

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN .....</b>	<b>2</b>
BERATUNGSSTELLE .....	2
VORSTANDSMITGLIEDER 2016.....	2
NEUE VORSTANDSMITGLIEDER AB 2017 .....	2
GESPRÄCHSGRUPPEN .....	3
NEUE GESPRÄCHSGRUPPEN .....	4
<b>EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>JAHRESBERICHT DES VORSTANDES .....</b>	<b>6</b>
<b>JAHRESBERICHT DER FACHSTELLENLEITERIN .....</b>	<b>9</b>
<b>BERICHTE AUS DEN GESPRÄCHSGRUPPEN .....</b>	<b>11</b>
GESPRÄCHSGRUPPE DAVOS.....	11
GESPRÄCHSGRUPPE ROMANSHORN .....	12
GESPRÄCHSGRUPPE FRAUENFELD .....	11
GESPRÄCHSGRUPPE GOSSAU .....	13
GESPRÄCHSGRUPPE LIECHTENSTEIN .....	16
GESPRÄCHSGRUPPE CHUR.....	15
ERWACHSENENGEPRÄCHSGRUPPE IGADS .....	17
<b>ERFOLGSRECHNUNG 2016 .....</b>	<b>19</b>
<b>BILANZ 2016.....</b>	<b>20</b>
<b>BUDGET 2017 UND VORJAHRESVERGLEICH.....</b>	<b>21</b>
<b>VERANSTALTUNGEN 2016 – RÜCKBLICK.....</b>	<b>22</b>
VERANSTALTUNGEN 2017 - AUSBLICK .....	25



## Gesprächsgruppen

---

### **Gossau / Herisau / St. Gallen / Appenzell**

Leiterin: Erika Müller

Kontakt: 071 385 24 93

[erika.mueller@elpos-ostschweiz.ch](mailto:erika.mueller@elpos-ostschweiz.ch)

### **Romanshorn**

Leiterin: Karin Raschle

Kontakt: 078 927 47 38

[karin.raschle@elpos-ostschweiz.ch](mailto:karin.raschle@elpos-ostschweiz.ch)

### **Davos**

Leiterin: Andrea Müller

Kontakt: 079 329 69 26

[andi.muel@gmx.ch](mailto:andi.muel@gmx.ch)

### **Liechtenstein**

Leitung: Jugendpsychologen

Kontakt: Patricia Fehr, 00423 777 81 84

[shg.adhskinder@gmail.com](mailto:shg.adhskinder@gmail.com)

### **Gesprächsgruppe für Erwachsene mit ADHS**

Leiter: Martin Breitenmoser

Kontakt: 071 366 06 06

[martin.breitenmoser@elpos-ostschweiz.ch](mailto:martin.breitenmoser@elpos-ostschweiz.ch)

## Neue Gesprächsgruppen

---

Folgende Gesprächsgruppen wurden im Jahr 2016 neu gegründet:

### **Chur**

Leiterin: Conny Knupfer

Kontakt: [shg-chur@elpos-ostschweiz.ch](mailto:shg-chur@elpos-ostschweiz.ch)

### **Buchs**

Leiterin: Elli Kammerer

Kontakt: 076 329 34 82

[elli.kammerer@elpos-ostschweiz.ch](mailto:elli.kammerer@elpos-ostschweiz.ch)

### **Frauenfeld**

Leiterin: Marian Hanhart

Kontakt: 079 544 85 34

[marian.hanhart@elpos-ostschweiz.ch](mailto:marian.hanhart@elpos-ostschweiz.ch)

# Einladung zur Generalversammlung

---

Liebe Mitglieder

Wir laden Sie herzlich zur diesjährigen Generalversammlung, mit anschliessendem Referat ein.

Freunde unseres Vereins, sowie Behördenvertreter und Presse sind ebenfalls eingeladen und herzlich willkommen.

Datum:	Mittwoch 09. März 2017
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Hörsaal Frauenklinik, Kantonsspital St. Gallen

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der letzten Generalversammlung
4. Jahresbericht des Vorstandes\*
5. Jahresrechnung 2016\*
6. Revisorenbericht 2016 \*\*
7. Budget 2017
8. Statutenänderung
9. Wahlen/Verabschiedungen
10. Allgemeine Umfrage

\* *sind nachfolgend abgedruckt und werden an der GV nicht vorgelesen*

\*\* *Die Revision findet aus Zeitgründen erst kurz vor der GV statt. Der Revisorenbericht wird an der GV verlesen ohne im Jahresbericht abgedruckt zu sein.*

Das Protokoll der GV vom 28. März 2016 kann im Vorfeld auf unserer Homepage [www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch) heruntergeladen oder 30 Minuten vor Beginn der GV eingesehen werden.

# Jahresbericht des Vorstandes

---

*„Es geschieht zu jeder Zeit etwas Unerwartetes, unter anderem ist auch deshalb das Leben so interessant“ (Marie von Ebner Eschenbach)*

Liebe elpos-Mitglieder

Liebe MitarbeiterInnen und HelferInnen

Liebe Gönner und Spender

Liebe Interessierte und Freunde von elpos

Das vergangene Jahr war geprägt von vielen Herausforderungen in der Umbruch- und Umstrukturierungsphase der AHDS Organisation elpos. Das hatte auch Auswirkungen auf die Regionalvereine. Viele zusätzliche Sitzungen und Arbeitsstunden intensivierten die ehrenamtliche Tätigkeit. Dank einem guten Team und der guten Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle elpos Ostschweiz konnte dies der Stimmung im Vorstand jedoch nichts anhaben. Unsere Fachstelle wird von Ruth Bartolamai kompetent und mit viel Engagement geleitet.

Vorstand:

---

Der Vorstand traf sich letztes Jahr zu drei ordentlichen Sitzungen und im März zur obligaten GV. Das Konzept, der Generalversammlung einen Apéro mit anschliessendem ein Fachreferat folgen zu lassen, hat sich bewährt. Wir wollen daran festhalten.

An der GV im März 2016 wurden Franziska und Peter Ammann in ihrem Amt bestätigt und Christina Gerloff als Kassierin gewählt. Peter Ammann und Karin Raschle übernahmen das Präsidium in Co-Leitung. Im Verlauf des Jahres ist Sandra Tobler als neues Vorstandsmitglied zu uns gestossen und unterstützt uns schon tatkräftig. Sie stellt sich an der kommenden GV zur Wahl. Allerdings hat Karin Morgenthaler ihren Rücktritt aus dem Vorstand angekündigt. Ihr gebührt ein ganz herzliches Dankeschön für ihren langjährigen, engagierten Einsatz!

Und so sind wir weiterhin auf neue Vorstandsmitglieder angewiesen, welche sich für die Anliegen der Betroffenen einsetzen. Gerne dürfen Sie sich bei Interesse oder Fragen an Ruth Bartolamai (Geschäftsstellenleitung) oder an die Co-Präsidenten wenden. Wir freuen uns auf Sie!

#### Veranstaltungen:

---

Als neutraler Verein für Eltern und Angehörige, aber auch für betroffene Erwachsene und Interessierte, möchten wir über das Thema ADHS informieren und auch sensibilisieren. Die kontroverse Auseinandersetzung rund um ADHS verunsichert viele Betroffene. Wir möchten wissenschaftlich fundierte Aufklärungsarbeit leisten und eine Plattform bieten, wo man sich informieren und austauschen kann. Im vergangenen Jahr wurden zehn Veranstaltungen in Form von Referaten und Workshops von elpos Ostschweiz (zum Teil auch mit Kooperationspartnern) angeboten.

Die Jahrestagung von elpos stand unter dem Motto: „Durchblick im Therapie-Dschungel“. Die Vielfalt an Beratungs- und Therapiemöglichkeiten kann durchaus zu Verwirrung und Verunsicherung führen. Auf der Homepage der Nationalen ADHS Tagung können Sie die für Sie interessanten Handouts herunterladen.

#### Gesprächsgruppen:

---

Erfreulicherweise konnten dieses Jahr gleich mehrere neue Gesprächsgruppen eröffnet werden. So ergänzen Treffs in Davos, Chur, Buchs und Frauenfeld unser Angebot. Auf unserer Webseite sind jeweils die genauen Orte, Zeiten und Kontaktdaten publiziert. Das Gespräch und der Austausch innerhalb eines geschützten Rahmens werden sehr geschätzt und helfen, sich mit den Problemen nicht so alleine zu fühlen.

## Homepage:

---

Da unsere Homepage sehr veraltet war, sah sich der Vorstand aus sicherheitstechnischen Gründen gezwungen, diese zu überarbeiten und auf den neusten technischen Stand bringen zu lassen. Dabei tatkräftig unterstützt hat uns Björn Gräzer. Auch ihm ein ganz herzliches Dankeschön für sein Engagement und das geduldige Umsetzen der vielen Ideen des Vorstandes! Am 1. Februar 2017 wurde die überarbeitete Homepage aufgeschaltet. Schauen Sie doch einfach mal rein!

## Elpos Schweiz:

---

Peter Ammann vertritt unseren RV im Dachverband elpos CH als Vorstandsmitglied. Der Vorstand elpos Schweiz traf sich acht Mal zu einer Sitzung und im April fand die Delegiertenversammlung statt. Das Jahr hat mit dem Rücktritt der Präsidentin und der Kündigung der Sekretärin turbulent angefangen. Der Vorstand musste sich neu organisieren, damit die anstehenden Geschäfte erfüllt werden konnten. Wir haben eine neue Präsidentin in der Person von Monique Zurbrügg gefunden. Sie wurde zusammen mit dem Vorstand an der Delegiertenversammlung vom 23. April 2016 gewählt. Das Reporting für das BSV wurde fristgerecht eingereicht und so konnten die Zahlungen an die Regionalvereine ausgeführt werden. Das Thema Reorganisation wurde neu aufgegleist mit der Zusammenstellung einer Arbeitsgruppe, die sich mit diesem Thema intensiv beschäftigt.

## Ausblick:

---

Auch für das kommende Jahr hat der Vorstand ein regional gut verteiltes und inhaltlich breit gefächertes Programm zusammengestellt. Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihr zahlreiches Erscheinen zu diesen Anlässen.



An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich bei allen, die den Verein elpos Ostschweiz in irgendeiner Form unterstützt haben. Allen voran dem ganzen Vorstand, den GesprächsgruppenleiterInnen und HelferInnen, die sich unermüdlich und ehrenamtlich in vielen Stunden für die Anliegen rund um das Thema ADHS einsetzen. Aber auch bei all unseren treuen Mitgliedern, SpenderInnen und GönnerInnen möchten wir uns bedanken. Ohne diese Unterstützung wäre es unserer Organisation nicht möglich, ein so umfassendes Angebot anzubieten!

Die Co-Präsidenten

Karin Raschle und Peter Ammann

## Jahresbericht der Fachstellenleiterin

---

Die Aufgaben der Fachstelle liegen hauptsächlich in der Beratung von Betroffenen und Angehörigen, der Organisation von Referaten und Workshops, der Öffentlichkeitsarbeit sowie administrativen Tätigkeiten. Dazu gehört auch der Versand der elpost, welche drei Mal im Jahr an unsere 197 Aktivmitglieder, unsere 59 Passivmitglieder sowie an die 43 Abonnenten geschickt wird.

Die Beratungen finden am Telefon, per E-Mail und vermehrt auch persönlich im Büro in St. Gallen statt. 2016 wurden rund 180 Beratungen zu verschiedenen Themen durchgeführt. Fragen zu Schule und Lernen, dem Umgang mit Kindern und Jugendlichen zu Hause, sowie Fragen zur Abklärung und Therapie werden oft gestellt. Zunehmend sind Anfragen von betroffenen Erwachsenen, welche sich abklären lassen möchten oder Hilfestellungen im Alltag benötigen.

Bei den Veranstaltungen führten wir 2016 mehr Workshops und weniger Referate durch. Beide waren in der Regel gut besucht und generierten gute Feedbacks. Beim Referat zum Thema Kommunikation mit ADHS-Betroffenen und dem Workshop „Erfolgreich lernen mit ADHS“ hatten

wir so viele Teilnehmer, dass es fast die Kapazität unserer Räumlichkeiten sprengte. Es freut mich daher sehr, dass wir bei den Kursen mit einem Gewinn abschließen können, und somit die Auflage an Besucherzahlen, die wir vom Bundesamt für Sozialversicherungen bekommen, mehr als erfüllt haben. Ich freue mich auch nächstes Jahr auf viele gelungene Veranstaltungen und hoffe, dass wir wieder viele Interessenten erreichen können.

Zusammen mit Procap, der Autismushilfe und anderen Behindertenverbänden, waren wir wieder an der Organisation des Elternforums beteiligt. Die Arbeit ist immer sehr bereichernd und bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Fachpersonen zu vernetzen. Besonders gefreut hat mich, dass uns dieses Jahr Frau Annette Wirth auf dem Podium vertreten hat.

Um elpos in der Öffentlichkeit zu präsentieren, war ich zusammen mit unserem Vorstandsmitglied, Valeria Lisi, mit einem Stand an der ElbiExpo in Gossau vertreten. Wir konnten wertvolle Kontakte zu Eltern und Fachpersonen knüpfen und führten interessante Gespräche.



Um unseren Verein auch in der weiteren Umgebung bekannt zu machen, investierte ich viel Zeit in die Erstellung einer neuen Homepage, welche voraussichtlich im Frühling 2017 aufgeschaltet wird. Dabei möchte ich mich ganz herzlich bei Björn Gräzer bedanken, der die Seite programmiert,

das Design erstellt und unsere Ideen mitentwickelt und umgesetzt hat.

Ruth Bartolamai, Fachstellenleiterin

## Berichte aus den Gesprächsgruppen

---

Im 2016 führte der Verein elpos Ostschweiz sieben Gesprächsgruppen, welche sich regelmässig getroffen haben. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal im Monat und tauschen sich untereinander aus.

In Chur und Frauenfeld wurden neue Gesprächsgruppen ins Leben gerufen, welche von Eltern regelmässig genutzt werden. Auch in Buchs ist eine Gesprächsgruppe gegründet worden. Die Gruppe in Uznach hat sich mangels Teilnehmenden aufgelöst.

### Gesprächsgruppe Frauenfeld

---

Am 14. November 2016 bin ich gut gestartet. Drei Frauen (zwei Mütter und eine Lehrperson) besuchten die Gruppe. Es kam zu interessanten Gesprächen und es herrschte eine gute, angenehme Atmosphäre.

Es war auch eine Unterrichtsassistentin dabei, die ihre Sichtweise aus dem Unterrichtsalltag miteinbringen konnte. Das war sehr spannend. Um 21.30 Uhr wurde der erste Abend zu Ende geführt.

Am 12.12.2016 fand der zweite Abend statt. Die Unterrichtsassistentin musste leider kurzfristig absagen. Die eine Mutter hatte sich nicht auf meinen Reminder gemeldet. Dafür kam eine Mutter schon zum zweiten Mal und eine neue Teilnehmerin besuchte ebenfalls die Gruppe. Die Zeit verging wie im Fluge und somit schlossen wir die Gesprächsgruppe diesmal erst um 23.10 Uhr.

Für den 9. Januar 2017 hat sich erneut eine neue Besucherin angekündigt. Ich bin gespannt auf weitere interessante Abende in Frauenfeld und freue mich darauf.

Marian Hanhart

## Gesprächsgruppe Davos

---

Wir sind sieben Frauen, mit Kindern im Vorschul- bis Ende Primarschulalter (ausser meinem eigenen Sohn, welcher bereits 19 ist). Wir treffen uns einmal im Monat. Vom Januar bis September konnten wir einen Raum der Heilsarmee nutzen. Da anfangs 5 bis 7 Frauen regelmässig teilnahmen, war dieser Raum ideal. In der Zwischenzeit treffen sich nur noch 3 bis 5 Frauen regelmässig. Deshalb findet die Gesprächsgruppe seit Oktober bei mir zu Hause statt. In der Gruppe tauschen wir immer aktuelle Themen aus, erzählen uns, wie es läuft und geniessen zwei Stunden unter Gleichgesinnten. Es sind daraus schon tiefe Freundschaften entstanden. Unsere Gesprächsgruppe wird auch von Müttern besucht, welche keine ADHS-betroffene Kinder haben, jedoch alleinerziehend sind und aus diesem Grund auch extrem gefordert werden. Gemeinsam können wir uns gegenseitig immer wieder ermutigen und stützen.

Andrea Müller, Gesprächsgruppenleiterin

## Gesprächsgruppe Romanshorn

---

Jeweils am ersten Montag im Monat trifft sich die elpos-Gesprächsgruppe in Romanshorn. Wir dürfen dort die Räumlichkeiten im Johannestreff der Katholischen Kirche benutzen. An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön! Als kleine Gegenleistung übergeben wir der Katholischen Kirchgemeinde Ende Jahr das „Stuhlgeld“ von CHF 5.- pro Abend und Person für ihr aktuelles Hilfsprojekt.

Auch dieses Jahr war die Gruppenzusammensetzung vielfältig und immer wieder anders. Besonders gefreut hat mich, dass auch Väter den Weg zu uns gefunden haben. So entstanden angeregte Diskussionen rund um das Thema ADHS. Dabei zeigt sich immer wieder, dass die Schule, der Umgang mit Hausaufgaben und die Medikation eine zentrale Rol-

le spielen. Da alle vertraut sind mit der Symptomatik des ADHS, erfahren die Teilnehmer wertvolle Unterstützung und auch das nötige Verständnis – im sonstigen Alltag weht einem oft ein eisiger Wind entgegen....

Darum darf auch der Humor nicht fehlen – so sagt doch ein Sprichwort: „Mit Geduld und Humor kommt man durch jede Wüste“.



Quelle: Calvin und Hobbes-Eine Welt voller Wunder

Ich danke allen Teilnehmenden für ihr Kommen, ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihre wertvollen Inputs und freue mich auf die Treffen im kommenden Jahr! Gerne dürfen Interessierte jederzeit ganz unverbindlich vorbeischauen.

Mit lieben Grüßen, Karin Raschle

## Gesprächsgruppe Gossau

---

Durchschnittliche Anzahl Teilnehmer: 5-6, neue Gesprächsgruppenmitglieder oder Schnupperteilnehmer: 6

Themen, die besprochen wurden: Zusammenarbeit mit den Lehrern, Hausaufgaben machen u. Hausaufgaben fremd betreuen lassen (Hausaufgabenhilfe), Macht der Schulbehörde und Ohnmacht der Eltern. Medikation mit Ritalin und Co. Schrittweise zur Selbständigkeit im Hinblick auf die Lehrstellensuche > Schwierigkeiten. Berufswahl. Wie geht es in der Lehre, wo gibt es Probleme. Pflichten des Lehrmeisters. Lehre abge-

brochen, was nun? Welche Schulen gibt es für mein Kind? Therapien. Abklärung des Kindes. Den richtigen Arzt finden> Wichtigkeit, eines kompetenten Arztes.

Erziehungsalltag> Einfordern der Regeln, Grenzen setzen, Unterstützung durch den Partner> Schwierigkeiten, wenn nicht beide die gleichen Regeln setzen. Belohnungssystem. Wie gehe ich mit Konflikten-Eskalationen um? Umgang mit dem Handy, Internet etc.

Freizeit> wie gestaltet sich die?> welche Angebote, Vereine, wieviel ist gut für mein Kind?

Grillanlass im September: 7 Erwachsenen und 9 Kinder verbrachten einen gemütlichen Grilltag, das Schlangensbrot, die Marshmallows sowie eine feine Suppe durften nicht fehlen, sowie der Spaziergang ums Andwiler Moos.

Am fakultativen gemeinsamen Abendessen im Restaurant Egli haben fünf Gruppenmitglieder teilgenommen.

Zum Chlaus Gesprächstreffen fanden sich neun Gruppenmitglieder ein und liessen das Gesprächsjahr ausklingen. Die Gesprächsthemen an diesem Abend: Partnerschaft, Familienleben, wie formuliere ich Aufforderungen dem Kind gegenüber positiv, wie sieht der Weg zum Ziel aus und der Skalamethode.

Das Fazit unserer Gesprächsgruppe für das 2016: Die Themenvielfalt hat uns gezeigt, dass unsere Gesprächsgruppe weiter auf dem richtigen Weg ist. Somit wird das nächste Gesprächsjahr in der gleichen offenen Gesprächsform durchgeführt. Zudem wurde der humorvolle Umgang in der Gruppe sehr geschätzt: lachen tut gut. Weitere Erkenntnis: Der Spagat zwischen Eltern mit Kindern im Vorschulalter, im Schulalter und in der Berufslehre erforderte von allen Gesprächsteilnehmern viel Toleranz und Empathie. Dies wurde im positiven Sinne wahrgenommen.

Unsere Gesprächsgruppe hat am Chlausabend ein Wortbild gestaltet, das alles zusammenfasst, wofür für uns elpos und in diesem Sinne auch unsere Gesprächsgruppe steht:

**E** Energie, Erfahrungsaustausch, Eltern

**L** Liebe, lustig, lachen, lernen, leiten

**P** Power, positiv, Perspektive

**O** Orientierung, Organisation, Offenheit, Optimismus

**S** super, Selbsthilfe, spannend

Erika Müller, Gesprächsgruppenleiterin

## Gesprächsgruppe Chur

---

Im Grossraum Chur gab es bisher keine SHG, dennoch war die Nachfrage gross. So starteten wir im Juni 2016 mit einer neuen Gruppe. Die Treffen finden jeweils einmal im Monat statt. Seit den Sommerferien sind wir zwischen 6 und 12 Teilnehmer. Wir sind eine lässige Truppe, es werden Tipps und Bücher ausgetauscht, man kann sich einfach einmal den Frust von der Seele reden, und trotz der bestehenden Schwierigkeiten im Alltag wird auch viel geschmunzelt und gelacht.

Manchmal legen wir zu Beginn Themen fest, die einigen besonders wichtig sind, oft aber erzählt jeder, wie es ihm gerade geht und dann ergeben sich von selber Nachfragen, Tipps und Ermutigungen.

Es tut einfach immer gut zu wissen, dass man mit seinen Problemen und Fragen nicht alleine dasteht.

Die Schwierigkeit für mich als Gesprächsgruppenleiterin liegt manchmal darin, zu schauen, dass alle Anwesenden zu Wort kommen können. Gerade bei einer grösseren Gruppe ist das nicht immer ganz einfach. Wir haben eine Gruppengrösse von bis zu 8 Personen eigentlich als ideal

empfunden. Trotzdem wollen wir natürlich weiterhin „neuen“ Eltern die Möglichkeit geben, an den Treffen teil zu nehmen.

Beim ersten Treffen im neuen Jahr möchte ich gerne ein Feedback mit allen Teilnehmerinnen machen, um zu sehen, was ihre Bedürfnisse sind und ob die Gruppe in dieser Form sie auch abdecken können.

Es bleibt also spannend 😊!

Cornelia Knupfer, Gesprächsgruppenleiterin

## Gesprächsgruppe Liechtenstein

---

Auch im Jahr 2016 konnten wir in der Selbsthilfegruppe in Liechtenstein wieder interessante Gespräche führen und neue Eltern kennen lernen. Im Durchschnitt waren fünf bis acht Teilnehmende anwesend. Die Themen werden von der Gruppe spontan entschieden, was gerade aktuell ist. Ein Dauerbrenner bei den Treffen sind die Themen „Schule/Hausaufgaben“ und „Medikamente“.

Den Schulalltag und vor allem die Hausaufgaben zu meistern, mit einem ADHS-Kind ist wirklich eine grosse Herausforderung und braucht viel Nervenstärke. Viele Betroffene (Eltern wie Kinder) dachten sich schon oft: wie schön wäre es doch, würden die Hausaufgaben bereits in der Schule erledigt oder ganz abgeschafft! 😊

Ich glaube, kein Thema wird so oft diskutiert wie Medikation. In den Medien wird oft verbreitet, dass ADHS-Kinder zu leichtfertig mit Medikamenten „zugedröhnt“ werden. Aus Gesprächen in der Gruppe kann ich jedoch bestätigen, dass sich die Eltern grosse Gedanken darüber machen, ob sie ihrem Kind wirklich Medikamente geben wollen. Sie versuchen es zuerst mit allen erdenklichen Therapiemöglichkeiten, wie Neurofeedback, Ergotherapie, Kinesiologie, Reittherapie, Homöopathie, usw., bevor sie zu Medikamenten greifen. Bei vielen Kindern können die



Therapien bereits ausreichend sein, andere jedoch benötigen trotzdem Medikamente. Das Kind wird bei richtiger Dosierung nicht „ruhig gestellt“, sondern kann bewusst am Unterricht resp. am Leben teilnehmen. Es ist weniger abgelenkt, versteht was ihm gesagt wird und kann es umsetzen und sich merken. Das Kind kann konzentriert arbeiten und ist aufmerksam und umgänglich. Der Schul- sowie Familienalltag wird dadurch erheblich erleichtert und das Kind bekommt auch mal positive Rückmeldungen. Jedes Kind, jede Situation muss individuell betrachtet werden, es gibt kein Patentrezept. Die Hauptsache ist, dass es allen dabei gut geht und das Kind so gut wie möglich gefördert und unterstützt werden kann.

Ein Dankeschön an das Amt für Soziale Dienste für die Räumlichkeiten und an das Amt für Gesundheit für die finanzielle Unterstützung der Gruppe. Ebenfalls herzlichen Dank an unsere zwei Jugendpsychologen, welche die Gruppe mit Rat und Tat unterstützen. Ich danke natürlich allen Teilnehmenden für ihr Erscheinen, Diskutieren und gegenseitiges Verständnis. Ich freue mich auf neue, interessante Gespräche im 2017.

Patricia Fehr

## Erwachsenengesprächsgruppe IGADS

---

Im Jahr 2016 trafen wir uns jeweils am 2. Mittwoch im Monat ab 20.00h, ausser während den Ferienzeiten. Unser Treffpunkt ist jeweils im Restaurant Toggenburg „Toggi“ in Gossau. Je nach Jahreszeit und Belegung können wir uns in einem separaten Sitzungszimmer treffen, sodass wir uns ungestört austauschen können.

Am 13. Januar führten wir unser jährliches Weihnachtsessen mit PartnerInnen im Toggi durch. Dabei konnten sich alle etwas näher kennen lernen, ohne dass über das Thema ADHS gesprochen wurde.

Am Mi. 20. Juli trafen wir uns mit den PartnerInnen zum Grillen in St. Gallen. Leider konnte an diesem Datum ein Teil der Gruppe nicht teilnehmen, da sie bereits in den Sommerferien weilten. Deshalb wurde der Anlass im August nochmals wiederholt. Bei feinen Grilladen, Salaten und Desserts verbrachten wir ein paar fröhliche Stunden und genossen zusammen den lauen Sommerabend...

Am Mi. 10. August trafen wir uns nochmals mit den PartnerInnen zum Grillen in St. Gallen. Bei feinen Grilladen, Salaten und Desserts verbrachten wir ein paar fröhliche Stunden und genossen zusammen den lauen Sommerabend leider auf der Veranda, da das Wetter leider temperaturmässig nicht mitspielte...

An den übrigen Höcks wurden aktuelle Themen wie Wohlfühlrunde, Erfahrungsaustausch von Therapien mit und ohne Medikamenten, usw. besprochen.

Im Schnitt nahmen an den Höcks jeweils 5 – 7 Personen teil. Dieses Jahr durften wir auch drei neue Personen begrüßen. Sie interessierten sich für unsere Gesprächsgruppe und wollten mal reinschnuppern.

Auch für das neue Jahr 2017 haben wir schon wieder einige Vorschläge gesammelt und es wird auch wieder mit dem traditionellen Weihnachtsessen im Januar begonnen.

Martin Breitenmoser, Gesprächsgruppenleiter

# Erfolgsrechnung 2016

---

elpos Ostschweiz, St. Gallen

---

## Erfolgsrechnung für das am 31. Dezember abgeschlossene Geschäftsjahr (in Schweizer Franken)

	2016	2015
<b>BETRIEBSERTRAG</b>		
Mitgliederbeiträge	16'391.90	15'665.00
Beiträge BSV (IV)	28'200.00	28'200.00
Einnahmen aus Publikationen	4'215.25	6'463.25
Einnahmen aus Veranstaltungen	10'471.60	5'621.00
Einnahmen aus Spenden und sonstiger Ertrag	890.45	2'190.00
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>60'169.20</b>	<b>58'139.25</b>
Beiträge an Verbände	-1'154.00	-1'190.00
Ausgaben für Publikationen	-7'557.24	-7'653.15
Ausgaben für Veranstaltungen	-9'715.65	-8'145.70
<b>Bruttoergebnis I</b>	<b>41'742.31</b>	<b>41'150.40</b>
Personalaufwand	-29'227.99	-28'633.36
<b>Bruttoergebnis II</b>	<b>12'514.32</b>	<b>12'517.04</b>
Raumaufwand	-4'920.00	-4'920.00
Unterhalt und Reparaturen	0.00	0.00
Verwaltungsaufwand	-7'182.90	-7'254.90
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>-12'102.90</b>	<b>-12'174.90</b>
<b>Betriebsergebnis vor Abschreibungen</b>	<b>411.42</b>	<b>342.14</b>
Abschreibungen Sachanlagen	-170.00	-200.00
<b>Betriebsergebnis vor Finanzerfolg</b>	<b>241.42</b>	<b>142.14</b>
Finanzaufwand	-104.90	-73.90
Finanzertrag	0.00	12.75
<b>Jahresgewinn</b>	<b>136.52</b>	<b>80.99</b>
	273.04	161.98

# Bilanz 2016

---

## elpos Ostschweiz, St. Gallen

---

### Bilanz per 31. Dezember (in Schweizer Franken)

	2016	2015
<b>AKTIVEN</b>		
<b>Umlaufvermögen</b>		
Flüssige Mittel	41'306.67	45'959.91
Sonstige kurzfristige Forderungen	14'100.00	14'100.00
Aktive Rechnungsabgrenzung	1'004.35	646.00
Informationsmaterial	3'600.00	1'600.00
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>60'011.02</b>	<b>62'305.91</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen - Büromobiliar / EDV-Anlagen	100.00	270.00
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>100.00</b>	<b>270.00</b>
<b>TOTAL AKTIVEN</b>	<b>60'111.02</b>	<b>62'575.91</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Kurzfristiges Fremdkapital</b>		
Passive Rechnungsabgrenzung	814.23	3'415.64
Rückstellung für Gesprächsgruppen	2'064.23	2'064.23
Sonstige Rückstellungen	4'800.00	4'800.00
<b>Total kurzfristiges Fremdkapital</b>	<b>7'678.46</b>	<b>10'279.87</b>
<b>Vereinsvermögen 1. Januar</b>	<b>52'296.04</b>	<b>52'215.05</b>
Gewinn Rechnungsjahr	136.52	80.99
<b>Vereinsvermögen 31. Dezember</b>	<b>52'432.56</b>	<b>52'296.04</b>
<b>TOTAL PASSIVEN</b>	<b>60'111.02</b>	<b>62'575.91</b>

# Budget 2017 und Vorjahresvergleich

	Budget 2016	Rechnung 2016	Budget 2017
<b>BETRIEBSERTRAG</b>			
Mitgliederbeiträge	15'500.00	16'391.90	15'500.00
Beiträge BSV (IV)	28'200.00	28'200.00	28'200.00
Einnahmen aus Publikationen	5'000.00	4'215.25	4'000.00
Einnahmen aus Veranstaltungen	8'500.00	10'471.60	9'000.00
Einnahmen aus Spenden und sonstiger Ertrag	700.00	890.45	1'100.00
<b>Total Betriebsertrag</b>	<b>57'900.00</b>	<b>60'169.20</b>	<b>57'800.00</b>
Beiträge an Verbände	-1'200.00	-1'154.00	-1'200.00
Ausgaben für Publikationen	-5'500.00	-7'557.24	-5'500.00
Ausgaben für Veranstaltungen	-11'200.00	-9'715.65	-8'700.00
<b>Bruttoergebnis I</b>	<b>40'000.00</b>	<b>41'742.31</b>	<b>42'400.00</b>
Personalaufwand	-28'800.00	-29'227.99	-30'200.00
<b>Bruttoergebnis II</b>	<b>11'200.00</b>	<b>12'514.32</b>	<b>12'200.00</b>
Raumaufwand	-5'000.00	-4'920.00	-5'000.00
Unterhalt und Reparaturen	-500.00	0.00	-500.00
Verwaltungsaufwand	-10'900.00	-7'182.90	-8'350.00
<b>Total Betriebsaufwand</b>	<b>-16'400.00</b>	<b>-12'102.90</b>	<b>-13'850.00</b>
<b>Betriebsergebnis vor Abschreibungen</b>	<b>-5'200.00</b>	<b>411.42</b>	<b>-1'650.00</b>
Abschreibungen Sachanlagen	-200.00	-170.00	-100.00
<b>Betriebsergebnis vor Finanzerfolg</b>	<b>-5'400.00</b>	<b>241.42</b>	<b>-1'750.00</b>
Finanzaufwand	-100.00	-104.90	-100.00
Finanzertrag	10.00	0.00	0.00
Auflösung Rückstellungen	4'800.00	0.00	600.00
<b>Jahresverlust /-gewinn</b>	<b>-690.00</b>	<b>136.52</b>	<b>-1'250.00</b>

Bemerkungen:

Einnahmen aus Veranstaltungen: 2016 aussergewöhnlich viele Teilnehmer; 2017 ein Tagesworkshops weniger im Angebot

Ausgaben für Veranstaltungen: diverse kostengünstige Veranstaltungsräume

Ausgaben für Publikationen: die beschafften neuen Broschüren wurden nur teilweise aktiviert

Verwaltungsaufwand: die Migration der Homepage war sehr kostengünstig; Bezahlung erst Anfang 2017 nach Inbetriebnahme

Auflösung Rückstellungen: es werden die für die Homepagemigration benötigten Mittel entnommen.

## Veranstaltungen 2016 – Rückblick

---

Verfasst durch unsere Aktuarin Franziska Ammann

### „Herausforderung AD(H)S“ Das Kind im Zentrum der Therapie

---

Kommentar zum elpos-Vortrag vom 15.03.2016 in Jona

Den Anfang machte Frau Dr. V. Griebel, Kinderärztin in Jona. Auf die grundsätzlichen Erklärungen was ist ADHS bzw. ADS, baute sie vertiefende Inhalte auf. So erhielt man Informationen über Ursachen und Diagnostik, über medikamentöse und nicht medikamentöse Therapien. Auf diese ging im Anschluss Frau A. Nacke ein, die als Ergotherapeutin oft mit betroffenen Kindern arbeitet. Sie unterstrich ihre Theorien mit einem kurzen Film und Beispielen aus der Praxis und gab Tipps für Konzentrationstraining und Strategien, wie z.B. TEACCH (elpost 2014). Beide Referentinnen nahmen sich in der Pause und nach den Präsentationen sehr viel Zeit für die Fragen betroffener Eltern und anwesenden Lehrpersonen.

Leider fanden nur etwa 13 Interessierte den Weg ins Gasthaus Kreuz was uns dazu zwingt, für die Region „hinter dem Ricken“ neue Lösungsansätze zu finden.

### „Hörst du mir überhaupt zu?“

---

Kommentar zum Vortrag vom 23.03.2016 in Gossau

Frau Regula Ferro, psychosoziale Beraterin und Elterncoach, weiss als selbst betroffene Mutter von den grossen Bedürfnissen, die durch die Diagnose AD(H)S entstehen. Ganz am Anfang des Vortrages liess sie zusätzlich das zahlreich erschienene Publikum (ca. 60 Personen) seine Bedürfnisse mitteilen und arbeitete diese Schritt für Schritt bis zum Ende der Präsentation ab. Nach grundsätzlichen Erklärungen, wie Kommuni-

kation funktioniert, ging sie im Speziellen auf die Kommunikation mit AD(H)S-lern ein. Als weiterer Knackpunkt stellte sich auch die Kommunikation mit Lehrpersonen heraus, wozu sie wertvolle Tipps gab. Sie arbeitete interaktiv mit dem Publikum und ergänzte besprochene Fragen mit Beispielen aus der Praxis.

Obwohl der Vortrag nach der Teilnahme an der GV gratis wäre, stellen wir verwundert fest, dass viele Vereinsmitglieder erst zu diesem um 20 Uhr eintrafen?

„Bist es du, ich oder ADHS?“ – ADHS und Partnerschaft

---

Kommentar zum Vortrag vom 3.5.16 in St. Gallen

Es freute uns sehr, dass wieder ca. 50 Personen den Weg in die Frauenklinik des Kantonsspital St. Gallen gefunden hatten. Der Vortrag von Frau Lilo Kunz war es auch absolut wert. Von Beginn an betonte sie, dass ADHS immer eine Gruppe, wie Familie, Schul- oder Sportklasse oder auch die direkte Umgebung, z.B. beim Einkaufen, berührt und nie die Betroffenen allein.

Sie übersprang die Grundlagen, die den meisten bekannt sind und ging auf die Auswirkungen von ADHS ein: „ADHS ist kein Zustand, sondern eine Funktionsmechanik mit Filter- und Steuerungsproblematik.“ Positiv für Kreative und Erfinder aber manchmal negativ im Alltagsleben. Frau Kunz stellte Strategien zur Bewältigung schwieriger Alltagsituationen vor und sensibilisierte die nicht betroffenen Partner richtig zu reagieren. Das Publikum zeigte grosses Interesse und hatte viele Fragen.

Nichts interessiert mich - alles interessiert mich!

---

Kommentar zum Vortrag vom 22.8.16 in St. Gallen

Frau Stednitz gab kurz ein paar allgemeine Grundlagen zu ADHS und berichtete über die heutigen Diagnosemöglichkeiten mittels Hirnforschung.

Sie mahnte zur vorschnellen Diagnose auf ADHS, da auch Einflüsse wie Ernährung, Schlafmangel oder Traumen zu den typischen Symptomen führen können. Grundsätzlich seien Berufe mit viel „Action“, wie Landschaftsgärtner, Journalist oder Taxifahrer usw. für ADHSler attraktiv. Wichtig ist es herauszufinden, wo die wirklichen Interessen liegen. Die Berufsbildung in der Schweiz ermögliche jedem, wenn auch über mehrere Ecken, sein Berufswunschziel zu erreichen. Grundsätzlich brauchen ADHSler länger um zu reifen und müssen dementsprechend begleitet werden. Bei Problemen mit der Berufswahl nach der obligatorischen Schulzeit, muss darauf geachtet werden, dass kein „Loch“ entsteht. Ein Auslandsaufenthalt oder Praktikum hat schon manchen Jugendlichen sehr schnell reifen lassen. Nebenbei stellt sie ein an der ETH entwickeltes Lernprogramm zu den Themen Legasthenie und Dyskalkulie vor.

## Autismus, AD(H)S und Sexualität

---

Kommentar zum Novembervortrag vom 24.11.2016 in St. Gallen

Nach der originellen Vorstellungsrunde arbeitete Frau Bosshart interaktiv mit dem Publikum und erklärte anschaulich die wichtigsten Unterschiede in der Sexualität von Mann und Frau. Sie gab Tipps, wie Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen in ihrer sexuellen Entwicklung unterstützt werden können. Dank ihrer aufgeschlossenen und lockeren Art schaffte sie es viele Informationen über ein Thema zu vermitteln, das in der Öffentlichkeit selten diskutiert wird.



## Veranstaltungen 2017 - Ausblick

---

### Tagesworkshop: Kommunikation mit ADHS-Betroffenen

---

Leiterin: Regula Ferro, psychosoziale Beraterin, Coach  
Wann: 25.02.2017 von 10.00 – 17.00 Uhr  
Wo: Kongressaal Spital Wil

### ADHS und Burnout...oder sich nur die Finger verbrennen?

---

Referent: Dr. Heiner Lachenmeier  
Wann: 09.3.2017 von 20.00 – 22.00 Uhr  
Wo: Hörsaal Frauenklinik, Kantonsspital St. Gallen

### Geschwister haben sich zum Streiten gern?!

---

Referentin: Margrith Lenz  
Wann: 25.3.2017 von 9.00 – 12.00 Uhr  
Wo: Kongressaal Spital Wil

### Wege aus der Brüllfalle

---

Referentin: Regula Ferro  
Wann: 17.5.2017 von 19.30 – 21.30 Uhr  
Wo: Speisesaal Vita Tertia, Gossau

### Die Schule ist das Nadelöhr

---

Referent: Hans Biegert  
Wann: 15.6.2017 von 19.30 – 21.30 Uhr  
Wo: Hörsaal Frauenklinik, Kantonsspital St. Gallen

## BEFA 2017: ADHS - Jahrestagung

---

Wann: 16.9.2017 von 9.00 – ca. 16.00 Uhr

Wo: Campus Sursee

Veranstalter: elpos Schweiz, Fachgesellschaft ADHS

## ADHS – ein neues Thema für Sie?

---

Referent: Dr. Eric Thomann

Wann: 7.9.2017 von 19.30 – 21.30 Uhr

Wo: Aula HTW, Pulvermühlestrasse, Chur

## ADHS-Elterncoaching

---

Leiterin: Karin Raschle, MSc in Mentalcoaching, © ADHS Kompetenztrainerin nach Cordula Neuhaus

Wann: 2./3.9.2017 inkl. Nachelterntraining (ein Abend; Datum wird am Kurs abgemacht)

Zeiten: jeweils 10.00 – ca. 17.00 Uhr

Wo: Pauluszentrum, Othmarstrasse,  
9200 Gossau

## ADHS und die IV

---

Referent: Martin Boltshauser

Wann: 14.9.2017 von 19.30 – 21.30 Uhr

Wo: Speisesaal Vita Tertia, Gossau

## Novembervortrag: Mobbing

---

Referent: Reto Schlegel

Wann: 22.11.2017 von 19.30 – 21.30 Uhr

Wo: zentraler Hörsaal, Kantonsspital St. Gallen

Veranstalter: Autismushilfe Ostschweiz, elpos Ostschweiz