

DIENSTAG, 19.3.2019, ZÜRICH  
19.30–21.30 UHR  
Zentrum Karl der Grosse,  
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

KOSTEN  
Mitglieder Fr. 15.–  
Nichtmitglieder Fr. 20.–

REFERENTIN  
KAFI FREITAG  
Botschafterin adhs20+

MUT  
ZUR  
ECHTHEIT  
LEBEN  
LIEBEN &  
EIN BIZELI  
LEIDEN  
MIT ADHS



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

# MUT ZUR ECHTHEIT! LEBEN, LIEBEN UND ES BITZELI LEIDEN MIT ADHS

Wie so oft in unserer Gesellschaft und unserem Schulsystem, steht das Defizit im Vordergrund und man macht sich öfter darüber Gedanken, was schwierig ist, als dass man die Vorteile sieht.

Ich kenne die Chancen und Schwierigkeiten von ADHS und sehe es nicht als Krankheit, sondern als ein anders-sein. Mir ist aber auch bewusst, dass es manchmal eine Extraktion Kraft und Mut braucht, sich in diesem Anderssein zu akzeptieren und genau darin sehe ich meine Aufgabe, Menschen zu ermutigen!

Wenn man nicht richtig filtern kann bedeutet das auch, dass man mehr Informationen aufnimmt, mehr sieht, mehr hört, mehr Zusammenhänge erkennt. Daran kann man scheitern und verzweifeln, oder man macht sich diese Störung zur Stärke und versucht, sich dieses Mehr von Allem zu Nutzen zu machen.

Es ist wie es ist – ich freue mich, Sie zu ermutigen vermehrt zu leben, was in Ihnen steckt und abzugrenzen, was sie daran hindert!

## IHRE KAFI FREITAG

Botschafterin adhs20+, Coach für ADHSler, Kolumnistin bekannt aus «Frag Frau Freitag» und «Kafi denkt laut»!  
[www.kafifreitag.com](http://www.kafifreitag.com)

DIENSTAG, 19.3.2019, ZÜRICH

19.30–21.30 UHR

Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14  
8001 Zürich



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle

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

[www.adhs.plus](http://www.adhs.plus)