

Dr.med. Ursula Davatz, Irene Beerli

23.12.2020

Weiterbildung zum Thema ADHS/ADS für Eltern, Lehrer, Betreuungspersonen der Schule Weinberg-Turner

[Audio](#)

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

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen. Es geht darum, die Fragen zu beantworten, die Eltern gestellt haben vom Schulhaus Weinberg Turner.

[00:00:21.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben im Rahmen einer Weiterbildung für die Eltern und Lehrer zwei Videos verschickt.

[00:00:31.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Eines, da ging es darum ADHS und Schulschwänzen, also Schulverweigerung.

[00:00:36.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Im anderen ging es darum schwierige Familiensituationen und Schulverweigerung.

[00:00:44.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben uns vorgenommen, die Fragen auf Video aufzunehmen und sorgfältig zu beantworten.

[00:00:52.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dazu Frau Irene Beerli gefragt, Handarbeitslehrerin, sie kommt vom Werken, dass sie die Fragen vorliest und dann auch selbst noch Fragen einbringt oder ihre Erfahrungen im Umgang mit ADHS Kindern uns mitteilt.

[00:01:15.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Irene Beerli ist von ADHS 20+ und wir arbeiten auch dort miteinander zusammen, haben schon viel Austausch gehabt und ich übergebe ihr jetzt das Wort, dass sie die Frage stellen kann.

[00:01:30.000] - Irene Beerli

Die erste Frage lautet: Ich bin über den Satz in der Einleitung gestolpert: Ist keine Krankheit. Als Mutter von zwei Kindern mit Diagnose ADHS und selbst betroffen habe ich gelernt, dass ADHS und ADS eine Krankheit ist.

[00:02:00.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage ganz bewusst, ADHS ist keine Krankheit. ADHS ist ein genetisch vererbter Genotyp, ein Persönlichkeitstyp.

[00:02:10.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte auch sagen, ADHS ist eine Persönlichkeitsdiagnose.

[00:02:14.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Persönlichkeitsdiagnose und nicht eine Krankheitsdiagnose.

[00:02:22.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird in der medizinischen und psychiatrischen Welt immer mehr davon geredet, dass ADHS und andere psychiatrische Krankheiten miteinander vorkommen und man redet dann von Komorbidität.

[00:02:37.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die häufigste Krankheit, wirklich Krankheit, die kombiniert ist mit ADHS, ist die Suchtkrankheit.

[00:02:46.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt man, 30% von ADHSlern haben eine Suchtkrankheit.

[00:02:52.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die zweite Kategorie ist der Autismus. ADHS und Autismus wird zusammen genannt.

[00:03:03.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich persönlich sage, Autismus ist eine extreme Form von ADS, also ohne die Hyperkinese.

[00:03:14.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Autismus sagt man 25% ADHS ist kombiniert mit Autismus.

[00:03:23.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Borderline Persönlichkeitsstörung, ich selbst treffe auch viele Borderline Persönlichkeitsstörungen an.

[00:03:28.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich dahinter schaue, dann sehe ich, dass es ADHS Persönlichkeitstypen sind, die zu streng, zu eng erzogen wurden.

[00:03:42.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Angststörung ist mit ADHS zu 15% kombiniert.

[00:03:52.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man auch wieder erklären.

[00:03:54.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Angststörung tritt auf, wenn das Kind ständig kritisiert wird, immer Angst hat, davor etwas falsch zu machen.

[00:04:04.220] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS Kinder machen vieles nicht der Norm gerecht.

[00:04:09.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort ziehen sie sich schlussendlich zurück.

[00:04:12.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann es auch eine Angststörung geben.

[00:04:14.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann auch Zwangsstörungen geben. Das wird noch nicht so gebracht.

[00:04:19.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Depressionen natürlich. ADHS Kinder kommen sich häufig als Verlierer vor.

[00:04:26.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage ja, die Verliererkrankheit. Also Depression ist eine Verliererkrankheit.

[00:04:34.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ständig das Gefühl hat, man ist nicht recht, endet man irgendwann mal in der Depression.

[00:04:41.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die bipolare Störung wird auch genannt. Das sind in der Regel auch Menschen, die eine ADHS Persönlichkeit haben und die auch eher sehr eng erzogen worden sind.

[00:04:58.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie dann genügend von dieser Enge haben oder sie es fast nicht mehr aushalten, dann sprengen sie alle Grenzen mit einem manischen Schub. Man redet dann von bipolar.

[00:05:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Noch eine Statistik: man sagt zwei Drittel der Erwachsenen, bei denen ADHS diagnostiziert wird, haben eine zusätzliche Diagnose. Da spricht man dann von Komorbidität.

[00:05:32.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage es wieder und ich sage es nochmal, nein, ADHS ist keine Krankheit, ADHS ist nur eine Persönlichkeitsdiagnose.

[00:05:43.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Persönlichkeitsdiagnose, die genetisch weitergegeben wird.

[00:05:47.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man von Komorbidität, also zwei Krankheiten, redet, dann sagt man ja, die Menschen mit ADHS, die müssten das loswerden.

[00:06:00.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eigenschaften, die einhergehen mit einem ADHS, die wird man in dem Sinn nie los.

[00:06:08.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nur lernen, besser damit umzugehen. Darum geht es.

[00:06:16.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Langsam wird das in der Wissenschaft auch mehr diskutiert, dass man sieht, dass ADHS Diagnose im Erwachsenenalter auch eben halt kombiniert ist mit anderen Krankheiten.

[00:06:35.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fragt sich dann, wie kommt es dazu, dass das zusammengehört?

[00:06:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Wissenschaft sagt noch immer, sie weiß nicht, wie das zusammengehört und ich sage da ganz klar, ja, es gehört zusammen, aber in dem Sinne, dass diese Persönlichkeitsdiagnose, das ADHS oder ADS, dass diese Menschen sehr viel vulnerabler sind auf Verletzungen und zwar wegen ihrer starken Sensitivität, wegen ihrer Sensibilität und auf die Verletzungen dann häufig mit Aggression reagieren, die ADHSler, oder mit Rückzug, mit Ausweichen, mit innerem Fluchtverhalten.

[00:07:27.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man von einer Krankheit redet, bei ADHS und ADS, dann müssen sich Menschen mit dieser Persönlichkeitsdiagnose, mit diesem Persönlichkeitstyp, müssen ja immer davon ausgehen, ich bin nicht richtig und ich muss gesund therapiert werden. Das geht nicht.

[00:07:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht gesund therapiert werden, man kann nur lernen besser damit umzugehen. Als erstes muss das Umfeld lernen mit diesen Kindern besser umzugehen und nicht die Kinder schon am Anfang mit sich selbst. Denn ein Kind ist wie es ist.

[00:08:05.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist spontan, hat seine spontanen Reaktionen.

[00:08:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Als erstes ist es das Umfeld, das lernen muss, mit diesen Kindern, mit diesen speziellen Persönlichkeitstypen umzugehen.

[00:08:17.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld das lernt, dann hat man eine gute Chance, dass sich aus diesen Kindern interessante Kinder entwickeln können.

[00:08:28.000] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn habe ich vor ein paar Monaten einen Artikel geschrieben im Magazin "Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy". Der Titel lautet "Die Gene legen den Grundstein. Das Umfeld bestimmt die Krankheit".

[00:08:49.340] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sind die Krankheiten, die bei ADHS Kindern auftreten und dann bei den erwachsenen Menschen mit ADHS, sind eigentlich alles Folgekrankheiten.

[00:09:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist für mich so wichtig, denn wenn man an das denkt, wenn das Umfeld lernt, mit diesen Kindern umzugehen, dann braucht es nicht so viele Krankheiten daraus zu geben.

[00:09:16.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hätte eine wichtige präventive Wirkung.

[00:09:21.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme einen anderen Artikel, der ist aus der Medical Tribune, der Titel heißt "ADHS, zu wichtig, um ignoriert zu werden".

[00:09:37.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Diesen Titel kann ich nur unterstützen, man sollte es nicht ignorieren.

[00:09:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, ADHS wächst sich aus, mit 20 ist das alles vorbei. Aber Gene gehen nicht weg mit 20, die Auswirkungen von den Genen auch nicht. Das ist immer noch da.

[00:09:58.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie gesagt, das Umfeld muss lernen, damit besser umzugehen und die betroffenen Personen müssen lernen, besser damit umzugehen.

[00:10:08.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Leider spricht man halt immer noch von Komorbidität, aber ich spreche von Folgekrankheiten.

[00:10:15.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gebe dir wieder das Wort für den nächsten Teil der Frage.

[00:10:22.360] - Irene Beerli

Die zweite Frage wäre, wir hatten große Bedenken, unseren Kindern Medikamente zu verabreichen. Heute sind wir froh und dankbar für diese Hilfe. Die Einsicht in das Krankheitsbild war ein erster Schritt. Vielleicht ist es mir darum so wichtig, das klarzustellen.

[00:10:45.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, da geht man auf die Medikamente ein. Ich sage noch mal, Sie nennen das Krankheitsbild die Mutter oder der Vater und ich sage, es ist ein Persönlichkeitsbild.

[00:11:00.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Persönlichkeitsbild zu erkennen, das ist sehr hilfreich. Das ist hilfreich für die Eltern, ist hilfreich für die Lehrer, ist hilfreich für einem selbst, also für die betroffene Mutter oder den Vater.

[00:11:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Was die Medikamente anbetrifft, ja, es gibt Medikamente, die man den ADHS Kindern gibt und die korrigieren oder verändern ein wichtiges Hauptsymptom.

[00:11:29.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die, man sagt Aufmerksamkeitsstörung, man könnte an sich auch sagen eine breite Aufmerksamkeit.

[00:11:41.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Kinder, die nehmen alles wahr im Raum und wenn das, was der Lehrer erzählt, langweilig ist oder nicht so packend, dann wird woanders hingeschaut.

[00:11:53.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann diese breite Aufmerksamkeit, die man mit Aufmerksamkeitsstörung bezeichnet, die kann man einengen und fokussieren.

[00:12:04.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit all den Amphetaminen, also Ritalin, Concerta, Focalin und so weiter, mit all diesen Amphetamin ähnlichen Stimulantien, Medikamenten, mit denen kann das Kind besser fokussieren.

[00:12:19.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Da in unserem Schulbetrieb und am Arbeitsplatz das verlangt wird, dass wir fokussieren können, dass wir keine so breite Aufmerksamkeit haben, sondern eben auf das fokussieren, was der Lehrer von uns will, was der Arbeitsplatz von uns will, dann kann das sehr hilfreich sein.

[00:12:40.560] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn ist das ein gutes Hilfsmittel, Unterstützungsmittel und man muss es nicht einfach verpönen. Wenn Kinder diese Medikamente nehmen, dann kann es sein, dass ihre Noten stark hochgehen und dass sie dann vielleicht den Übertritt in die nächste Schule besser schaffen, etc.

[00:13:02.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage aber immer, am Wochenende sollte man es weglassen, wenn es die Eltern ertragen. Wenn es die Eltern nicht ertragen, dann gibt man es halt auch dann.

[00:13:16.080] - Irene Beerli

Fast in jeder Klasse gibt es mindestens ein Kind mit einer ADHS/ADS Veranlagung. Wie können Lehrer und Lehrerinnen Kinder mit dieser Charakteristik unterstützen? Ist es möglich, diese Kinder so zu fördern, dass sowohl sie selbst als auch die Mitschüler etwas davon haben?

[00:13:43.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das Problem bei ADHS Kindern, also die mit der Hyperkinese, ist, dass sie sehr impulsiv sind und schnell sind.

[00:13:56.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Problem ist, dass wir effizient sein wollen. Man muss möglichst gut lernen. Man hat keine Zeit für Zwischendinge.

[00:14:07.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, ADHS Kinder sind Problemkinder in der Schule. Sie stören. Sie können auf zwei Arten stören. Sie stören, wenn es ihnen langweilig ist und sie stören, wenn sie dem Lehrer helfen wollen.

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

Sie sind ja auch sehr empathisch. Manchmal kommen sie dann auch rein als Führungsfiguren und wollen sagen, wie man es machen muss.

[00:14:31.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist wichtig, dass der Lehrer eine gute, natürliche Autorität hat, dass er sich nicht infrage gestellt fühlt durch das Reinschwatzen das Besserwissen, das nochmal eine Frage stellen und so weiter, sondern dass er das ruhig entgegen nimmt, entschleunigt, langsamer geht und dann eine Interaktion zulässt.

[00:14:59.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann seinen Unterricht nicht einfach so weiterziehen, wie es auf dem Programm steht. Vielleicht fällt dann vieles weg. Aber man kann mehr Interaktion zulassen und ich sage vor allen Dingen dann Konfliktlösungen.

[00:15:18.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich verlangsamen und sich Zeit lassen für die Konfliktlösung.

[00:15:23.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Konfliktlösung kann es nicht sein, dass nur das ADHS Kind sich der Regelschule anpassen muss.

[00:15:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Regelschüler, die Normotypen müssen auch lernen mit der Andersartigkeit des ADHS Kindes umzugehen. Vielleicht kann das ADHS Kind eine Problemlösung vorschlagen oder umgekehrt und so hin und her.

[00:15:46.700] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich ging es dann um demokratisches Lernen. Also dass man sich miteinander austauscht, voneinander lernt und lernt, miteinander Probleme zu lösen.

[00:15:57.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Lehrer bekommt dann die Funktion eines Mediators, eines Coaches, eines Vermittlers und nicht mehr nur ein Instruktor.

[00:16:07.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das gleich gilt für die Familie zu Hause, wenn etwas falsch läuft, dass man schaut, was sagt die Partei? Was sagt die Partei? Ja, ich verstehe das, ich verstehe das. Jetzt, wie suchen wir uns eine Lösung?

[00:16:23.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das wäre eine gute politische Erziehung. Wenn wir auf unsere Politiker nicht in der Schweiz, allgemein schauen, hätten die das gut gebrauchen können.

[00:16:39.830] - Irene Beerli

Kinder mit ADHS/ADS haben ein grosses Potential und können damit unsere Gesellschaft in wesentlichen Dingen ergänzen. Viele sind sehr kreativ und haben die Fähigkeit, durch unkonventionelles Denken neue Lösungen zu erarbeiten. Wenn die Motivation stimmt, können Sie sich ausserdem mit doppelter Intensität einer Aufgabe widmen und saugen alle notwendigen Informationen innert kürzester Zeit auf. Ausserdem sind Sie oft äusserst hilfsbereit. Warum gelingt es uns selten, diese positiven Seiten zu sehen und warum tendieren wir dazu, diese Kinder immer wieder abzustempeln? Auf der anderen Seite gibt viele Kinder ohne ADHS/ADS, welchen es sehr gut gelingt, genau den Anforderungen zu entsprechen und Arbeiten zu Ende zu bringen. Wäre es nicht möglich, schon in der Schule gute Seilschaften aus dieser unterschiedlichen Veranlagung zu bilden?

[00:17:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das spricht auch eine ganz wichtige Frage an. Wir reden ja immer von der Multi-Kulti-Gesellschaft. Die Schweiz ist ein multikulturelles Land. Wir haben vier Landessprachen. An sich haben wir in der Schweiz Tradition von Verschiedenheiten und dass wir miteinander reden können.

[00:18:11.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ich am Radio gehört, da hat ein Österreicher gesagt, wir Schweizer switchen ganz schnell von Hochdeutsch zu Schweizerdeutsch und hin und her. Also wir sind flexibel, wir sind auch relativ begabt im Sprachen lernen, weil wir schon diese Flexibilität haben.

[00:18:31.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann die Frage nur, also die Haltung nur unterstützen. Wir sollten dieses unterschiedliche Kollektiv möglichst nutzen, sodass alle etwas voneinander haben.

[00:18:43.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Da bringe ich dann immer ein biologisches Gesetz, also eine heterogene, also genetisch unterschiedliche Gesellschaft, Kollektiv, überlebt viel besser als eine homogene.

[00:19:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sagt man von der Biologie her, aber ich denke, das gilt allgemein für uns Menschen. Wir sollten lernen, die Unterschiede zusammenzusetzen und miteinander zusammen arbeiten zu lassen.

[00:19:15.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht es natürlich nicht nur um Kompetition, wer ist besser und schneller und gescheiter und so weiter, sondern wer kann was einbringen.

[00:19:26.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Da geht es wieder um eine Verlangsamung. Ich denke, wenn der Lehrer das zulassen will, wenn die Eltern das zulassen wollen, müssen sie auch wieder die Prozesse verlangsamen und dürfen nicht so schnell zum Ziel kommen.

[00:19:45.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt da auch so Sprüche, man sagt ja auch der Weg ist das Ziel und nur wer vom Weg abkommt, kommt auf neue Lösungen.

[00:19:54.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann da noch etwas anderes dazu sagen. Es ist allgemein bekannt und wird statistisch auch erfasst, Menschen mit bipolaren Störungen, das wäre für mich wieder die Folgekrankheit vom ADHS.

[00:20:13.400] - Dr.med. Ursula Davatz

In Familien, in denen bipolare Störung vorkommt, hat es viel mehr Kreativität.

[00:20:19.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man die Brücke schlagen zum ADHS. Menschen mit ADHS haben die Tendenz, Grenzen überschreiten zu können.

[00:20:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dadurch können sie eher kreativ sein. Von dort her können wir diese Kreativität von ADHS Kindern nur allzu gut gebrauchen.

[00:20:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sollten sie nicht ersticken, erdrücken, und geradlinig zähmen, da geht uns sehr viel verloren.

[00:20:52.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter oder der Vater, der die Frage gestellt hat, hat absolut recht. Wir sollten diese Kreativität mehr nutzen. Das sollte schon in der Schule beginnen, dass die Kreativität mit eingebracht werden kann in den Unterricht.

[00:21:10.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht kann man sich dann nicht immer ganz an den Lehrplan halten. Vielleicht wird man dann nicht mit allem fertig.

[00:21:18.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich aber, zur Zeit des Internets, alles was man so an Wissen sich aneignen kann, kann man heutzutage auch übers Internet holen.

[00:21:31.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Was die Kinder lernen müssen, ist logisch denken, lesen und schreiben, Mathematik, Handarbeit, Praxis, also umsetzen in die Handlung.

[00:21:45.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her kann ich nur alle Eltern, alle Lehrer dazu auffordern, nehmen Sie sich die Zeit, gönnen Sie sich eine Auszeit vom Lehrplan und gehen Sie persönlichkeitsgerecht mit diesen Kindern um und lassen die anderen Kinder auch davon lernen.

[00:22:06.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, wenn die Normotypen lernen, mit solchen andersartigen Kindern umzugehen, dann kommt ihnen das sehr zugute später auch am Arbeitsplatz.

[00:22:16.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden nicht gerade erschreckt, wenn irgendwann mal etwas anders läuft und ich kann da wieder in die körperliche Gesundheit gehen. Kinder, die nichts mit Dreck zu tun haben, also die steril aufwachsen, die haben viel mehr Allergien.

[00:22:32.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder, die mit unterschiedlichen Situationen, unterschiedlichen Persönlichkeitstypen in der Schule umgehen lernen müssen, die sind flexibler und anpassungsfähiger später im Erwachsenenleben.

[00:22:48.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären meine Ideen dazu. Jetzt möchte ich dir gerne das Wort geben.

[00:22:56.460] - Irene Beerli

Also ich kann ganz vieles unterstützen, was du gesagt hast. Und zwar in meinem Alltag auch. Und auch, dass es hin und wieder wirklich nicht ganz einfach ist, diese Balance zu finden von dem, was ich eigentlich vorhabe, auch eigentlich machen möchte und dann diese Querdenker oder je nachdem, manchmal sind sie ja dann nicht so angepasst, dass das aufgeht.

[00:23:22.780] - Irene Beerli

Das finde ich nicht immer ganz einfach, weil man ja dann verschiedene Sachen auch überlegt oder machen möchte. Manchmal ist es einfacher oder schneller beim Erkennen von den hyperaktiven Kindern und mein Fokus ist manchmal bei den Verträumten, weil da merke ich auch, die finde ich manchmal wirklich traurig, die kommen etwas zu kurz.

[00:23:48.160] - Irene Beerli

Ich habe auch Erfahrungen gemacht, die sind extrem lustig, wenn man das auf einer anderen Ebene betrachtet. Aber sehr schräg. Die machen Sachen, da ist erstaunlich, die sind manchmal auch neben den Schuhen. Aber können das vielleicht nicht so wie ein hyperaktives Kind schnell präsentieren, da auf einmal steht man neben einem Kind und versteht nicht, was das jetzt gemacht hat. Wenn man nicht achtsam ist, könnte man auch ganz schnell mit dem Kind schimpfen. In dem Sinn, was hast du gemacht? Wenn man dann achtsam ist, kann man das ganz anders begleiten.

[00:24:26.640] - Irene Beerli

Ich glaube, das hat es dann auch sehr, sehr notwendig. Es steht viel an.

[00:24:33.640] - Irene Beerli

Ich denke, das ist dann ja je nachdem der Seelenschmerz, den das Kind hat, wo nicht sichtbar ist. Bei den hyperaktiven gibt es ganz eine andere Dynamik.

[00:24:45.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich denke, das ist sehr wichtig, sowohl wieder für Eltern als auch für Lehrer, dass sie die ADS Kinder, die Träumer im Auge haben und sich immer wieder mal vornehmen, ich muss dieses Kind mehr rausholen. Denn die können nicht von nicht von sich aus sich in Szene setzen und präsentieren und die hängen dann einfach ab.

[00:25:10.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her sind die darauf angewiesen, dass man sie anspricht. Aber es sind so wie Fundgruben. Die Lehrerin muss merken, dass da eine Fundgrube ist und dass man das rausholt. Wenn es die Lehrperson macht, ist sie vielleicht auch mehr ein Vorbild für die anderen Kinder, dass nicht nur immer die Lauten das Sagen haben, sondern auch die Leisen.

[00:25:40.780] - Irene Beerli

Ja, das kann ich nur unterstützen, das tut den Kindern wirklich gut.

[00:25:46.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber man muss sich das immer wieder sagen.

[00:25:48.720] - Irene Beerli

Ja, das ist wirklich im Alltag dann auch gar nicht so einfach. Das muss dann ganz schnell in diese Muster gehen, wie man es sich denkt, müsste es sein, oder?

[00:25:58.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahrscheinlich muss man da auch mal ein lautes Kind abbremsen und sagen, du hast viele gute Ideen, aber du hast jetzt schon viel mal was gesagt, jetzt muss ich mal das Kind fragen. Oder man könnte sogar das aktive Kind dazu bringen, dass es das Stille fragt. Wäre doch eine Möglichkeit, dass es gar nicht immer der Lehrer ist.

[00:26:19.760] - Irene Beerli

Das wirkt manchmal sowieso sehr gut, wenn sie sich gegenseitig helfen können. Das ist wirklich eine Herausforderung im Alltag. Ich denke, da habe ich manchmal noch gute Möglichkeiten, weil ich das besser steuern kann und auch den Lehrplan anders dann deute.

[00:26:41.060] - Irene Beerli

Von dem her sind Fächer wie Handarbeit etwas sehr Wichtiges, weil wir als Handarbeitslehrerinnen auch einen anderen Blick haben und diese Kinder auch sehr gut erkennen können. Wenn wir wissen, worum es geht, dann ist das ein sehr guter Prozess auch für diese Kinder.

[00:27:00.000] - Irene Beerli

Es ist eine Herausforderung für die Lehrperson, je nach Gruppe. Aber es kann für die Kinder nochmals eine ganz neue Erfolgsgeschichte sein, je nachdem.

[00:27:09.750] - Irene Beerli

Sie können sich einmal anders darstellen oder man kann sie anders begleiten. Ich finde mehr Freiheit, ohne auch dem Lehrplan abtrünnig zu werden. Ich habe mehr Spielraum. Das finde ich schön.

[00:27:23.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Du bist viel mehr bei der Praxis. Bei der Praxis auch vom Leben. Ich begegne manchmal Erwachsenen Patienten, die voll im Kopf sind und die ich dann runterholen muss in die Praxis und sagen, werden Sie praktisch, handeln Sie und nicht nur immer das Karussell im Kopf. Ich denke, das ist gerade bei ADHS Menschen auch sehr wichtig.

[00:27:49.640] - Irene Beerli

Ich denke auch, beim Handeln kommt ja dann ein anderer Geist im Kopf, man kann andere Prioritäten beginnen zu setzen. Ich denke auch, dass wird leider wieder etwas zu oft in Vergessenheit geraten, wie wichtig das ist, dass man das auch eingeübt hat. Man kann nicht im Erwachsenenalter beginnen mit Handlungen, wenn man das nie getan hat. Es braucht eine gewisse Übung, wo man wieder anknüpfen kann. Das sehe ich auch in die Richtung.

[00:28:18.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir legen da viel zu viel Gewicht auf das rein Intellektuelle.

[00:28:24.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht so schnell im Kopf.

[00:28:27.340] - Irene Beerli

Man muss sich viel mehr bewusst werden, wie wichtig die Kombination ist. Das eine lernt dann vom anderen. Dann kommt man in andere Ebenen hinauf.

[00:28:39.570] - Irene Beerli

Dazu habe ich noch zwei Fragen. Das eine wäre, wie kann einem Kind geholfen werden, das eben verträumt und vergesslich unterwegs ist, das dadurch auch dauernde Ermahnungen erhält? Wie kann ich das als Mutter fördern und sein Selbstwertgefühl vor allem? Wie kann ich da umgehen?

[00:29:06.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt ja, Menschen mit ADHS entwickeln häufig im Erwachsenenalter auch ein Messie Syndrom. Das beginnt schon in der Pubertät, respektive vorher.

[00:29:20.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil sie so viele Ideen haben, weil sie so schnell im Geist sind, wird alles Mögliche angefangen. Von dort her ist es wichtig, das fängt eigentlich vor der Pubertät an, dass man ihnen Rituale beibringt, die sie dann übernehmen können.

[00:29:38.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die meisten Mütter machen den Fehler, sie sind immer hinter dem Kind hinterher und sagen, du musst noch das, du musst noch das, hast du das nicht vergessen, denk dann dran. Also sie sind so das, wie soll ich sagen, das Überich vom Kind.

[00:29:55.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gut. Man muss klare Abläufe mit den Kindern einüben und eher schon früh.

[00:30:05.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder können dann diese klaren Abläufe, diese Strukturen übernehmen. Es darf nicht zu viel sein, es darf nicht zu pedantisch sein, lieber weniger, aber das dafür als Struktur beibehalten.

[00:30:23.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss natürlich das auch vorleben, wenn man selber chaotisch in dem Zeug herum weibelt, ist es schwierig für das Kind, das zu lernen.

[00:30:33.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erlebe auch immer wieder, wenn die Mutter chaotisch ist, manche Kinder werden dann fast zwanghaft ordnungsliebend. Also sie korrigieren.

[00:30:44.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, die Mütter, die Väter müssen den Kindern lernen, Struktur zu setzen und dass die Kinder diese Struktur dann im Gehirn einpflanzen können als Gewohnheit.

[00:30:58.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, sie lernen nicht so schnell, denn sie haben immer wieder andere Dinge. Aber wenn man es lang genug macht, dann bleibt das schon.

[00:31:08.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, Struktur. Alles, was die Kinder natürlich gerne machen, also ein Instrument spielen, einen Sport machen, eine Handarbeit, irgendetwas, was ganz persönlich wichtig ist für das Kind.

[00:31:23.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Kinder solche Hobbys haben, hilft ihnen das, sich immer wieder zu fokussieren und zu sich zu kommen.

[00:31:33.300] - Irene Beerli

Das denke ich auch und ich erlebe das auch manchmal. Die Kinder, welche viele Freizeitbeschäftigungen haben, die werden auch abgelenkt mit positiven Erfahrungen. Das ist fast besser, als wenn man runterfährt, weil sie nicht so gut in der Schule sind.

[00:31:56.120] - Irene Beerli

Ich glaube das Gegenteil für die Kinder. Das bringt ihnen unglaublich viel, auch Selbstwertgefühl.

[00:32:01.710] - Irene Beerli

Sie gehen in einen Töpferkurs, Sport machen, gehen vielleicht noch in den Musikunterricht. Ich glaube, es bringt fast mehr, als wenn man runterfährt, und die haben dann nichts, sie fallen dann fast mehr in eine Leere, oder? Das tut Ihnen nicht gut.

[00:32:19.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Da bin ich absolut mit Dir einverstanden. Manchmal sagen die Eltern, du bist nicht gut im Französisch oder in der Mathematik, du kannst jetzt nicht Fussball spielen gehen. Erst wenn du die Note 5 hast, dann kannst du wieder gehen. Falsch! Absolut falsch!

[00:32:35.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil, die sollen diese Freizeitbeschäftigung haben. Die zieht die Note eher hoch. Klar, was die Struktur anbetrifft, man muss klare Zeiten haben, wann sie die Aufgaben machen, dass sie sich auch an diese Struktur gewöhnen.

[00:32:53.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Hobby wegnehmen, damit sie besser in der Schule werden, funktioniert überhaupt nicht. Viele Eltern machen das.

[00:33:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat sogar auch wieder Untersuchungen gemacht. Nach dem Turnen sind viele aufmerksamer, besser dabei. Denn dann stimulieren sie ihr eigenes Dopamin. Dann brauchen sie kein Ritalin. Dann ist es durch die Aktivität schon gemacht.

[00:33:15.000] - Irene Beerli

Das ist wunderbar.

[00:33:18.100] - Irene Beerli

Wie gehe ich damit um, wenn ich als Mutter Strukturen geben muss, weil ich ein Kind habe, das chaotisch ist? Selber bemerke ich, dass ich ja ebenfalls ein ADS/ADHS habe und ebenfalls chaotisch bin.

[00:33:37.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Da treffe ich unterschiedliche Familien an, manche Mütter oft, aber auch Väter, wenn ihr Kind die Diagnose ADHS bekommt, dann beginnen die sich selber zu hinterfragen, reflektieren und sagen relativ schnell, ich glaube, ich habe auch ein ADHS.

[00:34:00.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit denen lässt sich dann gut arbeiten. Die sagen dann auch, jetzt verstehe ich mich viel besser, weil ich es jetzt einordnen kann. Nicht in die Krankheitsdiagnose, sondern eben in die Persönlichkeitsdiagnose. Die haben dann auch Verständnis.

[00:34:20.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal passiert auch, ich habe ja auch ein ADHS, sagt die Mutter, und da muss das Kind quasi Rücksicht nehmen auf sie. Das geht natürlich nicht.

[00:34:29.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Eltern müssen zuerst mit unseren Problemen zurechtkommen und nicht einfach das Kind kritisieren. Also es gilt nicht "quod licet jovis non licet bovis". Die Eltern dürfen sich nicht erlauben, etwas ganz falsch zu machen, aber das Kind muss dann gehorchen.

[00:34:52.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil, ich sage den Eltern, wenn sie sich nicht im Griff haben, dann das Kind erziehen wollen, lieber gar nichts sagen und alles einfach laufen lassen. Denn wenn man sich nicht selbst im Griff hat, ist man kein guter Erzieher oder Erzieherin. Dann kann sich das Kind besser selber wieder beruhigen oder seinen Weg finden.

[00:35:18.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man halt an sich arbeiten oder sonst, wenn man sich nicht mehr im Griff hat oder Angst hat, man hat sich nicht mehr im Griff, dann darf man auch sagen, jetzt ertrage ich nichts mehr, jetzt muss ich aufpassen, jetzt könnte jetzt durchdrehen.

[00:35:32.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann immer, man darf an die Decke schießen, ich werde verrückt, aber nicht du bist so unmöglich. Nicht auf das Kind losgehen und das Kind runter machen. Wir sind doch immerhin erwachsene Personen und wir sollten uns etwas besser im Griff haben als die Kinder.

[00:35:55.440] - Irene Beerli

Das verstehe ich gut.

[00:35:55.640] - Irene Beerli

Es gibt oft auch Situationen, in denen Kinder dauernd hören müssen, wenn das Kind sich mehr anstrengen würde, würde es besser gehen. Oder es sitzt einfach da und träumt vor sich hin, es ist etwas faul.

[00:36:14.320] - Irene Beerli

Ich denke, das ist ja auch etwas ganz Schmerzhaftes für Kinder. Was kann man da Eltern raten? Wie sollen sie umgehen, ihr Kind zu stützen?

[00:36:24.100] - Irene Beerli

Wie sollen sie auch den Lehrern entgegentreten? Die sehen das manchmal einfach nicht. Die sehen einfach das Kind, das da sitzt und nichts macht und merken ja, dass das Kind je nachdem eine sehr hohe Intelligenz hat, stellen aber fest in der Schule, das macht so unterschiedliche Leistungskurven, also muss es faul sein? Hat es da nicht gelernt und so? Ich glaube, das stimmt eben nicht. Wie kann man umgehen, dem Kind gerecht zu werden in diesen Fällen? Wie kann man Lehren entgegentreten, ihnen einen anderen Blick dafür zu geben?

[00:37:00.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein typischer Spruch von Eltern und von Lehrern. "Es könnte schon, es will aber nicht." Oder "Es könnte schon, es ist nur zu faul." Stimmt nicht.

[00:37:13.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt man dann, nein, es kann nicht wollen. Die ADHS/ADS Kinder sind sehr sensibel, an sich auch sehr empathisch. Die sind sehr abhängig vom Klima, was um sie herum ist. Sie müssen das richtige Klima haben und die richtige Führung, dass sie da wieder einhängen können.

[00:37:36.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, in der Klassensituation muss man schauen, wo sitzt das Kind, neben wem sitzt es, nicht am Fenster, sondern an der Wand.

[00:37:47.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es kann, dass man auch dem Kind die Möglichkeit geben kann, dass es vielleicht in ein Nebenzimmer gehen darf, um sich besser konzentrieren zu können. Manche konzentrieren sich besser in der Stille, aber manche brauchen auch den Lärm.

[00:38:05.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die gehen am liebsten an den Küchentisch, an den Familientisch, machen ihre Aufgaben während das Gespräch läuft. Und dann denkt man "Hm, geht das?" Aber die brauchen diese ständige leichte Stimulation. Die brauchen auch Musik oder irgendetwas. Wenn die in einem stillen Raum sind, dann geht der Geist so weit weg und die Wahrnehmung, dass sie weit weg von ihrem Heft sind.

[00:38:32.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man auch wieder herausfinden.

[00:38:35.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, es ist ganz wichtig, dass die Eltern halt die Erkenntnis haben. Ich verwende dann immer wieder so Sätze von Tieren. Ich sage, man kann dem Hund das Bellen nicht verbieten. Ich könnte vielleicht sagen, man kann dem Siebenschläfer den Winterschlaf nicht verbieten oder dem Bären den Winterschlaf nicht.

[00:38:59.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss auf die Persönlichkeit dieser Kinder eingehen und sonst schadet man ihnen. Je besser ihr Umfeld auf ihre Persönlichkeit eingeht, sie aber doch, also nicht nur einfach schont und in Watte packt, sondern sie auch liebevoll mit andersartigen Dingen konfrontiert, umso besser lernen sie dann mit ihrer Eigenart umzugehen.

[00:39:23.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie lernen sich besser handhaben. Das ist schlussendlich das Ziel, dass wir alle lernen, mit unseren Anlagen möglichst gut umzugehen und diese möglichst gut umzusetzen.

[00:39:37.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich vielleicht nochmal etwas zum Schluss. Man redet immer, also in der Therapie sagt man: Der muss sein Selbstwertgefühl stärken. Ich muss dem helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken. Das ist so ein abstrakter Begriff.

[00:39:54.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle kann man nicht stärken mit Vitamin D oder irgendetwas. Das Selbstwertgefühl dieser Menschen, dieser Kinder und dieser Menschen als Erwachsenen wird gestärkt, wenn man sie so annimmt, wie sie sind, mit all ihren Eigenschaften, wenn man sich auch auseinandersetzt mit ihren auch schwierigen Eigenschaften, aber sie unterstützt in ihrer eigenen Art und nicht sie zu Normotypen machen will.

[00:40:24.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie eben zu Normotypen machen will, dann werden sie geschädigt in ihrem Selbstwertgefühl.

[00:40:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum ist mir so wichtig, dass ich sage, ADHS ist keine Krankheit. ADHS ist eine Persönlichkeitsdiagnose, da kann man das Wort Diagnose verwenden, die für diese Menschen zum Teil das Leben etwas schwieriger macht, die für das Umfeld und die Erzieher die Arbeit etwas schwieriger macht. Aber ich sage auch interessanter.

[00:40:54.620] - Irene Beerli

Ja, das kann ich nur unterstützen. Vielen Dank.

[00:40:58.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke fürs Gespräch.

[00:41:02.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hoffe, sie als Eltern haben etwas davon und können das verwenden. Sie dürfen auch wieder im Rahmen des Elternrats vom Schulhaus Weinberg/Turner, dürfen sie auch weitere Fragen stellen unten in den Kommentaren auf Youtube.