

ADHS Organisation
elpos Zentralschweiz
Aktiv
Dynamisch
Handelnd
Stärkend



Der Weg von der Hilfe zur Selbsthilfe

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 Medizin, den Therapien und der Schule.

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 2020:

06.02.2020 / 30.04.2020 / 16.06. / 28.10. jeweils um 19.00 - 21.00 Uhr im Barfüesser 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 eine Mail oder sprechen Sie auf unseren Telefonbeantworter. Wir melden uns.

Veranstaltungen Frühling 2020

11. März 2020

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Ort Wilemattstrasse 10 in Sursee
Zeit 09.30 - 15.00 Uhr
Kosten
Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 120.–
Nichtmitglieder Fr. 120.– / Paare Fr. 140.–

Mittagessen:

Sie können gerne einen Lunch mitnehmen, wir können im Raum gemeinsam essen.

Eine Anmeldung bis am 04.03.2020 freut uns.

Workshop

Wenn Grosseltern Kinder mit ADHS betreuen

Die Betreuung der Grosskinder ist eine Bereicherung und birgt auch einige Herausforderungen. Einerseits ist es der Wandel der Zeit und andererseits, wenn Sie ein Grosskind mit ADHS betreuen.

Es ist nicht immer nachvollziehbar, was im Kind mit ADHS vor sich geht und wie wir als Grosseltern mit diesen Eigenheiten umgehen sollen.

An diesem Workshop werden wir uns mit folgenden Themen auseinandersetzen:

- Generationen im Wandel der Zeit
- ADHS und seine Eigenheiten
- Meine Rolle als Grosseltern
- Umgang mit unterschiedlichen Ansichten
- Betreuen, erziehen, da sein

Ich freue mich auf einen anregenden und bereichernden Tag mit Ihnen.



14. März 2020

Kursleiter: Reo Alt
Sozialarbeiter,
ADHS-Berater -Coach
Ort Barfüesser, Winkelriedstrasse 5
Luzern
Zeit 09.30 - 15.00 Uhr
Kosten
Mitglieder Fr. 90 / Paare Fr. 120.–
Nichtmitglieder Fr. 110.– / Paare Fr. 140.–

Mittagessen

Sie können gerne einen Lunch mitnehmen, wir können im Raum gemeinsam essen.

Eine Anmeldung bis am 10.03.2020 freut uns.

Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene ADHS – wie gelingen Beziehungen?

Dass Beziehungen zu Verwandten, Freunden, einem Partner oder auch Kindern ebenso wunderbar wie auch anstrengend sein können, weiss jeder. Das gilt erst recht für Beziehungen zu Menschen mit ADHS. Es entstehen immer wieder Missverständnisse und Irritationen, die entsprechende Frustrationen nach sich ziehen.

Natürlich muss man in jeder Beziehung Schwierigkeiten überwinden, aber ADHS führt zu einer Reihe Probleme, die nur mit viel Geduld, Respekt für die beidseitigen Bemühungen gelöst werden können.

Inhalte:

- Wie wirkt sich ADHS auf die zwischenmenschliche Kommunikation aus?
- Wie beeinflusst ADHS Freundschaften, familiäre Beziehungen und Partnerschaften?

Im Workshop werden Antworten auf diese Fragen erarbeitet.

In gelingende Beziehungen investieren, Sie sind herzlich willkommen.

Zielpublikum: Erwachsene ADHS-Betroffene und Personen aus deren Umfeld.



18. März 2020

Referentin Anna Maria Sanders,
Buchautorin aus Wien,
Mutter zweier Söhne, einer
mit ADHS
Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit 19.30- 21.30 Uhr

Kosten

Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–
Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Mit und ohne Anmeldung.
Herzlich willkommen.

Referat mit Lesung und Austausch Geschwister von Kindern mit ADHS und Familiendynamiken

Von ADHS betroffene Familien haben in der Regel mit einer Vielzahl von Problemen zu kämpfen. Eines davon sind die Dynamiken bzw. Rivalitäten zwischen Geschwisterkindern. Anna Maria Sanders, Expertin für ADHS und Bestsellerautorin, ist selbst Mutter zweier Kinder und weiss, zu welcher besonderen Herausforderungen diese Dynamiken werden können.

Bei ihrem Referat wird sich Anna Maria Sanders daher unter anderem folgenden Geschwister-spezifischen Fragen widmen:

- Wie vermeide ich es, dass sich immer nur alles um das Kind mit ADHS dreht?
- Wie werde ich den Bedürfnissen aller meiner Kinder gerecht?
- Wie kann ich Rivalitäten auf ein Minimum reduzieren?
- Wie stelle ich sicher, dass sich alle meine Kinder bestmöglich entwickeln können?
- Wie bleibe ich gerecht und behandle die Kinder doch unterschiedlich?

Auch für Ihre Fragen wird ausreichend Zeit sein.



19. März 2020

Kursteiterin Dr. med. Susanna Schärli
Maurer, FMH Allgemeinmedizin,
C Az Rekrutierungszentrum
Aarau, Schweizer Armee
Ort: Barfüesser, Winkelriedstrasse 5
in Luzern
Zeit: 19.30 Uhr
Kosten
Mitglieder Fr. 20.00, Paare Fr. 30.00
Nichtmitglieder Fr. 30.00, Paare Fr. 40.00
Jugendliche kostenlos

Mit und ohne Anmeldung.
Herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde ADHS im Zusammenhang mit Militär und Lösungsvarianten

Für viele ist es wichtig, in passender Form ihrer Militärdienstpflicht gerecht zu werden. Sollen, können dürfen auch ADHS-Betroffenen Militärdienst leisten?

Sie erhalten wichtige Infos rund um die Militärdienstfrage aus erster Hand:

- ADHS und Militärdienst, geht das?
- Welche Rolle spielt das ADHS bei der Tauglichkeitsbeurteilung?
- Soll bei der Tauglichkeitsbeurteilung das ADHS überhaupt angegeben werden?
- Welche Rolle spielt die aktuelle oder vergangene Medikation?
- Wie umgehen, wenn eine ADHS- Diagnose in der Schulzeit gestellt wurde und keine Therapie auf Medikamentenbasis gewählt wurde (Strategietraining, alternative Therapien...)
- Welche Art der Dienstleistung ist mit ADHS möglich
- Ist eine Doppeluntauglichkeit gegeben, wenn ADHS-Betroffene weiter mit Medikamenten therapiert werden?

Zielpublikum: Jugendliche, welche vor der Rekrutierung stehen, Eltern, Bezugs- und Fachpersonen.



26. März 2020

Ort Mehrzweckraum,
Wilemattstrasse 10 in Sursee
Zeit 19.30 Uhr
Anmeldung
bis am 24. März 2020 an elpos
Zentralschweiz.

GV 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. Alles dazu finden Sie mit der Einladung im Mitteilungsblatt 2020

Das Protokoll der letzten GV ist ab März auf unserer Homepage aufgeschaltet und liegt 30 Minuten vor Beginn der GV auf.

01. April 2020

Referent Dr. med Helmut Bonney
Facharzt für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, -psycho-
therapie und Psychosomatik
Ort Der Maihof,
Weggismattstrasse 9, Luzern
Parkplatz z.B. Parkhaus
Maihofstrasse 1 benutzen,
Zeit 19.30 - ca. 21.45 Uhr
Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–
Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–
Zielpublikum: ADHS- Betroffene, Eltern, Bezugs-
und Fachpersonen.
Mit und ohne Anmeldung.
Herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde ADHS - Neurobiologische Besonderheiten

„Kinder und Jugendliche in ADHS-Konstellationen und Lösungsideen aus systemischer Perspektive“

Dr. Bonney, Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater, Familientherapeut, befasst sich seit nunmehr 20 Jahren mit Kindern und Jugendlichen, die wegen ihrer Verhaltensbesonderheiten für Eltern und Pädagogen eine belastende Herausforderung bedeuten. Mit seiner Publikation: „Neues vom Zappelphilipp“ (2000) hatte er einen ersten Diskussionsbeitrag zu der ADHS-Frage vorgelegt, dem weitere Bücher zu diesem Thema folgten.

In Zusammenarbeit mit ausgewiesenen Hirnforschern hat sich Dr. Bonney mit der Frage Neurobiologischer Besonderheiten auseinandergesetzt und als Psychotherapeut unter Berücksichtigung der kindlichen Entwicklung und der familiären Gegebenheiten Lösungsvorschläge erarbeitet.

Nutzen Sie die Gelegenheit neues Fachwissen zu ADHS und Lösungsideen aus erster Hand zu erfahren.



Vielseitige ADHS-Gesprächsgruppen



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. **NEU** führen wir eine Gruppe für Eltern von Jugendlichen mit ADHS für die ganze Zentralschweiz in Luzern. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN	NEU: Für Eltern von JUGENDLICHEN
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	NEU: Triangel Zug Bundesstrasse 15 Zug	FFS Laubstr. 4 Schwyz	"Hüetli" Marktstrasse 5 3. Stock, bei Pro Senectute	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern
Abends 20.00 - 22.00 Uhr	Morgens 09.00-11.00 Uhr	NEU Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr	Abends 19.00-20.30 Uhr
31.03.2020 26.05.2020	06.05.2020 03.06.2020	16.04.2020 18.06.2020	05.03.2020 30.04.2020 04.06.2020	10.03.2020 12.05.2020 16.06.2020
Ab August suchen wir eine neue Leitung. Wäre das etwas für Sie? Info an Beratungsstelle:				
Ohne Anmeldung Leitung: Doris Wicki Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Roger Vogt 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: Monika Bachmann Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

ADHS-Erwachsenengespächtsgruppe

ADHS ist oft auch im Erwachsenenalter eine Herausforderung. Mit anderen Betroffenen im Austausch stehen, kann helfen.

Leitung: Sarah Ziswiler und/oder Oliver Obrecht, beide kennen sich im Thema ADHS sehr gut aus.

Daten: Di. 31.03. / 12.05. / 23.06. / 08.09. / 20.10.2020, jeweils um 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Ort: Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, in Luzern / Teilnahme: Kostenlos und ohne Voranmeldung.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage. Bei Fragen wenden Sie sich an elpos Zentralschweiz: 041 370 51 01



Veranstaltungen und Kurse 2020

Start 28. April 2020

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort Wilemattstrasse 10, in Sursee

Zeit 19.30 bis 21.30 Uhr

Kosten
Mitglieder Fr. 190.- / Paare Fr. 330.-
Nichtmitglieder Fr. 230.- / Paare Fr. 370.-

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis am 22. April 2020 an die Beratungsstelle

Elterncoaching Für Eltern von Jugendliche der Oberstufe und Lehre

In der Phase des Erwachsenwerden und der Berufsfindung des Jugendlichen wird von den Eltern einiges abverlangt. Verschiedene Verhaltensweisen fordern zur Frage auf: Was ist ADHS, was ist entwicklungsbedingt und was ist gesellschaftlich beeinflusst oder gegeben? Bei all den Fragen geht es jedoch auch um die eigene Rolle und Befindlichkeit als Eltern.

Sich Zeit nehmen, um die Beziehungen zu reflektieren und aufrecht zu halten ist eine wichtige Aufgabe.

■ 2.20 Abendkurs 19.30 - 21.45 Uhr Di. 28.04. / Mi. 03.06. / Di. 30.06. / Di. 25.08.2020

Das Coaching bietet eine Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten und der gefestigten Weiterführung in der Begleitung des Jugendlichen.



14. Mai 2020

Referentin Rosa Bischof
Supervision/ Coach BSO

Ort Pfarrzentrum 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

Mit und ohne Anmeldung. Herzlich willkommen.

Info und Gesprächsabend Vater sein in Familien mit ADHS

Das Thema «Vater Sein» ist uns als elpos Zentralschweiz sehr wichtig. Wir erleben immer wieder, dass diese Bindung eine enorme Chance in sich trägt für die Entwicklung der ganzen Familie, besonders in der Beziehung zu einem ADHS-Kind.

An diesem Abend setzen wir uns mit der Vaterrolle in der Familie und der Gesellschaft, mit den Gefühlen, den Bedürfnissen und dem Tun auseinander. Durch einen Input wollen wir zur Reflexion und Diskussion anregen.

Zielpublikum: Väter, Eltern, und Bezugspersonen.



16. Mai 2020

Leitung Margrith Schmidli
Kunsttherapeutin LOMSYS, Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie

Ort Im Schmitteli 2, 6110 Wolhusen

Zeit 9.00 bis 11.30 Uhr

Kosten Fr. 30.-pro Kind mit Begleitperson inkl. Material

Anmeldung bis 11. Mai 2020

Sie brauchen dazu keine Vorkenntnisse.

Eltern-Kind Nachmittag Gemeinsam die Kunsttherapie kennenlernen

Mit dem Gestalten von Ton zur Ruhe kommen und einen kreativen Ausdruck finden.

Der Alltag mit ADHS kann sehr herausfordernd sein. Hilfreich ist daher, eigene Oasen der Entspannung und der Ruhe zu finden.

Ton ist ein erdiges, kühlendes Naturmaterial und wirkt sehr beruhigend und ausgleichend. Mit dem leicht formbaren Material werden die Sinne angeregt und Emotionen verarbeitet. So können Kinder und ihre Eltern auf lustvolle Weise in ihren Händen etwas entstehen lassen. Unvorhergesehenes kann sichtbar gemacht werden und einen Ausdruck bekommen. Das kann der Entspannung dienen oder der Anfang eines Verarbeitungsprozesses sein.



Das Kind lernt durch die sinnlichen Erfahrungen die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen und sich besser zu steuern. Eltern und Kind erleben die Anwendung einer Methode, die sich gut im Alltag integrieren lässt.

13. / 27. Mai 2020

Kursleiterin Claudia Bachmann
dipl. Kinder- & Jugendcoach ILP, Konflikttrainerin SRK

Zeit 13.30 - 15.00 Uhr

Ort Praxis Claudia Bachmann
Hauptstrasse 10
6280 Hochdorf

Kosten 1 Elternteil und 1 Kind Fr. 100.-

Anmeldung bis 12. Mai 2020

Eltern-Kind-Kurs: Mit AD(H)S-Kindern lernen - Hausaufgabenkämpfe reduzieren

Clevere anstatt fantasievolle Lernstrategien im Rechnen und beim Lesen sind für ADHS-Betroffene eine wichtige Basis und ein Puzzleteil, dass die Schulmotivation bleiben kann.

Dieser Workshop ist auf verschiedenen Arbeitsstationen aufgebaut, an welchen sich Ihr Kind entweder mit dem Rechnen, dem Lesen, Konzentration oder Entspannung und Motivation beschäftigt, während die Eltern zum wirkungsvollen Begleiten der Kinder mit den Hausaufgaben sensibilisiert werden.

An diesen zwei Nachmittagen können Eltern und Kinder erkennen, wie die Hausaufgabenzeit und -ablauf sinnvoll gestaltet werden darf.

Genug mit den ewigen Diskussionen und Querelen um die Hausaufgaben?

Neue Ideen und Anregungen warten auf Sie!



06. - 07. Juni 2020

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 bis 5. Klasse

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 Den Wald durchstreifen, Yakari kennen lernen.....



Yakari, der besondere Junge

Liebe Kinder

Hast du Lust die Welt und die besonderen Fähigkeiten von Yakari kennen zu lernen?

Dann freuen wir uns sehr auf dein dabei sein.

Wir werden durch den Wald streifen, auf Geräusche hören, mit Feuerstein ein Feuer entfachen, einen Trapper kennen lernen, ein Tipi aufbauen, uns mit Pfeil und Bogen ausstatten und natürlich dürfen die speziellen weiteren Details nicht fehlen.

Lass dich überraschen.

Ich bin schon heute gespannt, was wir nach dem Weekend alles zu erzählen haben.

Wir heissen euch herzliche willkommen.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei der elpos Beratungsstelle.

Dieses Wochenende wird durch die Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz finanziell unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank! www.feriengestaltung.ch

17. Juni 2020

Referentin Lilo Schwarz Imhasly
Beratungsstelle BJB / Dienststelle Wirtschaft und Arbeit (wira)

Ort Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr

Kosten
Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-
Nichtmitglieder Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-

Mit und ohne Anmeldung. Herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde: Gelingender Berufseinstieg mit ADHS; ist dies möglich?

Die Berufswahl fordert junge Menschen mit ADHS oft stark. Wenn dann die Lehrstelle gefunden ist, ist dies für alle eine grosse Erleichterung. In der Lehre können immer wieder Fragen und Probleme auftreten. Zum Beispiel, ist dies die richtige Berufswahl, schaffe ich die Berufsschule, wie löse ich schwierige Situationen?

Folgende Fragen stehen im Zentrum:

- Was ist wichtig während der Lehrzeit?
- Was die Lehrstelle während der Lehrzeit muss oder abgebrochen wird?
- Welche Anlaufstellen gibt es dazu, wo wird unterstützt?



Möglichst früh sollten diese Fragen und Probleme bearbeitet und behandelt werden um eine Unterstützung oder eine Lösung für den Betroffenen zu finden. Fundierte Infos helfen dabei!

03.-07. August 2020

Zeit jeweils 09.00 - 11.00 Uhr

Ort Kletterhalle PILATUS
INDOOR, D4 Park 8
6039 Root

Kursleiterin Caro Käser, IGKA
Kletterinstructorin

Mitglieder Fr. 320.00
Nichtmitglieder Fr. 350.00

Eine Anmeldung bis am 07.07.2020 freut uns.

Kurswoche in den Sommerferien: Kletterkurs für Kinder mit ADHS ab 7 Jahren

Beim Klettern können überschüssige Energie, starker Bewegungsdrang und Konzentrationsschwäche in eine bewusste Tätigkeit umgelenkt werden.

Die Kinder werden sorgfältig angeleitet um Ängste zu überwinden, planmässiges Vorgehen zu üben, den Körper zu spüren und Schritt für Schritt in die Höhe begleitet. Erfolgserlebnisse fördern den Mut und das Selbstbewusstsein.

Bist du neugierig geworden und willst in den Sommerferien etwas Neues kennenlernen?

Du bist herzlich willkommen.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Teilnahme gemäss Anmeldungseingang.

