

„Warum fallen Menschen mit ADHS  
häufiger in eine Depression  
und wie kommen sie wieder raus?“



Referat &  
Diskussion

Dienstag, 12. Januar 2021  
19:30 - 21.30 Uhr  
Karl der Grosse, Zürich

# „Warum fallen Menschen mit ADHS häufiger in eine Depression – und wie kommen sie wieder raus?“

## Einladung

adhs20+ startet ihre Veranstaltungsreihe im Jahr 2021, auf Grund der grossen Nachfrage, zum Thema „ADHS und Depression“. Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression gilt als weit verbreitete Begleiterscheinung unter ADHS-Betroffenen. Gerne laden wir Sie zu einem spannenden Referatsabend ein.  
Erfahren Sie mehr und diskutieren Sie mit!

## Thematik

Menschen mit ADHS und ADS weichen mit ihren Persönlichkeitszügen schon von Kindheit an mehr oder weniger stark von den gesellschaftlichen Normen ab. Geht ihr Umfeld, sei dies Familie oder Schule, nicht persönlichkeitsgerecht mit ihnen um, sondern versucht sie dauernd durch korrigieren zur Norm zu erziehen, kommen sie sich bald einmal als „Verlierer“ vor. Sie machen in den Augen ihres Umfeldes fast alles falsch. Sie dürfen nicht so sein wie sie sind.  
Die Depression ist eine Reaktion darauf, quasi eine „Verlierer“-Reaktion, die zur „Verlierer“-Krankheit wird. Auch in der Tierwelt kann man solche „Verlierer“-Reaktionen beobachten, wenn sich ein Tier im Dominanzkampf nicht durchsetzen kann.  
Dieses von aussen bestimmte, sich mit der Zeit einschleichende negative Selbstbild kann sich in der menschlichen Psyche niederschlagen und zu vielen negativen Konsequenzen führen.  
Um aus dem Tief der Depression wieder herauszukommen gibt es nur eines: Nämlich seine ganz eigenem, verschüttete Persönlichkeit auszugraben, sich selbst entdecken und akzeptieren – und dann vor allem lernen, mit seinen ganz spezifischen Eigenschaften möglichst geschickt umzugehen.

## Programm

### Teil 1 | Referat

Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin adhs20+

## Infos

### Teil 2 | Diskussion zum Thema

**Datum** Dienstag, 12. Januar 2021

**Zeit** 19:30 - 21:30 Uhr

**Lokalität** Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

**Eintritt** Mitglieder **Fr. 15.-** / Nichtmitglieder **Fr. 20.-** (mit Voranmeldung)