

ADHS Betroffene und deren UMFELD IHR SEID UNSERE HELDEN

UNGLAUBLICH
was IHR
LEISTET

Dieser Applaus
ist nur für EUCH...

Mitteilungen Angebote Veranstaltungen Kurse

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.

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 – 17.00Uhr
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.

Kurse und Veranstaltungen Sommer/Herbst

Liebe Eltern, ADHS-Betroffene und Bezugspersonen, der Applaus auf dem Titelblatt gehört euch!!

Viele Coronabedingte Umstellungen haben euren Alltag durcheinandergewirbelt. Das hat viel von euch abverlangt.....

Corona fordert weiterhin Flexibilität.

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. 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.
- NEU führen wir eine Elterngesprächsgruppe online durch. Siehe auf der Rückseite oben.

16. Juni / 28. Oktober



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

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

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

17. Juni

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

Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr

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

Wegen dem Corona-Schutzkonzept bitten wir um eine Anmeldung bis am 16.06.2020

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 wenn die Lehrstelle gewechselt werden muss oder abgebrochen wird?
- Welche Anlaufstellen gibt es dazu, wo wird unterstützt?



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

03.-07. August

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 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 Anmeldungseingang.



August / September

10. September

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 03.09.2020 freut uns.

Start Elterncoachings und Sozialkompetenz-Training Workshops für Eltern, Kinder und Jugendliche

Details und Inhalte siehe Rückseite!

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.



12. September

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 08.09.2020 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 und entsprechende Frustrationen.

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.



16. Sept. / 21. Oktober

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 11.09.2020

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!





Elterngesprächsgruppen

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. Die Teilnahme ist kostenlos. **Es sind kleine Gruppen, darum können Sie unangemeldet teilnehmen.**

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN	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
NEU: Morgens 09.00 - 11.00 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
02.09.2020 21.10.2020 18.11.2020	17.06.2020 02.09.2020 04.11.2020	18.06.2020 15.10.2020	11.06.2020 27.08.2020 29.10.2020 26.11.2020	16.06.2020 08.09.2020 27.10.2020 01.12.2020
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: 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

NEU: Online-Elterngesprächsgruppe

Möchten Sie von zu Hause aus, online mit anderen Eltern Ihre Alltagssituationen reflektieren? Die Teilnahme ist kostenlos.



Leitung: Roger Vogt, Sozialpädagoge
Daten: 10.06. / 01.07. / 12.08. / 23.09. / 14.11.2020, jeweils um 09.00 -10.30 Uhr
Vorgehen: Sie melden sich per Mail direkt an: roger.vogt@coach-adhs.ch.
Er wird Ihnen den Link zum Einloggen 10 Minuten vor dem Start senden.
Erklärung: Auf der Homepage von elpos Zentralschweiz unter Gesprächsgruppen finden Sie eine Anleitung
Anmeldung: Bis 60 Minuten vor dem Start. Teilnehmende auf 8 Personen beschränkt.
Bei Fragen wenden Sie sich an elpos Zentralschweiz: 041 370 51 01

ADHS-Erwachsenengesprächsgruppe

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: 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, grössere Gruppe: **wegen Corona-Schutzkonzept mit Voranmeldung an s.ziswiler@bluewin.ch**
Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage. Bei Fragen wenden Sie sich an elpos Zentralschweiz: 041 370 51 01



Veranstaltungen und Kurse Sommer und Herbst 2020

Start 2. September

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 an die Beratungsstelle.
Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

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 Denksätze 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.

Daten:
■ **3.20 Morgenkurs** Für Eltern von Kindern bis Ende der Primarstufe
09.00 – 11.15 Uhr Mi. 02.09. / Mi. 14.10. / Mi. 04.11. / Mi.02.12.2020
■ **4.20 Abendkurs** Für Eltern von Kindern der Oberstufe und Lehre
19.30 – 21.45 Uhr Di 08.09. / Di 20.10. / Di 10.11. / Di 01.12.2020

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Es kann wertvoll sein, nach einem Unterbruch wieder einzusteigen. Sie können Gelerntes auffrischen oder neue Fragestellungen klären.



Start August / September

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Ort: Wilemattstrasse 10, Sursee
Kosten:
Mitglieder Pro Semester: Fr. 290.--
Nichtmitglieder Pro Semester: Fr. 350.--

Anmeldung an die Beratungsstelle



Sozialkompetenz-Training für Primarschulkinder und Jugendliche mit ADHS

Oft haben Kinder/Jugendliche Mühe, ihre Gefühle zu erkennen und zu kontrollieren. Daraus folgen Frustration, Angst, Aggressionen bis zu Beziehungsproblemen 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 Trainingsinhalte: Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Offenheit, Ehrlichkeit, Kontakt-, Kritik- und Kompromissfähigkeit sowie die Durchsetzungskraft und das ICH / WIR.

■ **Daten für Primarschulkinder:**
26.08 / 16.09. / 14.10. / 18.11 / 09.12.2020
(Je nach Anmeldungen bilden wir zwei Gruppen) 13.45 - 15.15 Uhr, 15.45 - 17.15 Uhr
Elternabend: 17.09.2020 um 19.30 Uhr in Sursee
Informations- und Austauschabend, wobei Rosa Bischof Ihnen gerne einzelne Trainingselemente zur Vertiefung mit nach Hause gibt.



Kursleiter: Reo Alt
Sozialarbeiter,
ADHS-Berater -Coach
Ort: Wilemattstrasse 10, Sursee
Kosten:
Mitglieder Pro Semester: Fr. 290.--
Nichtmitglieder Pro Semester: Fr. 350.--

Anmeldung an die Beratungsstelle



■ **Daten 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
05.09. / 17.10. / 07.11. / 28.11. / 05.12.2020
Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr
Elternabend: 29.10.2020 um 19.30 Uhr in Sursee

Die oben umschriebenen Inhalte werden altersgerecht mit den Jugendlichen bearbeitet. Sie machen fit für das Leben in der Gemeinschaft und im Beruf.
Du hast es in der Hand. Dein Mut wird dich belohnen!

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 Dienstleistung ist mit ADHS möglich

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

Wegen unserem Corona-Schutzkonzept bitten wir um eine Anmeldung bis am 22.09.2020



24. Oktober

Leitung: Margrith Schmidli
Kunsttherapeutin LOMSYS,
Gestaltungs- und Mahltherapie
Ort: Bergboden 3b, 6110 Wolhusen
Zeit: 9.00 bis 11.30 Uhr
Kosten: Fr. 30.--pro Kind mit Begleitperson inkl. Material
Anmeldung bis 19.10.2020

Eltern-Kind Workshop 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.

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.

Sie brauchen dazu keine Vorkenntnisse.



03. November, Vorankündigung

Leitung: Barbara Imfeld, von akzent
Rosa Bischof,
Supervision, Coach BSO
Ort: Paulusheim in Luzern

Referat und Fragerunde Cannabis, Gras im Kopf bei ADHS

Über Cannabis als Wirkstoff und über das Konsumverhalten von Jugendlichen allgemein berichtet Barbara Imfeld und Rosa Bischof wird auf Cannabis und ADHS Bezug nehmen.

Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Wegen unserem Corona-Schutzkonzept bitten wir um eine Anmeldung bis am 29.10.2020

07. November & 28. November

Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO
Ort: Frauenzentrale, Tirolerweg 8, Zug
Zeit: 09.30 bis 15.00 Uhr
Kosten:
Mitglieder Fr. 190.--/Paare Fr. 330.--
Nichtmitgl. Fr. 230.--/Paare Fr. 370.--

Anmeldung bis am 2. November 2020.

Elterstraining 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. Dann wünschen sie sich wahrscheinlich, dass es ohne ständigen Druck und ewige Ermahnungen funktionieren würde. Durch das Elterstraining erlangen sie spezielle Kompetenzen, damit sie ihr Kind im „adhs 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, oder in einem nahen Restaurant essen.



14. November, Vorankündigung

Leitung: Rosa Bischof,
Supervision, Coach BSO
Ort: Paulusheim in Luzern
Anmeldung bis 10.11.2020

Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene ADHS – Beruflich erfolgreich sein?!

Wie gelingt es mir, meine Fähigkeiten in meinem Berufsalltag erfolgreich einzusetzen? Dieser Frage werden wir nachgehen und mögliche Gestaltungsstrategien in den Fokus nehmen.
Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage.

25. November, Vorankündigung

Referent: Dr. med Helmut Bonney
Ort: Barfüesser,
Winkelriedstrasse 5 Luzern
Zeit: 19.30 Uhr

Referat und Fragerunde ADHS Neurobiologische Besonderheiten

Ein besonderes Referat mit neuem ADHS-Wissen für Eltern, ADHS-Betroffene, therapeutische- und schulische Fachpersonen.
Weitere Details finden Sie auf unserer Homepage unter Veranstaltungen.