

In der Gruppe zum Erfolg | Fortsetzung von Seite 1

ze nicht richtig verarbeiten kann. Dopamin, ein Botenstoff der Motivation und Antrieb steuert, wird in einigen Bereichen des Gehirns zu schnell abgebaut. Methylphenidat, als Wirkstoff beispielsweise im bekannten Medikament Ritalin enthalten, bewirkt eine Erhöhung des Dopaminspiegels, die Betroffenen werden nach der Einnahme ausgeglichener. So ist es beispielsweise möglich, sich auch auf Themen zu konzentrieren, die von den Betroffenen normalerweise als wenig spannend empfunden werden..

**Schwächen und Stärken**

Was nur Wenige wissen: Aus den überaus aktiven Kindern werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch betroffene Erwachsene. Rund 60 % der Betroffenen kämpfen auch im Erwachsenenalter mit den vielseitigen Symptomen. Einige davon können ihnen das Leben schwer machen. Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit und eine Art innerer Blockade bei als langweilig empfundenen Themen und Tätigkeiten gehören beinahe schon zur Tagesordnung. Impulsiv und oftmals ständig getrieben von Grübeleien wird die Arbeitsstelle oft gewechselt. Viele verlieren den Anschluss an den Arbeitsmarkt ganz. Trotzdem gibt es auch Wesenszüge, die als positiv zu bewerten sind. Begeisterungsfähigkeit für Dinge, die sie wirklich interessieren und ein grosses Mass an Kreativität beispielsweise. Oftmals sind Betroffene so in für sie faszinierende Themen involviert, dass es zu einer Überfokussierung kommt. Dann rückt alles andere in den Hintergrund.

**Hilfe zur Selbsthilfe**

Über all diese Wesenszüge kann Daniel Krucker ein Lied singen. Er wurde als Erwachsener mit ADHS diagnostiziert. Doch die Behandlungen sind oftmals unzureichend. Medikamente können in einigen Situationen helfen, in anderen sind die Betroffenen auf sich allein gestellt, obwohl sie im Alltag Hilfe gut gebrauchen könnten. Mit zunehmendem Alter wächst oftmals der Druck,

es jetzt schaffen zu müssen, auf sich selbst. Nämlich dann, wenn das Scheitern zur Norm geworden ist und Misserfolge das Selbstvertrauen erheblich schmälern. Daniel Krucker will dagegen ankämpfen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen gründete er die IG ADHS Schweiz. Nun steht das erste Crowdfundingprojekt der Gruppe ins Haus.

**Lernen in der Gruppe**

Auf der Plattform Funders.ch sammelt die IG ADHS Schweiz aktuell Geld mit einem gesteckten Ziel von 6'900 Franken. Kommt die Summe zustande, soll eine Coaching-Gruppe, die sogenannte Lerngruppe Innerschweiz in Luzern gegründet werden. Die Betroffenen sollen in kleinen Gruppen Praktiken lernen, die ihren Alltag leichter machen. Es ist geplant, ausgebildete ADHS-Coaches und Fachpersonal hinzuzuziehen. Langfristig sollen eigene Gruppenmitglieder Zusatzausbildungen machen können, um ebenfalls als Coach arbeiten zu können. Einen Mindestbetrag zur Unterstützung gibt es nicht, bereits ab 25 Franken warten diverse Belohnungen auf die Unterstützer. Der Aufbau der Lerngruppe Innerschweiz erfolgt in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Luzern und elpos Zentralschweiz. Sollte das höher gesteckte Spendenziel von 12'900 Franken erreicht werden, will die IG eine zweite Gruppe in St. Gallen gründen. Kann das Projekt nicht finanziert werden, sollen die Gruppen trotzdem gegründet werden. Doch der Weg wäre ungleich beschwerlicher. Daniel Krucker, der Präsident der IG ADHS Schweiz, lässt sich von seiner Vision, anderen Betroffenen zu helfen, so schnell jedenfalls nicht abbringen.

**Weitere Informationen**

Das Projekt der IG ADHS Schweiz kann bis Ende Januar 2017 auf der Plattform Funders unterstützt werden: [www.funders.ch/ig-adhs-schweiz](http://www.funders.ch/ig-adhs-schweiz). Allgemeine Informationen um die IG ADHS Schweiz sind unter [www.ig-adhs-schweiz.ch](http://www.ig-adhs-schweiz.ch) zu finden.



**Wiehnachtsmärt**

**Luzern** Seit Samstag, dem 3. Dezember 2016, ist der traditionelle Weihnachtsmarkt am Franziskanerplatz wieder für die Besucher geöffnet. Noch bis am 21. Dezember laden die festlich dekorierten Holzhäuser zum Flanieren und Einkaufen ein. Neben Handwerkswaren aus der Region finden sich zahlreiche weitere Geschenkideen auf dem Markt. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Der wohlbekannte Duft von gebrannten Mandeln liegt in der Luft, auch Herzhaftes sowie Getränke gibt es reichlich im Angebot. *ss*

Für Sie war unterwegs: Roland Löttscher - Weitere Bilder auf [luru.ch](http://luru.ch)

**Velo- und Fussweg eröffnet**

**Luzern** Am Freitag, 2. Dezember 2016, ist der Velo- und Fussweg von Luzern nach Horw und Kriens eröffnet worden. Der neue Velo- und Fussweg bietet eine direkte, sichere und schnelle Verbindung vom Steghof in Luzern zum Mattenhof in Kriens und ist ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zur Förderung des Fuss- und Veloverkehrs. Der Weg befindet sich auf dem frei gewordenen Trasse der Zentralbahn und ist drei Meter breit. *pd/ac*

**Strassensperrung**

**Emmen** Aufgrund von Fahrschäden auf Teilen der Rotterswilstrasse in Emmen muss diese erneuert werden. Betroffen von den Arbeiten ist ein Abschnitt von insgesamt ca. 130 Meter Länge auf der Höhe des Hofes Schnieper, ab Rotterswilstrasse 24 bis 35. Mit den Bauarbeiten wird, unter Vorbehalt der Witterung, am 12. Dezember 2016 begonnen. Der Abschnitt wird voraussichtlich vom 12. bis 16. Dezember für den Verkehr vollständig gesperrt sein. *pd/ss*

**Neue Beleuchtung für die Hofkirche**

**Luzern** Am Montag, 12. Dezember 2016, wird um 19 Uhr die Beleuchtung der Hofkirche in Betrieb genommen. Damit ist die Hofkirche die letzte Sehenswürdigkeit in Luzern, die mit dem im Jahre 2008 vom Grossen Stadtrat bewilligten Kredit für den Plan Lumière neu beleuchtet wird. Mit der Beleuchtung können 65 Prozent Energie eingespart werden - für die Stadt Luzern ist dies ein weiterer Schritt Richtung 2000-Watt-Gesellschaft. *pd/ac*

**Gratis Kultur**

**Luzern** Im FUKA-Kiosk wird den Luzernerinnen und Luzernern kostenlos Kultur angeboten. Das Angebot umfasst unter anderem Eintrittskarten zu Konzerten, zu Theateraufführungen, zu Filmvorführungen sowie Publikationen. Der Kiosk in der Heiliggeistkapelle im Stadthauspark ist am Mittwoch, 14. Dezember 2016, von 12 bis 13 Uhr geöffnet. Welche Kulturangebote gratis erhältlich sind, ist im Internet unter folgender Adresse zu erfahren: [www.fuka.stadtluzern.ch](http://www.fuka.stadtluzern.ch). *pd/ss*

**Ihr Event**

Soll Ihr Event im Bilderbogen der Luzerner Rundschau erscheinen? Senden Sie uns eine Auswahl von 30 Bildern Ihres Events und der Gäste innerhalb einer Woche. Senden Sie die Bilder in Druckauflösung (300 dpi) und mit kurzem Beschrieb (max. 100 Wörter) an [redaktion@luzerner-rundschau.ch](mailto:redaktion@luzerner-rundschau.ch). Mit Ihrer Zusendung der Bilder treten Sie alle Rechte an den Verlag ab, welcher auch entscheidet, ob sie publiziert werden und wenn ja, ob online oder im Print. *red*

ANZEIGE

**GRÜNEGGPARK MIETWOHNUNGEN**

6215 Beromünster | Luzernerstrasse 8, 10, 12

**4.5-ZIMMER-WHG.**

**Wohnglück für die ganze Familie**

- Miete Netto CHF 1'780.- und 1'790.-
- Schulen und Kindergärten in der Nähe
- Grosser Spielplatz direkt vor dem Haus
- [www.grueneggpark-mietwohnungen.ch](http://www.grueneggpark-mietwohnungen.ch)

**Varioserv AG** | Telefon +41 44 802 17 95 | [varioserv.ch](http://varioserv.ch)

**AKTION**

Pro Kind 1 Monat lang  
nur die Nebenkosten  
bezahlen!