich machen, wenn ich direkt betroffen bin?

Für alle diese Fragen werden wir Antworten erarbeiten bzw. vorstellen.

Einmal kindgerecht und einmal für die Erwachsenen:

Wir arbeiten parallel mit einer Kindergruppe 3. - 6. Klasse und mit einer Elterngruppe.

Mittagessen: Je nach Wetter geniessen wir das selber mitgebrachte Picknick auf dem Spielplatz oder in der Nähe des Kursraums.

Die Teilnehmerzahl ist auf je 10 Teilnehmende pro Gruppe limitiert.

Teilnahme gemäss Eingang der Anmeldungen.



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
25.06.2019	17.06.2019	18.06.2019	27.06.2019	11.06.2019
27.08.2019	26.08.2019	03.09.2019	19.09.2019	20.08.2019
22.10.2019	23.09.2019	22.10.2019	17.10.2019	01.10.2019
10.12.2019	21.10.2019	19.11.2019	14.11.2019	19.11.2019
18.11.2019				10.12.2019
Ohne Anmeldung Leitung: Doris Wicki Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Wir suchen eine neue Leitung 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.

Neue Leitung: Sarah Ziswiler und/oder Oliver Obrecht, beide kennen sich im Thema ADHS sehr gut aus, und leiten neu die Gesprächsgruppe für ADHS-betroffene Erwachsene in Luzern.

Daten: Di. 17.09.2019 / 05.11.2019 jeweils um 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr **Ort:** Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, in Luzern

Teilnahme: Kostenlos und ohne Voranmeldung. **Bei Fragen wenden Sie sich an elpos Zentralschweiz:**

041 370 51 01 / zentralschweiz@elpos.ch / www.elpos-zentralschweiz.ch



Veranstaltungen und Kurse

11. September 2019

Leitung	Margrith Schmidli, Kunsttherapeutin LOMSYS, Fachrichtung Gestaltungs- und Malthherapie
Ort	Im Schmitteli 2, 6110 Wolhusen
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	Fr. 30.—pro Kind mit Begleitperson
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	
Anmeldung	bis 9. September 2019

Eltern-Kind Nachmittag, gemeinsam die Kunsttherapie kennenlernen Emotionen steuern - Impulsivität, Wut

Mit Gestalten und Malen kann die Wahrnehmung von Gefühlen sensibilisiert werden. Das Kind lernt eigene Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Es entdeckt mit therapeutischer Unterstützung und im Austausch mit den Eltern und der Gruppe verschiedene Methoden um seine eigene Gefühlswelt besser zu steuern.

Ziel: Eigene Gefühlswelt besser kennenlernen, Sensibilisierung, Handlungsmethoden kennenlernen, Sichtweise erweitern, besseren Umgang mit der eigenen Gefühlswelt finden.

Techniken:
Malen mit Pastell- oder Wachscreide, Gouache oder diversen Stiften
Gestalten mit Ton, Karton, Stoff, Holz usw.
Geschichten hören, Figuren- und Rollenspiele, Musik
Austausch in der Gruppe, therapeutische Gespräche



Eine Gelegenheit zusammen mit Ihrem Kind einen kreativen Nachmittag zu verbringen und ev. das Potential einer hilfreichen Therapieform zu entdecken.

12. September 2019

Referentin	Anna Maria Sanders, Buchautorin, Mutter zweier Söhne, einer mit ADHS
Ort	MaiHof Weggismattstrasse 9, Luzern
Zeit	19.30- 21.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 15.— / Paare Fr. 20.— Nichtmitglieder Fr. 20.— / Paare Fr. 30.— Mit und ohne Anmeldung. Herzlich willkommen.

Referat mit Lesung und Austausch ADHS eine Herausforderung

ADHS – vier Buchstaben, die den Alltag von betroffenen Kindern und ihren Familien erheblich prägen. Ihr Kind hat ADHS? Oder es steht der Verdacht im Raum, dass es an diesem Syndrom leiden könnte?
Anna Maria Sanders erzählt aus ihrem Familienalltag, ihren Erfahrungen rund um die Symptomatik sowie dem Diagnoseprozess und den Therapiemöglichkeiten. Die Bestsellerautorin verrät, wie es gelungen ist, ihren heute 18-jährigen Jungen mit ADHS zu einem glücklichen, lebensfrohen und erfolgreichen jungen Mann zu machen. Sie vermittelt ADHS-Grundwissen als Expertin und Mutter, mit spannenden Lösungsansätzen.
Es wird viel Platz für Ihre Fragen geben.



Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der IG ADHS Schweiz organisiert.

21. September 2019

Ort	Hochschule Luzern Werftstrasse 1
Zeit	10.00 - ca. 14.00 Uhr

Familienforum "we are family"

Gemeinsame Veranstaltung mit Procap, Insieme, Cerebral, u. weitere

Als Familie mit einem besonderen Kind sind wir anders gefordert.

Wie schaffen wir es, alles unter einen Hut zu bringen?

Das Input-Referat und das anschliessende Podium rückt die Familie mit erschwerten Bedingungen ins Zentrum. Wir wollen Brücken mit der Gesellschaft und Fachpersonen bauen. Mehr Infos finden Sie auf unserer Homepage.

eltern
forum

25. September 2019

Leitung	Claudia Bachmann, diplomierter Kinder- und Jugendcoach ILP/ Konflikttrainerin SRK
Ort	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit	19.00 - ca. 22.00 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 20.— / Paare Fr. 30.— Nichtmitglieder Fr. 30.— / Paare Fr. 40.— Mit und ohne Anmeldung. Herzlich willkommen.

Referat mit aktiven Spielanteilen ADHS, die exekutiven Funktionen spielerisch fördern

Die Konzentration ist oft im Wechselspiel mit der Aufmerksamkeit. Im Spielen werde wichtige Fähigkeiten und Erfahrungen gelernt und geübt. Mit welchen Spielen kann die Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses, die Impulskontrolle, die Aufmerksamkeit sowie die Konzentration des Kindes und somit die exekutiven Funktionen unterstützt werden?

Frau Bachmann hat sich intensiv mit den vielfältigen Möglichkeiten auseinander gesetzt. Sie wird einige Spiele vorstellen und erklären, wie diese gezielt eingesetzt werden können und den Spielalltag bereichern.

Möchten Sie mehr über die Wirkung der verschiedenen Spiele erfahren? Sie sind herzlich willkommen.

Zielpublikum: Betroffene, Eltern, Bezugs- und Fachpersonen



31. Oktober/ 28. November 2019

Referentin	Rosa Bischof Supervision/Coach BSO
Ort	Frauenzentrale Tirolerweg 8, Zug
Zeit	09.30 bis 15.00 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 190.— /Paare Fr. 330.— Nichtmitgl. Fr. 230.— /Paare Fr. 370.— Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Elternteraining 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 Elternteraining erlangen sie spezielle Kompetenzen, damit sie ihr Kind im „anders sein“ bestmöglich begleiten und das Familienleben besser gelingt. **Von der ersten zur zweiten Trainingseinheit werden Sie zu Hause verschiedene Inputs üben. Ihre Erfahrungen geben Anlass für die nächsten möglichen Schritte.**



Mittagessen:

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

09. November 2019

Kursleiterin	Rosa Bischof Supervision, Coach BSO
Ort	Barfüesser in Luzern
Zeit	09.30 - 15.00 Uhr

Workshop: Pubertät - Eine Herausforderung für die Jugendlichen und für die Eltern! Mit ADHS doppelt....

Vorankündigung:

Jugendliche können mit ihrer schnellen Reizbarkeit..... **Liebe Eltern, gönnen Sie sich diesen Tag zum besseren Verstehen und gelingenderem Umgang mit den Jugendlichen in dieser intensiven Entwicklungsphase. Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage unter Veranstaltungen.**

11. November 2019

Referentin	MSc Jacqueline Esslinger
Ort	Barfüesser in Luzern
Zeit	19.30- 21.30 Uhr
Mit und ohne Anmeldung. Herzlich willkommen.	

Referat und Fragerunde: ADHS und Stress

Vorankündigung:

Spielen Stresshormone eine Rolle bei der Ausprägung des ADHS? Was kann entlasten?

Frau Esslinger, Studienleiterin, erklärt die Zusammenhänge von ADHS und Stress unter Einbezug der Studienergebnisse. (Ev. unter Einbezug von StudienteilnehmerInnen)

Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage unter Veranstaltungen.

23. November 2019

Kursleiterin	Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO
Ort	Luzern
Zeit	09.30 - 15.00 Uhr
Eine Anmeldung bis am 21. November freut uns.	

Workshop Reden und reden, zu-texten? - ohne Punkt und Komma

Vorankündigung:

Wer kennt es? Es redet ausgesprochen korrekt, extrem gern und vor allem ständig.

Diese Verhaltensauffälligkeit ist bei ADHS-Lern nicht selten.

Ist dies ein chronisches Aufmerksamkeitsbedürfnis oder was steckt dahinter? **Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage unter Veranstaltungen.**