



Schweiz. Info- und Beratungsstelle  
für Erwachsene mit ADHS

adhs 20+  
Untere Zäune 1, 8001 Zürich  
Aavorstadt 2, 5600 Lenzburg  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch), [info@adhs20plus.ch](mailto: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](http://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:

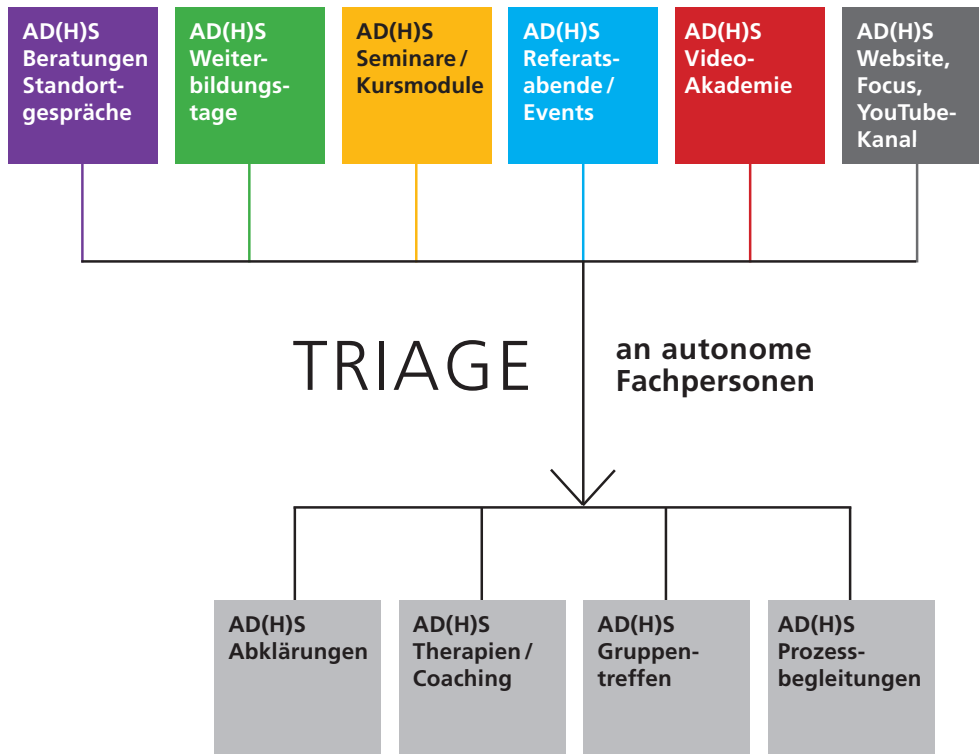
<https://adhs20plus.ch/veranstaltungen/>

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](mailto: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