

Zusammen sind wir stärker



Gemeinsames Engagement für ADHS

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. Wir sind mit unserem breiten Angebot für Sie da. In der Beratung, unseren Kursen und Veranstaltungen sowie vielen Fachunterlagen 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 Herbst 2022- Frühling 2023

Achtung, liebe Fachmitglieder:



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

In der Arbeit mit ADHS-Betroffenen und deren Begleitpersonen sind wir meist mit komplexen Situationen konfrontiert. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervision durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden können. Bringen Sie Ihre Fragestellungen mit.

Leitung: Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern oder online, je nach Bedürfnis.

Daten: 26.01. / 14.03. / 20.09. / 09.11.2023 online über Zoom

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Wir bitten um eine Anmeldung bis einen Tag vor dem Treffen.



Für schulischen Fachpersonen



ADHS und Schule – DAS GEHT! 2-teiliger online Kurs für Lehrpersonen, SHP, SSA und Interessierte

ADHS kann im Unterricht eine enorme Herausforderung sein. Der Workshop in zwei Teilen

- Erster Abend: Vertiefung der Neurologie, was ist ADHS nach neuestem wissenschaftlichem Stand sowie Vermittlung hilfreicher Tools für den Unterricht.
- Zweiter Abend: Erfahrungsaustausch und weitere Inputs.

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

Ort: Online über Zoom

Daten: Kurs 3.22: 02.11 und 09.11.2022

Kurs 1.23: 18.01 und 25.01.2023

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Kosten: Fr. 60.00, mit Kursbestätigung

Anmeldung an die Beratungsstelle bis einen Tag vor Kursbeginn an zentralschweiz@elpos.ch



05.11.2022 in Luzern

Kursleiter: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht von www.adhs-luzern.ch

Ort: Barfüesser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern

Zeit: 09.30 - 15.00 Uhr

Mitglieder: Fr. 90.– / Paare Fr. 120.–

Nichtmitglieder: Fr. 120.– / Paare Fr. 140.–

Mittagessen

Sie können einen Lunch mitbringen.

Anmeldung bis 03.11. an zentralschweiz@elpos.ch

07.11.2022 leider abgesagt

Kursleiterin: Wegen privaten Gründen der Referentin abgesagt.

17.11.2022

Kursleiterin: Simone Weber, Therapiehundetrainerin,

Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO

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

Anmeldung an zentralschweiz@elpos.ch

Sie können auch unangemeldet teilnehmen.

24.11.2022

Referentin: Gaby Stampfli, ganzheitliche

Ernährungsberaterin DPS

Ort: Online

Zeit: 19.30 Uhr

Kosten: Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–

Nichtmitgl. Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Eine Anmeldung an zentralschweiz@elpos.ch

freut uns. Wir senden Ihnen dann den Link zum Beitreten mit Zoom.

26.11.2022

Kursleiterin: Rosa Bischof

Supervision, Coach BSO

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser

Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit: 09.30 - 15.00 Uhr

Kosten: Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 130.–

Nichtmitglieder Fr. 120.– / Paare Fr. 160.–

Zielpublikum: Eltern von ADHS-Betroffenen

Eine Anmeldung bis am 24. November freut uns.

12.01.2023

Kursleiter: Roger Vogt, dipl.

Sozialpädagoge, zert. ADHS-Coach icp, Vater von 3 Kinder

Ort: Online über Zoom

Zeit: 19.30 – bis ca. 21.45Uhr

Kosten: Mitglieder Fr. 20.00

Nichtmitglieder Fr. 30.00

Eine Anmeldung bis am 11. Januar freut uns.

Wir senden den Link am Kurstag zum Beitreten.

Referat und Fragerunde ADHS im Zusammenhang mit Militär und Lösungen

Dieser Kurs findet im nächsten Jahr statt.

Näheres folgt, sobald alles geklärt ist.



Referat und Fragerunde ADHS und einen Hund in der Familie - Eine gute Idee?

Ist ein Hund oder ein anderes Haustier in einer Familie mit ADHS eine Hilfe oder eher eine zusätzliche Herausforderung?

Kinder mit ADHS sind schnell begeisterungsfähig. Das kann auch den Wunsch nach einem Haustier sein. Ist das eine gute Idee?

Das kann durchaus sein, denn eine gute Beziehung zu einem Tier kann eine Beruhigung, eine Aufgabe, einen guten Freund oder auch Glücksmomente bedeuten. Jedoch auch das Familienleben mit Stress, Sorgen, mangelnden Respekt zum Tier usw. zusätzlich belasten.

Simone Weber erklärt, was beachtet werden muss, damit ein Haustier eine Bereicherung für die Familie sein kann.

Rosa Bischof erläutert die Besonderheiten für die Familie, wenn ADHS im Spiel ist.



Referat und Fragerunde Ernährung und ADHS - eingebettet im Tagesrhythmus

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und damit auch auf die Symptome des AD(H)S.

Die bedarfsorientierte Ernährung ist eine gute Möglichkeit den Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass sich das Verhalten verändert.

Wann essen wir was?

Lernen Sie, welche Lebensmittel wie wirken: anregend oder beruhigend, welchen Einfluss der Zucker auf die Konzentration und das Verhalten hat sowie wie ein vernünftiges Znüni und Zvieri aussieht.

Gaby Stampfli hat viel Erfahrung aus der Ernährungsberatung.

Dieser Abend wird Ihnen neue Impulse geben, welche im Familienalltag gut zu integrieren sind.



Workshop für Eltern 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.

Möchten Sie als Eltern wissen, warum das so ist und wie der Umgang besser gelingen könnte?

Liebe Eltern, gönnen Sie sich diesen Tag zum besseren Verstehen und gelingenderem Umgang mit den Jugendlichen in dieser intensiven Entwicklungsphase.

Mittagessen: Wir können gemeinsam im Saal den mitgebrachten Lunch, oder in einem Restaurant essen.



Input und Austausch für Väter ADHS und Vater sein, Männer unter sich...

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein hingegen sehr! «Wilhelm Busch»

Was Wilhelm Busch damals schon erkannte, trifft besonders auf Väter zu, dessen Kinder eine ADHS Diagnose haben. Abgesehen davon wird die innerfamiliäre Rolle als Mann immer bedeutender, die Rede ist sogar von «neuen Männern»!

An diesem Abend ist die Auseinandersetzung mit der Vaterrolle in Bezug auf ADHS, die Familie und Gesellschaft im Zentrum. Durch einen Input wollen wir zur Reflexion und Diskussion anregen.

Eingeladen sind Väter und alle Männer die sich angesprochen fühlen!



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. Einige Gruppen werden online (siehe Logo) geführt.
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 08.30 - 10.00 Uhr	Morgens 09.00 - 10.30 Uhr	Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr
25.10.2022 17.01.2023 07.03.2023 31.03.2023	23.11.2022 11.01.2023 01.03.2023 03.05.2023	13.12.2022 17.01.2023 14.02.2023 13.04.2023	01.12.2022 26.01.2023 23.03.2023 25.05.2023
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: NEU Marianne Surber Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: 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
19.00-21.00 Uhr

29.11.2022 in Luzern
19.01.2023 online
30.03.2023 online
01.06.2023 online

2022 vor Ort: ohne Anmeldung
Leitung: Monika Bachmann
Ab 2023 online, Leitung: Daniela Alder
Anmeldung bis eine Std vor Treffen an
daniela.alder@bluewin.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

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

Morgens
09.00-10.30 Uhr

30.11.2022
09.01.2023
08.03.2023
09.05.2023

Anmeldung: bis eine Std. vor Treffen
jbarandun@tep.ch
Leitung: Julia Barandun
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

18.10.2022
10.01.2023
28.02.2023
25.04.2023

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

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

Abends
19.30-21.30 Uhr

08.11.2022
06.12.2022
03.01.2023
07.02.2023

Anmeldung bis einen Tag vor den Treffen:
an zentralschweiz@elpos.ch
Leitung: Dimitri Graf
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

weitere Veranstaltungen und Kurse

Ab Januar 2023 in Sursee

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort Wilemattstrasse 10, Sursee

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

Anmeldung an die Beratungsstelle

Ab Januar oder Februar 2023

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort Vor Ort in Sursee,
Wilemattstrasse 10
Online über Zoom

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

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an die Beratungsstelle.

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.

Die folgenden Fähigkeiten und Werte der sozialen Kompetenz sind wegweisende Trainingsinhalte: Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Offenheit, Ehrlichkeit, Kontakt-, Kritik- und Kompromissfähigkeit sowie die Durchsetzungskraft und das ICH / WIR.

Daten: Mi. 18.01./01.02./01.03./22.03./26.04.2022 jeweils 13.45 - 15.15 Uhr
Elternabend: 07.03.2023 um 19.30 Uhr in Sursee



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.

1.23 Morgenkurs 09.00 - 11.15 Uhr
Für Eltern von Kindern mit ADHS in Sursee 31.01./28.02./28.03./02.05.2023

2.23 Abendkurs 19.30 - 21.45 Uhr
Für Eltern von Kindern mit ADHS in Sursee 01.02./01.03./29.03./03.05.2023

3.23 Morgenkurs 09.15 - 11.30 Uhr
Für Eltern von Kindern mit ADHS Online 04.02./04.03./25.03./29.04.2023

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



09.02. & 02.03.2023 in Stans

Kursleiterin: Daniela Alder, Heilpädagogin, KLH-Beratung bei Verhaltensstörungen, Mediatorin

Zeit 19.30 - 21.30 Uhr

Ort Kinderfit, Mühlebachstr. 5, Stans

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

Anmeldung bis 07.02.2023

Workshop in zwei Teilen für Eltern von Primarschulkindern ADHS – Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen?

Der kleine Unterschied von Erfolg und Misserfolg... Kennen Sie das: «Der Haussegen hängt schief», «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 Lernen 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. Herzlich willkommen.



Februar 2023

Gerne laden wir Sie zur besonderen GV ein und bitten um eine Anmeldung.

Ort in Luzern

Zeit 19.30 Uhr

Wir danken unseren Mitgliedern für die Treue zu unserer Organisation und freuen uns auf jedes Neumitglied.

Besondere GV elpos Zentralschweiz

In den letzten beiden Jahren konnten wir unsere GV wegen Corona nur schriftlich durchführen. Wir vermissen den Vereinsanlass im kleinen Rahmen, schätzten jedoch Ihre zahlreichen schriftlichen Rückmeldungen.

Nun ist wieder eine besondere Situation: Wie im Beilageschreiben zu lesen ist, wollen wir die Regionalvereine zu einem Verein "ADHS Organisation elpos Schweiz" zusammenführen und Synergien nutzen. Die regionalen Fachstellen und Angebote bleiben bestehen. Wir freuen uns auf Sie.

Traktanden:

- Durchführung der GV
- Gemeinsames Beisammensein bei einem feinen Apéro.

16.03.2023

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

Ort Online über Zoom

Zeit 20.00 - 21.30 Uhr

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

Zielpublikum: Eltern und Fachpersonen aus dem therapeutischen und schulischen Umfeld.

Anmeldung bis 15.03.2023 an zentralschweiz@elpos.ch

Referat und Fragerunde für Eltern und Fachpersonen ADHS – Mit Spielen am Verhalten arbeiten

Mit der Familie spielen ist Training für die Schule und das Leben. Im Spielen werden wichtige Fähigkeiten geübt und die Beziehung gestärkt. Es ist ein wertvolles Lernfeld, welches sich auf das Verhalten und das Lernen positiv auswirken kann. Einfache Brettspiele wie Eile mit Weile, Mühle, Schach, Tschau Sepp usw. können Übungsfelder für die Entwicklung und einem guten Miteinander sein.

Inhalte:

- Wie können Spiele das Verhalten positiv verändern
- Wie spielen wir «richtig»?
- Welche Spiele sind für die Konzentration, die Emotion usw.?

Roger Vogt vermittelt Ihnen die Zusammenhänge der emotionalen Ausbrüche und Verweigerung, welche beim Spielen entstehen und gibt Ihnen Tipps für gelingende Spielmomente mit Kind auf den Weg.

Das unten geführte Spieltraining könnte im Nachgang für Ihr Kind hilfreich sein.



18.03.2023 in Root

Kursleiterin Caro Käser, IGKA Kletterinstructorin
Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Andrea Studer, ADHS-Coaching

Ort Kletterhalle PILATUS
INDOOR, D4 Park 8, in Root

Zeit 10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
Mitglieder: Elternteil mit Kind: Fr. 190.00
Nichtmitglieder: Elternteil mit Kind: Fr. 230.00

Eine Anmeldung bis am 10.03.2023 freut uns.

Vielleicht möchte der Götti oder das Gotti das Kind begleiten. Das wäre ein schönes Geschenk.

NEU Klettertag für einen Elternteil mit dem ADHS-betroffenen Kind Den Mut und das gegenseitige Vertrauen stärken

Mutig - Griff um Griff, Schritt um Schritt und mit Zug nach oben. Das Kind erreicht nicht nur Höhe, sondern wächst ein bisschen über sich selbst hinaus. Die Sicherungsaufgabe übernimmt die Begleitperson unter fachkundiger Anweisung. Einige mentale Inputs geben das gewisse Etwas zu einem eingespielten Team und der Tag wird zu einem tollen Miteinander.

Wir werden maximal 9 Erwachsene und 9 Kinder in den Kurs aufnehmen. So ist eine optimale Begleitung für alle gewährleistet.

Mitnehmen: Bequeme Sportbekleidung, eher eng geschnitten, Getränke, kleiner Snack, Verpflegung für die Mittagspause

Bei engen finanziellen Verhältnissen melden Sie sich bitte bei der Fachstelle.



Für schulischen Fachpersonen



ADHS und Schule – Nachteilsausgleich und Fragerunde zum Schulalltag Webinar für schulische Fachpersonen

Nachteilsausgleich in der Schule. Was ist die gesetzliche Grundlage, wer muss und darf diesen beantragen und wie gilt es diesen umzusetzen? Im Webinar erhalten sie diverse praktische Ideen wie ein Nachteilsausgleich sinnvoll installiert werden kann und dieser gewinnbringend eingesetzt wird. **Anschiessend offene Fragen.** Was wollen sie noch über ADHS wissen oder haben sie konkrete Fallbeispiele? Der Kurs ist ausgerichtet für alle Fachpersonen, welche im schulischen Umfeld tätig sind.

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

Ort Online über Zoom

Datum Kurs 1: 23.03.2023

Zeit 19.00-21.00 Uhr

Kosten Fr. 60.00, mit Kursbestätigung

Anmeldung an die Beratungsstelle bis einen Tag vor Kursbeginn an zentralschweiz@elpos.ch

