

## Mitteilungsblatt 2019

- Einladung zur Generalversammlung und Jahresbericht 2018
- Unsere Angebote und Dienstleistungen
- Fachberichte rund um ADHS aus unseren Veranstaltungen



**ADHS - Energie Kreativität und Mut**

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Brief der Präsidentin</b>	<b>3</b>
<b>Einladung Generalversammlung</b>	<b>4</b>
<b>Der Vorstand; aktiv für elpos Zentralschweiz</b>	<b>5</b>
<b>Gedanken der Beratungsstellenleiterin</b>	<b>6</b>
<b>Jahresbericht</b>	
▪ <b>Aktivitäten und Zahlen zu unserem vergangenen Vereinsjahr</b>	<b>7</b>
▪ <b>Rückblick Veranstaltungen</b>	<b>8-9</b>
▪ <b>Elterncoaching / Sozialkompetenztraining</b>	<b>10</b>
▪ <b>ADHS-Gesprächsgruppen</b>	<b>11</b>
<b>Finanzen</b>	
▪ <b>Jahresrechnung 2018 mit Budget 2019</b>	<b>12</b>
▪ <b>Bilanz 2018 und Erklärungen zur Rechnung und Budget</b>	<b>13</b>
▪ <b>Aufwendungen und Infos zu unseren Fonds</b>	<b>14</b>
▪ <b>Herzlichen Dank für die Spenden im 2018</b>	<b>15</b>
<b>Projekte von elpos Zentralschweiz</b>	<b>16-17</b>
<b>Wir begleiten Vertiefungs- und Studienarbeiten zum Thema ADHS</b>	<b>18</b>
<b>Fachberichte aus unseren Veranstaltungen 2018</b>	
▪ <b>Entlastung und Abenteuer - das gelingt in unserem Wochenende</b>	<b>19</b>
▪ <b>ADHS - Medikation - Selbstmedikation - Sucht</b>	<b>20</b>
▪ <b>Wenn es in der Ausbildung schwierig wird.....</b>	<b>21</b>
▪ <b>«Aufschieberitis, Prokrastination»</b>	<b>22</b>
▪ <b>Inhalte der verschiedenen Angebote und Aktivitäten</b>	<b>23</b>
▪ <b>Veranstaltungen 2019</b>	<b>24-26</b>
<b>Kontaktpersonen von elpos Zentralschweiz</b>	<b>27</b>

## Brief der Präsidentin

---

### Liebe Mitglieder von elpos Zentralschweiz, liebe Fachpersonen liebe Bezugspersonen von ADHS- Betroffenen, liebe Interessierte

Seit mehr als 20 Jahren engagiere ich mich für elpos. Ich stelle fest, dass sich rund um das Thema AD(H)S vieles verändert hat. Die Verhaltensauffälligkeit wurde damals in der Gesellschaft kontrovers diskutiert und häufig mit dem Verhalten der Eltern gegenüber ihren Kindern in Zusammenhang gebracht. Viele wussten wenig über das Thema oder hatten den Ausdruck AD(H)S noch nie gehört.



Elpos leistete damals pionierarbeit in der Unterstützung für Angehörige: ihnen wurde über eine Regionalvertreterin ein Arzt oder ein passender Therapeut für eine Abklärung und eine begleitende Therapie vermittelt, was ein erster wichtiger Meilenstein einer Behandlung darstellte.

Die Selbsthilfegruppe war damals ein Magnet für betroffene Eltern, welche ihre Erfahrungen oft bis in die Nacht hinein untereinander austauschten und gleichzeitig Trost und Ermutigung von anderen erhielten. Im Austausch von Adressen erfahrener Fachpersonen wurden enge Bande geknüpft, auf die man in schlechten Zeiten zurückgreifen konnte. Diese wertvolle Unterstützung hat auch mir über die belastendste Zeit mit meinem Sohn hinweggeholfen und bestehende Freundschaften zu „Gleichführenden“ ermöglicht, dafür bin ich sehr dankbar.

Diese Erfahrung hat mich motiviert, mich zur Sozialpädagogin auszubilden. Es freut mich, wenn ich durch meine Arbeit in Institutionen in der Beratung und Begleitung auch meine Erfahrungen im AD(H)S-Thema weitergeben und dabei auf elpos hinweisen kann.

*Aus Pionierarbeit  
wurde professionelle &  
breite Unterstützung*

Heute ist AD(H)S in aller Munde und stellt eine anerkannte Diagnose dar. Die Eltern von Betroffenen sind im Idealfall in einen Behandlungsprozess im Sinne einer systemischen Sichtweise miteinbezogen und gemeinsam werden individuelle Unterstützungsmassnahmen für Betroffene vereinbart.

Für Aussenstehende bleibt es allerdings schwierig, sich in Angehörige von betroffenen Kindern hineinzusetzen. Heute steht Ihnen elpos gut vernetzt und breit aufgestellt kompetent zur Seite. Der grosse Aufwand hat sich gelohnt.

Nach langjähriger Vereinstätigkeit bei elpos verabschiede ich mich von Ihnen – ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen, welches Sie elpos bis heute entgegenbringen, denn nur dadurch kann der Verein weiterhin für Sie arbeiten und sich für Sie einsetzen.

**Blieben Sie voller Vertrauen, dass es für alles eine Lösung gibt.**

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'A. Tresch'.

Angelika Tresch, Mutter und Sozialpädagogin  
Präsidentin elpos Zentralschweiz

# Einladung zur 42. ord. Generalversammlung

---

**Freitag, 22. März 2019, 19.30 Uhr, im Pfarreizentrum Barfüesser,  
Winkelriedstrasse 5, in Luzern**

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.

## **Traktanden:**

1. Begrüssung
2. Protokoll der 41. Generalversammlung
3. Jahresbericht 2018\*
4. Jahresrechnung 2018\* und Revisorenbericht
5. Festsetzen der Mitgliederbeiträge
6. Budget 2019
7. Genehmigung Statutenänderung
8. Ordentliche Wahlen des Vorstands
9. Anträge an die GV
10. Verschiedenes

\*Das Protokoll der 41. Generalversammlung 2018 kann im Vorfeld auf unserer Webseite [www.elpos-zentralschweiz.ch](http://www.elpos-zentralschweiz.ch) heruntergeladen oder 30 Minuten vor Beginn der GV eingesehen werden.

\*Der Jahresbericht ist auch Bestandteil dieses Mitteilungsblatts.

**2. Teil: Inputs zum Jahresthema:  
"ADHS - Energie Kreativität und Mut"  
lassen Sie sich überraschen.....**

**Anschliessend gemütliches Apéro und geselliger Austausch.**

**Anmeldung bis am 19. März 2019 an elpos Zentralschweiz.**

## Der Vorstand; aktiv für elpos Zentralschweiz

---

### Mit Energie, Kreativität und Mut für die ADHS Betroffenen

Die Worte Energie, Kreativität und Mut sind enorme Ressourcen und lassen sehr geheimnisvolle und meist überraschende Erzeugnisse vermuten.

«**Energie**» bewirkt eine Umwandlung in weitere Energieflüsse und tritt in verschiedenen Formen auf» oder «Energie setzt sich frei zur Selbsterhaltung in der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt.»

In der Vorstandsarbeit setzten wir Energie frei für die Schaffung der Ressorts, die wir grössten Teils aufgegleist und umgesetzt haben. Mit der Erweiterung des Vorstands ergaben sich neue Impulse in der Vernetzung und der aktiven Auseinandersetzung rund um das Thema ADHS.

*Mit der Erweiterung des Vorstands kamen weitere neue Impulse*

Was wiederum weitere Energie zum Fliesen bringt. **Ganz nach dem Motto: «Mehr Menschen – mehr Hände»**, die im sparsamen Umgang mit unseren begrenzten finanziellen Ressourcen langfristige Auswirkungen zum Erhalt und Wachstum unserer Aufgabe beitragen. Unser Engagement bildet sich im 2018 mit 1280 freiwilligen und ehrenamtlichen Stunden ab. Herzliches Dankeschön.

«**Kreativität**» ist immer wieder gefragt bei der Zusammenstellung der Veranstaltungen. Wir versuchen die Bedürfnisse der Vereinsmitglieder und der Fachpersonen aufzunehmen und suchen nach Möglichkeiten, diese interessant, qualitäts- und kostenbewusst zu gestalten. Hier gilt ein grosser Dank unserer Beratungstellenleiterin Lisbeth Furrer.

«**Mut**» zeigten mit der 10 % Pensenerhöhung der Beratungstellenleiterin mit dem Auftrag der vertieften Vernetzung von eingefädelteten Kontakten des Vorstandes. Es war ein finanzielles Risiko, da unsere Spendeneingänge unbestimmt sind. In der Zwischenzeit entstanden wertvolle Kontakte zu verschiedenen Institutionen und Gremien, die in ihrer Arbeit mit ADHS Betroffenen die Unterstützung und Begleitung von elpos Zentralschweiz schätzen.

An unserer GV wird der Vorstand wieder neu gewählt. Dabei sind motivierte Persönlichkeiten, mit ganz unterschiedlichen familiären und beruflichen Hintergründen, die sich zur Wahl stellen. Alle sind sie bereit, sich mit ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten unentgeltlich für elpos Zentralschweiz zu engagieren. Danke.

Während dem Vereinsjahr freuen wir uns auf das Dabeisein von neuen Vorstandsinteressierten, die wir gerne zum Schnuppern an die Sitzungen einladen.

**Wir freuen uns, Sie an unseren Veranstaltungen und an der GV zu begrüessen.**

## Unsere Beratungsstelle ist ein Dreh- und Angelpunkt

---



Liebe ADHS- Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen,  
liebe Interessierte

### **Wir sind für Sie da.**

Im direkten Kontakt mit Eltern, Bezugspersonen, ADHS-Betroffenen zu stehen, für ihre vielseitigen Anliegen offen sein und mit meinen breiten Erfahrungen und Wissen zur Verfügung zu stehen, Informationen weiter zu geben, Verständnis entgegenbringen, mögliche Wege besprechen ....., das motiviert mich für Sie mein Bestes zu geben.

Dank dem etwas grösseren Pensum konnten wir unser Engagement erweitern und aktiver in der Vernetzung präsent sein. Dadurch finden uns die Betroffenen schneller. Das kann den Leidensweg verkürzen und neue Perspektiven geben. Ich freue mich sehr, wenn Institutionen, Schulen oder Fachpersonen mit Anliegen zu mir kommen und wir durch das gegenseitige Kennen der Angebote und Möglichkeiten enger zusammenarbeiten können.

Viel Energie fliesst in die Medienarbeit. Unsere Homepage ist für uns eine zentrale Plattform. Hier aktuelle und fundierte Infos rund um die Uhr für Sie bereit zu stellen, ist uns wichtig. Weiter sind unsere klaren Informationsmaterialien und die neuen Hand- und Visitenkarten ohne Ablaufdatum wichtige Präsentmarker.

**Sind Sie mutig und wenden Sie sich mit Ihren Fragen an uns.** Gerne nehmen wir auch Wünsche, Rückmeldungen und Anregungen zu unseren Angeboten entgegen.  
**Nutzen Sie unsere Kontakt- und Beratungsstelle und die vielfältigen Angebote, wir engagieren uns für Sie rund um das breite Thema ADHS. Hier ist noch viel zu tun.**

Ich freue mich auf Sie.

**Lisbeth Furrer- Bircher ADHS-Coach**  
**Leiterin der Fach- und Beratungsstelle elpos Zentralschweiz**

## Aktivitäten und Zahlen zu unserem vergangenen Vereinsjahr

**Beratung:** Mit total 372 Beratungen konnten wir dank der 10%-igen Pensenerhöhung über 100 zusätzliche Beratungen für Eltern, Selbstbetroffene oder Fachpersonen am Telefon und in unserem Büro durchführen. Mehr Präsenz führt zu mehr Erreichbarkeit.

**Veranstaltungen:** Wir führten 12 Veranstaltungen zu unterschiedlichen ADHS-Themen durch, an denen total 294 Personen teilnahmen.

**Elterncoaching:** 26 Personen nahmen jeweils in 4er Sequenzen an einem Coaching teil. Total konnten wir 5 Gruppen führen.

**Sozialkompetenztraining:** 26 Kinder und Jugendliche liessen sich in Kleingruppen und 5er Sequenzen ins Training ein. Die Eltern wurden an einem Abend über den Ablauf und die Inhalte informiert.

**Elterngesprächsgruppen:** In Luzern, Zug, Schwyz, Sarnen und in Uri fanden total 38 Treffen statt.

**Das Wochenende** war für 19 ADHS Kinder im Juni ein besonderes Erlebnis.

**Informationsunterlagen:** Die elpos Mitglieder, Fachmitglieder und Interessierte erhielten 3 Mal Post von uns. Unter anderem wurden 2400 elpost plus Infomaterial und Veranstaltungskalender an Betroffene und deren Umfeld gesandt. Unsere Fachbroschüren sind für ADHS-Interessierte gern gelesene Fachgrundlagen.

### **Ehrenamt- und Freiwilligenarbeit:**

Unser Vorstand, die LeiterInnen der Gesprächsgruppen und Helfer leisteten insgesamt über 1280 unentgeltliche Stunden für elpos. Dadurch können wir unsere Dienstleistungen zu günstigen Konditionen anbieten.

### **Vernetzung:**

Wir pflegen aktiv den Kontakt zu Institutionen und Organisationen. So waren wir an Elternbildungstagen und Veranstaltungen präsent, vernetzten uns mit Organisationen wie «FuturX» und «Drei Punkt» sowie mit dem «Biz», und der «IV Luzern». Wir sind da präsent, wo Verhalten und Verhaltensauffälligkeiten Thema sind.

**Wir freuen uns auf Ihre Hinweise.**



## Rückblick auf unsere Veranstaltungen

---



### "ADHS aktiv angehen", war das Motto in unserem Vereinjahr.

Gerne ermutigten wir Personen, die in irgendeiner Form mit dem Thema ADHS unterwegs waren und sich damit auseinander setzen mussten. Die Angebote waren öffentlich und allen Interessierten zugänglich. Gelerntes im Alltag dauerhaft umzusetzen braucht viel Disziplin Energie und Mut.

### Kurze Übersicht:

---

**17. Januar 2018**

#### **Innere Stärke und Widerstandsfähigkeit nutzen**

Im Workshop mit Rosa Bischof, Coach BSO, gingen wir auf die Suche nach den eigenen Ressourcen und fanden heraus, wie wir unsere persönliche Widerstandskraft nutzen können.

---

**23. März 2018**

#### **41. Generalversammlung elpos Zentralschweiz**

---

**26. März 2018**

#### **Hochsensibilität oder ADHS?**

Frau Susanne Krissler erklärte, worin sich hochsensible von «normalen» Menschen unterscheiden, wo die Unterschiede zur Diagnose ADHS liegen und wie Eltern/Bezugspersonen ihr Kind im Alltag unterstützen können.

---

**19. April 2018**

#### **ADHS-Abklärung-Therapiemöglichkeiten / Eltern-Kind-Schule**

Der Infoabend mit Dr. Peter Hunkeler bot Grundinformationen zu ADHS, zum verständnisvolleren Umgang mit den Betroffenen im Alltag. Rosa Bischof, Coach BSO informierte «was in der Zusammenarbeit Eltern-Kind-Schule besonders zu beachten ist».

---

**02. Mai 2018**

#### **Gelingender Berufseinstieg mit ADHS; ist dies möglich?**

Frau Lilo Schwarz Imhasly erklärte, was bei der Berufswahl mit ADHS zu beachten ist, welchen Fragestellungen sie in Ihrer Beratertätigkeit oft begegnet und wo Hilfe angeboten wird.

---

**12. Mai 2018**

#### **Familien-Exkursion: Nistkastenkontrolle**

Herr Christoph Vogel-Baumann nahm die ganze Familie mit auf Nistkastenkontrolle. Mutig Neues kennenlernen stand im Zentrum.



---

### **09.-10. Juni 2018**

#### **Abenteuerwochenende für Kinder mit ADHS im Primarschulalter:**

Motto: «Mit Eseln auf Entdeckungstour» Wir verbrachten ein spannendes Wochenende mit Spiel und Spass und mit zutraulichen und liebenswerten Eseln. Der Lagerleitung unter Rosa Bischof mit ihrem engagierten Team gelang ein super Wochenende für die Kinder, welches sicher auch für die Eltern eine Entlastung bedeutete. Herzlichen Dank an die Stiftung Feriengestaltung Schweiz für die finanzielle Unterstützung.

---

### **20. Juni 2018**

#### **Wie Väter ADHS in der Familie erleben**

An diesem Abend rückte Rosa Bischof die Rolle der Väter in den Focus. Die Handlungs-, Denk- und Fühlweise der Männer wurden beleuchtet und Väter berichteten von ihren Erfahrungen aus dem Familienalltag mit ADHS.

---

### **13. September 2018**

#### **Aufschieberitis, warum immer alles im letzten Moment?**

Carlos Menti erklärte, warum das Aufschieben eine Strategie ist, die nicht glücklich macht und was helfen könnte.

---

### **27. September 2018**

#### **Berufswahl und hilfreiche berufliche Massnahmen bei ADHS**

Thomas Holzgang, IV Schwyz, zeigte auf, warum die Berufswahl junge Menschen mit ADHS oft stark fordert und wie die IV den wichtigen Weg begleiten kann.

---

### **07. November 2018**

#### **Stark als Familie!**

Frau Theresia Buchmann thematisierte die unterschiedlichen Bedürfnisse, Interessen, Verpflichtungen ect. in einer Familie mit ADHS-Betroffenen und gab Tipps, was Kinder in Balance bringen kann.

---

### **10. November 2018**

#### **Tages-Workshop: Aufschieberitis**

Dieser Tagesworkshop unter der Leitung von Rosa Bischof half aufschiebendes Verhalten besser zu erkennen und den Bann des Aufschiebens zu durchbrechen.

---

### **21. November 2018**

#### **ADHS-Medikation-Selbstmedikation-Sucht**

Dr. med. Monika Ridinger beantwortete Fragen wie: Ist eine Therapiewahl mit Medikamenten hilfreich, was wird unter Selbstmedikation verstanden und wo beginnt das Suchtrisiko?...

# Elterncoaching / Sozialkompetenztraining

## Elterncoaching in Kleingruppen

geleitet von Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

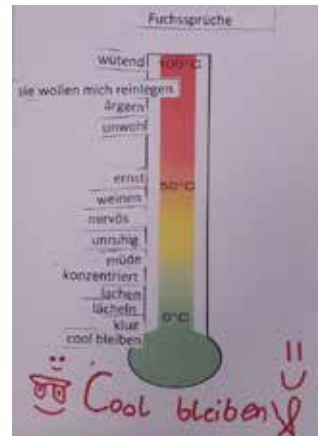
Im Rückblick auf die verschiedenen Gruppen von Elterncoachings habe ich immer wieder eine Wandlung der Beteiligten in ihrer familiären Situation erfahren. Das heisst nicht, dass alle Probleme oder Herausforderungen gelöst worden wären. Das wäre ja ein kleines Wunder 😊 nein, es wandelt sich die Sichtweise zum eigenen Verhalten und auch das des Kindes. Einige Tools geben Ideen und Mut, um Anderes oder Neues zu wagen. Gute Erfahrungen wurde von Eltern gemacht, die selbst das Elterncoaching besuchten und das Kind das Sozialkompetenztraining. Das gemeinsame intensive dran bleiben fördert die Beziehung und das gegenseitige Bewusstsein «wir schaffen das».

## Sozialkompetenz mit PrimarschülerInnen

Training in Kleingruppen

Die Selbstwahrnehmung und die Selbstregulation der Gefühle, der Gedanken und des Handelns ist für ADHS Kinder und Jugendliche eine enorme Herausforderung. In einer Gruppenstunde ging es um die Geschichte vom schlauen Fuchs. Der hatte einiges erlebt und musste seine Gefühle und Handlungen ordnen, wozu er die Hilfe der Kinder brauchte. Vom schlauen Fuchs lernen sie nun Fuchssprüche!

Cool bleiben  
oder  
Ärger stopp



## Fit for Life – Sozialkompetenztraining mit Jugendlichen

Die «Impulsivität» zeigt sich in der Pubertätsphase in ganz verschiedenen Facetten. Zum Beispiel in der **Dringlichkeit**, da gibt es keinen Aufschub und die Tat muss jetzt sofort ausgeführt werden. Oder in der **Attraktivität**, wird nur die angenehme Aufgabe ausgesucht. Oder im **Automatismus**, wird etwas getan ohne zu denken oder im Voraus zu planen. Oder in der **Ungeduld**, werden sie schnell von der langfristigen Aufgabe enttäuscht.

Mit Hilfe von kurzen Filmszenen wurden die Themen aufgegriffen, bearbeitet und in der Diskussion auf das eigene Leben bezogen.

Zum Abschluss ein flottes «Halli Galli» gibt durch die Freude am Spiel Energie und Mut für's Wochenende. 😊

## ADHS-Gesprächsgruppen

---

### Elterngesprächsgruppen

In jedem Kanton der Zentralschweiz führen wir eine Elterngesprächsgruppe. Diese Gruppen werden von Eltern mit ADHS-Erfahrung unentgeltlich mit viel Umsicht und Engagement geleitet. In Kleingruppen gehört und verstanden werden und die gegenseitige Unterstützung tut gut. Die gegenseitige Unterstützung wirkt entlastend und motivierend. Mit etwas Humor zeigt sich vieles leichter.

#### **Uns ist die Qualität dieser Treffen wichtig.**

Einmal pro Jahr führen wir mit allen Leiter und Leiterinnen dieser Gesprächsgruppen einen Austausch durch. Die Erfahrungen als Leitende und die Gestaltungsmöglichkeiten der Treffen standen im Zentrum. Im 2018 wurde dieses Treffen durch die Leiterin der Fach- und Beratungsstelle Lisbeth Furrer- Bircher, Coach icp geleitet.



#### **Erwachsenengesprächsgruppe:**

Unter der Leitung von Monique Ryan trafen sich Erwachsene regelmässig. Bei diesen Treffen stand auch der Austausch im Zentrum, aber auch verschiedene gesellige oder kulturelle Aktivitäten gehörten dazu.

Leider hat sich diese Gruppe aufgelöst.

**Wir werden versuchen wieder eine Neue zu bilden. Auf unserer Homepage werden Sie auf dem laufenden gehalten.**

#### **Elpos Zentralschweiz dankt:**

**«Wir danken all unseren Leiterinnen und Leiter der Elterngesprächsgruppen für ihren wertvollen und engagierten Einsatz».**

**Nutzen Sie als Eltern oder Bezugspersonen dieses alltagsnahe Angebot. Sie können ohne Anmeldung teilnehmen wo es Ihnen am besten dient. Das Angebot ist kostenlos.**

## Jahresrechnung 01.01.2018 - 31.12.2018 mit Budget 2019

	2018	2017	Budget 2019
Ertrag Mitgliederbeiträge	36'710.00	35'240.00	37'000.00
BSV-Beitrag	34'006.00	35'000.00	48'000.00
Einmaliger Beitrag aus Rückstellungen BSV			14'500.00
Spenden und Zuwendungen	13'180.00	16'735.00	10'000.00
sonstige Einnahmen	423.00	-	500.00
Verkauf Infos	2'220.00	1'306.00	1'500.00
Verkauf Elpost	1'261.00	1'416.00	1'200.00
Einnahmen Kurse	24'562.00	15'876.30	20'000.00
Debitorenverlust	-994.00		
<b>Total Ertrag</b>	<b>111'368.00</b>	<b>105'573.30</b>	<b>132'700.00</b>
<b>AUFWAND</b>			
Löhne Beratungsstelle	53'373.73	49'890.15	55'000.00
Spesen und Auslagen Vorstand	4'574.70	3'907.15	5'000.00
Beitrag an Elpos Schweiz	2'256.00	2'322.00	2'400.00
Info-Material	1'485.20	47.00	2'000.00
Elpost-Material	5'707.00	6'107.00	6'500.00
Flyer, Mitteilungsblatt, Prospekte	4'411.90	4'198.35	5'000.00
Kurse (Auslagen + Honorare)	24'961.10	16'334.50	25'000.00
Aufwände Elterngesprächsgruppen	3'300.45	3'765.00	4'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Elterngesprächsgruppen</i>		-	
Aufwände Fonds Familien	1'030.00	-	1'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Familien</i>	<i>-1'030.00</i>	-	<i>-1'000.00</i>
Aufwendungen für Projekte	7'489.45	3'771.30	7'000.00
<i>Entlastung aus Fonds Projekte</i>	<i>-7'489.45</i>	<i>-3'771.30</i>	-
<i>Aufwendungen Fonds Kinder</i>		2'125.50	
<i>Entlastung Fonds Kinder</i>		<i>-1'125.50</i>	
Mitgliedschaften bei Institutionen	125.00	259.00	200.00
Büromiete	5'256.00	5'256.00	5'300.00
Sachversicherung	210.00	210.00	210.00
Verwaltungsaufwand	6'995.64	8'579.15	8'000.00
Finanzertrag /-spesen	221.80	204.65	250.00
Werbung	1'491.65	564.15	1'000.00
Abschreibungen	176.00	2'442.75	150.00
Auflösung Rückstellung Verschiedenes			
Reingewinn (- Verlust) per 31.12.	-3'178.17	486.45	5'690.00
<b>Total Aufwand</b>	<b>111'368.00</b>	<b>105'573.30</b>	<b>132'700.00</b>

## Bilanz per 31.12.2018

Aktiven	2018	2017
Kasse, PC, Bank	48'640.38	60'881.50
Ausstehender BSV-Beitrag	17'500.00	18'494.00
Debitoren	814.00	311.00
Bibliothek	1.00	1.00
Vorrat Info-Material	600.00	600.00
Transitorische Aktiven	4'137.40	407.00
Büroeinrichtungen	706.00	882.00
<b>Total Aktiven</b>	<b>72'398.78</b>	<b>81'576.50</b>
<b>Passiven</b>		
Kreditoren	-	-
Transitorische Passiven	4'277.10	2'566.20
Rückstellung für Lohnkosten	30'000.00	30'000.00
Rückstellungen Verschiedenes		-
Fonds für Familien	15'008.70	16'038.70
Fonds Entlastung EGG	3'570.00	3'570.00
Fonds für Projekte	14'456.50	21'945.95
Fonds für Kinder/Lager	2'622.30	1'813.30
Gewinnvortrag 2016	5'642.35	5'155.90
Verlust 2018	-3'178.17	486.45
<b>Total Passiven</b>	<b>72'398.78</b>	<b>81'576.50</b>

### Erklärungen:

Unsere Aktivitäten im leicht vergrösserten Pensum ergaben die Basis für mehr kostenlose Beratungen und Teilnehmenden an unseren Aktivitäten sowie der steigenden Bekanntheit. Das widerspiegelt sich in unseren Kosten.

- Spendenerträge zu generieren war sehr aufwendig.
- Dank mehr Neumitglieder mehr Mitgliederbeiträge.
- Steigende Lohnkosten. Das Pensum wurde um 10 Prozent erhöht. Die Hälfte davon wurde über die Projekte abgerechnet.
- Wir führten mehr Veranstaltungen durch, was mehr Kosten verursachte.
- Das Wochenende für Kinder wird neu als festes Angebot geführt und nicht mehr als Projekt. Deren Aufwände und Erträge sind in den Veranstaltungen enthalten.
- Die Verteilung der BSV-Gelder werden angepasst. Zukünftig werden wir gemäss erbrachte Leistungen finanziell unterstützt, darum der höhere BSV-Ertrag im Budget.

## Aufwendungen und Infos zu unseren Fonds

---



### Unsere Fonds für gezielte Angebote

Die verschiedenen Fonds unterstützen spezielle Aufgaben und Angebote. Sie werden vor allem mit zweckbestimmten Spendengeldern finanziert.

#### Fonds für Familien:

Im vergangenen Jahr konnten wir Familien für eine nötige Therapie oder Kurs unterstützen. Gerne helfen wir, wenn die finanziellen Mittel das Handeln verhindern. Die Bedingungen für ein Gesuch finden Sie auf unserer Homepage unter Organisation, Verein.

**Aufwand 2018: Fr. 1'030.00**

#### Fond für Elterngesprächsgruppen:

Diesen Fonds haben wir im 2018 nicht beansprucht.

#### Fond für Projekte:

Wir haben viel Zeit und auch finanzielle Mittel in unsere Projekte investiert. Mehr Präsenz auf unserer Beratungsstelle ermöglichte einiges mehr an Beratungen. Die aktive Pflege von Kontakten zu Organisationen und Institutionen helfen, damit unsere ADHS Organisation genannt und genutzt wird. Mehr unter Projekte.

**Aufwand 2018: Fr. 7'489.45**

#### Fonds für Kinder:

Diesen Fond dient aus Ausgleich für unser Wochenende.

Am 9.-10. Juni fand zum 4. Mal das Wochenende für Kinder mit ADHS, neu in Zusammenarbeit mit der Stiftung Feriengestaltung Schweiz, statt.

Wir danken ganz herzlich für diese wertvolle, und künftig regelmässige Zusammenarbeit. Das erleichtert die Durchführung massgebend.

**Wir konnten durch den leicht positiven Lagerabschluss Fr. 807.00 in den Fonds zurücklegen.**

## Herzlichen Dank für die Spenden im 2018

---

Dank der finanziellen Unterstützung, besonders den Zentralschweizer Kantone, Stiftungen und Interessierten konnten wir das Pensum in unserer Beratungsstelle für die kostenlose Beratung aufstocken, waren präsenter bei Veranstaltungen anderer Anbieter, konnten neue Werbe- und Informationsträger entwickeln und hatten die Mittel, um unsere Unterlagen grosszügiger an Interessierte abzugeben.

Herzlichen Dank!

Diverse Kleinspenden und Aufrundungen.

### Spenden ab Fr. 150.- Franken:

Helsana Versicherung AG	Fr.	1'000.00
Stiftung Elsener	Fr.	500.00
Seraphinisches Liebeswerk	Fr.	400.00
Hug AG Malters	Fr.	300.00
Carmen Rüfenacht, Neurofeedback Referentenhonorar	Fr.	300.00
Satz und Druck Lötcher, Malters, kostenloser Durck Fundraising	Fr.	250.00
Dr. med. Peter Hunkeler, Referentenhonorar	Fr.	200.00
Rosa Bischof, Supervision /Coach BSO, Referentenhonorar	Fr.	200.00

Soziale Dienste Stadt Zug Fr. 1'000.00

**Kantonsbeiträge: Herzlichen Dank auch an die Zentralschweizer Kantone, die uns aus dem Lotteriefonds unterstützt haben:**

**SWISSLOS**

Kanton Luzern	Fr.	3'000.00
Kanton Zug	Fr.	3'000.00
Kanton Schwyz	Fr.	1.000.00
Kanton Nidwalden	Fr.	500.00
Kanton Uri	Fr.	300.00



**Herzlichen Dank für alle kleineren und grösseren Spenden.**

## Mit unseren Projekten entwickeln wir uns weiter!

---

### Zusätzliche Leistungen der Beratungsstelle

**Die Beratungsstelle ist unser Dreh- und Angelpunkt.** Sie ist mit dem grossen Verwaltungsaufwand stark gefordert. Auch hier wird viel Freiwilligenarbeit geleistet. Die kostenlosen Beratungen werden zunehmend mehr genutzt. Zudem sind wir in der Vernetzung sehr aktiv. Wertvolle Kontakte konnten geknüpft werden, was für die Bekanntmachung unserer Angebote und Dienstleistungen zentral ist.

Für zusätzliche wichtige Aufgaben braucht es Ressourcen welche im Penum nicht enthalten sind. Hier können wir auf die Flexibilität der Stellenleiterin zählen.

Die zusätzlich geleisteten Arbeitsstunden wollen wir über die Projekte finanzieren.

**Projektkosten: Fr. 4'000.– / jährlich**

---

### ADHS – Männer- und Vätergesprächsgruppe in Luzern aufbauen Weiterentwicklung der Gesprächsgruppen

Bis wir eine männliche Gruppenleitung gefunden haben, organisieren wir dieses Jahr zwei Abende zum Thema **«Wie Väter ADHS in der Familie erleben»**. In verschiedenen Zeitschriften wird das Thema «Vater sein» ganz unterschiedlich dargestellt. Elpos Zentralschweiz ist es wichtig, dass «Vater sein» und «die Vaterrolle» in der heutigen Gesellschaft und im Besonderen im Zusammenhang mit ADHS in den Gruppen diskutiert und reflektiert wird. Es kann eine besondere Qualität sein, wenn Väter unter sich über den Familienalltag und die damit verbundenen Nöte und Freuden austauschen.

#### Unsere Ziele:

- Weiterbildung unserer GesprächsgruppenleiterInnen
- Unterstützen der Gesprächsgruppen-LeiterInnen bei der Organisation der Treffen und der Werbung.
- Unterstützen der Gesprächsgruppen bei der Neugründung

**Projektkosten: Fr. 2 000.– / jährlich**

---

### Familienferien für Eltern, Kinder mit ADHS und Geschwister

Das Projekt konnten wir bis heute noch nicht umsetzen, weil die angefragten, geeigneten Partner dafür während den offiziellen Schulferien jeweils keine Kapazitäten haben.

**Wir werden diese Idee weiter verfolgen. Gerne nehmen wir Anregungen entgegen.**

**Projektkosten: Fr. 5 000.– / jährlich**



---

## **Intervision zum Thema ADHS mit Fachpersonen: Der Start ist geglückt!**

**Bereits haben wir zwei Treffen durchgeführt. Ein interessanter und bereichernder Austausch konnte stattfinden. Wir wollen dieses Angebot besser bekannt machen und diese Vernetzung weiter pflegen.**

Es braucht Mut seine Erfahrungen, Fragen und Grenzen offen zu legen und nach bestmöglichen Wegen zu suchen. Wir sind beeindruckt, wie sorgfältig und engagiert die Fachpersonen im Thema ADHS arbeiten und wie immer wieder mit kreativen Ansätzen neue Perspektiven und Wege aufgenommen werden.

Das Ziel der Intervision ist, sich gegenseitig durch das Einbringen von individuellen Fragestellungen, Erfahrungen und Fachwissen besser kennen zu lernen, auszutauschen und einander zu unterstützen.

*Der Austausch unter Fachpersonen fördert die Qualität der Arbeit mit ADHS -Betroffenen*

**Daten: 27.02.2019 / 05.06.2019 / 04.09.2019 / 04.12.2019**

Die Treffen finden in Luzern statt. Anmeldung: bis jeweils eine Woche vor dem Datum an [zentralschweiz@elpos.ch](mailto:zentralschweiz@elpos.ch)

Unsere Fachmitglieder können immer, oder an einzelnen Treffen teilnehmen, je nach Zeit und Bedarf. Der Unkostenbeitrag ist Fr. 20.00. Engagement kann neue Wege aufzeigen. Ihre Teilnahme freut uns.

**Projektkosten: Fr. 1 000.– / jährlich**

---

**Erfahrungsberichte: „Mein Leben mit AD(H)S“**

Diese Biografien geben anderen Menschen Mut und Zuversicht, oder zeigen Realitäten auf. Senden Sie uns Ihre Geschichte, wir freuen uns und bearbeiten diesen so, dass die Anonymisierung sichergestellt ist.

**Projektkosten Fr. 1000.— jährlich**

## Wir begleiten Vertiefungs- und Studienarbeiten zum Thema ADHS

Gerne unterstützen und begleiten wir Personen, welche im Rahmen der Ausbildung eine Arbeit im Bereich ADHS schreiben.

Meistens kommen diese mit vielen Fragen zu uns ins Büro. Unsere Beraterin nimmt sich gerne Zeit, um fundierte Antworten zu geben. Der breite Erfahrungsschatz aus der Beratung gibt diesen Interviews einen grossen Bezug zum Alltag.

Die Auseinandersetzung von neugierigen, meist jungen Menschen ist auch für die Betroffenen wertvoll. Diese Arbeiten tragen zur Sensibilisierung und zur Aufklärung im Umfeld bei. Oft ist das Thema immer noch sehr emotional behaftet.

Im Jahr 2018 wurden folgende Themen bearbeitet:

- Das ADHS-Kind im Alltag
- Landkarte Psychiatrie
- Entwicklung Betroffener vom Kindesalter bis Erwachsen
- ADHS und Ritalin
- Umgang mit ADHS und betroffenen Lernenden
- Träumen bei der Arbeit

Wir danken allen, welche bei den Online-Umfragen der Lehrlinge, Maturanden oder Studierenden mitgemacht haben und über den Link in unseren Mail-Vereinsinformationen an unsere Mitglieder und Interessierten die Fragen beantwortet haben.

**Sich mit ADHS auseinandersetzen bedeutet für die Betroffenen, dass mehr Wissen und Verständnis entsteht. Hier leisten wir gerne unseren Beitrag.**

## Entlastung und Abenteuer - das gelingt in unserem Wochenende

### Von Eseln, Schatzsuchern und Schoggibananen

Es war spannend, abwechslungsreich und herausfordernd zugleich: Zum 4. Mal fand vom 9. bis 10. Juni das ADHS-Weekend statt, organisiert von elpos und – zum ersten Mal – in Zusammenarbeit mit der Partnerorganisation Feriengestaltung Schweiz.



Eine Schar aufgeweckter Kinder aus verschiedenen Kantonen wartete am Samstag Morgen gespannt und aufgeregt darauf, was denn die zwei Tage auf sie zukommen wird. Bald darauf waren die zutraulichen und liebenswerten Esel der Asinerie Schürmatt in Alpnach bereit für die Trekkingtour rund um den See. Der Ausflug gab allen Zeit, einander näher kennen zu lernen und miteinander zu reden. Erst am späten Nachmittag trafen wir alle gutgelaunt zurück in unserem Lagerhaus ein. Dort genossen wir ein feines Abendessen. Zum Dessert gab es feine Schoggibananen, gebraten über dem Feuer. Glücklich aber müde fielen die Kinder nach diesem ereignisreichen Tag und dem Film, den sie vor dem Zubettgehen noch schauen durften, ins Bett. Am nächsten Tag

hiess es nach dem Morgenessen: Auf Schatzsuche gehen und den Naturlehrpfad erkunden! Der Umgang mit Konflikten wurde dabei vorbildlich gemeistert. Auch der Besuch in der Badi und das Minigolfspielen waren Highlights des Sonntags. Die zwei Tage vergingen wie im Flug und das Programm förderte die emotionalen, sozialen, körperlichen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder.

**Nicht zuletzt diente das Wochenende auch zur Entlastung der Eltern, wussten sie doch ihre Kinder in guten und erfahrenen Händen.** Mit vielen positiven, wertvollen Erfahrungen und Selbstvertrauen im Gepäck hiess es schliesslich Abschied nehmen. Freudig wurden die Kinder von den Eltern wieder in Empfang genommen.



**Auch die Betreuungspersonen waren froh und glücklich, durften sie doch beim Verabschieden und der Frage: «Bis im nächsten Jahr?» ein einstimmiges «Ja, sicher!» entgegennehmen.**

## Ein Fachbericht aus einem unserer Veranstaltungen

---

**Eindrücklich referierte Dr. med Monika Ridinger** am 21.11.2018 an unserer Veranstaltung. Sie stellt uns folgenden Artikel zur Verfügung:

### **ADHS - Medikation – Selbstmedikation – Sucht**

Unbestritten ist mittlerweile die Erkenntnis, dass es sich bei der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung um eine neurobiologische Erkrankung handelt. Wir gehen heute davon aus, dass spezifische Steuerungseinheiten im Gehirn, insbesondere Grosshirn, Thalamus und das sogenannte Belohnungssystem in ihrer Funktion und Zusammenarbeit geschwächt sind. Dies führt zu der Fülle an Symptomen und abgeleiteten Symptomen, z.B. die Überflutung mit Reizen infolge Filterschwäche des Thalamus verursacht Tagesmüdigkeit und Erschöpfung am Abend bis hin zu erhöhter Reizbarkeit, Ungeduld und Impulsivität. Liegt eine ADHS vor, ist das Risiko, an einer Sucht zu erkranken, auf den Faktor 3-4 erhöht. Dabei sind die Zusammenhänge genauso komplex wie die beiden Störungsbilder.

**Eher unwahrscheinlich finden sich gemeinsame genetische Ursachen.** Wahrscheinlicher ist, dass beim in unserer Gesellschaft üblichen Probiertkonsum von suchterzeugenden Substanzen insbesondere die Verbesserung der Dopaminwirksamkeit im limbischen System zu einer Linderung der ADHS-Symptome beiträgt. Wenn zugleich noch die Eigenwirkung der Droge als angenehm bewertet wird, kann

*Bei frühzeitiger Behandlung der ADHS-Symptome sinkt das Risiko für eine Suchtentwicklung auf das Niveau von Nicht-Betroffenen.*

es zum gewohnheitsmässigen Konsum und schliesslich zur Sucht kommen. Dieser Vorgang wird als „fehlgeleitete Selbstmedikation“ bezeichnet. Dafür, dass dieser Prozess eine Rolle bei ADHS spielt, spricht, dass bei frühzeitiger Behandlung der ADHS-Symptome das Risiko für eine Suchtentwicklung auf das Niveau von Nicht-Betroffenen sinkt. Bevorzugte Substanzen bei ADHS sind vor

allem die leichter verfügbaren, wie Tabak, Cannabis oder Alkohol. Hat sich einmal eine Sucht entwickelt, besteht diese eigenständig und wechselseitig.

**Oft trägt eine gute Behandlung der ADHS zur Verringerung des Konsums bei, jedoch lässt sich damit die Sucht selbst nicht beseitigen. Somit spricht aus dieser Perspektive vieles dafür, ADHS frühzeitig zu erkennen und vor dem Probiertkonsum angemessen zu behandeln. Obwohl die medikamentöse Behandlung im Vordergrund steht, sollten stets auch Psychoedukation und psychotherapeutische Interventionen Inhalt der Gesamtbehandlung sein. Die Botschaft lautet: Genausowenig wie Methylphenidat allein eine Sucht erzeugt, kann nur durch Medikamentengabe eine Sucht verhindert werden!**

**Dr. med. Monika Ridinger, Psychiaterin, Systemische Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin**

## Wenn es in der Ausbildung schwierig wird...

---

Am 2. Mai 2018 fand in Luzern die Veranstaltung: «Gelingender Berufseinstieg mit ADHS; ist dies möglich?» statt.

Dabei kam auch der Nachteilsausgleich in der Ausbildung zur Sprache. Die Schulberatung des BIZ Luzern stellt uns folgenden Bericht zur Verfügung:



### **Dienstleistungen der Schulberatung für Berufsbildung und Gymnasien (SBG)**

Die Schulberatung für Berufsbildung und Gymnasien ist die psychologische Beratungsstelle des Beratungs- und Informationszentrums für Beruf und Bildung BIZ im Kanton Luzern. Auf [www.schulberatung.lu.ch](http://www.schulberatung.lu.ch) finden Sie umfassende Informationen zum Angebot für Lernende, Erziehungsberechtigte, BerufsbildnerInnen, Lehrpersonen und Schulleitungen und das Kontaktformular für eine Anmeldung.

### **Beratung und Nachteilsausgleich für AD(H)S-Betroffene**

Die Schulberatung berät und unterstützt Lernende mit einer AD(H)S und ihre Bezugspersonen (BerufsbildnerInnen, Lehrpersonen, Eltern) bei Schwierigkeiten zuhause, im Lehrbetrieb oder in der Schule. Bei Verdacht auf eine Aufmerksamkeitsstörung oder allgemein bei Konzentrationsproblemen kann eine erste Abklärung durch die Schulberatung erfolgen. Wird eine ADHS als Ursache vermutet, triagieren wir an einen Facharzt/Fachärztin oder an den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst. Auch bei anderen Ursachen für die Konzentrationsschwierigkeiten triagieren wir an entsprechende Fachpersonen und/oder unterstützen wir mit einer lösungsorientierten Beratung/Begleitung unter Einbezug des relevanten Umfeldes.

Lernende mit diagnostizierter AD(H)S können beim Eintritt in die Berufslehre oder beim Start ins Gymnasium bzw. in die Mittelschule einen Nachteilsausgleich beantragen. Voraussetzung ist eine schriftliche Bestätigung der Diagnose, die nicht älter als zwei bis drei Jahre sein sollte. Lehrlinge reichen ein Gesuch um Nachteilsausgleich bei der Betrieblichen Bildung des Kantons Luzern ein. Diese bestimmt, ob ein Termin bei der Schulberatung notwendig ist. SchülerInnen des Gymnasiums und von Mittelschulen melden sich bei der Schulleitung, welche eine Anmeldung bei der Schulberatung vornimmt. Die Schulberatung prüft die Diagnose, bespricht mit den Betroffenen individuelle Massnahmen für den Nachteilsausgleich und macht Empfehlungen zuhanden der Schulleitung bzw. der Betrieblichen Bildung.

**Gerne vermittelt elpos Zentralschweiz diese oder weitere hilfreiche Adressen, wenn Probleme in der Schule, Ausbildung oder im Beruf bestehen.**

## Energie und Mut im Vorwärts machen

---

### «Aufschieberitis, Prokrastination»

In den Medien sehen und hören wir, dass die «Aufschieberitis» oder im Fachausdruck Prokrastination immer mehr zum Thema wird. Die Prokrastination ist seit ca. 1970 in verstärktem Interesse der Wissenschaft, dies auch im Zusammenhang mit dem Motivationsverhalten eines Menschen.



**Die Erkenntnisse aus der Forschung zeigen auf**, dass ca. 20 % der Bevölkerung und bei Studierenden ca. 70 % eine sehr ausgeprägte Form aufweisen. Die Auffälligkeiten liegen in einer Verringerung der Handlungs- und Selbstkontrolle (präfrontaler Cortex, exekutive Funktionen). Meist liegt eine Einschränkung des Zeitgefühls vor, welche eine Planung und Durchführung erschweren. Ängste, Unsicherheiten und depressive Verstimmung können verstärkt zum Aufschieben veranlassen sowie auch Handlungen, die mit negativen Emotionen in Verbindung gebracht werden. Daraus ergibt sich «wir schieben auf, um Unangenehmes zu vermeiden».

### Wie wirkt der Druck durch Unerledigtes auf den Menschen?

Zum Beispiel, muss ich einen Bericht schreiben, der mir unangenehm ist. Meine Gedanken kreisen sich in der Ausredesuche...nur noch kurz....dann fange ich an..... oh nein das sollte ich auch noch...so ergibt erstes Aufschieben. Immer wieder sind Ausreden und Entschuldigungen meine innere kurzfristige Erleichterung. Doch der Druck von der Terminabgabe steigt. In mir kommt eine schlechte Stimmung auf, die sich auch in meiner Umgebung präsentiert. Nun bin ich im argen zeitlichen Rückstand und ich fühle mich schlecht. Der Gedanke «ich bin eine Versagerin» und körperliche Symptome, wie Kopfschmerz, Bauchschmerz etc. machen sich bemerkbar.

### Eines Tages sage ich mir, dass kann es nicht sein!

Diese Energie, die ich für das Aufschieben aufwende, möchte ich als produktive Arbeitszeit nutzen. Ich versuche meine Gedanken in Richtung: «ich fange jetzt einfach an», oder «Stopp! Die Mails lese ich später», oder «super, dass ich drangeblieben bin», oder «Mach's jetzt, dann bin ich ein Stück weiter und kann den Tag genießen», zu lenken.

**Die Energie in eine realistische Planung zu legen und mutig Schritt für Schritt zu gehen, um sich vom Druck zu lösen kann ein neuer Ansatz sein.**

Rosa Bischof, Vorstandsmitglied, Supervision und Coach BSO

## Inhalte unserer verschiedenen Angebote und Aktivitäten

---

### Referate mit Fragerunde

Kompetente ReferentInnen informieren zu vielfältigen Themen. Diese werden auch auf Ihre Fragen eingehen. Vor und nach der Veranstaltung steht Ihnen das elpos-Team gerne für Auskünfte zur Verfügung.



### Workshop's

Hier widmen Sie sich in einer kleinen Gruppe intensiv einem bestimmten Thema und arbeiten für Ihre eigenen Lösungsansätze. Unter der Führung einer ADHS-Fachperson werden Sie kompetent und ideenreich nach theoretischen Grundsätzen durch den Workshop geführt. Sie wird Ihnen Inputs zum Thema und Ihren Fragestellungen geben.

**Coachings:** Die Teilnehmenden arbeiten gezielt in einer Gruppe an ihren Themen. Die ADHS-Fachperson Rosa Bischof kann durch Inputs beim Ordnen und Gewichten, genau Hinschauen und analysieren unterstützen. Verschiedene Angebote pro Semester. Siehe auf der Homepage oder im Veranstaltungskalender.

### **NEU: Elterntaining; Kompakt und Alltagsnah am Familienalltag arbeiten**

An zwei Samstagen erlangen Sie im Elterntaining gemeinsam mit anderen Eltern spezielle Kompetenzen, damit Sie ihr Kind im «Anders sein» bestmöglich begleiten können. Dies unter der Leitung einer ADHS- Fachperson.

### **Sozialkompetenz - Training für Kinder:**

Strategie-Training für Kinder und Jugendliche

Bei den 5 Treffen lernen die Teilnehmenden besser mit Gefühlsausbrüchen, inneren Widerständen, gehänselt oder ausgeschlossen werden, umzugehen. Die Kinder lernen in Kleingruppen neue Instrumente zum besseren Gelingen des Alltags kennen und nutzen.

### **Gesprächsgruppen, Austausch unter Eltern oder ADHS-Betroffenen**

In jedem Kanton der Zentralschweiz führen wir eine Elterngesprächsgruppe. Der Austausch unter Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern steht im Zentrum. Verstanden werden und auch mal mit Humor Situationen zu reflektieren tut gut! Die Teilnahme ist kostenlos.

**Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an.  
Wagen Sie es!**

## Veranstaltungen 2019

---

**26. Januar 2019**

**Workshop für Eltern**

### **Familiengespräche, -rat, -sitzungen wirkungsvoll führen**

Wenn es im Familienalltag mit ADHS Kinder schwierig ist miteinander wirkungsvolle Lösung zu finden, ist die regelmässige Familiensitzung eine gute Möglichkeit.  
Leitung: Rosa Bischof Supervision/ Coach BSO

**22. März 2019**

### **42. Generalversammlung elpos ZS**

Wir laden unsere Mitglieder und Fachmitglieder herzlich zu unserer Generalversammlung ein. Lernen Sie unseren Verein näher kennen.

**04. April, 2019**

**Info und Gesprächsabend**

### **"Wie Väter ADHS in der Familie erleben"**

An diesem Abend fokussieren wir uns auf die Rolle, die Bedürfnisse und die Möglichkeiten der Väter im Familienalltag. Austausch und fachliche Inputs.  
Gestaltung und Leitung: Rosa Bischof Supervision/ Coach BSO

**10. April 2019**

**Referat und Fragerunde**

### **Erwachsen und ADHS bleibt eine Herausforderung**

«Ich bin erwachsen, sollte im Beruf angekommen sein und mein Leben eigenständig leben können. Doch warum ist mein Weg voller Stolpersteine?  
Referent: Dr. med. Heiner Lachenmeier Facharzt FMH für Psychiatrie

**13. April 2019 und 18. Mai 2018**

**Workshop für Eltern**

### **NEU ADHS-Elterntaining**

ADHS-betroffene Kinder stellen die Eltern im Alltag vor grosse Herausforderungen. An diesen beiden Samstagen erlangen sie Kompetenzen, damit sie ihr Kind im „anders sein“ bestmöglich begleiten.  
Referentin: Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO



**16. April 2019**

**Referat und Fragerunde**

### **ADHS – Abklärung – wie weiter....**

Die Abklärung oder Diagnose ADS/ADHS kann schwierig und belastend sein. Sie erfahren Grundinformationen zu ADHS zur Zusammenarbeit mit der Schule.  
Referenten: Dr. med. Peter Hunkeler / Roman Brügger, Schulleiter Emmen

**14. Mai 2019**

**Referat und Fragerunde**

### **Mit Ermutigung das Selbstvertrauen von ADHS-Betroffenen fördern**

Wie kann die Sprache der Ermutigung das Selbstvertrauen stärken und mehr Gelassenheit in den Alltag bringen?  
Referentin: Silvia Brunner-Knobel, Kommunikationsfachfrau



---

**25- 26. Mai 2019**

**Wochenende für Kinder**



**Waldexpedition mit dem Jäger, Förster und vielem mehr.....**

Das Wochenende bietet packende Eindrücke, Action und spannende Abenteuer. Hast du Lust mit dem Förster und Jäger die Spurensuche der Tiere aufzunehmen? Lagerleitung: Rosa Bischof, Supervision/Coach BSo und ein motiviertes Team.

**07. September 2019**

**Workshop Eltern mit Kind/er**

**ADHS -Ausgrenzung – WhatsApp, Instagram usw.**

Wie verhalte ich mich in Bezug auf Ausgrenzung? Was kann dahinter stecken und wann wähle ich welche Lösungsstrategie?

Leitung: Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP und Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

**11. September 2019**

**Workshop Eltern mit Kind/er**

**Eltern-Kind-Nachmittag, die Kunst-Therapie kennenlernen**

Emotionen steuern – Impulsivität, Wut. Mit Gestalten und Malen kann die Wahrnehmung von Gefühlen sensibilisiert werden, damit diese besser gesteuert werden können.

Leitung: Margrith Schmidli, Kunsttherapeutin LOMSYS



**25. September 2019**

**Referat und Fragerunde**

**ADHS, die exekutiven Funktionen spielerisch fördern**

ADHS-bedingte Symptome können mit gezielten Spielen gelindert werden. Wie? Referentin: Claudia Bachmann, diplomierter Kinder- und Jugendcoach ILP

**09. November 2019**

**Workshop für Eltern**

**Pubertät - Eine Herausforderung für die Jugendlichen**

Wie kann der Umgang mit Jugendlichen besser gelingen, wenn sie schnell gereizt sind, immer alles besser wissen, mit oppositionellem Verhalten enorm herausfordern. Kursleiterin Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

**11. November 2019**

**Referat und Fragerunde**

**ADHS und Stress; spielen Stresshormone bei ADHS eine Rolle?**

Kinder mit ADHS haben oft Mühe ihre Gefühle und ihre Taten angemessen zu kontrollieren. Welche Rolle spielt dabei das Stressregulierungssystem. Referentin: MSc Jacqueline Esslinger, Uni Fribourg

**23. November 2019**

**Workshop für Betroffene und Eltern**

**Reden, reden, reden....niemand hört mehr zu.**

Was steckt hinter einem ausgeprägten Mitteilungsbedürfnis (Logorrhoe), das oft als störend, egozentrisch oder wichtigtuerisch empfunden wird. Kursleiterin Rosa Bischof, Supervision/Coach BSO

## Mehrteilige Kurse und regelmässige Treffen im 2019

---

### Elterncoachings, Sozialkompetenz-Training für Kinder und "Fit for Life" für Jugendliche

ZEIT FÜR  
VERÄNDERUNG



Jeweils im Januar und September starten die verschiedenen Gruppen.

Erklärungen dazu finden Sie auf Seiten 10 und 23.

Auf der Homepage oder im Veranstaltungskalender sind die Daten jeweils publiziert.

---

### Regelmässige Treffen der Gesprächsgruppen

Austausch unter Eltern von ADHS-betroffenen Kinder/Jugendlichen

Kinder mit AD(H)S können fordern, manchmal auch überfordern. Wie schaffen das bloss andere?

An diesen Treffen steht der Austausch unter Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern im Zentrum. Verstanden werden und auch mal mit Humor Situationen zu reflektieren tut gut!

#### «Dran bleiben»

Das ist oft nicht einfach. Welche Therapie ist die Richtige? Was haben wir falsch gemacht? Den eigenen Weg zu gehen braucht Mut.

Zu hören, welche Erfahrungen andere betroffene Familien machen und wie sie gewichten kann vieles klären und entlasten. Daraus entstehen hilfreiche Diskussionen die zum weiteren aktiven Umgang mit ADHS und zu einer reflektierten Zusammenarbeit mit der Schule und dem ganzen Umfeld motivieren.

Meist sind es Treffen mit 3 bis 6 Teilnehmende, welche durch eine erfragene Mutter/Vater moderiert wird. So können sich alle gemäss ihren Bedürfnissen einbringen. Eine erfahrene Mutter/Vater leitet In jedem Kanton werden Treffen organisiert. Sie können kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen.

An diesen, von einer erfahrenen Mutter moderierten Treffen, **Die Daten und weitere Infos unter: [www.elpos-zentralschweiz.ch](http://www.elpos-zentralschweiz.ch) / 041 370 51 01**

**Positive Veränderungen beginnen mit aktiv sein. Schritt für Schritt, jeden Tag von Neuem!**

## Kontaktpersonen

---

### **Vorstand**

Angelika Tresch: Präsidentin /Delegierte elpos Schweiz  
Rosa Bischof: Vizepräsidentin, Vorstandsmitglied elpos Schweiz  
Silvia Huber, Finanzen  
Doris Wicki, Protokoll  
Reo Alt  
Priska Hunkeler  
Lilo Schwarz Imhasly  
Bernhard Onza

**Wenn Sie an unserer Vereinsarbeit interessiert sind, oder uns als HelferIn bei Veranstaltungen unterstützen möchten, melden Sie sich bei der Beratungsstelle. Wir freuen uns.**

---

### **Fach- und Beratungsstelle:**

Stellenleiterin: Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS coach icp  
Sekretariat: Regula Haas-Werren

---

### **Leiterinnen der Elterngesprächsgruppen:**

Doris Wicki, EGG Luzern  
Cornelia Schuler, EGG Schwyz  
Cecille Demmelbauer, EGG Uri  
René Fuchs, EGG Sarnen

**In Zug ist die Leitung wechselnd, wäre das etwas für Sie?**

### **Sind Sie an einer Elterngesprächsgruppe in Ihrer Nähe interessiert?**

Oder möchten Sie gerne selber eine eröffnen und diese in Zusammenarbeit mit uns leiten?

**Wir sind sehr interessiert.**

**Melden Sie sich auf der Beratungsstelle.**

**Energie**

**Kreativität**

**Mut.....**

ist der Fundus  
für das Weiterkommen.  
ADHS Betroffene  
haben diese enorme Stärken.

**Nutzen Sie diese!**

**Dran bleiben....es lohnt sich!**

**ADHS-Organisation  
Fachstelle und Beratung**

**elpos** Zentralschweiz

Postfach 127, 6102 Malters  
Tel. 041 370 51 01  
E-Mail: zentralschweiz@elpos.ch  
www.elpos-zentralschweiz.ch

**Beratungs- und Bürozeiten**

Montag 14.00 - 17.00  
Dienstag 08.30 - 11.30 / 14.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag 08.30 - 11.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

