



ADHS - Energie Kreativität und Mut

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

22. März 2019

Ort Pfarreizentrum 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.

25. März 2019

Referentinnen Dr. med. Ester Mayer
Lisbeth Furrer-Bircher
ADHS-Coach icp

Ort Dachstock Gemeindehaus
Brünigstrasse 113, Sachseln OW

Zeit 19.30 Uhr

Alle Interessierten können kostenlos und ohne Voranmeldung teilnehmen.

Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der Primarschule Sachseln organisiert.

04. April 2019

Referentin Rosa Bischof
Supervision/ Coach BSO

Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr - ca. 21.45 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.

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

Herzlich Willkommen

Referat und Fragerunde: "AD(H)S – In der Schule und im Elternhaus"

Wie äussert sich ADHS bei Kindern in verschiedenen Lebensphasen?

Im Inputreferat wird Frau Dr. med. Esther Mayer die neurobiologischen Ursachen des ADHS als Grundinformationen darlegen und erklären, wie sich dies im Alltag zeigt.

Lisbeth Furrer wird die ADHS-Organisation mit den Dienstleistungen und Angebote vorstellen und die Wichtigkeit des aktiven Umgangs mit ADHS erklären.

Anschließend: Diskussions- und Fragerunde mit Lisbeth Furrer von der Organisation ELPOS (Fachstelle und Beratung für betroffene Eltern), Remo Krummenacher (Rektor Schule Sachseln) und Esther Mayer.

Zielpublikum: Eltern, Bezugs- und Fachpersonen

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.

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 Sackgasen?..»

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.

Zielpublikum: Betroffene, Eltern, Bezugs- und Fachpersonen

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 Kindern
- 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.

Unser Kind ^{POTENTIAL} erkennen & fördern
was ist ADHS? ist anders
ABKLÄRUNG
was wie und wo
bedeutet ADHS für uns
Unterstützung

«Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr»
Wilhelm Busch



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
19.03.2019	25.03.2019	12.03.2019	21.03.2019	19.03.2019
14.05.2019	13.05.2019	16.04.2019	11.04.2019	23.04.2019
25.06.2019	17.06.2019	14.05.2019	23.05.2019	11.06.2019
18.06.2019			27.06.2019	
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

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.	

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



Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der Primarschule Emmen organisiert.

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, Eltern, Bezugs- und Fachpersonen.

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.



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	

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 finanziell unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank! www.feriengestaltung.ch

22. Juni 2019

Ort	Universität Zürich, Rämistrasse 71 Züriche
Zeit	08.15 - 15.45 Uhr

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

Reservieren Sie sich dieses Datum!

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 - 14.00 Uhr
Kosten	Fr. 90.— pro Kind mit einer Begleitperson, Fr. 120.— mit zwei Begleitpersonen
Anmeldung	bis 6. September 2019

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.

Die Teilnehmerzahl ist auf je 10 Teilnehmende pro Gruppe limitiert.
Teilnahme gemäss Anmeldungseingang.



11. September 2019

Leitung	Margrith Schmidli Kunsttherapeutin LOMSYS, Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie
Ort	Im Schmitteli 2, 6110 Wolhusen
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	Fr. 30.—pro Kind mit Begleitperson
Anmeldung	bis 6. 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
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

