

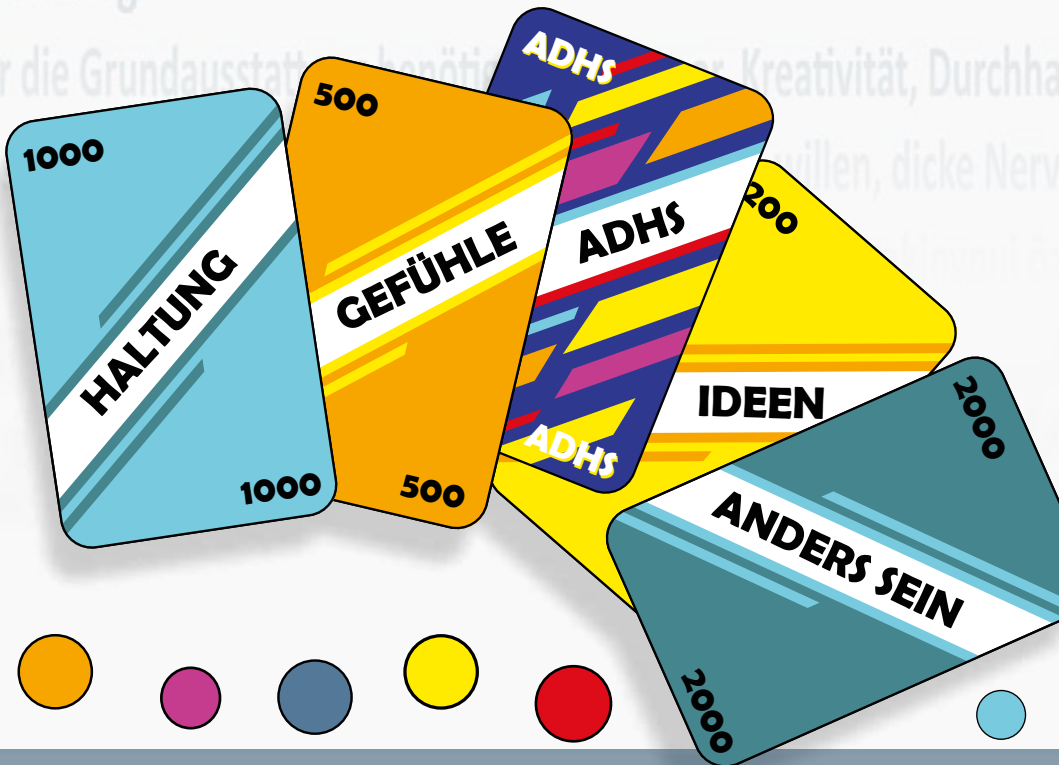
Jahresbericht 2021

Ausblick 2022

ADHS Spiel des Lebens

Anleitung:

Für die Grundausrüstung benötigt man: Kreativität, Durchhaltevermögen, Geduld, Willen, dicke Nerven



Vielseitige Angebote rund um ADHS

Gedanken aus dem Vorstand elpos Zentralschweiz

Liebe Mitglieder von elpos Zentralschweiz, liebe Fachpersonen, liebe Bezugspersonen von ADHS-Betroffenen, liebe Interessierte

Veränderungen begleiten uns im Alltag. Manche können wir selbst mitbestimmen und gewisse werden von aussen an uns herangetragen. Menschen mit einer ADHS reagieren in der Regel unterschiedlich darauf.

Wir kennen es alle. Kann ich selbst etwas mitbestimmen und mit meinen Ideen aktiv zu einer Veränderung beitragen, dann fällt es mir einfacher, mich auf das Neue einzustellen.

Schwieriger ist es jedoch, wenn ich von heute auf morgen etwas komplett anderes machen muss. Jetzt gehen uns viele Gedanken durch den Kopf, über das Pro und Contra, über das Warum oder was dies für Auswirkungen auf uns selbst haben kann. Noch schwieriger sind diese Veränderungen, wenn sie auf das persönliche Verhalten bezogen sind.

Kinder, mit einer ADHS, werden oft mit Verhaltensveränderungen konfrontiert. Aus der Schule kommen die gut gemeinten **Ratschläge wie: «Du musst nur wollen», «du könntest, wenn du willst» oder «dann nimm dich doch einfach zurück»!**



Die Umsetzung ist alles andere als einfach, auch für Personen, welche mit Betroffenen zusammenleben.

Genau hier wollen wir von elpos Zentralschweiz mit unserer Vielfalt von Kursen und Webinaren Unterstützung anbieten.

Unsere Beratungsstelle steht ihnen für alle Fragen rund um das ADHS zur Verfügung und daneben setzen sich viele freiwillige Helfer aktiv für das Thema ein.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, welche sich täglich für das Thema ADHS einsetzen.

Roger Vogt
Co-Präsident elpos Zentralschweiz
Vater, dipl. Sozialpädagoge HF und ADHS- Coach

Einladung zur 45. ord. Generalversammlung

Auch dieses Jahr findet die GV wieder schriftlich statt.

Dieser Jahresbericht ist Teil der Unterlagen zur schriftlichen GV 2022.
Das Protokoll der letzten GV finden Sie auf der Startseite unserer Homepage:
www.elpos-zentralschweiz.ch.

Das Abstimmungsformular sowie Informationen zu Wahlen des Vorstandes sind in diesem Versand beigelegt.



Bitte senden Sie uns Ihr Abstimmungsformular mit Ihren Rückmeldungen per Post oder Mail bis am 20. März 2022 an die Beratungsstelle von elpos Zentralschweiz.

Wir danken für ihre schriftliche Abstimmungsteilnahme und hoffen, dass wir im 2023 die GV wieder im persönlichen Rahmen durchführen können.

Wir danken für die Rückmeldungen mit der Stimmabgabe im 2021. Für uns sind dies wertvolle Inputs für die Weiterentwicklung.

- Das kostenlose Beratungstelefon wird von den Mitglieder durchwegs sehr geschätzt.
- Die Kursangebote und die vielseitigen Unterlagen geben einen "Anschups" und ermutigen zum "dran bleiben".
- Man wird von elpos ernst genommen und verstanden.
- Die Gespräche und Inputs von Fachpersonen helfen.
- Unkomplizierte Anlaufstelle bei Problemen.
- Gespräche und Austausch mit anderen Eltern ist immer wieder eine Bereicherung.

Erhaltene Anregungen: "Wäre schön, wenn elpos mehr Lehrpersonen im Thema ADHS erreichen könnte" sowie "nach Corona gerne wieder Kurse vor Ort".

Herzlichen Dank.

Wir wünschen Ihnen und unserem Verein Mut, Kraft und Ideen auf dem Weg in die Zukunft für die ADHS-Betroffenen und deren Umfeld.

Der Vorstand elpos Zentralschweiz

Gedanken der Fach- und Beratungsstellenleiterin



Wenn es Patentrezepte gäbe.....

Mich berührt es immer wieder, wenn Anrufende im Laufe eines Gesprächs offener werden und sogar wieder Zuversicht und Motivation finden.

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

Im vergangenen Jahr haben uns viele Ihrer zum Teil stark herausfordernden Geschichten und Situationen erreicht. In den 530 Beratungsgesprächen kamen diese zum Ausdruck. Die ständig wechselnden Situationen rund um das Thema Corona, die langen Wartezeiten bei vielen Fachstellen und Fachpersonen führten dazu, dass sich Betroffene und deren Umfeld alleine gelassen fühlten. Hier konnten wir über unsere niederschwellige Präsenz einiges auffangen und aus vielen Möglichkeiten von Sichtweisen, Strategien, Therapien und Unterstützungsmöglichkeiten neue Impulse und Zuversicht vermitteln.



Unsere Fach- und Beratungsstelle ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Aktivitäten für die ADHS Betroffenen und dem ganzen Umfeld. Wir sind am Puls und hören Ihre Anliegen und Nöte. Daraus definieren wir unsere Kursinhalte und Angebote. Wir dürfen auf engagierte Leitende unserer vielseitigen Gesprächsgruppen sowie Kursleitende zählen. Das macht unser Angebot bunt und vielseitig.

Wir hoffen, dass wir auch Ihre Bedürfnisse abdecken können und freuen uns, wenn Sie sich melden und von unseren Angeboten profitieren können.

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 530 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 25 **Veranstaltungen und Kurse** (5 wurden abgesagt) durch, an denen total **282 Eltern, ADHS-betroffene Erwachsene und betroffene Kinder teilnahmen**. Das Elterncoaching online wurde rege genutzt. Das **Sozialkompetenztraining, das neue Spieltraining, das Wochenende in Reiden, das Eltern-Kind-Wochenende im Wald sowie der Kletterkurs** für Primarschulkinder bereichern das Angebot und runden es erlebnisreich ab. **Ein neues Angebot sind unsere Kurse für schulische Fachpersonen**. An 7 Kursen nahmen 145 Lehrpersonen und Fachpersonen im Schulumfeld teil.

Gesprächsgruppen: In Luzern, Zug, Schwyz und neu in Stans sowie online fanden 46 Treffen mit total 192 Teilnehmenden statt. Der Austausch, die gegenseitige Unterstützung und Ermutigung standen im Zentrum.

Wir danken allen Leitenden dieser Gruppen für die wertvolle Freiwilligenarbeit.

Intervision für Fachpersonen: An 2 kompetent geführten Treffen waren unsere Fachmitglieder eingeladen, anonymisierte Fallbeispiele rund um ADHS zu besprechen. Es war sehr wertvoll vom Tun des Anderen einen Einblick zu erhalten und im Thema ADHS vom Wissen und den Erfahrungen des Anderen zu profitieren.

Vielfältige Medien: Unsere Mitglieder werden regelmässig mit der nationalen Fachzeitschrift elpost sowie mit unseren regionalen Infos bedient. Unsere gedruckten Medien, wie auch unsere Homepage oder die neuen bunten Newsletter zusammen mit den Fachbroschüren sind gern gelesene Informationsgrundlagen.



Vernetzung: Da wir auch im 2021 wenig Gelegenheit hatten, uns an externen Veranstaltungen zu präsentieren, war die Vernetzung auf diesem Weg schwierig. Durch die Kurse für schulische Fachpersonen konnten wir tolle Vernetzungsarbeit leisten. Die Schulen kennen uns besser und können Eltern an uns verweisen, wenn ADHS Thema ist.

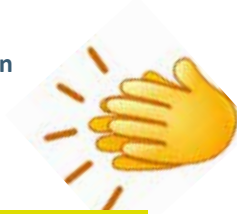
Ehrenamt- und Freiwilligenarbeit: Unser Vorstand, die LeiterInnen der Gesprächsgruppen und Helfer leisteten insgesamt über 940 unentgeltliche Stunden für elpos Zentralschweiz.

Allen herzlichen Dank für den tollen Einsatz!

Veranstaltungen 2021

Unser Motto im 2021 war: Alle unsere Kurse und Veranstaltungen durchzuführen.

Unglaublich, wir sind nun alle fit im Umgang mit online und Sie haben mitgemacht und unsere Angebote genutzt. Danke.



11.03.21 Referat & Fragen: ADHS – Möglichkeiten und Grenzen der Volksschule. Die offene Zusammenarbeit, ADHS-Wissen und Verständnis ermöglicht eine gelingende Schulzeit mit ADHS. **Leitung:** Fabienne Hubmann, wegen Corona online

23.03.21 Start Online Elterncoaching. Insgesamt an vier Treffen und in kleinen Gruppen an Alltagsthemen zu arbeiten, war ein grosses Bedürfnis. **Leitung:** Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

29.04.21 Online-Refert & Fragen: ADHS-Mit Spielen am Verhalten arbeiten. Grundlagen, damit spielen Freude macht. Ein Thema mit Potential. **Leitung:** Roger Vogt, Sozialpädagoge, ADHS-Coach icp.

Start 05.05.21 Training zum Spielen. An fünf Treffen steht die Impulskontrolle im Zentrum. **Leitung:** Roger Vogt Sozialpädagoge, ADHS-Coach icp.

15. - 16.05.21 Erlebniswochenende für Kind mit ADHS und Elternteil. Gemeinsame Zeit mit Waldabenteuer, das stärkt die gegenseitige Beziehung. Ein unvergessliches Erlebnis trotz nassem Wetter. **Leitung:** Urs Emmenegger, Erlebnispädagoge

20.05.21 Referat & Fragen: Chancen und Risiken von Videospiele/Gamen bei ADHS Betroffenen. Ein Dauerbrennthema, welches gemeinsam besprochen werden muss. **Referent:** Davide Köppli von «Let's talk: Gaming» und Rosa Bischof

27.05.21 Info und Gesprächsabend: ADHS und Vater sein, Männer unter sich. Wir wollten es vor Ort versuchen, leider fast keine Anmeldungen. **Leitung:** Roger Vogt, Sozialpädagoge, ADHS-Coach icp.

12.-13. 06.21 Wochenende für Kinder: Motto: Yakari, der besondere Junge. Unterstützt durch die "Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz". Bewährt und ein tolles Erlebnis für alle. **Leitung:** Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

16.06.21 Referat & Fragen: ADHS- mit Sucht-Thematiken umgehen. ADHS hilfreich therapiert kann helfen Süchte vorzubeugen. **Referentin:** Dany Bächli, ert. Coach SUCOA©

16.-20.08.21 Kletterkurs für Kinder mit ADHS: Eine 5-Köpfige Gruppe wagte es: Bewegung, sich selber spüren, mutig sein. **Kursleiterin** Caro Käser, Kletterinstructorin

28.08.21 Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene: Selbstvertrauen aufbauen und stärken. Die kompetent geführte Gruppe konnte sich ihre eigenen Ressourcen wieder bewusster machen. **Leitung:** Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht, adhs-luzern.ch

08.09.21 Referat & Fragen: ADHS/ADS – von den Symptomen zur Diagnose, wie weiter Eindrücklich wurden Fakten zu ADHS und Realitäten im Alltag geschildert.

Leitung: Dr. med. Peter Hunkeler, Kinderarzt, und Monika Heitzmann, Heilpädagogin

15.09./25.10.21 Mit Kindern lernen, Hausaufgabenkämpfe reduzieren. In der kleinen Gruppe konnte gemeinsam Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

Leitung: Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP

18.09.21 Workshop für Eltern mit Kind: Selbstbehauptungstraining für Kinder mit ADHS und mit deren Eltern. Gemeinsam Strategien erlernen hilft im Alltag.

Leitung: Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP und Peter Locher, Theaterpädagoge

18.09.21 Elternforum: "Gehören wir dazu?" Ein berührendes Referat und Podium in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen. Nachschauen möglich unter <https://youtu.be/wTI3D0cPEXM>

20.10.21 Workshop für Kinder: Kunsttherapie kennenlernen, etwas Neues kennenlernen in drei Teilen, eine besondere Gelegenheit. **Leitung:** Margrith Schmidlin, Kunsttherapeutin LOMSYS

23.10./ 13.11.21 Elterstraining: Kompakt und Bedürfnisorientiert an den Familienthemen arbeiten stand im Zentrum. **Leitung:** Roger Vogt, Soz.Päd, ADHS-Coach icp.

06.11.2021 Workshop ADHS und Pubertät: Gut informiert können die grossen Veränderungen in der Entwicklung der Jugendlichen gemeistert werden.

Leitung: Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

11.11./25.11.21 Hilfreiche Strukturen im Alltag: Roger Vogt, Soz.Päd.& ADHS-Coach icp. vermittelte interessante Möglichkeiten der Strukturierung im Alltag, online.

20.11.21 Workshop für Erwachsene: Stressbewältigung. Wir hoffen, dass die neuen Impulse nachhaltig helfen. **Leitung:** Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht, adhs-luzern.ch

Elterncoaching / Sozialkompetenztraining

Dank online und viel Engagement unserer Kursleitenden konnten die mehrteiligen Kurse mit Schutzkonzept umgesetzt werden.

Elterncoaching: Rosa Bischof Supervision/Coach BSO konnte in fünf Elterncoaching-Kursen 28 Elternteile eng begleiten und auf Ihrem Weg stärken.

Im Sozialkompetenztraining wurde in fünf Kursen mit 21 Kindern und Jugendlichen an Ihren Alltagsthemen gearbeitet. Rosa Bischof Supervision/Coach BSO und Roger Vogt ADHS Coach icp leiteten diese Treffen umsichtig.

Bilanz per 31.12.2021

Aktiven	2021	2020
Kasse, PC, Bank	58'962.35	59'731.96
Debitoren	643.00	106.00
Bibliothek	1.00	1.00
Vorrat Info-Material	2'100.00	2'100.00
Transitorische Aktiven	2'136.60	408.05
Büroeinrichtungen	362.45	452.55
Total Aktiven	64'205.40	62'799.56
Passiven		
Kreditoren	-	-
Transitorische Passiven	2'033.50	1'460.70
Rückstellung für Lohnkosten	30'000.00	30'000.00
Fonds für Familien	20'106.00	17'631.00
Fonds für Projekte	10'226.50	12'526.50
Gewinnvortrag	1'181.36	732.81
Gewinn / Verlust	658.03	448.55
Total Passiven	64'205.39	62'799.56

Erklärungen Rechnung 2021

- Der Beitrag des Bundesamts für Sozialversicherung BSV stieg etwas an. Damit verbunden sind höhere Sollvorgaben in den Bereichen Beratung, Kurswesen und Gesprächsgruppen.
- Im 2021 konnten wir trotz Corona, dank online fast alle Kurse durchführen. Der Aufwand im Kurswesen war etwas höher, da die Gruppen klein und der Raumbedarf kostenaufwändiger war.
- Die Löhne unserer langjährigen Mitarbeiterinnen blieben die letzten Jahren gleich. Darum die moderate Anpassung durch eine Lohnerhöhung im Budget 2022. (Fachstellenleitung 60 Stellenprozent, Sekretariat 20% bleibt bestehen) und die berufliche Vorsorge, BVG auch im kleinen Pensum wird umgesetzt.
- Fonds: Wir können Mitglieder punktuell mit einem Fondsbeitrag entlasten, wenn die finanziellen Möglichkeiten für die Kursteilnahme unserer Mitglieder eng sind. Unsere Projekte gewichten wir nach den Bedürfnissen der Mitglieder. Im allgemeinen zeigt sich, dass die kostenlose Beratung einem grossem Bedarf entspricht. Die Mittel sind beschränkt, durch Spenden ermöglichen Sie hier unser Handeln.

Jahresrechnung 01.01.2021 - 31.12.2021 mit Budget 2022

	2021	2020	Budget 2022
Einnahmen Kurse	28'565.00	16'810.00	28'000.00
Verkauf Infos	1'386.00	1'758.80	1'400.00
BSV-Beitrag	46'438.00	43'311.00	46'000.00
Beiträge an Fonds für Kinder und Projekte	185.00	140.00	1'000.00
Ertrag Mitgliederbeiträge	42'100.00	39'350.00	43'000.00
Abos Elpost	1'143.00	1'239.00	1'100.00
Beiträge Gönner /Spenden allgemein	16'265.00	12'615.00	25'000.00
Debitorenverlust	-	134.00	
Total Ertrag	136'082.00	115'357.80	145'500.00
AUFWAND			
Kurse (Auslagen + Honorare)	31'298.30	20'669.55	30'000.00
Mitteilungsblatt/Infobroschüren/elpost/Boblioth	7'882.10	9'513.55	8'000.00
Löhne Beratungsstelle	64'654.35	58'852.40	70'000.00
Spesen und Auslagen Vorstand	3'946.90	3'817.90	4'000.00
Aufwände Elterngesprächsgruppen	4'135.00	3'145.00	4'000.00
Beitrag an Elpos Schweiz	2'472.00	2'550.00	3'000.00
Büromiete	5'256.00	5'256.00	5'300.00
Sachversicherung	122.50	105.60	120.00
Verwaltungsaufwand	7'394.65	6'866.15	7'500.00
Aufwände Fonds Familien	1'125.00	140.00	2'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Familien</i>	<i>-825.00</i>		<i>-2'000.00</i>
Aufwendungen für Projekte	6'307.60	9'055.20	10'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Projekte</i>	<i>-6'300.00</i>	<i>-5'500.00</i>	<i>-10'000.00</i>
Mitgliedschaften bei Institutionen	135.00	135.00	150.00
Einlage in unsere Fonds Familien u. Projekte	7'540.00	-	12'000.00
Finanzertrag /-spesen	189.47	190.25	200.00
Abschreibungen	90.10	112.65	100.00
Reingewinn (- Verlust) per 31.12.2021	658.03	448.55	1'130.00
Total Aufwand	136'082.00	115'357.80	145'500.00

Erklärungen zum Budget 2022:

Das Budget richtet sich nach den Kosten 2021. Die Mitgliederbeiträge, dem Beitrag des Bundesamts für Sozialversicherungen sowie die Spenden definieren unseren finanziellen Rahmen. **Die Spenden ermöglichen uns zusätzliche Angebote und Dienstleistungen.** Hier arbeiten wir mit Fundraisern zusammen. Wir sind zuversichtlich, wissen jedoch, dass es schwierig und aufwändig ist.

Wenn Sie Institutionen, Organisationen oder Private kennen, die sich hier engagieren möchten, bitte melden Sie uns diese.

Herzlichen Dank für die Spenden

Spenden ist vielseitig möglich und schafft uns Ressourcen für die Anliegen der ADHS-Betroffenen.

Auf unserer Homepage unter Spenden finden Sie die verschiedenen Möglichkeiten:

- **Bequem per Twint** z.B. nach einer hilfreichen Beratung
- Per **Einzahlung über unser Konto**: 60-32549-6; IBAN: CH37 0900 0000 6003 2549 6
- Wenn Sie uns über eine **Gedenkspende** berücksichtigen, tun Sie eine wertschätzende und hilfreiche Geste im Namen Ihres lieben Mitmenschen.



Sie können diese, wie auch den Mitgliederbeitrag von Ihren Steuern abziehen, da wir eine steuerbefreite Nonprofit-Organisation sind.

Allgemeinspenden ab Fr. 150.- Franken:

Stiftung Monika Widmer Luzern	Fr. 7'000.00
Dosenbach-Waser-Stiftung	Fr. 4'000.00
Claudia Bachmann, Kinder&Jugendcoach ILP, Referentenhonorar	Fr. 400.00
Rosa Bischof, Supervision /Coach BSO, Trauerspenden	Fr. 350.00
Margrith Schmidlin, Referentenleiterhonorar	Fr. 300.00
Stiftung Elsener	Fr. 300.00
Christoph Schnitter	Fr. 300.00
Dr. Peter Hunkeler, Referentenhonorar	Fr. 200.00
Claudia Heizmann, Referentenhonorar	Fr. 200.00
Dimitri Graf	Fr. 200.00
Wangner Ursula	Fr. 160.00
Dr. med. Hämmerli	Fr. 150.00

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	

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 dass die kostenlose Beratung zeitlich ausgedehnt werden kann, 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 2021: Fr. 6'000.00. Dies wird im 2022 im gleichen Umfang fortgeführt.

Medien zu ADHS für die Weiterreichung an Fachpersonen, damit diese spezifischen Unterlagen abgegeben werden können, wenn ADHS Thema ist.

Aufwand 2022: 1'000.00

Coaching über die Beratungsstelle

Das Konzept ist erarbeitet. Nun starten wir einen Versuch, um Erfahrungen zu sammeln. Aufwände werden **über den Fonds für Familien abgerechnet**.

Aufwand 2022: Fr. 1'000.00

Beiträge an Kurse, Workshops oder anerkannte Therapien, damit wir Personen mit engem Budget die Teilnahme am z.B. Elterncoaching, Sozialkompetenztraining für Kinder, Wochenende für Kinder, usw. ermöglichen können. Dies erfolgt über unseren Fonds für Familien gemäss Konzept. **Aufwand 2021: Fr. 1'125.00**

Aufwand 2022 Fr. 3'000.00.

«Leben mit ADHS / Kolumne»

Im 2021 wurde ein Bericht auf unserer Homepage veröffentlicht. Im 2022 werden weitere folgen.

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 haben erste Erfahrungen gemacht und wollen die Zusammenarbeit im Fundraising weiterführen. Wir brauchen Spenden in viel grösserem Umfang, um wirklich wachsen zu können. Der Aufwand von Fr. 3'000.00 im 2021 wurde unter dem Fonds für Projekte verbucht.

Aufwand Fonds für Projekte 2022: Fr. 2'000.00

Veranstaltungen /Workshops / Kurse 2022

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



27.01. Info- & Gesprächsabend ADHS und Vater sein, Männer unter sich
Leitung: Roger Vogt



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

26.03. Workshop Für erwachsene ADHS-Betroffene: ADHS-Diagnose erhalten, was nun?
Leitung: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht



07.04./05.05 2-teiliger Workshop ADHS – Lernen ist mehr als «nur Schule»
Leitung: Daniela Alder, Heilpädagogin

05.05./19.05 Online-Kurs ADHS - Hilfreiche Strukturen für Ihren Familienalltag.
Leitung: Roger Vogt



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



14.-15.05. Wochenende für Kinder
Unterstützt durch die "Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz"
Leitung: Rosa Bischof

02.06. Referat mit Fragerunde ADHS- Auffallendes Verhalten, wie weiter?
Grundinformationen zu ADHS , dem Bericht und Therapieansätze.
Referent: Dr. med. Oliver Bilke JKPD Luzern

11.-12.06. Erlebniswochenende für Kind mit ADHS und Elternteil. Gemeinsame Zeit mit Waldabenteuer, das stärkt die gegenseitige Beziehung
Leitung: Urs Emmenegger

23.06. Referat mit Fragerunde ADHS und Medienkonsum, Mobbing...
Referent: Guido Dettling



08.08 - 12.08 Kletterkurswoche Kletterkurs für Kinder mit ADHS
Bewegung, sich selber spüren, mutig sein.
Ab 7 -12 Jahren, jeweils Vormittags, je 2Std.
Kursleiterin Caro Käser



15. 09. Referat mit Fragerunde Ernährung und ADHS
Leitung: Gabi Stampfli



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

17.09. Workshop für Eltern mit Kind Selbstbehauptungstraining für Kinder mit ADHS und mit deren Eltern.
Leitung: Claudia Bachmann & Karin Feer



22.10. / 05.11. Elterstraining Kompakt an Alltagsthemen in den Familien mit ADHS arbeiten.
Leitung: Roger Vogt



05.11. Workshop Für erwachsene ADHS-Betroffene Thema: Umgang mit Reizüberflutung.
Leitung: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht

Veranstaltungen /Workshops / Kurse 2022

17.11. Referat mit Fragerunde

Einen Hund in der Familie mit ADHS, (wie) kann das gelingen?

Referentin: Simone Waeber, Verein Therapiehunde Schweiz VTHS

26.11. Workshop für Eltern

Pubertät- Eine Herausforderung für die Jugendlichen und für die Eltern!

Leitung: Rosa Bischof

Sozialkompetenztrainings für Kinder und Jugendliche

Im Januar und nach den Sommerferien starten verschiedene Gruppen.



In Sursee: Primarschulkinder üben die Selbstregulation in den Emotionen und in Konflikten mit Anderen.

Neu: Jugendliche Online: «reflect on life»
Herausforderungen in der Ausbildung, Schule oder Freizeit miteinander reflektieren und weiterführende Inputs sammeln.

Leitung: Rosa Bischof

In Baar: Jugendliche im "Fit for Life" setzen sich mit verschiedenen Lebens-themen und mit ADHS auseinander.

Leitung: Roger Vogt

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

Mehrere zwei teilige Kurse für schulische Fachpersonen:

ADHS und Schule - DAS GEHT

Referent: Roger Vogt

Im Anschluss können Intervisionstreffen besucht werden.

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

Daten siehe Homepage

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 2022

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 08.30-10.30 Uhr
Leitung: Dorit Galmarini

Zug: 09.00-10.30 Uhr
Leitung: Roger Vogt

Schwyz: jeweils 19.00-21.00 Uhr
Leitung: Marianne Surber

Stans: Jeweils um 19.30- 21.30 Uhr
Leitung: neu Daniela Alder

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: NEU: Julia Barandun

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 Auch werden nicht selten Therapien frühzeitig abgebrochen. Im Austausch mit anderen Betroffenen können Alltagsschwierigkeiten, berufliche Hürden, schwierige Biografien, aber auch besondere Fähigkeiten besprochen werden.

Das «Sich-Verstanden-Fühlen» ist eine besondere Qualität dieses Austausches.

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

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

NEU online: Jeweils 19.00 -21.00 Uhr
Ehemalige Teilnehmer erhalten den Link mit dem Hinweis, Neue können sich gerne bei der Beratungsstelle anmelden. zentralschweiz@elpos.ch
Leitung: Dimitri Graf



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

Kontaktpersonen

Vorstand

Co.-Präsidium Rosa Bischof, Roger Vogt

Ressort Finanzen: Silvia Meier

Ressort Aktuarin, Gesprächsgruppen: Doris Wicki

Ressort ADHS/Beruf, Kolumne: Lilo Schwarz

Ressort Wochenende mit Kindern: Priska Hunkeler

Ressort Schule: Daniela Alder

Vorstand elpos CH: Rosa Bischof

Ressort Online und Grafik, Delegierter elpos CH: Roger Vogt

Wenn Sie an unserer Vereinsarbeit interessiert sind, oder uns als Helfer*in 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, Kauffrau

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 keine Patentrezepte,
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