

Dr.med. Ursula Davatz

5.9.2009

ADHS und Erziehung

[Audio](#)

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

Ich möchte sie herzlich begrüßen.

[00:00:01.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mich auf diesen Tag gefreut, ihnen etwas aus meiner 40jährigen Erfahrung im Umgang mit ADHS/ADS zu erzählen.

[00:00:13.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema heisst: ADHS/ADS und Erziehung.

[00:00:14.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe zuerst ein paar Prinzipien.

[00:00:20.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen sehr gerne Fragen stellen. Sie dürfen auch Zwischendurch Fragen stellen, wenn sie etwas nicht verstehen.

[00:00:24.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Schön wäre es, wenn wir noch eine Fallsupervision machen könnten.

[00:00:29.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass sie einen Fall bringen, anhand dessen wir dann schauen, wie man das anwenden kann.

[00:00:36.650] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS haben Gemeinsamkeiten, aber sie haben auch Unterschiede.

[00:00:47.820] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS sind keine Krankheiten.

[00:00:48.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Von mir aus, müsste man es raus nehmen aus der Diagnose.

[00:00:48.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind lediglich Neurotypen, genetisch vererbte Persönlichkeitstypen.

[00:01:01.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Persönlichkeitstypen merkt man schon ab einem halben Jahr.

[00:01:08.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt es Untersuchungen des National Institute of Mental Health (NIMH) in den USA.

[00:01:13.400] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.nimh.nih.gov/>

[00:01:13.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie Untersuchungen über mehrere Jahre hinweg gemacht haben.

[00:01:16.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder sind schon ab einem halben Jahr unterschiedlich.

[00:01:20.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich stelle diese beiden Neurotypen zusammen mit extrovertiert und introvertiert.

[00:01:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Neurotypen hat man schon lange in der Psychologie kategorisiert.

[00:01:34.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat sie aber nie mit ADHS und ADS zusammengebracht.

[00:01:40.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, ADHS ist der extrovertierte Neurotyp und ADS ist der introvertierte Neurotyp.

[00:01:50.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommen noch viele Dinge dazu.

[00:01:52.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Genetik macht ganz viel Fortschritt.

[00:01:56.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Seit wir unser Genom auflösen können, schaut man alles immer mehr an.

[00:02:02.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es genetische Kohortenstudien, die mir auf eine Art Recht geben.

[00:02:09.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, in den genetischen Kohortenstudien sind Schizophrenie, manisch depressiv, schwere Depression, Autismus und ADHS/ADS, die haben alle den gleichen veränderten Genlocus.

[00:02:25.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt kommt noch die Essstörung dazu.

[00:02:28.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Die dyssoziale oder antisoziale Persönlichkeit könnte man auch dazu tun.

[00:02:34.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind die, welche im Gefängnis landen. Das sind alles ADHSler oder viele davon.

[00:02:38.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte noch Borderline Persönlichkeitsstörungen dazu tun.

[00:02:42.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte auch somatische Dinge dazu tun.

[00:02:46.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich beobachte das natürlich immer in der Familie.

[00:02:50.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer wenn ich die Drei-Generationen-Familie aufnehme, sehe ich es dann.

[00:02:54.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Vater ist impulsiv und Alkoholiker.

[00:02:57.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Monika Ridinger hat ja das Buch "ADHS und Sucht» geschrieben.

[00:03:02.860] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://shop.kohlhammer.de/adhs-und-sucht-im-erwachsenenalter-23938.html#147=14>

[00:03:02.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das Buch «ADHS/ADS und Schizophrenie» geschrieben.

[00:03:05.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort habe ich es nur in Bezug auf die Schizophrenie angeschaut.

[00:03:08.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Im klinischen Alltag schaue ich natürlich, was alles zusammenhängt.

[00:03:13.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher sage ich, man kann nicht sagen, es ist eine Komorbidität, also zwei Krankheiten, ADHS/ADS und Depression.

[00:03:21.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer eine Folgekrankheit.

[00:03:23.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle die psychiatrischen Diagnosen sind eigentlich Folgekrankheiten.

[00:03:27.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nicht, es gibt niemanden, der psychisch krank ist, der kein ADHS/ADS hat. So absolut bin sicher nicht so absolut.

[00:03:35.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Statistik sagt, 80 Prozent der Erwachsenen, wo man ADHS/ADS feststellt, haben eine zusätzliche Krankheit.

[00:03:45.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage zusätzlich, das ist eigentlich falsch. Sie haben eine Folgekrankheit.

[00:03:51.560] - Dr.med. Ursula Davatz

20% bis oder 25% kommen durch das Leben ohne jegliche psychiatrische Hilfe.

[00:04:02.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt ja auch, dass es nicht einfach eine Krankheit ist, die behandelt werden muss.

[00:04:09.020] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Medizin, in der Psychiatrie wird es aber immer als Krankheit angeschaut. Dann ist die Vorstellung, man müsse es mit Medikamenten behandeln, und dann sei alles gelöst.

[00:04:20.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Medikamente, welche wir verwenden, das Ritalin und alle anderen Stimulanzien, zum Teil auch Antidepressiva, die behandeln nur ein Symptom.

[00:04:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die behandeln nur die Aufmerksamkeitsstörung. Also das A vom ADHS.

[00:04:38.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das H, die Hyperaktivität, ist schon reaktiv und ist natürlich auch persönlichkeitsgerecht.

[00:04:52.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHSler brauchen viel Bewegung. Wenn man sie daran hindert, dann geht es ihnen schlecht. Wenn man ein Rennpferd in den Stall stellt und es darf nicht rennen, geht es ihm auch schlecht, es wird krank.

[00:05:03.610] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne sage ich ganz klar, es ist die Interaktion mit dem Umfeld, welche schlussendlich zu einer Krankheit führt.

[00:05:14.200] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychiatrie, in der Schizophrenieforschung, für welche ich mich immer interessiert habe, da hat man immer Nature versus Nurture diskutiert.

[00:05:24.920] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychiatrie haben sie bei der Schizophrenie immer nach dem genetischen Faktor gesucht.

[00:05:30.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss doch genetisch bestimmt sein, sonst wäre das nicht so eine schwierige Krankheit.

[00:05:35.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Zeit lang hat man dann gesagt, es ist alles genetisch, dann hat man die genetischen Studien gemacht, Zwillingsstudien, Adoptivstudien.

[00:05:42.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Danach kam die Familientherapie und da hat man gesagt, es sei Nurture, das wäre das Umfeld.

[00:05:50.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld entsprechend ist, dann gibt es eine Schizophrenie.

[00:05:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, dass es beides ist. Es ist immer Nature and Nurture.

[00:06:02.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld, das Beziehungsumfeld, Familie, Schule und das übrige Umfeld, wenn das sich ungeschickt verhält gegenüber den ADHS/ADS Kindern, dann läuft es schief. Dann haben wir schlussendlich eine Krankheit.

[00:06:16.810] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinn ist es für mich ganz, ganz wichtig, dass wir eigentlich Umfeldberatung machen.

[00:06:23.640] - Dr.med. Ursula Davatz

In den Schizophreniestudien hat man Kinder von schizophrenen Müttern genommen. Die haben ungefähr 25% Chance, dass sie schizophren werden.

[00:06:34.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man auch gesehen, wenn man die Kinder von schizophrenen Müttern in Familien getan hat, die völlig normal funktioniert haben, dann sind sie mehr gesund geblieben als solche, die von nicht schizophrenen Müttern oder Vätern waren.

[00:06:51.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort hat das Umfeld mehr durchgedrückt.

[00:06:56.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind Studien von Pekka Tienari, welche ich auch in meinem Buch «AD(H)S und Schizophrenie» zitiert habe.

[00:07:04.660] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14990519/>

[00:07:04.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist «Nature and Nurture».

[00:07:07.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Genetiker wollen die Gene verändern, aber da sind wir weit weg davon. Das ist auch viel zu kompliziert. Es sind viele verschiedene Gene, die hier beeinflussen. Es ist ein Genlocus, es ist nicht einfach ein Gen.

[00:07:24.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können als Helfer nur das Umfeld verändern.

[00:07:32.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit der Natur müssen wir uns abfinden.

[00:07:32.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, wir müssen möglichst persönlichkeitsgerecht mit diesen Kindern umgehen.

[00:07:38.720] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich wäre es natürlich wichtig, dass man das schon im Kindesalter macht.

[00:07:43.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinderpsychiatrie müsste immer das Umfeld beraten und das Umfeld so gestalten, dass das Kind sich gesund entwickeln kann.

[00:07:57.810] - Bemerkung 1

Ich erlebe immer wieder, dass Erwachsene wie auch Kinder ein Coaching bekommen. Was mache ich, wenn ich diese Impulse habe? Das ist ein grosses Defizit. Es gibt zu wenig Angebote. Es gibt die Gruppe im Spital Aarau. Ich habe ein paar Erwachsene, welche schwere Folgekrankheiten haben. Dann musste man soweit suchen um überhaupt herauszufinden, was los ist. Man weiss noch nicht lange, dass es ein ADHS/ADS ist. Wo kriegt man ein Coaching dazu. Der Mann besteht darauf. Die Termine werden immer abgesagt. Ich fühle mich nicht so kompetent. Ich habe nur ein paar Tipps.

[00:09:16.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir geben Tipps in unserer Praxis. Eigentlich müsste es jeder Psychiater können. Nicht alle Psychiater sind sich den Umgang mit ADHS/ADS gewohnt.

[00:09:34.260] - Dr.med. Ursula Davatz

,Man muss immer fragen: kennen sie sich mit ADHS/ADS aus?

[00:09:41.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können bei der ELPOS fragen und sie können bei ADHS20+ nachfragen.

[00:09:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Die machen auch Leihenberatung.

[00:09:48.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft sind die Laien, welche selber ADHS/ADS sind die besseren Berater als irgendwelche Ärzte, die keine Ahnung von ADHS/ADS haben oder ADHS/ADS nur als Krankheit anschauen und einfach nur Medikamente geben.

[00:10:08.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Er herrscht ein riesiger Glaube an die Medikamente.

[00:10:09.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Man gibt bei den Erwachsenen auch noch Ritalin. Das kann helfen um eine Prüfung zu bestehen. Punkto Umgang im Leben hilft das nicht. Man gibt ihnen auch Antidepressiva, also SSRI.

[00:10:19.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die machen, dass man eine dickere Haut hat und weniger empfindlich ist.

[00:10:25.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat immer noch kein Handwerkzeug, um mit sich umzugehen.

[00:10:30.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es stimmt. Es herrscht überall Mangel. Man schaut es eigentlich, wie soll ich sagen, immer von der falschen Seite an.

[00:10:39.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, es sei eine Krankheit.

[00:10:40.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man sagt, es sei eine Krankheit, haben die Leute das Gefühl, sie haben einen Mangel, ich bin schlecht.

[00:10:45.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dabei ist es ein Persönlichkeitstyp.

[00:10:49.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Erstes müssen sie lernen, mit ihrer Persönlichkeit umzugehen.

[00:10:53.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nur lernen, mit sich umzugehen, wenn man es akzeptiert.

[00:10:56.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Vom Neurotyp zum Persönlichkeitstyp.

[00:10:58.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Meine Idee ist, dass man die Eltern berät, dass sie mit den Kindern besser umgehen können, sodass sie ein besseres Umfeld haben, in dem sie wachsen können, in dem sie lernen, mit sich umzugehen.

[00:11:20.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie dort immer schon falsch behandelt, dann müssen sie im Erwachsenenalter lernen, mit ihren Emotionsausbrüchen umzugehen.

[00:11:27.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann immer beschämend. Für das Kind wäre es eigentlich noch nicht beschämend.

[00:11:31.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Für die Erwachsenen ist es dann beschämend.

[00:11:33.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt erst rein, wenn sie so erwachsen sind. Dann gehen sie ins DBT und all die verschiedenen Verhaltenstherapien.

[00:11:41.735] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Dialektisch-Behaviorale_Therapie

[00:11:41.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Verhaltenstherapie arbeitet immer darauf hin, dass man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen.

[00:11:46.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gruppe in Aarau macht das.

[00:11:49.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe eine Patientin, die länger zu mir kam. Sie geht auch in diese Gruppe. Das ist schon gut. Aber es hat nicht genug. Das stimmt.

[00:12:17.780] - Bemerkung 1

Von Bremgarten auf Baden. Das ist schon mager. Ihre Kurse sind auch schnell voll.

[00:12:20.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es ist mager aber man kann es immer probieren.

[00:12:28.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht müsste man an den Kanton gelangen und sagen, sie müssten mal eine Umfrage machen, wer umgehen kann mit Patienten mit ADHS/ADS.

[00:12:28.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss eine zentrale Informationsstelle geben. Zur Zeit ist es sehr zufällig.

[00:12:28.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher war es noch viel schlimmer.

[00:12:44.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ELPOS, die Eltern von damals POS Kindern, die Eltern von ADHS/ADS Kindern, das waren die einzigen, die gewusst haben, wer, wo, wie das kann.

[00:12:59.630] - Bemerkung 2

Gibt es auch Selbsthilfegruppen?

[00:13:02.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Gibt es auch, via der ELPOS.

[00:13:04.520] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://elpos.ch/>

[00:13:07.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auch anfragen kann ist: SFG ADHS.

[00:13:07.390] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.sfg-adhs.ch/de/>

[00:13:06.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Schweizerische Fachgesellschaft ADHS.

[00:13:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort sind alles Leute drinnen, welche es eigentlich können. Die müssten die Liste zur Verfügung stellen.

[00:13:33.960] - Bemerkung 3

Was ist mit den Schulen?

[00:13:40.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Schulen habe ich so viel angeboten. Ich habe bei den Ausbildungsinstitutionen angeboten. Die haben mich alle abgelehnt.

[00:13:54.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Einzelne Lehrer habe ich sehr beraten.

[00:13:58.720] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Bezirksschule Turgi habe ich einzelne Lehrer beraten.

[00:13:58.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Über die Prävention der AGS, Aargauische Gesellschaft Sucht

[00:13:59.060] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.suchtberatung-ags.ch/>

[00:14:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

habe ich Schulen beraten.

[00:14:10.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich an die Ausbildungsinstitutionen und Weiterbildungsinstitutionen ging, haben sie alle abgeblockt.

[00:14:19.720] - Bemerkung 4

Wie lange ist das her? Das nimmt mich wunder.

[00:14:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Zwei Jahre.

[00:14:27.340] - Bemerkung 4

Wie bitte? An den Schulen herrscht ein sehr grosser Nachholbedarf.

[00:14:42.920] - Bemerkung 5

Danke für die Hinweise zu ELPOS. Ich bin im Vorstand der ELPOS. Es gibt die Selbsthilfegruppen. ELPOS ist regional aufgeteilt, wir haben verschiedene Gruppen. Zentralschweiz, Westschweiz, Nordwestschweiz, etc. Es laufen bei ELPOS Schweiz Bestrebungen, dass man in die Schulen reinkommt. Das ist erkannt und sollte weitergehen. Wir haben in den Schulen entweder ein sehr grosses Bedürfnis oder eine sehr grosse Ablehnung. Wie schwarz und weiss. Etwas anderes gibt es nicht. Das ist die Schwierigkeit.

[00:15:24.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei SFG ADHS sind es mehr Fachleute, also Ärzte.

[00:15:39.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Solange es die Ärzte noch als Krankheit anschauen, macht es das Ganze immer noch ein wenig schwierig. Immerhin, sie können trotzdem besser damit umgehen.

[00:15:39.380] - Bemerkung 5

Man sucht bis zu über einem Jahr nach einer Fachperson, welche eine Beratung geben kann.

[00:15:48.500] - Bemerkung 6

In einem Kinderleben ist ein Jahr sehr lange.

[00:16:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann auch noch sagen, früher hat man gesagt, das wächst sich aus, mit 20 ist das alles weg, und heute weiss man, es ist ein Neurotyp, der bleibt, das Gehirn das bleibt so, man lernt aber besser damit umgehen.

[00:16:18.150] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist keine Krankheit, es ist auch keine Entwicklungsstörung, sondern es bleibt.

[00:16:23.790] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne muss man lernen besser damit umzugehen.

[00:16:30.000] - Bemerkung 7

Es wäre eine Traumvorstellung gewesen, von mir: warum nicht über HOTA so etwas anbieten?

[00:16:37.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch meine Idee. Die HOTA sollte es unbedingt anbieten.

[00:16:37.620] - Dr.med. Ursula Davatz

90% der Familien, welche Kinder senden, sind ADHS/ADS Kinder. Die HOTA ist eine ADHS/ADS Institution.

[00:16:37.730] - Bemerkung 8

Es hat viele Familien, wo die Eltern auch die Diagnose holen.

[00:16:53.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern lesen irgendetwas, hören dann etwas, am Radio oder am Fernsehen. Dann sagen sie: das bin ja ich. Dann gehen sie abklären.

[00:17:15.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird sehr teuer abgeklärt, mit Neurotests, etc. Das ist schön und gut. Dann ist fertig. Das nützt gar nichts.

[00:17:28.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache gar kein Test. Ich mache es aus der Anamnese heraus.

[00:17:29.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache die Drei-Generationen Anamnese.

[00:17:30.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre: der Vater ist Alkoholiker, impulsiv und jähzornig. Dann leuchten bei mir gleich die Alarmlichter und dann schaue ich da rein.

[00:17:39.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine genetische Studie herausgekommen, dass manisch-depressiv, Schizophrenie und künstlerische Tätigkeiten in der gleichen Familie vorkommen.

[00:17:50.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles ADHS/ADS.

[00:17:51.950] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer können Grenzen überschreiten. Genetisch kommt das alles.

[00:17:59.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben es auch nicht mit dem ADHS/ADS zusammengetan.

[00:18:01.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann macht man teure Abklärungen und dann hat niemand mehr Zeit.

[00:18:07.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich könnte man aus meiner Sicht all diese Abklärungen sparen.

[00:18:12.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte sich viel Geld sparen, das ist rein akademisch. Das ist interessant, aber das braucht man eigentlich nicht. Man könnte gleich zur Beratung übergehen.

[00:18:22.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist halt wieder unsere Exaktheit in der Medizin. Es muss zuerst ganz klar diagnostiziert werden.

[00:18:27.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin so frech, ich sage, das ist ein ADHS/ADS, auch vor der Krankenkasse.

[00:18:34.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil, wenn man Geld möchte, braucht man den Test. Dann lasse ich den Test auch machen.

[00:18:34.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei uns klären die Psychologinnen ADHS/ADS auch ab.

[00:18:42.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann längere und kürzere Tests machen. Mit den Tests wird viel Geld verdient. Hinterher wird wenig Beratung gegeben.

[00:18:58.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gehe auf eine paar Eigenheiten dieser ADHS/ADSLer ein.

[00:19:11.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können das noch ergänzen.

[00:19:11.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Danach zeige ich auf, wie es schief läuft, wenn man falsch mit den ADHS/ADSLer umgeht.

[00:19:11.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn mir einen Mutter sagt, dass ihr Kind sehr eigenwillig war, einen Dickkopf hatte, sie lassen sich nicht gerne von aussen her bestimmen.

[00:19:32.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter den Therapeuten, bei den Ärzten hat es auch viele. Sie sammeln sich in gewissen Berufen.

[00:19:42.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie lassen sich nicht gerne von aussen her bestimmen.

[00:19:45.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihnen befiehlt, dann sagen sie eher Nein.

[00:19:51.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben oft Wechsel nicht gerne.

[00:19:57.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Kind zum Zahnarzt gehen müsste, wenn man sagt, dass man zum Zahnarzt gehen muss, ist das schon zu spät.

[00:20:04.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf es nicht zu früh vorbereiten und nicht zu spät.

[00:20:06.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss vorbereiten, man muss den Übergang vorbereiten.

[00:20:09.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss beim Übergang gut dabei sein.

[00:20:13.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das immer mit Tieren.

[00:20:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Pferde sind Fluchttiere. Wenn man die Pferde in einen Transportwagen tun möchte, stellen sie sich blöde an. Die Pferde brauchen dann jemanden, der sie gut begleitet, der sie beruhigt, sodass sie dann in den Wagen rein gehen.

[00:20:23.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe schon zugeschaut. Es kann ein Theater sein. Halb rein und wieder raus.

[00:20:24.090] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne muss man Übergänge gut begleiten.

[00:20:42.280] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler sind sehr eigengesteuert, das habe ich schon gesagt.

[00:20:46.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben ein grosses Sensorium, darum spreche ich in diesem Vortrag von Empathie.

[00:20:53.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie merken alles im Umfeld.

[00:20:55.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich eine Mutter frage, welches Kind am ehesten merkt, wenn es ihr schlecht geht, dann sagt die Mutter immer: das ADHS/ADS Kind.

[00:21:02.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben ihre Fühler draussen.

[00:21:06.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher reagieren sie stark auf Unstimmigkeiten im Umfeld.

[00:21:11.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher ist es ihnen nicht egal. Sie haben keine Scheuklappen.

[00:21:11.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ihnen egal, ob sie selber betroffen sind. Es kann jemand im Umfeld sie schlecht behandeln, der Kollege kann schlecht behandelt werden. Darauf reagieren ADHS/ADS Kinder. Da fahren sie rein. Dort holen sie sich negatives Feedback von ihren Chefs. Sie sind sehr sozial, sehr gerechtigkeitsliebend.

[00:21:41.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Ungerechtigkeit passiert, nicht nur zu sich, zu sich natürlich auch, aber auch im Umfeld, dann wird ausgerastet oder Rückzug gemacht.

[00:21:51.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ADHSler der rastet dann aus oder flucht.

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

Der ADSler macht Rückzug und geht in sein Schneckenhaus.

[00:21:56.300] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler haben eine hohe Reaktivität.

[00:22:04.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Gehirn hat sensorische Fasern, also Nervenleitungen, wo alles reinkommt.

[00:22:14.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben auch motorische Nervenleitungen, wo die Dinge rausgehen.

[00:22:17.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sensorisch sind sie sehr sensibel.

[00:22:21.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ihnen etwas nicht passt, reagieren sie schnell und impulsiv.

[00:22:24.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das emotionale Gehirn, das schnell und impulsiv reagiert. Es gibt eine Überreaktion.

[00:22:31.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche wieder mit den Pferden.

[00:22:31.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Pferd und eine Kuh. Schlägt man die Kuh mit einem Stock, macht sie nicht so viel. Vielleicht läuft sie etwas schneller oder geht aus dem Weg.

[00:22:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlägt man ein Araberpferd, macht es einen Sprung auf die Seite. Araberpferde sind sehr sensibel, die machen einen emotionalen Sprung.

[00:22:45.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS Kind macht einen Sprung nach aussen. Das ADS Kind macht einen Sprung nach innen, es zieht sich zurück

[00:23:05.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Die starke Erregbarkeit macht sie einerseits sympathisch, sie sind sehr emotional. Sie können gut Beziehungen herstellen.

[00:23:17.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie überreagieren, dann ist es unangenehm. Dann machen sie grosse Wellen. Sie machen in ihrem limbischen System, im emotionalen Hirn machen sie schnell grosse Wellen.

[00:23:32.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist die Verbindung zu den manisch-depressiven: Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt.

[00:23:39.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben den gleichen veränderten Genlocus.

[00:23:40.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Manisch depressiv ist auch eine der Folgekrankheiten.

[00:23:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben eine starke emotionale Erregbarkeit.

[00:23:53.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihre Aufmerksamkeit geht nur dorthin, wo es sie interessiert.

[00:23:59.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Lehrer langweilige Dinge erzählt, schaut man zum Fenster, malt oder macht sonst etwas. Man träumt oder stört seinen Nachbarn.

[00:24:09.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHSler stören dann eher. Die ADSler die träumen.

[00:24:16.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Aufmerksamkeitsstörung, das heisst, sie sind leicht abgelenkt. Sie reagieren auf alle Reize und suchen auch nach Reizen. Wo wäre etwas interessantes, das ich verfolgen könnte.

[00:24:36.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie etwas haben, das sie interessiert, dann können sie ewig dran bleiben und sind hyperfokussiert.

[00:24:41.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ADHS/ADSler führen möchte, muss man sie immer interessiert machen an etwas.

[00:24:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald ADHS/ADSler an etwas interessiert sind, dann können sie sich konzentrieren.

[00:24:52.790] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler sind sehr explorativ, sie sind neugierig, neugierig für Neues.

[00:25:02.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Kleine Kinder berühren ohnehin alles die ganze Zeit überall. ADHS/ADSler noch mehr.

[00:25:02.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADSLer sind neugierig im Denken. Sie fragen einem so Fragen wie: weshalb ist die Sonne rund? Sind sind in diesem Sinne auch grenzüberschreitend.

[00:25:26.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Erwachsene laufen in festen Grenzen. Das ist für uns normal. Wir sind so konditioniert, wir machen das einfach. ADHS/ADS Kinder fragen dann: warum ist das so?

[00:25:26.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder haben so eine Phase, wo sie bei allem warum fragen und ihre Eltern in den Wahnsinn treiben. Überall wird nach "warum" gefragt.

[00:25:53.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenige, welche nicht fragen, nehmen es gleich an die Hand. Die machen es sofort. Dann schimpft man mit ihnen. Dann werden sie für ihre Neugier bestraft. Da werden sie für ihr eigenes Wesen bestraft. Das ist nicht so gut.

[00:26:00.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Haben sie sonst noch Dinge festgestellt, bei den ADHS/ADSLern?

[00:26:18.300] - Bemerkung 9

Was man nicht unterschätzen darf, ist die Beziehung. Gerade in der Schule. Eine Lehrperson, die es schafft eine gute Beziehung zu einem ADHS/ADS Kind herzustellen, dieses Kind wird es dann viel einfacher haben.

[00:26:30.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[00:26:35.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die allgemeine Regel in der Dressur.

[00:26:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann kein Hund, kein Pferd, kein Tier dressieren, wenn man keine Beziehung zu ihm hat.

[00:26:44.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann kein Kind erziehen, ADHS/ADSLer schon gar nicht, wenn man keine Beziehung hat.

[00:26:44.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht einfach nur um: das sind die Regeln und jetzt wird gefolgt.

[00:26:51.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Lehrer müssen zu den ADHS/ADS Kindern eine Beziehung herstellen.

[00:26:51.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald diese Beziehung zusammenbricht, geht nichts mehr.

[00:26:51.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sperren sie, dann bocken sie, dann leben sie zu leid, dann geht gar nichts mehr.

[00:27:13.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage ich als Erstes immer die Lehrer, den Vater und die Mutter, wie ihre emotionale Beziehung zu dem Kind ist.

[00:27:22.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine Ablehnung da ist, geht nichts mehr.

[00:27:25.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald eine Ablehnung da ist, geht nichts mehr.

[00:27:27.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das spüren sie.

[00:27:29.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist abgebrochen.

[00:27:29.440] - Bemerkung 10

ADHS/ADS Kinder sagen sofort: diese Lehrerin mag mich nicht.

[00:27:29.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, die ADHS/ADS Kinder sagen es einem. Die hat mich nicht gerne. Dann geht nichts mehr.

[00:27:39.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie nicht mehr führen. Dann kann die erwachsene Person das Kind nicht mehr führen.

[00:27:44.620] - Bemerkung 11

Dann ist das Kind nicht mehr tragbar in der Schule.

[00:27:47.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht das Rösschenspiel los.

[00:27:47.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hattet einen ADHS/ADSlter. Ein Kosovo-Albaner. Der hatte eine deutsche Lehrerin. Die hat immer so laut gesprochen und auch geschimpft.

[00:28:07.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat das Kind nicht ertragen.

[00:28:08.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist er abgehauen, nicht in die Schule gegangen. Dann kam die Schulbehörde. Die Mutter konnte es auch nicht erklären. Zu Hause hat sie keine Probleme mit dem Kind. Sie hat mir gesagt: er mag nicht, wenn man laut spricht, wenn man schimpft.

[00:28:08.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Ganze endete damit, dass er von der Polizei abgeholt wurde und in ein Heim gebracht wurde.

[00:28:31.230] - Bemerkung 12

So einen hatte ich auch. Der ist auch von der Aarburg abgehauen. Er hat sich abgesellt.

[00:28:43.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe acht Jahre auf der Aarburg gearbeitet.

[00:29:32.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas schief gelaufen.

[00:29:50.620] - Bemerkung 13

Ich habe eine Familie begleitet. Ein Mädchen, 12 Jahre alt. Die wollte abhauen. Die Eltern hatten die Führung nicht mehr. Äusserlich musste alles stimmen. Fassade, Geld, alles schön, alles dekoriert. Die Mutter war Russin. Das Mädchen hatte fünf Nachhilfe Stunden. Französisch, Klavier, etc. Ich wollte das abschaffen, das ist nicht das was sie möchte. Zwei Jahre, mit Aufs und Abs. Es braucht nicht, dass man materiell alles hat, genug essen, nicht nur das. Was braucht es da? Eine Beziehung. Es gab sehr viele Tränen am Anfang. Über Monate. Nach zwei Jahre schwitzen, haben wir es einigermassen auf die Reihe gekriegt.

[00:30:09.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe lange mit REHA Patienten gearbeitet. Damals noch in Königsfelden im Sozialpsychiatrischen Dienst.

[00:30:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich wurde gefragt, wie lange es braucht, dass sich etwas verändert?

[00:30:27.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich immer gesagt, sicher zwei Jahre.

[00:30:29.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Bis ein Erwachsener sich ändert, ob es Eltern von einem ADHS/ADS Kind sind oder ein Psychiatrie Patient, es braucht zwei Jahre, bis der Prozess endlich sich ändert.

[00:30:42.240] - Bemerkung 13

Wenn es so fest gefahren ist.

[00:30:45.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Und das ist es eben.

[00:31:15.000] - Bemerkung 13

Wir sind immer dem nachgegangen ob sie gelogen hat.

[00:31:15.440] - Bemerkung 14

Oft wird gesagt: wenn er möchte, dann könnte er.

[00:31:15.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dieser Aussagen tut man ihnen Unrecht. Es braucht Aufklärungsarbeit.

[00:31:15.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mir ein paar Do's und Don'ts aufgeschrieben.

[00:31:17.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst das, was man nicht machen darf.

[00:31:21.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf den ADHS/ADSLer nicht Nein sagen. Dann gibt es sofort eine Konfrontation.

[00:31:25.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das mit der Chaostheorie. Es kann auf dem Meer eine Welle mit einer sehr langen Wellenlänge geben, mit einer kleinen Amplitude, eine niedere Welle. Die kann über das Meer laufen. Das Schiffchen geht ein bisschen hoch und runter. Wenn sie dann an das Land kommt, wenn dort ein Widerstand ist, ein Nein, eine Wand, dann gibt es eine Springflut.

[00:31:06.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen, wenn die Welle reingeht, rausgeht, reingeht, rausgeht, dann ist die Energie irgendwann weg.

[00:32:12.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Nein sagt, dann macht man eine Wand.

[00:32:14.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ja gesagt, sie sind emotional sehr erregbar.

[00:32:17.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihnen Nein sagt, bremst man ihre Emotionen ab und dann macht es eine Springflut.

[00:32:23.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gibt es Krach, dann hängen sie einem Fluchwörter an, weil sie durchkommen wollen mit ihrem Zeugs.

[00:32:32.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagt man: so gehst du nicht mit mir um. Dann spricht man darüber, wie man sich der Mutter gegenüber verhalten sollte. Man ist völlig weg von dem was man eigentlich möchte.

[00:32:45.480] - Bemerkung 15

Das kann schnell einmal passieren.

[00:32:45.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht Nein sagen, sondern sagen, wie man es gerne hätte.

[00:32:53.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Bevor man sagt, wie man es gerne hätte, muss man das Kind validieren und sagen: ah, du machst das so.

[00:33:02.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte noch fragen: weshalb machst du es so?

[00:33:08.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommen zum Teil noch interessante Überlegungen raus. Erst danach: ich möchte es so!

[00:33:15.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nein sagen. Nie emotional bestrafen.

[00:33:24.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man etwas nicht möchte, oder falsch findet, das nicht mit allzu heftiger Emotionalität ausdrücken. Sie sind leicht erregbar.

[00:33:25.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man selber dann Öl ins Feuer giesst, gibt es die Eskalationen.

[00:33:31.480] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Familien haben mehr Scheidungen, mehr Stellenabbrüche.

[00:33:34.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie machen viel mehr Beziehungsabbrüche, weil sie es einfach nicht aushalten.

[00:33:42.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das was man möchte unemotional sagen.

[00:33:42.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Strafe wirkt im allgemeinen schlecht.

[00:33:42.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann ADHS/ADS Kinder zu Tode schlagen und sie folgen immer noch nicht.

[00:33:43.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist absurd aber es stimmt.

[00:34:05.660] - Bemerkung 16

Wenn sie das in einem Vortrag sagen, lachen immer alle, das kommt immer gut an.

[00:34:11.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Machtkampf verliert man, weil sie so einen dicken Kopf haben, so stark selber gesteuert sind, dass man von Anfang an schon verliert.

[00:34:25.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man soll ihnen nicht Angst machen.

[00:34:29.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Erziehungsstile bei den Schizophrenie Familie analysiert. Ich hatte nur 75 Probanden.

[00:34:37.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann bei gesunden Vergleichsfamilien die Stile analysiert.

[00:34:41.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte nur vier Erziehungsstile.

[00:34:45.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Schizophreniefamilien kam der angstmachende Stil verstärkt hervor.

[00:34:53.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Angstmachender Erziehungsstil: wenn du so bist, dann bringst du es nie zu etwas.
Wenn du das machst, dann lande ich früher im Grab oder ich bekomme einen
Asthmaanfall oder ich bekomme einen Herzinfarkt.

[00:35:08.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles emotional angstmachend.

[00:35:11.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Angstmachende Erziehungsstile.

[00:35:11.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin enttäuscht. Das höre ich auch nicht gerne, wenn Mütter das sagen.

[00:35:18.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles emotional unter Druck setzen.

[00:35:20.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles Öl ins Feuer giessen. Das ist nicht sehr gesund.

[00:35:30.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Allzu lange Erklärungen abgeben geht auch nicht.

[00:35:37.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft haben sie ein schlechtes Seriengedächtnis.

[00:35:41.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind ganzheitlich, erfassen bildhaft und schnell. Alles was über drei Sätze rausgeht, wird nicht mehr registriert, resp. da haben sie dann schon ein Gegenargument. Dann beginnt das Ping Pong. Das bringt gar nichts.

[00:36:10.890] - Bemerkung 17

Das gilt aber auch für alle anderen?

[00:36:11.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diese Regeln sind für alle Kinder gut. Bei ADHS/ADS Kindern ist es speziell wichtig.

[00:36:14.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf nicht den Fokus wechseln. Sie selbst wechseln ständig den Fokus.

[00:36:26.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie schauen immer, wo ein interessanter Fokus ist oder wo hätte ich ein Schlupfloch?

[00:36:32.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie argumentieren gerne. Wenn sie Teenager sind, können sie prima von hier nach dort argumentieren, einem in den Irrgarten führen.

[00:36:39.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man schauen, dass man bei seinem Fokus bleibt. Nicht 100'000 Dinge gleichzeitig behandeln, sondern mir ist jetzt das ein Anliegen.

[00:36:51.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss auch in der Stunde sagen: ich möchte zuerst das abhandeln. Wir kommen dann nachher zu dem.

[00:36:53.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal kommt man nicht mehr dazu.

[00:36:56.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht den Fokus wechseln.

[00:36:58.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas ganz Wichtiges. Man darf nicht unecht sein.

[00:37:01.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie spüren sehr gut, ob man authentisch ist oder nicht.

[00:37:06.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mal Lehrerbefragungen an der Schule meiner Kinder gemacht.

[00:37:13.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben einen Lehrer nach verschiedenen Dingen beurteilen dürfen.

[00:37:17.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Lehrer war recht authentisch. Er war auch brutal. Er hat mal einen Schüler getreten.

[00:37:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst war der Lehrer sehr authentisch. Das haben sie ihm verziehen. Er ist gut rausgekommen in der Umfrage.

[00:37:27.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Lehrer, der sich nach einem Schema verhält, auch ein Arzt, der sich nach einem Schema verhält, ist sofort abgeschafft.

[00:37:37.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommen die Erwachsenen ADHS/ADSLer: ich war bei dem und dem Psychologen, der hat mir gar nicht gepasst.

[00:37:45.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind nach irgendeinem Schema vorgegangen. Das geht überhaupt nicht.

[00:37:50.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch etwas ganz Wichtiges. Authentisch sein. Sie können alle Fehler der Welt machen, wenn sie dazu stehen und authentisch sagen, dass sie einen Fehler gemacht haben.

[00:38:03.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man so tut, als ob man recht hätte und es doch gut gemacht hätte, dann ist es nicht gut. Dann ist man abgefahren.

[00:38:11.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen in dem Sinn auch natürlich sein, nach Möglichkeit weniger emotional, als ihr Gegenüber.

[00:38:18.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären die Eigenschaften.

[00:38:32.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt versuche ich noch zu sagen, was man machen könnte. Das ist auch nicht vollständig.

[00:38:32.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Was soll man eher tun?

[00:38:42.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir leben in einer schnellen Zeit. Wir gehen ganz schnell zur Problemlösung, auch speziell wir Ärzte.

[00:38:42.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind Problemlöser, wir sind Handlungstypen.

[00:38:49.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist das Problem und das machen wir jetzt.

[00:38:52.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADHS/ADSlern, bevor man ein Problem lösen will, muss man immer schauen, wie ist das Problem entstanden ist, woher kommt das? Was hat er gedacht? Was ist abgelaufen.

[00:39:07.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Mädchen wollten ein Tier runter holen und wollte es selber runter holen. Der Junge wollte dem Mädchen helfen, hat geschüttelt und das Tier ist runtergefallen. Dann hat das Mädchen zu weinen begonnen und hat gesagt: das wollte ich nicht. Es gab ein grosses Theater.

[00:39:32.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe sie danach gefragt, was es gewesen ist. Sie antwortete: weisst du, ich hatte Angst, dass das Tier ins Wasser fallen würde. Ja, das verstehe ich.

[00:39:45.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Jungen habe ich auch gefragt und er antwortete: sie wollte doch, dass ich es runterhole und jetzt ist sie nicht zufrieden, das ist ungerecht. Zwei Mal falsch.

[00:39:51.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem Jungen haben ich zu erklären versucht, dass sie es herunter holen wollte, aber sie hatte Angst, dass es ins Wasser fällt und sie wollte es selber runter holen. Das Mädchen ist nochmals zur Laterne hin, ich habe ihr geholfen, dann kam sie bis hoch und hat gesagt: jetzt bin ich zufrieden, jetzt weiss ich, dass ich es runter holen kann. Jetzt kann ich es selber runter holen.

[00:39:58.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich musste beide von ihrer Weltsicht her anschauen, was sie gedacht haben. Beide waren richtig, zusammen hat es natürlich nicht gepasst.

[00:40:31.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sollte immer zuerst validieren, warum jetzt diese Reaktion? Wie versteht man die? Dann dem Verständnis geben. Dann eine Pause.

[00:40:35.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst danach: in dieser Situation möchte ich es so und so, wegen dem und dem.

[00:40:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu kann man schon eine kurze Erklärung geben, nicht allzu lange. Keine Moral dran hängen, sondern relativ einfach.

[00:40:59.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Therapeuten gibt es ein Problem und man bietet gleich eine Lösung an. Das Problem wird nicht exploriert.

[00:41:11.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer zuerst explorieren, validieren. Er danach zur Lösung wechseln.

[00:41:12.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst fühlen sich die ADHS/ADSLer nicht ernst genommen.

[00:41:13.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie fühlen sich in ihrer Wahrnehmung, ihrer Reaktion nicht ernst genommen, sie fühlen sich übergangen.

[00:41:15.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sagen sie einem dann auch. Die verstehen mich nicht, die nehmen mich gar nicht ernst, die sehen nicht um was es mir geht. Auch wenn die Lösung noch so gut ist. Man ist erst für eine Lösung bereit, wenn man sich selber besser versteht.

[00:41:33.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sagen wie man es möchte, nicht wie man es nicht möchte.

[00:41:33.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Das "nicht wollen" gleich überspringen. Gleich zu dem gehen: ich möchte es gerne so. Das ist Führung.

[00:41:55.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte, dass du es so machst.

[00:41:55.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen: du musst jetzt Essen kommen. Das ist ein Befehl.

[00:42:13.700] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer sind sehr empfindlich auf Druck von aussen.

[00:42:14.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sagt: das Essen ist bereit, ich bin bereit, das ist die gleiche Kommunikation, aber man gibt keinen Befehl.

[00:42:33.700] - Bemerkung 18

Es ist eine Einladung.

[00:42:38.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Jesper Juul spricht von Leitwölfen.

[00:42:38.995] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1048301406>

[00:42:38.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss führen, man muss voran gehen. Kein Herdentreiber sein, sonder führen.

[00:42:39.480] - Bemerkung 19

Die Eltern kriegen aus lauter Dickköpfigkeit Angst vor dem Kind und führen dann nicht mehr.

[00:42:46.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gar nicht gut. Aus Angst vor dem Kind führen sie nicht mehr.

[00:42:48.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist alles verloren. Dann ist ein Schiff im Ozean ohne Steuerung. Das ist gar nicht gut.

[00:42:58.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern meinen häufig: wenn das Kind nicht gleicht gehorcht, dann geht alles nicht. Ich sage: es braucht Übung, Übung, Übung.

[00:42:58.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe dann auch immer das Tennisspiel.

[00:43:06.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Die besten Tennisspieler schlagen den Ball in das Netz und die haben zwei Anschläge, sie haben zehn Anschläge. Dran bleiben.

[00:43:11.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwann klappt es schon.

[00:43:12.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt keine Wunderlösung. Eine Bestrafung hilft nichts.

[00:43:26.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sagen wie man es möchte und nicht sagen: du musst. Du musst jetzt ins Bett gehen. Es ist Zeit um in das Bett zu gehen. Ich will, dass du jetzt das Licht löschst. Sein eigenes, emotionales Gewicht in die Waagschale geben, bei sich bleiben.

[00:43:54.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern können zum Teil sehr manipulative Dinge sagen, welche immer wieder übergriffig sind. Man darf nicht übergriffig werden. Man muss wirklich bei sich bleiben.

[00:43:55.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Allgemein sage ich, man muss Kinder zur Kooperation bringen. Kinder sind empathisch. Kinder merken, wenn es einem nicht gut geht.

[00:44:11.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder wollen helfen. Wenn man die Kinder nicht überfährt, kann man sie sehr gut zur Kooperation bringen.

[00:44:15.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ihnen manchmal auch ein wenig Zeit lassen.

[00:44:18.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt: ich will es so. Sie wollen etwas anderes, damit sie von ihren Dickkopf wechseln können, zu dem was man möchte.

[00:44:19.380] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich wollen Kinder immer kooperieren.

[00:44:35.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Problem gibt, ein Streit, dann nicht gleich sagen: jetzt ist das und ich möchte das, sondern: hier haben wir ein Problem zusammen.

[00:44:35.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Verlangsamen.

[00:44:35.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben ein Problem, ihr zwei habt ein Problem. Ihr drei habt ein Problem.

[00:44:49.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Was machen wir jetzt?

[00:44:49.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Kinder nicht in die Schule gegangen sind, oder alles Mögliche, habe ich immer gesagt: ich habe ein Problem.

[00:44:54.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter möchte, dass du in die Schule gehst, dass du deine Hausaufgaben machst. Aber du machst das und das. Was machen wir jetzt?

[00:44:57.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADSLer für die Problemlösung involvieren.

[00:45:11.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie zum Kooperieren bringen und dann sie auch immer fragen: sie würdest du das angehen?

[00:45:18.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist dein Vorschlag, um dieses Problem zu lösen?

[00:45:20.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man natürlich nicht bei einem Zweijährigen, aber bei den Teenagern auf jeden Fall.

[00:45:27.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht sagen sie dann zuerst, ich weiss nicht, das ist nicht mein Problem.

[00:45:30.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch, wir haben ein Problem. Ich habe ein Problem.

[00:45:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir leben zusammen im gleichen Haus und dann haben wir halt ein Problem.

[00:45:38.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort auch wieder Geduld haben, bis man sie ein wenig einlädt.

[00:45:46.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann bringen die ADHS/ADSLer oft Vorschläge, wenn man eine ganze Familie hat, dann kann man auch die verschiedenen Geschwister fragen.

[00:45:50.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Siehst du das Problem hier? Der Vater und der Bruder haben hier ein Problem. Was ist deine Idee? Wenn man die Idee nicht hat, dann fragt man den Betroffenen.

[00:46:00.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig werden dann gute Vorschläge gemacht.

[00:46:06.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Beispiel Ausgang: ok, du willst in den Ausgang, wann kommst du nach Hause?

[00:46:06.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss es nicht.

[00:46:10.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch: sag eine Zeit.

[00:46:10.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Morgens um vier Uhr.

[00:46:11.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das ist mir zu spät.

[00:46:13.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dann immer sagen: das genügt mir nicht ganz.

[00:46:13.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist der Führende derjenige, welcher sagt: das ist noch nicht gut genug. Der andere kann Vorschläge machen.

[00:46:38.200] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne einladen zur Problemlösung und kooperativ das Problem lösen an Stelle von Befehlen und Gehorsamkeit.

[00:46:40.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann läuft es schlecht.

[00:46:44.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Machtkämpfen, wenn Eltern sehr pedantisch sind, sehr genau mit ihren Regeln, dann muss ich sagen, lieber weniger Regeln, aber diese dann durchziehen.

[00:47:00.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist besser als viele Regeln und diese nicht durchziehen.

[00:47:02.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte eine Mutter, sie war ein ADS und der Sohn ist ein ADHS.

[00:47:08.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagte: ich bin konsequent inkonsequent gewesen.

[00:47:14.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hatte den Sohn gar nicht im Griff. Der Sohn hat dann Drogen genommen, alles mögliche falsch gemacht. Sie war immer entsetzt und schrecklich, ist aber doch dran geblieben.

[00:47:22.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mit ihr gearbeitet, damit sie mehr Selbstbewusstsein bekommt, ihrem Partner gegenüber.

[00:47:31.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hat jetzt eine Angststörung gemacht. Das kann es auch geben. Sie hat sich ganz negativ dargestellt. Ich habe sie dann in der Partnerschaft und an der Arbeit gestützt, damit sie sich in der Partnerschaft ein wenig durchgesetzt hat. Dann ging es auch an der Arbeit. Plötzlich war die Frau wie ein umgekehrter Handschuh und konnte dann dem Sohn gegenüber besser auftreten.

[00:47:47.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es um einen Machtkampf geht überlegen: welche Regel ist mir wichtig, welche nicht. Besser die Fünf gerade stehen lassen, ein paar wenige Regeln, nicht mehr als fünf. Dort sich durchsetzen. Nicht mit einem Schlag sich durchsetzen. Meistens beginne ich mit einem, wenn alles so daneben gelaufen ist.

[00:48:20.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das durchgesetzt ist, etwas nächstes und etwas nächstes.

[00:48:25.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Fünf gerade stehen lassen und sich auf wenig beschränken.

[00:48:26.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Zweifelsfall steuern sich die Kinder selber besser, als wenn wir übersteuern.

[00:48:42.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das mit dem Fahren auf Glatteis. Dort muss man das Steuerrad mit einem Finger halten, sonst übersteuert man und dann schleudert es.

[00:48:42.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zitiere zwei Piloten, welche angestanden sind und gesagt haben: im Zweifelsfall, wenn das Flugzeug in Turbulenzen gerät, das Flugzeug sich selber überlassen, dann steuert sich das Flugzeug besser, als wenn wir übersteuern.

[00:49:12.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sage ich auch über das ADHS/ADS Kind.

[00:49:12.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir meinen, weil wir älter sind, wir müssen die ADHS/ADS Kinder steuern, damit sie ihre Prüfung bestehen und das und jenes, dann sage ich immer: im Zweifelsfall steuern sich die selber besser.

[00:49:29.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte solche ADHS/ADS Kinder, welche ich durch die Matur begleitet habe, durch das Staatsexamen begleitet habe, alles chaotisch und drunter und drüber. Wenn es dann darauf ankommt, kriegen sie häufig gerade noch die Kurve.

[00:49:47.300] - Bemerkung 20

Sie brauchen die Not für eine gute Note.

[00:49:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man rein funktioniert hätte, wäre gar nichts gegangen. Hätte man übersteuert, es wäre alles den Bach runter gegangen.

[00:50:00.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier sage ich den Eltern: es ist ihr Kind, sie müssen es dem Kind übergeben und sie müssen auf eine Art blindes Vertrauen in ihr Kind haben. Blindes Vertrauen.

[00:50:05.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache ein Bild: wenn ihr Sohn Seiltänzer wäre, er läuft da oben und sie sagen ihm, dass er mehr nach links oder mehr nach rechts gehen soll, dann fällt er sicher runter.

[00:50:06.010] - Dr.med. Ursula Davatz

So darf man ADHS/ADS Kinder nicht steuern und nicht stören.

[00:50:19.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Steuern heisst stören, übersteuern und stören.

[00:50:27.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ganz schwierig.

[00:50:27.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber er muss es doch dann können.

[00:50:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das braucht manchmal bis zwei Jahre, bis Eltern das begreifen können.

[00:50:35.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern von ihrem Kind, haben noch X andere Leute rein gebracht, welche hätten Steuern sollen, sodass sich das Kind gar nicht selber steuern konnte.

[00:50:47.090] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler sind stark selber gesteuert.

[00:50:47.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Je früher sie lernen, sich selbst zu steuern, umso besser funktioniert es.

[00:50:54.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigenkompetenz, eigene Beherrschung.

[00:50:55.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Machtkampf auch mal nachgeben und sagen: ich lasse es fahren.

[00:51:02.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich dann: lassen sie es fahren. Das hat keinen Sinn. Wir haben wieder eine Chance, unsere Ideen vorbringen zu können. Nicht unbedingt siegen wollen.

[00:51:16.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Vorträge bei Eltern von Teenagern halte, sage ich manchmal: wenn das Kind im Machtkampf gewinnt, tut man auch wieder etwas für sein Selbstwertgefühl. Das ist ja gut.

[00:51:31.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen als Eltern auch verlieren können.

[00:51:33.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss als Eltern auch einstecken können. Man muss nicht immer Recht haben und sich immer durchsetzen.

[00:51:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommt immer wieder eine Möglichkeit, um wieder sein Credo anzubringen.

[00:51:48.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss manchmal auch nachgeben können.

[00:51:50.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADHS/ADS Kindern muss man diesen genug Raum geben, um sich bewegen zu können.

[00:52:03.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Mutter nach dem Mittagessen mit den zwei Kleinen kuscheln möchte, das ist nichts für den älteren Jungen. Der will nicht Kuscheln, der will sich bewegen. Dann kommt der Ältere zu kurz. Die Mutter holt sich das Kuscheln bei den Kindern, gute Gefühle.

[00:52:26.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Den ADHS/ADS Kindern muss man genügend Raum geben, auch Möglichkeiten geben. Auch allenfalls zum Kampf auffordern, damit sie ihre Kräfte wetzen können.

[00:52:26.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die ADHS/ADS Kinder zu stark eingeeengt sind, dann ist es wieder wieder wie das Rennpferd im Stall, das eine Sehnenscheidenentzündung bekommt, oder der Hund, welcher eingesperrt wird, der bissig wird. Das ist nicht so gut.

[00:52:49.440] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kindern muss man genügend Raum geben, damit sie überlegen können. Die denken viel. Bevor ADS Kinder Entscheide treffen, müssen sie alle möglichen Ramifikationen, Verästelungen durchdenken, bevor sie sagen können, dass sie das machen.

[00:53:00.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das verlangsamt sie. Wenn man da rein schwatzt, dann stört man sie in ihrer Entscheidungsfindung.

[00:53:09.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Das treffe ich oft an.

[00:53:12.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann habe ich einen ADHS/ADS Junge oder Tochter und eine Mutter die ständig darauf los redet. Dann kommt das Kind gar nie dazu, sich auszudrücken.

[00:53:15.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann bis in den Autismus hinein gehen. Autismus ist ein extremes ADS.

[00:53:31.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Autismus gehört zu den fünf Krankheiten.

[00:53:40.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht auch von Asperger. Alles schöne Namen.

[00:53:40.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist für mich alles das ADS.

[00:53:50.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das zuviel stört, zieht es sich nur noch zurück, bleibt nur noch ruhig und geht in die Phantasie.

[00:53:50.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ganz stark geht, gibt es eine Schizophrenie daraus. Dann treten alle möglichen Wahnvorstellungen auf und es sieht die Welt nur noch über seine Wahnvorstellungen.

[00:54:11.560] - Bemerkung 21

Das ist dann wieder eine gute Möglichkeit für das Individuum, welches eine Schizophrenie entwickelt, für sich selber Raum zu gewinnen.

[00:54:20.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Genau, so holt sich das Individuum Raum.

[00:54:23.660] - Bemerkung 21

Es ist eine Selbstheilung. Es ist eine Selbsthilfe.

[00:54:29.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Stimmt. Sie helfen sich so und gehen dann in alle ihre Fantasien.

[00:54:34.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich sie in der Stunde habe und ich sage etwas, sehe ich an den Augen, jetzt sind sie weg. Wo sind sie jetzt? Ja, ich habe gerade über das nach studiert.

[00:54:42.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht es sofort.

[00:54:45.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem sage ich dann, sie machen die Rechnung ohne den Wirt.

[00:54:49.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Wirt wäre das Leben. Also die Realität. Die machen dann nur noch Konstruktionen im Gehirn.

[00:54:59.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Fantasiegeschichten von Harry Potter sind gleich.

[00:55:08.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Die machen sich dann Fantasiegeschichten im Kopf. Sie haben eine reiche Fantasie. Wenn sie ihre Geschichten zu Papier bringen und verkaufen könnten, wäre das etwas anderes.

[00:55:32.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein Schutzmechanismus. Hier muss man die Mutter zum Schweigen bringen, zum verlangsamten bringen, damit das Kind zum Sprechen kommt.

[00:55:36.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Familien wo der eine Sohn hyperaktiv ist und der andere der Langsame ist. Der Hyperaktive erdrückt den anderen komplett. Die Mutter beschützt dann den ADSler ständig. Dann gibt es ein völliges Ungleichgewicht. Der ADSler wird dann nicht lebensstauglich. Der andere hat ein schlechtes Gewissen.

[00:55:58.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ungefähr drei Familien, in denen einer ADHS und der andere ADS ist und es sich so auseinander dividiert hat.

[00:56:15.480] - Bemerkung 22

Was ist dort wichtig?

[00:56:19.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort musste ich der Mutter sagen, sie dürfe nicht mehr nur eingreifen auf der Seite des bösen Aktiven und den anderen schützen, sie muss zum aktiven eine Beziehung herstellen und den anderen ein bisschen mehr in Ruhe lassen. Nicht immer so protektiv sein.

[00:56:28.220] - Bemerkung 23

Eine Beziehung herstellen zum ADHSler.

[00:56:44.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, den hat sie immer negativ beurteilt, bestraft, kritisiert und er ist immer mehr auf seinen jüngeren Bruder los gegangen.

[00:56:54.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Pecking Order.

[00:56:54.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn oben einer auf einen anderen pickt, dann geht es immer weiter runter.

[00:56:56.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Dynamik musste ich ändern.

[00:57:02.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ältere Sohn hat die Mutter völlig abgelehnt, gequält, weiss ich nicht was alles.

[00:57:08.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie reagierte immer wieder mit Bestrafen oder Ablehnung.

[00:57:12.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt hat sie eine Beziehung zu ihm und jetzt haben die beiden Brüder auch wieder eine Beziehung. Keine wahnsinnig engen, aber das ist nicht notwendig.

[00:57:22.510] - Bemerkung 24

Jesper Juul hat immer gesagt: streiten lassen. Den Grossen die Grenze überschreiten lassen, damit sich der Jüngere wehren lernt. Das geschieht nicht, wenn die Eltern eingreifen. Stellen sie Pflaster hin und laufen sie davon. Dann hört der Streit sofort auf, der Streit ist intensiver aber weniger lange. Die Showbühne ist nicht mehr da.

[00:57:58.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie finden selber eine Lösung.

[00:58:07.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Mutter immer da ist zum Eingreifen, findet sie keine.

[00:58:11.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Kind ist, das ADHS/ADS ist, ich habe jetzt ein Mädchen und die Mutter spricht zu viel, dann muss man die Mutter natürlich zurückbinden, damit sie dem Kind Raum zum Reden lässt.

[00:58:25.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch eine Schizophrenie Patientin, die Mutter ist die Hyperaktive.

[00:58:29.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Therapeuten wollten dann auch immer noch, dass sie noch das macht und jenes tut und man muss eine Tagesstruktur haben, etc.

[00:58:35.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben alle mitgemacht bei diesem Zeugs.

[00:58:38.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwann hat sie ihre Stelle gekündigt, die man extra organisiert hat und jetzt geht es ihr viel besser.

[00:58:46.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Seit wir nicht mehr alle auf sie einreden, und etwas von ihr wollen, geht es besser. Jetzt braucht sie weniger Medikamente.

[00:58:49.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie musste sich immer gegen all die Fremdeinflüsse wehren.

[00:58:49.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann besteht das ganze Leben nur aus sich zur Wehr setzen.

[00:58:59.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt es nicht und man muss es einsehen.

[00:59:03.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ihnen mehr Raum lassen.

[00:59:07.080] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS und ADS sind oft kombiniert mit Lernstörungen.

[00:59:12.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie das genetisch zusammenhängt, weiss ich nicht so genau.

[00:59:12.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Man weiss es auch noch nicht genau. Es tritt viel häufiger kombiniert auf.

[00:59:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele sagen dann: der hat nur eine Legasthenie, aber keine ADHS/ADS.

[00:59:27.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe keine einzige Legasthenie gesehen ohne ADHS/ADS.

[00:59:30.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ADHS/ADS ohne Legasthenie und ohne Dyskalkulie.

[00:59:35.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal haben sie nur das eine, manchmal nur das andere.

[00:59:38.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal haben sie beides.

[00:59:40.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Manche haben auch eine Überbegabung, also Hochbegabung.

[00:59:45.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt viele ADHS/ADS Kinder, die auch hochbegabt sind.

[00:59:48.800] - Bemerkung 25

Was geht unter Überbegabung?

[00:59:50.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein IQ über 120.

[01:00:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil haben sie eine Hochbegabung, zum Beispiel musikalisch.

[01:00:06.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Geigenspieler, auch ein ADHS/ADS, der übt natürlich nicht. Die Mutter verzweifelt. Aufhören, weg. Er muss es selber lernen.

[01:00:09.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können extreme Begabungen haben. Albert Einstein war sicher einer, der eine Legasthenie hatte und er war hochbegabt in der Physik.

[01:00:25.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Kopfrechnen konnte er auch nicht so gut.

[01:00:27.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Er musste immer jemanden haben, der für ihn rechnet. Das hat mir mal jemand gesagt, der einen Onkel hatte, welcher Albert Einstein noch kannte.

[01:00:36.160] - Bemerkung 25

Musikalisch war er auch sehr begabt.

[01:00:37.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ja, sehr. Er hat ja Geige gespielt.

[01:00:39.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, Mathematik und Musik gehen oft zusammen. Irgendwie ist das der gleiche Hirnteil, die gleiche Hirnregion.

[01:00:49.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können hochbegabt sein in einem Musikinstrument, sie können hochbegabt sein im Zeichnen, in der räumlichen Erfassung, dreidimensional etc.

[01:01:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können hochbegabt sein im Schreiben, dann haben sie natürlich keine Legasthenie.

[01:01:06.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Erfinder hat es viel darunter. Sie wollen ja Grenzen überschreiten, von dort her wollen sie forschen. Künstler hat es viele, Sportler.

[01:01:16.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Sportlich können sie hochbegabt sein. Roger Federer ist vielleicht einer von ihnen. Ich habe jemanden kennengelernt, der noch Balljunge war. Roger Federer hat offenbar jeglichen Unsinn gemacht.

[01:01:27.660] - Bemerkung 26

Ich habe ein Video gesehen, wo Raphael Nadal und Roger Federer zusammen in die Kamera grölen. Das war unglaublich zum anschauen.

[01:01:40.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auch Hochbegabungen haben.

[01:01:41.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist natürlich tragisch, wenn man sie an ihren Fehlern misst und nicht ihre Begabung fördert.

[01:01:48.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist das etwas neu.

[01:01:55.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute kann man einen Nachteilsausgleich erwirken. Das gibt immer eine Diskussion unter den Eltern und den Lehrpersonen, soll man das jetzt tun oder nicht.

[01:01:58.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Lehrer haben oft noch die Haltung: wenn das Kind eine Vier hat, dann hat das Kind keinen Nachteil, das genügt ja. Damit das Kind die Note Vier hat, muss sich das Kind sehr anstrengen und die Mutter muss eine sehr grosse Zusatzleistung machen. Das ist nicht gesund. Man darf nicht nur die Noten anschauen, sondern man muss auch anschauen, was aufgewendet wird um die Noten zu erreichen.

[01:02:12.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind klar eine Legasthenie hat, der Vater hat auch eine, dann muss man das berücksichtigen, dann sollte man das Kind dort weniger streng benoten oder den Kindern entsprechende Hilfe geben.

[01:02:51.240] - Bemerkung 27

In Bezug auf das Lernen zu Hause, dort gibt es soviel Streit. Dort muss die Beziehung über der Leistung stehen, im Sinne des Kindes. Ich kenne so viele ernüchternde Schüler und Schülerinnen mit diesen Merkmalen.

[01:02:51.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich sage ich, dass die Mutter nicht mit dem Kind lernen sollte. Das sollte man outsourcen.

[01:03:08.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Lernstörungen müssen miteinbezogen werden, das Kind darf nicht am Negativen gemessen werden, sondern daran, was es gut kann.

[01:03:23.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind gut Fussball spielt und dann schlecht im Französisch ist, dann heisst es: solange du kein 4.5 im Französisch hast, darfst du nicht Fussball spielen gehen. Das ist genau verkehrt. Das Kind muss Fussball spielen gehen.

[01:03:38.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach dem Sport sind die ADHS/ADS Kinder besser in der Schule. Das ist auch bewiesen.

[01:03:38.220] - Dr.med. Ursula Davatz

An den Schulen wo viel Sport betrieben wird, sind die Kinder besser. Kinder, welche regelmässig Musik machen, sind in der Schule besser, funktionieren besser.

[01:03:42.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht das wegnehmen, was gut läuft.

[01:03:42.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Keine Negativmotivation bei den Kindern. Dann geht alles in die Hose.

[01:03:42.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur ein Befehl aufs Mal geben. Nicht sagen: du musst das und das und das tun, sondern: du musst nur das machen.

[01:04:12.500] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder können das sonst nicht mehr im Kopf behalten.

[01:04:12.720] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder sind sehr wahrnehmend und verästeln auch alles. Das kann leicht ein System Overload geben. Alle Informationen, welche reinkommen, überladen das ganze System und am Schluss hören sie gar nichts mehr.

[01:04:28.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht zu viel aufs Mal, nur ein Ding aufs Mal.

[01:04:35.320] - Bemerkung 28

Wenn man zuviel geredet hat, hat ein Knabe im Kinderheim immer zu mir gesagt: ich verstehe jetzt nur Bahnhof.

[01:04:45.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gut!

[01:04:46.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine goldige Regel, bevor man irgendetwas zu einem ADHS/ADS Kind sagt: gut bei sich bleiben, sich zuerst mitteln, sich selber zuerst beruhigen. Im Affekt darauf los gehen, dann geht es schief.

[01:05:07.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Familientherapeuten, die sagen: ich verschreibe der Familie ein Medikament. Derjenige, welcher sich am meisten aufregt müsste das Medikament nehmen.

[01:05:24.170] - Bemerkung 29

Das ist die grösste Herausforderung für die Mütter. Einen Moment inne halten und warten, bis es nicht mehr so heiss ist.

[01:05:39.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz genau.

[01:05:52.410] - Bemerkung 30

Den Eltern muss man auch eine Form von Impulskontrolle beibringen, die Achtsamkeitsregeln beibringen.

[01:05:54.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Eltern kann man das beibringen. ADHS/ADS wird genetisch vererbt, daher haben viele auch diese Konstitution.

[01:06:10.680] - Bemerkung 31

Ich habe das Problem auch bei meinen Kindern. Jetzt bin ich wieder reingelaufen.

[01:06:17.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja klar, wir sind alles nur Menschen, keine Roboter.

[01:06:17.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind alle gerne am Computer. Früher hat man auch gesagt, dass man den Computer verwenden soll, um Lernprogramme zu machen.

[01:06:25.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Computer wird nicht verrückt. Der sagt einfach, es geht nicht. Das ist der Vorteil des Computers.

[01:06:30.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist dennoch nicht gut, wenn sie nur über den Computer lernen.

[01:06:34.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen lernen, mit Unvorhergesehenem umzugehen, mit dem Leben.

[01:06:38.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst machen sie die Rechnung ohne den Wirt.

[01:06:41.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas wichtiges sage ich den Müttern auch noch.

[01:06:41.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auf mehreren Stockwerken verteilt ist, kann man dem ADHS/ADS Kind nicht den Befehl vom untersten Stock in den obersten Stock rufen, nicht einmal durch das Zimmer schreien.

[01:06:55.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man die Aufmerksamkeit nicht.

[01:06:56.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss den Appell des Kindes haben.

[01:06:59.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Appell des Kindes hat man, in dem man in die Nähe geht, auch wenn man ein bisschen laufen muss. Wenn das Kind noch in den Computer starrt, muss man es kurz berühren. Die Berührung ist auf den Schultern. Ruhig berühren, warten, Augenkontakt und dann etwas sagen.

[01:07:17.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Du kannst es mir sagen, ich kann beides, in den Computer schauen und zuhören. Nein, das geht nicht! Ich will, dass du zuhörst.

[01:07:34.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Appell des Kindes holen, bevor man sagt, was man möchte.

[01:07:34.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sonst etwas sagt, ist es einfach verpufft, verpuffte Energie.

[01:07:38.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das machen viele auch nicht.

[01:07:40.920] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Eile des Gefechts brüllt man nur rum und am Schluss kommt gar nichts raus.

[01:07:42.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich diese kleine Zeit nehmen, um den Appell des Kindes zu erhalten.

[01:07:51.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gilt natürlich auch für die Schuhe.

[01:07:54.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das spart Zeit.

[01:08:16.140] - Bemerkung 31

Ich musste meinem Sohn drei Mal etwas sagen, bis ich gemerkt habe, dass ich seinen Appell nicht habe, er hat mich nicht gehört, die ersten beiden Male. Dann hat er immer zu mir gesagt: schrei mich nicht so an.

[01:08:15.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Er war irgendwo anders.

[01:08:16.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Erwachsenen müsste man sagen: warte, ich möchte das noch schnell fertig machen, dann kann ich dir zuhören.

[01:08:32.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Chef zu Sekretärin geht, muss er anklopfen, auch wenn es keine Türe gibt. Man muss warten, bis die Sekretärin ihren Ablauf fertig gemacht hat, dann kann man seine Sache sagen. Sonst platzt man überall rein und macht ein grosses Durcheinander.

[01:08:32.840] - Bemerkung 32

Ein Wort, dass man aus dem Wortschatz streichen muss, ist: vielleicht.

[01:08:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja das stimmt. Keine Unklarheiten, keine Ambiguität. Ich weiss nicht, vielleicht.

[01:09:19.780] - Bemerkung 32

Vielleicht gehen wir morgen auf den Spielplatz. Das ADHS/ADS Kind hört nur: morgen gehen wir auf den Spielplatz.

[01:09:26.670] - Bemerkung 33

Wenn eine Mutter unklar oder unsicher ist, arbeite ich viel mit dem Satz: ich muss es mir noch überlegen, ich gebe dir noch Bescheid.

[01:09:34.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das darf man. Ich kann noch keine Antwort geben, ich muss es mir überlegen. Das ist in Ordnung. "Vielleicht" geht nicht.

[01:09:34.740] - Bemerkung 34

Es braucht enorm viel Zeit. Es liegt an mir die Zeit zu geben und das Tempo raus zu nehmen und einfach an etwas dran zu bleiben. Das ist nicht immer so einfach.

[01:09:44.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das ist nicht so einfach. Ich sagen zu den Ärzten: für uns ist es schwieriger, nichts zu machen. Warten können, zuwarten können, Geduld haben. Wir Helfer müssen auch Geduld haben und warten können. Zeit lassen, bis sich der Prozess ein wenig verändert.

[01:10:22.370] - Bemerkung 35

Wenn man all die Infos auf einmal geben würde, dann gibt es eine Überladung.

[01:10:22.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht nicht. Ein Schritt nach dem anderen und dann wenn es gerade passt. Dann sagen mir Familien: das haben sie mir vor einem Jahr oder vor fünf Jahren nicht gesagt. Dann antworte ich: dort waren wir noch nicht so weit. Jetzt, wo wir soweit sind, kann man es sagen. Wenn man es damals gesagt hätte, wäre es verpufft.

[01:10:29.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch eine Kunst, dass man spürt, wann man was sagen kann und was man nicht sagen kann, wenn die Zeit noch nicht reif dafür ist.

[01:11:02.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich befürworte eher individualisierte Programme als Gruppenlernprogramme.

[01:11:09.200] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesen Gruppen sind nicht alle gleich weit.

[01:11:13.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse wissen mehr, andere sind Anfänger.

[01:11:17.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat die Vorstellung, dass es weniger kostet, wenn man mehrere zusammen nimmt.

[01:11:37.740] - Bemerkung 36

80% der ADHSI/ADSLer haben eine Folgekrankheit? Ist das wirklich so?

[01:11:43.580] - Dr.med. Ursula Davatz

75% bis 80% haben eine zusätzliche Krankheit. Die Ärzte sprechen von einer Komorbidität. Ich spreche von einer Folgekrankheit.

[01:11:58.150] - Bemerkung 36

Ich kann das fast nicht glauben. Bei 80% der ADHS/ADSLer muss man damit rechnen, dass irgendwann so eine Krankheit machen.

[01:12:08.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den ADHS/ADSLer als Kinder und in der Pubertät nicht beisteht. Wenn man sie nicht behandelt.

[01:12:27.310] - Bemerkung 37

Wenn man kein Werkzeug hat, wie man mit diesen Dingen umgehen muss.

[01:12:27.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld mit diesen Kindern und Jugendlichen nicht umgehen kann. Wenn das Umfeld damit umgehen kann, dann lernen die Kinder es. Dann lernen die Kinder mit ihrem Wesen und ihrer Persönlichkeit umzugehen. Dann werden es sehr interessante Persönlichkeiten.

[01:12:32.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt viele Unternehmer, Künstler, Erfinder, also eben der Albert Einstein. Es gibt gescheite Leute darunter, die gute Sachen machen. Sehr viele Unternehmer und Ärzte.

[01:13:11.780] - Bemerkung 38

Es gab eine Doku über ADHS/ADS und Daniel Rohr.

[01:13:11.780] - Bemerkung 38

<https://www.srf.ch/audio/focus/daniel-rohr-mein-adhs-ist-eine-kreative-kraft?id=11969879>

[01:13:11.780] - Bemerkung 38

Es war genial zum sehen, wie er arbeitet. Er war die ganze Zeit mit seinem Laptop unter dem Arm unterwegs. Er hatte seine Leute um sich rum, die ihn organisiert haben, weil er es nicht selber auf die Reihe gebracht hat. Seine Ideen und seine Kreativität sind sehr eindrücklich. Das war wunderbar.

[01:13:25.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat nur so gesprudelt.

[01:13:37.600] - Bemerkung 39

Es liegt also nur am Umfeld? Nur dann kann eine Folgekrankheit entstehen.

[01:13:47.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum bin ich so darauf aus, dass die HOTA die Umfeld Beratung anbietet. Die HOTA ist am besten prädestiniert das Umfeld zu beraten, damit keine Folgekrankheiten auftreten.

[01:13:47.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen ADHS/ADS Patienten von der Kantonsärztin bekommen. Sie hat dem Patienten erst mit 15 Jahren die Diagnose gestellt und mir überwiesen. Ich habe dann die Eltern beraten. Es liefen extreme Dinge mit Abhauen, Verzweiflung. Ich habe immer nur die Eltern beraten. Am Schluss habe ich ihn in eine Lehre gebracht, in einen Abschluss gebracht. Er hat dann die Lehrabschlussarbeit über ADHS/ADS gemacht. Immer wenn es eine Krise gab, haben sie mich wieder kurz reingeholt und ich bin durch die Klippen gesegelt. Er hat sich ganz gut entwickelt.

[01:14:01.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Als er älter war, hat er gesagt: ich habe gemerkt, dass es nichts bringt, wenn ich mich so aufrege.

[01:14:51.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das konnte er nur lernen, weil die Mutter toleranter wurde, weniger gesprochen hat und der Vater das Ganze besser verstanden hat. Der Vater kam nur zweimal. Der Vater sagte: er habe sehr viel daraus gelernt und konnte darum viel besser mit seinem Sohn umgehen.

[01:15:02.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gab eine Krisenintervention, wo der Sohn an der Tankstelle abgehauen ist. Telefone hin und her. Er wollte an ein Konzert gehen und nicht mit den Eltern nach Italien fahren. Das hat er aber nicht gesagt.