

Dr.med. Ursula Davatz

6.9.2014

Umgang mit der Gefühlswelt bei ADHS in der Pubertät

[Audio](#)

[00:00:02.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Pubertät zeichnet sich dadurch aus, dass der junge Mensch lernen muss, mit den Emotionen umzugehen.

[00:00:11.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Kindesalter kann die Mutter, der Vater noch dem Kind helfen, seine Emotionen zu regulieren.

[00:00:19.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter kann das Kind trösten, sie kann das Kind aufmuntern.

[00:00:24.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Vater kann das Kind korrigieren, zurückbinden. Ich mache jetzt die traditionellen Rollen.

[00:00:31.280] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät muss die Person, der junge Mensch selbst lernen, sollte lernen, mit seinen Emotionen umzugehen.

[00:00:42.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn zusätzlich Emotionen aus dem Umfeld kommen oder ein Umfeld besteht, das keine Emotionen erlaubt, dann hat das Kind kein Lernfeld.

[00:00:55.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es werden Emotionen abgespalten, die dann später wieder in allen möglichen psychiatrischen Diagnosen zum Vorschein kommen.

[00:01:04.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Es werden Emotionen aufgeheizt, die dann das System zum Dekompensieren, also zum Zusammenbrechen führen.

[00:01:14.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine allgemeine Regel, wenn das Gehirn als integratives System zu sehr überflutet wird von Emotionen, dann funktioniert es nicht mehr.

[00:01:25.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann das Gehirn auch keine Struktur entwickeln.

[00:01:28.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Zug habe ich ein Buch gelesen, wie sich das Gehirn umbaut.

[00:01:33.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird viel Forschung betrieben, auch in der Neuropsychologie, wie sich das Gehirn umbaut, wie das funktioniert.

[00:01:44.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig werden nur die kognitiven Funktionen des Gehirns sehr hoch gewertet.

[00:01:50.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Gehirn funktioniert nur, wenn es kognitiv und emotional zusammenarbeitet.

[00:01:55.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Selbstregulation der Emotionen, das ist eine dieser Funktionen, die in einem gewissen Bereich des Gehirns stattfindet und die eine strukturelle Repräsentanz findet während der Pubertät.

[00:02:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre so etwas Theorie.

[00:02:17.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt versuche ich gleich zum Praktischen zu gehen.

[00:02:19.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Später können sie dann noch Fragen stellen.

[00:02:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Emotionsregulation wird in der heutigen Psychiatrie an erster Stelle über Psychopharmaka gemacht.

[00:02:37.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus meiner Sicht ist das nicht akzeptabel.

[00:02:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das jugendliche Gehirn, das Kindergehirn, ist im Wachstum, daran sich zu entwickeln.

[00:02:51.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man da sofort Psychopharmaka einsetzt, dann werden die Psychopharmaka in die Persönlichkeit des Kindes eingebaut.

[00:03:03.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind bekommt das Gefühl, ich bin nicht ok, so wie ich bin, ich muss immer noch etwas hinzufügen.

[00:03:09.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Abgesehen davon wird auch das Lernen etwas geschwächt.

[00:03:14.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychopharmaka haben es immer an sich zu dämpfen oder nur ein bestimmtes Gebiet zu aktivieren.

[00:03:24.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn wird nicht so flexibel.

[00:03:28.350] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Not darf man aus meiner Sicht schon Psychopharmaka verwenden.

[00:03:36.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Regellösung ist es nicht sehr gescheit.

[00:03:43.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder und Jugendliche verwenden ihre eigenen Pharmaka.

[00:03:48.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind dann die Drogen.

[00:03:51.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist besser? Die Psychopharmaka oder die Drogen?

[00:03:51.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Beides ist nicht sehr gut, weil es die Entwicklung des jugendlichen Gehirns stört.

[00:04:01.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Psychopharmaka sind schnelle Problemlösungen.

[00:04:07.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben heutzutage die Tendenz, alles schnell lösen zu wollen.

[00:04:12.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gescheit.

[00:04:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Vorher wurde auch gesagt, die Integration braucht einen langen Atem.

[00:04:21.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Pubertierende brauchen von den Eltern einen langen Atem.

[00:04:27.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern müssen sich den Jugendlichen zur Verfügung stellen als Gegenüber, als Partner, auf Augenhöhe und selbst stabil sein.

[00:04:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich viel verlangt.

[00:04:46.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern nicht stabil sind, dann kann das Kind nicht so gut pubertieren, dann nimmt das Kind seine Emotionen zurück, aus Rücksicht auf die Eltern und schädigt sich dadurch selbst, weil es nicht die gleichen Erfahrungen machen kann.

[00:05:01.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Entwicklungsprozesse können nicht mit Psychopharmaka beschleunigt werden.

[00:05:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verwende dann jeweils den Bauernspruch: das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

[00:05:15.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb braucht es einen langen Atem.

[00:05:19.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sich mit ihrem pubertierenden Kind emotional auseinandersetzen, geht es nicht darum sich gegenseitig zu belehren und zu argumentieren, wer ist der beste Argumentator.

[00:05:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens sind die Jugendlichen sehr gut im Argumentieren und haben auch andere Argumente als wir.

[00:05:42.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht darum, dass sie einen klaren Standpunkt beziehen.

[00:05:48.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht überzeugen wollen, sondern selbst überzeugt sein, das möglichst ruhig präsentieren.

[00:05:58.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Einer Mutter habe ich gesagt: sagen sie ruhig ihre Dinge, auch wenn ihr Junge nicht gehorcht. Das heißt nicht, dass er nicht hört, was sie sagen.

[00:06:07.560] - Dr.med. Ursula Davatz

In fünf Jahren hat er vielleicht sämtliche ihrer Wertvorstellungen übernommen und sie sind ganz erstaunt.

[00:06:13.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter kam fünf Jahre später und hat gesagt, es stimmt. Damals hat sie mir nicht geglaubt.

[00:06:18.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht wichtig, dass sie gehorsam fordern.

[00:06:22.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass sie einen klaren Standpunkt relativ selbstsicher beziehen können.

[00:06:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Was die Pubertät auch braucht, ist Zeit.

[00:06:36.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht Zeit zur Auseinandersetzung.

[00:06:38.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können nicht nur einfach schnell sagen, wie sie finden, dass es gehen muss.

[00:06:43.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Jugendliche wird natürlich zurück argumentieren.

[00:06:46.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer wichtig, dass sie gewisse Ruhe bewahren.

[00:06:51.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich die Zeit nehmen.

[00:06:52.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich auch die Zeit nehmen, zuzuhören, aus welcher Warte denn der Jugendliche spricht.

[00:07:15.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch wenn sie es noch so verkehrt finden, nicht gleich abtun mit einer Wegwerf Bewegung, sondern das ernsthaft reflektieren.

[00:07:15.610] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychotherapie wird heutzutage die Idee der Achtsamkeit sehr hoch gehalten.

[00:07:25.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Achtsamkeit bedeutet, dass man sich Zeit nimmt, Ruhe nimmt, sich selbst wahrzunehmen und die anderen wahrzunehmen.

[00:07:35.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man 1000 Wahrnehmungsübungen gleichzeitig hat, iPhone, Telefon, dort Fernseh schauen, das ist alles andere als achtsam.

[00:07:47.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Neuropsychologisch wurde festgestellt, dass wenn man sich selbst gegenüber achtsam ist, indem man sich beruhigt und schaut, was empfinde ich eigentlich, was geht in mir vor und dann auch den anderen gegenüber achtsamer sein kann, dann strukturiert sich das Gehirn im vorderen Bereich, präfrontalen Cortex, strukturiert sich besser.

[00:08:13.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Zeit investiert in die Jugendlichen ist sehr gut investierte Zeit, Präventivzeit.

[00:08:26.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein weiteres Thema, das man in der Therapie auch immer verwendet.

[00:08:30.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht Gefühle einfach aus agieren, dann gibt es Streit, Schlägereien und so weiter oder emotional beleidigter Rückzug.

[00:08:41.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Über Gefühle reden.

[00:08:44.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben einige Männer unter uns.

[00:08:47.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen, die reden oft gerne über Gefühle.

[00:08:50.580] - Dr.med. Ursula Davatz

In Paartherapien realisiere ich immer wieder, wie schwierig es für die Männer ist, über ihre Gefühle zu reden.

[00:08:57.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann für Männer schon in der Pubertät gelernt werden.

[00:08:57.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine Schande über Gefühle zu sprechen.

[00:09:03.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil, es ist eine Qualität, wenn Männer lernen, über Gefühle zu reden.

[00:09:09.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Deswegen sind Männer keine Weichlinge.

[00:09:11.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil, es ist eine Stärke, über Gefühle reden zu können.

[00:09:15.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das muss man auch mit den Teenagern üben, dass man über seine eigenen Gefühle redet und achtsam auf die Gefühle des Teenagers ist.

[00:09:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Teenager ist sehr sensibel.

[00:09:32.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Sohn hat mal gesagt, im Teenageralter ist man wie ein rohes Ei.

[00:09:37.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt.

[00:09:38.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Achtsam sein dem Teenager gegenüber und achtsam sein sich selber gegenüber.

[00:09:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Was man eigentlich empfindet, was man bei sich wahrnimmt.

[00:09:48.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht einfach ausagieren oder unterdrücken mit Autorität.

[00:09:53.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht einfach autoritär, patriarchal, die Gefühle einfach unterdrücken, die kann man nicht brauchen, die sind nur im Weg.

[00:10:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sich die Zeit nehmen, über die Gefühle zu reden.

[00:10:05.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle in Worte fassen zu können, das hilft auch wieder das Gehirn umzustrukturieren, sodass es komplexer wird und anpassungsfähiger wird.

[00:10:15.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum geht es ja.

[00:10:19.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lohnt sich, Gefühle mitzuteilen, Gefühle genau zu beobachten und genau zu beschreiben.

[00:10:36.680] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Jugendliche sind oft sehr gut im Argumentieren.

[00:10:40.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben immer nochmal ein anderes Argument.

[00:10:44.580] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder sind da sehr weitschweifig.

[00:10:47.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das nicht geht, geht das vielleicht. Sie gehen hin und her und wechseln den Fokus und sie als Eltern/Erzieher werden da mitgenommen.

[00:10:54.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Schluss wissen sie nicht mehr, wo sie sind.

[00:10:57.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht auf alle die Detailargumente eingehen, sondern die so etwas vorbeiziehen lassen.

[00:11:05.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt nicht, dass man ignorant ist.

[00:11:07.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wieder versuchen, zum roten Faden zu kommen und seine Position zu beziehen.

[00:11:14.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht den Jugendlichen überreden, überzeugen, sondern nur eine Position beziehen, anhand von der sich der Jugendliche dann absetzen kann oder mit der sie/er sich auseinandersetzen kann.

[00:11:35.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihre Prinzipien, ihre Wertvorstellungen nicht dann vorbringen, wenn ein Streit herrscht.

[00:11:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Hitze des Gefechts die Position beziehen, da wird nichts gehört. Da funktioniert das Gehirn nicht. Da ist der Mensch nur auf Abwehr oder Aggression, je nachdem, wie die Person drauf ist.

[00:11:58.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein ADS ist, das zieht sich eher zurück.

[00:12:02.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ADHS geht eher drauf los.

[00:12:04.900] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Moment wird gar nichts mehr aufgenommen.

[00:12:06.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wie bei der Prüfungsangst. Wenn man zu sehr emotional ist, dann weiß man nichts mehr. Man hört auch nicht mehr zu. Die Kanäle gehen alle zu, System Overflow.

[00:12:17.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her warten, bis sich die Situation beruhigt hat, bei einem selbst und natürlich auch beim Jugendlichen.

[00:12:26.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann wieder das Thema aufgreifen.

[00:12:30.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleich in medias res gehen.

[00:12:34.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleich seine Position beziehen.

[00:12:37.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst die Situation, also den Prozess beschreiben, wie das alles war.

[00:12:44.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man so ruhig sein kann, das Gegenüber fragen, was hat dich da dazu veranlasst, was hast du dabei gedacht, was ging in dir vor, dass der auch seine Situation beschreiben muss, also seine Gefühle beschreiben muss.

[00:13:04.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst wenn man das Gegenüber ernst genommen hat, dann die eigenen Prinzipien anbringen.

[00:13:11.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleich mit den Prinzipien überfahren, sondern erst an zweiter Stelle.

[00:13:16.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man das Gegenüber ernst genommen, wahrgenommen, wertgeschätzt, war achtsam dem Gegenüber.

[00:13:24.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man mehr Chancen, dass man selbst auch ernst genommen wird.

[00:13:29.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind immer noch die Eltern, also wir sollten etwas mehr Kontrolle über unsere Gefühle und Aggressionen haben.

[00:13:40.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Jugendlichen sehr aggressiv sind und böse Dinge sagen, in der Not machen sie das. Dann sage ich immer, da müssen die Eltern ihren Jugendlichen gegenüber Welpenschutz walten lassen.

[00:13:54.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt, der Jugendliche darf härter beißen, als wir das dürfen und wir sollen nicht zurückrufen, wie es in den Wald hinein ruft.

[00:14:03.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch wenn wir das gerne täten.

[00:14:06.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sollten da etwas mehr persönliche Kontrolle unserer Emotionen haben.

[00:14:18.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man das selbst vorlebt, können die Jugendlichen auch wieder von einem lernen.

[00:14:27.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gilt wieder das Gleiche, wenn die Jugendlichen sehr aggressiv sind, zuerst warten bis sich alles beruhigt hat und dann wieder mit seinen Prinzipien kommen.

[00:14:36.270] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist ja heutzutage bekannt, dass es genetisch vererbt wird.

[00:14:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter ADHS/ADS läuft eine grosse Agglomeration läuft.

[00:14:48.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat viele verschiedene Gene, die da mitspielen.

[00:14:51.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht immer die gleiche Gewürzmischung.

[00:14:54.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Da wir wissen, dass ADHS/ADS genetisch vererbt wird, wissen wir auch, dass in den Familien andere Menschen ADHS/ADS haben.

[00:15:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens haben die Eltern auch ein ADHS/ADS.

[00:15:15.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist keine Schande, das ist einfach die Natur.

[00:15:19.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir uns vorstellen, dass der jugendliche Mensch da in Aufruhr gerät und die Eltern haben auch ADHS/ADS, dann müssen wir uns natürlich sehr am Riemen reißen und aufpassen, dass wir nicht Öl ins Feuer gießen.

[00:15:41.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Pubertät unserer Kinder verlangt mehr Selbstkontrolle als sonst.

[00:15:49.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es eskaliert, dann brennen die Leitungen durch das Kind haut ab, die gehen dann zu früh aus dem Haus und haben dann ihre Ablösungsproblematik bis 60 nicht gelöst, weil sie einfach weggegangen sind.

[00:16:08.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir uns nicht genügend im Griff haben, dann geht das Kind entweder weg, es wird aggressiv oder es gibt eine innere Monsterwelle.

[00:16:21.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das beschreibe ich in meinem Buch: "ADHS und Schizophrenie - Wie emotionale Monsterwellen entstehen und wie sie behandelt werden"

[00:16:21.417] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.somedia-buchverlag.ch/gesamtverzeichnis/deadhs-und-schizophrenie/>

[00:16:21.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Da werden die Gefühle dann alle nach innen behalten und irgendwann mal gibt es eine Überflutung und dann funktioniert das Hirn überhaupt nicht mehr.

[00:16:33.060] - Dr.med. Ursula Davatz

So entstehen die Krankheiten.

[00:16:45.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADS Kinder und Jugendliche nehmen Drogen, auch in der Pubertät.

[00:16:52.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Gerade für ADHS/ADS Kinder ist die Droge etwas noch Schlimmeres.

[00:16:58.200] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder reagieren sensibler auf Drogen.

[00:17:02.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Haschisch ist auch eine Droge.

[00:17:05.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute sieht man auch den Zusammenhang zwischen Haschisch, Cannabis und Schizophrenie.

[00:17:13.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Jugendliche zur Droge greift, dann dämpft er sich zwar, ist nicht so aggressiv und an einer Weiterbildung oder einem Vortrag in Zürich bei der ELPOS, da hat sogar eine Mutter gesagt: mir ist es lieb, wenn er Haschisch raucht, dann ist er viel erträglicher zu Hause.

[00:17:35.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Mir ist es nicht so lieb.

[00:17:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte lieber, dass er nicht Haschisch raucht und dass die Eltern ihn aushalten oder die Situation aushandeln.

[00:17:46.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Haschisch ist tatsächlich ein Schizophrenie Risiko.

[00:17:51.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wurde lange verneint oder einfach gar nicht angeschaut.

[00:17:58.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Unterdessen ist das ziemlich klar herausgekommen.

[00:18:04.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Was bei Haschischkonsumenten der Fall ist, dass sie sich nicht mehr so stark mit der Umwelt auseinandersetzen und von dort her auch nicht mehr lernen.

[00:18:15.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt immer, von Haschisch stirbt man nicht.

[00:18:17.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, man stirbt nicht, aber man bleibt einfach dumm oder man verblödet.

[00:18:23.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man reift nicht emotional, weil man sich nicht gleich mit dem Umfeld und all den Schwierigkeiten auseinandersetzt.

[00:18:33.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann das Gehirn nicht diese flexiblen Strukturen, diese komplexen Strukturen entwickeln, die dann das Gehirn wieder anpassungsfähiger machen.

[00:18:45.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gleiche passiert mit dem Psychopharmaka.

[00:18:49.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch über längere Zeit chronisch schizophren ist, dann baut quasi das Gehirn ab, weil er sich nicht mehr richtig auseinandersetzt mit dem Umfeld.

[00:19:02.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er hohe Dosen Neuroleptika, also Medikamente nimmt, die gegen die Schizophrenie sind, dann baut das Gehirn auch ab.

[00:19:15.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb sollte man so wenig wie möglich geben.

[00:19:17.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diejenigen, welche schon Erfahrung haben mit Psychopharmaka, die können einem sagen, ich bin nicht ganz mich selbst.

[00:19:24.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind die Antidepressiva, es sind natürlich die Neuroleptika.

[00:19:27.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb stellen die meisten Jugendlichen die Medikamente wieder ab, weil sie sich nicht mehr spüren.

[00:19:34.430] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich müsste der junge Mensch sich spüren dürfen, achtsam sein mit sich.

[00:19:40.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Er braucht natürlich auch ein achtsames Umfeld, das ihm dies ermöglicht.

[00:19:46.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Was für ein Umfeld brauchen Jugendliche mit einem ADHS/ADS, damit sie möglichst optimal lernen können, mit ihrer Gefühlswelt umzugehen?

[00:20:01.060] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Jugendliche brauchen ein emotional möglichst stabiles Umfeld, damit ihnen erlaubt ist, dass sie ihre Wellenbewegungen, also das „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“ etwas ausleben dürfen.

[00:20:29.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, wenn sie mit einem ADHS/ADS Jugendlichen, natürlich auch mit den kleinen Kindern, wir reden jetzt von den Jugendlichen, umgehen und sich mit dem Kind auseinandersetzen, dass sie sich zuerst ins Lot bringen.

[00:20:44.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann mit dem Kind verhandeln.

[00:20:47.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Beispiel aus dem Flugzeug: ziehen sie zuerst ihre Sauerstoffmaske an, nur dann können sie dem Kind helfen.

[00:20:58.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ziehen sie ihre Sauerstoffmaske an, beruhigen sie sich, wie immer das bei ihnen dann geht.

[00:21:03.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann mit dem Kind interagieren.

[00:21:08.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Lieber gar nichts machen, als zu früh und zu stark reinschießen, ausagieren.

[00:21:17.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird dann oft gesagt, dann meint der Jugendliche, er dürfe alles und ich muss ihm doch sagen, das geht doch nicht.

[00:21:24.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist pädagogisch, das ist nicht psychologisch.

[00:21:27.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Er weiß genau, was die Regeln sind.

[00:21:30.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo er so im Zeugs drinnen ist, da kann er sich gar nicht kontrollieren.

[00:21:36.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie da noch reinkommen mit irgendwelchen Erziehungsmethoden, geht gar nichts.

[00:21:41.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Lehrer sagen einem das auch immer: ich kann doch das nicht alles tolerieren.

[00:21:47.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sag ich: sie müssen es tolerieren.

[00:21:49.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dem Hund das Bellen nicht verbieten.

[00:21:52.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei ADHS/ADS Kindern sag ich: man muss sie totschiagen, damit sie gehorchen.

[00:21:55.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht natürlich nicht.

[00:21:55.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Nie mit ihnen interagieren, wenn sie nicht selbst einigermaßen im Lot sind.

[00:22:08.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Bringen sie sich selbst ins Lot und erst dann interagieren sie.

[00:22:15.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe zwei Piloten reden hören miteinander. Die haben gesagt, im Zweifelsfalle, wenn das Flugzeug in Turbulenzen hinein kommt, das Steuer dem Flugzeug selbst überlassen. Es steuert sich dann besser durch die Turbulenzen hindurch, als wenn man übersteuert.

[00:22:38.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Erzieher haben die Tendenz zu übersteuern.

[00:22:42.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann stürzt das Flugzeug ganz ab.

[00:22:44.230] - Dr.med. Ursula Davatz

So war es mit dieser französischen Maschine.

[00:22:48.400] - Dr.med. Ursula Davatz

https://www.nzz.ch/das_raetsel_von_af_447-ld.883336

[00:22:50.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Auseinandersetzung keine emotionalen Erpressungsmethoden verwenden.

[00:23:04.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Was verstehe ich unter emotionalen Erpressungsmethoden?

[00:23:08.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sein eigenes Leiden höher stellt als das Kind.

[00:23:23.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es macht mich ganz fest traurig.

[00:23:26.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil ADHS/ADS Kinder sehr sensibel sind, wenn man dann ganz traurig ist, dann bekommt das ADHS/ADS Kind ein Schuldgefühl.

[00:23:32.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schuldgefühle, das sind wieder Emotionen, die müssen nach innen.

[00:23:37.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommen zum Teil auch Selbstzerstörungstendenzen.

[00:23:41.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort kommt dann auch das Ritzen und all diese Dinge.

[00:23:47.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sagen: das enttäuscht mich.

[00:23:49.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Da steckt eine Erwartungshaltung dahinter.

[00:23:50.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe von dir erwartet, dass du das schon kannst.

[00:23:54.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt hast du es nicht gekonnt, jetzt bin ich enttäuscht.

[00:23:57.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Jugendliche, muss nicht mehr für die Eltern so und so und so sein.

[00:24:03.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Der jugendliche Mensch sollte lernen, eben sich selbst zu regulieren und Eigenverantwortung übernehmen.

[00:24:13.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht den Eltern zu lieb diese Haltung einnehmen oder eine andere.

[00:24:20.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre das immer wieder von Erwachsenen, von den Eltern, wie sie emotionale Erpressungsmethoden verwenden.

[00:24:31.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als Psychiaterin, wenn ich dann mit solchen Jugendlichen arbeite, muss ich auch unglaublich aufpassen, dass ich überhaupt nicht in dieses Gebiet reinkomme.

[00:24:42.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind keine Maschinen. Sie sind Menschen. Vielleicht werden sie auch mal aggressiv. Ich sage immer: wenn sie wütend werden, eher über die Gefühle reden, als die Gefühle ausagieren.

[00:24:59.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie die Gefühle ausagieren müssen, das kann auch manchmal der Fall sein, dann nicht aufs Kind schießen, sondern in die Luft.

[00:25:10.000] - Dr.med. Ursula Davatz

So: ich bin so wütend, ich könnte jetzt, weiß ich nicht was.

[00:25:13.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: du bist so unmöglich, aus dir wird nie was.

[00:25:18.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: argumentum ad personam.

[00:25:21.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gegen die Person des Kindes vorgehen.

[00:25:21.550] - Dr.med. Ursula Davatz

An den Hochzeiten schießt man auch in die Luft, im Gazastreifen, und nicht auf die anderen.

[00:25:33.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist Ausdruck der eigenen Emotionen.

[00:25:35.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf sagen: ich bin so wütend, ich ertrage es nicht mehr, ich muss jetzt etwas weggehen.

[00:25:52.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: du bist unmöglich und schrecklich und weiß ich nicht was.

[00:25:56.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf auch traurig sein, man darf sagen, es hat mich verletzt und ich muss mich jetzt zuerst finden.

[00:26:02.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss mich wieder ins Lot bringen und dann reden wir wieder.

[00:26:08.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: du bist schuld, dass es mir jetzt so schlecht geht.

[00:26:12.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Schuldgefühle sind von den schrecklichsten Gefühlen.

[00:26:16.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Schuldgefühle stecken oft hinter ganz komischen Handlungen.

[00:26:19.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sollte keine schuldinduktiven Sätze verwenden.

[00:26:24.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich schwierig.

[00:26:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man wieder seine Regeln sagt, seine Ethik, seine Wertvorstellungen, dann kann man Sätze verwenden wie: Es ist mir wichtig, dass du, mein Sohn, das lernst von mir oder von mir als Mutter.

[00:26:46.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist meine Ethik, das sind meine Wertvorstellungen.

[00:26:50.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Regel, als Wertvorstellung darstellen und nicht: Du solltest, du musst, mach jetzt endlich, hast du es immer noch nicht gelernt.

[00:27:02.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf nicht mehr erziehen.

[00:27:04.180] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät muss man mit den Kindern, also den Jugendlichen die Beziehung pflegen, aber nicht mehr erziehen.

[00:27:14.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat oft Streit mit den Pädagogen und den Lehrpersonen.

[00:27:19.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch in der Schule würde es so gehen.

[00:27:19.580] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule hat man ein Kollektiv, da kann man noch andere Dinge anwenden als in der Familie, wo alles individualisiert ist.

[00:27:32.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar ihre Wertvorstellungen sagen.

[00:27:37.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft sind den Jugendlichen die Wertvorstellungen gar nicht so gut bewusst.

[00:27:38.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Man lebt einfach danach und weiß gar nicht recht, was es ist.

[00:27:43.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst wenn jemand dagegen verstößt, dann kommt es einem in den Sinn: ah, das wäre mir wichtig.

[00:27:47.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist sehr hilfreich, dass sie in der Pubertät sich klar werden über ihre eigenen Wertvorstellungen.

[00:27:58.780] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapiestunde frage ich oft die Eltern, was war ihren Eltern wichtig, was haben sie versucht an sie weiterzugeben?

[00:28:07.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Was davon haben sie übernommen und was haben sie 180 Grad anders gemacht, versucht zu ändern?

[00:28:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will nicht immer gleich sein wie die Eltern.

[00:28:14.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft korrigiert man. Manchmal tut man über korrigieren und dann muss man wieder etwas zurück in die Mitte kommen.

[00:28:45.000] - Bemerkung 1

Das mit den Schuldgefühlen habe mir ganz fest rot angestrichen. Für mich ist es schwierig. Auf der einen Seite soll das Kind oder der Jugendliche lernen, was löse ich mit dem, was ich mache, bei anderen aus? Um Empathie zu entwickeln und so weiter. Wenn ich als Mutter sage: Ich bin total wütend, ich bin verletzt, dann löse ich Schuldgefühle aus. Das ist ein Gratwanderung. Ich habe ja auch das Recht auf meine Gefühle.

[00:29:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das haben sie, aber das Kind hat mehr Recht und zuerst Recht.

[00:29:24.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine Interaktion läuft, die nicht zufriedenstellend ist für uns als Eltern, muss man zuerst den Prozess anschauen.

[00:29:24.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das gemacht, du hast das gemacht. In welcher Stimmung warst du? In welcher Stimmung war ich?

[00:29:24.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man den Prozess etwas anschaut. Die ganze Geschichte etwas anschaut.

[00:29:51.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann darf das Kind sagen, woher es gekommen ist und warum es so überreagiert hat.

[00:29:57.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann emotional, dann muss das Kind auch seine Emotionen reflektieren. Das ist schon therapeutisch.

[00:30:04.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind das gezeigt hat, dann kann man dann sagen: weißt du, ich hab an sich nicht so gerne, wenn du das und das zu mir sagst oder dich so und so benimmst, denn ich gehe von der Regel aus, dass man, weiß ich nicht was, sympathisch miteinander umgeht.

[00:30:21.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Frans de Waal ist einer meiner Lieblinge unter den Affenforschern.

[00:30:29.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Frans de Waal hat sich mit Primatenforschung beschäftigt.

[00:30:55.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer wenn ich beim Menschen nicht mehr weiter kam, ging ich zu den Tieren um zu schauen, wie die sich sozial verhalten.

[00:30:56.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sämtliche sozialen Arten, der Mensch gehört dazu, die Affen auch, die haben soziale Gene, das wird vererbt, sonst hätten wir gar nicht überlebt.

[00:31:19.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch ist empathisch, auch ohne dass er belehrt wird.

[00:31:26.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder haben Mitleid mit dem, dem es schlecht geht.

[00:31:29.120] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder noch viel mehr.

[00:31:29.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie als Eltern streiten, dann will das Kind den beschützen, den es denkt, das sei der Ärmere.

[00:31:42.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie als Mutter, als arm erscheinen, dann geht das Kind die Mutter beschützen, wenn der Vater der Arme ist, dann geht das Kind den Vater beschützen.

[00:31:48.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Hunde machen das übrigens auch so, sind auch in Herden aufgewachsen.

[00:31:53.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben soziale Gene, man muss nur das Gehirn wieder beruhigen und dann kommen die von alleine wieder hervor.

[00:32:04.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Glauben sie das oder nicht?

[00:32:07.280] - Bemerkung 2

Es ist wirklich eine Gratwanderung. Ich finde es wirklich spannend mir das vorzustellen. Was löse ich bei den Jugendlichen aus? Ich finde es sehr hilfreich, den Prozess anzuschauen. Wie ist es dir ergangen, was hast du gedacht, als du das gemacht hast, was hast du gefühlt? Ich würde dir gerne sagen, wie es mir dabei ergangen ist.

[00:32:32.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Genau, ganz genau und das ist absolut in Ordnung.

[00:32:44.199] - Dr.med. Ursula Davatz

Frans de Waal, die wilden Diplomaten: <https://www.amazon.de/Wilde-Diplomaten-Vers%C3%B6hnung-Entspannungspolitik-Menschen/dp/3423303735>

[00:32:44.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Affe in uns: <https://www.amazon.de/Affe-uns-Warum-wir-sind/dp/3423345594>

[00:32:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist lustig zum lesen.

[00:32:45.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Bonobo und der Atheist. <https://www.amazon.de/Bonobo-Atheist-Search-Humanism-Primates/dp/0393347796>

[00:32:45.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch kulturhistorisch noch interessant.

[00:34:16.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht darum, dass wir unsere Gefühle beschreiben, dass das Kind seine Gefühle beschreiben darf. Dann kann man sagen, wie man es gerne hätte.

[00:34:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf schon verletzt sein, man soll es aber nicht ausagieren, man soll es beschreiben. Man kann es auch ausagieren und hinterher noch beschreiben.

[00:34:34.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Besser ist, wenn man sich unter Kontrolle hat.

[00:34:34.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das ADHS/ADS Kind aufgereggt ist, kann es das nicht.

[00:34:41.200] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder reifen etwas später.

[00:34:44.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Menschen im Erwachsenenalter können auch nicht dezentrieren.

[00:34:50.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Jean Piaget sagt, dass 40% der Menschen lernen nie zu dezentrieren, die gehen immer nur von sich aus.

[00:34:50.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Da braucht es immer wieder Geduld und Zeit, dass man fragt: was war bei dir, was hast du gedacht, was ist in dir vorgefallen, was deine Motivation?

[00:34:55.260] - Bemerkung 3

Was soll man tun, wenn das Kind schweigt?

[00:34:55.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich arbeite ab und zu, mit geistig Behinderten. Da kann ich gar nichts mehr fragen. Da kann ich nur beobachten.

[00:35:20.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann ich mich mit meinem Partner unterhalten und fragen, was denkst du, was das wohl war?

[00:35:25.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte vor kurzem ein Kind, das war glaube ich zwölf, das hat Schulverweigerungen gemacht und hat nichts mehr geredet.

[00:35:33.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Da konnte man gar nichts fragen.

[00:35:35.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Kindern kann man oft nicht fragen, bei Teenagern oft auch nicht.

[00:35:41.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man versuchen zu beobachten und schauen, was es wohl war.

[00:35:45.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man vielleicht ein Ratespiel machen und sagen, hat dich das verletzt? Hat dich das geärgert?

[00:35:51.320] - Dr.med. Ursula Davatz

War das peinlich für dich? Alles so Gefühlswelten. Vielleicht gibt das Kind dann eine Antwort. Man muss viel mehr beobachten, man kann dann nicht mehr so viel Reden.

[00:35:51.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Familientherapeuten, wir stellen die Sprache ab, wenn wir nicht weiterkommen, damit wir besser beobachten müssen.

[00:36:13.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch wieder die Achtsamkeit.

[00:36:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man genauer hinschauen muss und nicht reden kann und nicht nach Worten fragen, hat man auch nicht so viele Vorurteile.

[00:36:24.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Beobachten, schauen und überlegen, mit Partner reden, mit Lehrerin reden, was denken sie, was es sein könnte? Das?

[00:36:32.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Dieses Kind, das nicht mehr geredet hat, habe ich dann wieder in die Schule gebracht. Vorher war das Kind im Spital, man hat auf das Kind eingeredet, es hat nur verweigert.

[00:36:42.740] - Bemerkung 4

Ich bin nicht die Mutter eines ADHS/ADS Teenagers, das bin ich selber der Teenager mit ADHS/ADS. Ich habe eine sehr impulsive Mutter, die selber auch ADHS/ADS hatte.

[00:37:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Diagnose ist gestellt, wir sind damit einverstanden.

[00:37:03.570] - Bemerkung 4

Ich bin heute noch sehr impulsiv, auch emotional sensibel, alles. Wenn dann so eine Bombe zurückgeworfen wird zu mir, sprich jetzt von meiner Mutter, das mich noch viel unsicherer macht. Das wirft mich total aus der Bahn. Eigentlich sind meine Eltern dafür da, dass ich mich sicher fühle. Ein sicheres zu Hause.

[00:37:48.960] - Bemerkung 4

Wenn ich nach Hause komme und Probleme habe, und diese werden dann vielleicht noch mehr runter gedrückt, auch von den Wertvorstellungen meiner Mutter oder meines Vaters, die ich nicht unterstütze. Gibt es Probleme, wirft das Ganze nochmals auf. Wenn ich mich dann wehre und so ein Schwall zurückkommt, weiss ich nicht mehr, an was ich mich orientieren soll.

[00:38:13.400] - Bemerkung 4

Es ist nicht fair, dass Kinder mehr sagen dürfen, mehr angreifen dürfen, als die Eltern, das habe ich heute erkannt, nur...

[00:38:22.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch, es ist fair. Das ist der Welpenschutz.

[00:38:26.950] - Bemerkung 4

Es war sehr schwierig für mich, mich in meinem eigenen Charakter zu definieren, Selbstsicherheit zu finden, wenn alles um mich herum auch labil ist. Wenn alles sehr emotional ist.

[00:38:43.760] - Bemerkung 4

Dass man sich dann den Eltern nicht mehr öffnet, dass man schweigt, ist das Gefühl, dass man nicht verstanden oder nicht erhört wird.

[00:38:53.540] - Bemerkung 4

Dass man anfängt zu blockieren und dort keine Hilfe, keine Sicherheit findet. Darum öffne ich mich gegenüber meinen Eltern nicht.

[00:39:03.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielen Dank, das ist ein sehr gutes Votum, das erlebe ich natürlich immer wieder. Ich bin froh, dass sie das so direkt aus eigener Erfahrung sagen können. Es stimmt.

[00:39:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage immer, alle Kinder haben das Anrecht auf starke Eltern.

[00:39:20.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich auch wieder eine Asymptote.

[00:39:24.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist so, wie sie sagen, dann fühlt man sich nicht mehr sicher, dann kann man die eigene Person nicht entwickeln. Man nimmt sich zurück und das sollte eigentlich nicht so sein.

[00:39:36.180] - Bemerkung 5

Für meine Ordnung: im Umgang mit dem Konflikt, meinen sie das Konzept von der gewaltfreien Kommunikation? Man nimmt es war, man beschreibt, man benennt das Gefühl.

[00:39:37.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In der gewaltfreien Kommunikation läuft es auch so, dass man wahrnimmt, beschreibt, möglichst seine Gefühle, sein Absichten, seine Werte sagt, ohne dass man anderen erdrückt.

[00:39:53.450] - Bemerkung 5

Ich-Botschaften und Du-Botschaften.

[00:39:53.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Absolut.

[00:40:15.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn einem die Gefühle durchbrennen, dann in die Luft schiessen, oder etwas Auszeit nehmen und sich wieder zentrieren, also wieder in die Mitte kommen.

[00:40:25.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht alle Leute können so gut beherrscht sein. Die müssen dann vielleicht eine kurze Volte reiten, also eine kurze Auszeit für sich nehmen.

[00:40:34.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur das Kind in die Auszeit schicken.

[00:40:37.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch selbst sagen, ich brauche jetzt eine Auszeit, sonst kann ich mich nicht mehr kontrollieren.

[00:40:42.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man klar sagt, es ist kein Beziehungsabbruch, ich bestrafe dich jetzt nicht mit Liebesentzug, sondern ich brauche für mich eine Auszeit, damit ich mich beruhige. Sonst bin ich außer mir und dann sage ich dummes Zeug, das ich nachher nicht mehr zurücknehmen kann.

[00:41:16.720] - Bemerkung 6

Was ist wenn das Kind sich selbst Schuldgefühle auferlegt? Es kommt nach Hause und sagt, ich habe das und das gemacht.

[00:41:14.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil ADHS/ADS Kinder so sensibel sind, wollen sie auch alles selber gut regeln, sehr empathisch.

[00:41:14.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Stress schüttet man Oxytocin aus, das was die Frauen ausschütten, wenn sie Kinder stillen.

[00:41:36.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Stress ist man von dort her auch empathischer.

[00:41:41.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann nicht helfen kann, dann denkt man man ist schuldig.

[00:41:45.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich fragen, was hättest du gerne gemacht, um zu helfen?

[00:41:50.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie hätte man es handhaben müssen in der Schule, damit es allen gut gegangen wäre?

[00:41:55.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann sein, dass das schon eine sekundäre Reaktion ist darauf, dass das Kind nicht helfen kann.

[00:42:00.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt nichts Schlimmeres als der hilflose Helfer.

[00:42:03.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte merken ja das. Die Pflegenden merken das.

[00:42:08.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nicht helfen kann, kann man sadistisch werden.

[00:42:12.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist beim Kind natürlich noch nicht so.

[00:42:14.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind fühlt sich schuldig, dass es nicht helfen kann.

[00:42:17.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie viele Kinder als Erwachsene erzählen mir dann, ich hab mich schuldig gefühlt dafür, dass die Eltern gestritten haben.

[00:42:26.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Manche Eltern sagen dann auch, wir streiten nur wegen dir.

[00:42:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch nicht richtig. Der Streit zwischen den Eltern ist nie nur wegen dem Kind.

[00:42:46.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern müssen ihre Dinge aushandeln. Das Kind ist nie schuld am Streit zwischen den Eltern.

[00:42:46.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Achten sie darauf, was sozial gelaufen ist.

[00:42:46.300] - Bemerkung 6

Auch Dinge die er tut, von denen er denkt, dass er sie nicht tun sollte, dann fühlt er sich schuldig.

[00:42:51.640] - Bemerkung 6

Wenn er es mir erzählt, dann sagt er: jetzt bin ich erleichtert.

[00:42:53.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist ja gut. Anhören.

[00:43:06.500] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kindern, denen passieren oft Fehler.

[00:43:10.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das können sie korrigieren über zwanghaft korrekt sein. Wenn das nicht gelingt, dann fühlt er sich schuldig.

[00:43:10.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er es zu Hause erzählen kann, fühlt er sich erleichtert, dann ist es gut.

[00:43:25.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Da reguliert die Mutter jetzt noch die Gefühlswelt. Das ist ok.

[00:43:41.964] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht zu stark dagegen reden, sonst fühlt er sich wieder schuldig, dass er das nicht normal findet.

[00:43:42.360] - Bemerkung 7

Ich bin seit vier Jahren in einem Zwiespalt. Mein Sohn ist in psychologischer Betreuung, also musste dann Ritalin nehmen, weil er von der Schule flog.

[00:43:52.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Soviel zum Thema: Schule für alle.

[00:43:57.190] - Bemerkung 7

Der Druck ist wieder da. Es geht mir gegen den Strich. Das Ritalin geht gegen die eigenen Entwicklungen. Mein Sohn merkt, dass er neben sich steht.

[00:44:13.030] - Bemerkung 7

Wir versuchen immer so viel wie möglich wieder von dem Ritual wegzukommen.

[00:44:16.360] - Bemerkung 7

Ich habe dann das schlechte Gewissen vom Psychologen, weil ich weiss, und das war jetzt auch der Fall, seit einem Jahr nimmt er jetzt Cannabis. Ich befinde mich in einem enormen Zwiespalt. Jetzt geht es in die Berufswahl. Er muss schnuppern und er hat wirklich eine Schnupperlehre jetzt mit Cannabis, einfach versaut.

[00:44:39.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kenne ich.

[00:44:42.600] - Bemerkung 7

Wir haben nicht immer Möglichkeiten. Es wäre auch für seine Stabilität gut, wenn er jetzt mal einen Ort finden würde, wo es gut ist.

[00:44:55.770] - Bemerkung 7

Soll ich ihn wieder losschicken mit Ritalin, in der Hoffnung, dass er dann weniger kifft?
Das ist enorm schwierig.

[00:45:03.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie alt ist er?

[00:45:04.130] - Bemerkung 7

15 Jahre alt.

[00:45:08.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat er noch Zeit.

[00:45:08.380] - Bemerkung 7

Wir verbringt er seine Zeit? Mit Cannabis, mit Diskussionen in die Richtung?

[00:45:21.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Methode, die verwendet werden kann, ist Neurofeedback.

[00:45:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit Neurofeedback lernt man auch Achtsamkeit, natürlich elektrisch vernetzt.

[00:45:34.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht dann seine Aufregung auf dem Bildschirm oder hört es an einen Ton.

[00:45:39.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Neurofeedback Lehrerinnen, die bringen einem bei, achtsamer zu werden.

[00:45:47.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch in den Ferien Achtsamkeitstrainings.

[00:45:55.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das beruhigt. Dann braucht es kein Ritalin, kein Neuroleptikum, kein Haschisch, man lernt es selbst.

[00:46:07.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss mit ihm reden und sagen, ich will, dass du das lernen darfst und man müsste mal schauen, was für Programme es gibt.

[00:46:19.060] - Bemerkung 7

Vielleicht ist er jetzt schon wieder bereit. Für Kinesiologie war er auch offen. Irgendwann kann ich wieder mit etwas neuem kommen. Das wäre das neue.

[00:46:36.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe gute Erfahrung gemacht mit dem Neurofeedback oder einem Achtsamkeitstraining.

[00:46:37.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Kennt jemand hier so etwas?

[00:46:37.220] - Bemerkung 8

Ich mache Kommunikationstrainings für junge Erwachsene, neuro-psychotherapeutisch und verhaltenstherapeutisch aufgebaut. Als erstes lernen alle zuerst einmal die Neurobiologie ihres Gehirns, ihre unterschiedlichen Aufmerksamkeitsfokussierungen ihre Entwicklungsstufen. Wenn sie das kapiert haben, dann sind sie bereit etwas zu ändern, sonst nicht. Wenn man in den Emotionen ist, ist hinten alles abgeschaltet, man hat keinen Zugriff auf sein Altwissen, auf seinen Intellekt. Man reagiert nur auf seinen sehr verminderten Arbeitsspeicher und macht irgendetwas. Man weiss hinterher auch nicht mehr, was man gemacht hat. Man hat keine Erinnerungen.

[00:47:28.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Achtsamkeitstraining, Kommunikationstraining, das geht alles in die gleiche Richtung.

[00:47:45.000] - Bemerkung 7

Die Psychologen haben immer rein geredet.

[00:47:45.260] - Bemerkung 8

Es gibt kein rein Reden. Es gibt nur Ratschläge.

[00:47:59.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ratschläge sind auch Schläge.

[00:48:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht alle Psychologen können mit ADHS/ADS Kindern umgehen. Man tendiert heutzutage sehr schnell zu Ritalin.

[00:48:17.840] - Bemerkung 7

Er ist Spezialist für ADHS/ADS. Auf der Gefühlsebene hat es zwischen dem Psychologen und dem Jugendlichen nicht geklappt. Er wollte nicht auf die Couch liegen. Dann war gleich fertig.

[00:48:26.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Da geht es nicht, dann kann man es vergessen.

[00:48:27.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Er könnte auch in ein Trainingslager gehen, so wie Summer Camp. Dann ist er nicht krank, dann lernt er einfach etwas. Das ist ja gut.

[00:48:44.340] - Bemerkung 7

Die Motivation muss ja kommen. Kann er was verdienen bei Euch?

[00:48:49.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann etwas lernen. Das verdienen kommt erst später zurück. Das ist eine langfristige Investition.

[00:49:07.980] - Bemerkung 8

Sie können ihm sagen: das geht über zwei Tage, das ist Kurzurlaub für dich, mit noch anderen tollen jungen Leuten, die alle gleich drauf sind wie du. Junge Gruppen sind immer besonders anstrengend, aber spannend.

[00:49:49.580] - Bemerkung 9

Der ELPOS Regionalverein Aargau/Solothurn bietet dazu eine Info an von Frau Elena Arici, <https://www.linkedin.com/in/elena-arici-16822634/> zum Thema Neurofeedback, in Rothrist.

[00:49:50.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wie sagen: ja, die Vernunft, dann sind sie schon zu sehr wieder auf dem Überreden wollen.

[00:49:59.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen überzeugt sein, das ruhig platzieren, und dann geht's schon rein.

[00:50:05.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage jeweils: das ist jetzt mein Argument.

[00:50:07.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sag nicht: friss es, also, versteh endlich.

[00:50:11.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist mein Argument, ich leg's hier her und jetzt kannst du es nehmen, wenn du bereit bist.

[00:50:17.400] - Bemerkung 7

Das warten, bis er dann bereit ist, das kostet viele Nerven. Das ist wie auf der Rutschbahn, ich sehe ihn wie auf der Rutschbahn.

[00:50:19.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein. Es lohnt sich zu warten. Drängen braucht schlussendlich länger, als wenn sie in Ruhe warten. Sie müssen sich wieder ins Lot bringen, aushalten, dran glauben.

[00:50:44.020] - Bemerkung 7

Ja, jetzt ist er am dealen mit Cannabis. Muss ich das noch weiter aushalten?

[00:50:46.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja. Es geht mindestens zwei Jahre.

[00:50:50.120] - Bemerkung 7

Ich hänge alles auf die Toilette, mein Regeln usw.

[00:51:12.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist zu viel. Zurücknehmen. Weniger ist mehr. Wir wollen keine Numbing Effect.

[00:51:27.320] - Bemerkung 10

Achtsamkeit finde man auch beim Mindfulness-Verband: <https://www.mindfulness.swiss/>

[00:51:27.620] - Bemerkung 10

MBSR steht für: Mindfulness Based Stress Reduction.

[00:52:26.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Mindfulness bedeutet Achtsamkeit auf English. Das ist das gleiche.

[00:52:26.980] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychiatrie wird das auch bei geistig Behinderten und bei alten Leuten verwendet.

[00:52:27.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Depression auch. Da muss man lernen wieder auf sich zu achten und nicht sich zu zerstören.

[00:52:32.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke, super.

[00:52:34.640] - Bemerkung 11

In der Region Basel gibt es auch Kurse zum Thema Neurofeedback. Das findet man in der ELPOS Broschüre. Christina Anaheim und Jan Massner.

[00:53:18.330] - Bemerkung 11

<https://www.neurofeedback-basel.ch/janmassner>

[00:53:34.180] - Bemerkung 12

Stimulanzien sind nicht Psychopharmaka?

[00:53:34.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch, doch. Alles. Die verändern das Gehirn. Alles, was das Gehirn verändert, sind Psychopharmaka.

[00:53:58.920] - Bemerkung 12

Sind sie gegen sämtliche Medikamente?

[00:53:59.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Ärztin, ich bin Psychiaterin, ich verwende auch Medikamente.

[00:54:06.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verschreibe auch manchen Leuten Ritalin.

[00:54:09.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute wird sehr viel Ritalin auch Erwachsenen verschrieben.

[00:54:14.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern sagen, nein, ich will es nicht, wenn das Kind sagt, nein, ich will es nicht, dann überrede ich niemandem dazu, dass er/sie Ritalin nehmen muss.

[00:54:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde, man muss selbst dahinterstehen.

[00:54:27.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergewaltige niemanden zu dem Psychopharmaka.

[00:54:32.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das finde ich nicht in Ordnung. Das geht gegen meine Ethik.

[00:54:37.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verwende es auch. Ich bin nicht ein absoluter Feind von Medikamenten.

[00:54:43.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde, dass Psychopharmaka zuviel verwendet werden.

[00:54:46.570] - Bemerkung 13

Medikamente können diesen Kindern auch helfen sich selber zu spüren und sich selber zu reflektieren.

[00:54:50.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist schon möglich, weil die Psychopharmaka im Gehirn eingreifen.

[00:54:50.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind kann es auch anders lernen. Das andere Lernen hat keine Nebenwirkungen. Das Ritalin kann Nebenwirkungen haben. Ich mag die nicht chemischen Methoden besser.

[00:55:20.710] - Bemerkung 14

Je nachdem wie stark ausgeprägt es ist. Es ist ein grosses Spektrum. Gewisse können ihren Arbeitsalltag ohne Ritalin gar nicht mehr bewältigen.

[00:55:37.400] - Bemerkung 14

In gewissen Jobs ist es nicht so wichtig, dass man am roten Faden bleibt, zum Beispiel in der Kreativität. Es kommt auf den Kontext an.

[00:55:53.770] - Bemerkung 14

Die Schule hat bei der Ritalin Verschreibung nicht dreinzureden.

[00:56:01.430] - Bemerkung 14

Eltern und Kinder müssen sich entscheiden, wie sie vorgehen wollen im Umgang mit Ritalin. Darin muss man sie unterstützen.

[00:56:26.870] - Bemerkung 15

Ein Jugendlicher nimmt schon lange Ritalin. Jetzt in der Pubertät möchte er kein Ritalin mehr nehmen. Er ist auch schon sehr therapiemüde, dass er sagt: ich will keine Therapie mehr.

[00:56:33.560] - Bemerkung 15

Was soll man machen als Eltern, wenn man sieht, dass Ritalin klar in der Schule hilft, mit der Berufswahl usw.

[00:56:33.860] - Bemerkung 15

Das Kind weiss es selber auch: mit Ritalin schaffe ich die Schule viel besser.

[00:56:48.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe die folgende Haltung. Sie dürfen entscheiden wie sie wollen.

[00:56:56.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind sagt, ich will nicht mehr, dass ich dann sage, okay, wir probieren es.

[00:57:02.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir schauen, wie es geht.

[00:57:03.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Falls ich finde, es ist ganz schrecklich, dann sag ich es dir. Dann diskutieren wir es wieder.

[00:57:10.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde nie sagen, nein, du darfst nicht.

[00:57:13.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde den Jugendlichen das versuchen lassen. Denn er will ja erwachsen werden ohne chemische Unterstützung. Manchmal machen die ADHS/ADS Jugendlichen auch ganz schnelle Schritte, sie werden auf einmal sehr viel vernünftiger in der Pubertät.

[00:57:35.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde es nicht von vorweg ausschliessen.

[00:57:35.960] - Bemerkung 16

Ich möchte an die Eltern einen Gedanken legen. Erinnert euch zurück an euren ersten Schultag in der Oberstufe.

[00:57:53.580] - Bemerkung 16

Was einfach klar ist: sicher durch die Pubertät zu gehen, ist so einfach, wie auf zwei Bergspitzen ein gespanntes Seil zu überqueren, währenddessen ein Hurrikan wütet.

[00:58:07.690] - Bemerkung 16

Ich habe selber, über zwei Jahre Cannabis konsumiert.

[00:58:21.180] - Bemerkung 16

Ich war immer sehr emotional, immer ständig unterwegs und hatte auch eine innere Unruhe. Vielleicht auch eben, wenn man diese Medikamente nicht nimmt. Darum greift man oft zu Drogen, um sich zu betäuben. Dann ist man ruhig.

[00:58:33.260] - Bemerkung 16

Mütter sagen, ich möchte eigentlich, dass der eine raucht, dann ist er aushaltbar, weil er sich selbst aushaltet.

[00:58:43.490] - Bemerkung 16

Die Kinder wissen weder nach links noch nach rechts. Es lastet so viel Druck auf ihnen. Man muss ihnen Stabilität und Sicherheit geben, sie nicht versuchen einzuschränken oder ihnen Regeln zu geben. Sie machen es ohnehin ganz anders. So wie sie bei ihren Eltern auch etwas ganz anderes gemacht haben, als sie gerne möchten.

[00:58:52.120] - Bemerkung 16

Wenn sie den Jugendlichen ständig unterstützen, dann merkt das auch der Jugendliche und entwickelt selber Selbstbewusstsein und merkt auch was er will, was er kann und was nicht und greift vielleicht dann weniger zu Drogen, um sich selber zu betäuben.

[00:59:27.400] - Bemerkung 16

Die Entscheidung nicht mehr Ritalin zu nehmen, ist eine gute Entscheidung, finde ich persönlich, wenn man immer noch gut leisten kann. Es ist eine Frage der Notwendigkeit. Also für Schule, Arbeit, volle Konzentration, es geht um ein Geschäft, man ist irgendwo angestellt, da muss man Verantwortung übernehmen können und somit auch 100% gute Leistungen erbringen, also muss man sich selber überlegen, ob man dazu fähig ist mit Medikamenten oder nicht.

[00:59:56.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielen Dank für das Schlusswort. Ich hoffe sie konnten etwas mitnehmen.