



*Wir unterstützen, beraten,
vernetzen und informieren*

Wir unterstützen,
beraten,
vernetzen
und informieren.

Impressum

Ausgabe

Mai 2025

Auflage: 100

Herausgeberin

ADHS-Organisation elpos Schweiz

Zwinglistrasse 16

3007 Bern

info@elpos.ch

www.elpos.ch

Gestaltung

Hingucker GmbH, 8200 Schaffhausen

hingucker.ch

Druck

Ast & Fischer AG, 3084 Wabern

ast-fischer.ch

Bildquellen:

shutterstock.com, eigene Aufnahmen

Alle Rechte vorbehalten, April 2025

© ADHS-Organisation elpos Schweiz



[Zur elpos-Website!](https://www.elpos.ch)

Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unserer Website [elpos.ch](https://www.elpos.ch)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Vorwort der Präsidentin	4
Organisation	6
Der Vorstand	6
Unser Team	7
Das Leitbild	8
Jahresrückblick	9
Rückblick der Geschäftsleitung	9
Leistungsbericht	10
Unsere Beratungen	10
Veranstaltungen	11
Gesprächsgruppen	14
Externe Weiterbildungen	16
Das neue ADHS-Magazin	18
Unser Verein	19
Vom «ich und du» zum «WIR»	20
Kennzahlen des Vereins	22
Bilanz & Erfolgsrechnung	24
Jahres-Ausflug mit schönster Aussicht	26
Danke	27

Vorwort der Präsidentin

Liebe Mitglieder, liebe operativ tätige, ehrenamtliche und freiwillige Mitarbeitende, liebe Lesende

Herzlich Willkommen zu unserem Jahresbericht. Wie schnell doch das Jahr vergangen ist! Kein Wunder angesichts der vielen Themen, die wir mit grossem Engagement und Herzblut bearbeitet haben.

Rückblick auf das vergangene Jahr

2024 war ein arbeitsreiches Jahr. Die Zahl der Anfragen, Beratungen aber auch der besuchten Angebote ist deutlich gestiegen. Das freut uns sehr, und im vorliegenden Jahresbericht zeigen wir detailliert auf, welche Leistungen erbracht wurden und wie uns die Fusion trotz verschiedener interner Wechsel ermöglicht hat, unser Dienstleistungsangebot signifikant zu erweitern.

Die anhaltende Überlastung des Gesundheitssystems führte dazu, dass die niederschweligen Angebote der ADHS-Organisation elpos Schweiz 2024 stark nachgefragt waren. Gleichzeitig wurden die Themen und Anfragen zunehmend komplexer. Die Fachstellen und zentrale Dienste haben eng vernetzt zusammen gearbeitet, um diese Herausforderungen bewältigen zu können. Im Bericht finden Sie die Zahlen zu Beratung, Angeboten und Finanzen. Darüber hinaus lade ich Sie ein, auch das menschliche Engagement mitzudenken – die besonderen Momente, die daraus entstanden sind, bringen wir Ihnen mit lebendigen Fotos und persönlichen Berichten näher.

Um unsere Aufgaben richtig zu priorisieren haben Vorstand und Geschäftsleitung strategische Ziele mit den zwei Schwerpunkten «Konsolidieren» und «Wachstum» definiert.

Unter «Konsolidieren» fallen folgende Themen:

- **Angebotsgestaltung:** Was hat sich bewährt, was soll ausgebaut werden?
- **Mitgliedschaften:** Welche Arten Mitgliedschaften bringen unseren Mitgliedern Mehrwert?
- **Organisationsentwicklung:** Wie soll eine zukunftsfähige Organisation aussehen, die schweizweit tätig ist.
- **ADHS bei Erwachsenen:** Schwerpunkt ist das Thema «ADHS über die Lebensspanne».
- **ADHS und Schule:** Wie bringen wir das Thema in die Schulen, welche kommunal und kantonale ganz unterschiedlich organisiert sind?

Zu den Wachstums-Themen gehören:

- **Fundraising:** Nur eine finanziell solide aufgestellte Organisation kann kostenlose Beratung und weitere niederschwellige Angebote für Menschen mit ADHS anbieten.
- **Schweizweite Präsenz:** In allen Landesteilen aktiv vertreten sein – hierfür ist eine gut durchdachte Kommunikationsstrategie unerlässlich.

Ausblick auf das kommende Jahr

Politische Themen werden uns 2025 verstärkt beschäftigen. Der gesellschaftliche Umgangston ist rauer geworden, Ängste werden geschürt, das wichtige Thema Inklusion droht in den Hintergrund zu geraten. Bereits jetzt sind die Ressourcen in Schulen und Gemeinden knapp, es fehlen Fachleute für Diagnosen und Therapien. Obschon das Thema ADHS in den Medien im vergangenen Jahr präsent war, bestehen weiterhin Wissenslücken und Missverständnisse. Die einseitige Fokussierung auf Begriffe wie «Aufmerksamkeitsdefizit» und «Impulsivität» hat dazu geführt, dass viele Menschen meinen: «Eigentlich haben wir alle ein bisschen ADHS».

Diese Aussage ist falsch. ADHS ist ein neurobiologisches Syndrom mit veränderten Botenstoff-Systemen, Reizfilterschwäche und wissenschaftlich nachweisbaren Unterschieden in der Informationsverarbeitung. Das Syndrom kann nach wie vor nicht mit Biomarkern nachgewiesen werden, weshalb eine ausführliche Diagnose unabdingbar ist. Um so wichtiger wird im neuen Jahr unsere Aufklärungsarbeit sein. Die dafür notwendigen Ressourcen bezüglich Personal und Finanzen, sind im Budget 2025 aufgeführt.

Die strategischen Ziele 2025 wurden analog zum letzten Jahr definiert. Viele der Themen werden uns über die Jahre begleiten, auch wenn die einzelnen Schwerpunkte unterschiedlich gesetzt werden.

Mit ihren wertvollen Rückmeldungen, Anregungen und mit ihrem Mitgliederbeitrag tragen Sie dazu bei, dass sich die ADHS-Organisation elpos Schweiz weiterhin auf vielen Ebenen aktiv einsetzen kann.

Dank

Wir danken Ihnen als Mitglieder für Ihre kontinuierliche Unterstützung. Seit über 50 Jahren sind wir gemeinsam unterwegs, was uns mit Freude und Stolz erfüllt.

Ein besonderer Dank gilt:

- Den operativen Mitarbeiterinnen, die trotz hoher Belastung mit Empathie, Geduld und fundiertem Fachwissen unterstützen
- Den freiwilligen Helfenden, die in Gesprächsgruppen und Veranstaltungen wertvolle Arbeit leisten
- Dem Vorstand, der strategisch vorausschauend plant und die Organisation sicher in die Zukunft führt

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Jahresberichts!

Mit herzlichen Grüßen



*Monique Zurbrugg,
Präsidentin*



Nach erfolgreicher Konsolidierung und Angebotsausbau 2024 richten wir den Blick 2025 auf nachhaltiges Wachstum und stärkere Präsenz in allen Landesteilen.

Der Vorstand



Claudio Ferrante
Finanzen



Marc-André Flück
Beisitz



Christiane Hyvert
Mensch und Arbeit



Barbara Kappeler
Kooperationen



Taulant Lulaj
Schule



Esther Quetting
Kommunikation



Ueli Reber
Beisitz



Monique Zurbrugg
Präsidium

Unser Team



Nadja Cavalli
Administration



Stefanie Derungs
Kommunikation



Simone Fuchs
Beraterin Fachstelle Zürich



Lisbeth Furrer-Bircher
Fachstellenleiterin
Zentralschweiz



Jolanda Jordan
Administration



Anita Jung Strub
Fachstellenleiterin
Nordwestschweiz



Kristina Rufer
Co-Geschäftsleiterin,
Zentrale Dienste



Silvie Sievers
Kommunikation



Susanne Spalinger
Co-Geschäftsleiterin,
Fachstellen



Andrea Wackrow
Soziale Medien



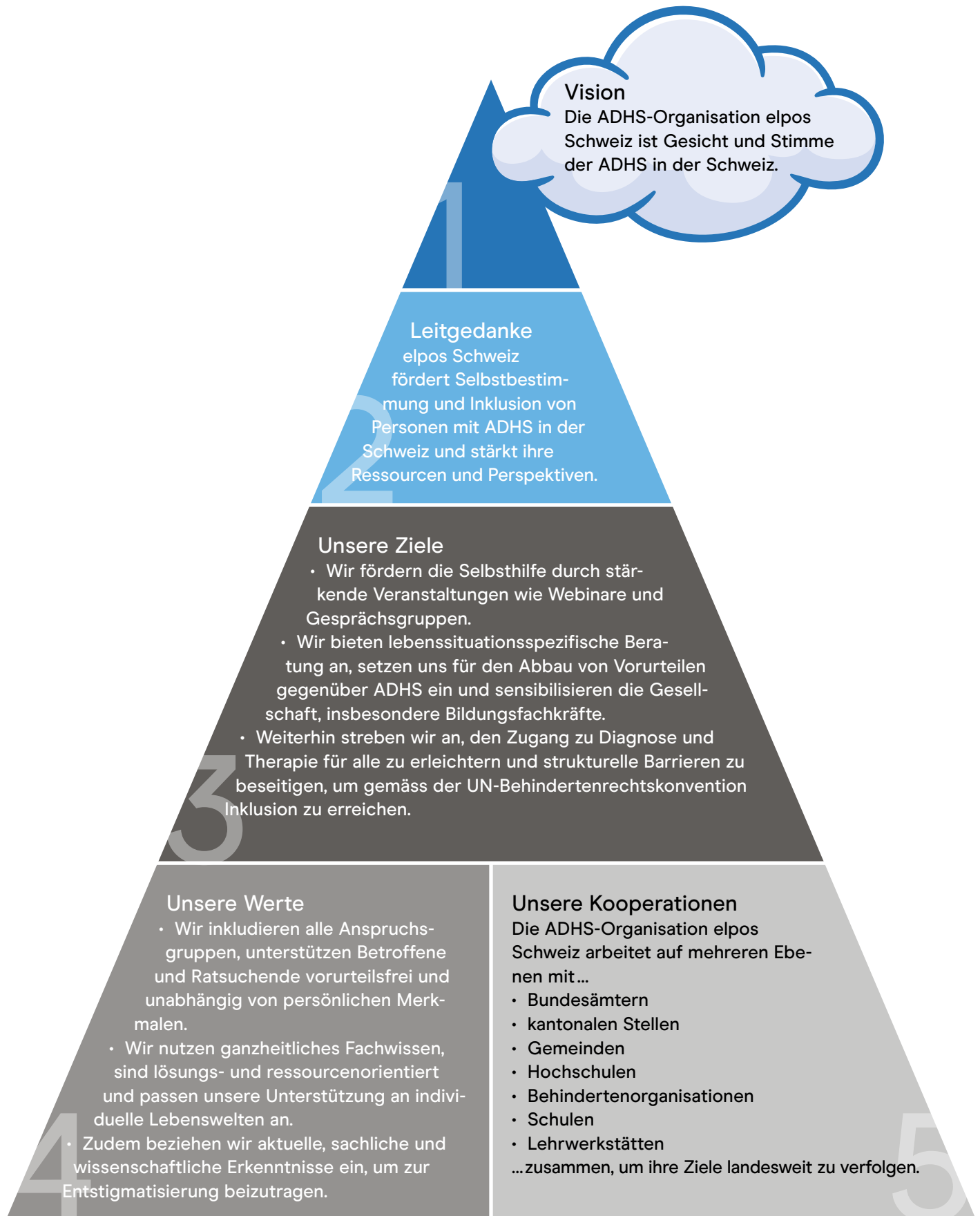
Andrea Wigger
Fachstellenleiterin
Ostschweiz

Nicht abgebildet:
Tanja Arbenz
Buchhaltung

Stand April 2025

Das Leitbild

Mit gemeinsamen Anstrengungen schaffen wir eine inklusive Gesellschaft, in der Menschen mit ADHS ihr volles Potential entfalten können.



Rückblick der Geschäftsleitung

Liebe Mitglieder, Unterstützer:innen und Fördernde

Das Jahr 2024 stand für uns ganz im Zeichen von Konsolidierung und Wachstum. Als operative Leitung war es unsere Aufgabe, diese strategischen Ziele in die Praxis umzusetzen – doch möglich wurde dies vor allem durch das unermüdliche Engagement unseres Teams und der vielen Ehrenamtlichen. Mit Fachwissen, Herzblut und einem lösungsorientierten Ansatz haben sie dazu beigetragen, unser Angebot weiterzuentwickeln und der steigenden Nachfrage gerecht zu werden.

Wer mit ADHS lebt, weiss: Veränderungen können herausfordernd sein – aber mit der richtigen Unterstützung und klaren Strukturen können sich neue Chancen eröffnen. Genau das war unser Ansatz im vergangenen Jahr. Während wir bewährte Strukturen gefestigt haben, konnten wir zugleich neue Impulse setzen. Unsere Beratungen, Gesprächsgruppen, Webinare und externen Referate wurden ausgebaut und weiter professionalisiert, sodass wir mehr Menschen als je zuvor unterstützen konnten.

Unsere Angebote helfen, diese Lücke zu überbrücken.

Der Bedarf an fundierter Beratung und Begleitung wächst stetig. Lange Wartezeiten in offiziellen Abklärungsstellen und begrenzte Therapieplätze stellen Betroffene und ihre Familien vor grosse Herausforderungen. Unsere Angebote helfen, diese Lücken zu überbrücken: Wir bieten Orientierung, schaffen wertvollen Austausch und ermöglichen individuelle Lösungsansätze für den Alltag.

Was uns besonders freut: Wir wachsen – ohne uns zu überfordern. Statt vorschnell neue Projekte anzustossen, haben wir unsere bestehenden Angebote gezielt gestärkt und verbessert. So konnten wir nachhaltige Strukturen schaffen, die auch langfristig tragfähig sind.

Dieser Erfolg wäre ohne unser motiviertes Team und die vielen ehrenamtlichen Mitwirkenden nicht möglich. Ihr Wissen, ihre Zeit und ihr Engagement machen den Unterschied. Gemeinsam gestalten wir ein Umfeld, in dem Menschen mit ADHS und ihre Angehörigen gehört, verstanden und unterstützt werden.

Mit Blick auf die kommenden Jahre werden wir diesen Weg konsequent weiterverfolgen: Strukturiertes Wachstum, nachhaltige Weiterentwicklung und gezielte Unterstützung für Menschen mit ADHS und ihr Umfeld.

Danke, dass Sie Teil dieser Entwicklung sind. Gemeinsam bewirken wir Veränderung.



*Kristina Rufer,
Co-Geschäftsleiterin*

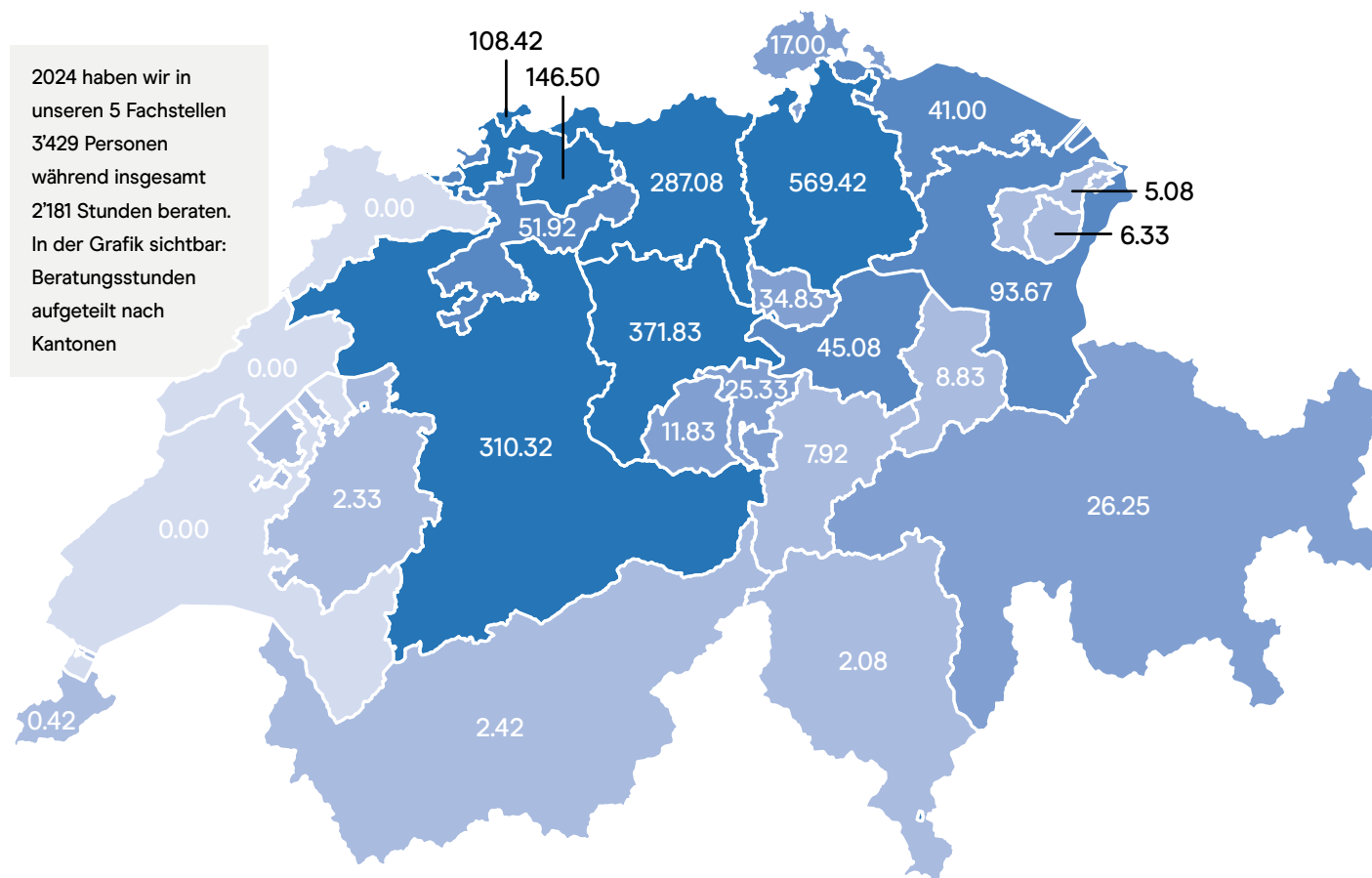


*Susanne Spalinger,
Co-Geschäftsleiterin*

Unsere Beratungen

Probleme im Alltag, in der Schule oder Partnerschaft: Das Beratungstelefon ist für Menschen mit ADHS und deren Umfeld eine niederschwellige Anlaufstelle.

Unsere Beraterinnen erarbeiten zusammen mit den Ratsuchenden Lösungen, welche auf die aktuelle Situation passt und einfach umzusetzen sind. Das Ziel ist es, den Menschen Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.



Die Rückmeldungen aus unseren Beratungen bestärken uns in unserer Aufgabe. Wir freuen uns, dass unsere Beratung niederschwellig und konkret Unterstützung im Alltag bietet.

*«Ich habe unser Gespräch als
seeehr hilfreich empfunden, habe
mich seeehr abgeholt gefühlt.
So kompetent und einfühlsam bin
ich noch nie beraten worden.
Sie haben meine hohen Anforder-
ungen an eine Beratung auf
höchstem Niveau erfüllt!»*

H. Schärer, Vater

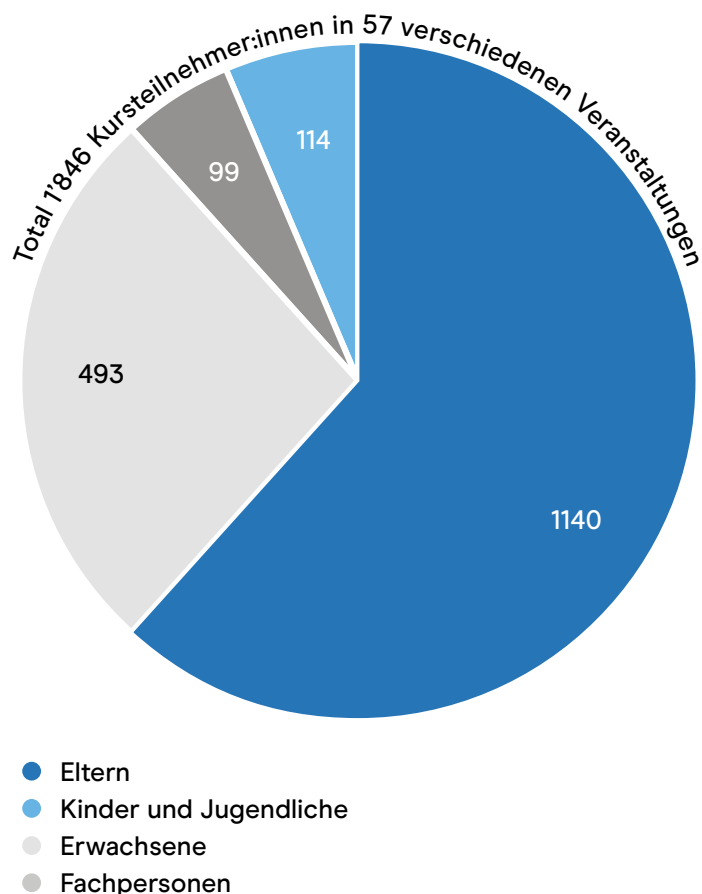
*«Herzlichen Dank für das sehr
schöne Gespräch. Es hat mir und
meinem Mann auf viele Arten die
Augen geöffnet! Sie sind
für uns ein Anker in schwierigen
Zeiten!»* Familie Mosimann

Veranstaltungen

In diversen Kursen, on- und offline, können sich Menschen mit ADHS und deren Umfeld weiterbilden. Das Ziel ist es, mit unserem Angebot alle interessierten Menschen zu erreichen: Eltern, Erwachsene, Bezugspersonen, Fachpersonen, Pädagogen und auch Kinder und Jugendliche. Thematisch ist es auf die aktuellen Bedürfnisse ausgerichtet.

Dass uns dies gelungen ist, zeigen die Teilnehmerzahlen: Unsere insgesamt 57 Veranstaltungen waren grösstenteils ausverkauft.

Für Eltern boten wir Coachings zu Erziehungsthemen an, Webinare zum Thema «Medien und ADHS» oder auch einen Grundkurs für Familien, die erst neu ihre Diagnose erhalten haben. Auch Erwachsene mit ADHS konnten sich zu spezifischen Themen weiterbilden. Wir veranstalteten unter anderem Webinare zu «ADHS bei Frauen», zum Thema Sucht und zu «ADHS und Burnout». Unsere Freizeitangebote für Kinder boten Abwechslung und Entlastung, sei es beim ADHS-Sommerlager oder beim Wochenende im Wald. Ausserdem im Angebot: Webinare für Fachpersonen, für Lehrpersonen sowie zum Thema Lernen im Allgemeinen.



Das Kursangebot wurde vermehrt auch online durchgeführt.

Auf ins Märchenland – im elpos-Lager

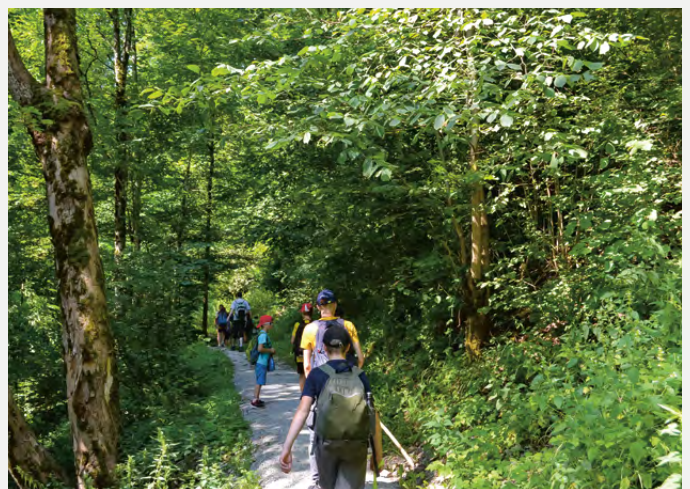
Die ADHS-Organisation elpos Schweiz führte auch im Sommer 2024 ein Lager für Kinder und Jugendliche mit ADHS durch, welches wiederum durch die Stiftung Denk an mich, den Milder Fonds und die Brändli Stiftung unterstützt wurde.

Text von Tabea Nydegger, Lagerleiterin

Wir dürfen auch dieses Jahr wieder auf eine intensive und gelungene Lagerwoche zurückblicken. Mit 53 Kindern und 21 Leitenden verbrachten wir eine Woche in Charmey (FR), zu Besuch im Märchenland. Schon am ersten Tag wurden unsere Pläne einer entspannten Woche im idyllischen Märchenland jedoch durchkreuzt – der böse Murmur hatte alle Happy Ends der Märchen gestohlen. Es herrschte Chaos! Unsere mutigen Heldinnen und Helden beschlossen, die verlorenen Enden zurückzubringen und das Märchenland zu retten. Auf unserer Mission begegneten wir zahlreichen Herausforderungen. Gemeinsam kletterten wir bis in die Baumwipfel des Klettergartens, um den Helm des edlen Ritters Wilhelm zu finden. Hoch oben auf den Gipfeln der umliegenden Berge suchten wir nach der magischen Kugel der Seherin, die Murmur vor ihr versteckt hatte. Mit vereinten Kräften schafften wir es auch die gestohlenen Zähne der habgierigen Zahnfee abzunehmen und den Kindern zurückzubringen. In der Lagerolympiade am Ende der Woche konnten wir Murmur endlich bezwingen und auch noch das letzte Happy-End zurück ins Märchenland bringen. Mit Teamgeist, Geschick und Mut konnten wir Murmur alle Puzzleteile abknüpfen und das Märchenland wieder in ein fröhliches Paradies verwandeln. Natürlich wurde dieser Sieg in der Disco gebührend gefeiert!

Neben all diesen aufregenden Abenteuern blieb selbstverständlich noch genügend Zeit für kreatives Basteln, ausgelassenes Planschen im Wasser, lustige Spiele, die Hüpfburg und spannende Fussballturniere.

Das Märchenland lebt nun wieder in Frieden – dank unserer kleinen Heldinnen und Helden!



Viel Bewegung und frische Luft – die Gegend rund um Charmey wurde gründlich erkundet.

Wald-Wochenende für Kinder mit und ohne ADHS

Das Wochenende in Reiden (LU) fand am 1./2. Juni 2024 und wieder in Zusammenarbeit mit der Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz statt. Im Zentrum: Die Wunder der Natur entdecken, Sinne schärfen, klettern, rutschen und im freien Spiel einander kennen lernen und Neues sichten.

Text von Isabelle Brönnimann und Lisbeth Furrer-Bircher

Wir konnten die bunte Schar am Samstagmorgen zusammen mit dem Eltern empfangen. Einige freuten sich am Wiedersehen mit bekannten Gesichtern, andere warteten gespannt auf das Abenteuer. Isabelle Brönnimann und das ganze Team bildeten die Gruppen und starteten mit dem Programm. So konnten alle gut ankommen, sich kennenlernen, spielen, basteln, herumtollen, den Wald erkunden, usw.

Am Samstag-Nachmittag machten sich alle auf den Weg zum Pferdehof. Eine richtig lange Wanderung war das und alle haben das geschafft! Auf dem Hof haben wir viele Tiere gesehen. Nicht nur Ponyreiten stand auf dem Programm, die Kinder konnten auch allerlei Tiere füttern und ein Highlight für die meisten waren sicher die Babybüsi.

Müde und bereichert mit vielen Eindrücken kamen alle wieder im Lagerhaus an. Ein feines Nachtessen wartete auf die Schar. Der Abend wurde mit dem gemeinsamen Kino abgerundet und langsam kehrte Ruhe auf dem Lagerplatz ein.

Am Sonntag konnten die Kinder wieder in den Gruppen im Wald spielen, klettern, abseilen, Hütten bauen, auch Konflikte austragen, mutig einen Weg durch das Dickicht finden... Die Feuerstelle beim Lagerhaus war für alle immer wieder ein Treffpunkt für eine Zwischenverpflegung, eine Pause oder einfach für eine Mission im Austausch mit anderen Kindern oder den Leitenden. Auch im Haus drinnen wurden fleissig Gesellschaftsspiele gespielt, gebastelt, Gesichter bemalt...

Alle Gruppen haben in toller Zusammenarbeit aus Naturmaterialien einen Bereich für das Wahrzeichen als Naturvolk kreativ gestaltet. Die Einzelteile – da sind so viele schön dekorierte Bauteile zusammengekommen, wurden gemeinsam zum Totempfahl zusammengebaut.

Ein toller Abschluss war das gemeinsame Schlang Brotbacken und Essen am Feuer.

Bald darauf kamen die Eltern und holten die müden und zufriedenen Kinder ab. Das Team freute sich über das gelungene und unfallfreie Wochenende. Das nächste Wochenende in Reiden im 2025 ist bereits wieder in Planung.

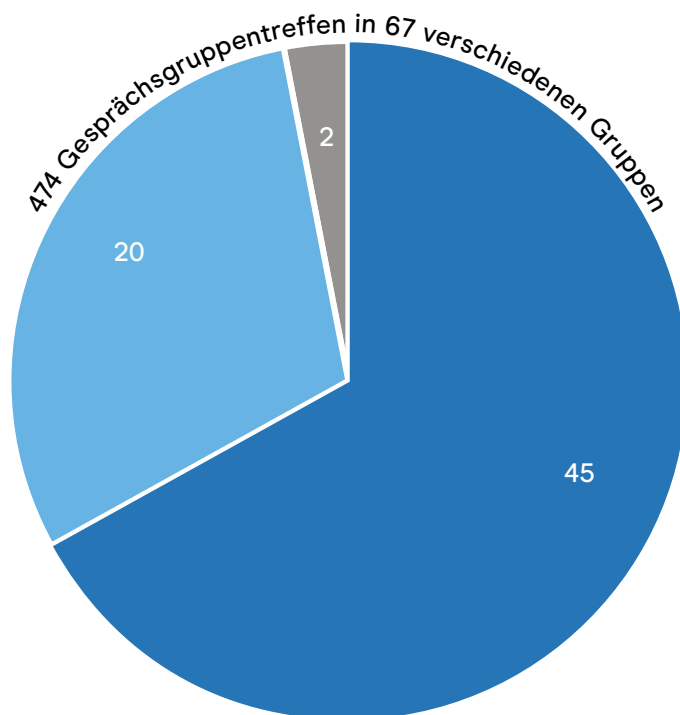


Zusammen an etwas arbeiten, sich austoben und das Spiel im Wald geniessen – das alles steht an diesem Wochenende im Zentrum.

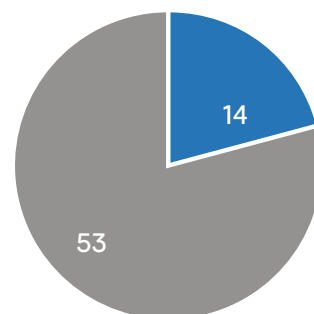
Gesprächsgruppen

Gesprächsgruppen bieten die Möglichkeit, sich regelmässig über Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen. In über 67 Gruppen bietet die ADHS-Organisation elpos Schweiz Raum für Gespräche – online und vor Ort. Dieser Austausch unter Menschen mit ADHS und Angehörigen wird von den Beteiligten als eine grosse Bereicherung erlebt.

Die Gesprächsgruppen richten sich an unterschiedliche Personen: Wir bieten solche für Eltern, aber auch spezifisch für Mütter oder Väter an. Ebenfalls gut besucht sind die Gesprächsgruppen für Erwachsene, wo es auch Angebote spezifisch für Frauen und Männer gibt.



- Eltern
- Erwachsene
- Jugendliche



- Online
- Vor Ort



Ein Austausch mit Gleichgesinnten stärkt und zeigt neue Perspektiven auf.

Gesprächsgruppen werden von Freiwilligen geleitet, ohne deren Einsatz es so ein grosses Angebot nicht gäbe. Folgend erzählen zwei Gesprächsgruppenleitende von ihrem Engagement.

«Wenn wir uns gegenseitig unterstützen,
können wir vieles bewirken.»

Ich erhielt meine ADHS-Diagnose erst im Erwachsenenalter und hätte gerne früher gewusst, was an mir «anders» ist. Das Gefühl, nicht okay zu sein, begleitete mich durch meine Kindheit und Jugend und führte zu viel Frust und Überforderung. Das wollte ich meinen eigenen Kindern gerne ersparen. Einer meiner Söhne hat seine ADHS-Diagnose schon früh erhalten. Im Gespräch mit der Kinderpsychologin stiess ich auf das Angebot der ADHS-Organisation elpos Schweiz. Beim Durchscrollen der Webseite stach mir sofort das Angebot der Gesprächsgruppen ins Auge. Ich konnte mir darunter nichts Konkretes vorstellen – aber neugierig, wie ich war, meldete ich mich ohne zu zögern an.

Als ich die Gruppe das erste Mal besuchte, fühlte ich mich mit meinen Themen sofort verstanden und aufgenommen. Ich musste gar nicht viel erklären, sondern erntete immer wieder zustimmendes Nicken oder ein aufmunterndes Lächeln und viele hilfreiche Gedankenanstösse und Tipps. Prall gefüllt mit diesem Rucksack an positiven Erlebnissen, fuhr ich heim.

Als ich eine Nacht drüber geschlafen hatte, war für mich der Fall klar: Auch hier in unserer Umgebung braucht es solch ein wertvolles Angebot. Ich wollte betroffenen Eltern im Bezirk Lenzburg eine Plattform bieten, sich über den Alltag und Schwierigkeiten im Umgang mit ADHS auszutauschen.

Die Gesprächsgruppe wurde im August 2024 eröffnet und ist mittlerweile gut besucht. Was mir als Gesprächsgruppenleiterin besonders wichtig ist, dass jeder zu Wort kommt und seine Gedanken frei äussern kann, ohne Wertung. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein respektvoller Umgang sind für mich zentral, um sich auszutauschen. Ich freue mich sehr, einen Teil dazu beitragen zu können, dass sich Eltern von Kindern mit ADHS abgeholt und verstanden fühlen. Allein können wir die Welt nicht verändern. Aber wenn wir uns die Hände reichen und uns gegenseitig unterstützen, können wir vieles bewirken.



Andrea Wackrow leitet seit dem Sommer 2024 eine Gesprächsgruppe in Lenzburg

«Ich spürte sofort, wie kraftvoll dieser Austausch ist.»

Beruflich bin ich schon lange mit neurodiversen Menschen verbunden, als Heilpädagoge in Sonderschulen und jetzt als Coach.

Meine eigene ADHS-Diagnose (2017) hat einen tiefen persönlichen Wandel ausgelöst. Auf meiner persönlichen ADHS-Reise zeigten mir Gespräche mit alten Freunden aus der Schweiz, faszinierende Unterschiede zu Dänemark – dies weckte in mir den Wunsch, selbst etwas zu bewegen.

Nach einigen Teilnahmen an einer Online-Gesprächsgruppe der ADHS-Organisation elpos Schweiz spürte ich sofort, wie kraftvoll dieser Austausch sein kann. Ich konnte nicht mehr loslassen – und so begann ich, meine erste online Gruppe zu leiten. Schnell folgten weitere, und heute bin ich mit drei Gruppen aktiv. Für mich sind die Gruppen ein Ort, an dem echte Verbindungen entstehen und positive Energie spürbar wird. Es ist jedes Mal wie ein Eintauchen in einen Flow: Die Gespräche gehen tief, die Dynamik beflügelt, und ich verlasse jedes Treffen mit mehr Energie, als ich gekommen bin. Besonders berührend – und irgendwie auch amüsant – finde ich, wie sich zeigt, dass Energien und Gemeinschaften auch einen Mann in weiter Ferne erreichen und berühren können.

Die schönsten Momente entstehen, wenn Teilnehmer:innen einander inspirieren und Worte finden, die wirklich helfen. Oder wenn sie mit einem Lächeln und einem leichteren Herzen gehen. Diese Magie der Gemeinschaft, die Kraft, die im Austausch steckt, ist unbeschreiblich – und macht jede Sitzung zu einem Geschenk.



Reto Hurt leitet drei Online-Gesprächsgruppen. Er wohnt in Dänemark.

Externe Weiterbildungen

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz bietet massgeschneiderte Weiterbildungen rund ums Thema ADHS an. Unter anderem in Firmen, die ihre Mitarbeitenden mit Unterstützung unserer ADHS-Fachexpert:innen besser verstehen und begleiten möchten. 2024 haben wir zum Beispiel folgende Institutionen unterstützt:

- Baumeister Kurszentrum, Workshops für Berufsbildende und Berufsschullehrpersonen
- Brava (ehem. Terre de Femmes Schweiz), Workshop für Mütter
- F+F Schule für Kunst und Design, Webinar für Kursleitende und Berufsschullehrpersonen
- Kantonsspital Winterthur, Fortbildung für Berufsbildende
- Kanton Zürich, Bildungsdirektion, Amt für Jugend und Berufsberatung, Referat und Austausch für Fachmitarbeitende, Sozialarbeitende, Referierende der Elternbildung
- Schule Thalwil, Musikschule, Workshop für Musikschullehrer:innen
- Spitäler Schaffhausen, Referat an Fachtagung für Bildungsverantwortliche

«Insgesamt war die Fortbildung eine wertvolle Unterstützung, die uns nicht nur fachlich, sondern auch menschlich auf die Begleitung von Lernenden mit ADHS vorbereitet hat. Wir fühlen uns nun deutlich besser gerüstet, um diese Lernenden in ihrer Ausbildung optimal zu fördern.»

*Anja Thürleman, Stv. Leiterin Berufsbildung,
Kantonsspital Winterthur*



Inputs zum Thema ADHS waren sehr gefragt – wie beispielsweise an einer Fortbildung für Berufsbildende des Kantonsspital Winterthur.

ADHS im Ausbildungsalltag: Eine bewegende Begegnung

Wie wichtig das Verständnis für ADHS gerade auch im beruflichen Kontext ist, erfahren unsere Fachstellenleiterinnen immer wieder auch an externen Weiterbildungen. Susanne Spalinger, Fachstellenleiterin Zürich fasst ein solches Erlebnis – und die wertvollsten Tipps – zusammen.

«Wir wissen nicht, wie wir unsere Jugendlichen mit ADHS am besten unterstützen können». Mit diesem Satz startete die Personalverantwortliche ihre Beratungsanfrage. Was darauf folgte, war ein toller Austausch.

Die ehrliche Schilderung der Herausforderungen in ihrem Betrieb führte zu einem massgeschneiderten Workshop, den ich vor Ort durchführen durfte. Daran teilgenommen haben Berufsbildner, Lernende und die Personalverantwortliche. Der Tag begann mit einer umfassenden Einführung ins Thema ADHS. Wir diskutierten, wie Konzentrationsschwierigkeiten und monotone Aufgaben die Lernenden daran hinderten, ihr volles Potenzial zu zeigen. Die Berufsbildenden lernten, sich in die Perspektive der Jugendlichen zu versetzen und deren Herausforderungen besser nachzuvollziehen.

Ein besonders bewegender Moment war, als ein Berufsbildender offenbarte, dass er selbst ADHS hat. Diese Offenheit schuf eine Atmosphäre von Vertrauen. Gemeinsam beschloss die Gruppe, folgende Strategien in ihrem Alltag umzusetzen:

1. Abwechslungsreiche Aufgaben: Regelmässiger Wechsel, um Monotonie zu vermeiden.
2. Strukturierte Pläne und Checklisten: Klare visuelle Hilfsmittel für Orientierung.
3. Götti- und Gotti-System: Individuelle Unterstützung.
4. Flexible Arbeitszeiten: Aufgaben an das persönliche Tempo anpassen.
5. Regelmässige Feedbackgespräche: Häufiges Feedback zur kontinuierlichen Verbesserung.
6. Hintergrundmusik: Musik zur Förderung der Konzentration.
7. Offene Fehlerkultur: Fehler als Chancen zur Weiterentwicklung nutzen.

Eine Berufsbildnerin fasste es treffend zusammen: «Der Workshop hat uns gezeigt, wie wichtig Verständnis und Flexibilität im Ausbildungsalltag sind. Wir freuen uns darauf, diese neuen Ansätze umzusetzen.» Es war schön zu sehen, dass nur mit wenigen Inputs meinerseits, gemeinsam so viel Konstruktives und Positives entstanden ist. Unsere Fachstellen sind mit konkreten Handlungsmöglichkeiten gerne für Sie da. Oft hilft auch schon ein Gespräch.



*Text von Susanne Spalinger.
Erschienen im ADHS-Magazin Nr. 83
«Arbeiten mit ADHS»*



Ein Götti- und Gotti-System hilft, individuelle und einfache Unterstützung zu geben.

Das neue ADHS-Magazin

Das Jahr 2024 war für die ADHS-Organisation elpos Schweiz auch ein Jahr des Wandels und des Fortschritts. Das Mitgliedermagazin «elpost» ist in der Ausgabe Nr. 82 das letzte Mal im gewohnten Gewand erschienen – neu heisst unser Mitgliedermagazin «ADHS-Magazin». Mit dem neuen Namen hat das Magazin auch ein neues Gesicht bekommen, das Layout wurde – aufbauend auf bestehenden Elementen – überarbeitet. Und: Wir nehmen sinnbildlich mehr Raum ein für das Thema ADHS.

Neu erscheint das Magazin im A4-Format. Die Inhalte bleiben dabei dieselben: Aktuelle und fundierte Artikel von Fachpersonen, persönliche Interviews zu aktuellen Themen und Einblicke in die Beratungsstelle, um nur einige Beispiele zu nennen. Das ADHS-Magazin und frühere Ausgaben (elpost) können seit dem Herbst 2024 auch digital erworben werden. Für unsere Mitglieder ist der Zugang zu allen digitalen Ausgaben kostenlos.



Neue Elemente ergänzen das bestehende Erscheinungsbild des ADHS-Magazins, welches neu im A4-Format erscheint.

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz in Zahlen

Seit Anfang 2023 sind wir ein schweizweiter Verein. Die Fusion hat viel bewirkt und das angestrebte Wachstum hat begonnen – was wir auch in den Zahlen lesen können.

Die neue Organisationsstruktur mit einer Co-Geschäftsleitung brachte mehr Klarheit und schnellere Entscheidungen, Prozesse wurden laufend angepasst und die Stärken der Mitarbeitenden genutzt, um effizienter zusammenarbeiten zu können. Die Kommunikation wurde gestärkt: Der Auftritt gegen aussen wurde vereinheitlicht, wir wurden auf den Sozialen Medien aktiv. All das hatte mehr Sichtbarkeit zur Folge: Ratsuchende finden uns schneller, die Mitgliederzahlen sind gestiegen – der Verein zählte im Jahr 2024 866 Mitglieder mehr, was 19% mehr sind als budgetiert. Insgesamt durften wir per 31. Dezember 2024 auf 3733 Mitglieder zählen.

Der Verein zählte 2024 866 Mitglieder mehr.

Auch die Teilnehmerzahlen an unseren Kursen sowie die Anfragen nach externen Weiterbildungen sind markant

gestiegen, sodass die budgetierten Einnahmen aus Dienstleistungen um rund CHF 26'000.– übertroffen wurden. Dank des Wachstums konnten die Pensen einiger Mitarbeiterinnen aufgestockt werden, was uns weiter stärkt und wiederum hilft, für Menschen mit ADHS da zu sein.

Zusammenhalt als Basis

Das Wachstum passiert nicht von allein – es fusst auf einem starken Zusammenhalt innerhalb der Organisation und vor allem am Willen des ganzen Teams, sich für das Thema ADHS mit aller Energie und Motivation einzusetzen. Damit in unserer dezentral organisierten Struktur das Wir-Gefühl, der persönliche Austausch und bereichernde Erlebnisse nicht zu kurz kommen, organisieren wir einmal im Jahr einen Ausflug für Mitarbeitende und Vorstand. In diesem Jahr führte uns dieser nach Magglingen (BE), wo wir den gemeinsamen Aufstieg und die beeindruckende Aussicht in vollen Zügen geniessen konnten. Die Zusammenfassung der neusten Zahlen und Entwicklungen finden Sie auf den folgenden Seiten.



Dank engagierten Mitarbeitenden und der Unterstützung unserer Mitglieder wachsen wir gemeinsam und können so immer mehr Menschen erreichen.

Vom «ich und du» zum «WIR»

Vorstandsmitglied Christiane Hyvert, Ressort «Mensch und Arbeit», blickt auf die Fusion zurück.

Im November 2022 durfte ich unsere Mitarbeitenden zur Fusion befragen – eine Fusion, die am 1. Januar 2023, nach intensiver Vorarbeit, zumindest auf dem Papier vollendet war. Doch eine Transformation dieser Grösse geht weit über eine strukturelle Neuordnung hinaus. Sie verändert auch die Kultur, die Zusammenarbeit und die Art, wie wir unsere Arbeit sehen. Ein Wandel bringt vieles mit sich: Freude, Hoffnung – aber auch Unsicherheit und Ängste. Nicht alle konnten oder wollten diesen Weg mitgehen, und das ist in Ordnung. Veränderung bedeutet auch, Platz für Neues zu schaffen.

Das Herzstück: Sinnhaftigkeit vor Profit

Was mich im November 2022 am meisten beeindruckte, war die tiefe Überzeugung, mit der unsere Mitarbeitenden ihre Arbeit machten. Es ging nicht um den Lohn, sondern um den Sinn. Die Arbeit war für viele mehr als ein Job, sie war eine Berufung. Aber diese Hingabe hatte ihren Preis: Niedrige Löhne, kleine Arbeitspensen, viele Überstunden und mangelnde Ressourcen. Trotz des gemeinsamen Ziels hatte nicht jeder die gleichen Mittel zur Verfügung. Die alte Vereinsstruktur bot zwar Halt, schränkte aber auch massiv ein.

Die Fusion: Vom Chaos zur Klarheit

Die Fusion brachte zunächst Chaos. Gewohnte Strukturen brachen auf und schürten Ängste. Das Denken im eigenen Gärtchen musste durch Zusammenarbeit ersetzt und Zuständigkeiten neu geklärt werden. Gleichzeitig war unklar, wie die Mitarbeiterinnen ihre Arbeit ohne massive Überstunden bewältigen sollten.

Es resultierten draus klare Zielsetzungen, was sich verbessern musste:

- 5 Wochen Ferien für alle
- Klare Kommunikation und effiziente Entscheidungswege
- Weniger Reden, mehr gemeinsames Tun
- Professionalität und transparente Rollenverteilung

- Lohnentwicklung und faire Entlohnung
- Einbezug der Mitarbeitenden in den Strategieprozess

Wo stehen wir heute?

Drei Jahre nach der Entscheidung zur Fusion können wir stolz sagen: Wir sind vom «Ich und Du» zum «WIR» gewandert. Die starre Vereinsstruktur ist Vergangenheit.



Gemeinsam an einem Ziel arbeiten – schnell wurden Parallelen zur Zusammenarbeit

Heute arbeiten wir in einem selbstorganisierten Team – mit flachen Hierarchien und klaren Verantwortlichkeiten. Eine wichtige Errungenschaft ist die Co-Geschäftsleitung, welche neu eingeführt wurde. Sie schlägt eine wichtige Brücke zum Vorstand. Dieser hat sich professionalisiert und neu aufgestellt, um das operative Geschäft zu unterstützen und klare Leitlinien zu geben. Angebote und Projekte werden neu nach Bedarf definiert und nicht mehr nach Vereinsstrukturen oder «weil es immer so war». Die Löhne werden jetzt, basierend auf stabilen Finanzen, regelmässig angepasst. Wir wollen auf dem Arbeitsmarkt konkurrenzfähig sein. Neue Stellen erweitern die Ressourcen und Schlagkraft.

Und in Zukunft?

War die Transformation einfach? Definitiv nicht. Sind wir fertig? Auch noch nicht. Doch wir sind auf dem besten Weg, ein Vorbild für moderne Vereinsstrukturen zu werden.

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz hat sich von einer fragmentierten Organisation mit vielen Einzelkämpfern zu einem starken, vernetzten WIR entwickelt. Und ist bereit, die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.



*Christiane Hyvert,
Ressort «Mensch und Arbeit»*



gefunden.

Kennzahlen des Vereins

Mitgliederzahlen per 31.12.2024

Wir freuen uns, dass wir im 2024 insgesamt 866 neue Mitglieder gewinnen konnten. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der Mitgliederzahlen, unterteilt nach Kategorien.

Aktivmitglieder

3'070 Mitglieder

davon neu: 764 Mitglieder

Kündigungen: 186 Mitglieder

Fachmitglieder

399 Mitglieder

davon neu: 80 Mitglieder

Kündigungen: 31 Mitglieder

Passivmitglieder

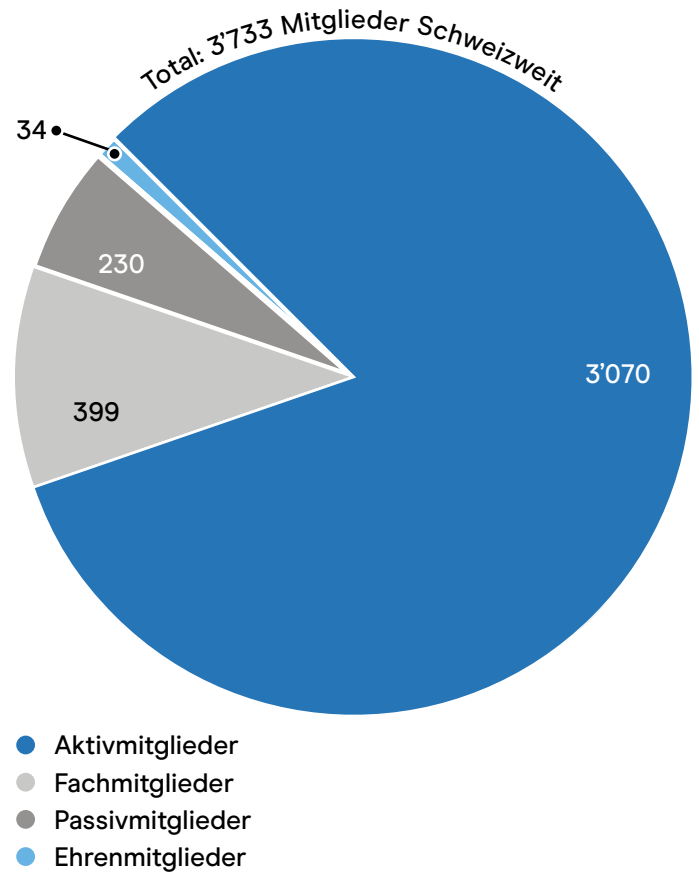
230 Mitglieder

davon neu: 22 Mitglieder

Kündigungen: 10 Mitglieder

Ehrenmitglieder

34 Mitglieder



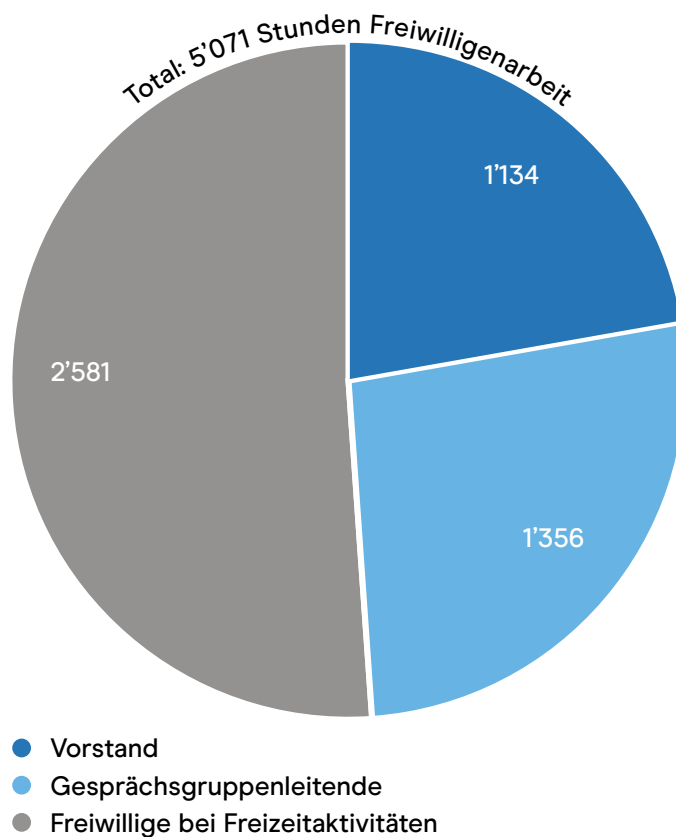
2024 wurden das erste Mal seit der Fusion die Mitgliederrechnungen direkt über die ADHS-Organisation elpos Schweiz verschickt. Die zusammengelegten Datenbanken konnten dabei bereinigt werden.

Mitarbeiter:innen

Per Ende 2024 haben bei der ADHS-Organisation elpos Schweiz 11 Mitarbeiter:innen gearbeitet. Fünf davon in den Fachstellen/Beratung mit insgesamt 260-Stellenprozenten, drei in der Administration/Zentrale Dienste mit insgesamt 125-Stellenprozenten und drei in der Kommunikation und Kursorganisation (Dienstleistungen) mit insgesamt 80-Stellenprozenten.

Fachstellen	5 Mitarbeiter:innen	260 %
Administration	3 Mitarbeiter:innen	125 %
Dienstleistungen	3 Mitarbeiter:innen	80 %
TOTAL	11 Mitarbeiter:innen	465 %

Freiwilligenarbeit



Bilanz

	Rechnung 2024	Rechnung 2023
AKTIVEN	CHF	CHF
Umlaufvermögen	465'675	391'607
Flüssige Mittel	445'497	362'454
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	9'889	20'534
Vorräte	0	4
Aktive Rechnungsabgrenzung	10'289	8'615
Anlagevermögen	179'893	178'830
Finanzanlagen	179'889	178'826
Mobile Sachanlagen	4	4
TOTAL AKTIVEN	645'568	570'438
PASSIVEN	CHF	CHF
Kurzfristiges Fremdkapital	44'939	42'835
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	35'056	30'314
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	6'373	2'710
Passive Rechnungsabgrenzung	3'510	9'811
Fondskapital	118'092	83'092
Rückstellungen	42'250	42'250
Organisationskapital	440'287	402'260
Grundkapital	351'260	350'283
Gebundenes Kapital	88'500	51'000
Überschuss	527	977
TOTAL PASSIVEN	645'568	570'438

Erfolgsrechnung

	Budget 2025	Rechnung 2024	Rechnung 2023
ERTRAG	CHF	CHF	CHF
Ertrag aus Dienstleistungen	167'500	173'366	132'564
BSV Beitrag	287'000	284'295	290'395
Mitgliederbeiträge	400'000	280'730	221'780
Spenden	100'000	89'730	69'632
Übriger Ertrag	0	53	368
Debitorenverluste	0	-1'230	-17'664
TOTAL ERTRAG	954'500	826'945	697'074
AUFWAND	CHF	CHF	CHF
Kurse und Gesprächsgruppen	51'500	77'580	89'298
Medien und Publikationen	67'500	41'456	53'283
LUFEB	5'500	1'256	1'761
Projekte (2023: nur Fundraising)	63'500	5'852	1'934
TOTAL DIREKTER AUFWAND	188'000	126'144	146'276
Lohnkosten	558'200	417'513	345'672
Sozialversicherungskosten	89'750	61'873	51'742
Übriger Personalaufwand	10'000	8'863	7'063
Honorare	68'000	41'055	39'960
TOTAL PERSONALAUFWAND	725'950	529'304	444'436
ÜBRIGER BETRIEBLICHER AUFWAND	108'800	100'349	84'845
TOTAL AUFWAND	1'022'750	755'797	675'557
Finanzergebnis	-1'000	-1'021	1'037
Ausserordentlicher Ertrag	42'250	2'900	30'000
Fondsentnahmen	27'000	0	0
Fondszuweisungen	0	-72'500	-51'577
JAHRESERGEBNIS	0	527	977

Die Jahresrechnung 2024 wurde im März 2025 von der D+J Treuhand AG geprüft. Die detaillierte Jahresrechnung mit dem Revisionsbericht kann unter info@elpos.ch angefordert werden.

Jahres-Ausflug mit schönster Aussicht

Mitglieder des Vorstands und Mitarbeitende trafen sich im September zum gemeinsamen jährlichen Ausflug. Marc-André Flück organisierte einen ganz besonderen Tag unter dem Motto «Gute Aussichten» und versprach zu Recht atemberaubende Ausblicke und gesellige Stunden mit dem Team.

Wir starteten unseren Ausflug in Biel/Bienne. Marc-André Flück hat an alles gedacht und bestens für alle Bedürfnisse vorgesorgt und schon nach einem kurzen Aufstieg erreichten wir den ersten Aussichtspunkt beim Pavillon. Unsere Blicke wanderten über das vor uns liegende Berner Seeland mit den Bergen im Hintergrund. Marc-André zauberte ein genussvolles Naschbuffet. Gestärkt mit wertvollen Gesprächen stiegen wir zur Seilbahnstation Richtung Magglingen hinauf. Hier erwartete uns wieder eine tolle Aussicht und das Team-Spiel «Gemeinsam am gleichen Strick ziehen». In zwei Gruppen aufgeteilt, versuchte jedes Team einen Stift an Schnüren so zu führen, dass «elpos» möglichst klar geschrieben werden konnte. Ziehen – Loslassen – Kommunizieren war gefragt. Mit Elan wurde diese Aufgabe bravourös gelöst. Anschliessend genossen alle ein wunderbares Mittagessen am langen Tisch mit angeregten Diskussionen. Der Nachmittag lockte mit einem kurzen Spaziergang zu einer weiteren Teamaufgabe: «Führen und sich führen lassen». In Dreiergruppen versuchten wir mit klaren Anleitungen unser «Gspändli» mit verbundenen Augen zum versteckten Gegenstand zu führen. Wer führt, was sind klare Anweisungen, Umsetzen und

Vertrauen waren gefragt. Beim Spielen wurden rasch Verbindungen zur alltäglichen Zusammenarbeit erkennbar. Erfüllt von vielen Eindrücken traten wir den Rückweg nach Magglingen an und kehrten nach Biel/Bienne zurück. Mit schönen Erinnerungen und gestärktem Zusammenhalt machten sich alle auf den Heimweg.



*Lisbeth Furrer-Bircher,
Leiterin Fachstelle Zentralschweiz*



Auch der Austausch kam nicht zu kurz und gemeinsam liess sich die tolle Aussicht geniessen.

Danke an unsere Unterstützer:innen

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz ist auf Spenden angewiesen und dankbar für alle Menschen, die uns auf diesem Weg unterstützen. Jeder Beitrag hilft uns, für Menschen mit ADHS und deren Umfeld da zu sein.

Folgende Spender:innen möchten wir speziell erwähnen:

- Ruedi und Emma Braendli Stiftung
- Maria Johan Milder Fonds
- Stiftung Denk an mich
- Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz

- Kanton Luzern
- Hilfsgesellschaft in Zürich
- Renzo & Silvana Rezzonico-Stiftung
- Stirnimann AG, Olten
- Bögli ICT AG, Schaffhausen

Nicht zuletzt wird die ADHS-Organisation elpos Schweiz auch von vielen Freiwilligen getragen. Von all jenen, die in den Gesprächsgruppen ein offenes Ohr für andere haben, allen, die uns bei Veranstaltungen unterstützen oder unsere Freizeitaktivitäten einfühlsam und mit viel Energie begleiten und gestalten.



Dank der Spenden all unserer Unterstützer:innen können wir Ideen fliegen lassen und so für immer mehr Menschen mit ADHS da sein.



Auch Sie möchten uns unterstützen? Jeder Beitrag ist willkommen.
Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt zu unsere Spendenseite

*ADHS-Organisation
elpos Schweiz
3007 Bern*

*info@elpos.ch
www.elpos.ch*

