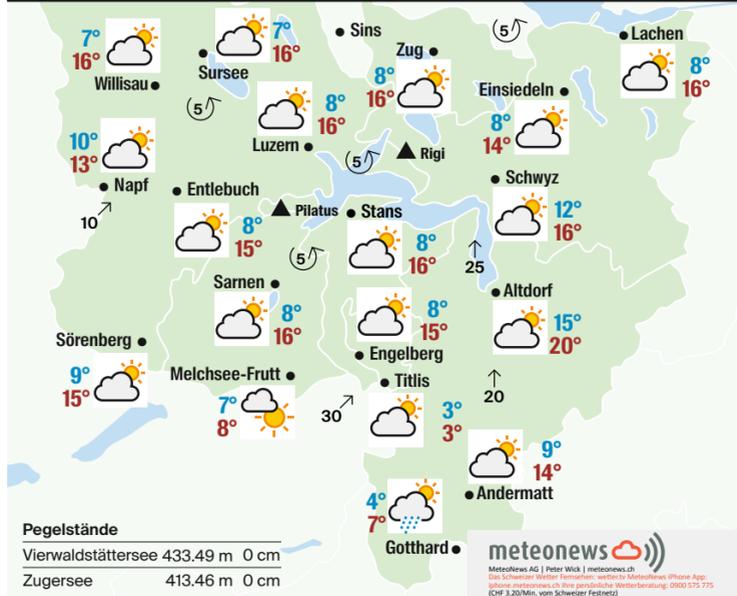
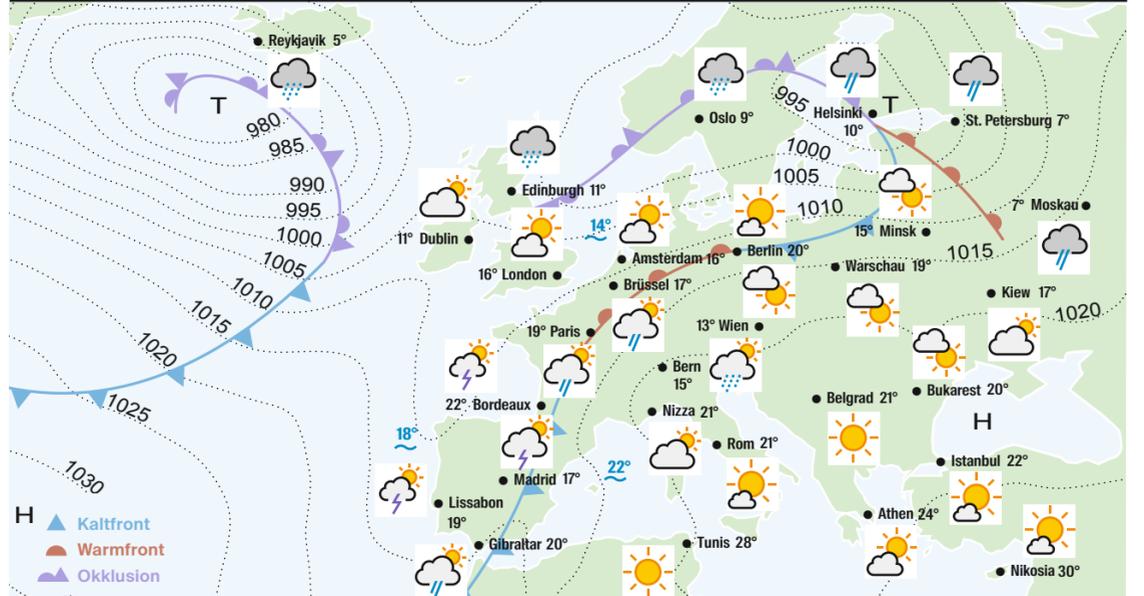


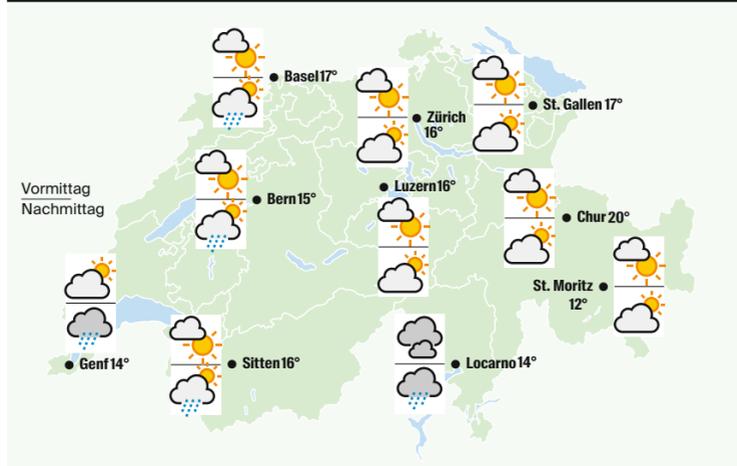
Zentralschweiz



Europa



Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	07.55 07.56	18.26 18.24
Mond	14.34 15.22	22.58 keiner

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	29°
Kairo	☀️	31°
Mexiko-Stadt	☀️	26°
New York	☁️	23°
Peking	☀️	16°
Rio de Janeiro	☀️	27°
San Francisco	☀️	22°
Sydney	☀️	24°
Tokio	☁️	18°

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	25 - 60	-1°
2500 m	SW	20 - 50	5°
1500 m	SW	10 - 35	13°
Nullgradgrenze			3300 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

SCHLAF- UND RÜCKENTAGE

Donnerstag, 22.10. – Samstag, 24.10.:

Sprechstunde* bei Präventologe & Schlafcoach Markus Kamps



*Anmeldung erforderlich: 041 240 86 46

betten thaler
 Ich glaub ich träum!
 www.bettenthaler.ch

Zunächst freundlich, später mehr Wolken

Allgemeine Lage: Die Schweiz befindet sich nach vor im Bereich einer föhnigen Südwestströmung, darin eingelagert nähert sich uns von Frankreich her aber eine erste Störungszone mit deutlich feuchterer Luft. Zudem baut sich der Druckunterschied zwischen der Alpennord- und -südseite sukzessive ab, der Föhn lässt somit nach.

Region: Der Donnerstag beginnt mit einer freundlichen Mischung aus Sonne und ausgedehnten hohen Wolkenfeldern. Tagsüber zieht dann zunehmend dichtere Bewölkung auf, die später in der Gotthardregion auch ein paar Regentropfen bringen kann. Bei nur leichtem Wind bleibt es mild bei Temperaturen am Nachmittag um 16 Grad.

Aussichten: Der Freitag zeigt sich trüb und zeitweise nass, vor allem abends regnet es verbreitet. Die Temperaturen gehen leicht zurück. Am Samstag erwartet uns nach letzten Schauern eine Wetterbesserung. Am Sonntag liegt im Flachland Nebel oder tiefer Hochnebel, darüber ist es oft sonnig.

Tendenzen

	Fr	Sa	So	Mo
Zentralschweiz	☁️ 10° 14°	☁️ 9° 14°	☀️ 5° 12°	☁️ 7° 10°
Westschweiz	☁️ 12° 14°	☁️ 11° 15°	☀️ 7° 14°	☁️ 8° 11°
Südschweiz	☁️ 12° 14°	☀️ 10° 18°	☀️ 9° 15°	☁️ 8° 11°

Schadstoffe

Ozon	■ gering
Feinstaub	■ gering
Stickoxide	■ gering

Vor einem Jahr

Tmin	12,1°	Tmax	14,6°
Niederschlag	0,1 mm	Sonnenschein	0 h

Geburtstag

Franz Liszt
Joan Fontaine

Namenstag

Ingo
Kordula
Salome

Ratgeber

Wie kann ich meine Leseschwäche wettmachen?

Lebenshilfe Ich (w., 23) Jahre) möchte nach meiner Tätigkeit im Detailhandel in den sozialen Bereich umsatteln. Nun habe ich Angst, die Ausbildung nicht zu schaffen, denn ich leide seit der Primarschule an einer Leseschwäche. Die Rechtschreibung ist für mich kaum nachvollziehbar, das Lesen selber braucht immer viel Zeit. Was kann ich tun?

Gut, dass Sie Ihre Ziele trotz Ihrer Behinderung erreichen wollen. Seit einigen Jahren gibt es das Behindertengleichstellungsgesetz. Es besagt, dass eine Behinderung wie eine Lese-/Rechtschreibstörung (LRS) oder Rechenstörung (RS) nicht verhindern darf, dass jemand eine passende Schule oder Ausbildung absolvieren kann. Hier setzt der sogenannte Nachteilsausgleich (NA) an.

Trotz oft hoher Intelligenz

Viele Legastheniker oder Dyslexiker – wie Leute mit einer LRS auch genannt werden – fühlen sich minderwertig, wenn nicht gar dumm. So viel sie sich auch bemühen, sie erleben nur Buchstabenalat, gängige Rechtschreibregeln ergeben keinen Sinn. Um trotzdem ihre Ziele zu erreichen, müssen sie sich viel mehr anstrengen als Menschen ohne

diese Behinderung. Dies trotz guter bis sehr guter Intelligenz. Gemäss WHO wird die LRS diagnostiziert, wenn die Werte der Leistungen im Lesen und Rechtschreiben mindestens zwei Standardabweichungen unterhalb des Niveaus liegen, das aufgrund des Alters und der allgemeinen Intelligenz zu erwarten wäre. Das heisst, wenn die Behinderung in krasser Diskrepanz zum intellektuellen Leistungspotenzial steht. Im Primar- und Sekundarschulalter ist der Schulpsychologische Dienst für die Diagnosestellung zuständig.

Es kann aber auch vorkommen, dass die Problematik schon immer vorhanden war, jedoch bis zum Besuch einer weiterführenden Schule aus diversen Gründen nicht entdeckt worden ist. So werden viele Jugendliche in der Berufsschule und nicht weniger

Erwachsene bei einer Weiterbildung von ihren alten Problemen eingeholt. Dann sollte möglichst bald eine entsprechende Abklärung erfolgen.

Ausbildungsniveau bleibt

Da Sie als Erwachsene nicht mehr von einem Schulpsychologischen Dienst abgeklärt werden können, müssen Sie eine private Abklärungsstelle finden. Neben einer Beratung brauchen Sie ein Attest, der Ihre Störung bestätigt und Ihnen erlaubt, einen individuellen NA zu beantragen.

Dabei gilt es zu bedenken, dass eine LRS die Leistung in allen Schulfächern beeinflussen kann. Denn Lernende mit einer LRS benötigen ein Vielfaches an Zeit, um Informationen aus einem Text aufzunehmen und zu verarbeiten. NA heisst, den Nachteil, den eine LRS mit sich bringt, mit geeig-

neten Massnahmen auszugleichen. Wichtig dabei: Die inhaltlichen Anforderungen einer Aus- oder Weiterbildung dürfen nicht gesenkt werden.

In Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten wurde der Verband Dyslexie Schweiz gegründet. Dieser will die Situation von Menschen mit Legasthenie und Dyskalkulie verbessern und versteht sich als Forum und Anlaufstelle. Das heisst für Sie: Melden Sie sich beim Verband, decken Sie sich mit all den nützlichen Infos ein, erkundigen Sie sich zu Fachpersonen in Ihrer Region, bei denen Sie sich beraten und abklären lassen können.

Und ein Tipp zum Schluss: Geben Sie nie auf, Ihr Gehirn bezüglich Lesen und Schreiben zu fordern. Es gibt viele Hilfsmittel und unterstützende Technologien sowie Trainings-

software, um Lesen und Schreiben zu verbessern.

Heute ist der **Welttag der Legasthenie** mit vielen Veranstaltungen auch in der Schweiz. Infos: www.verband-dyslexie.ch



Dr. phil. Margareta Reinecke
 Luzern/Hildisrieden
 Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband Innerschweizer Psycholog/innen

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
 E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
 Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.

ANZEIGE

SCHLAF- UND RÜCKENTAGE

Wir begrüßen Sie herzlich an den diesjährigen Schlaf- und Rückentagen.

Donnerstag – Samstag 22. – 24. Oktober*
 Markus Kamps, Präventologe und Schlafcoach, zeigt Ihnen Ihre Lösung für ein neues Bettssystem.

Samstag, 24. Oktober*
 Ursula Egli, Drogistin & Aurora-Beraterin, berät Sie zu «Schlafen & Entspannen».

Montag, 26. Oktober*
 Simon Rausch zeigt Ihnen, wie Sie Regisseur(in) Ihrer Träume werden.

Das Programm inkl. Gutschein senden wir Ihnen gerne per Post. Online finden Sie es auf www.rueckentag.ch.

Betten Thaler AG
 Am Kasernenplatz
 CH - 6003 Luzern
 T: 041 240 86 46

Weitere Veranstaltungen auf www.rueckentag.ch
 *Anmeldung erforderlich