



**Schweiz. Info- und Beratungstelle
für Erwachsene mit ADHS**

Bahnhofstrasse 15
5600 Lenzburg
info@adhs20plus.ch
www.adhs20plus.ch
www.adhs.plus

Jahresbericht 2017



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Jahresbericht 2017

Liebe Mitglieder und Botschafter, geschätzte Sponsoren und Spender
Liebe Mitglieder der Arbeitsgruppen adhs 20+

2017 das Jahr des Reflektierens

Nach einem fulminanten Start unserer Organisation im Mai 2012, folgte ein erfolgreiches Jahr 2013 und auch 2014 konnten wir treffend mit „ein bewegtes Jahr“ titeln. Im Jahre 2015 wuchs die Schweizerische Info- und Beratungsstelle adhs 20+ stetig an und verlangte nach neuen Strukturen. Medienpräsenz und individuelle Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit waren im Jahre 2016 und 2017 priorisiert, doch auch ein Innehalten angesagt entsprechend dem Aphorismus: **„réculer pour mieux sauter“** – Es lohnt sich, Pausen einzuschalten, zu reflektieren, neu auszurichten und sich dann mit gewonnenem Elan den angepassten Prioritäten zu stellen.

Rückschau 2017:

Mit **„ADHS – sich selber finden“** wurde im Frühjahr unsere Veranstaltungsreihe in Zürich gestartet. **Dr. med. Helga Simchen** überzeugte mit ihrem Referat und erfreute mit ihrer herzlichen Art eine grosse Besucheranzahl. Der Psychologiestudent **Jan Richner** stellte seine – hoffentlich zukunftsweisenden – Studienergebnisse über **„Innovation ADHS am Arbeitsplatz“** vor und **lic. phil. Andreas Braun** sprach eindrücklich über sein eigenes Leben mit ADHS.

Im Frühsommer konnten wir dank grosszügiger und professioneller Unterstützung von **Werner Hausheer, Fotografia Motion Picture/Foto + Film**, einen eigenen Filmbeitrag erstellen. Engagierte Teilnehmer liessen einen Einblick in ihr Leben zu. Vielen Dank allen Teilhabenden, die sich vor und hinter der Kamera einsetzten. Sehen Sie sich den Film, der unter dem Motto: „glaub an das, was tief in deinem Herzen brennt“ in Ruhe an! Er vermag eine motivierende Wirkung auszuüben und ist auf unserer Website www.adhs20plus.ch zu sehen: **„Der Film – im Gespräch mit fünf Betroffenen“**.

Im Spätsommer begeisterte der **Buchautor** und **Verhaltenspädagoge** aus Wien, **Gerhard Spitzer**, gleich in zweifacher Hinsicht: Einerseits trat er in Winterthur und Lenzburg völlig authentisch vor versammeltes Publikum und andererseits brachte er Entspannung mit seinen auch humorvollen Ansätzen zum doch oftmals spannungsbeladenen Thema **„ADHS und Beziehung“**.

adhs20+ freute sich, im September bei der **Toppharm-Achtsamkeitskampagne** mitzuwirken und an sechs Referatstagen über 600 Apotheker/-innen und Drogisten und Drogistinnen auf die Thematik ADHS bei Erwachsenen zu sensibilisieren.

adhs 20+

Bahnhofstrasse 15, 5600 Lenzburg

Tel. 062 534 04 04

info@adhs20plus.ch, www.adhs20plus.ch

Konto: Hypothekbank Lenzburg

IBAN: CH45 0830 7000 2581 6330 5



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Das Medieninteresse blieb uns auch im 2017 erhalten und wir durften im Oktober in Zug – zum doch etwas schwierigen Thema „**ADHS und Scham**“ – wiederum viele Interessierte begrüßen, die auch berührende Einblicke durch eindrückliche Erfahrungsberichte von zwei Betroffenen erhielten. Der **Referent Orazio de David** gab auch in unserem spezifischen Mitgliederjournal, zusammen mit weiteren Botschaftern von adhs20+, aufschlussreiche Statements zur Schamthematik ab.

Unsere Weiterbildungstage in Winterthur wurden sowohl von Fachpersonen wie auch Betroffenen mit Interesse besucht:

Modul 1: „Multimodale Therapieansätze – Alltagshilfen für Menschen mit ADHS“

Modul 2: „Navigation in stürmischer See – sich selbst erkennen im Spiegel der eigenen Gefühle“

Im Spätherbst wurden wir von der **Privatlinik Clenia Schössli AG** beauftragt, einen internen **Weiterbildungstag** in Uitikon am See für **Berufsbildner und Personalverantwortliche** zu halten.

Wie immer...

Wir sind dankbar für all die Plattformen, schönen Begegnungen und weitertragenden Bewegungen und sehen dies keinesfalls als Selbstverständlichkeit an – vielmehr erfreuen wir uns daran, dass auch das Jahr 2017 wiederum mit viel Goodwill und Wertschätzung gegenüber unserer Arbeit bereichert war!



„Welche Fähigkeit besitzen wir alle gemeinsam? – Die Fähigkeit, zu verändern“

Wie immer... und doch anders!

Aufgrund des schnellen Wachstums des Vereins adhs20+ und der damit verbunden zunehmenden Verpflichtungen der Vorstandsarbeit, wurden Veränderungen unumgänglich, um das Vereinsinteresse zu wahren. So wurde auch ein fünftes VS-Mitglied aufgenommen:

Aktuell setzt sich der Vorstand zusammen aus **Sandra Amrein** als **Präsidentin** und **Dr. med. Ursula Davatz** als **Vize-Präsidentin**.

Elsbeth Horbaty, Intercultural Coach/Entwicklungszusammenarbeit/Journalistin, **Irène Beerli**, Handarbeitslehrerin/Mitbesitzerin Atelier elf sowie **Christian Lüber**, Coach/Supervisor BSO/Berufsbildner, als **VS-Mitglieder**.

adhs 20+

Bahnhofstrasse 15, 5600 Lenzburg

Tel. 062 534 04 04

info@adhs20plus.ch, www.adhs20plus.ch

Konto: Hypothekbank Lenzburg

IBAN: CH45 0830 7000 2581 6330 5

Alain Mieg steht dem Verein adhs20+ gerne weiterhin intern als persönlicher **Mentor** und öffentlich als **Botschafter** zur Verfügung. Alain Mieg will sich zukünftig wieder intensiver und bestimmter seiner Berufung als Kunstmaler hingeben, was mit den zunehmenden Vorstandsarbeiten für ihn nicht zu vereinen war. Wir sind sehr dankbar, dass wir auf seine wertvollen und weitsichtigen Einbringungen jedoch auch zukünftig zählen dürfen!

Im Herbst 2017 musste sich der Vorstand von **Andreas Braun** verabschieden, der mit seinen offenen Statements vor den Medien, und aufschlussreichen Artikeln in unserem Mitgliederjournal, viel zur Aufklärung im Bereich ADHS beigetragen und zur Etablierung von adhs 20+ wertvolle Dienste geleistet hat. Wir danken Andreas Braun herzlich und wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.

Weiter geht unser Dank an **Dr. phil. Claude Chemelli**, der es mit seiner Gabe als Moderator verstand, stimmig und kompetent durch unsere Veranstaltungen zu führen und unsere Podiumsdiskussionen zu bereichern. Wir freuen uns, dass seine philosophischen Gedankengänge auch in unserem ADHS Fokus zum Ausdruck fanden und weitertragende Wirkung auszuüben vermögen. Wir wünschen Dr. phil. Claude Chemelli viel Erfolg und alles Gute.

Cristina Burkhalter, unsere **kreative Grafikerin** im Team, wird zukünftig nun auch zusätzlich die **Redaktionsstelle von adhs20+** übernehmen. Wir sind gespannt auf die **neue Aufmachung** unseres **Mitgliederjournals** und freuen uns sehr auf den „**ADHS Fokus**“ unter ihrer Regie. Die Dinge so zu machen wie immer, bewirkt Ruhe und Gelassenheit. Anders zu gestalten erzeugt Kreativität und Erneuerung. Der neue Fokus wird mehr Plattformen für ADHS Betroffene bieten – doch auch **bewahren, was sich bewährt hat**. In diesem Sinne freuen wir uns, dass die gern gelesene, geschätzte, stil- und humorvolle „**Karins Kolumne**“ weiterhin in der führenden Feder von **Karin Niffeler** bleibt, die seit Jahren für uns schreibt und an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gebührt!

Die Redaktion unseres Mitgliederjournals führte bis anhin **Isolde Schaffter-Wieland**. Wir schätzten die hohe Qualität ihrer Arbeit sehr und bedanken uns ganz herzlich auch für die grosse Verantwortungsübernahme und Zuverlässigkeit in den vergangenen Jahren. Frau Schaffter-Wieland war **Mitbegründerin von adhs20+** und auch dank ihrem starken und umsichtigen Engagement konnte der Verein eine ideale Grundstruktur aufbauen. Wir wünschen Frau Schaffter-Wieland von Herzen alles Gute bei ihrer beruflichen Neuorientierung und viel Glück auf ihrem weiteren Weg.

Ein weiteres Dankeschön an dieser Stelle auch an **Colin Wirz, Webdesign/Social Media**, der uns seit den Anfängen von adhs20+ souverän und verlässlich unterstützt und verbunden bleibt.

Beat Zürcher, Dipl. Wirtschaftsprüfer, Dialog AG, Bern übernimmt zukünftig die Revision und finanzielle Beratung des Vereins; wir freuen uns auf seine fachmännische und fundierte Unterstützung.



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Neuer Botschafter für adhs 20+ wurde **Orazio de David**, Dipl. Psychotherapeut ASP, M. Sc. Psychotherapeutische Psychologie.

Neu unterstützt uns im Projekt-Team auch **Ruedy Bolliger**, Bankfachmann, mit seinen rhetorischen Gaben.

Wenn über das Grundsätzliche eine Einigkeit besteht, ist es sinnvoll, miteinander Pläne zu machen. Wir freuen uns über die zahlreichen Botschafter und Teammitglieder, die inzwischen hinter adhs 20+ stehen. Menschen, die uns mit ihrem Fachwissen, Erfahrungswerten und individuellen Gaben zur Seite stehen und sinnvolle Pläne mit uns schmieden und in Umsetzung führen!

Veranstaltungsübersicht und Ausblick:

Auch 2018 erscheint unser Mitgliederjournal ADHS-Fokus dreimal und wird mit Parallelveranstaltungen zum jeweiligen Thema bereichert:

Unser Frühlingsthema im ADHS-Fokus: **«Multimodale Behandlungsmöglichkeiten»**

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik:

Samstag, 28. April 2018: Informationstag Hotel Arte in Olten

In Zusammenarbeit mit dem Psy-Bern, Psychiatrisch-Psychologische Praxis und diversen Fachpersonen

Unser Sommerthema im ADHS-Fokus: **„Empathie v/s Selbstfürsorge – Was wollen die Anderen von mir? – Was will ich?!“**

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik:

Donnerstag, 30. August 2018: Referatsabend Zentrum Karl der Grosse in Zürich

Referentin: Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin adhs 20+

Erfahrungsbericht: Cristina Burkhalter, Grafik- und Redaktionsverantwortliche adhs20+

Unser Herbstthema im ADHS-Fokus: **„ADHS als Chance?!“**

Unsere Parallelveranstaltung zur dieser Thematik:

Donnerstag, 15. November 2018: Podiumsdiskussion Eisenwerk in Frauenfeld

Moderation: Christian Lüber, Coach/Supervisor BSO, VS adhs20+

Podiumsgäste u.A.:

Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin adhs 20+

Dr. med. Heiner Lachenmeier, Botschafter adhs 20+

Alain Mieg, Kunstmaler, Botschafter adhs20+

Miguel Camero, Human Beatbox Entertrainer und Musiker, Botschafter adhs20+

Irène Beerli, Handarbeitslehrerin/Mitbesitzerin Atelier elf, VS adhs20+

adhs 20+

Bahnhofstrasse 15, 5600 Lenzburg

Tel. 062 534 04 04

info@adhs20plus.ch, www.adhs20plus.ch

Konto: Hypothekbank Lenzburg

IBAN: CH45 0830 7000 2581 6330 5



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Unsere Weiterbildungstage im ZAG Winterthur im Jahre 2018:

- 20./27.01.18: **„ADHS-Reise in die Innenwelt“**
Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen
Orazio De David
- 17.03.18: **„ADHS - multimodale Therapieansätze“**
Alltagshilfen für Menschen mit ADHS
Sandra Amrein, Elsbeth Horbaty, Isolde Schaffter
- 25.08.18 **„Geordnetes Beziehungschaos»**
Nähe-Distanz-Regulierung und emotionales Coping
innerhalb der Partnerschaft bei ADHS
Dr. phil. Francois Gremaud
- 03.11.18: **„ADHS fordert heraus – Bildungstag für das erzieherische Umfeld“**
Dr. med. Ursula Davatz

Nach wie vor bieten wir **telefonische Kurzberatungen** zu fixen Zeiten an. Es sind dies:
Montag zwischen 16:30 und 17:30 Uhr und Freitag zwischen 12:30 und 13:30 Uhr.
Individuelle Beratungen können Sie direkt auf einer unserer Fachstellen vereinbaren.
Anfragen bitte per Mail an: info@adhs20plus.ch.

Finanzen

Dank wachsender Mitgliederzahlen, Unterstützungsbeiträgen und Spenden kann die Schweizerische Info- und Beratungsstelle adhs 20+ per 31.12.2017 ein Reinvermögen von Fr. 13'907.25 ausweisen.

Dankeschön!

Ein herzliches Dankeschön für Ihre geschätzte Unterstützung und Vertrauen in unsere Arbeit!
Wir freuen uns, das laufende Jahr wiederum aktiv mit Ihnen zu gestalten.

Ihr adhs 20+ Vorstands-Team

Sandra Amrein, Dr. med. Ursula Davatz, Irène Beerli, Elsbeth Horbaty und Christian Lüber



Bild "Thomas Stucki"

«Nur wer seinen eigenen Weg geht, kann von niemandem überholt werden»

Marlon Brando

Lenzburg, 6. Februar 2018/sa