



# *Empathie v/s Selbstfürsorge Was wollen die Anderen von mir? Was will ich?!*

---

**Zentrum Karl der Grosse**  
**Kirchgasse 14, 8001 Zürich**  
**Donnerstag, 30.8.18, 19.30 Uhr**

**Kosten**

Fr. 15.- Mitglieder adhs 20+  
Fr. 20.- Nichtmitglieder



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

# *Ein ADHS-Betroffener schaut nicht auf seine Ressourcen*



*Wer Not/Schwierigkeiten von Anderen nicht wahrnimmt, kann sich viel besser abgrenzen als ein Mensch, der die «Hilflosigkeit» eines Mitmenschen aufgrund seiner Sensitivität und Empathie stark mitempfindet. In diesen Momenten achtet ein ADHS-Betroffener nicht auf seine Ressourcen – er handelt einfach. Ganz spontan im Hier und Jetzt – und verpasst dabei oftmals sein eigenes Leben... in die Hand zu nehmen.*

#### **Referat mit Dr. med. Ursula Davatz**

Vizepräsidentin adhs 20+

#### **Erfahrungsbericht Cristina Burkhalter**

Redaktionsbeauftragte adhs20+



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)