

Dr.med. Ursula Davatz

16.10.2018

Von der Sucht zurück zum Genuss

[Audio](#)

[00:00:01.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte sie alle ganz herzlich begrüßen. Ich komme zu der Alma Mater zurück. Die Kantonsschule ist da gar nicht weit weg. Ich bin vier Jahre hier in die Kantonsschule gegangen und von dort her ist Aarau ein bisschen auch meine Heimat.

[00:00:16.660] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinne habe ich mich ganz speziell gefreut, hierher zukommen und jetzt in den Raum, also die Räumlichkeiten, wo die Hota erst seit neuem ist.

[00:00:23.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht zuerst noch ein bisschen zu meiner Geschichte vom Kanton Aargau. Ich bin 1980 aus Amerika zurückgekommen in den Kanton Aargau, in meinem Heimatkanton, wo ich aufgewachsen bin und habe dann 20 Jahre lang im sozialpsychiatrischen Dienst gearbeitet.

[00:00:40.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Damals gab es den aargauischen Alkoholfürsorgeverein (heute Suchtberatung ags).

[00:00:47.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Die mussten alle noch in einer abstinenten Organisation (Blaues Kreuz) sein.

[00:00:59.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben dann probiert, den ganzen Verein ein bisschen zu professionalisieren.

[00:01:05.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben Supervisionen gemacht mit diesen Beratern und haben dann den Namen umbenannt. Fürsorgeverein ist kein guter Name gewesen.

[00:01:16.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann haben wir den Namen AVS gewählt. Das heisst Aargauischer Verein Sucht. Unterdessen hat er nochmals den Namen geändert in AGS, Aargauische Gesellschaft Sucht.

[00:01:24.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe die Suchtpolitik im Kanton Aargau von Anfang an begleitet.

[00:01:35.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Die erste Suchtberatungsstelle war das Kontakt in Brugg.

[00:01:37.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat damals zu unserem sozialpsychiatrischen Dienst gehört.

[00:01:49.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann die Stelle wieder reprivatisiert, dem AVS gegeben.

[00:02:01.640] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn gibt es jetzt im ganzen Kanton Aargau Suchtberatungsstellen.

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

Zu jener Zeit wurde ganz viel über die Drogensucht geredet. Auf jeder Frontseite wurde die Drogensucht erwähnt.

[00:02:09.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe die Suchtpolitik im Kanton Aargau geprägt und mitbegleitet, zusammen mit Matthias Brüscheweiler vom Kontakt in Brugg.

[00:02:29.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir dann zusammen auch den Antrag gestellt, dass wir die Präventionsstelle bekommen. Ich habe heute Abend gehört, dass die Präventionsstelle immer noch vom Kanton bezahlt wird.

[00:02:40.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich war im Alkoholverteilungskomitee, die Alkoholzehntelverteilungskommission, wo wir das Geld verteilt haben.

[00:02:55.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat jetzt alles geändert.

[00:02:58.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe im sozialpsychiatrischen Dienst die Sozialpsychiatrie vertreten, habe das 20 Jahre dann geleitet als leitende Ärztin.

[00:03:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Herz ist verbunden mit der Sozialpsychiatrie.

[00:03:12.290] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn, jetzt komme ich zur Hotel Hota.

[00:03:15.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Hota macht aufsuchende Familienarbeit und das haben wir damals im sozialpsychiatrischen Dienst schon gemacht.

[00:03:21.770] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn habe ich das sehr begrüsst, dass das die Hota jetzt auch wieder macht.

[00:03:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Weiterführung gewesen von dieser sozialpsychiatrischen Welle, die unterdessen so ein bisschen untergegangen ist in der offiziellen Psychiatrie.

[00:03:37.920] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinne freut es mich natürlich enorm, dass ich heute Abend auch im Namen der Hota einen Vortrag halten darf.

[00:03:45.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das Thema selber so gewählt. Ich sage: Von der Sucht zurück zum Genuss.

[00:03:49.580] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Regel hört man bei den Suchtleuten, dass der Genuss schlussendlich zu einer Sucht führen kann.

[00:03:58.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Suchttherapeutin habe ich viele Süchtige therapiert, Alkoholsüchtige, Drogensüchtige. Ich sage: umgekehrt, wir müssen eigentlich von der Sucht wieder zurückkommen zum ganz normalen geniessen.

[00:04:13.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hoffe, wir können das heute Abend auch ein bisschen miteinander praktizieren.

[00:04:20.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch, unsere Gesellschaft ist sehr schnelllebig und wir versuchen alle Prozesse zu optimieren.

[00:04:29.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird überall von der Rendite geredet, natürlich auch im Gesundheitswesen, was nicht immer heisst, dass es dann billiger wird, aber wir reden davon.

[00:04:39.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird alles beschleunigt. Ich sage der Mensch ist kein Roboter, er ist auch kein Computer.

[00:04:48.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage vergleicht man den Mensch immer mit der künstlichen Intelligenz und wir warten darauf, bis uns der Computer überholt hat.

[00:04:57.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage der Computer kann uns nie überholen. In gewissen Sachen schon, im schnellen rechnen schon, aber in der Kreativität nicht und im Lernen auch nicht.

[00:05:07.020] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn, wenn ich sage, der Mensch ist keine Maschine und auch kein Computer. Der Mensch braucht immer wieder Erholungszeiten.

[00:05:15.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir reden von Anspannung und auch wieder Entspannung. Eine Maschine kann man die ganze Nacht durch laufen lassen, einen Computer auch. Wenn man genügend Speichern hat, dann kann man noch mehr damit machen. Wir brauchen Erholungsphase.

[00:05:29.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Erholungsphasen sind auch kreativ. Es ist wichtig, dass wir uns die immer wieder aneignen.

[00:05:39.130] - Dr.med. Ursula Davatz

In der heutigen Zeit hat der Mensch oft keine Zeit mehr zum sich erholen oder man geht dann noch ins Fitness und geht dort noch einmal etwas leisten. Oder man geht Joggen und leistet dort auch wieder etwas.

[00:05:51.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind sehr sehr stark geprägt von der Leistungsgesellschaft.

[00:05:57.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Entspannung braucht man dann eine schnellere Entspannung. Die schnelle Entspannung ist ein Drink am Abend, das machen die Manager.

[00:06:06.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Jugendlichen sagen, ich muss kiffen, dann kann ich die Chillen.

[00:06:10.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ohne, dass ich nicht irgendeine Substanz zu mir nehme, kann ich nicht chillen, dann bin ich nicht modern. Alle diese Wörter, die kommen dann in der Sprache wieder und das wird dann zur Gewohnheit.

[00:06:24.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist dann, dass die Gewohnheit schlussendlich zur Sucht werden kann.

[00:06:30.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gewohnheit ist von mir aus schon nicht mehr natürlich.

[00:06:33.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Kiffen muss um mich zu entspannen, dann ist das künstlich.

[00:06:38.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich als Manager drei Whiskey runterschütten muss und noch drei Rotweine usw. dann kann ich nicht natürlich entspannen.

[00:06:53.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich könnten wir ganz natürlich entspannen und dann auch geniessen.

[00:06:59.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt gehe ich nochmals zurück: Was ist denn eigentlich eine Suchtkrankheit?

[00:06:59.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erinnere mich an viele Konferenzen und Vorträge wo darüber diskutiert wurde: Was ist das eigentlich?

[00:07:12.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: die Suchtkrankheit ist eine Verhaltenskrankheit.

[00:07:17.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei allen Suchtkrankheiten ist Verhalten mit dabei.

[00:07:18.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Man trinkt zuviel Alkohol, man nimmt Drogen, man nimmt Ecstasy, man konsumiert etwas, das nicht sehr gesund ist, das gesundheitsschädigend ist.

[00:07:35.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man magersüchtig ist, macht etwas nicht, was man sollte. Man isst nicht, man fastet, es ist immer ein Verhalten dabei.

[00:07:46.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald ein Verhalten dabei ist, denken Therapeuten, denkt der normale Mensch, das können wir doch einfach ändern.

[00:07:58.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste das nur nicht machen, man müsste nur nicht trinken.

[00:08:02.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste nur nicht diese Tablette schlucken.

[00:08:02.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste nur nicht Drogen nehmen.

[00:08:09.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Magersucht denkt man, man müsste eigentlich nur Essen ist doch einfach, das kann man doch.

[00:08:14.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, es ist eben die Verhaltenskrankheit. An das Verhalten kommt man nicht so gut ran.

[00:08:21.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man jetzt schaut, was hat denn das Verhalten für eine Funktion bei dem betreffenden Menschen, dann sage ich, Suchtverhalten ist eigentlich wie ein Zwangskrankheit.

[00:08:35.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, man macht etwas, man weiss mental genau, dass es schlecht ist.

[00:08:41.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sollte es eigentlich nicht tun. Es haben dann X Leute gesagt, man sollte es nicht machen. Man macht es trotzdem.

[00:08:47.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann das Verhalten wie nicht stoppen.

[00:08:49.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist das gleiche bei den Zwangskrankheiten. Man hat seinen Herd abgestellt, aber man geht X mal wieder kontrollieren, ob man ihn nicht abgestellt hat und geht wieder zurück.

[00:08:59.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man denkt, dass man nicht abgeschlossen hat und geht wieder zurück.

[00:09:04.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Man macht Handlungen, die eigentlich unsinnig sind, wo man vom Kopf her vom Intellekt her weiss, das braucht es eigentlich nicht und dennoch macht man es.

[00:09:14.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es nicht macht, dann steht man fürchterlich unter Stress.

[00:09:17.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man denkt, dass man stirbt, wenn man nicht die Handlung machen kann.

[00:09:22.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Handlung, die hat immer zur Wirkung: Stressabbau, kurzfristige Entspannung, Entlastung.

[00:09:33.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Entlastung hält nicht lange hin. Man muss es immer wiederholen.

[00:09:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann das im Hirn erklären, da gibt es dann so einen Teufelskreis im limbischen System wo man nicht herauskommt.

[00:09:45.500] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn läuft die Suchtkrankheit im Hirn ab. Der Teufelskreis, der da im Hirn läuft.

[00:09:53.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Man weiss jetzt immer mehr über das Gehirn. Im Gehirn hat es gewisse Belohnungszentren, Zentren, die einem ein gutes Gefühl geben.

[00:10:05.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die stimuliert, dann fühlt man sich wohl.

[00:10:08.650] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Moment wo man da diese Zwangshandlung macht, dann fühlt man sich wieder wohl und man meint, wenn man sie nicht macht, dann fühlt man sich schlecht, man meint dann dass es einem nicht gut geht.

[00:10:16.480] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne sage ich: Suchtverhalten ist Befriedigungsverhalten.

[00:10:23.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Es greift dort im Gehirn ein, wo es dann ein Wohlgefühl gibt. Es stimuliert das Befriedigungsverhalten.

[00:10:27.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Normalerweise haben wir viele Aktionen, mit denen wir bei uns befriedigen können. Wir können Essen.

[00:10:39.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe heute ein gutes Lachsbrötchen gehabt.

[00:10:42.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können trinken, Süssmost, nicht Alkohol, es ist trotzdem gut.

[00:10:48.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können ein gutes Gespräch miteinander haben, wir können Musik hören, wir können ein Buch lesen, wir können eine sportliche Leistung machen, ein Berggipfel erobern und dann stolz sein auf unsere Leistung.

[00:10:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir können beruflich etwas leisten, wir können heiraten, wir können Sex haben. Wir können ganz viele Sachen machen und das gibt uns alles ein gutes Gefühl.

[00:11:08.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo die verschiedenen Befriedigungsverhalten nicht mehr funktionieren oder nicht genug funktionieren, dann weicht man aus auf so künstliche Suchtverhalten.

[00:11:24.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlussendlich verdrängt das Suchtverhalten alle anderen Befriedigungsverhalten.

[00:11:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man zum Antoine de Saint-Exupéry geht, zum Petit Prince, dann sagt der: Je bois pour oublier que je bois.

[00:11:35.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich trinke, damit ich vergesse, dass ich trinke.

[00:11:44.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Jugendliche haben manchmal gesagt, ich nehme Drogen, damit ich nicht merke wie die Eltern wütend sind auf mich.

[00:11:53.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich nach Hause komme und sie schimpfen mit mir, dann gehe ich gerade wieder raus, Drogen nehmen, denn ich will das nicht spüren.

[00:12:01.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben nicht mehr die Möglichkeiten, um ein gutes Gefühl zu bekommen, sondern man steigt in einen negativen Teufelskreis ein.

[00:12:09.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man beschäftigt sich schlussendlich nur noch mit der Beschaffung von dieser Substanz.

[00:12:15.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Die schweren Drogensüchtigen, die sind beschäftigt damit: wie beschaffe ich Geld? Sie Dealen, sie gehen in die Prostitution. Sie gehen den Stoff kaufen, sie konsumieren den Stoff, dann dann fühlen sie sich für kurze Zeit wohl. Dann wieder nicht mehr, dann müssen sie wieder Geld beschaffen usw.

[00:12:31.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist dann so ein Teufelskreis, der sich in den Schwanz beisst.

[00:12:35.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte einige Patientinnen, welche in die Prostitution gegangen sind, um Drogen zu beschaffen um diese dann zu konsumieren.

[00:12:37.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie mussten Drogen konsumieren, damit sie die Prostitution ertragen haben.

[00:12:46.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann auch wieder: Je bois pour oublier que je bois.

[00:12:47.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt in einen ganz engen Teufelskreis rein, wo alles andere nicht mehr funktioniert.

[00:13:01.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Suchtverhalten löst natürlich dann im Umfeld Tadel aus.

[00:13:08.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern werden verrückt und denken du könntest das doch einfach aufhören.

[00:13:15.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern schimpfen mit dem Kind und als Folge trinkt man noch ein bisschen mehr, nimmt noch mehr Suchtmittel zu sich.

[00:13:16.450] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn verdrängt die Beschaffung vom Suchtmittel, der Konsum verdrängt alle anderen Verhaltensweisen.

[00:13:35.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann eine sehr schwierige Angelegenheit.

[00:13:39.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Die meisten werden in der Pubertät süchtig.

[00:13:48.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Kind bekommt normalerweise Lob von seinen Eltern, Unterstützung, Anerkennung von den Eltern.

[00:13:56.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Kind ist, welches nicht so gut funktioniert oder nicht genau nach der Norm funktioniert.

[00:14:04.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mich sehr viel mit ADHS Kindern befasst. Die Stossen überall an, machen alles ein bisschen falsch. Dann bekommen sie natürlich sehr viel Tadel. Dann werden sie sehr viel kritisiert.

[00:14:17.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann mehr als 50% Kritik bekommt als Lob, dann fällt man in eine negative Bilanz hinein und dann ist die Gefahr gross, dass man sich dann das Lob, die Anerkennung irgendwo anders holt, zum Beispiel halt in einer chemischen Substanz.

[00:14:38.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu hat die chemische Substanz vom Kiffen die Merkung, dass man dann so ein bisschen lockerer ist.

[00:14:46.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe vor Jahren einen Vortrag gegeben bei ELPOS, das ist Elternvereinigung POS Kinder. Heute müsste man sagen, Elternvereinigung von ADHS Kindern.

[00:14:55.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann haben die Mütter und Väter gesagt, ich bin froh, wenn mein Sohn kifft denn dann ist er ein bisschen besser zu haben.

[00:15:03.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine selbstdestruktive Anpassungsmethode an die Erwartung von seinem Umfeld.

[00:15:12.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Teufelskreis, den sollte man dann Durchbrechen.

[00:15:20.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich komme jetzt zur Therapie.

[00:15:24.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die gängige Therapie in der Suchtkrankheit funktioniert häufig über ein medizinisches Modell, die Krankheit, die Diagnose.

[00:15:37.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man die Suchtkrankheit noch als Laster angeschaut.

[00:15:42.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss noch, ich habe mal einen Artikel geschrieben im Jahresbericht vom AGS.

[00:15:46.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Artikel hat geheissen: Alkoholsucht, Krankheit oder Laster?

[00:15:53.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Lange Zeit haben wir alle Süchtigen einfach als sich schlecht verhaltene Leute angeschaut.

[00:16:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit den Alkoholikern wollte niemand etwas zu tun haben, mit den jugendlichen Drogensüchtigen schon eher.

[00:16:10.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann wollte die Alkoholiker nicht mit den Jugendlichen Drogensüchtigen zusammentun.

[00:16:23.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Aargau sind wir die ersten gewesen, wo wir das zusammengetan haben.

[00:16:27.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe gesagt, eine Frau, welche sich ein Kind wünscht und eine Frau, welche abtreiben möchte, die gehen beide zum gleichen Gynäkologen.

[00:16:32.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Die jugendlichen Drogensüchtige wurden so hoch stilisiert, dass man die nicht mit den Alkoholikern zusammen tun wollte.

[00:16:42.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Aargau haben wir das aber zusammengetan und das hat bestens funktioniert.

[00:16:52.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Drogenberatungsstellen beraten alle Sorten von Sucht, für Ältere, Jüngere, Jugendliche.

[00:16:56.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das medizinische Behandlungsmodell ist dann meistens so gewesen: hier habe ich ein Symptom, die Krankheit und das muss ich wegbringen.

[00:17:14.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss das Bekämpfen. Die Ärzte bekämpfen Symptome.

[00:17:22.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat dann in der Regel pädagogische Modelle dafür verwendet.

[00:17:27.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele Drogen WGs, therapeutische Stationen begleitet und zum Teil auch supervidiert.

[00:17:37.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist immer die Haltung gewesen, wenn einer Drogen nimmt, dann wird bestraft. Wenn er abstinent ist, dann wird er belohnt.

[00:17:43.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Bestraft worden ist man indem man keinen Ausgang gehabt hat. Belohnt worden ist man indem man Ausgang bekommen hat.

[00:17:53.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man als Schizophrener auf einer Abteilung in Königfelden entlassen werden wollte, dann hat man nur Drogen nehmen müssen und dann wurde man rausgeschmissen, weil man die auf der Abteilung nicht wollte.

[00:18:01.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Modell funktioniert aus meiner Sicht nicht so gut.

[00:18:13.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist in allen therapeutischen WG verwendet worden, weil man einfach immer mit dieser Pädagogik gekommen ist, von Bestrafung und Belohnung.

[00:18:22.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen mit einer Suchtkrankheit haben ohnehin schon eine schlechte Akzeptanz, also ein schlechtes Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich nicht sehr akzeptiert.

[00:18:36.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie dann noch obendrauf noch bestraft, fördert man eigentlich nur ihre Suchtkrankheit, denn sie müssen sich ja dann wieder belohnen gehen und gut fühlen machen, indem sie wieder konsumieren.

[00:18:47.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin 8 Jahre auf die Aarburg gegangen. Erziehung gesagt, dort hat man einmal einen Jugendlichen gesagt, wissen sie der Alkohol ist meine Mutter der Alkohol gibt mir schon ein gutes Gefühl als ob das meine Mutter wäre und er hat nicht so eine gute Mutter gehabt und so hat er das ein bisschen ersetzt. Also in dem Sinne ist eigentlich die Bestrafung und Belohnung wäre aus meiner Sicht nicht die Behandlung sondern ist eigentlich eher anti-therapeutisch aber es hat sich trotzdem überall durchgesetzt. Man hat an dieser Tradition festgehalten.

[00:19:23.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben dann die Sozialpädagogen, Sozialarbeiter in diesen therapeutischen WGs immer gefragt, ja, was mache ich dann, wenn einer wieder rückfällig ist?

[00:19:34.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Meine Haltung ist es immer gewesen: den Prozess besprechen, schauen wegen was ist er rückfällig geworden?

[00:19:44.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann eine bessere Strategie mit ihm zusammen erarbeiten, wie er mit seinem Frust besser umgehen könnte.

[00:19:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich langjährige Arbeit.

[00:19:54.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe nur im ambulanten Sektor gearbeitet mit den Drogensüchtigen.

[00:19:59.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort kann man nicht bestrafen und belohnen.

[00:19:59.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man konnte dort nicht sagen: wenn Du getrunken hast, dann behandle ich Dich nicht mehr. Man konnte sie nicht rausschmeissen.

[00:20:06.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte das Gespräch verweigern, aber dann wäre die ganze Therapie fertig gewesen.

[00:20:06.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Man musste im ambulanten Sektor lernen, mit diesen Rückfällen umzugehen.

[00:20:17.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf es nicht persönlich nehmen. Man musste sie begleiten.

[00:20:17.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen immer Rückfälle verhindern.

[00:20:26.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen nicht Rückfälle verhindern.

[00:20:33.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil, ihr müsst eure Patienten im Rückfall begleiten.

[00:20:38.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man immer herausfinden, was hat ihn frustriert, was hat ihn verletzt? Was hat ihn geärgert?

[00:20:45.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat er angefangen zu trinken oder sich einen Schuss gesetzt.

[00:20:49.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie könnte er seinen Frust anders bearbeiten oder anders damit umgehen?

[00:20:58.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die meisten Süchtigen sind sehr sensible Leute. Häufig sind sie auch sehr impulsiv.

[00:21:05.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Dr.med. Monika Ridinger, die auch bei der HOTA mitarbeitet, hat ein Buch geschrieben über ADHS und Sucht.

[00:21:14.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Leute haben eine Impulsivität, sie sind schnell verletzt.

[00:21:19.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Die nehmen sich gar nicht Zeit um herauszufinden, was sie eigentlich verletzt hat.

[00:21:24.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Alkoholiker begleitet. Die sind immer gerade wieder zu dem Glas gegangen. Das sind Akademiker gewesen.

[00:21:32.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben gar nicht gewusst, was eigentlich in ihnen abgeht.

[00:21:36.330] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinne sage ich: Meine Therapie ist entwicklungsorientierte Suchttherapie.

[00:21:46.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt dann eben der Satz: Von der Sucht zurück zum Genuss.

[00:21:52.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist entwicklungsorientiert, das heisst ich muss die Menschen verlangsamen, dass sie lernen sich wahrzunehmen, dass sie Lernen auf sich Rücksicht zu nehmen, dass sie lernen sich zu formulieren und dass sie nicht gleich vom Frust zur Frustbekämpfung gehen mit dem Suchtmittel.

[00:22:09.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sei das Alkohol, sei das Haschisch, sei das Heroin, sei das Kokain was auch immer.

[00:22:17.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das braucht noch relativ viel Arbeit, dass man sie verlangsamen kann.

[00:22:22.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aufgabe ist nicht ihnen die Sucht abzugewöhnen, sondern die Aufgabe ist, eine bessere Selbstwahrnehmung.

[00:22:31.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute spricht man da immer von Achtsamkeit.

[00:22:33.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine bessere Selbstachtsamkeit, dass man merkt, was eigentlich in einem vorgeht, dass man merkt, da hat mich jetzt meine Frau gekränkt, da hat mich meine Mutter verletzt, da hat mich mein Chef verletzt oder was auch immer.

[00:22:47.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst wenn sie die Eigensensibilität, die Selbstachtsamkeit langsam erlernen, dann kann man daran arbeiten, dass man das Suchtverhalten wieder verdrängen kann, dass sie darauf verzichten können und dass sie dann andere Möglichkeiten haben, um zum Befriedigungsverhalten zu kommen.

[00:23:10.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aufgabe der Therapieperson ist, dass sie ein verlässliches Gegenüber ist, eine verlässliche Bezugsperson, die eben all diese Rückfälle nicht persönlich nimmt und nicht sagt, jetzt bist du schon wieder abgestürzt, oh wie schrecklich, machst du nicht endlich einmal Fortschritte, also nicht so reagiert wie die Eltern.

[00:23:30.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gehört zum Business, es gehört zu dieser Krankheit, es gehört zu dieser Problemstellung, jetzt können wir lernen herauszufinden, was dich versenkt hat?

[00:23:41.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat den Rückfall ausgelöst?

[00:23:44.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Arbeit ist dann eigentlich immer die gleiche. Man schaut, was hat dich verletzt? Was hat den Rückfall ausgelöst? Was hättest du anders machen können?

[00:23:51.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt wo Du drinnen bist, wie kommst du wieder daraus raus?

[00:23:55.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig wenn sie dann wieder abgestürzt sind, sagen sie, jetzt hat sowieso alles keinen Sinn mehr, jetzt kann ich gleich weiter trinken oder wieder Knallen, jetzt bringt nichts nichts mehr.

[00:24:05.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Fortschritt ist nicht, indem man es nicht mehr macht, sondern der Fortschritt ist, dass man schneller daraus herauskommt, oder besser daraus raus kommt.

[00:24:13.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann der Fortschritt, wenn man erkennt, was einem sonst noch frustriert hat, wenn man nicht ewig lange drinnen hängen bleibt, sondern wieder hinaus klettert, natürlich immer mit der Hilfe vom Therapeut, der wertschätzend ist und nicht verurteilt und nicht moralisierend ist.

[00:24:34.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Vom Verhalten her geht es schlecht etwas nicht zu machen.

[00:24:40.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie irgendwo einen Regenschirm abstellen und sagen, den darf ich dann nicht vergessen, das ist eine negative Botschaft, dann vergessen sie ihn sicher.

[00:24:48.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich sagen, den Regenschirm, den nehme mit, wenn ich wieder hinausgehe.

[00:24:50.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht Suchtmittel zu konsumieren, ist ein negativer Auftrag. Es geht eigentlich gar nicht, verhaltenstechnisch. Von dort her habe ich immer gesagt, wir müssen Sachen herausfinden, die sie gerne machen, wo sie Freude daran haben.

[00:25:06.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Da verwende ich dann immer so einen Begriff, den ich aus Amerika habe von einem Psychologen.

[00:25:13.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Unterscheiden zwischen Eudaimonic Happiness und Hedonic Happiness.

[00:25:15.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Eudaimonic Happiness heisst gut-dynamische Glücklichkeit. Das andere ist eine hedonistische Glücklichkeit. Die gute, dynamische Glücklichkeit bedeutet: Man hat Freude in dem man etwas macht. Nicht Freude haben am Resultat und dass man von jemandem gelobt wird.

[00:25:15.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht Freude haben an der Einschaltquote und an den Likes, sondern ich habe Freude an dem was ich mache.

[00:25:44.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die andere, die Hedonic Happiness, das ist ein gutes Gefühl, also Befriedigungsverhalten, indem man Lob bekommt von irgendjemandem, indem man viele Likes bekommt auf dem Internet etc.

[00:25:59.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Fremdbestimmtes Glück und das andere ist eigenbestimmtes oder eigenproduziertes Glück.

[00:26:07.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Körper kann nicht Lügen.

[00:26:11.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Interessanterweise hat man herausgefunden, dass die Eudaimonic Happiness, dass die sich gut auswirkt auf das Immunsystem.

[00:26:23.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Die stärkt das Immunsystem.

[00:26:25.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hedonistische Glücklichkeit, die stärkt das Immunsystem überhaupt nicht.

[00:26:29.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Körper weiss, was gut ist für einem.

[00:26:34.750] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn können wir hier auf den Körper hören.

[00:26:36.270] - Dr.med. Ursula Davatz

So suche ich mit allen Süchtigen nach Beschäftigungen, die ihnen Freude geben, Spass geben, Befriedigung geben, ohne dass irgendjemand sie toll findet.

[00:26:50.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gar nicht so einfach denn unsere Welt ist zur Zeit so sehr externalisiert.

[00:26:56.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist nur jemand, wenn man Anerkennung bekommt, so viele Likes auf dem Internet hat.

[00:27:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn ist meine Begleitung, die Therapie, die Prozessbegleitung besteht darin, die Menschen zu unterstützen, sich selber zu finden, Dinge zu tun, die sie gerne machen, bis zum Punkt wo sie dann Suchtverhalten natürlicherweise aufgeben können.

[00:27:23.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kämpfe also nicht gegen die Sucht, sondern ich kämpfe für die Entwicklung und die Eudaimonic Happiness.

[00:27:31.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht Geduld.

[00:27:37.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man lange genug daran bleibt, bekommt man Früchte dafür.

[00:27:42.750] - Dr.med. Ursula Davatz

So will ich ihnen helfen, dass sie von diesen krampfhaften, von diesen Instas, also von diesen schnellen Befriedigungen mittels Substanz, wie es die Psychopharmaka auch sind, dass sie von dieser schnellen Befriedigungs- und Verhaltensmethode von Substanz konsumieren zu einer langsamen kommen, die dann aber auch besser hinhält.

[00:28:10.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Die persönlicher ist und wo sie sich gleichzeitig persönlich entwickeln können.

[00:28:16.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gehört natürlich auch dazu: alle die Leute, welche in der Pubertät süchtig werden, die sind eigentlich nicht recht abgelöst von ihrem Elternhaus. Eigentlich möchten sie immer noch gerne Akzeptanz bekommen, bekommen die aber nicht. Je mehr sie sich süchtig verhalten, desto weniger bekommen sie es.

[00:28:33.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie dann aber etwas für sich machen, geben sie sich die Akzeptanz und Befriedigung selber.

[00:28:39.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu dem ganzen Prozess gehört dazu, dass sie sich auch ablösen von der Anerkennung von ihren Eltern und sich das auf eine Art selber geben.

[00:28:49.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick wo man dann Sachen machen kann, das kann im Beruf sein, kann im Hobby sein, das kann in der Beziehung sein, das kann in allen möglichen Sachen sein.

[00:28:59.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo man sich andere Genussverhalten, also Befriedigungsverhalten organisieren kann, dann kann man dann auf die Sucht verzichten.

[00:29:09.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss in dem Sinn nicht kämpfen gegen die Sucht, sondern ich ersetze sie durch normale Befriedigung.

[00:29:16.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man dieser Anerkennung auch nicht mehr hinterher rennen, man muss nicht mehr Wetteifern, sondern man holt sie sich selber durch sein tun.

[00:29:26.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine solche Therapie ist natürlich nachhaltiger, als wenn man probiert das Suchtverhalten auszuradieren.

[00:29:34.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Patienten gehabt, die schon lange, vielleicht ein Jahr, vielleicht sechs Monate in einer stationären Suchttherapie gewesen sind und am ersten Tag gerade wieder rückfällig. Das ist gang und gäbe. Das gehört dazu.

[00:29:47.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann denkt man: ausser Spesen nichts gewesen.

[00:29:53.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere jetzt zwei Fälle ihnen zu Schildern, um zu Zeigen, wie das gegangen ist.

[00:29:57.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Drogensüchtigen gehabt, der hat Heroin gespritzt.

[00:30:07.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ist dann zu mir gekommen in das Methadonprogramm. Damals hatte ich noch alle Methadonprogramme im Sozialpsychiatrischen Dienst in Königsfelden im Kanton Aargau.

[00:30:10.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Methadonprogramm heisst es immer, dass man nicht drein fixen darf. Es ist ihm dann trotzdem passiert. Dann hat er mich immer gefragt: Entlassen sie mich jetzt aus dem Programm?

[00:30:10.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Von den Regeln her hätte ich das machen müssen.

[00:30:36.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das nicht gemacht. Ich habe gesagt nein, nein, ich entlasse sie nicht, solange ich sehe, sie arbeiten an sich, da sehe ich einen Trend in Richtung positiv, dann muss ich das nicht entziehen.

[00:30:48.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihn nicht bestraft dafür, dass er einen Rückfall gehabt hat, sondern ich habe ihn weiter begleitet.

[00:30:53.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat mich oft gefragt.

[00:30:55.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat früher Heroin gehabt, der hat Valoron gehabt, ein weiteres Schmerzmittel.

[00:30:59.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat geraucht und er war adipös.

[00:31:03.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Innerhalb von zehn Jahren oder so hat er sich dann vom Methadon entzogen, vom Alkohol entzogen, von den Schmerzmitteln entzogen und hat auch noch abgenommen und konnte schlussendlich aus dem Methadonprogramm entlassen werden.

[00:31:24.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat sich einen Hund zugelegt und er hat mich immer wieder einmal besuchen wollen, aber irgendwie hat es nie geklappt.

[00:31:32.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Anfang, als er nichts mehr gehabt hat, hat er gesagt, wenn ich jetzt durch die Welt laufe, dann habe ich ein so viel schöneres Hoch als mit irgendeinem Schuss Heroin.

[00:31:46.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich spüre alles, ich sehe alles. Ich nehme die Leute besser wahr.

[00:31:51.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat wirklich ein Glücksgefühlsgefühl gehabt.

[00:31:54.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat zum ersten Mal ohne irgendeine Substanz das Leben genießen können.

[00:32:00.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in dessen Kindheit zurückgeschaut hat, hat er es nicht so gut gehabt.

[00:32:05.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Er war ein Adoptivkind und die Mutter hat immer zu ihm gesagt: Besser zwei Mal in die Hosen scheissen, als dich auf die Welt zu stellen.

[00:32:06.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Also sehr sehr verachtend.

[00:32:19.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist immer noch zu den Eltern gegangen, hat denen auch geholfen, die sind älter geworden, hat aber dann noch einen Hund gehabt mit diesem hat er Freude.

[00:32:25.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist trotzdem diesen Eltern loyal geblieben.

[00:32:29.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat für sich selber das Leben geniessen können.

[00:32:36.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist von der Sucht zurück zum ganz normalen Genuss.

[00:32:43.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein weiteres Beispiel, das ist ein Jugendlicher gewesen, der in einer guten Familie aufgewachsen ist. Das war ein Abenteurer. Dem ist es langweilig gewesen.

[00:32:49.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ging in eine Schule, wo man ihm keinen Widerstand geboten hat, die Steiner Schule.

[00:32:50.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Später hat er gesagt: Eigentlich hätte ich in eine andere Schule gehen müssen, wo ich mehr hätte kämpfen können.

[00:33:09.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern waren eher so ein bisschen Summerhill Stil. Die haben ihn alles machen lassen.

[00:33:10.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat dann die Herausforderung gesucht, hat angefangen Heroin zu konsumieren. Er hatte eine Stelle als Handwerker. Er war auch stationär, ich glaube zwei Mal.

[00:33:24.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist dann zu mir in die Beratung gekommen.

[00:33:29.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe nicht an seinem Suchtverhalten rum gemacht.

[00:33:29.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihn gefragt: was willst Du eigentlich als Beruf machen?

[00:33:35.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist herausgekommen, dass er eigentlich lieber Sozialpädagoge werden möchte.

[00:33:43.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann haben wir den Antrag für die IV gestellt, die haben sogar eingewilligt und er arbeitet jetzt als Sozialpädagoge.

[00:33:46.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ab und zu hat wieder ein kleinen Rückfall aber kein Vergleich mehr mit früher.

[00:33:53.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich frage, wie geht es ihnen mit der Stelle? Er kann es gut mit diesen Jugendlichen, weil er ein ADHS Kind ist und die gut versteht. Er kann auch eingreifen wenn das sein muss.

[00:34:06.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist jetzt im dritten Jahr.

[00:34:09.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim einen konnten wir nicht mehr zurück in den Job. Beim anderen habe ich eine andere Berufslaufbahn mit ihm gesucht.

[00:34:20.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei beiden ist es darum gegangen, dass sie ihr Leben ohne Suchtmittel führen können, ohne dass ich gegen die Sucht gekämpft habe.

[00:34:27.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Idee: Von der Sucht zurück zum Genuss.

[00:34:35.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man das Leben auf eine ganz normale Art genießen kann, dass man sich Zeit lassen kann, zum Genießen und dann eigentlich auf Suchtmittel verzichten kann.

[00:34:47.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe an einen weiteren Fall.

[00:34:49.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein Akademiker. Der hat seit er 18 Jahre alt ist, er ist jetzt über 50 Jahre alt, Alkohol hat einfach zu seinem Leben gehört.

[00:34:58.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Abstürze und so weiter.

[00:35:00.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei dem habe ich eigentlich nur daran gearbeitet, wo ist sein Gefühl, was empfindet er, was verletzt ihn, dort ist es mehr in der Partnerschaft gewesen.

[00:35:10.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Der kann jetzt auch sagen, mir geht es gut, ich brauche den Alkohol nicht. Mir geht es so gut wie noch nie.

[00:35:17.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer die gleiche Methode, dass man diesen Leuten eigentlich hilft zu sich selber zu finden und zu der ganz natürlichen Genussfähigkeit.

[00:35:27.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Geniessen können, braucht Zeit.

[00:35:30.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Geniessen kann man nicht so schnell schnell. Das muss langsam entstehen.

[00:35:35.500] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn muss man sich Zeit dafür nehmen.

[00:35:38.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich geben ihnen das allen mit, dass sie sich immer wieder Zeit nehmen zum Geniessen, ohne Hilfsmittel und das ist eigentlich die beste Prophylaxe gegen das Suchtverhalten.

[00:35:53.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären so meine Gedanken und jetzt dürfen sie mir noch Fragen stellen.

[00:36:01.750] - Bemerkung 1

Die Leute, welche zu euch gekommen sind oder zu euch kommen, die haben ja Bereitschaft, sie wollen an sich arbeiten, sie wollen sich verändern, das ist eine Art Voraussetzung, denke ich.

[00:36:09.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein.

[00:36:15.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch immer eine Diskussion gewesen.

[00:36:17.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin im Sozialpsychiatrischen Dienst gewesen. Wir haben offizielle Aufträge von der Justiz erhalten.

[00:36:17.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das war immer die Diskussion: man kann einen Menschen nicht behandeln, wenn er nicht will. Er muss gewillt sein.

[00:36:29.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Der eine, der wurde gesendet, der wollte nicht.

[00:36:29.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Männer werden von den Frauen geschickt, die wollen eigentlich auch nicht. Die sind dann wie trotzig Teenager.

[00:36:43.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch mit dem Gesetz zusammengearbeitet, mit der Juristerei, als Rahmenbedingung.

[00:36:50.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist unsere therapeutische Aufgabe, dass wir es fertig bringen, auch wenn ein Mensch gegen seinen Willen geschickt wird, dass wir fertig bringen, eine Beziehung herzustellen, fertig bringen, den auf einen Weg zu bringen.

[00:37:05.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit der Zeit merkt er, da läuft ja etwas und dann macht er mehr mit.

[00:37:09.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ein paar Massnahmen gehabt, einige, Jugendliche und Ältere.

[00:37:15.550] - Bemerkung 2

Ich habe ein halbes Jahr bei der Perspektive Region Solothurn-Grenchen gearbeitet, als Arbeitsagoge. Das waren Tagelöhner. Die waren in verschiedenen Programmen drinnen.

[00:37:16.230] - Bemerkung 2

Ich habe miterlebt, dass die sich ganz gut im Griff hatten, insbesondere diejenigen, welche schon längere Zeit dort waren. Sie hatten sich gut eingerichtet.

[00:37:31.300] - Bemerkung 2

Sie haben funktioniert und sie haben nie den totalen Absturz gehabt.

[00:37:44.120] - Bemerkung 2

Dort hatte ich das Gefühl, es braucht enorm viel, sodass die wirklich von dem wegkommen.

[00:37:52.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt und es gibt sicher so Süchtige, welche nicht mehr daraus heraus wollen und das merkt man auch.

[00:37:58.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Der eine, welcher jetzt Sozialpädagoge wird, der hat auch immer wieder Abstürze gehabt.

[00:38:02.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihn so angeschaut und habe in gefragt: eigentlich wollen sie das noch nicht loss werden? Sie finden es immer noch spannend.

[00:38:10.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja.

[00:38:11.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man merkt es an der Haltung an und ich spreche es auch an.

[00:38:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke jetzt mit dem Beruf kann er sich es natürlich nicht mehr so leisten.

[00:38:19.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele brauchen lange und ich habe schon auch solche, welche sagen nein, ich will es nicht und dann reite ich auch nicht darauf herum. Man begleitet auch die.

[00:38:26.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage ganz klar, die Voraussetzung, dass man mit jemandem erfolgreich sein kann, muss nicht sein, dass er am Anfang will.

[00:38:36.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Massnahmen gehabt. Es ist dem Therapeut seine Aufgabe, dass er dann motiviert.

[00:38:42.130] - Bemerkung 3

Mir hat mal einer gesagt: Hey ich bin Alkoholiker, mir geht es gut, willst Du eigentlich. Schau mal diese anderen Leute an, die rennen alle ihrem Job nach.

[00:38:42.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt solche, welche sich eine Lebensphilosophie daraus machen und diese gehe ich dann nicht bekehren. Das macht keinen Sinn.

[00:38:42.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Jugendliche machen das auch immer, die sagen nein nein, ich will das nicht los werden, das ist kein Problem. Bei denen bin ich dann natürlich ein wenig hartnäckiger.

[00:39:32.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zeige ihnen dann auf, wie sie eigentlich ihr Leben verschwenden. Ich sage zu ihnen: ich glaube das nicht. Es gibt eine Auseinandersetzung.

[00:39:38.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche die sich schon lange so eingerichtet haben, manchmal geht es nicht.

[00:39:53.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nicht, dass ich alle retten kann oder retten muss.

[00:39:56.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist immer eine Herausforderung. Wenn sie einem so provozieren und sagen: mir geht es ja gut, was willst Du? Dann muss man überlegen, was sage ich jetzt?

[00:40:01.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht ausrasten oder missionieren, das darf man ja nicht.

[00:40:14.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Freiwilligkeit ist nicht unbedingt eine Voraussetzung.

[00:40:17.310] - Bemerkung 4

Ein bisschen eine komische Frage, haben sie die Beobachtung gemacht oder gibt es Forschungen darüber, dass Kinder, die in der normalen Phase primär Störungen erfahren haben, dass sie mehr zum Drogenkonsum neigen?

[00:40:31.430] - Dr.med. Ursula Davatz

In meinem Buch, "Wie bewahren wir unsere Kinder vor der Drogensucht" beschreibe ich das ein bisschen. Wenn man den Kindern immer den Schnuller reinstopft, wenn immer ein Problem ist, dann gibt das eine Fixierung auf das Orale.

[00:40:49.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich sehe wie das Kind weint und die Mutter macht als erstes den Schnuller rein, dann habe ich eine Reaktion.

[00:40:55.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ja noch viele andere Methoden um das Kind zu beruhigen. Vielleicht hat es heiss, vielleicht hat es Hunger, vielleicht will es Aufmerksamkeit und es ist immer nur die orale Befriedigung.

[00:41:01.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke das gibt sicher eine Konditionierung.

[00:41:09.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass man den Schnuller nicht geben darf.

[00:41:13.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man als Beruhigungsmittel für das Kind als Mutter immer nur den Schnuller verwendet, gibt das sicher eine Konditionierung.

[00:41:21.230] - Bemerkung 4

Das alles oder nichts Prinzip, erfährt man ja sehr oft bei den Süchtigen, schwarz oder weiss, entweder oder, ist das eine Auswirkung einer Frustrationstoleranz, die einfach nicht ausgebildet ist, die eine typische Reaktion dieser Leute ist?

[00:41:46.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist noch etwas Angeborenes. Die ADHSler haben generell eine starke Impulsivität und eine Schwierigkeit etwas aufzuschieben.

[00:41:59.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Die brauchen mehr Hilfe, dass sie das Lernen.

[00:42:03.000] - Bemerkung 4

Das Aushalten.

[00:42:03.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, dass sie die Frustrationstoleranz verbessern.

[00:42:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich werde oft gefragt: Ich welchen Familien kommt die Drogensucht vor?

[00:42:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage immer: entweder total verwöhnend oder dann sehr restriktiv und bestrafend. Also die beiden Gegensätze.

[00:42:20.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Regel trifft man häufig an.

[00:42:20.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich bräuchte es nicht nur das Verwöhnende, dann lernen sie gar keine Frustrationstoleranz und auch nicht immer sofort das Bestrafende, sondern etwas flexibleres.

[00:42:34.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu rigide ist nicht gut.

[00:42:40.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Drogenberater hat mir einmal gesagt: Mir ist es lieber, dass die Möbel eine Ecke weniger haben, als die Kinder.

[00:42:40.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder sollen auch wild sein dürfen und dann geht manchmal auch etwas kaputt, dafür bleiben sie gesund, anstatt immer auf das schöne Geschirr aufpassen zu müssen.

[00:42:53.460] - Bemerkung 5

Ich habe viele Jahre in der Demenz gearbeitet. Sie arbeiten mit der Biographie und mit den Ressourcen die daraus entstehen.

[00:43:13.120] - Bemerkung 5

Als Grundziel um daraus wieder Wege zu finden zum befriedigenden Verhalten, dass der sich selber wieder besser spürt.

[00:43:35.470] - Bemerkung 5

Ist die Biographiearbeit für sie sehr wichtig?

[00:43:35.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, sehr, ich mache immer Biographiearbeit.

[00:43:56.560] - Bemerkung 5

Nicht einfach im Jetzt bleiben, sondern immer in die Vergangenheit zurück schauen.

[00:43:57.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin familientherapeutisch ausgebildet und ich mache immer Biografiearbeit. Das ist für mich das A und das O.

[00:44:12.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ganze Entwicklungsgeschichte ist für mich sehr wichtig, dass ich diese Person verstehe und dass ich sie auch besser begleiten kann.

[00:44:19.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann weiss ich warum sie sich so verhält.

[00:44:23.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viel Supervision gemacht für die Spitex. Die haben alles alte Leute gehabt. Dort habe ich die Spitexkrankenschwestern immer dazu angeleitet, Biografiearbeit zu machen.

[00:44:37.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Biografiearbeit und dann in der direkten Arbeit, wenn man das alles erarbeitet, dann geht es dann auch um das emotionale Verstehen, gerade bei den Dementen.

[00:44:46.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Süchtigen sind alle sensibel. Die Dementen auch.

[00:44:51.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her muss man authentisch sein. Man arbeitet sehr stark über die Beziehung.

[00:45:02.100] - Bemerkung 5

Mit Empathie.

[00:45:02.460] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapie, wenn man die aus der Sucht heraus führen will, dann geht es immer um die Auseinandersetzung ohne man sie verurteilt.

[00:45:19.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie holen auf eine Art das nach was sie in der Pubertät nicht hatten, weil ihr Umfeld nicht stabil genug war.

[00:45:24.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben sich gar nicht Recht auseinandersetzen können, sie haben sich gar nicht getraut, denn das Umfeld hat das nicht ertragen.

[00:45:36.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kann ich einen Rückblick zur Hota machen.

[00:45:37.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Hota geht nach Hause zur Familie und versucht dort das Familiensystem zu unterstützen, sodass dann die Kinder mehr Freiraum haben, um sich gesund entwickeln zu können.

[00:45:37.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Familiensystem nicht so gut funktioniert, dann müssen die Kinder die Funktionstüchtigkeit, die Funktion der geschwächten Eltern übernehmen, dann sind diese Kinder auch wieder gefährdeter.

[00:46:07.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man früh ins Familiensystem hinein geht und die Erwachsenen unterstützt, im Umgang mit den Kindern, im Umgang mit sich selber, im Umgang in der Partnerschaft, arbeitet man präventiv für die Kinder.

[00:46:27.520] - Bemerkung 5

Ich habe Hota erlebt bei meiner Tochter. Meine Tochter hat sich total abgegrenzt. Sie wollte nichts mit uns Eltern zu tun haben. Das hat die Zusammenarbeit dann massiv erschwert, weil dann keine Zusammenarbeit dann mit unser Eltern möglich war. Dort kam die PDAG ins Spiel.

[00:46:46.790] - Bemerkung 5

Es ist eine Realität, wenn das Kind 15 oder 16 Jahre alt ist und kein Gespräch will, dann ist eine Grenze gesetzt. Das ist dann ganz schwierig auch für die Hota und sämtliche psychiatrischen Mitarbeiter.

[00:46:46.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier bringen sie das Problem des Datenschutzes, der Patientenrechte auf.

[00:47:09.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als Familientherapeutin, auch wenn ich Teenager habe, die sagen nein, ich will nichts mehr mit den Eltern zu tun haben, dann sage ich, ich lasse mich nicht vom Teenager befehlen.

[00:47:29.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Berufsperson und ich mache nichts hinter dem Rücken, aber ich lade die Eltern ein, wenn ich das für nötig empfinde, auch gegen den Willen von einem Teenager.

[00:47:40.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das mache ich. Natürlich nicht gerade in der ersten Stunde.

[00:47:43.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere das auch ein bisschen zu erarbeiten.

[00:47:45.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich lasse mich nicht vom Teenager diktieren.

[00:47:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können auch Erwachsene Patienten sein, da gibt es immer Konflikte. Die sagen dann immer, ich will nichts mit den Eltern zu tun haben.

[00:47:50.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man eine passionierte Systemtherapeutin ist, dann kann man das nicht zulassen.

[00:48:01.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Situationen, wo das überhaupt nicht geht. In der Regel versuche ich an die Eltern ran zu kommen.

[00:48:04.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Fall ist anders.

[00:48:04.160] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Regel probiere ich an die Eltern ranzukommen.

[00:48:06.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf der Aarburg, dort wollten die Eltern nichts mehr wissen von ihrem Sohn, die waren froh, dass er ausquartiert war.

[00:48:11.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe allen angerufen und gesagt ich möchte sie dann kennenlernen.

[00:48:12.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann immer so eine Kunst. Ich sage nicht, ich will Familientherapie machen.

[00:48:24.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das darf ich nicht. Sobald ich das Wort Therapie verwende, heisst das ihr seit nicht recht.

[00:48:25.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, ich möchte sie kennenlernen, ich möchte ihre Sicht wissen.

[00:48:36.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommt auf die Formulierung an.

[00:48:38.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe eigentlich alle hineingebracht.

[00:48:41.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben gelernt, als Systemtherapeuten, als Familientherapeuten haben wir gelernt, die Familientherapie beginnt beim Telefon, wo man die Eltern kontaktiert.

[00:48:51.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gelingt einem nicht immer.

[00:48:53.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Ethik, das Paradigma, die Regel.

[00:48:53.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Andere Fragen oder Ergänzungen?

[00:49:12.530] - Bemerkung 6

Ich habe noch eine Frage zum Thema ADHS und Medikation.

[00:49:14.250] - Bemerkung 6

Ich finde es total fatal wenn man den Kinder einfach das Medikament verschafft und sonst aber nichts geht.

[00:49:14.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier sind natürlich längstens nicht alle Psychiater mit mir einig.

[00:49:14.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde man sollte nie einfach nur Ritalin, Concerta geben. Man sollte immer auch mit dem Umfeld arbeiten.

[00:49:43.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst zwingt man das Kind nur zu etwas, zur einer Anpassung und das Umfeld lernt nichts.

[00:49:45.360] - Bemerkung 6

Es geht einem schlecht, man nimmt etwas.

[00:49:45.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es ist wieder das Gleiche. Ich habe ein Problem, eine Pille und dann ist alles wieder gut.

[00:49:45.760] - Bemerkung 6

Und die anderen sind wieder zufrieden mit mir.

[00:50:01.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele sagen ja auch: Ich spüre mich nicht. Letztens hat mir eine Schulsozialarbeiterin gesagt, es ist wahnsinnig wie die Kinder dann rumlaufen, wie Zombies.

[00:50:10.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist auch nicht bei allen gleich.

[00:50:17.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch bei den Stimulanzien muss man das Umfeld zusätzlich beraten, man sollte nie nur dem Kind das Medikament geben.

[00:50:20.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gleiche sage ich bei den Antidepressiva. Man sollte nie nur ein Antidepressivum geben, man sollte auch immer die Person beraten, nach Möglichkeit auch das Umfeld.

[00:50:38.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch ist ein soziales Wesen und in der Interaktion mit seinem Umfeld geschehen viele Schwierigkeiten.

[00:50:41.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Die kann man ändern. Es ist jammerschade wenn man das nicht nutzt.

[00:50:47.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Beziehungspotenzial, das zwischenmenschliche Potenzial muss genutzt werden.

[00:50:59.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Gerade die Gesunden, diejenigen welche darum herum sind, die quasi kein Problem haben, also keine Diagnose haben, das sind alles Ressourcen und die könnten eigentlich helfen bei der Veränderung.

[00:51:10.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird auch für den Therapeuten einfacher, wenn man das Umfeld als Ressourcen verwendet. Es wird auch viel spannender.

[00:51:10.840] - Bemerkung 7

Das heisst, die Schule müsste auch einbezogen werden. Zum Beispiel wenn der Druck extrem steigt wenn den Eltern gesagt wird, sie stehen ihrem Kind im Wege, wenn sie ihrem Kind das Medikament nicht geben wollen.

[00:51:38.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Von Lehrpersonen wird so argumentiert. Sie sagen, ich nehme das Kind nicht mehr, wenn das Kind nicht Ritalin bekommt. Das geht für mich gar nicht.

[00:51:42.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, wenn ich mit einem Kind arbeite in einer Schule, dann nehme ich in der Regel Kontakt zur Schule auf und probiere mit Lehrern zusammenzuarbeiten.

[00:51:58.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Lehrer, welche dann mit einem zusammenarbeiten, dort klappt es sehr gut. Die lassen sich auch Dinge sagen.

[00:52:00.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte an einer BEZ drei Lehrer, die immer mit mir zusammengearbeitet haben, wenn sie ein Problemkind hatten. Ich habe die Eltern angeschaut, mit dem Lehrer gearbeitet und die haben alle gute Wege gemacht.

[00:52:18.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht bei allen Lehrern gleich. Man kommt nicht immer gleich gut rein, aber das wollen wir jetzt machen.

[00:52:26.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen von der Hota her auch mit den Schule zusammenarbeiten.

[00:52:27.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass wir mit den Eltern zusammenarbeiten und dass man auch mit den Schulen zusammenarbeitet.

[00:52:36.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein integriertes Präventivprojekt, wo man mit dem ganz Umfeld zusammenarbeitet.

[00:52:36.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das systemische Arbeiten. Dann kann man dem Kind am besten Unterstützung geben.

[00:52:46.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt das Afrikanische Sprichwort: um ein Kind aufzuziehen braucht es ein ganzes Dorf. Wir machen einfach ein neues Dorf daraus. Wir müssen diesen Kontakt aufnehmen.

[00:53:01.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist es auch spannend.

[00:53:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nur an dem Kind rummacht, dann wird das völlig verrissen und zerdrückt.

[00:53:08.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann solche Kinder als Erwachsene, die dann sagen: Ich musste immer zum Schulpsychologen gehen.

[00:53:08.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann fragt man sich, was hat das denn genützt damals?

[00:53:22.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke wenn man das System mit einbezieht, das entlastet auch das Kind.

[00:53:34.880] - Bemerkung 8

Was ist ihre Meinung zum Alkohol im Alter? Das ist ja so ein Trend, stelle ich fest.

[00:53:37.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier werde ich auch etwas milder.

[00:53:39.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde jemandem im Alter nicht mehr zum Abstinenzler erziehen, wenn er regelmässig getrunken hat.

[00:54:06.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Alkohol fördert Demenz. Wenn er zu viel trinkt, ist man halt einfach nicht immer ganz da, Sturzgefahr und so weiter.

[00:54:32.250] - Bemerkung 8

Zunehmend Frauen ab 50 Jahren fallen in diese Risikoklasse.

[00:54:32.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja das stimmt.

[00:54:32.980] - Bemerkung 8

Was sind hier die Faktoren um das rechtzeitig zu vermeiden?

[00:54:33.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch dort würde ich wieder schauen, was für anderes Befriedigungsverhalten könnten diese Frauen haben?

[00:54:42.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort würde ich ganz sicher wieder Biographiearbeit machen. Was hat sie alles gefrustet? Was hat sich alles nicht erfüllt? Wie könnte man dem noch ein bisschen nachgehen?

[00:54:50.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Supervision gemacht haben bei Spitexschwestern, ging es immer um den Frust bei diesen alten Personen.

[00:55:00.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich immer, Biographiearbeit machen, schauen wo sind die Weichenstellungen gewesen, wo sind sie frustriert, dass es nicht so gelaufen ist. In die Fantasie gehen, wie hätte es anders laufen können? Miteinander herumfantasieren. Die Fantasie anregen und von dort her eine Zufriedenheit reinholen.

[00:55:32.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht einfach nur das Gläschen Wein, die Tabletten verbieten, sondern sie wecken noch zu ein wenig Lebendigkeit.

[00:55:47.800] - Bemerkung 9

Das sind Patientinnen, welche ich so erlebe. Es ist diese Alterskategorie Frau. Ich bin dort auch selber dabei.

[00:56:09.570] - Bemerkung 9

Wann wann ist die Gefahr da, dass es kippt?

[00:56:13.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man eigentlich nicht so sagen, das ist nicht eine feste Grenze.

[00:56:17.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich komme auch nicht von dem quantitativen her, sondern viel eher, wie könnte ich es ersetzen lassen mit etwas anderem.

[00:56:24.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den alten Leuten, wenn dort so Suchtverhalten ist, oft ist es auch ein Frust mit den Angehörigen, mit den Kindern, die besuchen mich nicht, die kommen nie vorbei.

[00:56:24.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann verhält sich die alten Person auf eine Art und Weise, wo man gar nicht mehr hingehen will. Dort muss man Konfliktbewältigung machen und das auf den Tisch legt. Dass ich dann diesen helfe miteinander umzugehen.

[00:56:53.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Süchtigen weichen diesem Konflikt eher aus. Eigentlich ist das Suchtverhalten auch ein sehr schlechtes Konfliktverhalten, keine gute Konfliktbewältigungsstrategie

[00:57:04.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch im Alter noch lernen mit Konflikten umzugehen.

[00:57:07.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dem System helfen. Man muss den Jungen und den Alten helfen.

[00:57:10.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse machen dann so Familienkonferenzen.

[00:57:14.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke auch dort kann man noch daran arbeiten.

[00:57:16.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor langen Jahren habe ich mal einen Vortrag gehalten über Ablösung von erwachsenen Kindern von betagten Eltern.

[00:57:27.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dann auch die Jungen darin unterstützen, dass sie nicht nur einfach nachgeben, nicht einfach sich nur anpassen, dass sie nicht Angst haben vor einem Konflikt mit ihren betagten Eltern, sondern dass sie sich auseinandersetzen.

[00:57:42.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Da braucht es oft eine Hilfe dabei. Alleine können sie das nicht.

[00:57:43.670] - Bemerkung 10

Es gibt Suchtverhalten, das man nicht einfach sofort ersetzen kann. Computer, Sex, was auch immer. Verhaltenssüchte.

[00:57:51.460] - Bemerkung 10

Der Ansatz würde aus meiner Sicht auch funktionieren. Man kann das wie nicht ersetzen.

[00:58:08.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit Computern muss man umgehen können, aber man kann computersüchtig werden.

[00:58:14.930] - Bemerkung 10

Es ist Teil vom Alltag man kann es wie nicht einfach wegwischen.

[00:58:15.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gehört zu Arbeit. Heute gibt es viele Computersüchtige. Sie kommen nach Hause, der Computer wird angestellt.

[00:58:30.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke da muss man schon auch das immer am Computer hängen verdrängen mit etwas Anderem.

[00:58:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das fängt natürlich auch schon früh an.

[00:58:47.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn alle am Tisch sitzen und Kinder machen so und die Eltern machen so, ja dann ist das schon ein festes Muster.

[00:58:51.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kann man die Haltung haben, wenn man zusammen am Tisch sitzt ist das Mobiltelefon nicht am Tisch.

[00:59:05.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man Strukturen setzen und jede Familie macht das ein bisschen anders. Hier muss man ziemlich stark dagegen vorgehen. Ganz weg geht es nicht. Auch Wein trinken muss nicht weggehen. Man darf ja ab und zu Wein trinken.

[00:59:10.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Computersucht ist heutzutage ein riesiges Problem.

[00:59:29.700] - Bemerkung 11

Wie kann man das mit den Kindern besprechen?

[00:59:30.110] - Bemerkung 11

Man kann nicht unbedingt auf die Vernunft der Kinder pochen, sondern man kann es ihnen erklären, ich will nicht, dass du nur auf dem Computer bist.

[00:59:47.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler und Psychiater, der sagt das macht dick, dumm und doof.

[00:59:59.770] - Bemerkung 11

Ja, er argumentiert sehr gut. Er zeigt auf, wie die Videogames darauf ausgelegt sind, süchtig zu machen.

[01:00:06.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Quantitätsfrage.

[01:00:32.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nur immer am Computer sitzt oder am Handy, schlussendlich kann man nur noch die beiden Daumen bewegen.

[01:00:39.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gehirn schrumpfen alle anderen Areale von den Fingern, nur noch der Daumen hat ein grosses Areal.

[01:00:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Manfred Spitzer sagt, wenn ein Mensch schon drei Sprachen kann und er lernt eine vierte und ein anderer Mensch hat nur eine Sprache und er lernt eine hinzu. Welcher lernt schneller eine neue Sprache?

[01:01:07.270] - Bemerkung 12

Derjenige, welcher schon vier Sprachen kann.

[01:01:08.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Computer zu 50% ausgelastet ist, dann hat er nur noch 50% Kapazität. Das Gehirn ist ein viel leistungsfähigeres Organ.

[01:01:32.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lernt, es ist viel flexibler als der Computer. Wir müssen das Hirn immer wieder schmackhaft machen, also interessant machen.

[01:01:46.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jetzt das Kind immer nur in das Handy schaut, dann muss man sagen, ich will nicht, dass Du nur das lernst. Ich will, dass du dich auch sonst noch entwickelst, darum beschränke ich das.

[01:01:49.190] - Bemerkung 13

Ja das funktioniert ziemlich gut, es ist trotzdem immer ein Thema. Das ist schlecht, das hatten wir nicht. Wir waren Fussball spielen und uns war langweilig.

[01:02:04.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt sich wahnsinnig altmodisch und altbacken vor.

[01:02:05.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt neuropsychologische Untersuchungen, das Gehirn lernt nicht mehr anders zu arbeiten, nur noch das Schnelle.

[01:02:35.130] - Bemerkung 14

Soll ich mit meinem Kind über Sucht sprechen, dass ich ihn darauf aufmerksam mache, dass es eine Sucht ist. Ist das schon zu dick aufgetragen?

[01:02:49.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie alt ist ihr Kind?

[01:02:49.470] - Bemerkung 14

Zehn Jahre alt.

[01:02:49.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, da würde ich nicht über Sucht sprechen. Das ist ein abstrakter Begriff.

[01:03:00.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Wirklich persönlich: Ich will das nicht nicht. Ich will, dass Du noch das und das und das lernst.

[01:03:00.730] - Bemerkung 14

Mein zehnjähriger Sohn wirft mir dann vor, dass ich ab und zu rauche.

[01:03:00.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss nicht jeden Blödsinn nachmachen.

[01:03:17.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde dann sagen: Ich will das nicht und ich will, dass Du noch anderes lernst.

[01:03:32.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss noch, als wir mit unseren Kindern im Ferienhaus beim Skifahren gewesen sind und es hat geschneit und wir konnten nicht so viel machen. Dann haben wir Spiele erfunden, oder eine Zeitung erfunden, also irgendetwas miteinander machen.

[01:03:47.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas, das die Kreativität fördert.

[01:04:03.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diese Spiele töten die Kreativität, weil es immer nach dem gleichen Muster abläuft. Es ist immer vorhersehbar. Man kann schneller werden, es ist aber immer das gleiche.

[01:04:05.110] - Bemerkung 14

Das Belohnungssystem der Videogames ist sehr gut, auch mit den Kollegen.

[01:04:05.215] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist virtuell sehr schnell, sehr gut.

[01:04:32.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Spiele sind dann zum Teil sehr reell, das Blut fließt, es muss sehr realistisch aussehen. Wenn Bill Gates dann sagt, wow so ein tolles Bild, dann ist die Reklame natürlich sofort getan.

[01:04:50.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen kämpfen als Eltern und sagen: Ich will auch noch das.

[01:04:53.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es heißt, die anderen dürfen auch, dort müssen sie sich durchsetzen. Dann wird gestritten. Sie sind die Mutter, sie sind älter, sie sind stärker. Sie müssen standhaft sein. Ich will es so.

[01:04:59.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist schwierig.

[01:04:59.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Die heutigen Eltern haben es nicht mehr so leicht.

[01:05:18.780] - Bemerkung 15

Wie wäre das bei einem 85-jährigen Mann? Der ist der ganze Tag am Computer an der Börse. Wenn es hoch geht, dann ist er zufrieden, sonst ist er nicht zufrieden. Würden sie den auch noch therapieren?

[01:05:35.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich auch noch schauen, wenn ich gefragt würde. Ich wäre noch so ehrgeizig. Was gibt es noch anderes und was würde ihm Freude bereiten?

[01:06:03.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Schauen, dass man mit dem Computer konkurrieren kann. Es ist nie zu spät. Es braucht einfach jemanden, der sich einsetzt dafür.

[01:06:22.860] - Bemerkung 15

Er ist körperlich nicht mehr so fit.

[01:06:23.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann reden miteinander. Man kann immer über Donald Trump reden. Mann kann über etwas in der Zukunft wetten. Man kann auch über Menschen wetten, nicht nur über das Geld.

[01:06:23.830] - Bemerkung 16

Wenn sie die Diagnose, ADHS, Hypersensibilität haben, wo beginnen sie?

[01:06:54.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Person. Ich beginne nicht bei den Symptomen.

[01:06:57.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Hypersensibilität, dann probiere ich mit dieser Person zu schauen, wo wird sie überall verletzt, wie kann ich sie sie schützen, ohne dass sie einfach in ihr Loch kriecht.

[01:07:24.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie wählt sie die Leute, welche ihr gut tun? Wie geht sie den Personen aus dem Weg, welche ihr nicht so gut tun?

[01:07:28.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie das lernt, braucht sie die Sucht etwas weniger. Das ADHS bleibt.

[01:07:37.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sensibilität bewirkt oft, dass man sich zurückzieht. Wenn man sich zurückzieht und keine Interaktion mehr hat, dann lernt man nichts mehr.

[01:07:48.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche die Leute natürlich immer dazu zu motivieren, dass sie in die Interaktion gehen, aber halt nur mit denen und so viel wie sie ertragen.

[01:07:56.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt man auch wieder, wenn das Hirn sich mit anderen auseinandersetzt und reagieren muss, es wird immer komplexer und immer anpassungsfähiger.

[01:08:10.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche sich nur in das Schneckenhäuschen zurückziehen, dort wird das Gehirn nicht komplex, nicht anpassungsfähig und sie lernen nichts.

[01:08:10.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Die drehen sich nur in ihrem eigenen Kopf, in ihrer Oberstube umher und bleiben immer am gleichen Ort.

[01:08:16.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein Philosoph ist und dann so philosophische Theorien studiert oder Mathematik und irgendeine Formel ausstudiert, dann hat man wieder ein Gerüst. Nicht alle sind so.

[01:08:33.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere sie langsam wieder in die Welt hinauszuführen, schrittweise.

[01:08:43.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch ist etwas Integratives, die Gesamtheit zählt.

[01:08:44.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Medizin teilt immer so auf in Kategorien.

[01:08:55.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche immer das Ganze anzuschauen. Ich beginne immer bei der Person. Ich schaue, wo ich die Person am besten erreichen kann, wo ich am besten eine Beziehung herstellen kann.

[01:09:13.650] - Bemerkung 17

Was haben sie für Anleitungen für Selbstmotivation? Der Mensch kann nicht immer von seinem Therapeuten abhängig sein. Gibt es hier Methoden, die sie empfehlen können?

[01:09:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Als guter Therapeut gibt man dem Patienten die Möglichkeit, jederzeit aufzuhören.

[01:09:39.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich ist die Therapie, die ich versuche zu machen immer darauf ausgerichtet, dass der Patient eigenständig wird.

[01:09:43.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will den Patienten nicht abhängig von mir machen.

[01:09:43.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie gehen manchmal schon durch eine Abhängigkeitsphase durch.

[01:09:57.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere nach Möglichkeit, diese nicht zu verstärken.

[01:10:01.440] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Analyse hat die Leute fünf mal in der Woche gesehen. Ich sehe sie nur jeden Monat oder höchstens alle zwei Wochen. Das gibt bereits weniger Abhängigkeit.

[01:10:06.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage immer, wann wollen sie wiederkommen?

[01:10:17.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele meinen, wenn man in der Therapie ist, müsse man jede Woche kommen.

[01:10:18.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal sagt sogar die IV, sie müssen jede Woche gehen.

[01:10:26.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nein, das ist nicht notwendig.

[01:10:27.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine gut laufende Therapie führt zu dem, dass die Leute unabhängig werden.

[01:10:36.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt schon Leute, die lange eine Begleitung brauchen.

[01:10:40.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand nicht mehr kommen will, das ist dann immer schwierig, dass man nicht denkt, der hat mich jetzt nicht mehr gern, denn die spüren ja alles. Die kommen dann weiter nur um es dem Therapeut recht zu machen.

[01:10:52.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum frage ich den Patienten immer, was denken sie, wollen sie wieder einen Termin oder wollen sie sich einfach melden?

[01:10:56.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft trifft man es dann, dass der Patient es selber machen möchte.

[01:11:03.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Freiheiten müssen immer wieder getestet und zur Verfügung gestellt werden.

[01:11:11.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann schön, wenn ich frage: wie wollen sie es machen? Ich denke, man könnte sie jetzt auch in die Freiheit entlassen. Der Patient will dann selber in die Freiheit. Das finde ich gut.

[01:11:22.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse haben dann Angst, dass sie nie mehr kommen können. Ich sage dann immer, diejenigen, welche bereits einmal gewesen sind, die dürfen wieder kommen. Die Türe ist nicht zu.

[01:11:22.964] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin nicht frustriert, dass sie mich im Stich lassen. Im Gegenteil, ich habe Freude daran, wenn sie eigenständig werden.