

**AD(H)S**  
**Sensitivität**  
**Depression**  
**Konflikte**  
**Frustration**  
**Impulsivität**  
**Temperament**  
**Empathie**  
**Selbstzweifel**  
**Erschöpfung**  
**Innovation**  
**Kreativität**

## **AD(H)S und Folgeerscheinungen**

Referatsabend und Diskussionsforum

Moderation: Susanne Kunz, TV Moderatorin



Schweiz. Info- und Beratungsstelle  
für Erwachsene mit ADHS

Ort

Google Schweiz

Europaallee 36, 8004 Zürich

Datum

Donnerstag, 11. Mai 2023

Zeit

18.00–22.00 Uhr

Kosten

Fr. 20.– | Mitglieder Fr. 15.–

Anmeldung

info@adhs20plus.ch

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

## ADHS und Depression / Stimmungsschwankungen

---

«Wenn ich die Funktionsweise eines Computers verstehe, kann ich mit ihm grosse Leistungen erzielen, und er wird nicht durch unsachgemässe Bedienung frühzeitig abstürzen.»

Das Gleiche gilt bei ADHS: Wenn ich die Funktionsweise von ADHS verstehe, kann ich damit umgehen und immer wieder starke, nachhaltige Leistungen erreichen.

Wenn nicht, dann drohen

- Frustration • übermässige Selbstzweifel
- berufliche und private Konflikte
- Burnout oder andere Abstürze • Depression

Das muss nicht sein!

## ADHS und Schlaf – Energiebilanz eines «ADHS Gehirns»

---

Die wechselnde Aufmerksamkeit, das seltene Verweilen sowie das ewige Kreisen der Gedanken beanspruchen die Energie des «ADHS Gehirns». Die Antworten darauf sind Tagesmüdigkeit, Erschöpfung am Abend und mangelnde Erholung am Morgen.

Und wenn der Körper am Abend müde ist, ist das Gehirn nicht selten «hellwach». Beleuchtet werden Erklärungsansätze für diese Symptomatiken und Möglichkeiten des Umganges mit den Besonderheiten eines «ADHS Gehirns» zwischen Aktivität und Erholung.

## Impulsivität bei ADHS - ein Kernsymptom zwischen Temperament und Delinquenz?

Die Impulsivität - als ein Kernsymptom des ADHS - taucht je nach Altersstufe, Genderrolle und sozialer Situation in unterschiedlichster Weise auf.

Sie belastet Beziehungen, Arbeitskontexte und kann zu juristischen Problemen führen.

Auf der anderen Seite ist sie der Motor von Kreativität, Innovation und Selbstwirksamkeitsgefühl.

Dieses Dilemma müssen Betroffene, Unterstützer sowie auch das weitere Umfeld und die Gesellschaft gemeinsam angehen.

**AD(H)S**  
**Sensitivität**  
**Depression**  
**Konflikte**  
**Frustration**  
**Impulsivität**  
**Temperament**  
**Empathie**  
**Selbstzweifel**  
**Erschöpfung**  
**Innovation**  
**Kreativität**

## AD(H)S und psychiatrische Folgekrankheiten

---

AD(H)S zeichnet sich aus durch hohe Sensitivität und gleichzeitig starke reaktive Impulsivität, beim ADHS nach aussen, und beim ADS nach innen. Medizinisch wird dies als schlechte Impulskontrolle bezeichnet. ADHS-Persönlichkeiten, die Ess- und Zwangsstörungen als Folgekrankheit entwickeln, sind zu streng erzogen worden, für ihr impulsives Temperament, sodass sie ihre Emotionen mittels ihrem Essverhalten und anderen Verhaltenszwängen zu kontrollieren versuchen.

AD(H)S Persönlichkeiten, die Schizophrenie entwickeln, haben alle Emotionen nach innen gerichtet aus lauter Anpassung, was dann ihre Kognition unter einer emotionalen Monsterwelle zusammenbrechen lässt; das heisst, sie drehen durch im wahrsten Sinne des Wortes.



Schweiz. Info- und Beratungsstelle  
für Erwachsene mit ADHS

---

---

---

---

### adhs20+

Schweiz. Info- und Beratungsstelle für Erwachsene  
Geschäfts- und Fachstelle Zürich  
Praxisgemeinschaft Kunsthaus  
Untere Zäune 1, 8001 Zürich  
info@adhs20plus.ch  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

in Kooperation mit