

### 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

- 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

<b>Kursleiterin</b>	Rosa Bischof Supervision/Coach BSO
<b>Ort</b>	Sursee, Wilemattstr. 10
<b>Kosten</b>	
Mitglieder	Fr. 190.– / Paare Fr. 330.–
Nichtmitgl.	Fr. 230.– / Paare Fr. 370.–
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 8 Personen (Kleingruppe)
<b>Teilnahme nach Anmeldungseingang</b>	

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 stärkend begleiten.

### ab Januar 2019

<b>Kursleiterin:</b>	Rosa Bischof Supervision Coach BSO
<b>Ort</b>	Wilemattstrasse 10, Sursee
<b>Kosten</b>	
Mitglieder	Pro Semester: Fr. 290.--
Nichtmitglieder Pro Semester:	Fr. 350.--
<b>Anmeldung an die Beratungsstelle</b>	



### 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

<b>Referentin</b>	Rosa Bischof Supervision/Coach BSO
<b>Ort</b>	Wilemattstrasse 10, in Sursee
<b>Zeit</b>	09.30 bis 15.00
<b>Kosten</b>	
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

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

Das Protokoll der 41 Generalversammlung kann auf [www.elpos-zentralschweiz.ch](http://www.elpos-zentralschweiz.ch) oder 30 min. vor Beginn der GV eingesehen werden.

### Generalversammlung elpos Zentralschweiz

Wir laden unsere Mitglieder und Fachmitglieder herzlich zu unserer Generalversammlung ein. Es ist eine gute Möglichkeit unsere Vereinsarbeit näher kennenzulernen und den Austausch zu pflegen.

#### Ablauf:

- Generalversammlung
- Zum Abschluss geniessen wir ein feines 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
<b>Abends</b> 20.00–22.00 Uhr	<b>Morgens</b> 09.00–11.00 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>29.01.2019</b> <b>19.03.2019</b> <b>14.05.2019</b>	<b>14.01.2019</b> <b>18.02.2019</b> <b>25.03.2019</b>	<b>08.01.2019</b> <b>12.02.2019</b> <b>12.03.2019</b>	<b>17.01.2019</b> <b>14.02.2019</b> <b>21.03.2019</b>	<b>08.01.2019</b> <b>12.02.2019</b> <b>19.03.2019</b>
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"

In Familien mit ADHS betroffenen Kindern ist das Spannungsfeld, die Auseinandersetzungen und verschiedene Rollen von Mutter und Vater oft gross. An diesem Abend fokussieren wir uns auf die Rolle der Väter sowie auf ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten im Familienalltag.

Der Austausch an Erfahrungen und Wünschen wird neben fachlichen Inputs einen wichtigen Bestandteil sein. Eine gute Gelegenheit sich über die eigene Mutter- oder Vater- Rolle Gedanken zu machen.

Väter haben einen wichtigen Part in der Erziehung und Begleitung der Kinder. Sind Sie auch dabei?  
**Zielpublikum: Eltern, Väter 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**

### Referat und Fragenrunde: 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 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](http://www.feriengestaltung.ch)