

Ein Ziel setzen und den Kompass richten. Ich schaffe das!



mit ADHS bei elpos Zentralschweiz an Bord

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 neutralen 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

Juni bis Oktober 2022

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: 08.09.2022 vor Ort in Luzern

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 hilfreiche 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: 02.11 und 09.11.2022

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



23.06.2022

Kursleiter: Guido Dettling, Kapo, Zürich
Präventionsabteilung
Jugendintervention

Roger Vogt, Sozialpädagoge
zert. ADHS-Coach icp

Ort: Paulusheim

Moosmattstr. 4, in Luzern

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Mitglieder: Fr. 20.– / Paare Fr. 30.–

Nichtmitgl.: Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Jugendliche kostenlos.

Zielpublikum: Eltern und Fachpersonen

Anmeldung an zentralschweiz@elpos.ch

Sie können auch unangemeldet teilnehmen.

Referat und Fragerunde für Eltern und Fachpersonen

ADHS und Medienkonsum: Insta, Spotify, TikTok, Fortnite, Youtube

Jugendliche faszinieren elektronische Geräte, welche sie stets im Alltag begleiten.

Was wenn der Medienkonsum zum täglichen Konflikt führt, Mobbing Thema ist oder Gesetzeskonflikte drohen? Eltern sind teils stark gefordert, sich mit den Jugendlichen über die Inhalte der verschiedensten Angebote und Apps auf dem Smartphone auseinanderzusetzen und die Schnittstellen der Illegalität und deren Folgen zu erkennen.

Inhalt des Abends:

- Hintergründe der digitalen Kultur und deren Auswirkungen
- Wie beeinflussen die digitalen Medien das Gehirn und wie gehen Jugendliche mit ADHS damit um?
- Was für Gefahren lauern im Netz?
Strafrechtliche Aspekte bei sexuellen Inhalten und Cybermobbing usw.
- Wie können Eltern ihre Kinder mit diesen Herausforderungen begleiten?

Roger Vogt und Guido Dettling werden Ihnen die verschiedenen Inhalte aus ihren verschiedenen Berufsfeldern erklären.



08.08 - 12.08.2022 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 14.07.2022 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 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.



Ab September 2022

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.

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.

4.22 Morgenkurs
09.00 – 11.15 Uhr

Für Eltern von Kindern mit ADHS in Sursee

Do. 08.09. / 22.09. / 20.10. / 17.11.2022

5.22 Abendkurs
19.30 – 21.45 Uhr

Für Eltern von Kindern mit ADHS in Sursee

Di. 06.09. / 20.09. / 18.10. / 20.11.2022

6.22 Morgenkurs
09.15 – 11.30 Uhr

Für Eltern von Kindern mit ADHS Online

Sa. 10.09. / 22.10. / 12.11. / 03.12.2022

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



Ab September 2022

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort: Online über Zoom

Kosten: Mitglieder: Fr. 150.–/Paare Fr. 240.–

Nichtmitglieder: Fr. 180.–/Paare Fr. 270.–

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis am 20.09.2022 an die Beratungsstelle.

Neu: Eltern als Coach von Jugendlichen

Wenn Kinder erwachsen werden verändert sich die Elternrolle.

Im Workshop werden wir Tools vom Coaching kennen lernen, um diese im Familienalltag anzuwenden.

Coaching heisst «Hilfe zur Selbsthilfe» geben.

- Durch gezielte Fragestellungen helfen wir den Jugendlichen, selbst die passende Lösung zu finden.
- Durch unser Erkennen der Fähigkeiten und Stärken des Jugendlichen können wir diese unterstützen und fördern,

so ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass der Jugendliche den eigenen Weg geht.

Im Prozess, aus sich heraus eine Verhaltensmöglichkeit zu verbessern oder zu erweitern, erweist sich mit einer ADHS von besonderer Wichtigkeit.

Daten: Do. 22.09. / 20.10. / 24.11.2022, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr online

Sie sind herzlich willkommen.



Ab September 2022 in Sursee

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort: Wilemattstrasse 10, Sursee

Kosten: Mitglieder: Fr. 290.--

Nichtmitglieder: Fr. 350.--

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: 07.09. / 21.09. / 18.10. / 09.11. / 30.11.2022, jeweils 13.45 - 15.15 Uhr

Elternabend: 13.09.2022 um 19.30 Uhr in Sursee



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
28.06.2022 16.09.2022 25.10.2022	01.06.2022 07.09.2022 05.10.2022 23.11.2022	02.06.2022 01.09.2022 25.10.2022 13.12.2022	23.06.2022 01.09.2022 27.10.2022 01.12.2022
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 Manuela 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

21.06.2022
30.08.2022
18.10.2022
29.11.2022

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

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

Morgens
09.00-10.30 Uhr

13.06.2022
05.09.2022
25.10.2022
30.11.2022

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

28.06.2022
06.09.2022
18.10.2022

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

05.07.2022
06.09.2022
04.10.2022
08.11.2022

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 bis Oktober 2022

Ab September 2022 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpädagoge zert. ADHS-Coach icp
Ort: Landhausstrasse 17 in Baar
Kosten: Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--
Wir bitten um eine Anmeldung bis am 01.09.2022 an die Beratungsstelle.

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

"Ich übernehme 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.
Daten: 03.09. / 17.09. / 01.10. / 29.10. jeweils um 13.30 - 15.00 Uhr
Elternabend: 07.09 um 19.30 Uhr online.
Am 12.11. 2022: Elterngespräche mit Roger Vogt. Die Eltern erhalten einzeln Rückmeldungen zu Ihrem Kind. Zeiten werden am Elternabend fixiert.
Wir werden gemeinsam mit anderen Kindern neue Spielansätze erleben.

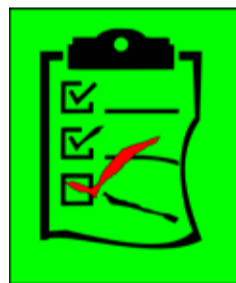


14.09./ 28.09.2022

ONLINE
Kursleiter: Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp
Zeit: 19.30 - 21.30 Uhr
Online: über Zoom
Mitglieder: Fr. 50.- / Paare Fr. 70.-
Nichtmitglieder: Fr. 60.- / Paare Fr. 80.-
Zielpublikum: Eltern von ADHS-Betroffenen
Eine Anmeldung bis am 14.09.2022 freut uns.

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

Sobald die Rede von ADHS/ADS ist, finden wir in allen Ratgebern das Thema Grenzen setzen und Strukturen geben. Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Tat oftmals schwierig umzusetzen. Wieviel sollen/dürfen Kinder und Jugendliche bei den Regeln mitreden? Wieviel muss in einem Plan sichtbar sein und wie werden Belohnungsprogramme richtig angewendet?
Strukturen lassen die Kinder am Alltag teilhaben und sind nicht nur für ADHS Betroffene wertvoll. Strukturen sichtbar machen.
Wie setzen uns mit unserer eigenen Haltung auseinander, hinterfragen eigenen Muster, überdenken bestehende Regeln. Sie erhalten neben Tipps auch diverse Strukturierungsvorlagen.
Beim zweiten Abend gehen wir auf die gemachten Erfahrungen ein und können individuelle Anpassungen vornehmen.



22.09 / 29.09.2022 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 20.09.2022

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 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.



22.10. / 05.11. 2022 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 20.10. an zentralschweiz@elpos.ch

Elternt raining Kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten.

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



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

Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene und Angehörige So viel auf einmal, Reizüberflutung.....

Bei ADHS zeigt sich oft eine Filterschwäche bzw. Hochsensibilität. Dies kann zu einer Reizüberflutung führen.
Doch was ist eine Reizüberflutung?
Was kann ich dagegen unternehmen und wie erkläre ich das meinen Angehörigen?
In diesem Workshop gehen wir diesem Thema auf den Grund. Wir entdecken neue Strategien und erarbeiten Lösungen für dich und dein Umfeld.
Fragen von Betroffenen als auch von Angehörigen sind sehr willkommen.



07.11.2022

Kursleiterin: 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
Anmeldung an zentralschweiz@elpos.ch
Sie können auch unangemeldet teilnehmen.

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?
▪ Welche Rolle spielt die aktuelle oder vergangene Medikation?
▪ Welche Art der Dienstverfüllung 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.



Hinweis: 17.11.2022

Kursleiterin: Simone Weber, Therapiehundetrainerin, Verein Therapiehund Schweiz
Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Mehr Infos finden Sie auf unserer Homepage

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?
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.

Hinweis: 26.11.2022

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Mehr finden Sie auf unserer Homepage

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?