

Weiterbildungstag adhs20+:

«Depression ist der Anfang zur Selbstfindung»

ADHS und der Ausstieg aus der Depression

Samstag, 9. Januar 2021

09.30 Uhr bis 17.00 Uhr

ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen
Kanton Zürich) Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur

Angesprochen sind:

Menschen mit oder ohne ADHS und Fachpersonen

Kosten:

Fr. 160.– für Mitglieder

Fr. 200.– für Nichtmitglieder

inkl. Informationsunterlagen, Keilrahmen für Collage
und Pausenverpflegung

Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail

info@adhs20plus.ch

Anmeldeschluss:

7. Januar 2021, Platzzahl ist beschränkt!



Die Schweizerische
Info- und Beratungsstelle

www.adhs20plus.ch

«Depression ist der Anfang zur Selbstfindung»

ADHS und der Ausstieg aus der Depression

*Inputreferat: Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin adhs20+
Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Familiensystemtherapie nach Murray Bowen*

Depression ist der Anfang zur Selbstfindung. Für Menschen mit ADHS und ADS gibt es nur eines, um aus der Depression herauszukommen: Zu sich und seinen Eigenschaften zu stehen und nicht mehr dagegen ankämpfen, weil es das Umfeld so will. Erst dann lernt man mit seinen „Ecken und Kanten“ besser umzugehen.

Kreativität ausgelebt in „Visions-Collagen“ ist ein guter Weg, um seine verschütteten Ressourcen auszugraben und mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen.

«Workshop «Visions-Collage»

*Irene Beerli, VS adhs20+
Handarbeitslehrerin und Mitinhaberin von Atelier elf*

In die Welt der persönlichen Intuition einzutauchen, in freier Umgebung, kann helfen sich in einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Vielleicht mit einem neuen Blick, dem Leben zu begegnen:

Wer bin ich?
Was will ich?
Meine Werte?
Meine Wünsche?
Mein Sein?

Für Jede und Jeden ausführbar!

Gestalten, was sich spontan aus dem Inneren entwickelt

Mutig sich näher kommend

Die Bereitschaft zu experimentieren – neugierig zu sein

Ganz sich sein!



adhs 20+ freut sich auf Ihre Teilnahme!



Die Schweizerische
Info- und Beratungsstelle

www.adhs20plus.ch