

ADHS
aktiv angehen

Positive Veränderungen beginnen mit Reflektieren und AKTIV Situationen anzugehen. Schritt für Schritt.

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Wir sind die ADHS-Organisation, die Sie mit verschiedenen Angeboten informieren, beraten und unterstützen kann. Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Probleme im Alltag, in der Schule oder am Arbeitsplatz mit einer unabhängigen Person zu besprechen, kann entlasten und motivieren, die nächsten Schritte anzugehen, damit der Alltag besser gelingt.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit

- Beratung für Bezugspersonen und ADHS-Betroffene
- einem breiten Veranstaltungsangebot
- fundierten Informationsunterlagen von Fachpersonen
- verschiedenen Angeboten speziell für Schulen: Referate, Workshops, Supervision

Wir danken für das Interesse und helfen gerne bei allen Fragen rund um ADHS.

NEU: Intervention zum Thema ADHS für Fachpersonen

In der zweiten Jahreshälfte planen wir zwei Treffen mit unseren Fachmitgliedern.

Wir bieten die Möglichkeit zwischen ähnlichen Berufsfeldern die Aspekte im Zusammenhang mit ADHS zu reflektieren, individuelle Erfahrungen einzubringen und so das Fachwissen und die Handlungskompetenz zu erweitern.

NEU: Gesprächsgruppe für Väter

In der zweiten Jahreshälfte injizieren wir eine Gesprächsgruppe für Väter von ADHS-betroffenen Kindern. Untereinander Erfahrungen und Tipps auszutauschen, oder eigentliche Männerthemen anzusprechen kann guttun. Auf der Homepage werden die Daten aufgeschaltet.

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 ein Mail oder sprechen Sie auf unseren Telefonbeantworter. Wir melden uns.

Veranstaltungen 2. Jahreshälfte 2018

20. Juni 2018Referentin Rosa Bischof
Supervision/ Coach BSOOrt Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Kosten
Mitglieder Fr. 20.00 / Paare Fr. 30.00
Nichtmitglieder Fr. 30.00 / Paare Fr. 40.00

Eine Anmeldung freut uns, Sie können aber auch unangemeldet teilnehmen

ab August 2018Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision/Coach BSOOrt Sursee, Wilemattstr. 10
Schwyz, NEU:
FFS Laubstrasse 4Kosten
Mitglieder Fr. 190.-/Paare Fr. 330.-
Nichtmitgl. Fr. 230.-/Paare Fr. 370.-Teilnehmerzahl
max. 8 Personen (Kleingruppe)

Teilnahme nach Anmeldungseingang

ab August 2018Kursleiterin: Rosa Bischof
Supervision Coach BSO

Ort Wilemattstrasse 10, Sursee

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

Anmeldung an die Beratungsstelle

Dein Mut wird dich belohnen!
Sei herzlich willkommen.**13. September 2018**Referentin Carlos Menti
Fachpsychologie für
Kinder- und Jugendpsychologie
und Psychotherapie FSPOrt Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

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

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

**Info und Gesprächsabend
"Wie Väter ADHS in der Familie erleben"**

Wie auf dem Bild dargestellt, kann es im Alltag Situationen geben, dass sich eine Mutter niedergeschlagen fühlt, das Kind flehend nach Anerkennung ringt und der Vater ohnmächtig oder unverstanden dasteht. In Familien mit ADHS-Kindern ist das Spannungsfeld von Auseinandersetzungen noch in einem größeren Rahmen.

An diesem Abend fokussieren wir uns auf die Rolle der Väter.

Wir thematisieren die Handlungs- Denk- und Fühlweise der Männer, so wie die Vaterrolle in der heutigen Gesellschaft. Dazu berichten Väter von ihren Erfahrungen und Herausforderungen in ihrem Familienalltag. Sie werden berichten, was sie über das heutige Familiensystem denken und welche Inputs sie gerne an Mütter geben möchten.

Eine gute Gelegenheit sich über die eigene Mutter- oder Vater- Rolle Gedanken zu machen.

Zielpublikum: Eltern, Väter und Bezugspersonen

**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.

Coaching für Eltern mit ADHS- betroffenen Kindern in Sursee

4.18 Abendkurs	19.30–21.45 Uhr	Di 28.08. / Di 18.09. / Di 16.10. / Di 13.11.
5.18 Morgenkurs	09.00–11.15 Uhr	Mi 29.08. / Mi 19.09. / Mi 17.10. / Mi 14.11.

Coaching für Eltern mit ADHS- betroffenen Kindern in Schwyz

6.18 Morgenkurs	09.00-11.15 Uhr	Di 28.08. / Di 18.09. / Di 16.10. / Di 13.11.
-----------------	-----------------	---

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung.

Rosa Bischof wird Sie auf diesem herausfordernden und stärkenden Weg begleiten.

Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

**Sozialkompetenz-Training
für Primarschulkinder und Jugendliche**

Oft haben Kinder Mühe ihre Gefühle zu erkennen und zu kontrollieren. Daraus folgen Frust, Angst, Aggressionen bis hin 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 für Primarschulkinder:

05.09. / 19.09. / 24.10. / 14.11. / 05.12.2018

(Je nach Anmeldungen arbeiten wir in zwei Gruppen)

Mädchen: 15.15 - 16.45 Uhr, Knaben: 13.30 - 15.00 Uhr

Elternabend: 20.09.2018 um 19.30 Uhr in Sursee

Einladung zum Informations- und Austauschabend, wobei Rosa Bischof Ihnen gerne einzelne Trainingselemente zur Vertiefung mit nach Hause gibt.

■ Daten für Jugendliche der Oberstufe und Lehre; «Fit for Life»

08.09. / 20.10. / 17.11. / 01.12. / 15.12. / 12.01.2019.

Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr

**Referat und Fragerunde****Aufschieberitis: Warum immer alles im letzten Moment?...**

Wie wir uns selbst und andere motivieren können.

Statt eine unliebsame Tätigkeit sofort zu erledigen, wird diese so lange aufgeschoben, bis diese nur noch unter grossem Druck ausgeführt wird oder unerledigt bleibt, was Misserfolge generiert. Gerade Personen mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) oder Psychoorganischen Syndrom (POS) tun sich schwer damit.

Doch was verbirgt sich hinter dieser „Aufschieberitis“?

Anhand neuer Erkenntnisse der Motivationsforschung wird aufgezeigt, was es mit der Selbstmotivierung auf sich hat und wie man die eigenen Gefühle zur Steigerung dieser sinnvoll einsetzen kann. Dabei werden insbesondere Eltern angesprochen werden, die tagtäglich damit kämpfen ihre Kinder zu motivieren.



Der Referent Carlos Menti ist Fachpsychologie für Kinder- und Jugendpsychologie und Psychotherapie FSP und arbeitet als Hypnose- und Psychotherapeut in eigener Praxis in Luzern.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen

ADHS-Elterngesprächsgruppen

Mit anderen Eltern, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können jederzeit an Treffen, welche vom Ort, Datum oder Zeit passen regelmässig, oder punktuell teilnehmen. Je nach Ihrem Bedürfnis. Die Teilnahme ist gratis und ohne Anmeldung.

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN	Schattdorf
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	Schulpsychologischer Dienst Artherstrasse 25 Zug	FFS-Kochstudio bis Juni NEU ab Sept.: FFS, Laubstr. 4	"Hüetli" Marktstrasse 5 3. Stock, bei Pro Senectute	Primarschulhaus 1954 Spielmatte Schattdorf Uri
Abends 20.00–22.00 Uhr	Morgens 08.30–10.00 Uhr	Morgens 08.30–10.30 Uhr	Abends 19.30–21.30 Uhr	Abends 19.00–20.30 Uhr
19.06.2018 28.08.2018 23.10.2018 11.12.2018	20.06.2018 Neue Daten: Siehe Homepage. Wir suchen eine neue Leitung	19.06.2018 04.09.2018 30.10.2018 20.11.2018	14.06.2018 06.09.2018 18.10.2018 15.11.2018	04.09.2018 30.10.2018
Ohne Anmeldung Leitung: Doris Wicki Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Ohne Anmeldung Leitung: Stefan Christen 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: Cécile Demmelbauer Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

ADHS-Erwachsenengespächsgruppe

ADHS ist oft auch im Erwachsenenalter eine Herausforderung. Mit anderen Betroffenen im Austausch stehen, kann helfen. Monique Ryan leitet die Elterngesprächsgruppe für ADHS-betroffene Erwachsene in Luzern. Die Treffen finden 4-5 Mal pro Jahr statt.

Kontakt und Leitung: Monique Ryan. Bei Interesse bitte mit Frau Ryan Kontakt aufnehmen: Tel. 041 250 09 78 oder mryan@bluewin.ch

27. September 2018

Referentin	Thomas Holzgang, IV Schwyz, (Leiter Team Berufsberatung)
Ort	Schulhaus Rubiswil Schwyz
Zeit	19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
Kosten	Fr. 25. 00



Diese Veranstaltung ist gemeinsam mit der Elternbildung Schwyz organisiert.

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde: Berufswahl und hilfreiche berufliche Massnahmen bei ADHS

Die Berufswahl fordert junge Menschen mit ADHS oft stark. Welcher Beruf entspricht den Vorstellungen und Möglichkeiten? Wenn dann der Wunschberuf und eine Lehrstelle gefunden ist, kann das eine grosse Entlastung für alle bedeuten. Oft treten aber während der Lehre oder im Berufseinstieg wieder Probleme auf, die möglichst frühzeitig angegangen werden sollten.



Folgende Fragen stehen im Zentrum:

- Was kann eingeleitet werden, wenn ein Stellenwechsel droht oder gar ein Lehrabbruch?
- Wo und wie bekommen Betroffene Hilfe und Unterstützung?

Der Referent, Thomas Holzgang, IV Schwyz, Team Berufsberatung betreut Junge Menschen in dieser schwierigen Phase und kann wertvolle Infos aus seinem Berufsalltag weitergeben.

Zielpublikum: Eltern, Jugendliche, Auszubildende und Interessierte.

23. Oktober 2018

Referentin	Carmen Rüfenacht, dipl. Bio-/Neurofeedbacktherapeutin
Ort	Paulusheim, Moosmattstrasse 4, Luzern
Zeit	19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.– Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde Bio-/ Neurofeedback bei AD(H)S

Gerade für Kinder und Erwachsene mit AD(H)S hat sich das Bio-/ Neurofeedback in Kombination mit Motoriktraining und gezieltem Lerntaining als Therapieform sehr bewährt. Das Bio-/ Neurofeedback als Methode kann dem Gehirn helfen, sich besser zu organisieren. Symptome können gemildert werden oder verschwinden sogar ganz.

Frau Carmen Rüfenacht, dipl. Bio-/Neurofeedbacktherapeutin, berichtet von ihren Erfahrungen, wie der Umgang mit dem AD(H)S leichter werden kann.



Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen

07. November 2018

Referentin	Theresia Buchmann Systemberaterin Psychomotoriktherapeutin und Initiatorin von KINDER STARK MACHEN
Ort	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit	19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.– Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde Stark als Familie

Wie gelingt es die unterschiedlichen Bedürfnisse, Beziehungen, Interessen, Belastungen und die zusätzlichen Verpflichtungen hin und wieder in die Balance zu bringen? Eltern von ADHS-betroffenen Kindern wird viel abverlangt. Präsenz, Geduld, Energie, Ideenreichtum, Humor, Vertrauen, elterliche Fürsorge..... Kinder brauchen starke Mütter und starke Väter.

Theresia Buchmann wird Ihnen Alltagsfallen sowie Möglichkeiten aufzeigen, wie Ihnen der Familien- und Beziehungsalltag besser gelingt und unbeschwerte Momente möglich sind.

Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen



10. November 2018

Referentin	Rosa Bischof Supervision Coach BSO
Ort	Paulusheim, Moosmattstrasse 4, Luzern
Zeit	09.30 - 15.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 90.– / Paare Fr. 120.– Nichtmitglieder Fr. 110.– / Paare Fr. 140.–

Eine Anmeldung bis am 8. Nov. freut uns.

Tages-Workshop: "Aufschieberitis"

LOS GEHT 'S, ich bestimme, wenn es los geht! Mit ADHS bedeutet das Anfangen eine extreme Herausforderung. Oft hat das Aufschiebeverhalten seine Wege gefunden und wirkt belastend und ist oft Beginn des Scheiterns. Das muss nicht sein.

Der Workshop hilft die Problemstellung aufzunehmen, die Selbststeuerung des „Beginnens“ zu analysieren, die realistische Planung und die Arbeitsidentität zu erkennen und zum besseren Verhalten umzuleiten. Mit vielen praktischen und alltagstauglichen Inputs werden sie einen bereichernden Tag erleben.



Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen

21. November 2018

Referentin	Dr. med. Monika Ridinger, Psychiaterin, Suchtmedizinerin und Buchautorin
Ort	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit	19.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 20.– / Paare Fr. 30.– Nichtmitglieder Fr. 30.– / Paare Fr. 40.–

Eine Anmeldung freut uns, Sie sind aber auch unangemeldet herzlich willkommen.

Referat und Fragerunde: ADHS - Medikation - Selbstmedikation - Sucht.

Jeder hat „sein“ ADHS. Die richtige Therapiewahl ist hier eine Herausforderung. Medikamente spielen dabei eine wichtige Rolle, haben aber auch Grenzen und „Stolpersteine“.

Es stellen sich Fragen, wie

- Worauf wirkt eine Therapie mit Medikamenten wie Ritalin, Concerta, Focalin, und Co?
- Was wird unter Selbstmedikation verstanden?
- Wie hoch ist das Suchtrisiko bei ADHS?
- Was reduziert das Suchtrisiko?

Dr. med. Monika Ridinger, Psychiaterin, Psychotherapeutin, Suchtmedizinerin und Buchautorin berichtet über die Wirkungen und Folgen von begleiteter Medikation und der Selbstmedikation mit verschiedenen Substanzen.



Zielpublikum: Eltern und Bezugspersonen, Betroffene und Fachpersonen