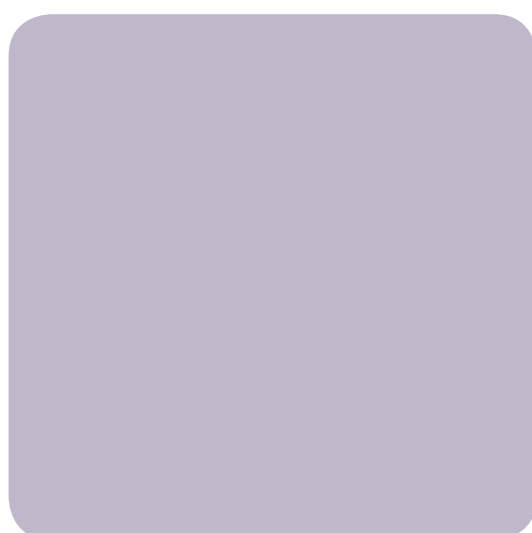
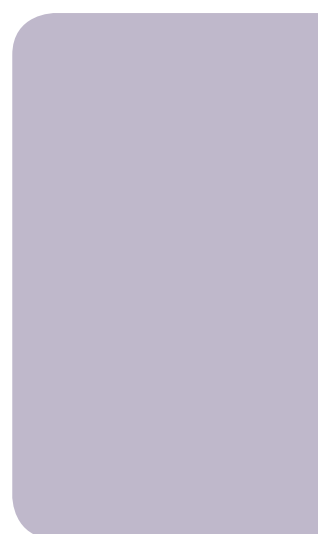
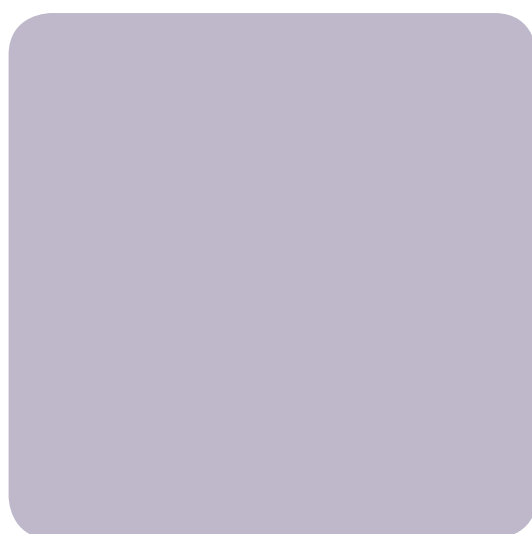
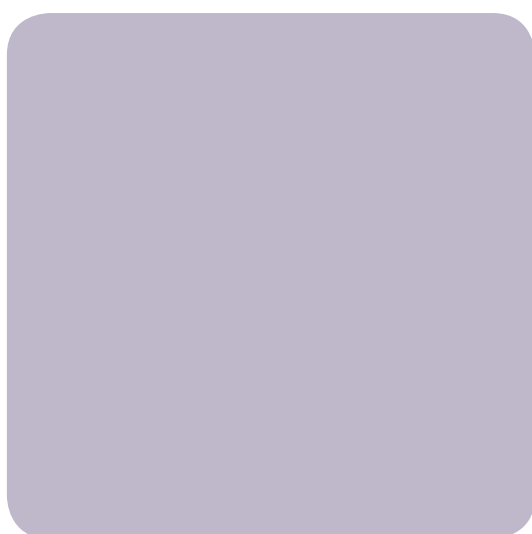
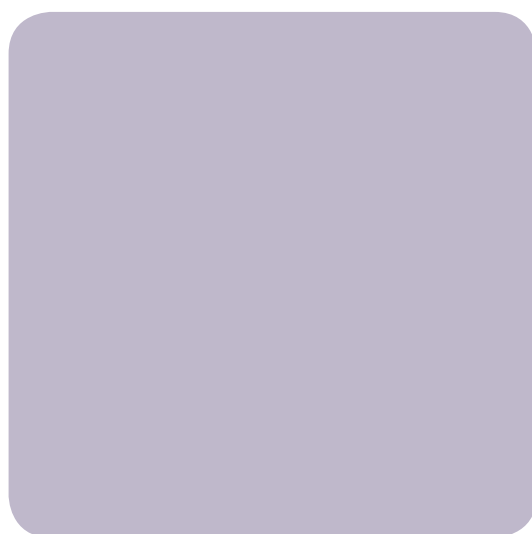
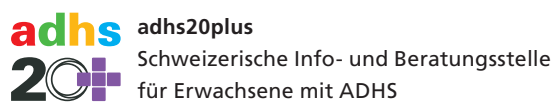


Jahresbericht

2024





Geschäfts- und Fachstelle Zürich

Hirschengraben 28
CH-8001 Zürich

Fachstelle Aargau

Wettingerstrasse 17
CH-5400 Baden

Kontakt

adhs20plus.ch
info@adhs20plus.ch

Jahresbericht 2024

Liebe Mitglieder und BotschafterInnen, geschätzte SpenderInnen und Mitwirkende

Rückblick 2024

Wir konnten im Jahre 2024 folgende zwei öffentliche Veranstaltungen, die auf schweizweites Interesse gestossen sind, durchführen:

- **«ADHS und Selbststeuerung»**

Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz und Dr. med. Oliver Bilke

- **«ADHS und Schizophrenie-Grenzfällen»**

Dr. med. Ursula Davatz und Fabrice Mousel

Gerne können Sie die Referate unter folgendem Link nochmals Revue passieren lassen:

adhs20plus.ch/videos/

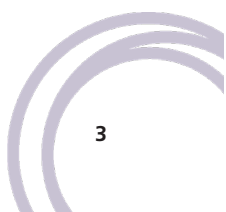
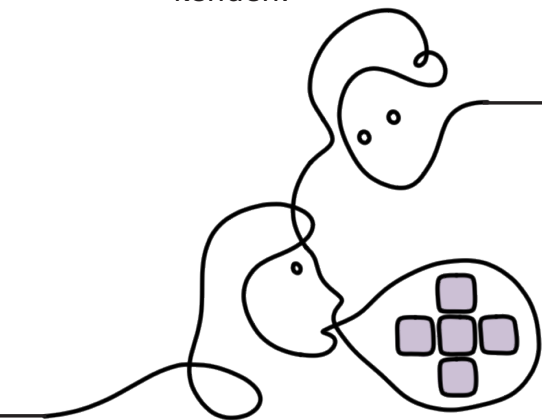
Auch unsere drei folgenden Weiterbildungstage im ZAG Winterthur mit Susanne Kunz und Dr. François Gremaud fanden regen Anklang:

- **«Sei Du Dein Regisseur in eigener Sache»**
- **«Einführung in die ADHS Diagnostik für Psychologinnen und Psychologen»**
- **«ADHS braucht keine Therapie – sondern Copingstrategien»**

Unsere Kursmodulreihe **«ADHS und Selbststeuerung»** bei der PHZH mit PD Dr. med. Monika Ridinger wurde zweimal angeboten und war komplett ausgebucht. Wir werden aufgrund der grossen Nachfrage die Module auch im 2025 wiederum anbieten.

Wir konnten im vergangenen Jahr unsere Seminare **«ADHS: Wissen-Verstehen-Kompetenzen/Umsetzung»** unter der Leitung von Markus Mäder an folgenden Orten halten: Berufs- und Weiterbildungszentrum Lyss, Spital STS AG, Stiftung Schön da!, Oda Gesundheit Schweiz, AWB Horb, Kistler Instrumente AG. Auch konnten mit der IV-Stelle Frauenfeld und der ZKB Zürich weitere ADHS-Aufklärungsgespräche geführt werden. Diese wichtige Seminaraktivitäten zur ADHS Sensibilisierung in Unternehmen und in sozialen Einrichtungen werden wir weiterhin auf- und ausbauen.

An dieser Stelle ein **herzliches Dankeschön** an die ReferentInnen, DozentInnen und Mitwirkenden!



Personelles

Vorstand

Aktuell setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

Präsidentin und Gründerin: Sandra Amrein, Treuhänderin und Sozialbegleiterin FA

Vize-Präsident: Matthias Adler, M.Sc. Fachpsychologe für Neuropsychologie FSP

VS-Mitglied: Irene Beerli, Handarbeitslehrerin/Mitbesitzerin Nähatelier

VS-Mitglied: Christian Lüber, JobCoach/Supervisor BSO

VS-Mitglied: Celine Fankhauser, BA FHNW Primary Education und Kauffrau

VS-Mitglied: Samuel Ammann, BSc FHO Stadtplanung und Mitinhaber Marketing-Agentur

Beratende ExpertInnen

- PD Dr. med. Monika Ridinger steht dem Vorstand von adhs20+ mit ihrem umfangreichen Fach- und Erfahrungswissen neu beratend zur Seite.
- Dr. François Gremaud unterstützt als Supervisor FSP unser adhs20+-Beraterteam mit seinen holistischen Ansätzen.
- Beat Zürcher, Dialog AG, steht als Revisionsstelle für die buchhalterische Prüfung/Revision und fachmännische Beratung rund um die finanziellen Aspekte auch im Jahre 2025 zur Verfügung.

Zurücktretende Vorstandsmitglieder

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön an die zurücktretende Vizepräsidentin Dr. med. Ursula Davatz für die jahrelange bedeutsame und wegweisende Unterstützung.

Auch Prof. Dr. phil. Roland Käser, danken wir ganz herzlich, der uns als Berater vom Vorstand stets mit hochgeschätztem Rat zur Seite stand.

Wir wünschen den zurücktretenden Vorstandsmitgliedern alles Gute und freuen uns auf weitere Begegnungen.

Mitglieder

Wir freuen uns über die wachsende Zahl von Botschaftern und Fachpersonen-Mitgliedern, so dass wir Ratsuchenden entsprechend individuelle, weiterführende Optionen vermitteln können.

Sie finden alle involvierten adhs20+ BeraterInnen, BotschafterInnen sowie weitere Team- und Fachpersonen-Mitglieder auf unserer Website: adhs20plus.ch/ueber-adhs20/

Ausblick 2025

Unsere Referats- und Diskussionsabende

«Körperliche Symptome – ausgelöst durch ADHS»

Freitag, 6. Juni 2025, 19.00 – 21.30 Uhr
Ort: Google Schweiz, Europaallee 36, 8004 Zürich

Referate: PD Dr. med. Monika Ridinger und Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz
Moderation: Franz Fischlin und Shianne Spitzer von YouMedia

«AD(H)S und Anpassungsleistungen»

Spätherbst 2025, ist noch in Planung

Unsere Weiterbildungstage im ZAG Winterthur

«ADHS braucht keine Therapie – sondern Copingstrategien»

Samstag, 5.4.2025 mit Dr. François Gremaud

«Matchentscheidend: Mit ADHS eigene Strategien entwickeln»

Samstag, 13.9.2025 mit Markus Heyer, adhs20+-Berater

«Geordnetes Beziehungschaos: Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping in der Beziehung mit ADHS Betroffenen»

Samstag, 29.11.2025 mit Dr. François Gremaud

Unsere Kursmodule an der Pädagogischen Hochschule Zürich

5 Module: «AD(H)S – Selbststeuerung» mit PD Dr. med. Monika Ridinger*

- Selbstannahme (Samstag, 28.6.2025)
- Medikation (Samstag, 16.8.2025)
- Impulssteuerung (Samstag, 27.09.2025)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 25.10.2025)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 13.12.2025)

*In allen fünf Modulen im 2. Semester 2025 hat es aktuell noch freie Plätze.
(Die Module im 1. Semester sind bereits komplett ausgebucht und deshalb hier nicht mehr aufgeführt).

Unser Workshop in Baden 2025

Schreibwerkstatt unter Leitung von Lea Gottheil, Autorin/Projektteam und Irene Beerli, VS adhs20+

„Probiere es einfach - Deine assoziativen und spontanen Gedanken frei niederzuschreiben und Dich darin selbst zu interpretieren“ Jeweils Donnerstagabend: 30.10., 6.11. und 13.11.25

Sie finden unseren **Veranstaltungskalender** online unter: adhs20plus.ch/veranstaltungen/
Die entsprechenden Flyer werden wir Ihnen per Post zu gegebener Zeit zustellen.

Wir bitten um **frühzeitige Anmeldung** an: info@adhs20plus.ch

Individuelle Beratungen

Eine individuelle Beratung können Sie gerne direkt auf unserer Geschäfts- und Fachstelle, Hirschengraben 28, 8001 Zürich online buchen.

Optional bieten wir neu auch in unserer Fachstelle in Baden, Praxis Ridinger, Beratungen und Standortgespräche an.

Online-Buchung unter: adhs20plus.ch/adhs20-beratungen-und-weiterbildungen/

ADHS Video-Akademie

Unsere Zukunfts-Vision nimmt Formen an: Die ADHS-Video-Akademie geht ab Frühjahr 2025 in die Realisierungsphase!

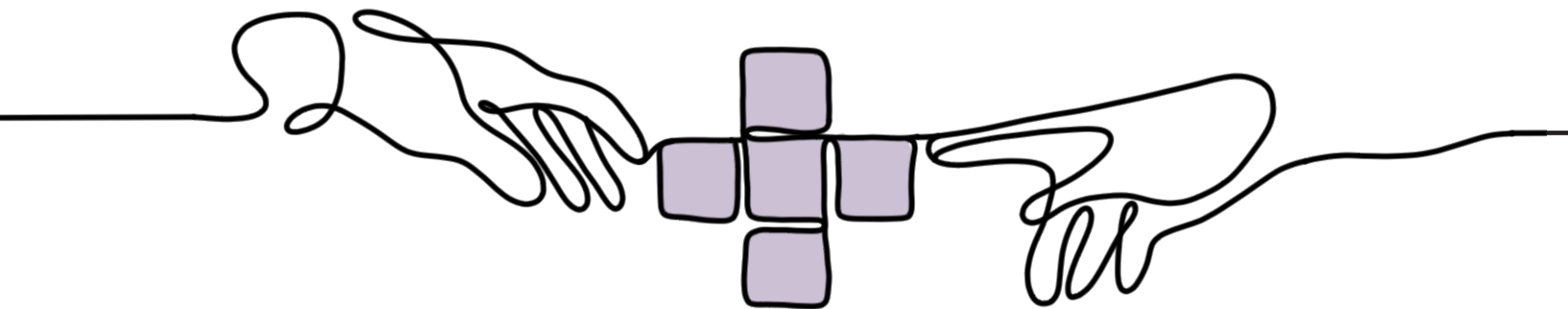
Wir sind auf Förderungsmittel angewiesen, damit unsere verschiedenen Vorhaben professionell umgesetzt werden können und daher dankbar für jeden finanziellen Beitrag auf unser Konto bei der Zürcher Kantonalbank.

IBAN CH38 0070 0114 8067 4481 4

Gerne stellen wir Interessierten unsere zukünftigen konkreten Konzepte persönlich vor.

Dankeschön

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



Ihr adhs 20+-VS-Team

Sandra Amrein, Matthias Adler, Irene Beerli, Christian Lüber, Celine Fankhauser, Samuel Ammann, Monika Ridinger

„Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit“

– Albert Einstein –

