

## Jahresbericht 2016

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

### 2016 das Jahr der Öffentlichkeitsarbeit

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.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sind über eine Viertelmillion Schweizer von ADHS betroffen und zwar nicht Kinder, sondern Erwachsene. Grund genug für den Verein adhs 20+, sich vermehrt für die Sensibilisierung der Gesellschaft einzusetzen. Je länger ADHS unerkannt bleibt, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit von Folgeerscheinungen.

Mit „**Let's talk about ADHS**“ wurde im Frühjahr unsere Veranstaltungsreihe in Zürich gestartet. Die Besucherzahl überstieg alle unsere Erwartungen und die Nachfrage war derart gross, dass wir den Event im Spätherbst nochmals erfolgreich durchführten. Der Anlass ist auf „youtube let's talk about adhs“ zu sehen.

Im Mai durfte adhs 20+ in der Sendung „**Gesundheit heute**“ bei **SRF 1** mitwirken. Eine bewegende Zeit mit wertvollen Begegnungen und Austauschmöglichkeiten vor und hinter der Kulisse. Die Filmbeiträge sind auf unserer Landingpage „[www.adhs.plus](http://www.adhs.plus)“ zu sehen.

Ebenfalls im Mai fand das Fachreferat **ADHS – Schwanger-/Mutter-/Partnerschaft** in Lenzburg statt und wurde durch einen eindrücklichen Erfahrungsbericht bereichert.

Unsere Weiterbildungstage in Winterthur wurden 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“

**Modul 3:** „ADHS und Beruf/Berufung – Überleben in der Berufswelt oder Leben der eigenen Berufung“

Vom **Eidgenössischen Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS)** wurden wir im Frühsommer beauftragt, einen internen Weiterbildungstag in Hinwil für Berufsbildner und Personalverantwortliche zu halten.

Das Medieninteresse blieb uns das ganze Jahr erhalten. Wir wirkten in diversen Artikeln themenspezifisch mit und konnten auf unsere Veranstaltungen aufmerksam machen.

So erfreuten wir uns auch in Zug über einen vollen Saal mit Menschen, die dem Referat „**ADHS und Burnout**“ mit Erfahrungsbericht gespannt beiwohnten und beim anschliessenden Apéro den Austausch pflegten.



Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Unsere Veranstaltungsrunde 2016 wurde im Dezember im stimmigen Ambiente des Lenzburger Ateliers von Alain Mieg abgerundet. „**ADHS und Homöopathie**“ – die Sichtweisen der klassischen Homöopathie wurden fundiert vermittelt und deren Wirkung verdeutlicht.

**Das Jahr 2016 geht in unserer Geschichte als das Jahr der Öffentlichkeitsarbeit ein.**

In diesem Jahr wurde auch unsere Facebook-Awareness-Kampagne lanciert, die viele Menschen erreicht, aufmerksam gemacht und sensibilisiert hat!



Aktuell setzt sich der Vorstand zusammen aus **Sandra Ammann** als Präsidentin, dem Fachpsychologen **Andreas Braun** als Vize-Präsident, dem Kunstmaler **Alain Mieg** und **Dr. phil. Claude Chemelli**.

Dr. phil. Claude Chemelli führt neu unsere vierte Fach- und Beratungsstelle an der Florastrasse 12 in 8008 Zürich.

Die Redaktion des Mitgliederjournals „ADHS Fokus“ führt **Isolde Schaffter-Wieland** und wir freuen uns auf weitere themenspezifische und gehaltvolle Ausgaben.

**Cristina Oerli** ist unsere kreative Grafikerin im Team, die unsere Flyer gestaltet.

Ein grosses Dankeschön an dieser Stelle an **Colin Wirz**, Webdesign/Social Media.  
Ein wichtiger Schritt für unsere Organisation war im Jahre 2016 der Aufbau unserer Landingpage [www.adhs.plus](http://www.adhs.plus), die gut strukturiert Übersicht verschafft und Adressen von Fachpersonen vermittelt.

Auf Ende des Jahres 2016 trat **Nicole Eigenmann** aus dem Vorstand zurück, die uns viele Jahre kompetent zur Seite stand. Wir bedanken uns an dieser Stelle auch ganz herzlich für ihre umfangreiche Hilfestellung beim Aufbau unserer zweiten Website.

Neue Botschafter für adhs 20+ sind: **Dr. med. Helga Simchen** und **Dr. phil. Monika Brunsting**.  
Wir freuen uns über die zahlreichen Botschafter, die hinter adhs 20+ stehen und uns mit ihrem Fachwissen und Erfahrungswerten unterstützen!

## Veranstaltungsübersicht und Ausblick:

Auch 2017 erscheint unser Mitgliederjournal ADHS-Fokus dreimal.

Unser Frühlingsthema im **ADHS-Fokus: Selbstfindung**

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik: „ADHS – sich selber finden“ (Flyer)

**26.4.17: Referatsabend mit Erfahrungsbericht im Zentrum Karl der Grosse, Zürich**

Referentin: Dr. med. Helga Simchen, Botschafterin adhs 20+

Aus dem eigenen Leben: lic. phil. Andreas Braun, Vizepräsident adhs 20+

Vorstellung Studienergebnisse über Innovation ADHS am Arbeitsplatz: Jan Richner, Psychologiestudent, Projektteam adhs 20+

**10.6.17: Weiterbildungstag Modul 2** im ZAG Winterthur (Flyer)

„Lebendig sein tut weh – sich selbst erkennen im Spiegel der eigenen Gefühle“

Referent: lic. phil. Andreas Braun, Vizepräsident adhs20+

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

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik: „ADHS – authentische Beziehung schaffen / entspannte Beziehung leben“

**30.08.17: Referat und Seminar-Kabarett im Kongresshaus Winterthur\***

**01.09.17: Referat und Seminar-Kabarett im Familienzentrum Lenzburg** (Wiederholung\*)

Referent: Gerhard Spitzer, Buchautor aus Wien „Warum zappelt Philipp“, Verhaltenspädagoge, Botschafter von adhs 20+

**09.09.17: Weiterbildungstag Modul 3** im ZAG Winterthur

„ADHS und Beruf/Berufung – Überleben in der Berufswelt oder Leben der eigenen Berufung?“

Referenten: Sandra Ammann, Präsidentin, lic. phil. Andreas Braun, Vizepräsident, Dr. phil. Claude Chemelli, VS adhs 20+

Unser Herbstthema im **ADHS-Fokus: Scham**

Unsere Parallelveranstaltung zu dieser Thematik: „ADHS – muss ich mich schämen?“

**17.10.17 Fachreferat und Podiumsrunde im Archesaal in Zug**

Fachreferent: Orazio De David, Psychotherapeut, dipl. Sozialarbeiter FH, ehemaliger Leiter eines Sonderschulinternates und selbständiger Unternehmensberater.

Moderation Podium: Dr. phil. Claude Chemelli, VS adhs 20+

Ein starkes Anliegen von adhs 20+ ist der Aufbau von „Netzwerk Alltag“, einer Organisation, die aktive und praktische Alltagsunterstützung für Menschen mit ADHS gewährt. Ein Vorhaben, welches wir in den kommenden Jahren in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen angehen werden.

Nach wie vor bieten wir **telefonische Kurzberatungen** zu fixen Zeiten an. Es sind dies:

Montag zwischen 16.30 und 17.30 und Freitag 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).

### Finanzen

Dank wachsender Mitgliederzahlen, Unterstützungsbeiträgen und Spenden kann die Schweizerische Info- und Beratungsstelle adhs 20+, per 31.12.2016 ein Reinvermögen von Fr. 13'052.-- ausweisen.

### Dankeschön!

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

### Ihr adhs 20+-Team

Sandra Ammann, lic. phil. Andreas Braun, Alain Mieg, Dr. phil. Claude Chemelli, Isolde Schaffter-Wieland

„Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun“ Mahatma Gandhi



Bilder: Su Wetjen, Bloggerin adhs 20+

Lenzburg, 20.03.2017/sa