



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

## Jahresbericht 2015

Liebe Mitglieder und Botschafter, Werte Sponsoren und Spender

Liebe Mitglieder der Arbeitsgruppen adhs 20+

### 2015 das Jahr des Wachstums

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.

adhs 20+ etablierte sich innert rund vier Jahren zur ersten Anlaufstelle für erwachsene Menschen mit ADHS. Vermehrt holen sich auch Angehörige, Fachpersonen aus dem medizinischen, sowie psychologischen Bereich, soziale Institutionen und Lehrbeauftragte Informationen rund um die ADHS-Thematik. Wir erfreuen uns stetigen Wachstums, steigender Mitgliederzahlen und einer laufenden Erweiterung des Angebotes. Dies erforderte auch Um- und Neustrukturierungen.

Im Sommer verliess uns die Co-Präsidentin Nicole Zeitner, die engagiert viel zum Auf- und Ausbau von adhs 20+ beigetragen hat – was wir an dieser Stelle herzlich verdanken.

Aktuell setzt sich der Vorstand zusammen mit Sandra Ammann als Präsidentin, dem Fachpsychologen Andreas Braun als Vize-Präsident, dem Künstler und Betriebsökonom Alain Mieg und der Personalfachfrau und Mentalcoach Nicole Eigenmann.

Neue Botschafter für adhs 20+ sind: Dr. med. Ursula Davatz, Dr. phil. Claude Chemelli, Miss-Schweiz Finalistin und Architekturstudentin Julia Egli, der Human-Beat-Boxer und Musiker Miguel Camero, – inzwischen sind es 13 Botschafter, die hinter unserer Organisation stehen.

In neuem Gesicht erschien erstmals im November unser Journal „ADHS-Fokus“. Die Redaktion hat Isolde Schaffter-Wieland übernommen, welche auch die neue Beratungsstelle für Familien und Paare mit ADHS-Konstellation in Schönenwerd/SO führt. Cristina Oerli und Sabine Käch sind die kreativen Grafikerinnen im Team, die unsere Flyer gestalten.

Die „ADHS-Künstlertage“ Ende April waren ein schöner Erfolg. Wie wichtig Plattformen sind, wo Betroffene ihre Kreativität, Begabungen und Stärken zum Ausdruck bringen können, haben wir an diesem komplett ausgebuchten Anlass immer wieder erfahren. Die von Alain Mieg kuratierte Ausstellung wurde durch acht Fachreferate wertvoll ergänzt.

Bereits zum dritten Mal konnten wir das Modul 1 unserer Weiterbildung (multimodale Therapieansätze – Alltagshilfen für Menschen mit ADHS) durchführen. Aufgrund der grossen Nachfrage von Fachpersonen und Betroffenen findet dieser Weiterbildungstag am 9.4.2016 im ZAG Winterthur wiederum statt (Flyer).

Viel Aufmerksamkeit fand im November das aufschlussreiche und empathische Referat von ADHS-Fachfrau Corinne Huber über die Hochsensibilität bei Betroffenen. Musikalisch untermalt wurde der Anlass vom Singer/Songwriter Andreas Braun.

**adhs20+**

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

## **Veranstaltungsübersicht und Ausblick:**

Auch 2016 erscheint unser Mitgliederjournal ADHS-Fokus dreimal.

Unser Frühlingsthema im **ADHS-Fokus** lautet: **ADHS – volljährig und jetzt?**

Passend zu unserer Veranstaltung **Let's talk about ADHS!**

Eine Podiumsrunde mit spannenden Gästen und Fachpersonen, moderiert von Stefan Büsser (Event- und Radiomoderator). 26.4.2016 im Zentrum Karl der Grosse, Zürich (Flyer).

26.5.2016: Fachreferat **ADHS – Schwangerschaft, Mutterschaft, Partnerschaft**, im Familienzentrum, Lenzburg.

04.6.2016: Fortbildungstag Modul 2: **Facetten des ADHS und Mehrfachdiagnosen**, im ZAG Winterthur.

Unser Sommerthema im **ADHS-Fokus: Selbstverwirklichung**

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik:

10.9.16: Weiterbildungstag Modul 3: **ADHS und Beruf/Berufung** – Überleben in der Berufswelt oder Leben der eigenen Berufung?, im ZAG Winterthur.

Unser Herbstthema im **ADHS-Fokus: Brennen oder Ausbrennen?**

Unsere Parallelveranstaltung im Oktober 2016 in Zug **ADHS und Burnout** mit einem Fachreferat und Erfahrungsbericht eines betroffenen Unternehmers.

Im November 2016: **ADHS und Homöopathie** – Referat und Dialogabend im Atelier von Alain Mieg, Lenzburg

Ein grosses Anliegen von adhs 20+ ist der Aufbau von **Psychoedukations- und Coachinggruppen** schweizweit. Unsere Organisation unterstützt Fachpersonen, die ein solches Angebot lancieren. Informationen zu Anbietern in Ihrer Region finden Sie auf unserer Website: [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch) -Veranstaltungen-Gruppentreffen in Zusammenarbeit mit adhs 20+.

Nach wie vor bieten wir telefonische Kurzberatungen zu fixen Zeiten an. Es sind dies: Montag und Mittwoch zwischen 12.30 und 13.30 h. Individuelle Beratungen können Sie direkt auf einer unserer Fachstellen vereinbaren. Anfragen bitte per Mail an: [info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch). Adressen von Fachpersonen finden Sie auch auf unserer Website unter Links.

## **Finanzen**

Dank den wachsenden Mitgliederzahlen, Unterstützungsbeiträgen und Spenden kann die Schweizerische Info- und Beratungsstelle, adhs 20+, einen Gewinn von **Fr. 2'540.15** per 31.12.2015 verbuchen.

**adhs20+**

Bahnhofstrasse 15, 5600 Lenzburg

Tel. 062 534 04 04

[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch) [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

Konto: Hypothekbank Lenzburg

IBAN: CH45 0830 7000 2581 6330 5

## **Dankeschön!**

Ein herzliches Dankeschön für Ihre Unterstützung und Vertrauen in unsere Arbeit!

Wir freuen uns, auch das laufende Jahr wiederum aktiv mit Ihnen zu gestalten.

## **Ihr adhs 20+-Team**

Sandra Ammann, Andreas Braun, Alain Mieg, Nicole Eigenmann, Isolde Schaffter-Wieland

Lenzburg, 20.01.2016

„Wir dürfen den Menschen nicht nur als das sehen, was er ist, sondern müssen erkennen, wie er sein kann.“  
Abraham Harold Maslow



open your mind, Alain Mieg, 2014