

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

- 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 begeben wir uns meist in sehr komplexe Situationen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervision durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden. **Bringen Sie Ihre Fragestellungen mit.**

Daten 2019: 27.02.2019 / 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 2019

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	

Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

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 stützend begleiten.

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	



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

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.

Fr. 22. März 2019

Ort	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5 6003 Luzern
Zeit	19.30 Uhr
Anmeldung	bis am 19. März 2019

Das Protokoll der 41 Generalversammlung kann auf www.elpos-zentralschweiz.ch oder 30 min. vor Beginn der GV eingesehen werden.

Generalversammlung elpos Zentralschweiz

Wir laden Sie als Mitglied / Fachmitglied herzlich zu unserer Generalversammlung ein. Es ist eine gute Möglichkeit unsere Vereinsarbeit näher kennenzulernen und den Austausch zu pflegen.

Ablauf:

- Generalversammlung
Wir schauen auf das vergangene Vereinsjahr zurück und halten Ausblick für das bereits laufende 2019
- Austausch bei einem feinen Apéro

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
Pfarreizentrum 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
29.01.2019 19.03.2019 14.05.2019	14.01.2019 18.02.2019 25.03.2019	08.01.2019 12.02.2019 12.03.2019	17.01.2019 14.02.2019 21.03.2019	08.01.2019 12.02.2019 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

04. April 2019

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

Eine Anmeldung freut uns, Sie können aber auch unangemeldet teilnehmen

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 Pfarreisaal, Seetalstrasse 18 6020 Emmenbrücke

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.

14. Mai 2019

Referentin: Silvia Brunner-Knobel, Beraterin und Trainerin in Erziehung und Kommunikation, Hochdorf

Ort Paulusheim, Dachsaal, Moosmattstrasse 4, Luzern

Zeit 19.30 - ca. 21.45 Uhr

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

Zielpublikum: ADHS- Betroffene, Bezugspersonen und Fachpersonen.

25. - 26. Mai 2019

Lagerleiterin Rosa Bischof
Supervision / Coach BSO

Ort Im Pfadiheim Reiden
www.pfadiheim-reiden.ch

Zeit Sa. 09.30 bis So. 15.30 Uhr

Kosten
1. Kind Fr. 190.--
2. Kind Fr. 140.--

Alter Primarschule

Inbegriffen Unterkunft, Essen, einfach alles

Mitnehmen Schlafsack, Kleider...

Näheres folgt bei der Anmeldung

Wir haben Platz für 20 Kinder

Teilnahme gemäss Anmeldungseingang bei elpos Zentralschweiz

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

Das Thema «Vater Sein» wird heute ganz unterschiedlich dargestellt. Uns als elpos Zentralschweiz ist es wichtig, dass «Vater sein» und «die Vaterrolle» in der heutigen Gesellschaft und im Besonderen im Zusammenhang mit ADHS in den Gruppen diskutiert und reflektiert wird.

Wir widmen uns zwei Mal jährlich diesem gesellschaftlichen Thema und erleben die wichtige Funktion des Vaters.

"Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr."
Wilhelm Busch

An diesem Abend fokussieren wir uns auf den Gedanken «Ein guter Vater sein», als Grundlage dienen die Gedanken von Jesper Juul aus einer Kolumne im Elternmagazin Fritz und Fränzi.

Zielpublikum: Väter, Eltern, und Bezugspersonen

Referat und Fragerunde: Erwachsen und ADHS bleibt eine Herausforderung

«Ich bin erwachsen, müsste wissen wo mein Lebensmittelpunkt ist, sollte im 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 ausgelaugt..... 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 «Rettungsanker» beleuchtet.

Zielpublikum: Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen

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. 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 dienen 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

Schule
Meierhöfli
Bildungslandschaft

Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der Primarschule Emmen organisiert.

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

Referat und Fragerunde: Ermutigung - Das Selbstvertrauen von ADHS- Betroffenen fördern

Mit Ermutigung das Selbstvertrauen von ADHS-Betroffenen fördern

Oft nörgeln wir an den Kindern, den Bezugspersonen oder Mitmenschen herum und sind am Ende selber frustriert. Positives rückt in den Hintergrund.

Frau Brunner, eine erfahrene Kommunikationsfachfrau erklärt, wie die Sprache der Ermutigung das Selbstvertrauen stärkt und mehr Gelassenheit in den Alltag bringt. Dabei orientiert sie sich auch an neuen Erkenntnissen der Hirnforschung.



Alle Interessierten sind auch unangemeldet herzlich willkommen.

Wochenende für Kinder mit und ohne ADHS Waldexpedition mit dem Jäger, Förster und vielem mehr.....

Hast du Lust mit dem Förster und Jäger die Spurensuche der Tiere aufzunehmen? Oder wie Tarzan auf den Höhen zu schwingen? Oder verschiedene essbare Pflanzen im Wald zu entdecken? Oder am offenen Feuer ein feines Essen abzukochen? Oder spannende Waldgeschichten zu hören?

Das Wochenende bietet packende Eindrücke, Action und spannende Abenteuer.

Wir freuen uns dich kennen zu lernen und mit dir auf Entdeckungstour zu gehen.

"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".



Dieses Wochenende wird durch die Stiftung Feriengestaltung Schweiz unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank. www.feriengestaltung.ch