

Wenn ADHS, dann elpos!

Die ADHS-Organisation elpos unterstützt und vernetzt ADHS-Betroffene und Ratsuchende in der ganzen Schweiz. Unsere fünf regionalen Fachstellen beraten kostenlos in allen Lebensphasen – von der ersten Abklärung an bis zu Fragen zum Berufsleben oder zur Partnerschaft.

Wir sind für Sie da

- Kostenlose Beratung zu allen Fragen rund um ADHS (Familie, Partnerschaft, Erziehung, Schule, Beruf)
- Vermittlung und Vernetzung von Fachstellen, Fachpersonen, Institutionen, etc.
- Referate, Workshops, Coaching und Gesprächsgruppen für Eltern, Betroffene und Fachpersonen
- Speziell begleitete Camps und Wochenenden für Kinder und Erwachsene
- Eigene Fachpublikationen

Schon dabei?

Profitieren Sie von vergünstigten Kursen und weiteren Angeboten in der ganzen Schweiz – werden Sie elpos-Mitglied! Wir freuen uns auf Sie.

Ihre regionale Fachstelle

elpos Bern Deutschfreiburg Oberwallis

Web: www.elposbern.ch

Tel: 031 305 52 55

elpos Nordwestschweiz

Web: www.elposnordwest.ch

Tel: 078 645 90 49

elpos Ostschweiz

Web: www.elpos-ostschweiz.ch

Tel: 071 222 30 90

elpos Zentralschweiz

Web: www.elpos-zentralschweiz.ch

Tel: 041 370 51 01

elpos Zürich Glarus Schaffhausen

Web: www.elposzuerich.ch

Tel: 044 311 85 20

elpos Schweiz

Web: www.elpos.ch

Tel: 031 352 00 15

Spenden

Dank Ihrer Spende können wir unsere Leistungsangebote erweitern.

www.elpos.ch/spenden



ADHS-Organisation elpos

Was ist ADHS?

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyper-/Hypo-Aktivitätsstörung. Es handelt sich dabei um eine genetisch bedingte andere Informationsverarbeitung im Hirn. Reize können schlechter gefiltert werden, was oft zu einer Reizüberflutung führt.

Symptome

Unaufmerksamkeit

- Konzentrationsschwäche
- Leichte Ablenkbarkeit
- Wenig Ausdauer
- Schwierigkeiten in der Selbstorganisation
- Verlieren, vergessen von Dingen

Impulsivität

- Schwierigkeiten abzuwarten
- Unbedachte Handlungen
- Gefühlsausbrüche
- Wenig Geduld
- Mit Antworten herausplatzen
- Aggressives Verhalten

Hyperaktivität

- Ruhelosigkeit
- Herumzappeln
- Gesteigerter Bewegungsdrang
- Lautes, übermässiges Reden
- Wirken ungeschickt

Mögliche Folgen von ADHS

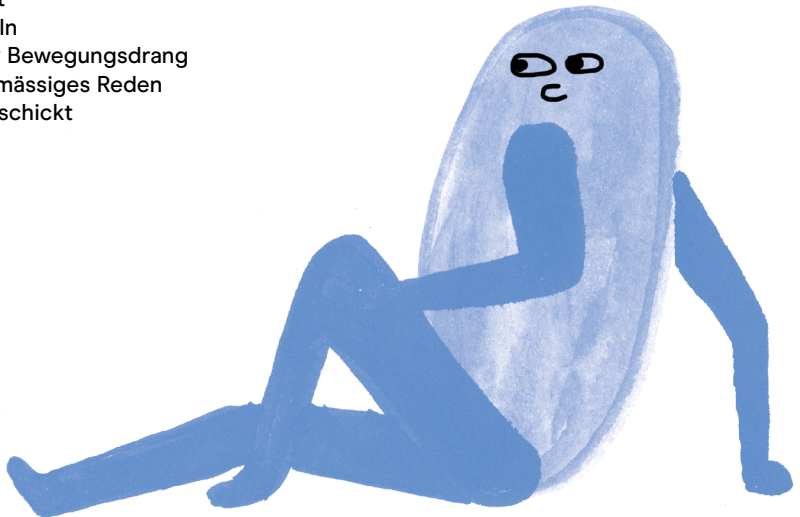
- Potenzial nicht zeigen können
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Ängste und Depressionen
- Soziale Ausgrenzung
- Unangepasste Bewältigungsstrategien

Abklärung und Diagnose

Eine Abklärung durch spezialisierte Ärzt*innen und Psychiater*innen ist empfehlenswert, wenn die Symptome länger als sechs Monate andauern und mehr als zwei Lebensbereiche betreffen.

elpos hilft Ihnen, eine geeignete Fachperson zu finden. Ausserdem unterstützen wir Sie dabei, eine allfällige Diagnose einzuordnen und beraten Sie mit praktischen Tipps für den Alltag. Wir sind für Sie da.

www.elpos.ch



ADHS-Organisation elpos