



Schweiz. Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

adhs 20+
Untere Zäune 1, 8001 Zürich
Aavorstadt 2, 5600 Lenzburg
www.adhs20plus.ch, info@adhs20plus.ch

Jahresbericht 2023

Liebe Mitglieder und Botschafter, geschätzte Sponsoren und Spender
Liebe Mitglieder der Arbeitsgruppen adhs20+

Rückblick 2023

Wir konnten im Jahre 2023 folgende zwei öffentliche Veranstaltungen, die auf schweizweites Interesse gestossen sind, durchführen:

- «**ADS/ADHS und Folgeerscheinungen**»
- «**ADS? ASS-Autismus-Spektrum-Störungen? Asperger? Hochsensibilität? Hochbegabung?**»

Gerne können Sie die Referate/Diskussionsrunden unter folgendem Link nochmals Revue passieren lassen:
<https://adhs20plus.ch/videos/>

Auch unsere drei Weiterbildungstage im ZAG Winterthur mit folgenden Themenschwerpunkten wurden rege genutzt:

- «**Depression ist der Anfang zur Selbstfindung**»
- «**ADS/ADHS: Wissen – Verstehen – Kompetenzen/Umsetzung**»
- «**Emanzipation ADS**»

Wir konnten im vergangenen Jahr beim BVZ (Berufslehrverbund Zürich), focus.MEM.ch Berufsbildung Schweiz, OdA Gesundheit Bern und weiteren sozialen Institutionen und KMUs unser Seminar «**ADS/ADHS: Wissen-Verstehen-Kompetenzen/Umsetzung**» halten, die wir weiterführend im Jahre 2024 beim Spital STS AG, OdA Gesundheit Schweiz, BWZ Lyss, etc. in Zusammenarbeit mit Markus Mäder, Projektteam adhs20+, anbieten dürfen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Referenten, Dozenten und Mitwirkenden!

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

Prof. Dr. Allan Guggenbühl, Psychologe & Psychotherapeut/Buchautor, **Irène Beerli**, Handarbeitslehrerin/Mitbesitzerin Atelier 11 und **Christian Lüber**, JobCoach/Supervisor BSO als **VS-Mitglieder**.

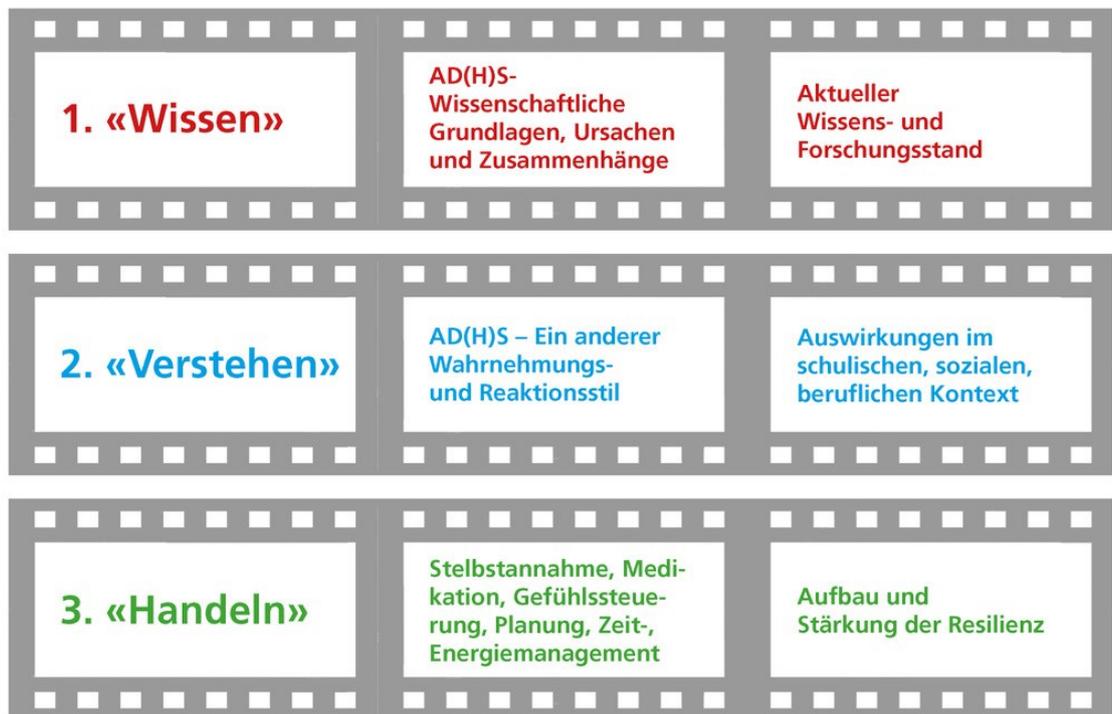
Prof. Dr. phil. Roland Käser steht dem Vorstand von adhs20+ mit seinem umfangreichen Fach- und Erfahrungswissen weiterhin **beratend** zur Seite.

Dialog AG, Beat Zürcher, steht als Revisionsstelle für die **buchhalterische Prüfung/Revision** und fachmännische Beratung rund um die finanziellen Aspekte auch im Jahre 2024 zur Verfügung.

Wir freuen uns über die wachsende Zahl von Botschaftern und Fachpersonen-Mitglieder, damit wir Ratsuchenden entsprechend individuelle, weiterführende Optionen vermitteln können. Sie finden alle involvierten adhs20+ VS-Mitglieder, Botschafter, Team- und Fachpersonenmitglieder auf unserer Website: www.adhs20plus.ch

Unsere Zukunfts-Vision ist es, eine «ADHS-Video-Akademie» aufzubauen, damit Weiterbildungen auch auf diesem Wege möglich werden!

AD(H)S-Video-Akademie Aufbau nach dem 3-Säulen-Modell von adhs20+



Veranstungsübersicht und Ausblick 2024:

Unsere Referats- und Diskussionsabende im Jahre 2024

«AD(H)S und Selbststeuerung»

Donnerstag, 06. Juni 2024, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Google Schweiz, Europaallee 36, 8004 Zürich

Referate: Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch, Dr. med. Monika Ridinger, Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz

Moderation: Susanne Kunz

Musikalische Impression: Anna Vichery

«AD(H)S und Schizophrenie – Grenzerfall»

Freitag, 29. November 2024, 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Zentrum Karl der Grosse, Zürich

Referate: Dr. med. Ursula Davatz und Fabrice Mousset

Unsere Weiterbildungstage im ZAG Winterthur im Jahre 2024

«ADS/ADHS – Sei Du Dein Regisseur in eigener Sache!»

Samstag, 13.04.2024 mit Susanne Kunz, Moderatorin und Schauspielerin

«Einführung in die AD(H)S Diagnostik für Psychologinnen und Psychologen»

Samstag, 07.09.2024 mit Dr. phil. François Gremaud, adhs20+-Botschafter

«ADS/ADHS braucht keine Therapie – sondern Coping-Strategien»

Samstag, 09.11.2024 mit Dr. phil. François Gremaud, adhs20+-Botschafter

Unsere Kursmodule an der Pädagogischen Hochschule Zürich im Jahre 2024

5 Module: «AD(H)S – Selbststeuerung» Dr. med. Monika Ridinger, Botschafterin adhs20+

- Selbstannahme (Samstag, 20.01.2024 und Samstag, 24.08.2024)
- Medikation (Samstag, 24.02.2024 und Samstag, 21.09.2024)
- Impulssteuerung (Samstag, 23.03.2024 und Samstag, 26.10.2024)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 25.05.2025 und Samstag, 16.11.2024)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 22.06.2024 und Samstag, 14.12.2024)

Sie finden unseren Veranstaltungskalender auch online unter diesem Link:

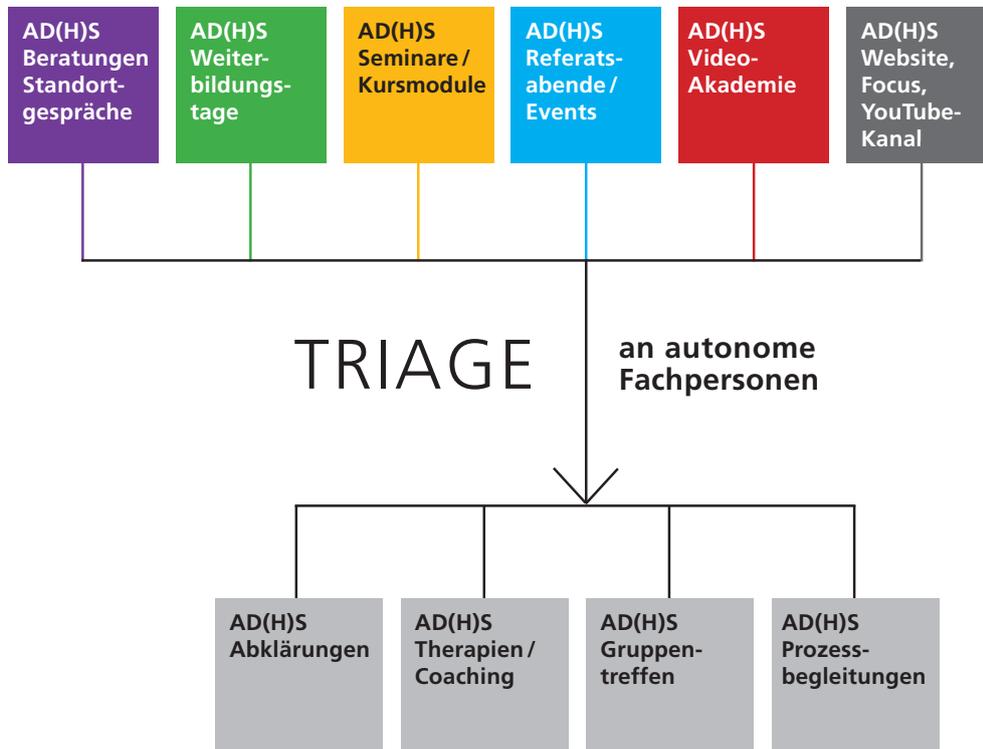
<https://adhs20plus.ch/veranstaltungen/>

Weiter werden wir Ihnen gerne die entsprechenden Flyer auch wiederum per Post zu gegebener Zeit zustellen.

Individuelle Beratungen können Sie gerne direkt auf unserer Fachstelle in der Praxisgemeinschaft am Kunsthaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich, vereinbaren. Optional bieten wir auch auf unserer Fachstelle in Lenzburg AD(H)S-Beratungen/Standortgespräche an.

Anfragen bitte per Mail an: info@adhs20plus.ch

Positionierung adhs20+



Gerne stellen wir Interessierten unsere zukünftigen konkreten Vorhaben und Visionen persönlich vor.

Dankeschön

Ein herzliches Dankeschön für Ihre finanzielle und ideelle Unterstützung, wertvollen Ideeneinbringungen und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit!

**«Der einzige Weg, grossartige Arbeit zu leisten, besteht darin,
zu lieben, was man tut»** Steve Jobs

In diesem Sinne

Ihr adhs 20+-VS-Team

Sandra Amrein, Dr. med. Ursula Davatz, Prof. Dr. Allan Guggenbühl, Irene Beerli, Christian Lüber
Berater Vorstand: Prof. Dr. phil. Roland Käser