

# Regionale Gesprächsgruppen



**Gossau** Dienstag 20.00Uhr

Leitung: Erika Müller, 071 385 24 93,  
erika.mueller@elpos-ostschweiz.ch

**Romanshorn** Montag 20.00Uhr

Leitung: Karin Raschle, 078 927 47 38,  
karin.raschle@elpos-ostschweiz.ch

**Frauenfeld** Montag 19.30Uhr

Leitung: Marian Hanhart, 079 544 85 34,  
marian.hanhart@elpos-ostschweiz.ch

**Schaan** Montag 19.30Uhr

Kontakt: Patricia Fehr, shg.adhskinder@gmail.com

**Davos** Montag 08.30 Uhr

Leitung: Andrea Müller, 079 329 69 26

**Chur** Donnerstag 20.00 Uhr

Leitung: Natalie Posti, shg-chur@elpos-ostschweiz.ch

**Flawil** für selbst betroffene Erwachsene

Leitung: Sylvia Naef, 078 713 14 85, info@coa-ching.ch



## Programm 2019

# elpos

ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung  
Regionalverein Ostschweiz

Frongartenstrasse 16 | 9000 St. Gallen | Tel. 071 222 30 90 | www.elpos-ostschweiz.ch | ostschweiz@elpos.ch

### ADHS-Beratung

Wünschen Sie Informationen zum Thema ADHS oder suchen Sie eine persönliche Beratung? Wir sind für Sie da.

Wir bieten folgende Kurzberatungen an.

- Die Beratung am Telefon (im Gespräch)
- Die Hilfestellung per Mail (schriftlich)
- Das persönliche Gespräch (in der Begegnung)

Sie erreichen uns an folgenden Tagen

Montag: 09.00 – 11.30 & 13.30 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 – 20.30 Uhr

### Angebote

- kostenlose Kurzberatung
- sieben regionale Selbsthilfegruppen
- Referate und Workshops zum Thema ADHS
- Nationale ADHS-Tagung
- Vereinszeitschrift elpost
- Verkauf von Broschüren und Fachbücher

# Veranstaltungen 1. Semester

28. März 2019 20.00-22.00 Uhr in St.Gallen

## Eltern sein – Paar bleiben

Wie schaffen Sie es in einer Familie mit ADHS die Herausforderungen gemeinsam zu meistern und auch als Paar bestehen zu bleiben?  
*Vor dem Referat findet die GV des Vereins elpos Ostschweiz statt. Der Vortrag ist für die teilnehmenden Aktivmitglieder gratis.*

Referent: Gilles Schmid, Psychotherapeut

Ort: Wassergasse 18

Kosten: Mitglied 20.-, Paar 30.- /Nichtmitglied 30.-, Paar 45.-



30. März 2019 09.30-17.00 Uhr in St.Gallen

## Wege zu mehr Selbstvertrauen

Wie gelingt es Ihnen als Eltern das ADHS-Kind zu stärken und zu mehr Selbstvertrauen zu verhelfen?

Leiterin: Cornelia Freuler, Lerncoach und Lehrerin

Ort: Pura Vida Schule, Fürstenlandstr. 99

Kosten: Mitglied 190.- Paar 240.-/  
Nichtmitglied 200.- Paar 330.-

Anmeldung: bis: 18.03.19 unter  
[www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)



27. April + 4. Mai 2019 09.30-17.00 Uhr in Weinfelden

## ADHS-Elterncoaching

Wie werden Sie zur kompetenten Fachperson für Ihr ADHS-Kind?  
Wie können Sie es gut begleiten?

Leiterin: Karin Raschle, ADHS-Coach

Ort: Ev. Kirchgemeindehaus, Weinfelden

Kosten: Mitglied 190.- Paar 290.-  
Nichtmitglied 290.- Paar 390.-

Anmeldung: bis: 15.04.19 unter  
[www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)



09. Mai 2019 19.30-21.30 Uhr in Jona

## Erledigungsblockade - was nun?

### Vom Wollen zum Tun

Welche Strategien gibt es im Umgang mit Erledigungsblockaden für Erwachsene mit ADHS?

Referentin: Christa Fritz, Ergotherapeutin

Ort: Restaurant Kreuz, St.Gallerstr. 30, Jona

Kosten: Mitglied 20.-, Paar 30.-  
Nichtmitglied 30.-, Paar 45.-



# Veranstaltungen 2. Semester

**18. Juni 2019** 19.30-21.30 Uhr in Wil

## Motzen-verweigern-wegträumen

Wie können Eltern und Bezugspersonen von ADHS-Kindern diese in ihrer Sozialkompetenz fördern?

Referentin: Elena Arici, Psychologin

Ort: Kongresssaal Spital Wil

Kosten: Mitglied 20.-, Paar 30.-  
Nichtmitglied 30.-, Paar 45.-



**17.09,24.09, 22.10 + 29.10.2019**

jeweils 19.00-21.00 Uhr in St.Gallen

## Hausaufgaben-Workshop

Im Workshop finden Sie heraus, wie Sie Konflikte rund um die Hausaufgaben reduzieren und Ihr Kind wirkungsvoll bei den Hausaufgaben unterstützen können.

Leiterin: Michèle Zanettin, Lerncoach

Ort: Pura Vida Schule, Fürstenlandstr. 99

Kosten: Mitglied 150.- Paar 230.-  
Nichtmitglied 200.- Paar 300.-

Anmeldung: bis: 02.09.19 unter [www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)



**03. September** 19.30-21.30 Uhr in St.Gallen

## Respekt statt Macht

Videovortrag «Wege aus der Brüllfalle» mit Erläuterungen, welche sich speziell auf das Thema ADHS beziehen.

Leiterin: Ruth Bartolamai, Sozialpädagogin

Ort: Wassergasse 18

Kosten: Mitglied 15.- Paar 23.-  
Nichtmitglied 20.- Paar 30.-



**21. + 22. September 2019**

09.30-17.00 Uhr in St.Gallen

## ADHS-Elterncoaching

Wie werden Sie zur kompetenten Fachperson für Ihr ADHS-Kind?  
Wie können Sie es gut begleiten?

Leiterin: Karin Raschle, ADHS-Coach

Ort: Lämmli Brunnenstr. 55, St.Gallen

Kosten: Mitglied 190.- Paar 290.-  
Nichtmitglied 290.- Paar 390.-

Anmeldung: bis: 02.09.19 unter  
[www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)



elpos Ostschweiz, Frongartenstr. 16, 9000 St.Gallen

071 222 30 90 – [ostschweiz@elpos.ch](mailto:ostschweiz@elpos.ch) – [www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)