

ADHS Spiel des Lebens

Anleitung:

Für die Grundausstattung
positives Denken, Transpa
Vredif isauit aufoak a



ADHS - Ich nehme die Herausforderung an.....

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Die ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz informiert, berät und unterstützt Sie gerne mit unseren vielseitigen Angeboten und Dienstleistungen.

Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Hier kann Sie das Besprechen mit einer unabhängigen Fachperson, oder der Austausch mit anderen Eltern / Betroffenen, welche die ADHS-bedingten Situationen verstehen, weiterbringen. An unseren Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie fundierte Inputs zu vielen Themen rund um ADHS.

In einem meist telefonischen Beratungsgespräch können Probleme im Alltag, in der Schule oder am Arbeitsplatz besprochen werden. Das kann entlasten und motivieren, die nächsten Schritte gezielt anzugehen, damit der Alltag besser gelingt. **Rufen Sie uns einfach an.**

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 stehen gerne bei allen Fragen rund um ADHS zur Seite.



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 – 17.00 Uhr
Dienstag 08.30 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 08.30 – 12.00 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 und Kurse Sommer- Herbst 2021

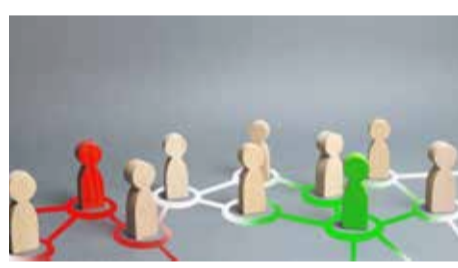
Corona fordert weiterhin heraus und verlangt Achtsamkeit.

Es ist schwierig, vorauszusagen, wie sich die Lage entwickelt. Wir führen alle Veranstaltungen gemäss unserem Corona-Sicherheitskonzept durch, sofern dies die jeweilige aktuelle Lage erlaubt. Bitte nehmen Sie Ihre Schutzmaske mit. Danke für ihr Verständnis.

Auswirkungen auf unsere Kurse und Veranstaltungen:

- Wir bitten für alle Veranstaltungen um Ihre Anmeldung. So können wir uns gut vorbereiten.
- Auf unserer Homepage werden Sie immer aktuell informiert.

Achtung, liebe Fachmitglieder:



16.06.2021 in Luzern

Referentin Dany Bächli, zert. Coach
SUCCO@ Coaching
Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit 19.30 Uhr
Kosten Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–
Nichtmitgl. Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–
Wegen dem Corona-Schutzkonzept bitten wir um eine Anmeldung bis am 14.06.2021

16. - 20.08.2021 in Root

Zeit jeweils 09.00 - 11.00 Uhr
Ort Kletterhalle PILATUS
INDOOR, D4 Park 8, in Root
Kursleiterin Caro Käser, IGKA
Kletterinstructorin
Kosten Mitglieder: Fr. 320.00
Nichtmitglieder: Fr. 350.00
Eine Anmeldung bis am 15.07.2021 freut uns.

28.08. 2021 in Luzern

Kursleiter Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht
von www.adhs-luzern.ch
Ort Paulisheim, Moosmattstr. 4
Luzern
Zeit 09.30 - 15.00 Uhr
Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 120.–
Nichtmitglieder Fr. 120.– / Paare Fr. 140.–
Anmeldung bis am 26.08.2021

Start Ende Sommer in Sursee

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Ort Wilemattstrasse 10, in Sursee
Kosten Mitglieder Fr. 190.– / Paare Fr. 330.–
Nichtmitglieder Fr. 230.– / Paare Fr. 370.–
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an die Beratungsstelle.

Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

Start Ende Sommer in Sursee

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Ort Wilemattstrasse 10, Sursee
Kosten Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--
Anmeldung an die Beratungsstelle

Neu für Jugendliche

Leitung Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Kosten Mitglieder: Fr. 190.--
Nichtmitglieder: Fr. 230.--
Anmeldung an die Beratungsstelle

Neu ab 04.09.2021 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt,
Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp
Zeit 10.00 - 12.00 Uhr
Ort Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum
Landhausstr. 17, 6340 Baar
Kosten Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--

Intervision für Fachpersonen aus der Medizin, den Therapien und der Schule zum Thema ADHS.

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.

Leitung: Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO
Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern
Daten: Mi. 15.09. / Do. 18.11.2021
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Wir bitten um eine Anmeldung bis einen Tag vor dem Treffen.

Referat und Fragerunde: ADHS- mit Sucht- Thematiken umgehen

Heranwachsende Kinder zu begleiten ist nicht immer ganz einfach. Das Begleiten wird erschwert durch immer mehr äussere bestimmende Faktoren. Vielfach haben Eltern keinen Einfluss mehr. Vielleicht empfinden Sie als Eltern angesichts der Vielfältigkeit des Drogenangebotes Ängste und Sorgen. Sie sind mit diesen Fragen nicht allein. Wichtig ist es, die Fragen zum Thema zu machen. **Inhalte:**

- Wie können Eltern vorgehen, wenn Sucht ein Thema ist
- Wenn Ausprobieren in der Sucht landet / Gruppendynamiken
- Angebote in der Begleitung von Sucht-Betroffenen und deren Bezugspersonen

Dany Bächli begleitet Sie in ihrem Referat durch das Labyrinth der Vermutung, Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit.



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

Beim Klettern können überschüssige Energie, starker Bewegungsdrang und Konzentrationsschwäche in eine bewusste Aktivität umgeleitet 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 Anmeldeingang.



Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene Selbstvertrauen aufbauen, stärken

«Ich kann das sowieso nicht, ich vergesse immer alles, noch nie hat es funktioniert...» - Solche Gedanken kennen viele ADHS-Betroffene. Wie können diese Glaubenssätze durch Stärkende ersetzt werden?

Im Workshop lernst du deine Stärken kennen, nutze sie für mehr Selbstvertrauen im Alltag.

Sarah Ziswiler und Oliver Obrecht haben viel Erfahrung im Coaching von ADHS-Betroffenen. und wissen aus ihrer Erfahrung, dass das Selbstvertrauen die Basis für die Motivation ist.

Mittagessen: Sie können den mitgebrachten Lunch gemeinsam im Kurslokal essen.



Coaching für Eltern mit ADHS-Kindern / Jugendlichen Begleitet durch eine Fachperson neue Strategien lernen und üben

Dieses Coaching wird Sie in Ihrer Elternrolle mit mehr Selbstvertrauen festigen.

Aktuelle Belastungssituationen und Alltagsschwierigkeiten werden thematisiert. Neue Denkansätze und Strategien helfen positive Impulse zu setzen. Daraus folgen kreative Lösungsmöglichkeiten, die im Alltag eingeübt werden können. Neu wollen wir in Gruppen von Eltern mit Kindern im ähnlichen Alter arbeiten.

■ **4.21 Abendkurs** Für Eltern von Kindern mit ADHS
19.30 – 21.45 Uhr
Di. 14.09. / Di. 19.10. / Di. 16.11. / Di. 07.12.2020

■ **5.21 Morgenkurs** Für Eltern von Kindern mit ADHS
09.00 – 11.15 Uhr
Mi 22.09. / Mi 20.10. / Mi 17.11. / Mi 01.12.2021

■ **6.21 Abendkurs** Online: Für Eltern von Kindern mit ADHS
19.30 – 21.45 Uhr
Di 24.08 / Di 21.09. / Di 26.10. / Di 23.11.2021

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Es kann wertvoll sein, nach einem Unterbruch wieder einzusteigen.



Sozialkompetenz-Training für Primarschulkinder mit ADHS

Oft haben Kinder/Jugendlich Mühe, ihre Gefühle zu erkennen und zu kontrollieren. Daraus folgen Frust, Angst, Aggressionen bis zu Beziehungsprobleme unter Gleichaltrigen, Geschwistern, Lehrern und Eltern. Spielerisch und alltagsnah werden wir in der Kleingruppe das soziale Verhalten fördern und stärken.

Daten: 01.09. / 22.09. / 27.10. / 17.11. / 01.12.2021 jeweils 13.45 - 15.15 Uhr
Elternabend: 09.09.2021 um 19.30 Uhr in Sursee.

Im Training werden die sozialen Kompetenzen gefördert..



Training für Jugendliche ab 16 Jahren "reflect on life"

Jugendliche mit ADHS besprechen und reflektieren ihre Lebensthemen unter sich mit einer Fachperson online.

Themen: Z.B:Ausbildung: Schule/Praxis, und ihre Herausforderung (Arbeitsklima, Planung, Ordnung, Freizeit, Sport, Peergruppen und zu Hause: wie können wir uns verstehen?

Daten: Sa. 04.09. / 18.09. / 23.10. / 6.11. 2021 von 10.30 – 12.00 Uhr

Reflektieren und Verstanden werden steht im Zentrum, du bist herzlich willkommen.



Sozialkompetenz-Training für Jugendliche der Oberstufe und Lehre; «Fit for Life»

Sozialen Vorurteilen entgegenwirken, Selbstbewusstsein stärken, hilfsbereites und sicheres Verhalten trainieren, empathische und einfühlsame Interaktionen im Umgang miteinander üben.

Daten: 04.09. / 25.09. / 30.10. / 20.11. / 04.12.2021
Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr

Die oben umschriebenen Inhalte werden altersgerecht mit den Jugendlichen bearbeitet. Sie machen fit für das Leben in der Gemeinschaft und im Beruf.
Anmeldung an die Beratungsstelle.



Gesprächsgruppen, vielfältig & hilfreich

Mit anderen, 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 kostenlos teilnehmen wollen. Je nach Ihrem Bedürfnis.

Die Treffen finden wieder wie gewohnt vor Ort statt. Eine Gruppe wird fest online geführt.

Wir hoffen, dass die Coronaberuhigung anhält und freuen uns über die Öffnungen. Unser Schutzkonzept wird weiterhin umgesetzt. Bitte bringen Sie Ihre Schutzmasken mit.

Bei den Gesprächsgruppen für Eltern können Sie wieder auch unangemeldet teilnehmen.

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	NEU in STANS
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	NEU Pflegezentrum Landhausstr. 17 Baar	FFS Raum Syti Laubstr. 4 Schwyz	Kinderfit Mühlebachstr.5 Stans
Morgens 09.00 - 11.00 Uhr	Morgens 09.00 - 11.00 Uhr	Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr
23.06.2021	23.06.2021	10.06.2021	01.07.2021
08.09.2021	25.08.2021	09.09.2021	09.09.2021
20.10.2021	27.10.2021	18.11.2021	11.11.2021
01.12.2021			
ohne Anmeldung Leitung: Dorit Galmarini 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: NEU: Daniela Alder Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

für Eltern von JUGENDLICHEN
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.00-20.30 Uhr

15.06.2021
28.09.2021
09.11.2021
14.12.2021

ohne Anmeldung
Leitung: Monika Bachmann
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

ONLINE **-Treffen**
über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen

Morgens
09.00-10.30 Uhr

01.09.2021
20.10.2021
24.11.2021

Anmeldung: bis eine Std. vor Treffen
roger.vogt@coach-adhs.ch.
Leitung: Roger Vogt
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Für erwachsene ADHS-Betroffene

Erwachsene Luzern
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.30-21.30 Uhr

06.07.2021
31.08.2021
19.10.2021

Anmelden bei s.ziswiler@bluewin.ch
da es eine grössere Gruppe ist. Danke
Leitung: Sarah Ziswiler / Oliver Obrecht
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Neu Erwachsene Zug:
Pfarrzentrum St. Johannes St. Johannesstr. 9 in Zug

Abends
19.30-21.30 Uhr

14.09.2021
27.10.2021
25.11.2021

ohne Anmeldung
Leitung: Dimitri Graf
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

weitere Veranstaltungen 2021

08.09.2021 in Luzern

Kursleiter: Dr. med. Peter Hunkeler, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, **Monika Heitzmann**, Schulische Heilpädagogin, Mutter

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Barfüesser, Winkelriedstr. 5

Kosten: Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.- Nichtmitgl. Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-

Eine Veranstaltung für Eltern und Fachpersonen.
Anmeldung bis 07.09. an zentralschweiz@elpos.ch

15.09. / 27.10.2021 in Hochdorf

Kursleiterin: Claudia Bachmann diplomierte Kinder- & Jugend-coach ILP, Konflikttrainerin SRK

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Praxis Claudia Bachmann Hauptstr. 10 in Hochdorf

Kosten: 1 Elternteil und 1 Kind Fr. 100.-

Anmeldung bis 11.09. an zentralschweiz@elpos.ch

18.09.2021 in Hochdorf

Kursleiter: Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP **Peter Locher**, Theaterpädagoge,

Zeit: 09.30-15.30 Uhr

Ort: Hauptstrasse 10 in Hochdorf

Weitere Infos zu Kosten und Tagesablauf siehe Homepage unter Veranstaltungen
Anmeldung bis 14.09. an zentralschweiz@elpos.ch

23.09. / 21.10.2021 in Stans

Kursleiter: Daniela Alder, Heilpädagogin, Beratung und Mediatorin

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Kinderfitt, Mühlebachstr. 5, Stans

Kosten: Mitglieder Fr. 50.- / Paare Fr. 70.- Nichtmitgl. Fr. 60.- / Paare Fr. 80.-

Anmeldung bis 20.09. an zentralschweiz@elpos.ch

20.10. / 03.11. / 17.11.2021

Leitung: Margrith Schmidli Kunsttherapeutin LOMSYS®

Ort: Bergboden 3b, 6110 Wolhusen

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten: Fr. 100.00 inkl. Material

Anmeldung bis 18.10. an zentralschweiz@elpos.ch

Ab 30.10.2021 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpädagoge zert. ADHS-Coach icp

Ort: Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum Landhausstr. 17, 6340 Baar

Kosten: Mitglieder: Fr. 290.-- Nichtmitglieder: Fr. 350.--

Wir bitten um eine Anmeldung bis am 28.10.2021 an die Beratungsstelle.

23.10. / 13.11. 2021 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp

Zeit: 09.30 - 15.30 Uhr

Ort: Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum Landhausstr. 17, 6340 Baar

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

Anmeldung bis 21.10. an zentralschweiz@elpos.ch

Vorschau: 06. November 2021

Kursleiterin: Rosa Bischof Supervision, Coach BSO

Zeit: 09.30 - 15.30 Uhr

11.11. / 25.11.2021

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp

Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr

20.11.2021 in Luzern

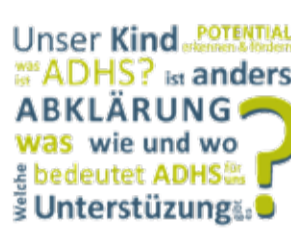
Kursleiter: Sarah Ziswiler u. Oliver Obrecht

Referat und Fragerunde ADHS/ADS - von den Symptomen zur Diagnose, wie weiter

Kinder mit ADHS/ADS stellen an das soziale, schulische und familiäre Umfeld spezielle Ansprüche, denn ihre Bedürfnisse sind deutlich anders. Dieser Infoabend bietet Grundinformationen, die Ihnen beim verständnisvollen Umgang mit den Betroffenen im Alltag dienen sollen. Dabei greifen theoretische Inputs eines Entwicklungspädiaters und praktischen Alltagserfahrungen einer betroffenen Familie ineinander.

Folgende Fragen stehen im Zentrum:

Zeigen sich bei meinem Kind Symptome, die wirklich zu ADHS/ADS passen? Was genau ist ADHS/ADS? Wie ist der Ablauf einer Abklärung? Was bedeutet die Diagnose für die restliche Familie und für die Schule? Welche Therapiemöglichkeiten stehen zur Verfügung?



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

Clevere anstatt fantasievolle Lernstrategien im Rechnen und beim Lesen sind für AD(H)S-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? Melden Sie sich mit Ihrem Kind an.



Workshop: Selbstbehauptungstraining für Kinder mit ADHS zusammen mit den Eltern oder Elternteil

ADHS-betroffene Kinder und Eltern sind oft im Zusammenhang mit Gewaltvorfällen konfrontiert. Vorfälle auf dem Spielplatz, in der Schule oder in der Familie belasten das Kind, aber auch die ganze Familie. Wie kann sich ihr Kind verhalten, wenn es beleidigt, ausgelacht, bedroht, gestossen oder geschlagen wird? Wie können Eltern ihr Kind dabei begleiten, stärken und unterstützen?

Inhalte sind: Gewaltformen erkennen / Selbstvertrauen stärken / Verhältnismässige Selbstverteidigung.... **Gemeinsam neue Wege gehen stärkt.**



Workshop in zwei Teilen für Eltern von Primarschulkindern ADHS - Lernen ist mehr als «nur Schule»

Der kleine Unterschied von Erfolg und Misserfolg.... Kennen Sie das: «Der Hausgegen hängt schiefe», «Wutausbrüche und Tränen», «Aufschieberitis», «Lernerfolge bleiben aus»,...

Im zwei-teiligen Workshop erfahren Sie, warum ADHS im täglichen Leben herausfordert, welche Rolle die Beziehungsarbeit zu Ihrem Kind spielt und wie Ihnen auch mit ADHS gelingen kann. Dabei werden Themen wie: Hirnfunktionen und Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit, Lerntechniken und Interessenbildung, Selbstvertrauen sowie Erfolg und Freude thematisiert.

Sie bekommen konkrete Tipps und Ideen für Sie zu Hause und erlangen Hintergrundwissen rund ums Lernen.



3-teiliger Mal- und Kunsttherapie-Kurs für Kinder Über die Kreativität einen guten Umgang mit ADHS entdecken

Kinder sind lebhaft und haben viel Temperament. Um mit Ihren Emotionen umzugehen, brauchen sie ein Ventil.

Über das Malen und Gestalten können Kinder ihre Gefühle kreativ ausdrücken, Lösungsstrategien entwickeln und ausprobieren. Das fördert ihr Selbstvertrauen und wirkt entspannend.

Oft sind ADHS-Betroffene sehr kreativ.

Dieses Angebot kann neue Welten eröffnen.



Training von Kinder mit ADHS, Primar Mit Spiel und Spass die eigenen Emotionen wahrnehmen

Sich selbst wahrnehmen, spüren wenn die Emotion los geht und früh genug Gegensteuer leisten können oder kurz gesagt, ich übernehmen die Verantwortung für mein Tun. So werden die «exekutiven Funktionen» trainiert, welche unter anderem die Impulskontrolle, die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis beinhalten.

Der Schwerpunkt dieser Spielnachmittage liegt auf der Impulskontrolle und kann für Kinder mit ADHS sehr hilfreich sein.

Daten: 30.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 11.12. / ab 13.30 - 15.00 Uhr Elternabend: 03.11. um 19.30 Uhr Online.

Hier erhalten Sie einen Einblick über die Trainingseinheiten.

Wir werden gemeinsam mit anderen Kindern neue Spielansätze erleben. Herzlich willkommen.



Eltertraining Kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten.

Kinder, die mit einer ADHS betroffen sind, stellen die Eltern an Alltag vor grosse Herausforderungen. Es gibt Verhaltensweisen, die oft unverständlich, kaum nachvollziehbar und nervenzermürend sind.

Durch das Elterntrening erlangen sie spezielle Kompetenzen, damit sie ihr Kind im „anders sein“ bestmöglich begleiten und das Familienleben besser gelingt.

Von der ersten zur zweiten Trainingseinheit werden Sie zu Hause verschiedene Inputs üben. Ihre Erfahrungen geben Anlass für die nächsten möglichen Schritte.

Mittagessen: Wir können gemeinsam im Raum den mitgebrachten Lunch essen.



Workshop: Pubertät - Eine Herausforderung für die Jugendlichen und für die Eltern! Mit ADHS doppelt...

Jugendliche können mit ihrer schnellen Reizbarkeit, dem coolen Auftreten, immer alles besser wissen, alles ausprobieren und mit oppositionellem Verhalten enorm herausfordern. Wie schaffe ich es als Eltern, trotz alledem Schritt für Schritt loszulassen, um den Jugendlichen in der Selbstverantwortung zu fördern? Erfrischende Inputs geben Motivation!



2-teiliger Onlinekurs für Eltern ADHS - Hilfreiche Strukturen für Ihren Familienalltag

Wie viel sollen/dürfen Kinder und Jugendliche bei den Regeln mitreden? Wie viel muss in einem Plan sichtbar sein und wie werden Belohnungsprogramme richtig angewendet? Strukturen lassen die Kinder am Alltag teilhaben und sind für ADHS betroffene wertvoll.



Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene Stressmanagement in der Weihnachtszeit

Mehr Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage unter Veranstaltungen.