

AUSBILDUNGS-PROGRAMM adhs20+

✚ Basis

✚ Mentoring

✚ Diagnostik

Menschen
mit
AD(H)S

Erkennen

Befähigen

Begleiten

Stärken

Verstehen

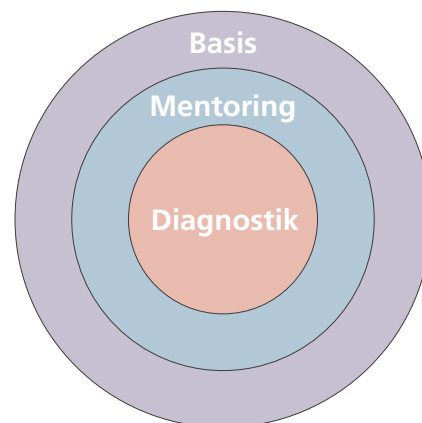
adhs20plus

Schweizerische Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit AD(H)S



WER WIR SIND

adhs20+, Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit AD(H)S, setzt sich engagiert für die Förderung und Unterstützung von Menschen mit dieser genetischen Disposition ein. Unser Leitbild ist es, Betroffene zu stärken, fundiert aufzuklären und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die ihnen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Mit unserem modularen und aufbauenden Ausbildungsprogramm bieten wir drei Angebote, die auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit AD(H)S abgestimmt sind. Gleichzeitig richten wir uns an Fachpersonen, die in der Beratung und Begleitung dieser Menschen tätig sind – praxisnah und anwendungsorientiert. Unser Programm umfasst unter anderem:



- Basiskurs:** Vermittlung von Grundlagenwissen rund um AD(H)S – für ein besseres Verständnis der eigenen Situation sowie zur Aufklärung und Sensibilisierung interessierter Personen.
- Mentoringprogramm:** Erweiterte Schulung nach Absolvierung des Basiskurses für alle, die Menschen mit AD(H)S begleiten und stärken im Alltag und bei konkreten Herausforderungen unterstützen.
- Diagnostik:** Qualifizierte Schulung von Fachpersonen, für welche eine fundierte Diagnostik von AD(H)S im Erwachsenenalter gestattet ist.

UNSER ANTRIEB

Unser Ziel ist es, sowohl individuelle Anliegen als auch therapeutische Prozesse zu fördern – immer mit dem Fokus auf mehr Lebensqualität für Erwachsene mit AD(H)S. Wir freuen uns darauf, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Sandra Amrein

Präsidentin adhs20+
Leitung und Organisation
adhs20+ Fachstellen

M. Sc. Matthias Adler

Vizepräsident adhs20+
Fachpsychologe für Neuropsychologie
Zert. neuropsychologischer Gutachter SIM
Leitung Zentrum für Neuropsychologie
Co-Leitung ADHS Ambulatorium

PD Dr. med. Monika Ridinger

Beraterin VS adhs20+
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Vertrauensärztin
Buchautorin



Organisation: **Schweiz. Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, adhs 20+**
Hirschengraben 28, 8001 Zürich
info@adhs20plus.ch www.adhs20plus.ch
© 2025 adhs 20+. Alle Rechte vorbehalten.

Kernteam: **Sandra Amrein**
Leitung und Organisation
Präsidentin adhs20+

M. Sc. Matthias Adler
Fachpsychologe für Neuropsychologie, Zert. Neuropsychologischer Gutachter SIM
Vizepräsident adhs20+

PD Dr. med. Monika Ridinger
Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Vertrauensärztin, Buchautorin,
Beraterin VS adhs20+

Dr. François Gremaud
Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP, Dozent und Supervisor adhs20+

Markus Mäder
HR-Experte, Unternehmens- und Laufbahnberater, adhs20+ Projektteam

Andrea Helfenstein
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Führungsscoach, Teamentwicklerin und
Organisationsberaterin

Annette Fink
Dipl. Pädagogin, MBA, Certified Learning Professional (HSG)

Markus Heyer
Berater, Coach, Organisationsentwickler, Berater adhs20+

Sibylle Fuchs
Master of Arts, zert. Coach SBAB für ADHS und ASS, Beraterin adhs20+

Mariska Praktiek
Master of Arts, Zert. Achtsamkeitslehrerin

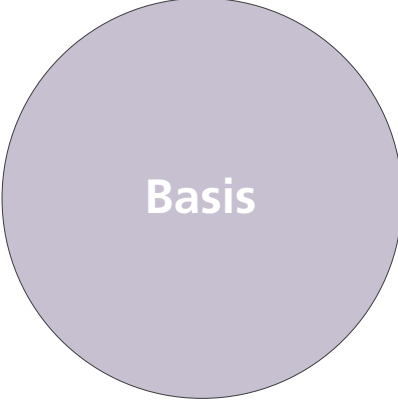
Janett Gründer
Case Managerin

Franz Fischlin
Journalist, Co-Founder von You Media

Destan Huynh
Psychologiestudium Uni Zürich, Hosting You Media

BASISKURS AD(H)S

verstehen, reflektieren, stärken



Basis

Sie möchten AD(H)S besser verstehen – bei sich selbst, in Ihrer Familie oder im beruflichen Umfeld? Der Basiskurs bietet Ihnen eine solide Einführung in die Welt von AD(H)S: wissenschaftlich fundiert, praxisnah und persönlich reflektierend. Sie gewinnen Klarheit, vertiefen Ihr Verständnis und stärken Ihre Handlungskompetenz im Umgang mit AD(H)S. Der Basiskurs schafft eine solide Grundlage für alle, die sich selbst oder andere bewusster fördern wollen – auch als Einstieg in das weiterführende Mentoringprogramm.

Zielgruppe:

- Betroffene
- Interessierte Menschen, die sich mit AD(H)S auseinandersetzen möchten
- Fachpersonen und Umfeld von Betroffenen

Selbst- und Sozialkompetenz:

Sie reflektieren Ihr Handeln, lernen im Austausch mit anderen, sind eigenständig und konfliktfähig. Offenheit gegenüber verschiedenen Werten sowie soziale Sensibilität runden Ihr Profil ab.

Basiskurs in 4 Modulen (9 Tage):

Modul 1:	AD(H)S - Wissen, Verstehen, Handeln	2 Tage
Modul 2:	Grundlagen zu Selbstmanagement/Persönlichkeit	5 Tage
Modul 3:	Medienkompetenz	1 Tag
Modul 4:	Gefühlsnavigation	1 Tag

Methodik:

Es werden wissenschaftliche Grundlagen vermittelt. Weiter gilt es, ein tieferes Verständnis für Menschen mit ADHS zu erlangen, sowie eigene Kompetenzen im Umgang mit Betroffenen zu entwickeln und entsprechend bewusst zu handeln. Die unterschiedlichen Sequenzen legen den Schwerpunkt auf Fachwissen, Methodik, Handlungsansätze und deren praktische Umsetzung.

Kosten:

Einzelmodule (individuell buchbar):

Mitglieder adhs20+: CHF 160 / Tag
Nichtmitglieder: CHF 200 / Tag

Basismodulkurs insgesamt:

Mitglieder adhs20+: CHF 1'440
Nichtmitglieder: CHF 1'800

AD(H)S – Wissen, Verstehen, Handeln

Umfang:

2 Weiterbildungstage /
Workshops
Präsenzunterricht

Ort:

ZAG Winterthur
Turbinenstrasse 5
8400 Winterthur

Datum/Zeit:

21.03.2026
22.03.2026
10:00-16:00 Uhr

Referent:

Markus Mäder

HR-Experte, Unternehmens- und Laufbahnberater, adhs20+ Projektteam

Inhalt und Ziele:

Wir wissen,

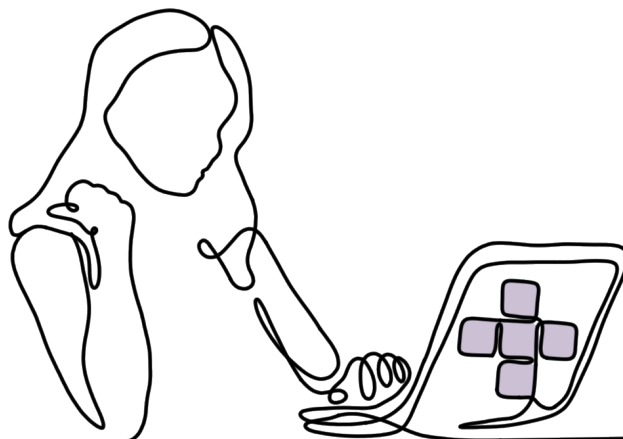
- wie AD(H)S entsteht und wie man es erkennt.
- von individuellen Therapieansätzen.

Wir verstehen,

- warum und wie AD(H)S die Gefühle und Emotionen im Alltag lenkt.
- wie AD(H)S -Betroffene lernen und was das Lernen sonst noch beeinflusst.

Kompetenzen und Umsetzung:

- Wir erkennen die speziellen Fähigkeiten von AD(H)S
- Wir können fördernde Instrumente/Methoden anwenden.
- Wir können mit den Auswirkungen von AD(H)S in der Berufswelt umgehen.
- Wir erkennen die Möglichkeiten der Selbstregulierung für AD(H)S-Betroffene



Modul 2

Selbstmanagement / Persönlichkeit

Umfang:

5 Weiterbildungstage
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

Datum / Zeit:

siehe unten

Referentin:

PD Dr. med. Monika Ridinger,
Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Vertrauensärztin, Beraterin VS adhs20+

Inhalt und Ziele:

In dieser Lernsequenzen steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit im Vordergrund wie auch umfassendes Verstehen der ADHS Thematik. In folgenden Kompetenzfeldern Selbstmanagement/Persönlichkeit erarbeiten die Teilnehmenden ihr Rüstzeug.

- Selbstannahme (17.01.2026, 09:00-16:30 Uhr)
- Medikation (28.02.2026, 09:00-16:30 Uhr)
- Impulssteuerung (28.03.2026, 09:00-16:30 Uhr)
- Planung, Zeit und Energiemanagement (09.05.2026, 09:00-16:30 Uhr)
- Umgang mit Gefühlen (06.06.2026, 09:00-16:30 Uhr)

Modul 3

Medienkompetenz

Umfang:

1 Workshopstag
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2, 8090 Zürich

Datum / Zeit:

10.01.2026
10:00-16:00 Uhr

Referenten:

Franz Fischlin,
Journalist, Co-Founder von You Media
Destan Huynh
Psychologiestudium Uni Zürich, Hosting You Media

Inhalt und Ziele:

Damit ein reflektierter und selbstbewusster Umgang mit Medien gelingt. Medien sind überall, das Angebot riesig. Deshalb kann der Umgang damit - gerade für Menschen mit ADHS - zur besonderen Herausforderung werden. Das Kursmodul von YouMedia zeigt, wie ein bewusster, kritischer und gesunder Medienkonsum gelingen kann. Mit alltagstauglichen Strategien, Hintergrundwissen zur Wirkung auf das Gehirn und Empfehlungen zu weniger Bildschirmzeit und mehr Selbstkontrolle.

Gefühlsnavigation

Umfang:

1 Weiterbildungstag
Präsenzunterricht

Ort:

ZAG Winterthur
Turbinenstrasse 5
8400 Winterthur

Datum / Zeit:

18.04.2026
10:00-16:30 Uhr

Referent:

Dr. François Gremaud

Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP, Dozent und Supervisor adhs20+

Inhalte und Ziele:**Wissen:**

- Grundlagen der Auftrittskompetenz: Wirkung, Präsenz, Stimme, Körpersprache
- Häufige Herausforderungen für ADHS-Betroffene in Auftrittssituationen (z. B. Reizüberflutung, Impulsivität, Blackouts)
- Psychologische Grundlagen zu Selbstbild und Wirkung im Aussen

Verstehen:

- Eigene Muster erkennen und reflektieren
- Zusammenhang zwischen innerer Haltung und äusserer Wirkung
- Bedeutung von Vorbereitung, Struktur und Selbstwahrnehmung für gelingende Begegnungen

Handlungskompetenzen:

- Entwicklung eines authentischen, präsenten Auftritts – auch in Stresssituationen
- Umgang mit Nervosität und innerem Druck (z. B. durch Atem-, Körper- und Fokustechniken)
- Aufbau von Sicherheit und Selbstvertrauen in Präsentations- und Gesprächssituationen

MENTORINGPROGRAMM

Mentoring mit Wirkung: Für alle, die Menschen mit AD(H)S erkennen, individuell fördern und stärken



Sie unterstützen Menschen mit AD(H)S – im Alltag, in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Familiensystem? Dann bietet Ihnen dieses Mentoringprogramm neue Perspektiven, fundiertes Wissen und praxisnahe Werkzeuge, um Ihre Rolle noch wirksamer und professioneller auszugestalten. Werden Sie zur Brückenbauer*in zwischen Lebenswelten, stärken Sie Ihre Kompetenzen in Beziehungsgestaltung und systemischem Denken – und setzen Sie sich mit uns für eine vielfältige Gesellschaft ein. Dieses Programm richtet sich an Coaches, Fachpersonen und engagierte Begleitpersonen, die mehr bewirken wollen.

Zielgruppe:

- Psychologen*innen
- Arbeitsagogen*innen
- Sozialarbeiter/-begleiter*innen
- Pädagogen*innen
- Berufsberater*innen
- Ergotherapeuten*innen
- Coaches und Berater*innen
- Familienhelfer*innen

Anforderungen:

- Basiskurs mind. 5 Kurstage (nach Wahl) absolviert

Zielsetzungen für das Mentoringprogramm:

Die Ausbildung zum/zur «zertifizierten AD(H)S Mentor*in» wird von adhs20+, Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS angeboten. Die Ausbildung bietet Personen, die ihr berufliches und soziales Engagement im Alltag fundiert einbringen wollen, eine berufsbegleitende und praxisnahe Qualifikation zum/zur zertifizierten AD(H)S Mentor*in an.

Ihr Gewinn:



Fachliche Befähigung:

Sie erwerben fundiertes Wissen und Kompetenzen, um Einzelpersonen und Familien mit ADHS-Konstellationen wirkungsvoll zu begleiten sowie vermittelnd in komplexen sozialen Beziehungen zu wirken – etwa zwischen Arbeitnehmern und Arbeitgebern oder im schulischen Umfeld zwischen Eltern, Lehrpersonen und Kindern.

-  **Beziehungsarbeit mit Weitblick:**
 Sie gestalten Beziehungen individuell, unkonventionell, situationsgerecht und professionell – immer mit Blick auf die Originalität der Betroffenen und deren Umfeld.
-  **Brückenbauer*innen zwischen Welten:**
 Sie übernehmen eine vermittelnde Rolle zwischen ADHS-betroffenen Systemen und Lebenswelten – mit dem Ziel, gegenseitiges Verständnis und Zusammenarbeit zu fördern.
-  **Gesellschaftlicher Katalysator:**
 Sie verstehen sich als aktive Mitgestalter*innen des gesellschaftlichen Wandels, die durch ihre Arbeit zu mehr Authentizität, Toleranz und individueller Förderung beitragen.
-  **Systemisches Denken und Empowerment:**
 Sie setzen sich mit sozialpolitischen Fragestellungen auseinander, denken vernetzt und handeln lösungs- und ressourcenorientiert. Ihre Haltung ist geprägt vom Prinzip des Empowerments: Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Fokus zu finden und Weg zu gehen.

Mentoringprogramm in 5 Modulen (7 Tage):

Modul 1:	Haltung Zertifizierter AD(H)S-Menor*in	1 Tag
Modul 2:	Ansätze in der Arbeitswelt	2 Tage
Modul 3:	Copingstrategien	2 Tage
Modul 4:	Kommunikation und Beratungsinterventionen	1 Tag
Modul 5:	Selbstfürsorge und Begleitung	1 Tag

- **Kompetenznachweis: Live-Beratungssession & Evaluationsgespräch**

Methodik des Mentoringprogramms: Professionell begleiten – persönlich wachsen:

Das Mentoringprogramm von adhs20+ verbindet fachliche Tiefe mit praxisnaher Persönlichkeitsentwicklung. Im Zentrum steht ein integrativer, systemischer Ansatz, der Coaching-Elemente, lösungsfokussiertes Arbeiten sowie Präsenz- und Selbstsorgepraktiken vereint. Die Teilnehmenden entwickeln tragfähige Copingstrategien, lernen ressourcenorientiert zu denken und Beziehungen auf Augenhöhe zu gestalten – auch in herausfordernden ADHS-Kontexten.

Die Methodik ist erfahrungsbasiert und dialogisch: Inhalte werden nicht nur vermittelt, sondern durch Reflexion, Selbsterfahrung und kollegialen Austausch verankert. Präsenz, Achtsamkeit und Selbstsorge bilden das Fundament für die eigene Wirksamkeit als Mentor*in – denn nur wer gut für sich sorgt, kann andere gut begleiten.

Zertifizierung & Abschluss:

Zum Abschluss des Programms stellen die Teilnehmenden ihr Können unter Beweis: In einer 60-minütigen Beratungssession demonstrieren sie ihr methodisches Handeln in einer realitätsnahen Situation. Im anschließenden Evaluationsgespräch mit einer Assessor*in werden sowohl die individuellen Zielsetzungen als auch die persönliche und fachliche Entwicklung reflektiert. Dabei wird auch gemeinsam geprüft, ob eine beratende Tätigkeit innerhalb der Organisation adhs20+ in Frage kommt – als weiterer Schritt in eine engagierte und professionelle Begleitpraxis.

Termine:

1.Semester 2026 (Basiskurs)

2.Semester 2026 (Mentoringprogramm)

Gesamtkosten:	Mitglieder adhs20+	Nichtmitglieder
Basiskurs:	CHF 1'440	CHF 1'800
Mentoringprogramm ohne Kompetenznachweis:	CHF 2'500	CHF 2'500
Mentoringprogramm mit Kompetenznachweis:	CHF 3'200	CHF 3'200
Mentoringprogramm inkl. Basiskurs und Kompetenznachweis:	CHF 4'640 (16 Tage a CHF 290)	CHF 5'000 (16 Tage a CHF 312)

Heimstudium:

Ergänzend zu den Weiterbildungstagen vor Ort dient die **ADHS Video-Akademie** von adhs20+ zur vertieften Kompetenz. Die ADHS Video-Akademie ist nach dem **3-Säulen-Prinzip** aufgebaut und ist Teil des Leistungsnachweises.



akademie.adhs20plus.ch

ab August 2025

Haltung Zertifizierter AD(H)S-Mentor*In

Umfang:

1 Weiterbildungstag
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Datum / Zeit:

29.08.2026
10:00-16:30 Uhr

Referent:

Dr. François Gremaud

Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP, Dozent und Supervisor adhs20+

Ziele und Inhalt zu Haltung und Rollenverständnis:

Wissen:

- Grundlagen professioneller Haltung in der Begleitung von Menschen mit AD(H)S
- Abgrenzung von Rollen: Coach, Begleitperson, Fachkraft, Peer, Bezugsperson etc.
- Relevanz von Werteorientierung, Ethik und Selbstreflexion in der Begleitpraxis
- Einfluss von Haltung auf Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Wirksamkeit

Verstehen:

- Eigene Werte, Prägungen und Glaubenssätze erkennen und reflektieren
- Wirkung von Nähe, Distanz und Verantwortung in professionellen Rollen
- Spannungsfelder im Begleitprozess: zwischen Helfen, Aktivieren, Abgrenzen und Aushalten
- Rolle als Begleitperson im systemischen Kontext (Familie, Schule, Arbeit, Gesellschaft)

Handlungskompetenzen:

- Entwicklung einer klaren, reflektierten und situationsgerechten Rollengestaltung
- Fähigkeit, Rollen und Erwartungen transparent zu machen und zu kommunizieren
- Gestaltung einer unterstützenden, ressourcenorientierten Haltung in der Praxis
- Anwendung von Reflexions- und Abgrenzungstechniken im beruflichen Alltag
- Stärkung der inneren Klarheit als Basis für sichere, wirksame Begleitung

AD(H)S - Ansätze in der Arbeitswelt

Umfang:

2 Weiterbildungstage
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Datum / Zeit:

26.09.2026
14.11.2026
10:00-16:30 Uhr

Referent*innen:

Annette Fink,

Dipl. Pädagogin, MBA, Certified Learning Professional (HSG)

Janett Gründer,

Case Managerin

Markus Mäder,

HR-Experte, Unternehmens- und Laufbahnberater, adhs20+ Projektteam

Inhalt und Ziele:

Wissen: Fakten, Modelle, systemische Zusammenhänge

- Stärken und Herausforderungen von ADHS im Berufsleben erkennen und einordnen
- Employee Life Cycle mit ADHS – von Bewerbung bis Austritt verstehen
- Rolle der IV und Sozialversicherungen für Prävention und Stabilität
- Systemische Ebenen im Unternehmen: Individuum, Team, Führung, Kultur
- DEI-Practices & neuroinklusive Ansätze – mit Beispielen aus der Praxis

Verstehen: Perspektivwechsel, Systemdynamiken, eigene Haltung

- Was ADHS-Betroffene brauchen, um sich wohl & leistungsfähig zu fühlen
- Zeitgefühl, Reizverarbeitung & Energiehaushalt beeinflussen den Arbeitsalltag
- Typische Herausforderungen: Perfektionismus, Prokrastination, Homeoffice
- Führung braucht Beziehungskompetenz, Interesse und echte Empathie
- Neurodiverse Teams: Chancen erkennen, Stolperfallen vermeiden, Stärken nutzen

Handlungskompetenzen: Umsetzung, Kommunikation, Gestaltungsmöglichkeiten

- Konkrete Alltagstipps & Praxiserfahrungen für den Umgang mit Stress & Reizüberflutung
- Flexible Bedingungen und gezielte Reizreduktion im Arbeitsumfeld fördern
- Meetings, Kommunikation & Strukturen neuroinklusive gestalten
- Neurodiversitätsgerechte Führung entwickeln & IV-Angebote sinnvoll einsetzen

AD(H)S - Copingstrategien

Umfang:

2 Weiterbildungstage
Präsenzunterricht

Ort:

ZAG Winterthur
Turbinenstrasse 5
8400 Winterthur

Datum / Zeit:

17.10.2026
18.10.2026
10:00-16:00 Uhr

Referent*innen:

Dr. François Gremaud,

Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP, Dozent und Supervisor adhs20+

Sibylle Fuchs,

Master of Arts, zert. Coach SBAP für ADHS und ASS, Beraterin bei adhs20+

Markus Heyer,

Berater, Coach, Organisationsentwickler, Berater adhs20+

Inhalt und Ziele:

Wissen:

- Grundlagen und Definition von Coping im psychologischen und systemischen Sinn
- Unterschied zwischen kurzfristigem Reagieren und langfristigem Bewältigen
- Typische Stressoren bei ADHS und ihre neurobiologischen Hintergründe
- Überblick über bewährte Copingansätze für ADHS-Betroffene (z. B. Reizfilterung, Emotionsregulation, Strukturhilfen)

Verstehen:

- Eigene Copingmuster erkennen und reflektieren
- Wirkung von innerer Haltung, Umfeld und Lebensstil auf Bewältigungsstrategien
- Bedeutung individueller Unterschiede: Was wirkt für wen – und warum?
- Rolle von Selbstwirksamkeit und Empowerment im Aufbau nachhaltiger Strategien

Handlungskompetenzen:

- Erarbeitung und Anwendung ressourcenorientierter, alltagsnaher Copingstrategien
- Entwicklung individueller Strategiekombinationen für unterschiedliche Lebensbereiche (Arbeit, Familie, Selbstorganisation etc.)
- Integration von Achtsamkeit, Bewegungs- und Pausenmanagement zur Stressreduktion
- Begleitung von ADHS-Betroffenen beim Aufbau eigener Bewältigungskompetenzen
- Stärkung der Resilienz durch gezielte Interventionen im Begleitprozess

Kommunikation & Beratungsinterventionen

Umfang:

1 Weiterbildungstag
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Datum / Zeit:

22.08.2026
09:00-16:30 Uhr

Referentin:

PD Dr. med. Monika Ridinger,
Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Vertrauensärztin, Beraterin VS adhs20+

Inhalt und Ziele:**Wissen:**

- Kommunikation als Beziehungsarbeit
- Bedeutung von Authentizität, Klarheit und Respekt in der Kommunikation
- Spezielle Kommunikationsherausforderungen im ADHS-Kontext

Verstehen:

- Entstehung und Dynamik von Konflikten
- Einfluss neurodiverser Wahrnehmung auf Kommunikation und Konfliktverhalten
- Zusammenspiel von Sprache, Körpersprache und innerer Haltung

Handlungskompetenzen:

- Aktives Zuhören und lösungsfokussierte Gesprächsführung
- Methodentechniken in der Beratung
- Benennen von Bedürfnissen und Grenzen in schwierigen Situationen
- Umgang mit Widerstand, Eskalationen und emotionalen Reaktionen
- Entwicklung konkreter Strategien zur Deeskalation und Verständigungsförderung
- Stärkung der eigenen Präsenz und Kommunikationswirksamkeit im Alltag und in der Begleitung

Achtsamkeit bei ADHS: Selbstfürsorge und Begleitung wirksam verbinden

Umfang:

1 Weiterbildungstag
Präsenzunterricht

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Datum / Zeit:

05.12.2026
09:00-16:30 Uhr

Referentin:

Mariska Praktiek
Master of Arts, Zert. Achtsamkeitslehrerin

Inhalt und Ziele:**Wissen:**

- Resilienz und Selbstsorge als Grundlage professioneller ADHS-Begleitung
- Was Achtsamkeit bedeutet - jenseits von Apps und schnellen Tipps
- Erkenntnisse aus der Forschung zu Achtsamkeit und ADHS
- Achtsamkeit als wirkungsvolle Ergänzung in der Arbeit mit ADHS-Betroffenen

Verstehen:

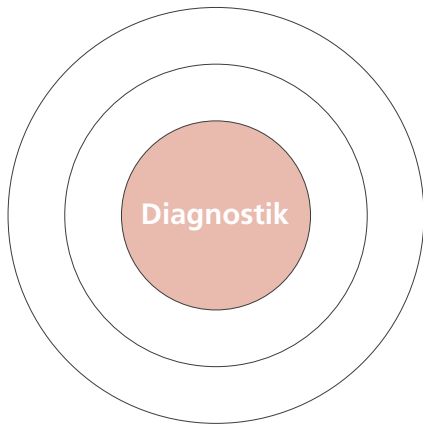
- Die Rolle von Achtsamkeit für Resilienz, innere Stabilität und Emotionsregulation
- Den Zusammenhang zwischen Selbstfürsorge und professioneller Begleitung
- Den Einfluss der inneren Haltung auf die Beziehungsgestaltung mit ADHS-Betroffenen

Handlungskompetenzen:

- Achtsamkeitsübungen zur Resilienzstärkung im Alltag einsetzen
- Kurze Interventionen in der Begleitung von ADHS-Betroffenen anwenden
- Achtsamkeit als innere Haltung in der professionellen Begleitung verankern

LEHRGANG DIAGNOSTIK

Für zugelassene Fachpersonen, die AD(H)S fundiert diagnostizieren wollen.



Sie arbeiten therapeutisch und/oder medizinisch mit Menschen, bei denen AD(H)S eine Rolle spielt? Dann bietet Ihnen diese zweitägige Ausbildung vertiefte Einblicke und praxisrelevante Kompetenzen für eine differenzierte und professionelle Diagnostik.

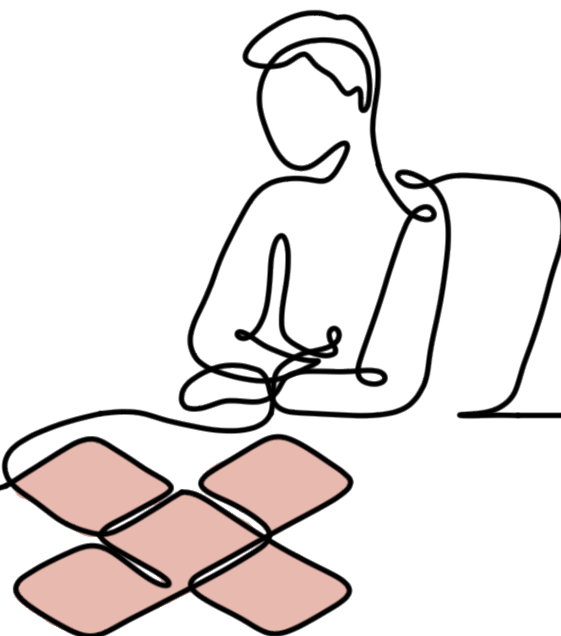
Die Ausbildung richtet sich exklusiv an approbierte Fachpersonen, die bereits über Vorkenntnisse im Bereich AD(H)S verfügen und ihre diagnostische Expertise auf ein neues Niveau heben möchten. Ziel ist es, die Qualität der Diagnostik zu gewährleisten.

Zulassungsbedingungen:

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

Kosten:

CHF 1'700 / CHF 850 pro Modultag



AD(H)S diagnostizieren

Umfang:

2 Spezialisierungstage

Ort:

Pädagogische Hochschule ZH
Lagerstrasse 2
8090 Zürich

Datum / Zeit:

31.10.2026

12.12.2026

09:00-16:30 Uhr

Referent*innen:

PD Dr.med.Monika Ridinger,

Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Vertrauensärztin, Beraterin VS adhs20+

M. Sc. Matthias Adler,

Fachpsychologe für Neuropsychologie, Zert. Neuropsychologischer Gutachter SIM

Inhalt und Ziele:

Wissen:

- Grundlagen der Klassifikation (ICD/DSM) und Abgrenzung zu anderen Störungsbildern
- Einführung in die Differentialdiagnose bei AD(H)S im Erwachsenenalter
- Aufbau und Anwendung der ADHS-Skala für Erwachsene (HASE)
- Überblick über begleitende diagnostische Instrumente (Fremdanamnese, retrospektive Kindheitsanamnese)
- Aufbau und Anforderungen an eine professionelle diagnostische Berichterstattung

Verstehen:

- Interpretation der HASE-Ergebnisse im Gesamtzusammenhang mit Fremdanamnese und klinischem Eindruck
- Einordnung komplexer oder grenzwertiger Fälle im diagnostischen Prozess
- Reflexion der Grenzen und Möglichkeiten standardisierter Verfahren
- Verständnis für die diagnostische Relevanz von Kontext, Subjektivität und Komorbidität

Handlungskompetenzen:

- Durchführung und Auswertung der HASE in der Praxis
- Anwendung weiterer Erhebungsinstrumente zur Vertiefung der Anamnese
- Erstellung klarer, fachlich fundierter Berichte mit nachvollziehbarer Argumentation
- Fallbesprechung, Plausibilitätsprüfung und Kommunikation der Diagnose im therapeutischen Setting
- Professioneller Umgang mit diagnostischer Unsicherheit und ethischen Fragestellungen



Mehr Informationen, Zulassungsabklärungen, Termine und Anmeldung:

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene – adhs20+

Hirschengraben 18, 8001 Zürich
Wettingerstrasse 17, 5400 Baden
www.adhs20plus.ch
info@adhs20plus.ch

Beirat: Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch
Dr. Lotti Dessauer
Prof. Dr. Roland Käser
Dr. med. Heiner Lachenmeier



„Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit“

– Albert Einstein –

