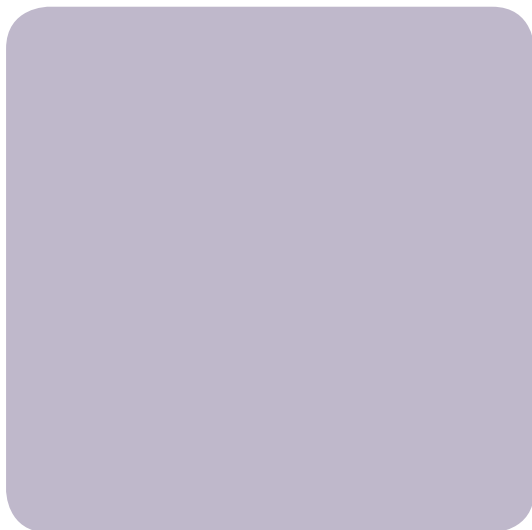
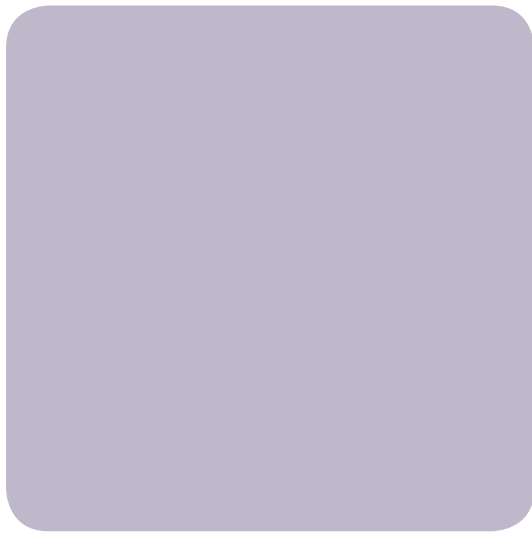
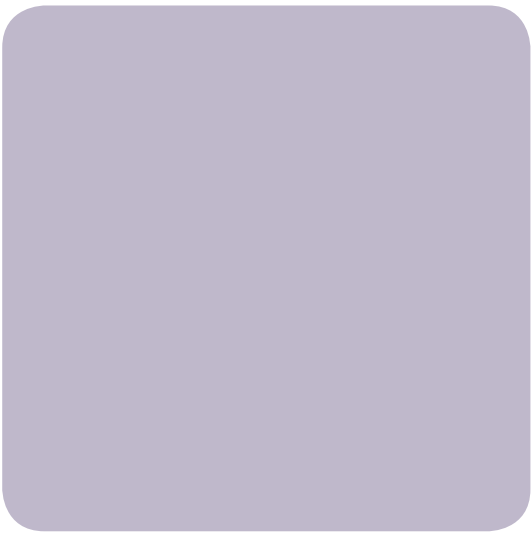
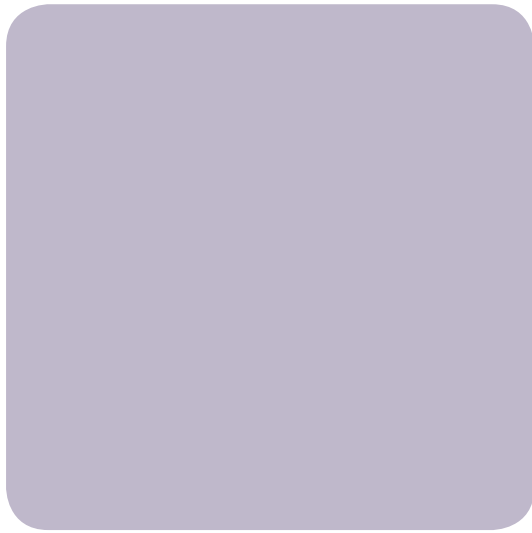
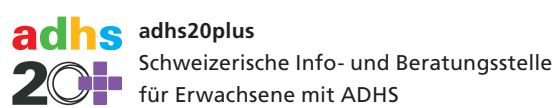


Jahresbericht

2025





Geschäfts- und Fachstelle Zürich

Hirschengraben 28
CH-8001 Zürich

Fachstelle Aargau

Wettingerstrasse 17
CH-5400 Baden

Kontakt

adhs20plus.ch
info@adhs20plus.ch

Jahresbericht 2025

Liebe Mitglieder und Botschafter*innen, geschätzte Spender*innen und Mitwirkende

Rückblick 2025

Wir konnten im Jahre 2025 folgende zwei öffentliche Veranstaltungen, die über die Landesgrenze hinaus auf Interesse gestossen sind, durchführen:

- **Körperliche Symptome – ausgelöst durch ADHS**

mit PD Dr. med. Monika Ridinger, Dr.med. Astrid Neuy-Lobkowicz und Dr. François Gremaud unter der Moderation von Franz Fischlin und Shianne Spitzer von YouMedia.

- **ADHS und Anpassungsleistungen**

mit Dr. François Gremaud und Markus Mäder unter der Moderation von Mariska Praktik.

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

adhs20plus.ch/videos/

Auch unsere drei Weiterbildungstage im ZAG Winterthur mit **Dr. François Gremaud** und **Markus Heyer** fanden regen Anklang:

- **ADHS braucht keine Therapie – sondern Copingstrategien**

- **Matchentscheidend: Mit ADHS eigene Strategien entwickeln**

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

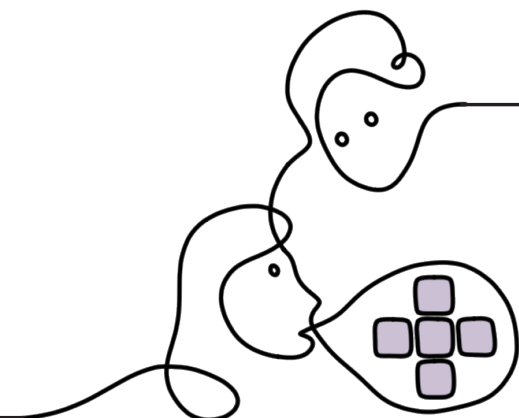
Unsere Kursmodulreihe «**ADHS und Selbststeuerung**» bei der PHZH mit **PD Dr. med. Monika Ridinger** wurde bereits viermal angeboten und ist auch im Jahre 2026 bereits ausgebucht. Wir bieten aufgrund der grossen Nachfrage die Modulreihe auch weiterhin an.

Wir konnten im vergangenen Jahr unsere Seminare „**ADS/ADHS: Wissen-Verstehen-Kompetenzen/Umsetzung**“ unter der Leitung von **Markus Mäder** an folgenden Orten halten:

-Oda Gesundheit Schweiz, Spitex Nordost Aargau AG, Berufsschule Rüti, Oberstufe Pfäffikon, BIZ Bern, Haus der Generationen Steg, A+W Reformierte Kirche Zürich, Budgetberatung Schweiz, Perspektive Thurgau, usw.

Diese wichtigen Seminartätigkeiten zur ADHS-Sensibilisierung in den Unternehmen und in sozialen Einrichtungen werden wir weiterhin auf- und ausbauen.

An dieser Stelle ein **herzliches Dankeschön** an die **Referent*innen, Dozent*innen und Mitwirkenden!**



Personelles

Vorstand

Neu setzt sich der Vorstand wie folgt zusammen:

Präsidentin und Gründerin: **Sandra Amrein**, Geschäftsführerin

Vize-Präsident: **Dr. François Gremaud**, Supervision Beraterteam und Öffentlichkeitsarbeit

VS-Mitglied: **Christian Lüber**, Öffentlichkeitsarbeit

VS-Mitglied: **Celine Fankhauser**, Administration

VS-Mitglied: **Samuel Ammann**, Marketing, Gestaltung und Social Media

VS-Mitglied: **Werner Hausheer**, Rechtsbeistand

PD Dr. med. Monika Ridinger steht dem Vorstand von adhs20+ mit ihrem umfangreichen Fach- und Erfahrungswissen weiter beratend zur Seite.

Abgänge und Danksagung

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für die individuelle Unterstützung des abtretenden Vizepräsidenten **Matthias Adler**, der wegen fehlender zeitlicher Kapazität zurücktritt. Er wird uns jedoch als Autor im adhsFOCUS weiterhin unterstützen, was uns freut!

Irene Beerli, stand adhs20+ jahrelang zur Seite und wird aufgrund ihrer Pensionierung das Amt im Vorstand abgeben. Wir schätzen sehr, dass Irene Beerli weiterhin im Beraterteam von adhs20+ bleibt und in Zürich und Baden Beratungen anbieten wird. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön, Irene, für all die geleisteten Dienste und auf eine weitere sinnvolle Zusammenarbeit!

Kernteam und Revision

Neu im Kernteam sind: **Dr. med. Dimitri Weiss**, **Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch** (MBA LL.M.) und die Psychotherapeutin **Astrid Heyer-La Sala**, um neue Projekte in den nächsten Jahren umzusetzen.

Die **Dialog AG von Beat Zürcher**, steht als Revisionsstelle für die buchhalterische Prüfung/ Revision und fachmännische Beratung rund um die finanziellen Aspekte auch im Jahre 2026 zur Verfügung.

Mitglieder*Innen

Wir freuen uns über die wachsende Zahl von Botschafter*innen und Fachpersonenmitglieder*Innen, so dass wir Ratsuchenden entsprechend individuelle, weiterführende Optionen vermitteln können. Sie finden alle involvierten adhs20+ BeraterInnen, Botschafter*innen sowie weitere Team- und Fachpersonen-mitglieder auf unserer Website adhs20plus.ch/adhs20-beratungen-und-weiterbildungen/

Ausblick 2026

Unsere Referats- und Diskussionsabende

Spannungsfeld ADHS: Zwischen Strukturlosigkeit und Überstrukturierung

Datum: Mittwoch, 10. Juni 2026

Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Saal KinoKoni, Europaallee/Lagerstrasse 104, 8004 Zürich

Referate

PD Dr. med. Monika Ridinger

Dr. François Gremaud

Podium

Dr. med Dimitri Weiss

Fanny Dougan, Content Creatorin, Influencerin

Moderation by Youmedia

Franz Fischlin, Journalist

Shianne Spitzer, Psychologiestudentin

ADHS-Gehirn vs. Neurotypisches Gehirn

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Datum: Montag, 9. November 2026

Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Saal KinoKoni, Europaallee/Lagerstrasse 104, 8004 Zürich

Referate

Dr. Barbara Studer, Hirnforscherin

PD Dr. med. Monika Ridinger

Moderation by Youmedia

Franz Fischlin, Journalist

Shianne Spitzer, Psychologiestudentin

Unsere Weiterbildungstage im ZAG Winterthur

ADHS: Wissen-Verstehen-Handeln

Samstag/Sonntag, 21./22. März 2026
mit Markus Mäder

ADHS: Navigation der Gefühle

Samstag, 18. April 2026
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, 17. Januar 2026)
- Medikation (Samstag, 28. Februar 2026)
- Impulssteuerung (Samstag, 28. März 2026)
- Planung, Zeit- und Energiemanagement (Samstag, 9. Mai 2026)
- Umgang mit Gefühlen (Samstag, 6. Juni 2026)

Mentoringprogramm 2026

Das Mentoringprogramm ist komplett ausgebucht. Wir führen hier bereits eine Warteliste für 2027.

Diagnostikschulung*

Daten: Samstag, 31. Oktober 2026

Samstag, 12. Dezember 2026

Zeit: 09:00 – 16:30 Uhr

Ort: Pädagogische Hochschule Zürich

Dozenten

PD Dr. med. Monika Ridinger

Dr. med. Dimitri Weiss

*Zulassung für Fachpersonen: Psychotherapeuten*innen, Neuropsychologen*innen, Psychiater*innen, Neurolog*innen, Kinder- und Hausarzt*innen. Kenntnisse über das Instrument HASE ist erforderlich, praktische Erfahrung damit jedoch nicht.

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

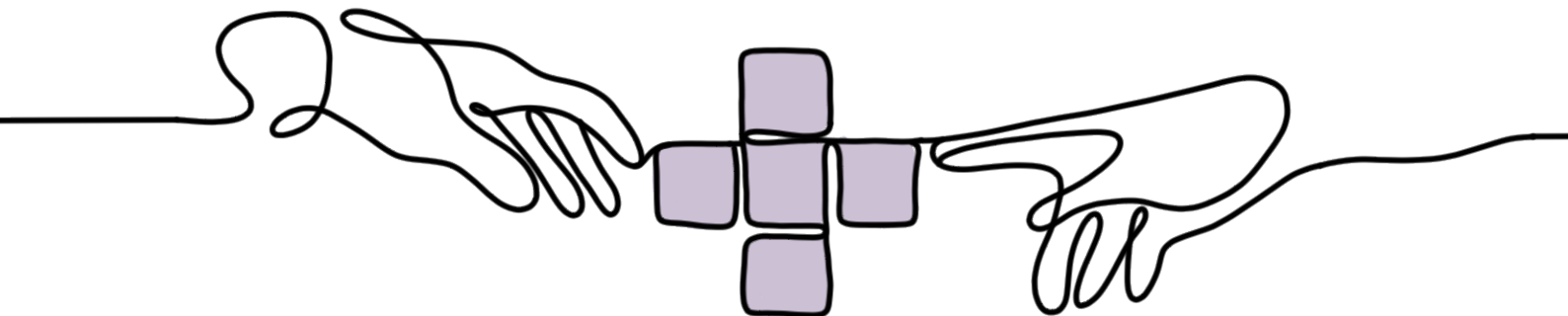
Individuelle Beratungen

Eine individuelle Beratung können Sie gerne direkt auf unserer Geschäfts- und Fachstelle, Hirschengraben 28, 8001 Zürich online buchen. Hier beabsichtigen wir in Zukunft mehr Beratungsangebote anzubieten. Optional bieten wir auch in unserer Fachstelle in Baden, Praxis PD Dr. med. Monika Ridinger, ADHS-Beratungen und -Standortgespräche an. Online-Buchung unter: adhs20plus.ch/adhs20-beratungen-und-weiterbildungen/

ADHS Video-Akademie

Wir konnten diverse Videos zu Schulungszwecken aufbauen und bereits einige Dozent*Innen mit wertvollen Beiträgen vor die Kamera bringen.

Hier gehts zur Video-Akademie



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, François Gremaud, Christian Lüber, Celine Fankhauser, Samuel Ammann, Werner Hausheer, Monika Ridinger

„Versuche das Unmögliche, um das Mögliche zu erreichen“

– Hermann Hesse –

