

Jahresbericht 2020

Ausblick 2021



Schritt für Schritt weitergehen.....

Gedanken aus dem Vorstand elpos Zentralschweiz

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Schritt für Schritt weitergehen....

In diesem Sinne konnten wir das letzte Vereinsjahr mit all seinen Hürden gut meistern. Die erste Coronawelle im März traf uns hart. Wir mussten sämtliche Veranstaltungen absagen oder auf den Herbst verschieben. Die Beratungsöffnungszeiten haben wir in dieser Zeit erweitert, doch die Telefonate blieben aus. Wir, ja eigentlich die ganze Gesellschaft erlebte eine Schockstarre.

In der Sommerzeit lockerte sich die Atmosphäre und wir konnten die Gegebenheiten analysieren und schauen, was wir weiter brauchen, um uns auf der wirtschaftlichen Seite zu stärken, oder mindestens nicht noch weiter defizitär zu arbeiten.

Die Beratungsstellenleiterin Lisbeth Furrer ist mit uns, dem Vorstand, in engem Kontakt. Von ihr erfahren wir jeweils die Befindlichkeiten und Herausforderungen der Familien mit ADHS Kindern. Unter anderem waren und sind Homeschooling und Home Office grosse Themen, die etliche Chancen und auch sehr viel Schwierigkeiten aufzeigen. Frau Lisbeth Furrer hört mit offenen Ohren hin und spürt für uns die Bedürfnisse der Beratenden heraus und leitet sie an uns weiter, damit strategische Schritte der Situation angepasst werden können.

Der Vorstand elpos Zentralschweiz hat entschlossen sich intensiv in die Online-Welt einzuarbeiten und die Mittel zur Verfügung zu stellen, damit die Veranstaltungen live oder online durchgeführt werden können. Dies erleichtert die Planung, zeigt Beständigkeit und gibt jederzeit Inputs für Sie, liebe Mitglieder. **An dieser Stelle danken wir Ihnen ganz herzlich für die Treue Ihrer Mitgliedschaft.**

Sehr wertvoll zeigen sich die verschiedenen Fachkompetenzen, die von den einzelnen Vorstandsmitgliedern ausgehen. Durch die vielen Erfahrungen und ihr Know-how konnten die ADHS Betroffene und deren Umfeld über die Freiwilligenarbeit des Vereins viel profitieren.

Auf das kommende Vereinsjahr ergeben sich auch Veränderungen. So tritt unser Präsident Reo Alt aus beruflichen und geografischen Veränderungen zurück. Schade, wir haben deine ruhige und strategische Führung der Geschäfte mit deinem analytischen und prägnanten Blick sehr geschätzt. Wir danken dir ganz herzlich für deinen tollen Einsatz und wünschen dir viel Freude.

Da elpos Schweiz in einer Zukunftsstrategiephase ist und dadurch vieles in Bewegung ist, schlagen wir für elpos Zentralschweiz ein Co-Präsidium von Roger Vogt und Rosa Bischof (jetzige Vorstandsmitglieder) vor. Nach unserem Erachten können all die anfallenden präsidialen Aufgaben besser verteilt werden.

Einladung zur 44. ord. Generalversammlung



Wir sind als Verein gefordert uns ständig weiterzuentwickeln. Dazu gehört auch die Ausrichtung und die Zielsetzungen auf regionaler und nationaler Ebene. Hier arbeiten wir im Strategieprozess aktiv mit und engagieren uns für eine starke ADHS-Organisation der Zukunft. **Mit Ihrer Unterstützung als Vereinsmitglied stärken Sie uns.**

Es war vorgesehen, dass wir die Generalversammlung am Donnerstag 26. März 2021, um 19.30 Uhr im Mehrzweckraum in der Wilemattstrasse 10, Sursee live durchführen.

Doch wegen Corona geht das nicht und wir bevorzugen auch dieses Jahr wieder die schriftliche Form. Alle Unterlagen finden sie auf der Startseite unserer Homepage. www.elpos-zentralschweiz.ch.

- Protokoll der schriftlichen GV 2020
- Jahresbericht 2020 mit integrierter Jahresrechnung 2020, Budget 2021

Bitte senden Sie uns Ihre Stellungnahme und Rückmeldungen bis am 30. März 2021 an die Beratungsstelle von elpos Zentralschweiz.

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll der 43. Generalversammlung
3. Jahresbericht 2020
4. Jahresrechnung 2020* und Revisorenbericht
5. Festsetzen der Mitgliederbeiträge
6. Budget 2021
7. Wahlen: Präsidium und Vorstand
8. Anträge an die GV
9. Verschiedenes

Wir danken für ihre schriftliche Abstimmungsteilnahme und hoffen fest, dass wir im 2022 die GV wieder im persönlichen Rahmen durchführen können.

Wir wünschen Ihnen und unserem Verein Mut, Kraft und Ideen auf dem Weg in die Zukunft. Schritt für Schritt weitergehen.

Der Vorstand elpos Zentralschweiz

Gedanken der Fach- und Beratungsstellenleiterin



Den Blick auch auf das Positive lenken

Das 2020 war für alle schwierig, forderte viel an Flexibilität, forderte heraus und gab Anstoss in der Not Neues zu lernen.....

Liebe ADHS- Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen, liebe Interessierte

Wer hätte gedacht, dass Corona so lange unseren Alltag derart stark verändert.

In der Beratung hörte ich viele belastende Familien- und Berufssituationen. Viele konnten mit ihrem Ideenreichtum die Situationen ganz kreativ nutzen und haben die weniger gefüllte Agenda als Beruhigung im Alltag empfunden. Das kann eine wertvolle Erfahrung aus der Corona-Zeit sein.

Andere sind in schwierige Situationen geraten, sei das aus beruflichen oder finanziellen Gründen. Auch die Isolation und der Rückzug führt zur Belastung. Hier im Alltag hin und wieder etwas Positives zu sehen und sich aus dem schwierigen Gedankenkonstrukt zu lösen ist oft ganz schwierig.

Diese Negativspirale zu erkennen und bewusst den Ausstieg anzugehen kann auch in der jetzigen Situation befreiend sein.

Ich stehe Ihnen in unserer kostenlosen Beratung gerne zur Verfügung, um Ihre Situation zu analysieren und Ihnen Infos und Mut für den weiteren Weg mitzugeben. **Das Positive in einer Situation zu erkennen und daraus Kraft für das Angehen einer Herausforderung zu holen, sind wie Blumen am Wegrand, welche beglücken und somit Kraft für den weiteren Weg schenken.**



Unsere Angebote und Dienstleistungen helfen Ihnen die Blumen und Ideen für Ihren weiteren Weg zu entdecken.

Ich freue mich auf Sie.

Lisbeth Furrer- Bircher ADHS-Coach

Leiterin der Fach- und Beratungsstelle elpos Zentralschweiz

Aktivitäten und Zahlen zu unserem vergangenen Vereinsjahr

Beratung: In rund 440 meist Telefon-Beratungen konnten wir kostenlos, und wertneutral auf alle Fragen rund um ADHS und die vielfältigen Bedürfnisse individuell eingehen. Die zunehmenden Beratungen zeigen uns, dass elpos besser verankert ist und die Vernetzung Früchte trägt.

Kurswesen: Wir führten 21 **Veranstaltungen** (5 wurden abgesagt) zu unterschiedlichen ADHS-Themen durch, an denen total 132 Personen teilnahmen. 16 Personen nahmen jeweils in 4er Sequenzen am **Elterncoaching** teil. Corona-bedingt konnten wir 3 Gruppen führen. 23 Kinder und Jugendliche liessen sich in Kleingruppen und 5er Sequenzen im **Sozialkompetenztraining** begleiten. Die Eltern wurden an einem Abend über den Ablauf und die Inhalte informiert. **Der Kletterkurs** war für 5 Primarschulkinder ein besonderes Erlebnis in den Sommerferien.

Gesprächsgruppen: In Luzern, Zug, Schwyz und Sarnen fanden total 34 Treffen mit total 103 Teilnehmenden statt. Der Austausch sowie die gegenseitige Unterstützung und Ermutigung standen im Zentrum. Die Gesprächsgruppe für betroffene Erwachsene wurde rege genutzt. Wir danken allen Leitenden dieser Gruppen für die wertvolle Freiwilligenarbeit.

Intervision für Fachpersonen: An vier kompetent geführten Treffen konnten Fachpersonen aus den ärztlichen, therapeutischen, schulischen und begleitenden Bereichen anonymisierte Fallbeispiele besprechen. Die verschiedenen Darstellungen der konkreten Lebenssituationen der ADHS Betroffenen zeigen uns die Wichtigkeit, dass Fachleute vom Tun des Anderen Einblick haben.

Informationsunterlagen: Die elpos Mitglieder, Fachmitglieder und Interessierte erhielten 3 Mal Post von uns. Unter anderem wurden 2500 elpost plus Infomaterial und Veranstaltungskalender versendet. Unsere Fachbroschüren sind für die ADHS-Interessierten gern gelesene Grundlagen.

Wir haben in unsere Medien investiert. Neu können wir mit unserem "elpos Zentralschweiz stellt sich vor" breit und informativ unsere Dienstleistungen und Angebote vorstellen. Diese Infobroschüre rundet den Veranstaltungskalender und die Handkarte ab.

Vernetzung: Im 2020 war die Vernetzung sehr schwierig, da Gross- und Kleiveranstaltungen über fast das ganze Jahr nicht stattfanden.

Ehrenamt- und Freiwilligenarbeit: Unser Vorstand, die LeiterInnen der Gesprächsgruppen und Helfer leisteten insgesamt über 550 unentgeltliche Stunden für elpos Zentralschweiz.

Allen herzlichen Dank für den tollen Einsatz!

Online - diese Herausforderung setzten wir erfolgreich um.



Wir starteten mit einem vollen und vielseitigen Jahresprogramm. Ab März war alles anders. Alle Kurse, Veranstaltungen und Treffen der Gesprächsgruppen wurden bis Mitte Juni abgesagt. Die grosse Verunsicherung blieb über das ganze Jahr bestehen und forderte von allen die Einhaltung von neuen Regeln im Schutzkonzept.

Wir führten die Veranstaltungen zum Teil mit neuen Daten durch:

11.01.: Im Workshop für ADHS-betroffene Erwachsene "Aufschieberitis" wurde 8 Teilnehmende durch Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO motiviert, die eigenen Prozesse anzuschauen und in "Los gehts" umzuwandeln.

25.01.: Am Selbstbehauptungstraining für Kinder mit ADHS zusammen mit den Eltern nahmen 13 Personen teil. Unter der Leitung von Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP, Konfliktrainerin SRK und Peter Locher, Theaterpädagoge, Konfliktrainer SRK konnten die Kinder und die Eltern wertvolle Anregungen für den Alltag mitnehmen.

01.02.und 07.03: Elterstraining in Schwyz, sowie 07.11. und 28.11. in Zug: Kompakt konnten die je 5 Teilnehmenden unter der Leitung von Rosa Bischof Supervision/Coach BSO an Alltagsthemen der Familie mit ADHS arbeiten.

11.03.: Der Workshop "Wenn Grosseltern Kinder mit ADHS betreuen" wurde abgesagt. Die Kursleiterin Rosa Bischof Supervision/Coach BSO gestaltete für die eine Anmeldung ein Coaching.

14.03.: Workshop für Erwachsene: ADHS - wie gelingen Beziehungen? Reo Alt, Sozialarbeiter, ADHS-Berater-Coach führte diesen Kurs am 12.09. mit 8 Teilnehmenden durch.

18.03.: Geschwister von Kindern mit ADHS und Familiendynamiken: Diese Veranstaltung wurde als Webinar an drei Daten über elpos Schweiz für alle durchführt. Eine neue Erfahrung, die sehr gut ankam. Auch dank der flexiblen und fundierten Weise der Referentin und Buchautorin: Anna Maria Sanders aus Wien.

19.03.: Referat und Fragerunde: ADHS im Zusammenhang mit Militär und Lösungsvarianten Diese fand am 23.09.2020 mit 32 Teilnehmenden statt. Die Referentin Dr. med. Susanna Schärli Maurer, FMH Allgemeinmedizin, C Az Rekrutierungszentrum Aarau, Schweizer Armee konnte viele Unklarheiten, Möglichkeiten und Grenzen klar darlegen.

01. 04.: Das Referat und Fragerunde "ADHS - Neurobiologische Besonderheiten" wurde auf den 25.11. verschoben und dann doch abgesagt. Dr. med. Helmut Bonney, Facharzt für Kinder- & Jugendpsychiatrie sowie -psychotherapie und Psychosomatik wird im 2021 zu uns nach Luzern kommen.

14.05: Workshop für Väter und Eltern wurde ersatzlos abgesagt.



16.05.: Workshop für Eltern mit Kinder die Kunsttherapie kennenlernen, gemeinsam mit dem Kind zur Ruhe kommen, Leitung Margrith Schmidlin, Kunsttherapeutin LOMSYS wurde auf den 24.10. verschoben und dann leider abgesagt.

06.- 07. 06.: Das Wochenende für Kinder mit und ohne ADHS 1.-5.Klasse konnte leider nicht stattfinden. Die Vorfreude für das 2021 ist umso grösser.

Am 17.06 fand unsere erste Veranstaltung mit den Schutzkonzept statt. Gelingender Berufseinstieg auch mit ADHS; ist dies möglich? Wir danken der Referentin Lilo Schwarz Imhasly, Beratungsstelle Jugend und Beruf/ Wira für die Bereitschaft, mit so grossem Abstand zu den 12 Teilnehmenden die Frühinformation, damit die Berufswahl und die Lehre gelingt, zu erklären

03. - 07.08, jeweils 09 - 11.00 Uhr fand der Kletterkurs für Kinder mit ADHS ab 7 Jahren mit der Kursleiterin Caro Käser, IGKA, Kletterinstructorin statt. Begeisterte Kinder konnten sich im Überwinden üben.

19.09: Das Familienforum in Luzern, eine gemeinsame Veranstaltung mit anderen Organisationen wurde abgesagt und findet am 18.09.2021 statt.

16.09. /21.10.: Workshop für Eltern mit Kind, mit ADHS-Kindern lernen - Hausaufgabenkämpfe reduzieren wurde unter der Leitung von Claudia Bachmann dipl. Kinder-&Jugendcoach ILP, Konflikttrainerin SRK von 5 Teilnehmenden besucht.

02.11.: Im Referat und Fragerunde, «Gras im Kopf» und ADHS, der Cannabiskonsum - ADHS - Wirkung und Folgen, gestalteten die Referentinnen Barbara Imfeld, von der Fachstelle Prävention akzent Luzern und Rosa Bischof Supervision/Coach BSO für die 23 Teilnehmenden einen eindrücklichen ersten Online-Abend.



4.11 / 5.12.: Erwachsenen-Thementage, ADHS- Beruflich erfolgreich sein. Unter der Leitung von Rosa Bischof Supervision/Coach BSOADHS konnten je 8 Teilnehmende ihre Situation reflektieren und gestärkt wieder in ihren Alltag eintauchen.

Elterncoaching / Sozialkompetenztraining

Die Verunsicherung wirkte sich auch auf die Teilnahmen an unseren Kursen im Elterncoaching und den Sozialkompetenztrainings für Kinder und Jugendliche aus.

Trotzdem konnte Rosa Bischof Supervision/Coach BSO in drei Elterncoaching-Kursen 17 Elternteile eng begleiten und auf Ihrem Weg stärken.

Im Sozialkompetenztraining wurde in 4 Kursen mit 19 Kindern und Jugendlichen an Ihren Alltagsthemen gearbeitet. Rosa Bischof Supervision/Coach BSO, Reo Alt BeraterCoach und Roger Vogt ADHS Coach icp leiteten diese Treffen umsichtig.

Bilanz per 31.12.2020

Aktiven	2020	2019
Kasse, PC, Bank	59'731.96	64'010.16
Debitoren	106.00	528.00
Bibliothek	1.00	1.00
Vorrat Info-Material	2'100.00	2'100.00
Transitorische Aktiven	408.05	1'886.60
Büroeinrichtungen	452.55	565.20
Total Aktiven	62'799.56	69'090.96
Passiven		
Kreditoren		-
Transitorische Passiven	1'460.70	2'700.65
Rückstellung für Lohnkosten	30'000.00	30'000.00
Fonds für Familien	17'631.00	17'631.00
Fonds für Projekte	12'526.50	18'026.50
Gewinn /Verlustvortrag	732.81	2'464.18
Gewinn	448.55	-1'731.37
Total Passiven	62'799.56	69'090.96

Erklärungen zur Bilanz 2020

Wir haben die Fonds umstrukturiert und vereinfacht. Die neuen Reglemente dazu finden Sie auf unserer Homepage unter Spenden / Fonds.

- Mit dem **Fonds für Familien** unterstützen wir Familien, wenn Kursbeiträge oder anerkannte Therapien deren Budget übersteigen. Die finanzielle Notlage muss offengelegt werden.
- Auf Seite 11 finden Sie unsere Schwerpunkte 2020 welche über den **Fonds für Projekte** umgesetzt wurden und unsere Vorhaben im 2021. Sie sind für elpos Zentralschweiz zukunftsweisend.

Erklärungen zur Erfolgsrechnung 2020

- Das Corona-Jahr 2020 forderte uns stark. Weniger Teilnehmende besuchten unsere mehrteiligen Kurse, diese wurden in grösseren Räumen durchgeführt, was höhere Kosten verursachte. Bei abgesagten Referaten und Kursen konnten wir auf die Kulanz der ReferentInnen zählen. Auch einige Treffen der Gesprächsgruppen konnten nicht stattfinden, dadurch sind die Kosten bei den Gesprächsgruppen tiefer.
- Die Mitgliederbeiträge und die Spenden sind wichtige Grundlagen unserer Finanzierung.

Jahresrechnung 01.01.2020 - 31.12.2020 mit Budget 2021

ERTRAG	2020	2019	Budget 2021
Einnahmen Kurse	16'810.00	31'120.00	20'000.00
Verkauf Infos	1'758.80	2'175.30	1'500.00
BSV-Beitrag	43'311.00	51'513.05	46'000.00
Beiträge an Fonds für Kinder und Projekte	140.00	720.00	1'000.00
Ertrag Mitgliederbeiträge	39'350.00	38'670.00	40'000.00
Abos Elpost	1'239.00	1'181.00	1'200.00
Beiträge Gönner /Spenden allgemein	12'615.00	8'483.00	10'000.00
Debitorenverlust	134.00	-3'386.00	
Total Ertrag	115'357.80	130'476.35	119'700.00

AUFWAND	2020	2019	Budget 2021
Kurse (Auslagen + Honorare)	20'669.55	30'254.40	25'000.00
Mitteilungsblatt/Infobroschüren/elpost/Boblioth	9'513.55	12'109.20	10'000.00
Löhne Beratungsstelle	58'852.40	56'531.05	60'000.00
Spesen und Auslagen Vorstand	3'817.90	4'505.10	4'000.00
Aufwände Elterngesprächsgruppen	3'145.00	3'880.00	4'000.00
Beitrag an Elpos Schweiz	2'550.00	2'370.00	2'550.00
Büromiete	5'256.00	5'256.00	5'260.00
Sachversicherung	105.60	107.15	110.00
Verwaltungsaufwand	6'866.15	6'477.47	6'500.00
Aufwände Fonds Familien	140.00		1'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Familien</i>			<i>-1'000.00</i>
Aufwendungen für Projekte	9'055.20	10'217.65	10'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Projekte</i>	<i>-5'500.00</i>		<i>-10'000.00</i>
Mitgliedschaften bei Institutionen	135.00	145.00	150.00
Finanzertrag /-spesen	190.25	213.90	200.00
Abschreibungen	112.65	140.80	100.00
Reingewinn (- Verlust) per 31.12.	448.55	-1'731.37	1'830.00
Total Aufwand	115'357.80	130'476.35	119'700.00

Erklärungen zum Budget 2021:

- Das Budget richtet sich an den Kosten 2020. Der Beitrag des Bundesamts für Sozialversicherungen wird leicht höher ausfallen, weil wir mit zunehmenden Beratungen rechnen.
- Spenden zu generieren ist ein wichtiger Bestandteil für unsere Zukunft.

Herzlichen Dank für die Spenden

Dank der finanziellen Unterstützung der Zentralschweizer Kantone, Stiftungen und Interessierten konnten wir unser Vereinsaktivitäten und Projekte umsetzen. Besonders wichtig waren die zusätzlichen finanziellen Ressourcen für die kostenlosen Beratungen für ADHS Betroffene welche jährlich zunehmen.

Spenden ermöglichten uns mit zeitgemässen, fundierten und erklärenden Informationsmaterialien präsent zu sein, welche der Bekanntmachung und Vernetzung in der Zusammenarbeit mit ADHS-Betroffenen sowie deren Umfeld, Institutionen und Fachpersonen dienen.



Allgemeinspenden ab Fr. 150.- Franken:

Däster- Schild Stiftung	Fr. 5'000.00
Dr. med. Hämmerli	Fr. 150.00
Stiftung Elsener	Fr. 300.00
Seraphinisches Liebeswerk	Fr. 400.00
Hug AG Malters	Fr. 200.00
Rosa Bischof, Supervision /Coach BSO, Referentenhonorar	Fr. 600.00
Claudia Bachmann, Kinder&Jugendcoach ILP, Referentenhonorar	Fr. 200.00
Oliver Obrecht Coach	Fr. 200.00

Kantonsbeiträge: Herzlichen Dank auch an die Zentralschweizer Kantone, die uns aus dem Lotteriefonds unterstützt haben:

Kanton Zug	Fr. 3'000.00
Kanton Schwyz	Fr. 1'000.00
Kanton Nidwalden	Fr. 500.00
Kanton Obwalden	Fr. 500.00
Kanton Uri	Fr. 300.00
Kanton Luzern, der Beitrag steht noch aus	



Unterstützt vom
Kanton Zug



SWISSLOS
Lotteriefonds Kanton Schwyz



Herzlichen Dank für alle kleineren und grösseren Spenden

Neues Format "elpos Zentralschweiz stellt sich vor"

Kompakt und übersichtlich ist unsere Infobroschüre geworden. Dadurch kann der Jahresbericht entlastet werden, was uns Kosten und zeitliche Ressourcen spart.

Aufwand 2020: Fr 2'000.00

Anschaffung der Bildungspässe zur Wertschätzung der Freiwilligenarbeit

Unsere Vorstandsmitglieder und Gesprächsgruppenleitenden leisten wertvolle Freiwilligenarbeit, welche wir im Bildungspass eintragen. Diese werden wir auch an den Präsenzveranstaltungen auflegen und die Teilnehmenden auf die Dokumentation der Weiterbildungsteilnahme sensibilisieren.

Aufwand 2020: Fr. 500.00

Ein neue Beamer wurde im 2020 für Fr. 1200.00 angeschafft.

Im 2021 werden wir einen **neuen Drucker** für ca. Fr. 500.00 anschaffen.

Ausdehnung unsere Angebote und Dienstleistungen

Unsere Beratungsstelle ist der Dreh und Angelpunkt. Mehr Präsenz und die aktive Vernetzung hilft uns, dass wir als starker und kompetenter Partner für die ADHS-Betroffenen, deren Umfeld und bei Fachpersonen wahrgenommen werden. Um unsere **Dienstleistungen breit bekanntzumachen** und für die **niederschwellige kostenlose Beratung für alle** zur Verfügung zu stehen, finanzieren wir einen Teil des Pensums unserer Beratungsstellenleiterin aus dem Fonds für Projekte. Dadurch verlangt unser enger finanzieller Rahmen ein aktives Generieren von Spenden.

Aufwand Fonds für Projekte 2020: Fr. 6'000.00. Dies wird im 2021 im gleichen Umfang fortgeführt.

Coaching über die Beratungsstelle

Konzept ausarbeiten und ev. Start eines Versuchs, um Erfahrungen zu sammeln. Aufwände werden **über den Fonds für Familien abgerechnet.**

Aufwand: Fr. 1'000.00

«Leben mit ADHS / Kolumne»

Im 2020 wurden zwei Berichte auf unserer Homepage veröffentlicht. Weitere sind für 2021 in Planung.

Aufwand: jährlich Fr. 500.00

Spenden / Fundraising:

Spenden geben uns Spielraum um Neues zu entwickeln und sind die Basis, um unsere Fonds zu befüllen. Wir prüfen eine Zusammenarbeit mit externen Personen, welche uns in der Spendengenerierung unterstützen.

Aufwand Fonds für Projekte 2021: Fr. 1'000.00

Veranstaltungen /Workshops / Kurse 2021

Abgebote für ADHS-Betroffene, Eltern, Familien, und Erwachsene mit ADHS



11.03. Referat und Fragerunde ADHS – Möglichkeiten und Grenzen der Volksschule

Leitung: Fabienne Hubmann



23.03. Start Online Elterncoaching in vier Teilen an Alltagsthemen arbeiten
Leitung: Rosa Bischof

24.04. Workshop Eltern mit Kind Kunsttherapie kennenlernen, gemeinsam mit dem Kind zur Ruhe kommen.
Leitung: Margrith Schmidlin



29.04. Online-Rerat und Fragerunde ADHS-Mit Spielen am Verhalten arbeiten. Grundlagen, damit Spielen Freude macht.
Leitung: Roger Vogt



Start 05.05. Training zum Spielen An fünf Treffen steht die Impulskontrolle im Zentrum. Leitung: Roger Vogt

15. - 16.05. Erlebniswochenende für Kind mit ADHS und Elternteil. Gemeinsame Zeit mit Waldabenteuer, das stärkt die gegenseitige Beziehung
Leitung: Urs Emmenegger



20.05. Referat und Fragerunde Chancen und Risiken von Videospiele/Gamen bei ADHS Betroffenen.
Referent: Davide Köppli von «Let's talk: Gaming» und Rosa Bischof

27.05. Info und Gesprächsabend ADHS und Vater sein, Männer unter sich. Leitung: Roger Vogt.

12.-13. 06. Wochenende für Kinder
Motto: Yakari, der besondere Junge. Unterstützt durch die "Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz"
Leitung: Rosa Bischof



16.06. Referat mit Fragerunde ADHS- mit Sucht-Thematiken umgehen
Referentin: Dany Bächli

16.-20.08. Kletterkurswoche
Kletterkurs für Kinder mit ADHS
Bewegung, sich selber spüren, mutig sein. Ab 7 -12 Jahren, jeweils Vormittags.
Kursleiterin Caro Käser



28.08. Workshop Für erwachsene ADHS-Betroffene: Selbstvertrauen aufbauen und stärken.
Leitung: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht

08.09. Referat mit Fragerunde ADHS/ADS – von den Symptomen zur Diagnose, wie weiter
Leitung: Dr. med. Peter Hunkeler und Monika Heitzmann

18.09. Workshop für Eltern mit Kind Selbstbehauptungstraining für Kinder mit ADHS und mit deren Eltern.
Leitung: Claudia Bachmann und Peter Locher



19.09. Referat und Podium Elternforum: Wir gehören auch dazu Gemeinsame Veranstaltung mit anderen Handicap-Organisationen. Infos: www.elternforum-zentralschweiz.ch

Veranstaltungen /Workshops / Kurse 2021

15.09. / 25.10. Workshop für Eltern mit Kind: Mit ADHS-Kindern lernen - Hausaufgabenkämpfe reduzieren
Kursleiterin: Claudia Bachmann

22.09. / 03.11. Workshop für Eltern Null Bock auf Schule, Vermeidungsstrategien unterbrechen.
Kursleiterin: Claudia Bachmann

23.10. / 13.11. Elterstraining Kompakt an Alltagsthemen in der Familie mit ADHS arbeiten
Leitung: Rosa Bischof

Was würde Sie noch interessieren?

Sozialkompetenztrainings für Kinder und Jugendliche

Im Januar und nach den Sommerferien starten verschiedene Gruppen. Primarschulkinder üben die Selbstregulation in den Emotionen und in Konflikten mit Anderen. Jugendliche im "Fit for Life" setzen sich mit verschiedenen Lebensthemen und mit ADHS, auseinander. In den Kursen für die Jugendlichen stehen diese Inhalte in Bezug auf das Erwachsen werden im Zentrum:
Fit for Life! Daten: Siehe Homepage.



Elterncoaching

Die Gruppen starten im Januar und wieder nach den Sommerferien.

Eltern in ihrer Erziehung und Beziehung zum Kind stärken. Durch Inputs Erkenntnisse zu gewinnen, um Entlastung zu erfahren.



An vier Treffen wird unter fachkundiger Leitung an den Themen der Teilnehmenden gearbeitet.

Neu führen wir auch Gruppen Online. Daten: Siehe Homepage
Dran bleiben lohnt sich.

Angebote für Fachpersonen

Für Fachpersonen welche auch mit ADHS Betroffenen arbeiten

21.04 /28.04. zwei teiliger Kurs für schulische Fachpersonen: ADHS und Schule - DAS GEHT
Referent: Roger Vogt

Intervision für Fachpersonen

In Fallbesprechungen werden Fragestellungen aus der Arbeit mit ADHS-Betroffenen reflektiert. Neue Inputs für den Berufsalltag bringen Sie weiter.
Leitung: Rosa Bischof
Rund vier Treffen. Daten siehe Homepage und Veranstaltungskalender.

Eine Infoveranstaltung an Ihrer Schule über ADHS?

Gerne organisieren wir für Sie eine Infoveranstaltung zum Thema ADHS für Eltern und schulische Fachpersonen.

Haben Sie Interesse?

Melden Sie sich bei der Beratungsstelle: 041 370 51 01



Gesprächsgruppen-Treffen 2021

Treffen für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

**Austausch unter Eltern von ADHS-betroffenen Kinder/Jugendlichen.
Online oder gemeinsam vor Ort.**

An diesen Treffen steht das Gespräch unter Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern im Zentrum. Verstanden werden und auch mal mit Humor Situationen zu reflektieren tut gut.

Sechs Gruppen für Eltern, welche sich 4 bis 7 Mal treffen:

Luzern: Jeweils um 09.00-11.00
Leitung Dorit Galmarini

Zug, wechselnd 09.00-11.00 oder 19.30 -21.30 Uhr, Leitung Roger Vogt

Schwyz: jeweils 19.00-21.00 Uhr
Leitung Cornelia Schuler

Sarnen, Neu in Stans:
Jeweils um 19.30- 21.30 Uhr
Leitung neu Daniela Alder
Rene Fuchs hat diese 5 Jahren sorgfältig und engagiert geleitet.
Herzlichen Dank

Gruppe für Eltern von Jugendlichen in Luzern, jeweils 19.00-20.30 Uhr
Leitung Monika Bachmann

Online-Gruppe, jeweils 19.00-20.30
Anmelden, einloggen und schon sind Sie dabei. Leitung Roger Vogt

Treffen für Erwachsene ADHS-Betroffene

Austausch unter erwachsenen ADHS-Betroffenen

Erwachsene ADHS-Betroffene haben oft eine besondere Geschichte. Viele ADHS Diagnosen werden erst spät erkannt oder haben Therapien abgebrochen. Im Austausch mit anderen Betroffenen können Alltagsschwierigkeiten, berufliche Hürden, schwierige Biografien, aber auch besondere Fähigkeiten besprochen werden. Auch hier ist das Verstanden werden eine besondere Qualität.

Wir führen zwei Gruppen, welche sich ca. sieben mal treffen.

Luzern: jeweils um 19.30 -21.30 Uhr
Leitung : Sara Ziswiler und Oliver Obrecht

NEU in Zug: Jeweils 19.00 -21.00 Uhr
Leitung: Dimitri Graf

Corona
Wir führen die Treffen Online über Zoom durch, wenn Corona ein Treffen vor Ort verhindert. Aktuelle Infos immer auf der Homepage



**Sie können regelmässig oder sporadisch da teilnehmen, wo es Ihnen dient.
Kostenlos. Daten finden Sie im Veranstaltungskalender und auf der Homepage**

Kontaktpersonen

Vorstand

Präsident: Reo Alt

Vizepräsidium, Vorstand elpos CH: Rosa Bischof

Ressort Finanzen: Silvia Meier

Ressort Online und Grafik: Roger Vogt

Ressort Aktuarin, Gesprächsgruppen: Doris Wicki

Ressort ADHS/Beruf, Kolumne: Lilo Schwarz

Ressort Wochenende mit Kindern: Priska Hunkeler

Wenn Sie an unserer Vereinsarbeit interessiert sind, oder uns als HelferIn bei Veranstaltungen unterstützen möchten, melden Sie sich bei der Beratungsstelle. Wir freuen uns.

Fach- und Beratungsstelle:

Stellenleiterin und Beraterin: Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS Coach icp

Sekretariat: Regula Haas-Werren

Wir danken für Ihre Mitgliedschaft.

Ihre Mitgliedschaft ermöglicht unser Engagement für die ADHS-Betroffenen und deren Umfeld.

Wir vernetzen uns, damit Eltern und Betroffene uns finden und aktiv den Herausforderungen rund um ADHS Schritt für Schritt begegnen können.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.





Es gibt keinen Paradedweg,
jedoch viele individuelle
Möglichkeiten.....

ADHS-Organisation **elpos** Zentralschweiz

Fachstelle und Beratung

Postfach 127, 6102 Malters

Tel. 041 370 51 01

E-Mail: zentralschweiz@elpos.ch

www.elpos-zentralschweiz.ch

Beratungs- und Bürozeiten

Montag 14.00 - 17.00

Dienstag 08.30 - 12.00 / 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 08.30 - 12.00/ 14.00 - 17.00 Uhr