

**Dr.med. Ursula Davatz**

6.9.2014

## **Umgang mit der Gefühlswelt bei ADHS/ADS in der Pubertät**

[Audio](#)

**[00:00:00.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte mich als Erstes entschuldigen.

**[00:00:05.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe die Toilette gesucht und mich auf dem Rückweg verirrt.

**[00:00:06.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte eine Patientin, die ist von der Bezirksschule im Kanton Aargau in die Kantonsschule gegangen und hat am ersten Tag die Toilette nicht gefunden. Dann hat sie so eine Panik gemacht, dass sie psychotisch geworden ist und nie mehr die Kantonsschule besuchen konnte.

**[00:00:43.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt eine andere Geschichte.

**[00:00:44.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Delinquenter, der gerade aus dem Gefängnis gekommen ist, in New York, der ging in eine Bar und wollte dort die Toilette benutzen.

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

Der Barbesitzer hat gesagt, nein, das darfst du nicht.

**[00:00:59.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ging er in den nächsten Waffenladen, hat eine Pistole gekauft, ist zurückgegangen, hat den erschossen.

**[00:01:05.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe weder die Kantonsschule nicht gemacht, noch habe ich jemanden erschossen, aber ich bin zu spät gekommen.

**[00:01:14.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist in der Schweiz natürlich etwas ganz Schlimmes.

**[00:01:18.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder machen nicht immer alles so ganz richtig.

**[00:01:23.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben gehört, man darf Ausnahmen haben und alles ist okay.

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

Noch etwas zu meiner Person.

**[00:01:34.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin Psychiaterin und Familientherapeutin.

**[00:01:35.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe Erwachsenenpsychiatrie gelernt.

**[00:01:38.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich berate sehr viele Eltern von ADHS/ADS Kindern, Eltern von Pubertierenden.

**[00:01:47.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich arbeite schon lange mit der ELPOS zusammen

**[00:01:47.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

[ Die ADHS-Organisation elpos Schweiz. unterstützt. berät. vernetzt. informiert ]

**[00:01:47.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin eine Spezialistin im Gebiet ADHS/ADS, auch bei den Kindern.

**[00:01:56.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich führe im Kanton Aargau eine Gruppe für Eltern von ADHS Kindern. Die findet jeweils einmal pro Monat am Donnerstag statt. Man findet die Kurse auch auf <https://ganglion.ch>

**[00:02:05.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich werde diesen Vortrag aufnehmen und dann auf meine Webseite laden.

**[00:02:36.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin verheiratet, habe drei erwachsene Kinder und bin viermal Großmutter.

**[00:02:42.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt aber zum Thema.

**[00:02:44.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zu den Zeiten von Sigmund Freud haben er und seine Nachfolger gesagt: die wichtigste Zeit der Entwicklung sind die ersten drei Jahre.

**[00:02:57.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Während diesen drei Jahren werden alle möglichen Traumatas gesetzt und das macht dann die psychiatrische Krankheit.

**[00:03:03.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Teil von dem wird noch verwendet, aber nicht mehr so viel.

**[00:03:09.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage, eine ganz wichtige Zeit, in der sich psychiatrische Krankheiten entwickeln, ist die Pubertät.

**[00:03:15.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Pubertät, das ist die Zeit, wo die Eltern schwierig werden.

**[00:03:22.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heißt, die Eltern werden vom Sockel gestoßen, das Kind, der Jugendliche, die Jugendlichen müssen ihre eigenen Wertvorstellungen finden, ihre eigene Verantwortung übernehmen.

**[00:03:33.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht natürlich nicht so ohne weiteres. Das ist eine Umwandlungsphase, eine ganz wichtige Entwicklungsphase.

**[00:03:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele der psychiatrischen Krankheiten nehmen dort ihren Anfang.

**[00:03:46.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum ist es so wichtig, dass man in der Pubertät mit den Kindern gut umgeht.

**[00:03:52.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss etwas Kompetenz haben, wie Jugendliche zu handhaben sind während der Pubertät.

**[00:03:58.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Etwas ganz Wichtiges, während dieser Phase ist die Kontrolle, die Handhabung der eigenen Gefühlswelt.

**[00:04:06.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist sie auch der Titel von diesem Referat.

**[00:04:08.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie lerne ich mit meinen Emotionen umzugehen?

**[00:04:13.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus der Neurobiologie weiß man heutzutage, dass in dieser Phase sich auch das Gehirn umgestaltet.

**[00:04:21.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gehirn ist ein komplexes Organ.

**[00:04:23.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich zeige es das Gehirn mittels meiner Hand.

**[00:04:26.206] - Dr.med. Ursula Davatz**

[ <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw> ]

**[00:04:26.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein ganz einfaches Hirnmodell, das habe ich vom Amerikaner, Dr. Daniel Siegel gelernt.

**[00:04:32.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Großhirn, die Hirnrinde wären meine Finger, der Daumen ist das limbische System, das ist für das Emotionale, ist für die Emotionen zuständig. Mein Handgelenk und dahinter wäre das Motorische Gehirn, das sind die Gehirnzentren, die automatisch funktionieren und die zuständig sind für alle unsere Körperfunktionen. Das limbische System, der Daumen, ist da mitten im Hirn.

**[00:05:01.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das limbische System ist sehr vernetzt mit allen anderen Hirnteilen und über dieses läuft die Regulation der Gefühle und natürlich dann auch die Regulation der Wahrnehmung.

**[00:05:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich in schlechter Laune bin, dann sehe ich alles negativ.

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

Wenn ich negative Gefühle habe, dann färbt sich meine Wahrnehmung negativ.

**[00:05:23.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich positive Gefühle habe, dann färbt sich meine Wahrnehmung eher positiv.

**[00:05:30.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

So ganz einfach ausgedrückt.

**[00:05:33.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit die jungen Menschen lernen, ihre Gefühle zu regulieren, das sind so integrative Zentren, die sind alle miteinander verbunden.

**[00:05:45.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das limbische System, das Emotionshirn, ist verbunden mit dem Denken.

**[00:05:53.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Denken und Fühlen geht ineinander.

**[00:05:56.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Lenzburg im Stapferhaus war vor kurzem eine Ausstellung über Entscheiden.

**[00:06:00.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hat sie irgendjemand gesehen?

**[00:06:02.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da hat man auch sehen können oder lesen können: die Entscheidung läuft schlussendlich immer über das Gefühl.

**[00:06:14.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich gern, nein, das stoße ich ab.

**[00:06:18.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das limbische System etwas abstoßt, dann wird nichts mehr gelernt.

**[00:06:22.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann nicht nur kognitiv im Großhirn lernen.

**[00:06:27.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man braucht dieses limbische System für die Motivation, man braucht es für die Energie.

**[00:06:33.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man depressiv ist, ist das runtergefahren.

**[00:06:37.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit die jungen Menschen lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen, dass sie lernen, ihre Gefühle zu handhaben und auch immer wieder zu regulieren, sind sie angewiesen auf ein gutes, tragfähiges Umfeld.

**[00:06:56.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Umfeld nicht sehr tragfähig ist, wenn im Umfeld schon viele Probleme vorhanden sind, die Mutter instabil, der Vater instabil, arbeitslos und so weiter, dann getraut sich dieses junge Individuum nicht, seine Emotionen zu leben.

**[00:07:14.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage zu leben, nicht auszuleben.

**[00:07:15.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Jugendlichen sind ja dadurch gekennzeichnet: Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt.

**[00:07:24.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss seine Gefühlsregionen ausloten, um zu wissen, wo man steht.

**[00:07:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo steht man eigentlich? Was fühlt man?

**[00:07:33.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ganz wichtig, dass diese jungen Menschen ihre Gefühle in der Interaktion mit ihrem Umfeld: Eltern, Geschwister, Lehrer und Lehrmeister ausleben dürfen.

**[00:07:47.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die gehören alle zum Umfeld.

**[00:07:50.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Emotionen kann man nicht einfach in einem Vakuum regulieren lernen.

**[00:07:55.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Emotionen spielen eine ganz wichtige Rolle.

**[00:07:59.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das limbische System spielt eine wichtige Rolle in der Beziehungshandhabung, in der Bindung, also von Mutter/Kind und natürlich auch Kind zum übrigen Umfeld.

**[00:08:10.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der heutigen modernen Medizin und auch Psychiatrie hat man die Tendenz zu Schnelllösungen.

**[00:08:18.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heißt, wenn die Emotionen nicht gut reguliert sind, Medikamente.

**[00:08:23.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann dann dämpfende Medikamente geben, man kann stimulierende Medikamente geben.

**[00:08:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man versucht die Emotionen chemisch zu regulieren.

**[00:08:35.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich verwende auch Medikamente.

**[00:08:37.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei jungen Menschen habe ich die Haltung, man sollte denen keine Medikamente geben.

**[00:08:43.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von Ritalin reden wir dann noch extra.

**[00:08:46.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Keine Psychopharmaka geben, die einfach die Emotionen runter dämpfen.

**[00:08:50.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann lernen diese Jugendlichen nicht selbst ihre Emotionen zu regulieren.

**[00:08:57.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder der Psychopharmaka nimmt oder schon genommen hat, seien dies Antidepressiva oder auch Neuroleptika, weiß, wenn er sich gut beobachtet, dass er nicht ganz sich selbst ist.

**[00:09:11.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sagen die Jungen auch, ich fühle mich nicht mehr richtig. Ich bin nicht ich. Ich erkenne mich gar nicht mehr. Es ändert die Persönlichkeit.

**[00:09:21.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man in der Persönlichkeitsentwicklungsphase schon Medikamente gibt, dann werden quasi die Regulative der Medikamente, werden in die Persönlichkeit eingebaut.

**[00:09:33.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann es aus meiner Sicht nicht sein.

**[00:09:37.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das finde ich nicht so gut.

**[00:09:39.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist mein Credo.

**[00:09:43.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychopharmaka können die Entwicklung auch nicht beschleunigen.

**[00:09:48.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Entwicklungsphase braucht immer ihre Zeit.

**[00:09:51.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Guter Ding will Weile haben.

**[00:09:56.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit sich die Jugendlichen gut entwickeln, braucht es Zeit.

**[00:10:00.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Zeit sollte man sich nehmen als Eltern.

**[00:10:07.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie sich mit den Jugendlichen auseinandersetzen, ist es wichtig, dass sie sich auch diese Zeit nehmen.

**[00:10:17.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können es nicht so schnell nebenbei machen.

**[00:10:19.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist keine vergeudete Zeit. Es ist wirklich gut investierte Zeit.

**[00:10:28.101] - Dr.med. Ursula Davatz**

[ TEACCH steht für Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children. ]

**[00:10:28.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie in der Auseinandersetzung sind mit dem Kind, nicht mehr dem Kind persönlich sagen, du sollst, du darfst nicht, mach doch endlich, also keine Befehle mehr, sondern nur, für mich ist das wichtig.

**[00:10:50.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Regeln geben.

**[00:10:52.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wertvorstellungen, Prinzipien, welche das Kind dann selbst anschauen kann und selber merken kann, was es für sich nimmt.

**[00:11:02.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht mehr direkt sagen: Mach das, mach das, mach das.

**[00:11:06.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jesper Juul, der sagt eigentlich schon beim Kleinkind, man muss das Kind auf Augenhöhe, gleichwütig behandeln, aber nicht gleichwertig.

**[00:11:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man ist natürlich älter, weiß mehr, deshalb gleichwürdig.

**[00:11:22.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jesper Juul bringt das schon bei den Kleinkindern.

**[00:11:25.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei ADHS/ADS Kindern lohnt sich das sehr, also zahlt sich das aus.

**[00:11:31.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass man nicht direkt den Hals runterbläst und sagt: mach jetzt endlich, sondern die Situation benennt und dann mit der Regel arbeitet.

**[00:11:41.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Jugendlichen ist das noch viel, viel wichtiger.

**[00:11:47.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit sie ihrem Jugendlichen gegenüber einen klaren Standpunkt beziehen können, müssen sie zuerst wissen, was eigentlich wichtig ist für sie.

**[00:11:57.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig lebt man einfach seine Ethik, seine Moral, seine Wertvorstellungen und denkt gar nicht groß darüber nach.

**[00:12:06.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist es oft hilfreich, wenn man überlegt.

**[00:12:08.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage in der ersten Stunde immer die Eltern der Kinder: was wollte ihr Vater ihnen weitergeben, was wollte ihre Mutter ihnen weitergeben?

**[00:12:18.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie haben sie es weitergegeben, auf welche Art und Weise?

**[00:12:22.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was davon haben sie auch weitergeführt bei ihren Kindern?

**[00:12:26.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo haben sie die Erziehungsmethoden ihrer Eltern korrigiert?

**[00:12:29.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wo war es ihnen gar nicht wohl und wo haben sie darum korrigiert?

**[00:12:31.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich in dem Moment sich nochmals mit den eigenen Eltern auseinanderzusetzen und zu schauen, was findet man gut und was will man etwas ändern?

**[00:12:42.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich auf jeden Fall, sich bewusst zu werden, was sind eigentlich meine Wertvorstellungen?

**[00:12:47.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist mir wichtig?

**[00:12:49.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann das dem Kind präsentieren.

**[00:12:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man soll seine Wertvorstellungen darstellen und gut bei sich bleiben.

**[00:13:04.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Keine Überzeugungsarbeit, keine Überredungsarbeit, keine Missionierungsarbeit.

**[00:13:10.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

All das setzt Druck auf das Gegenüber auf.

**[00:13:15.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie sie sehr gut wissen, sind ADHS/ADS Kinder sehr sensibel auf Druck und Emotionalität.

**[00:13:21.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie verwischen ihren Inhalt, indem sie zu viel emotionalen Druck aufsetzen.

**[00:13:27.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich zeige bildlich: wenn das meine Wertvorstellungen sind und die will ich jetzt dem Jugendlichen beibringen, dann sag ich genau, was ich finde und dann leg ich's auf den Tisch, aber ich sag nicht: Sieh doch endlich ein, sei doch endlich vernünftig!

**[00:13:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das setzt Druck auf und da sind ADHS/ADS Kinder sehr sensibel und sie wehren sich dagegen.

**[00:13:53.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Jugendlichen werden nicht einfach sagen: ja, du hast recht.

**[00:13:58.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Jugendlichen werden sagen: du bist hinter dem Mond zu Hause, du kommst überhaupt nicht raus, du bist von gestern, heute geht das ganz anders.

**[00:14:04.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Antwort darauf: ja, dann bin ich halt von gestern, aber es ist mir trotzdem wichtig.

**[00:14:12.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist wieder der Moment, dass man nicht Druck aufsetzt.

**[00:14:16.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss selbst überzeugt sein von dem, was man sagt und nicht die Jugendlichen überzeugen wollen.

**[00:14:26.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist alles nur Druck und Öl ins Feuer.

**[00:14:32.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir reden von Gefühlen.

**[00:14:38.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lernen sie mit dem Kind zusammen, über Gefühle zu reden.

**[00:14:43.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn irgendetwas schief gelaufen ist und alles ist aus dem Ruder gelaufen, man ist wütend geworden, Tränen sind geflossen, vielleicht sind noch Dinge zerstört worden.

**[00:14:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht in dem Augenblick, wo es so heiß ist, mit seiner Moral kommen.

**[00:15:01.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Sturm muss sich zuerst legen.

**[00:15:01.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man selbst nicht ruhig ist, sollte man überhaupt nichts durchsetzen wollen.

**[00:15:15.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sollte man eher einfach warten, bis alles abgeflaut ist, und dann wieder zurückkommen auf die Situation.

**[00:15:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal geht es erst nach einem Tag, manchmal geht es schon nach einem halben Tag, manchmal erst nach einer Woche.

**[00:15:28.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte nicht vergessen, was da war.

**[00:15:31.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuerst die Situation beschreiben.

**[00:15:37.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Du hast das gemacht, ich habe das gesagt, du bist dann wütend geworden, du hast etwas kaputt gemacht.

**[00:15:42.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Ablauf, den Prozess etwas miteinander analysieren.

**[00:15:46.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Höflichkeit halber, und weil wir Erwachsene die bessere Kontrolle über uns haben: zuerst den Jugendlichen oder die Jugendliche fragen.

**[00:15:57.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist in dir vorgegangen?

**[00:16:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was hat dich wütend gemacht?

**[00:16:01.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was hat dich verletzt?

**[00:16:02.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was hast du gedacht?

**[00:16:04.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind muss über seine Gefühle reden.

**[00:16:08.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Erwachsene muss Verständnis zeigen.

**[00:16:12.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aha, ich sehe, aus welcher Ecke du gekommen bist.

**[00:16:14.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht gleich "aber" man müsste es eigentlich so machen.

**[00:16:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geht wieder der Kampf los.

**[00:16:21.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuerst validieren, wertschätzen, was das Kind sagt auch wenn man nicht damit einverstanden ist oder es komisch findet.

**[00:16:33.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann zur eigenen Situation übergehen.

**[00:16:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sagen, was einem nicht gepasst hat, was einem als Eltern verletzt hat, was einem unsicher gemacht hat, erschreckt hat oder was auch immer.

**[00:16:49.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zuerst die Jugendlichen und dann kommen die Erwachsenen.

**[00:16:54.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gefühle in Worte zu fassen ist etwas ganz Wichtiges.

**[00:17:00.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir lernen das alle in der Therapie.

**[00:17:04.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir reden ja nur mit den Leuten. Es gibt auch noch ein paar andere Therapien, aber ich bin hauptsächlich am Reden.

**[00:17:11.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass die Leute lernen, ihre Gefühle in Worte zu fassen.

**[00:17:17.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn jemand zum Beispiel sagt, es geht mir schlecht, dann antworte ich: das sagt mir nichts.

**[00:17:23.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie?

**[00:17:23.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss nach den Gefühlen fragen.

**[00:17:26.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem die Jugendlichen ihre Gefühle benennen, beschreiben müssen, möglichst genau, und auch die Eltern ihre Gefühle, ihre Empfindungen, ihre Wahrnehmungen beschreiben, passiert eine Differenzierung im Gehirn.

**[00:17:45.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man Gefühle, die da im limbischen System aufwallen, in Worte fassen kann, dann kann man die Gefühle besser ablegen in der Hirnrinde und dann wird die Energie wieder frei.

**[00:17:58.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Gefühle immer im Kreis drehen, dann ist sehr viel seelische Energie absorbiert und der Arbeitsspeicher funktioniert nicht so gut.

**[00:18:12.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich, seine Gefühle in Wort zu fassen, damit das Gehirn wieder frei wird und man besser ins Lot kommt.

**[00:18:27.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heißt natürlich nicht, dass sie tagelang, nächtelang nur immer über Gefühle reden müssen.

**[00:18:32.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Irgendwann mal hat das auch wieder seine Grenze und der Alltag oder die Nacht muss weitergehen.

**[00:18:42.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat festgestellt, wenn Menschen lernen, ihre Gefühle auszudrücken, sind sie weniger davon belastet.

**[00:18:49.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

So sagt man, geteiltes Leid ist halbes Leid.

**[00:18:53.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da kann man darüber reden.

**[00:18:56.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Ausstellung über Entscheidungen im Stapferhaus in Lenzburg wurde das auch gezeigt.

**[00:18:56.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Mensch gestresst ist, dann werden Hormone ausgeschüttet bei den Frauen und bei den Männern. Bei den Frauen etwas mehr. Das ist das Oxytocin.

**[00:19:11.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oxytocin ist ein Hormon, das ausgeschüttet wird, wenn man Kinder stillt.

**[00:19:16.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt ja stillen, das heisst, man wird dann still. Man wird ruhig. Auch die Großmutter, die ein Kind auf dem Arm hält und das Fläschchen gibt, wird still.

**[00:19:30.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt dem Oxytocin auch Kuschelhormon.

**[00:19:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer können das Kuschelhormon auch ausschütten, wenn sie nichts dagegen haben, wenn sie solche pflegenden Aufgaben übernehmen.

**[00:19:35.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Mensch unter Stress ist, schüttet er einerseits Adrenalin und Dopamin aus, das sind so mehr die aggressiven Hormone, die man braucht in der Wirtschaft, um kämpfen und die beste Firma zu sein.

**[00:19:57.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man schüttet aber auch Oxytocin aus, das heißt, man rückt näher, man will reden, man will austauschen.

**[00:20:05.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kennen sie wahrscheinlich alle, dass wenn man unter etwas leidet, möchte man mit jemandem darüber reden.

**[00:20:11.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Speziell die Frauen.

**[00:20:19.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer haben etwas mehr Mühe.

**[00:20:21.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist oft ehrenrührig für Männer, über ihre Gefühle zu reden.

**[00:20:25.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sieht es oft als etwas Schwaches an.

**[00:20:29.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage nein, es ist eine Stärke.

**[00:20:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es macht den Frauen großen Eindruck, wenn Männer über Gefühle reden können.

**[00:20:38.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von dort her dürfen sie auch ihren Jungen beibringen, über Gefühle zu reden.

**[00:20:43.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nichts ehrenrühriges.

**[00:20:44.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es sind nicht nur die Mädchen, die das lernen müssen.

**[00:20:50.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie kommen in das Argumentieren hinein.

**[00:20:55.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jugendliche sind sehr gut im Argumentieren.

**[00:20:58.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man etwas von ihnen verlangt, das sie nicht wollen, dann wechseln sie das Thema. Ja, aber du hast auch und der hat auch nicht usw.

**[00:21:08.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Jugendlichen finden immer eine Ausrede, warum sie nicht mitmachen müssen.

**[00:21:17.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lassen sie sich nicht ablenken von diesem wilden Gang.

**[00:21:24.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lassen sie sich nicht in jede Verästelung hineinziehen und in Argumente hineinziehen, sondern kommen sie immer wieder zurück zu ihrem roten Faden.

**[00:21:35.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, ich sehe, was du da alles sagst, aber ich will wieder zu dem zurückkommen.

**[00:21:39.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kommen sie zurück zu ihrem roten Faden und versuchen dort wieder ihr Prinzip darzulegen, ihre Regeln.

**[00:21:52.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Prinzipien nicht durchsetzen in der Hitze des Gefechts, sondern warten, bis alles etwas ruhiger geworden ist.

**[00:22:00.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine weitere Regel für die Frauen:

**[00:22:09.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Setzen sie ihre Prinzipien nicht durch mit ihrem eigenen Leiden.

**[00:22:14.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn du dich so benimmst, bekomme ich eine Herzattacke oder ich bekomme einen Asthmaanfall oder ich bekomme eine Migräne.

**[00:22:27.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist schon sehr stark, da macht man es dann mit psychosomatischen Symptomen.

**[00:22:31.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann aber nur sagen, das enttäuscht mich sehr, dass du das so gemacht hast. Das verletzt mich wahnsinnig, dass du da nicht das gemacht hast.

**[00:22:40.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

All das sind emotionale Methoden, um die Kinder auf die richtige Schiene zu bringen. Ist aus meiner Sicht nicht so gut.

**[00:22:51.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sagt, das enttäuscht mich, dass du das gemacht hast, da hört man ja raus, man hat eine Erwartungshaltung gehabt an das Kind.

**[00:22:57.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind hat diese Erwartung nicht erfüllt und jetzt ist man enttäuscht.

**[00:23:02.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sage ich, eigentlich haben wir gar kein Recht darauf, das Kind muss nicht unsere Wünsche erfüllen. Das Kind muss erwachsen werden und Eigenverantwortung übernehmen.

**[00:23:15.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder, die sich nur nach dem Wohlbefinden der Eltern benehmen, damit es denen möglichst gut geht, die sind später sehr aufgeschmissen.

**[00:23:23.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie dann einen launischen Chef haben, dann überleben sie nicht.

**[00:23:28.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles, was sie machen, befriedigt den nicht und ihnen geht es auch nicht gut.

**[00:23:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Setzen sie keine emotionalen Druckmittel auf, um das Kind auf den richtigen Weg zu bringen.

**[00:23:42.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bringen sie ihr Anliegen eher neutral.

**[00:23:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder sind ohnehin schon sehr, sehr sensibel.

**[00:23:48.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich eine Mutter frage, wer von ihren Kindern merkt am ehesten, wenn es ihnen schlecht geht? Das ADHS/ADS Kind.

**[00:23:56.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADHS/ADS Kinder merken diese Zustände sehr gut.

**[00:23:58.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man da noch Druck drauf setzt, dann wirft es die ADHS/ADS Kinder eher aus der Bahn.

**[00:24:04.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ruhige Dinge sagen.

**[00:24:07.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein ADHS/ADS Kind ausrastet, dann kann es böse Dinge sagen.

**[00:24:17.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was nicht heisst, dass wenn man gleich böse Dinge zurück sagt, dass es dann das gut erträgt.

**[00:24:23.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er teilt aus, aber er kann überhaupt nicht einstecken.

**[00:24:26.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ganz normal für ADHS/ADS Kinder.

**[00:24:29.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Wut teilen die ADHS/ADS Kinder aus, aber sie sind hochsensibel wie Mimosen.

**[00:24:35.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie man in den Wald ruft, so tönt es zurück.

**[00:24:40.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das darf man noch nicht anwenden bei den Teenagern, sondern man muss das abdämpfen.

**[00:24:48.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich verwende immer den Begriff Welpenschutz.

**[00:24:51.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss den ADHS/ADS Kindern Welpenschutz zugestehen.

**[00:24:57.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie eine Hundemutter mit kleinen sehen, die kommen und beißen und machen, die haben so spitzige Milchzähne, die können recht weh tun. Mutter hat natürlich ein Fell, wir haben nur Haut, dann tut es etwas mehr weh.

**[00:25:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die lernen zu beißen, die üben. Das ist alles Übungsverhalten.

**[00:25:18.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hundemutter macht nur so oder läuft vielleicht weg.

**[00:25:21.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hundemutter beißt nie zurück.

**[00:25:25.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist der Welpenschutz.

**[00:25:29.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sollten überhaupt nicht zurückbeißen.

**[00:25:30.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen vielleicht Grenzen setzen, das dürfen wir, aber wir sollten nicht in gleichem Masse zurückbeißen.

**[00:25:41.410] - Bemerkung 1**

Was ist, wenn der Jugendliche aggressiv auf einem loskommt? Das ist noch schwierig.

**[00:26:00.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Konrad Lorenz, Arzt und Verhaltensforscher bei den Tieren spricht vom sogenannten Bösen.

**[00:26:00.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Also aus meiner Sicht ist Aggression nie etwas Primäres.

**[00:26:10.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aggression ist immer eine Verteidigung.

**[00:26:12.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt ja: Aggression ist die beste Verteidigung.

**[00:26:18.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Kind aggressiv auf einem loskommt, dann hat man es vermutlich vorher in eine enge oder Ecke gedrückt.

**[00:26:26.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss man wieder auf Flucht-Abstand gehen, mental und körperlich.

**[00:26:32.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Fluchtdistanz sind zwei Armlängen.

**[00:26:34.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht waren noch andere Dinge, die das Kind in eine Ecke gedrückt hat.

**[00:26:46.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Irgendetwas in der Schule oder am Arbeitsplatz und dann kommt die Mutter noch und will etwas: Du hast deinen Schulsack noch nicht aufgeräumt.

**[00:26:53.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann knallt es und dann wird er aggressiv.

**[00:26:53.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss man beobachten und schauen, was war vorne dran und was hat die Explosion ausgelöst.

**[00:27:02.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Akutzustand nicht erziehen wollen, höchstens auf Distanz gehen, beruhigen lassen.

**[00:27:09.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aufgewühlte Emotionen kann man nicht erziehen.

**[00:27:15.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aufgewühlte Emotionen kann man nicht kognitiv erziehen.

**[00:27:18.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aufgewühlte Emotionen kann man nur beruhigen.

**[00:27:18.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie mit einem ADHS/ADS Kind eine Auseinandersetzung haben oder nur einen Kontakt haben, ist es wichtig, dass sie ruhiger sind als ihr Kind.

**[00:27:32.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bevor sie nur den Mund aufmachen und irgendetwas sagen, müssen sie sich zuerst, zentrieren, beruhigen, dass sie von ihrem Mittelpunkt her dann etwas ruhig sagen können und vorher lieber nichts sagen.

**[00:27:49.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich vergleiche die Emotionen mit Turbulenzen in fluiden Medien, wie in der Luft oder im Wasser

**[00:28:02.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich rede von emotionalen Monsterwellen.

**[00:28:05.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man gegen emotionale Monsterwellen eine Wand aufbaut, dann gibt es eine Springflut. Tsunami.

**[00:28:12.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Welle rein und raus gehen kann, dann ebbt sie irgendwann mal aus.

**[00:28:20.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen dann nicht Wand spielen, sonst geht die Springflut gegen sie.

**[00:28:25.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Springflut hat grosse zerstörerische Kraft.

**[00:28:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gehen sie eher auf Distanz, beruhigen lassen.

**[00:28:27.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit ihren Regeln können sie erst wieder kommen, wenn sich alles gesetzt hat.

**[00:28:39.700] - Bemerkung 2**

Viele Eltern berichten mir, dass sie lange drei, vier Mal versuchen ruhig zu bleiben, irgendwann explodieren sie selber.

**[00:28:49.880] - Bemerkung 2**

Ich finde es wichtig, dass man seine Bedürfnisse auch sagt, was man möchte. Wenn man immer ruhig bleibt und dann explodiert...

**[00:29:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht auch nicht.

**[00:29:05.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss etwas sagen, wenn man das Wasser bei der Brust hat, nicht erst wenn man das Wasser bei der Nase hat.

**[00:29:15.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Eltern merken, dass sie es nicht vertragen, was der/die macht, dann muss man schon das Gespräch suchen und dann seine Bedürfnisse nennen.

**[00:29:28.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gefühle müssen formuliert werden und nicht ausagiert werden.

**[00:29:33.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind verpflichtet unsere Gefühle zu formulieren, aber diese nicht einfach auszuagieren.

**[00:29:39.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir explodieren, agieren wir natürlich aus.

**[00:29:42.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man verletzt wurde durch das Kind, darf man schon sagen: das was du da gesagt hast, hat mich verletzt, oder was du gemacht hast, hat mich verletzt.

**[00:29:54.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht zusammenbrechen und einen Herzinfarkt machen oder irgendetwas somatisches, wirklich nur benennen.

**[00:30:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage dann immer: Kannst Du das nachvollziehen?

**[00:30:00.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich mal an einem Workshop zwischen den Ehepartnern gebracht, dass man immer das Gegenüber fragt: kannst du das nachvollziehen, dass mich das verletzt hat?

**[00:30:20.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

In einer ruhiger Phase kann das Kind das sehr wohl nachvollziehen.

**[00:30:23.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder kommen sich auch entschuldigen.

**[00:30:23.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht alles aufstauen lassen und einfach immer tolerant sein und gar nichts machen.

**[00:30:31.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früh genug etwas sagen aber auf ruhige Weise.

**[00:30:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wütend wird man auch manchmal.

**[00:30:36.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man soll nicht auf das Kind schiessen und sagen: Du unmöglicher Typ, du bringst es nie zum etwas. Keine persönlichen Argumente, keine Tiefschläge.

**[00:30:36.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht das Kind in seiner Persönlichkeit vernichten.

**[00:30:59.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eher in die Luft schiessen und sagen: ich bin so wütend, ich bin so rasend, es macht mich wahnsinnig verrückt.

**[00:31:07.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch wieder seine Gefühle benennen, man kann sich auch etwas zeigen, aber nicht mit auf das Kind losgehen.

**[00:31:13.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald man auf das Kind los geht, dann erwartet man Unterwerfungsverhalten und Machtkonflikt.

**[00:31:18.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will ja siegen.

**[00:31:22.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig macht man dann Zweiten. Dann ist man verrückt, dass man verloren hat und dann geht man wieder los.

**[00:31:27.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht so gut.

**[00:31:30.220] - Bemerkung 3**

Was macht man, wenn ein Kind dauernd Wutausbrüche hat und sich nicht regulieren kann und man es selbst vielleicht ein, zwei Mal schafft, das Kind zu beruhigen, aber das dritte Mal man es einfach nicht mehr schafft und man selbst einfach auch Mitgerissen wird mit den Emotionen und der Wut?

**[00:31:50.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder die viele Wutausbrüche haben, die haben sich noch nicht so gut reguliert.

**[00:32:01.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kleine Kind versuchen wir zu regulieren.

**[00:32:04.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss das Kind fragen: was gibt es in seinem Leben, das ihn beruhigt?

**[00:32:11.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manche machen Sport, manche spielen ein Instrument. Manche schreiben Gedichte.

**[00:32:17.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss irgendetwas finden, das zum Kind gehört.

**[00:32:20.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss herausfinden, was das Kind gerne macht.

**[00:32:24.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Wut da ist, kann man Klavier spielen gehen.

**[00:32:27.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ludwig van Beethoven hat wahrscheinlich auch viele Wutausbrüche gehabt. Die sind sehr schön musikalisch umgesetzt worden.

**[00:32:35.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht jedes ADHS/ADS Kind ist so begabt wie Ludwig van Beethoven.

**[00:32:38.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht gibt es andere Dinge. Man muss auch gar nicht so begabt sein.

**[00:32:41.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss es einfach machen.

**[00:32:43.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man etwas anderes macht und etwas Motorisches macht, wird auch wieder Energie von da abgeleitet in die Motorik.

**[00:32:52.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Naturvölker machen das auch, wenn die Angst haben vor dem Regen, dann haben die irgendein Ritual gemacht.

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

Etwas regelmäßig machen ist wie ein Ritual.

**[00:33:06.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Erwachsene gehen Joggen, wenn sie eine wahnsinnige Wut haben auf das Geschäft.

**[00:33:10.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss jetzt abarbeiten und dann springen sie da durch die Gegend.

**[00:33:19.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei so einem Kind muss man schauen, was könnte es machen, um seine Energie etwas abfließen zu lassen.

**[00:33:23.520] - Bemerkung 4**

Was macht man, wenn es nur ganz kleine Kleinigkeiten sind, welche das Kind zum Ausrasten bringen?

**[00:33:38.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

**[00:33:49.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wissen nicht, was im Kind noch alles vorgeht. Das reguliert sich dann mit der Zeit.

**[00:33:38.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nur ein Wort oder nur ein Blick zum Kind und es rastet sofort aus.

**[00:33:39.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nicht dieser Blick oder das Wort.

**[00:33:39.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was eine Rolle spielt, ist was vorher war.

**[00:33:39.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Kinder müssen lernen, sich selber zu regulieren.

**[00:34:02.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt in der Neuropsychologie und Psychotherapie das Wort der Achtsamkeit.

**[00:34:16.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man lernt, achtsam in sich hineinzuhören.

**[00:34:20.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die japanische Teezeremonie ist so etwas, das man ganz langsam macht.

**[00:34:26.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Tai-Chi ist so etwas. Die Kampfbewegungen sind ganz langsam.

**[00:34:30.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man sich so langsam bewegt, beruhigt es sich da innen.

**[00:34:36.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man beobachtet, beruhigt es sich.

**[00:34:40.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt, wenn Kinder so Achtsamkeitstraining machen, wenn die da mitmachen.

**[00:34:46.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinesiologie geht auch ein wenig in diese Richtung.

**[00:34:51.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Kind das lernt, dann strukturiert sich das Hirn um, anders, und dann lernt es besser, seine Emotionen zu regulieren.

**[00:34:57.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das passiert alles während der Pubertät.

**[00:35:02.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen etwas Geduld haben.

**[00:35:05.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen uns nicht darüber aufregen, dass das Kind über eine kleine Nebensächlichkei ausgeflippt ist.

**[00:35:05.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einfach immer wieder diese Selbstregulationsmechanismen dem Kind nahe legen und schauen, was es machen könnte.

**[00:35:21.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt die ganz einfache Übung: EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing).

**[00:35:30.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wird oft bei der Angst verwendet.

**[00:35:37.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ein Mensch Angst hat, wenn er traumatisiert ist, dann kommen alle diese Angstbilder, dann geht man auf Motorik.

**[00:35:44.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Übung ist: ich schaue mit dem Kopf gerade aus, meine Augen muss ich bewegen, und ich bewege meine Hand.

**[00:35:50.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich muss immer meinen Augen nachschauen.

**[00:35:53.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann reden, aber ich kann nicht mehr denken.

**[00:35:57.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da holt man die ganze Energie im limbischen System weg in die Motorik.

**[00:35:59.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man könnte auch Seilhüpfen, balancieren. Im Yoga macht man den Einbeinstand.

**[00:36:00.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lauter solcher Dinge.

**[00:36:13.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da geht man in die Motorik, da muss man sich beruhigen.

**[00:36:18.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann auch in die Sauna gehen, da kann man auch nicht mehr verrückt sein, sonst explodiert man.

**[00:36:21.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt verursache ich noch einen Unfall. Lieber nicht. Kein Schenkelhalsbruch.

**[00:36:38.030] - Bemerkung 5**

Mein Sohn rastet sofort aus, wenn er etwas nicht darf. Dann muss er immer etwas kaputt machen.

**[00:37:04.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder haben nicht gerne, wenn man Nein sagt.

**[00:37:07.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children) wurde das auch erwähnt.

**[00:37:07.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht sagen, was das Kind nicht tun darf, sondern sagen was das Kind tun soll.

**[00:37:07.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie nein sagen und das Kind ist emotional geladen, dann machen sie eine Wand, dann gibt es einen Tsunami.

**[00:37:23.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind macht etwas, das er nicht soll. Dann müssen sie etwas herausfinden, was ihr Kind machen darf.

**[00:37:23.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Weisst du, mit dem sollte man eher das machen. Das eignet sich besser zum das machen. Austauschen.

**[00:37:43.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen sanft hineingehen, nicht so abrupt und stopp, sonst macht das Kind den Tsunami.

**[00:37:56.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind verwendet vielleicht ein falsches Instrument für etwas, was sie nicht wollen. Vielleicht hat das Kind eine Gabel und kratzt auf dem Tisch und sie wollen das nicht. Dann sagen sie: Ah, du willst malen, ich gebe Dir ein Blatt Papier und eine ganz schöne Farbe. Das ist viel interessanter als die Gabel auf dem Tisch. Dann kannst Du viele Zeichnungen machen und nicht nur ein paar Kratzer.

**[00:38:00.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Umleiten in eine andere Beschäftigung.

**[00:38:23.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nie einfach nur "Nein" sagen.

**[00:38:37.720] - Bemerkung 6**

Die eigenen Emotionen von den Eltern zum Kind sind noch steuerbar.

**[00:38:39.200] - Bemerkung 6**

Ich habe zwei pubertierende ADHS/ADS Kinder zu Hause. Diese beiden zusammen, das geht gar nicht. Das ist sehr sehr belastend für mich.

**[00:38:43.740] - Bemerkung 6**

Ich fordere die Kinder dazu auf, dass sie sich gegenseitig beschreiben, wie das Gegenüber etwas erlebt hat.

**[00:39:16.700] - Bemerkung 6**

Wir versuchen es mit Trampolin, mit Musik. Ich würde am liebsten eines meiner Kinder nehmen und ausziehen.

**[00:39:17.350] - Bemerkung 6**

Es ist ganz ganz schwierig, weil ich einfach noch keine gute Lösung gefunden habe. Es sind zwei Jungs.

**[00:39:39.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Geschwisterstreit ist etwas schwieriges, das wird schon in der Bibel beschrieben. Die haben es auch nicht gut gelöst.

**[00:39:39.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage ihnen jetzt zuerst, weil sie erwachsen sind, was sie nicht tun sollen. Beim Kind dürfte ich das nicht.

**[00:39:39.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich stelle oft fest, dass die Mutter den sogenannten Schwächeren geschützt hat gegen den Stärkeren.

**[00:39:59.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was geschieht dann?

**[00:40:15.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Stärkere kriegt dann eine grosse Wut auf das sogenannte Schwächere. Das geht bis ins Erwachsenenalter. Die sind feindselig miteinander und es geht gar nicht.

**[00:40:15.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht in der Täter/Opfer Rolle denken, sondern vom Prozess her denken.

**[00:40:42.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aha, ihr habt da ein Problem, was ist das Problem?

**[00:40:46.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ihre Kinder sollen ihnen das Problem schildern. Ihre Kinder sollen sich nicht gegenseitig das Problem schildern.

**[00:40:46.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann schauen: wie könnte ich eine Lösung finden.

**[00:40:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die können da noch nicht so vernünftig miteinander verhandeln, das sehen sie ja in der Politik, da sind die erwachsenen Leute auch nicht sehr gut.

**[00:41:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Fragen: was ist das Problem?

**[00:41:08.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie als Dritte überlegen dann: wie könnte man da den Prozess wieder auflösen?  
Überhaupt nicht juristisch denken, Täter/Opfer, böse/gut; wirklich nur Prozessdenken.

**[00:41:29.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit der Zeit lernen sie dann das etwas und verhandeln dann selber.

**[00:41:34.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es keine Lösung gibt, dann machen sie es wie Julius Cäsar: Divide et Impera.  
Teilen und dann regieren. Dann muss jeder in sein Zimmer gehen.

**[00:41:45.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder sind meistens weniger nachtragend als wir Erwachsene.

**[00:41:49.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder streiten miteinander und dann sind sie wieder dicke Freunde. Den Kindern macht das Streiten gar nichts aus.

**[00:41:54.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Streiten ist soziales Lernen.

**[00:42:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hunde, die rennen einander nach. Die Katzen die spielen.

**[00:42:06.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Streiten gehört zum sozialen Lernprozess.

**[00:42:10.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oft wollen wir das Streiten zu früh abbrechen.

**[00:42:12.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

An sich dürfen wir den Streit nur abbrechen, wenn es um Leben und Tod geht oder ihre Möbel zertrümmert werden.

**[00:42:16.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dr. med. Burkhard Voss ein Drogentherapeut sagt immer: mir ist es lieber, dass in einem Haushalt die Möbel Ecken abhaben, als die Kinder.

**[00:42:33.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sagt auch etwas.

**[00:42:37.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie es nicht ertragen, dann trennen.

**[00:42:39.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eher den Prozess anschauen und was für eine Lösung hätten die Kinder?

**[00:42:44.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können auch nur sagen: das ist schwierig, da weiss ich jetzt auch nicht wie. Verlangsamten. Nicht so schnell die Lösung haben wollen.

**[00:42:55.660] - Bemerkung 7**

Ich habe es schon mit "Stopp" versucht.

**[00:42:58.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das geht nicht.

**[00:43:03.140] - Bemerkung 7**

Es geht immer so weit, bis der eine weint. Nicht immer derselber, aber immer einer.

**[00:43:06.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

"Stopp" geht auch nicht. Das ist wieder die Wand.

**[00:43:10.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eher den Prozess anschauen. Jetzt soll der eine mir seine Sicht erklären und dann der andere. Dann müssen die schon etwas lernen zu beschreiben.

**[00:43:18.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was läuft da eigentlich ab?

**[00:43:22.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das beruhigt schon. Da geht Energie vom limbischen System ins große Hirn.

**[00:43:28.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann wird es schon etwas ruhiger.

**[00:43:32.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie dürfen auch sagen: Oh, ich weiß auch nicht, wie das lösen.

**[00:43:35.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sagen die Kinder vielleicht: Die Mutter ist dumm, jetzt machen wir es selber.

**[00:43:41.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ich immer erlebe, dann sagen die Eltern, das sind dann meistens schon Erwachsene: Oh, kann ich in die Ferien gehen, wird das Haus nicht abgebrannt? Ist alles zerschlagen?

**[00:43:49.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder kommen besser miteinander aus, wenn sie nicht da sind. Dann sind die Kinder aufeinander angewiesen.

**[00:43:49.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als die Eltern weg waren, gingen die Kinder zusammen Joggen. Als die Eltern zu Hause waren, hiess es: der andere muss ausziehen, ich halte es sonst nicht aus.

**[00:44:09.560] - Bemerkung 8**

Ich habe mich früher immer ein bisschen zu früh eingemischt in den Streit. Jetzt mache ich einen Elternbildungskurs und halte mich bewusst raus, solange die Kinder nicht handgreiflich werden. Ich gehe in die Küche, nehme einen Kaffee und lass die Kinder streiten. Die streiten wirklich weniger. Es ist wirklich ruhiger geworden. Früher habe ich immer die Kleine mehr in den Schutz genommen.

**[00:44:59.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sich mehr rausnimmt, muss man es als Kind selber irgendwie an die Hand nehmen.

**[00:44:59.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist wenn die Kinder handgreiflich werden?

**[00:44:59.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei Jungen, jeder Boxkampf ist handgreiflich, beim Tennis spielen ist halt ein Ball dazwischen, aber da geht es ziemlich hart zu und her.

**[00:45:10.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gehört natürlich auch zu den Buben, dass die miteinander kämpfen.

**[00:45:17.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen aus den Knaben keine Mädchen machen.

**[00:45:25.530] - Bemerkung 9**

Es gab auch schon einen Armbruch, weil der eine irgendwo runtergefallen ist.

**[00:45:46.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen irgendwo so einen Boxraum einrichten. Geht auf die Wiese und streitet Euch dort. Dort kann man nicht runterfallen.

**[00:46:09.270] - Bemerkung 10**

Ich habe meinen Sohn oft gefragt, was ist den passiert, kannst Du das nicht erklären? Das hat er immer abgeblockt, er wollte nicht darüber sprechen.

**[00:46:25.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Pubertät?

**[00:46:29.600] - Bemerkung 10**

Auch schon vorher.

**[00:46:29.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke, ganz generell fällt es jungen Männern schwerer, über ihre Gefühle zu reden.

**[00:46:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kommt immer darauf an, wie wir fragen.

**[00:46:41.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nie "Warum" fragen.

**[00:46:44.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

TEACCH spricht von: Was, wie, wann, wo, wie lange?

**[00:46:50.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Familientherapie lernt man das auch.

**[00:46:53.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind systemische Fragen, den Ablauf.

**[00:46:55.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Mütter fragen oft zu direkt, zu konkret.

**[00:46:58.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja nicht fragen, was hast du gefühlt.

**[00:47:02.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht überhaupt nicht.

**[00:47:04.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Kinder zum Beschreiben bringen.

**[00:47:06.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was war denn da, was hat denn der andere gesagt? Also sehr konkret.

**[00:47:10.590] - Bemerkung 10**

Die Antwort war immer: ich weiß es nicht.

**[00:47:13.150] - Bemerkung 10**

Dann habe ich gesagt: was heißt jetzt das? Du willst nicht darüber reden?

**[00:47:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der hat gemerkt, die Mutter will da etwas rausholen, dann hat er blockiert.

**[00:47:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der geneigte Leser merkt die Absicht.

**[00:47:49.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mediziner geben Medikamente.

**[00:47:52.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder haben die Tendenz ihre Emotionen mit Drogen zu beruhigen.

**[00:47:57.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da gehört das Haschisch dazu, es beruhigt auch tatsächlich.

**[00:48:00.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Haschisch birgt in sich die Gefahr, dass es eine zusätzliche Krankheit gibt.

**[00:48:07.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viele in der Psychiatrie, die über Haschisch psychotisch geworden sind, also eine schizophrene Phase gemacht haben.

**[00:48:15.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das hat man lange negiert, dementiert, aber ist für mich absolut klar.

**[00:48:23.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wollen wir sicher nicht.

**[00:48:24.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gehirn der Pubertierenden ist noch etwas empfindlicher auf diese Drogen.

**[00:48:33.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was brauchen denn die ADHS/ADS Kinder in der Jugend, damit sie zu gesunden Personen heranwachsen können?

**[00:48:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie brauchen nach Möglichkeit ein stabiles Umfeld, damit sie sich getrauen, sich selbst zu sein.

**[00:48:54.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir hatten in der vorhergehenden Gruppe eine Betroffene, die hat das sehr schön beschrieben.

**[00:48:59.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mutter war sehr emotional und sie hat sich dann nicht getraut, sich selber zu sein.

**[00:49:03.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat sich stark zurückgenommen.

**[00:49:06.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit die Jugendlichen sich entwickeln können, braucht es ein möglichst stabiles Umfeld.

**[00:49:11.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nichts zu ihrem ADHS/ADS Jugendlichen sagen, bevor sie sich nicht selbst einigermaßen ins Lot gebracht haben.

**[00:49:22.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können immer den Einbeinstand üben. Wenn sie balancieren können, dann sind sie nicht so schlecht dran.

**[00:49:28.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADHS/ADSler nehmen sich sonst zurück, haben ein schlechtes Gewissen, sie haben Schuldgefühle, sie denken, sie seien schuld, wenn es ihnen schlecht geht.

**[00:49:42.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist natürlich gar nicht gut.

**[00:49:45.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Verwenden sie keine emotionalen Erpressungsmethoden wie z.B.: das verletzt mich sehr, jetzt bin ich aber ganz traurig, jetzt bin ich aber ganz schwer enttäuscht.

**[00:49:59.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sagen sie, was sie erwarten. Positiv.

**[00:50:00.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das und das ist mir wichtig.

**[00:50:01.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht: du solltest, du müsstest.

**[00:50:01.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mir ist es wichtig, dass meine Kinder das und das lernen. Das hat sich für mich bewährt.  
Es liegt mir am Herzen, das ist meine Moral

**[00:50:01.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen das, was ihnen wichtig ist, in allgemeine Regeln formulieren.

**[00:50:16.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen von ihrem Standpunkt überzeugt sein, nicht allzu ambivalent.

**[00:50:36.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht die Kinder überzeugen wollen.

**[00:50:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht missionieren, nicht überzeugen wollen, nicht überreden wollen.

**[00:50:39.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einfach selbst gut bei sich sein.

**[00:50:45.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es Turbulenzen gibt kann man gleich wie die Piloten handeln.

**[00:50:46.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Notfall überlässt man das Flugzeug am besten sich selbst.

**[00:51:04.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielen ADHS/ADS Eltern habe ich gesagt: wenn man nicht ruhig ist und nicht weiss was machen, lieber nichts machen.

**[00:51:07.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Falsch reinhauen, Öl ins Feuer gießen, übersteuern, bringt das Familiengefährt auf einen Schleuderkurs.

**[00:51:27.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht gut.

**[00:51:27.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Auto auf Eis, sollte man mit einem Finger steuern, ganz locker, damit man sich gut anpassen kann. Wenn man am Steuer reisst, dann schleudert man und das Auto überschlägt sich.

**[00:51:27.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

In manchen Situationen lieber nichts machen, als noch die ganze Situation aufheizen.

**[00:52:03.230] - Bemerkung 11**

Was ist ihre Meinung zu Ritalin?

**[00:52:06.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ritalin ist eine stimulierende Droge, ein Upper, ein Amphetamin.

**[00:52:11.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ritalin wirkt im Motivationszentrum, zwischen dem limbischen System und der Grosshirnrinde.

**[00:52:27.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ritalin hilft fokussieren.

**[00:52:33.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder sind sehr leicht abgelenkt.

**[00:52:35.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem Ritalin fokussieren die ADHS/ADS Kinder besser und können besser lernen, besser sich auf die Prüfungen vorbereiten. Vielleicht sind sie auch ruhiger.

**[00:52:38.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Kinder mit Ritalin sagen: ich bin dann nicht mehr mich selbst und haben es nicht so gerne.

**[00:52:57.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es die Eltern wünschen, verschreibe ich es auch.

**[00:52:57.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Eltern "Nein" sagen, ich will es anders versuchen, dann erlaube ich das den Eltern.

**[00:53:02.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Lehrer sagt, ich nehme das Kind nicht in die Schule, wenn es nicht Ritalin nimmt, dann sage ich, das ist nicht erlaubt.

**[00:53:14.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Solche Dinge werden gesagt.

**[00:53:16.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Außer Ritalin gibt es auch Neurofeedback, Achtsamkeitsübungsmethoden womit man sich auch zentrieren kann, wie man diese Zentren im Hirn zwischen dem limbischem System und dem Cortex verstärken kann.

**[00:53:35.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie man da Autobahnen machen kann.

**[00:53:35.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin natürlich eher für solche Methoden, die nicht sonst im Körper eingreifen.

**[00:53:48.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe auch Erwachsene, die studieren. Die nehmen das Ritalin immer für die Prüfung oder zum lernen.

**[00:53:56.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich lasse sie das Ritalin immer wieder absetzen, dann wenn sie es nicht brauchen.

**[00:54:00.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie genügend Stimulation haben von außen her, dann sind sie so aktiviert, dass sie sich selbst genügend fokussieren können.

**[00:54:12.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

An einer Privatschule wollte man sehr soziales Lernen stimulieren.

**[00:54:19.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da haben alle Kinder sich so im Kreis gesehen.

**[00:54:22.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das hat sie natürlich wahnsinnig abgelenkt.

**[00:54:24.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe dann gesagt, dass die Kinder sich umdrehen und zur Wand schauen müssen.

**[00:54:24.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nur für bestimmte Dinge dürfen sich alle sehen, sonst macht jeder Faxen und keiner macht seine Aufgaben.

**[00:54:38.840] - Bemerkung 12**

Wie verhält es sich Ritalin und der Pubertät?

**[00:54:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss noch nicht, wie Ritalin auf lange Zeit wirkt.

**[00:54:50.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt zum Teil, dass Ritalin einen verfrühten Parkinson machen kann.

**[00:54:55.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es stimuliert die Dopaminbahnen. Im Kleinhirn hat es auch viele Dopaminbahnen.

**[00:54:56.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das zu sehr ausgeschöpft wird, ja...

**[00:55:08.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei Valium hat man auch gesagt, es macht nicht süchtig und jetzt weiss man, dass es süchtig macht.

**[00:55:15.920] - Bemerkung 13**

Was geschieht wenn ein Kind Ritalin nimmt, dass kein ADHS/ADS hat?

**[00:55:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es werden im Moment keine direkten Schäden erwähnt, das ist eher langfristig.

**[00:55:35.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind wird dann unnötig stimuliert und es beutet sich natürlich etwas aus.

**[00:55:42.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder haben immer noch sehr viele Ressourcen, alle Organe funktionieren noch gut.

**[00:55:45.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man älter ist, wird es etwas schwieriger.

**[00:55:49.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es passiert in dem Sinne kein Schaden.

**[00:55:52.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es darf nicht seine Persönlichkeit haben, das ist nicht gut.

**[00:55:58.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Langzeitschäden kennt man noch nicht so genau.

**[00:56:03.720] - Bemerkung 14**

Ich möchte etwas zu Parkinson und Ritalin sagen. Das war eine Studie in den 1990er Jahren. Das hat sich nie in andere Studien bestätigt.

**[00:56:31.000] - Bemerkung 15**

Ritalin wird seit 50-60 Jahren verschrieben.

**[00:56:40.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, aber nicht von alle Personen 50 Jahre lang.

**[00:56:46.480] - Bemerkung 15**

Wenn es solche Schäden gebe, wäre Ritalin nicht auf dem Markt.

**[00:56:46.680] - Bemerkung 15**

Die anderen Psychopharmaka, die nur ein paar Jahre dabei sind, die machen ganz andere Schäden.

**[00:57:01.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Psychopharmaka mache gewisse Schäden.

**[00:57:14.720] - Bemerkung 16**

Basierend auf welchen Studien machen sie diese Aussagen?

**[00:57:17.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss es nicht.

**[00:57:18.750] - Bemerkung 17**

Wenn es nicht lukrativ ist, wenn es keinen Sinn macht, darüber zu forschen, dann gibt es keinen Zusammenhang zwischen Ritalin und Parkinson.

**[00:57:28.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich wäre da nicht so gutgläubig. Ich weiss es nicht. Im Kleinhirn hat es viel Dopamin.

**[00:57:56.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will ihnen nicht Angst machen. Wir nehmen noch alle möglichen Stoffe zu uns mit den Nahrungsmitteln. Wir wissen nicht, was die alles für Schäden machen.

**[00:57:57.120] - Bemerkung 18**

Es ist besser wenn ein Kind ohne psychischen Schaden durch die Jugend kommt und Ritalin nimmt. Ob es dann fünf Jahre früher oder später Parkinson bekommt spielt keine Rolle. Hauptsache es hatte davor ein qualitativ besseres Leben.

**[00:58:11.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, das können sie sagen.

**[00:58:11.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher hat man Ritalin mit 16 Jahren aufgehört. Heute gibt man es auch bei den Erwachsenen.

**[00:58:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manche machen da ganz große Schritte, die konnten sich vorher überhaupt nie eingliedern und jetzt mit Ritalin auf einmal geht es.

**[00:58:22.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da bin ich sicher nicht dagegen.

**[00:58:45.000] - Bemerkung 19**

Ich bedauere, dass dieser Satz gefallen ist, dass Ritalin Parkinson auslösen kann.

**[00:59:09.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe keine Studie und es ist sicher auch nicht bewiesen worden. Es ist aber ein Gerücht, dass Ritalin Parkinson auslösen kann.

**[00:59:21.660] - Bemerkung 20**

Ein Junge von mir nimmt Ritalin. Vorher war er immer sehr aggressiv. Seit er Ritalin nimmt, sagt er, dass es ihm besser geht.

**[01:00:03.670] - Bemerkung 20**

Ich nehme auch Ritalin und für mich ist es Lebensqualität.

**[01:00:20.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke Ritalin kann zum Teil Wunder wirken, man sieht auch die starke Veränderung.

**[01:00:25.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will einfach nicht, dass Lehrer verlangen, dass die Eltern ihrem Kind Ritalin geben müssen, wenn sie es nicht wollen.

**[01:00:34.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jede Familie muss das selber wissen.

**[01:00:33.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bitte noch den Fragebogen ausfüllen.