

## elpos Zentralschweiz stellt sich vor

- Die ADHS Organisation als Regionalverein
- ADHS - was ist gemeint?
- Unsere Angebote und Finanzen

ADHS... dran bleiben, es lohnt sich

# Die ADHS-Organisation als Regionalverein

## Regional verankert als Verein für ADHS-Betroffenen & deren Umfeld

**Wir als ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz sind eingebettet als einer von sechs Regionalvereinen unter dem Dach von elpos Schweiz. Gemeinsam sind wir Ihre Ansprechpartner.**

Wir engagieren uns mit breitem Fachwissen über ADHS und viel Lebenserfahrung für die ADHS-Betroffenen. Uns ist die fundierte Information, die Sensibilisierung, die Vernetzung mit den Fachpersonen und Organisationen sowie bedürfnisorientierte Dienstleistungen für die Betroffenen und deren Umfeld wichtig. **ADHS mit und ohne Hyperaktivität ist eine Herausforderung.**

**Wir stehen zur Seite, wenn der Umgang mit dem auffälligen Verhalten fordert.** Im Wissen, wie wichtig eine seriöse und differenzierte Abklärung sowie die multimodale Therapiewahl ist, stellen wir ein breites Angebot für alle Beteiligten zur Verfügung, damit ein selbstbestimmtes Leben auch mit ADHS möglich ist.

**Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit.....**

- **Kostenloser 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

**Liebe Betroffene, Mitglieder, Fachpersonen aus den vielfältigen Therapien, Schulen und Interessierte**

Der kompetente, sorgfältige und aktive Umgang mit den ADHS-bedingten Schwierigkeiten und das Stärken der positiven Seiten ermöglicht eine gesunde Entwicklung und Entfaltung. Wir alle sind verschieden.

**Unser Engagement soll helfen, dass Betroffene auch im "Anders sein" ihren Platz in unsere Gesellschaft finden und diese bereichern.**



## ADHS / ADS, ein facettenreiches Syndrom

---


**Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyper- oder Hypoaktivität sind Kennzeichen der Aufmerksamkeitsdefizit-Störung ADHS. Es handelt sich um eine wissenschaftlich anerkannte neurobiologische Abweichung der Gehirnentwicklung.**

Dadurch weisen Betroffene eine geringere Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstkontrolle aus. Betreffend Schweregrad ist eine grosse Bandbreite möglich. Sowohl die Symptome als auch die Ausprägung sind von Person zu Person unterschiedlich.

Bei ungefähr 3-5% können diese Symptome festgestellt werden.

Eine Reifungsverzögerung im Bereich Verhalten kann eine zentrale Rolle spielen, die ev. ausgewachsen werden kann. Oft bleibt ADHS eine lebensbegleitende Herausforderung.

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



### Wie wirkt sich dies im Alltag aus:

#### Unaufmerksamkeit

- Konzentrationsschwäche
- Leichte Ablenkbarkeit
- Wenig Ausdauer
- Schwierigkeiten der Selbstorganisation
- Verlieren, vergessen von Dingen

#### Impulsivität

- Schwierigkeiten abzuwarten
- Unbedachte Handlungen
- Gefühlsausbrüche
- Wenig Geduld
- Mit Antworten herausplatzen
- Aggressives Verhalten

#### Hyperaktivität

- Ruhelosigkeit
- Herumzappeln
- Gesteigerter Bewegungsdrang
- Lautes, übermässiges Reden
- Wirken ungeschickt

#### Hypoaktivität

- Verträumt
- Verlangsamtes Arbeitstempo
- Zurückgezogen
- Ist sehr empfindlich
- Lernt fleissig, vergisst es aber sofort wieder

#### Mögliche Folgen

Kann das Potential nicht zeigen, mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste und Depressionen, soziale Ausgrenzung, unangepasste Bewältigungsstrategien....

**Sind viele dieser Merkmale gegeben, kann eine Abklärung bei einer erfahrenen Fachperson sinnvoll sein. Wir können Ihnen diese vermitteln.**

## Die Fach- und Beratungsstelle, unser Dreh- und Angelpunkt

---



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

**Ich bin für Sie da.**

Im direkten Kontakt mit Eltern, Bezugspersonen, ADHS-Betroffenen zu stehen, für ihre vielseitigen Anliegen offen zu sein und mit breiter Erfahrung sowie aktuellem Wissen zur Seite zu stehen, Verständnis entgegenbringen, mögliche Wege besprechen ....., das ist mein Beratungsalltag. Hier bin ich direkt mit vielen Anliegen konfrontiert.

Ratsuchende Personen rufen meist in schwierigen Momenten an. Vielleicht ist eine Situation zu Hause oder in der Schule eskaliert, ein belastendes Schul- oder Mitarbeitergespräch steht an, oder die Therapiewahl verunsichert. Oft wissen Ratsuchende nicht, wie sie mit dem ADHS umgehen sollen. Gespräche im Umfeld können zusätzlich belasten, denn Vorwürfe und nicht verstanden werden, kann isolieren.

Hier Perspektiven und mögliche Wege gemeinsam erarbeiten und zum aktiven Angehen der Situation zu ermutigen kann viel verändern. Dabei ist die Auseinandersetzung mit: «was läuft den gut? Was weniger?» der erste Schritt. Besonders wertvoll finde ich dabei die Auseinandersetzung und **das Sammeln vom Alltäglichen, das gut läuft. Das gibt Kraft, um das Schwierigere anzugehen.**

Ziele setzen, an denen motiviert gearbeitet werden kann, bewirkt eine Veränderung. Weniger ist mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Mut und Kraft, um Ihre Selbsthilfe zu aktivieren. Melden Sie sich.

Ich freue mich auf Sie.

**Lisbeth Furrer- Bircher ADHS-Coach icp**  
**Leiterin der Fach- und Beratungsstelle elpos Zentralschweiz**

## Niederschwellig - aktuell - bedürfnisgerecht

**Ziel: Förderung der Autonomie, die Hilfe zur Selbsthilfe**  
**Die Hilfe zur Selbsthilfe ist ein Weg zu einem selbstbestimmten Leben.**

**Wir bieten kostenlose, und wertneutrale Beratung** in allen Fragen rund um ADHS an. In über 400 meist Telefon- oder Mail-Beratungen können wir auf Ihre Bedürfnisse individuell eingehen. Beim Besprechen der aktuellen Situation sowie dem Ordnen und Gewichten können verschiedene Möglichkeiten besprochen und für weitere Schritte motiviert werden. Das können allgemeine Fragen zur Diagnose, Themen rund um eine Abklärung, der Therapiewahl sowie Schwierigkeiten in der Schule, in der Ausbildung oder im Beruf sein. Oft sind auch Fragen zur Erziehung und dem Familienzusammenleben Thema.

**Wir organisieren pro Jahr rund 20 Angebote an Kursen, Veranstaltungen** für Eltern und Bezugspersonen sowie für betroffene Kinder und Erwachsene. Unsere Inhalte sind fachlich auf dem neusten Stand, alltagsbezogen und helfen den ADHS-Betroffenen und deren Umfeld, den Alltag kompetenter und gestärkt zu bewältigen, damit ein selbstbestimmtes Leben gelingt.

**Wir führen Gesprächsgruppen für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern und erwachsenen ADHS-Betroffenen. Verstanden werden steht im Zentrum.** Der Austausch unter Gleichgesinnten kann entlasten, ermutigen und motivieren wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.

**Gesprächsgruppen ohne Altersangaben:** Hier sind alle Eltern und Bezugspersonen willkommen. Unabhängig vom Alter der Kinder.

**Gesprächsgruppe für Eltern mit Jugendlichen:** Besprochen werden Themen der Berufsfindung und Lehre, wie auch die Veränderung in der Familie, wenn die Jugendlichen langsam «gleich gross» wie die Eltern werden. **Gesprächsgruppe für Erwachsene:** Hier können die eigenen Themen eingebracht werden.

**Sie können da teilnehmen, wo es Ihnen dient, unangemeldet und kostenlos.**

**An kompetent geführten Treffen können Fachpersonen** aus den ärztlichen, therapeutischen, schulischen und begleitenden Bereichen anonymisierte Fallbeispiele besprechen.

**Unsere Infobroschüren, die elpost, unsere Fachbibliothek sowie die vielseitigen Informationen auf unserer Homepage** dienen zur fachlich fundierten Information rund um ADHS.

### Beratung

### Kurse



### Gesprächsgruppen



### Intervision für Fachpersonen

### Infomaterial

## Finanzierung unseres Vereins / Fonds

---

### Unsere Finanzierung - unsere Herausforderung



Unsere finanziellen Möglichkeiten spielen eine wichtige Rolle, wenn wir neue Bedürfnisse, Ideen und Anschaffungen realisieren wollen. Wir bewegen uns in einem engen finanziellen Rahmen. Das fundierte, attraktive und professionelle Angebot für die ADHS-Betroffenen und deren Umfeld steht möglichst niederschwellig und kostengünstig im Zentrum.

Unsere Geschäfts- und Beratungsstelle arbeitet mit 80 Stellenprozent, welche auf 60 Prozent Beratung und Geschäftsstellenleitung und 20 Prozent Sekretariat aufgeteilt ist. Der Vorstand und unsere beiden Mitarbeitenden leisten zudem Freiwilligenarbeit von jährlich über 1300 Stunden.

### Bausteine unserer Finanzierung

Wir engagieren uns mit einem Budget von rund Fr. 120'000.--

### Unsere Einnahmen setzen sich wie folgt zusammen:

- **Mitgliederbeiträge**
- **Teilnehmerbeiträge** von Veranstaltungen und Kursen (mit der Ausrichtung, dass diese grundsätzlich selbsttragend sind)
- **Beitrag des Bundesamtes für Sozialversicherung IV.** Dieser auf rund Fr. 40'000.-- plafonierte Beitrag ist im Leistungsvertrag mit elpos Schweiz definiert.
- **Beiträge der zentralschweizer Kantone**, welche uns je nach ihren Möglichkeiten über die jeweiligen Lotteriefonds unterstützen.
- **Allgemeine und zweckgebundene Spenden.**



---

## **Spenden helfen, um die kostenlose Beratung für alle zu finanzieren sowie neue Bedürfnisse und Ideen zu realisieren.**

**Verschiedene Möglichkeiten bestehen:**

**Spenden allgemein**, diese setzen wir für all unsere Tätigkeiten über die laufende Rechnung ein.

**Zweckgebundene Spenden** werden den entsprechenden Fonds zugeführt und gezielt eingesetzt.

**Trauerspenden** sind eine wertvolle Gelegenheit, unsere wirkungsvolle Arbeit für die ADHS-Betroffenen zu unterstützen.

**Sie finden alle Infos auf unserer Homepage unter Spenden.**

Ab Fr. 150.00 werden die Spendenden im jährlichen Mitteilungsblatt und auf der Homepage erwähnt.

**Sie erhalten einen Beleg, damit Sie die Spende bei den Steuern abziehen können.**

**Die Fonds bilden für unseren Verein eine zweckbestimmte finanzielle Reserve.** Je nach Jahresrechnung und eingegangenen Spenden können wir die Fonds befüllen.

### **Fonds für Familien**

Damit können wir Familien mit einem ADHS-betroffenen Kind zur Mitfinanzierung eines Kurses oder einer anerkannten Therapie unterstützen, wenn eine finanzielle Notlage besteht.

Angebote wie unser Wochenende für Kinder wäre ohne Spenden und dem Mittragen der "Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz" zum familienfreundlichen Elternbeitrag nicht realisierbar.

### **Fonds für Projekte**

Der Fonds dient zur Finanzierung von Projekten, in denen aktuelle Bedürfnisse rund um ADHS aufgenommen und Neues ausprobiert werden kann. Der Ausbau der kostenlosen Beratung für alle, die Professionalisierung, die breite Vernetzung sowie ein zeitgemässer Auftritt sehen im Zentrum.

**Je nach Jahresabschluss speisen wir unsere Fonds für Familien und Projekte.** Die aktuellen Projekte werden durch den Vorstand im SMART-Jahresprogramm definiert.

**Dank Spenden konnten wir unsere kostenlose Beratung und die Vernetzungspräsenz ausdehnen.**

**Wir danken ganz herzlich für Ihre ideelle und finanzielle Unterstützung.**



## ADHS kann fordern und überfordern!

### Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit:

- **Beratung**, kostenlos für Betroffene, Eltern, Bezugs- und Fachpersonen sowie Interessierte
- **Triage**, wir vermitteln gezielt ADHS-Fachpersonen
- **Veranstaltungen**, breit und öffentlich
- **Fach-Publikationen**, fundiert und sachlich
- **Angebote** für Schulen und Fachpersonen

## Werden Sie Mitglied bei elpos Zentralschweiz!

### Sie profitieren von

- regelmässigen Publikationen
- Teilnahme bei Kursen zu reduzierten Tarifen
- aktuellen Infos

Wir engagieren uns für Sie, damit ADHS besser verstanden wird.

Sie tragen so unsere Angebote und Dienstleistungen ideell und finanziell.

## 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 - 11.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag 08.30 - 11.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

