

BRUGG: Aktionstage Psychische Gesundheit

Kooperation statt Gehorsam

Ursula Davatz kennt die Tücken des ADHS. Betroffene rät die Badener Psychiaterin vor allem eins: mit sich selbst in Kontakt zu bleiben.

ANNEGRET RUOFF

Ursula Davatz, woran merken Sie, dass jemand eine Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung ADHS hat?

Am Redefluss. Ein ADHS-Betroffener spricht «ohne Punkt und Komma», also sehr schnell und assoziativ. Zudem ist er impulsiv und hat oft eine andere Herangehensweise an Dinge als die allgemein übliche. Habe ich Einblick in die Lebensgeschichte, fallen mir die vielen Abbrüche auf – bei Beziehungen, Ausbildungen, Arbeitsstellen. Sie sind darin begründet, dass Menschen mit ADHS in der Regel sehr sensibel sind und sich deshalb schnell verletzt fühlen. Dann gibts für sie oft nur eins: abbrechen.

ADHS, Sie haben es in Ihrem Buch «ADHS uns Schizophrenie» beschrieben, ist einerseits genetisch bedingt, also auf eine Funktionsstörung im Gehirn zurückzuführen, andererseits hat Ihrer Meinung nach das System – die Familie, die Schule, das Umfeld – einen entscheidenden Einfluss.

ADHS ist ganz klar ein vererbter Persönlichkeitstyp. Aber je nachdem, wie das Umfeld mit dem Betroffenen umgeht, gibts wenig Schwierigkeiten, und die Person lernt, mit ihren Eigenschaften umzugehen. Will das Umfeld hingegen einen anderen Menschen aus einem ADHS-ler machen, dann gibts Probleme – psychische und oft auch körperliche. Durch ihre hohe Reaktivität werden Betroffene schnell verletzt und können dann auch sich selbst schaden – bis hin zur Selbstverletzung.

Diese Stresszustände, die mit einem hohen Energieniveau einhergehen, nennen Sie «Tsunamiwellen». Was hilft Betroffenen, wenn sie heranrollen?

Das kommt ganz auf die Person an. Beim einen ist das Yoga, beim andern Sport. Auch Musikmachen oder Malen kann entlastend sein. Wichtig ist, dass man die Energie der Emotionen in eine Tätigkeit hineinfließen lassen und sich so wieder konzentrieren kann. Im Kern ist ADHS ja eine Aufmerksamkeitsstörung.

Und das bedeutet?

ADHS-ler lassen sich leicht ablenken von ihrem Ziel und gehen dann verloren, insbesondere, wenn das Umfeld bedürftig und emotional ist. Da ist es wesentlich, dass man den Fokus immer wieder finden kann.

Selbstkontakt hilft also mehr, als in den Bedürfnissen der andern rumzuschwimmen.

Betroffene sind sehr sensibel und nehmen ihr Umfeld stark wahr. Auch sind sie sehr empathisch. Dadurch ist ihre Orientierung oft im Aussen, sie selbst gehen dabei vergessen. Wer als ADHS-ler lernt, sich immer wieder zurückzuziehen und Selbstfürsorge zu üben, hat viel gewonnen.

Der Umgang mit Betroffenen ist anspruchsvoll. Auf erzieherische Massnahmen reagieren sie sensibel, insbesondere wenn diese angsteinflössend sind – so schreiben Sie in Ihrem Buch. Gerade in Schulen kommt es aber vor, dass Lehrer aus Verzweiflung ein betroffenes Kind vor die Tür schicken oder es sonstwie bestrafen. Was raten Sie da?

Bestrafen funktioniert überhaupt nicht! Statt durch Strafe muss man durch Führung erziehen. Das bedeutet etwa, dass man sagt: Ich will es so. Und nicht: Ich will es nicht so. Alles Negative kann man getrost weglassen.



Ursula Davatz: «Bahnt sich die Tsunamiwelle an, kann man nicht mehr diskutieren – nur noch beruhigen»

BILD: ZVG

URSULA DAVATZ, 77

ist Ärztin, Psychiaterin und Systemtherapeutin. In ihrer langjährigen Tätigkeit war sie unter anderem Leitende Ärztin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Aargau und Mitglied der Klinikleitung der Psychiatrischen Klinik Königsfelden. Zudem hat sie verschiedene Netzwerke für Fachleute, Betroffene und Angehörige aufgebaut und begleitet. Heute ist Ursula Davatz in eigener Praxis in Baden und Zürich tätig.

sen. Daneben gilt es, aufmerksam zu sein und zu merken, wann etwas zu viel wird für ein Kind, also so genannte Frühwarnzeichen auftauchen. Dann ist schnelles Reagieren gefragt, denn es gilt, der Explosion zuvorzukommen. Nähert sich die Tsunamiwelle bereits dem Höhepunkt, hat man verloren. Und einen emotionalen Ausbruch mit Bestrafung regulieren zu wollen, bringt gar nichts.

Und wenn der Tsunami alles überrollt und die Situation eskaliert?

Dann muss man das Unwetter vorbeiziehen lassen und beruhigend auf den Betroffenen einwirken. Ist alles vorüber, kann man dann mit dem betroffenen Kind sprechen und fragen: Was hat dich verletzt? Nicht über den Ausbruch oder die Aggressivität zu sprechen, sondern nach dem Bedürfnis dahinter zu fragen, ist entscheidend. Danach hilft es, Verständnis für das Bedürfnis zu äussern. Und gemeinsam Alternativen zu suchen für ein nächstes Mal.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Ich hatte einen erwachsenen ADHS-Klienten in der Beratung, der sich ab und zu massiv über seinen Chef aufgeregt hat. In den Tsunami-Momenten kam es zu unschönen Szenen im Geschäft. Da sagte ich zu ihm: Bei der nächsten Eskalation müssen Sie davonlaufen – damit Sie nicht all diese schlimmen Dinge sagen, für die Sie nachher nicht mehr gradstehen können! Es kann helfen, die Szene zu verlassen – einfach deshalb, weil man sich anders nicht beruhigen kann.

Reden hilft dann nicht?

Bahnt sich die Tsunamiwelle an, kann man nicht mehr diskutieren – nur noch beruhigen.

ADHS-Betroffene brauchen Führung und Leitplanken, sind auf der andern Seite aber besonders kreative Menschen, gerade weil sie den Mut haben, Regeln zu brechen und Grenzen zu überschreiten. Wie gelingt der Umgang mit dieser Ambivalenz?

Wird der Betroffene von einer starken Autorität geführt, die weder einengend noch rigid ist, sondern sich mit ihm auseinandersetzt und mit ihm mitgeht, wenn er Grenzen überschreitet, dann wird er nicht ambivalent, sondern er lernt, gut mit sich umzugehen. Engt man einen ADHS-ler zu sehr ein, sodass er nicht mehr sich selbst sein darf, entsteht die Ambivalenz zwischen «Ich mache es, wie ich es will» und «Ich mache es, wie es die andern wollen». Der Betroffene hüpfert hin und her. Streng erzogene ADHS-ler kennen das besonders ausgeprägt. ADHS-ler, die sich selbst sein dürfen, hingegen kaum.

Was die Ambivalenz des Umfelds angeht, entsteht ein Schwanken zwischen «Darf ich das zulassen?» und «Soll ich einschreiten?». Diese Grenze am richtigen Ort zu setzen, ist anspruchsvoll. Wenn es schwierig wird, muss man überzeugend wirken, sich durchsetzen können – und gleichzeitig die Beziehung halten.

Damit nicht ein weiterer Abbruch im Lebenslauf entsteht?

Exakt. In Beziehung zu bleiben, ist entscheidend. Man kann kein einziges Tier erziehen ohne Beziehung, geschweige denn einen Menschen. Gelingt es, die Beziehung zu halten, kann man sehr viel von ADHS-lern verlangen, und sie machen mit. Letztendlich gehts nie um Gehorsam, sondern immer um Kooperation.

Wir haben nun viel über die Schwierigkeiten gesprochen. Wo liegt das Potenzial von ADHS?

Betroffene sind oft kreativ und innovativ, werden Künstler, Wissenschaftler und Forscher, die Erfindungen machen und diese überzeugend vertreten, oder erfolgreiche Unternehmer, die neue Produkte lancieren. Meiner Meinung nach ist es äusserst wertvoll für unsere Gesellschaft, Menschen zu haben, die bestehende Strukturen durchbrechen und Neues ausprobieren.

Die unangenehme Frage zum Schluss: Wie stehen Sie zu Ritalin und Co?

Wollen Eltern oder erwachsene Betroffene eine medikamentöse Behandlung ausprobieren, mache ich das mit. Wollen sie das nicht, bringe ich ihnen erstmal alle Tricks bei im Umgang mit ADHS. Und dann spielt sich in der Regel alles gut ein. Erwachsene unterstütze ich auch oft darin, Ritalin bloss in bestimmten Situationen zu nehmen – zum Beispiel, wenn eine Prüfung ansteht und man sich über eine längere Zeit konzentrieren muss. Auch Eltern rate ich, den Kindern das Medikament nur während der Schultage zu geben – ausser sie sind total überfordert. Viel entscheidender als die Verabreichung von Stimulanzien ist aber, den Umgang mit dem speziellen Kind zu lernen. Was erwachsene Betroffene angeht, bedeutet das, sich selbst zu akzeptieren und mit dem eigenen Wesen, dem eigenen Temperament Frieden zu schliessen.

Tag der psychischen Gesundheit

11 Uhr Filmvorführung Ronni Rocket

12.15 Uhr Podiumsdiskussion mit Ursula Davatz, Experten und Betroffenen

Sonntag, 20. Oktober, 11 Uhr

Odeon Brugg

www.odeon-brugg.ch

TIPPS IM UMGANG MIT ADHS-BETROFFENEN

- Wertschätzen Sie den Betroffenen und unterstützen Sie ihn darin, sich selbst zu sein.
- Seien Sie neugierig auf seine Art und Weise, die Dinge anzugehen.
- Fragen Sie ihn nach seinen Bedürfnissen.
- Verzichten Sie auf Bestrafung und setzen Sie auf Kooperation.
- Beruhigen Sie sich in Stresssituationen selbst und wirken Sie dann erst beruhigend auf den Betroffenen ein.
- Finden Sie gemeinsam das richtige Mass zwischen Struktur und Freiheit. Vermeiden Sie rigide Planung.
- Äussern Sie Ihre Bedürfnisse klar und deutlich: Sagen Sie, was Sie wollen, und nicht, was Sie nicht wollen.