

Dr.med. Ursula Davatz

19.6.2021

Die Depression ist der Anfang zur Selbstfindung

[Audio](#)

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

Ich möchte sie alle ganz herzlich begrüßen zum heutigen Tag. Es ist ja, glaube ich, der dritte Anlauf, wir haben schon zweimal Anlauf genommen und das ist jetzt der Dritte. Alle guten Dinge sind drei. In dem Sinn hoffe ich, dass uns das jetzt gut gelingt. Auf Französisch sagt man: Il faut reculer pour mieux sauter.

[00:00:23.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, wir haben das alle auch ein bisschen erlebt mit diesem Covid Lockdown, dass wir uns alle verlangsamen haben müssen, auf viel verzichten müssen, aber das ist auch wieder eine Möglichkeit gewesen zur Selbstfindung oder zum Eskalieren und die ganze Welt verpolen. Auf diese Schiene gehen wir nicht.

[00:00:47.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Titel heisst von meinem Referat heisst: Die Depression ist der Anfang zur Selbstfindung. Ist eigentlich ein provokativer Titel und soll das auch sein. Wenn man das Wort Depression auseinander nimmt, dann heisst das die Absenkung oder die Herunterdrückung. "Deprimiere" heisst es eigentlich herunter drücken vom lateinischen her. So ist auch das Gefühl, wenn man in der Emission ist, dass man sich heruntergedrückt fühlt. Die Depression ist eine psychische Krankheit, die bei den Hausärzten und auch von den Psychiatern, wo allgemein am meisten diagnostiziert wird.

[00:01:29.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein sehr häufiges Erscheinungsbild. Wir verbinden es ja dann in der Regel so mit: Oh je schrecklich und ich habe eine Depression. Letztlich habe ich gesagt, eigentlich sind alle psychiatrischen Diagnosen nur Feigenblätter. Das heisst, man kann sich hinter diesen Feigen-Blättern verstecken, damit man nichts machen muss und die Leute kommen manchmal schon zu mir in die Behandlung und sagen: Ich habe eine Depression. Ich bin hilflos.

[00:01:59.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nein man kann etwas machen. Also ich will sie dann auf die andere Seite wieder zurück holen. In dem Sinn habe ich mich natürlich mein professionelles Leben lang gefragt. Wie kommt es eigentlich zur Depression? Das möchte ich anhand vom ADHS jetzt ein bisschen aufzeigen, aber das könnte man auch auf alle anderen Menschen die kein ADHS haben, übertragen. Wie entsteht eine Depression? Ich gehe jetzt von der ADHS und ADS Leuten aus. Wir sind auch der Verein ADHS20+.

[00:02:36.000] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS und ADS Menschen, ich sage es ist keine Krankheit, es ist ein Persönlichkeitstyp. Psychiater sagen Depression ist dann schon Komorbidität. Das ADHS ist schon eine Krankheit und dann kommt

noch die Depression hinzu. Da könnte noch die Sucht dazu kommen. So hat man lauter Komorbiditäten. Ich sage wir haben nur ein einziges Hirn und das Hirn reagiert auf verschiedene Situationen auf eine verschiedene Art und es ist immer das gleiche Hirn.

[00:03:04.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie entsteht beim ADHS Mensch die Depression? Der ADHS Mensch ist kein Normotyp. Es ist auch keine Krankheit. Er ist einfach ein bisschen anders. Er zeichnet sich aus durch ganz eine spezielle Sensitivität. Er hat seine Fühler überall draussen, merkt alles. Wenn man eine Mutter fragt, wer merkt in ihrer Familie von ihren Kindern zuerst wenn es ihr nicht so gut geht, sagt sie immer: Das ADHS Kind. Da sind die feinen Antennen. Sie spüren alles, sie sind empathisch.

[00:03:37.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch die hohe Sensibilität sind sie auch sehr verletzlich. Sie können gekränkt werden. Auf die Kränkung kann man dann entweder reagieren mit aggressiver Verteidigung und sagen: Lass mich in Ruhe, verschwinde, alles kaputt machen, man kann aggressiv werden. Das sind AdHSler also eher hyperaktiv. Sie verwenden dann ihre motorische Aktivität um die Belagerer von sich fern zu halten.

[00:04:09.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt einem nicht gerade positives ein. Dann heisst es, so benimmt man sich nicht. Dann heisst es hör auf, geh hinaus. Man wird ausgeschlossen. Ich musste noch in den Ecken knien. Das hat man früher noch gemacht. Man tut sie aus der Gruppe ausschliessen. Oder sie haben die andere Variante und das sind ADSler. Sie gehen in die innere Isolation. Sie ziehen sich zurück, sie barrikadieren alles ab und gehen dann in eine Fantasiewelt. Dort sagt man dann als Komorbidität, als Folgekrankheit sagt man, sie gehen in einen mutistischen oder autistischen Zustand. Die Depression ist so ein bisschen etwas in dieser Richtung. Man man zieht sich zurück.

[00:04:58.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Man glaubt nicht mehr an sich, es läuft alles schlecht. Man sieht alles schwarz und wenn man alles schwarz sieht, dann hat man keine Energie mehr um sich Durchzusetzen, um Handlungs kompetent zu sein. Wenn man nicht mehr Handlungs kompetent ist, hat man kein Erfolgserlebnis mehr. Also man steigt auf eine Art in einen Teufelskreis hinein. Auf Englisch sagt man: Self fulfilling prophecy, also in einen selbst erfüllenden Prophezeiung.

[00:05:25.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, es geht alles schief. Es geht alles schlecht. Ich habe nie Erfolg und mit dieser Haltung sind dann die Handlungen auch entsprechend negativ und nicht erfolgreich. ADHSler haben auch zum Teil eine andere Wahrnehmung und sie haben zum Teil eine hyper genaue Wahrnehmung. Das heisst sie sehen Sachen, die wir nicht sehen. Etwas das der Durchschnittsmensch übersieht. Eine sehr differenzierte Wahrnehmung, zum Teil haben sie auch eine schlechtere Wahrnehmung. Sie können auch hyper sensibel sein. Es ist typisch für ADHS Kinder, dass sie zum Beispiel nicht gerne Wolle auf der Haut haben. Dass sie gewisse Geschmäcker nicht gerne haben. Also scharfes Zeug ist nicht gut. Dann gibt

es Kinder, die dann nur die Salatsauce von der Mutter essen und nur Spaghetti mit Butter und sonst nichts mehr. Dann kommt die Problematik: du isst nicht gesund.

[00:06:28.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann habe ich mal von einem Kinderarzt gehört. Egal was die Kinder gegessen haben, sie waren immer gesund.

[00:06:38.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind viel robuster als wir oft denken und die Natur findet sich eigentlich in der Regel gut einen Weg. Positive Seiten, die oft auch herunter gedrückt werden, ADHSler und ADSler und auch gestern sind oft kreativ. Das hängt damit zusammen, dass sie gut Grenzen überschreiten können, dass sie sich nicht an die Regeln halten, dass sie ein starkes Explorationsverhalten haben.

[00:07:13.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil hat man Freude daran und zum Teil sind sie dadurch wieder störend im Unterricht. Also ich habe erlebe bei meinen Kindern, wenn ein Junge etwas gefragt hat, hat die Lehrerin gesagt nein, bei dem sind wir jetzt noch nicht, das kannst du jetzt nicht fragen. Jetzt fahren wir die Autobahn. Ja sie schütteln den Kopf das stimmt, das habe ich damals auch. Nicht ganz so stark wie sie. Das ist natürlich unser Schulsystem. Das Schulsystem will normieren. Eltern wollen auch normieren. Sie wollen ja, dass ihre Kinder in unserer Gesellschaft zurechtkommen, dass sie erfolgreich sind, dass sie möglichst nicht zu viele blaue Flecken bekommen. Dass sie nicht anstossen, sondern ja, dass sie dann erfolgreich sind. Wenn das erzieherische Umfeld und das sind natürlich die Eltern, das sind Grosseltern häufig auch und das ist das Schulsystem.

[00:08:09.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld, das soziale Umfeld sehr rigide ist, sehr auf gutes Benehmen achtet. Sehr sagt, was sagen die anderen was sagen die Nachbarn. So kannst du nicht daher kommen, so kannst Du dich nicht anziehen. So frech darfst du nicht sein, so laut darfst Du nicht sein. Alles mögliche.

[00:08:28.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Umfeld, die ADHS-Menschen immer zurecht stützt, dann wissen die gar nicht mehr wie sie sich benehmen sollen. Wenn man ständig korrigiert wird, dann verliert man seine Selbstsicherheit seine Selbstverständlichkeit, die eigentlich jedes Kind hat. Speziell ADHSler haben eigentlich ein gutes Selbstbewusstsein.

[00:08:50.800] - Dr.med. Ursula Davatz

ADSler sind oft eher ein bisschen scheut, sie müssen länger schauen, was ist. Wenn man die dann reinstösst in eine Aktivität, dann überwirft es sie auch, weil man von ihnen etwas verlangt, bevor sie bereit sind.

[00:09:09.110] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler die wehren sich eher und die stossen dann immer wieder an und die erhalten dann ganz viele negative Rückmeldungen. Wenn das Umfeld mit diesen Menschen nicht persönlichkeitsgerecht - in der Tierwelt sagt man artgerecht, also artgerechte Tierhaltung - bei den Menschen sage ich persönlichkeitsgerechte Erziehung verwendet, mit genügend Auslauf, aber auch mit klaren Strukturen. Also es gibt durchaus auch ADHS Kinder, die in Familiensystemen aufgewachsen sind, wo überhaupt keine Grenze da gewesen ist. Wo laissez-faire gewesen ist. Dann haben die immer weiter die Grenzen gesucht. Wo bist du Vater er ist nirgends gewesen, hat einfach überall nachgegeben. Warte und dann muss man einfach immer blöder tun, denn man will ja irgendetwas spüren.

[00:10:02.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will ja ein Gegenüber spüren. In dem Sinn brauchen ADHSler nicht eine laissez-faire Edukation, sondern ein klares Gegenüber, aber nicht eine enge Struktur. Genügend Auslaufmöglichkeiten aber doch klare Strukturen, auf die man sich verlassen kann und an denen man sich ausrichten kann.

[00:10:29.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man versucht die ADHS und ADS Menschen, also die ADHSler probieren wir zurück zu stufen. Aus denen will man Bonsais machen. So wie die Japaner das mit den Pflanzen machen. Die ADSler, die eher beobachtend sind, die eher zu Wissenschaftlern werden können. Sie beobachten ständig und machen sich dann ihr inneres Bild. Die probiert man oft zu mehr Sozialkontakt zu drängen. Ich habe auch so Mütter die sagen, der geht gar nicht raus der Macht nichts. Die Mutter ist eher eine ADHSlerin. Dann muss ich sagen, lassen sie das Kind wenn es so weit ist, geht es dann schon. Denn, wenn man sie in etwas hineinstösst, das die Kinder gar nicht wollen, dann kommt es auch nicht gut. Wenn man aus diesen ADSlern und ADHSlern so gute Durchschnitts Normotypen machen will, dann fühlen sich die eigentlich immer falsch. Das Erzählen einem die auch.

[00:11:27.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen sie, ich habe nichts recht machen können. Es gibt solche, die können sich direkt über alles hinweg setzen und behalten ihr absolutes gesundes Selbstbewusstsein. Es gibt viele, die das nicht können, die sich dann immer dem Normotyp anpassen wollen. Bis zur Selbstverleugnung. Wir Menschen sind soziale Wesen und wir Menschen wollen in Kontakt sein mit unseren Eltern und dem übrigen erwachsenen Umfeld. Wir wollen ein positives Feedback. Wir brauchen das. Also die Interaktion mit den wichtigen Bezugspersonen ist wichtig. Wenn wir immer alles falsch machen, dann tun wir uns wahnsinnig anpassen, dass uns unsere Eltern trotzdem noch gerne haben und das läuft bis hin zu einer Selbstverleugung. Wenn ein Mensch gezwungen wird, gegen seine Natur vorzugehen, dann ist das natürlich gar nicht gut für sein Selbstbewusstsein. So sagen auch die meisten Eltern, wenn das ADHS-Kind einen Temperamentsausfall hatte, aggressiv war, ausgeflippt ist und man hat gesagt so und jetzt gehst du in dein Zimmer, bis du wieder normal bist, bist Du ein Normotyp bist, dann ist es ins Zimmer gegangen und was machen sie? Sie zerstören ihre liebsten Spielsachen. Wieso, komisch? Sie gehen in ihr Zimmer und zerstören ihre liebsten Spielsachen.

[00:13:19.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt, ich fühle mich so schlecht, du akzeptierst mich nicht. Ich darf nicht mich selber sein, jetzt gehe ich mich noch ein bisschen mehr kaputt machen. Sie tun eigentlich bildlich darstellen, was in ihnen abläuft, was sie erfahren.

[00:13:36.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss nicht, ob sie die Marina Abramović kennen. Das ist eine Künstlerin, eine Performance-Künstlerin. Ich habe ich habe ein paar Sachen von ihr gehört und ein paar Sachen von ihr gesehen. Auch mal ein Tagebuch von ihr gelesen. Ich habe einmal am Radio gehört, was sie erzählt hat. Sie hat sich in einer Telefonkabine nackt 48 Stunden lang einsperren lassen. Hat sich einer extremen Situation ausgesetzt. Was sie dazu gesagt hat: "Ich muss mir selber mehr weh tun, als dass meine Mutter mir weh tun kann." Das sagt etwas. Das ist genau das was die ADHS Kinder tun, wenn sie ihre liebsten Spielsachen zerstören. Also sie sie doppeln nochmal obendrauf, dass sie sich selber eigentlich weh tun. Indem sie sich selber weh tun, indem sie ihre liebsten Spielsachen zerstören, kann das Umfeld ihnen nichts antun. Sie sind dann quasi geimpft gegen jeglichen aggressiven negativen Einfluss von aussen.

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

In dem Sinn, wenn sich eine Person, wo ein anderes Temperament hat, die nicht richtig in ihr Umfeld hineinpasst, dann muss das Kind, der Jugendliche, muss sich eigentlich ständig selbst verleugnen, um die Liebe von seinem Umfeld und Anerkennung von seinem Umfeld zu bekommen.

[00:15:07.040] - Bemerkung 1

Haben sie auch Leute, wo die Kinder sich selber verletzen?

[00:15:07.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das geht dann in eine neue Diagnose hinein und das ist ungefähr das gleiche. Das ist genau diese Situation. Das sind Borderline Menschen. Das kommt mehr bei Frauen vor. Frauen können ihre Aggressionen besser zurückhalten nach aussen. Die Männern, sie machen Krieg und Schlägereien. Frauen gehen mehr gegen sich selber vor und die schneiden sich dann. Das sind dann Borderline Persönlichkeitsstörungen. Das sind alles ADHSler. Das sind zurückgestufte ADHSler Frauen, die sich nicht haben ausleben dürfen, sich nicht selber sein dürfen. Da zerstört man nicht mehr die Spielzeuge, vielleicht macht man das auch noch, also wenn man einen schönen Aufsatz geschrieben hat, zerreisst man ihn und man geht auch noch auf sich selber los. Sie tun sich selber Schmerzen zufügen. Der Satz dazu ist ja dann: Erst wenn das Blut fliesst, fühle ich mich wieder ein bisschen besser. Man leitet den seelischen Schmerzen in einen körperlichen Schmerz um. Der Selbstmord wäre dann das Ende davon. Das machen gewisse auch. Man spricht ja jetzt auch von Suizidalität bei den Jugendlichen. Schweiz und Japan haben die höchsten sind halt Suizidraten und sind sich ähnlich punkto strukturierter Sozietät.

[00:16:43.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt feste Regeln, man muss sich an diese anpassen und wenn man das nicht macht, ist man ein Outcast. Dann fliegt man raus. Es gibt andere Südländische Völker, wo man ein bisschen mehr über die Grenze hinausschiessen kann und sich dann streiten und Schreien und machen und dann ist es wieder

vorbei. Bei uns ist das nicht erlaubt und es ist nicht vornehm, nicht bürgerlich. Wenn man ständig probiert, den Wünschen und den Erwartungen von seinem Umfeld zu entsprechen. Eines ist brav sein, das ist Sozialverhalten und das andere wäre natürlich die Leistung. ADHSler haben oft auch Leistungseinbusse. Also ADHS und ADS geht oft auch mit Lernstörungen einher, sei das Lese- und Rechtschreibstörung oder auch Dyskalkulie oder beides. Es kann auch sein, dass sie eine Lese- und Rechtschreibstörung haben und dafür super begabt sind im mathematischen Bereich, oder super begabt sind im visuellen, räumlichen Bereich. Es gibt es auch umgekehrt. Es gibt alle Kombinationen. Es kommt häufig zusammen vor. Es gibt auch einige Linkshänder darunter und sobald man Linkshänder ist, dann ist das Hirn nicht so normal organisiert und das kann dann wieder zur Kreativität führen und auch wieder zu gewissen Schwierigkeiten. Wenn man sich immer verbiegen muss, wenn man sich immer dem Normotyp anpassen muss, um Anerkennung von seinen Bezugspersonen zu bekommen, das sind Eltern und auch Lehrer. Dem will man auch Gefallen. Oder der Lehrerin. Das geht dann schlussendlich in eine Selbstverleugnung hinein. Das ist natürlich nicht sehr gesund. Selbstverleugnung gehört dann zu einem schlechten Selbstwertgefühl und zu einer schlechten Selbstbehauptung.

[00:18:41.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man noch diese Lernstörungen hat. Zum Teil auch Wahrnehmungsdefizite hat. Wenn man ständig eigentlich gegen sich vorgehen muss und sich immer den anderen anpassen muss, dann können sie eigentlich schlussendlich selber Diagnose stellen. Es ist wie selbsterklärend. Irgendeinmal landet man dann im Burnout. Burnout ist das gleiche wie eine Depression. Irgendwann landet man in der Depression. Man betreibt ja dauernd einen Raubbau an seiner Persönlichkeit. Es geht eigentlich gar nicht anders als dass man dann runterfällt. Ständig Enttäuschungen, Kränkungen, Zurechtweisungen. Irgendeinmal landet man dann in der Depression.

[00:19:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage tut man ja Gene beforschen. Das ist hoch im Kurs. Das ist Mode. Man findet auch viel heraus. Da hat man verschiedene psychiatrische Diagnosen untersucht, dann hat man festgestellt, dass ADHS, schwere Depression, manisch-depressiv, Schizophrenie und Autismus den gleichen Genlocus haben, der anders ist. Das heisst also, die sind alle verwandt miteinander. Die Psychiatrie fragt sich dann, wie kommt das, dass so unterschiedliche Diagnosen die gleiche genetische oder sehr ähnliche genetische Konstellation haben? Ich sage es ist klar, es ist das ADHS, das allem zu Grunde liegt. Es kann dorthin führen, zur Depression, heute behandeln wir nur die Depression. Es kann zu Schizophrenie führen, es kann zu Bipolarität führen. Es kann zu Borderlinestörung führen. Es kann zu Suchtkrankheiten führen. Es ist ja auch bekannt, dass viele ADHSler ihre Gefühlsregulation über Suchtsubstanzen machen.

[00:20:39.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fällt eigentlich in ein Loch, in die Vertiefung und das ist Depression. Jetzt was macht man in der Psychiatrie? Psychiatrie ist ja sehr stark auf medikamentöse Behandlung ausgerichtet. Dort wird viel geforscht und lange Zeit haben auch die Chemischen recht gut Geld verdient. Jetzt finden sie es hier nicht mehr so interessant. Jetzt gehen sie eher in die Krebsmedikation.

[00:21:08.070] - Dr.med. Ursula Davatz

In der chemischen Behandlung, also in der psychopharmakologischen Behandlung, gibt es zwei Hauptmedikamente, die man verwendet. Eines sind die stimulierenden Anti-Depressiva, die eigentlich ähnlich sind wie Ritalin, in den gleichen Mechanismus eingreifen wie das Ritalin. Aber es sind Antidepressiva. Man fällt ins Loch, man gibt diesen Leuten Antidepressiva, sie werden wieder aufgehellet. Aber wenn sie nicht ihr Leben verändern, dann fallen sie wieder in ein Loch.

[00:21:48.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das manchmal, die Jugendlichen, ich habe acht Jahre in einem Jugendheim gearbeitet. Die haben zum Teil ihre Mopeds frisiert. Dafür wurden sie dann bestraft. Wir Psychiater werden nicht bestraft für das Frisieren vom Moped. Indem wir diesen Menschen, die in ein Loch gefallen sind, dann künstlich Stimulantien geben, sodass sie wieder ein bisschen aufgehellet sind und aktiver sind, tun wir sie eigentlich dazu Aufmuntern nur weiter sich auszubeuten. Sie können sich dann weiter anpassen und so tun als ob alles normal ist. In diesem Sinne sagt man auch nur 50 % der Antidepressiva wirken wirklich. Das heisst ja man kommt nicht ganz an die Ursache der Depression hin.

[00:22:50.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das andere Medikament, das ist die sogenannte Happy Pill, die auch in den amerikanischen Kinos gebracht worden ist. Das sind die Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Serotonin-Wiederaufnahmehemmer machen, dass das Serotonin, das wir normalerweise im Hirn und in den Synapsen haben. Unsere Chemie und überall im Hirn läuft das so, wir schütten Botenstoffe aus, dann werden die wieder absorbiert und recycelt. Serotonin-Wiederaufnahmehemmer die machen, dass das Serotonin nicht zurückgenommen wird und wieder zerstört wird, also nicht recycelt wird, sondern es bleibt mehr Serotonin in diesen verschiedenen synaptischen Spalten. Serotonin hat die Wirkung, dass man so ein bisschen ausgeglichen ist. Es ist einem alles ein bisschen mehr egal. Serotonin greift bei den ADHSler auf der sensiblen Seite an. Sie sind dann nicht mehr so verletzlich. Es ist einem ein bisschen mehr alles gleich. Wenn man nicht mehr so viel verletzt wird, fällt man auch nicht so fest in ein Loch. Dann kann man so ein bisschen über die Wellen reiten. Leute die sich gut kennen und auch gut beobachten, die sagen klar, ich bin nicht ganz mich selber.

[00:24:25.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen auch ich habe gemerkt, auf einmal kann meine Vorgesetzte irgendwie schimpfen und das macht mir nichts mehr aus. Man bekommt auf eine Art wie eine dickere Haut. Man hat schon einen Blitzableiter, ein Stahlgerüst, das alles ein bisschen abfängt. Wenn jemand kreativ will sein, hat er es nicht so gerne. Auch die inneren Ideen blitzen ein wenig ab. Man wird so ein bisschen gleichförmiger. Manchmal ist es gut, wenn das noch macht, vorübergehend. Langfristig probiere ich mit den Leuten immer zu schauen, dass sie an ihren Kern hinkommen an sich hinkommen und dass sie eine menschliche Entwicklung machen. Nicht eine Symptombekämpfung, sondern eine Entwicklung. Man kann dann noch wenn ADHSler ganz ausrasten, wenn sie oben rausgehen, dann bekommen sie Neuroleptika. Das sind Medikamente, die man auch bei den Schizophrenen gibt. Sie können auch schizophren werden, wenn sie völlig überdrehen.

[00:25:34.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre ein bisschen ein Einblick, so was in der Psychiatrie gemacht wird. Man sagt schon Medikamente geben und auch noch Therapie, aber wie ich gesagt habe, Depression ist eine von den häufigen Krankheiten, psychiatrischen Krankheiten. Wird auch vom Hausarzt gestellt. Alle stellen es schon selber. Eltern sagen, ich glaube, mein Sohn hat eine leichte Depression, ich glaube mein Partner, meine Partnerin hat eine Depression. Depression wird heutzutage allgemein gehandelt in der Bevölkerung.

[00:26:11.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ich den Leuten beibringen will und jetzt versuche zu sagen. Ich sage ja, die Depression ist nur der Anfang zur Selbstfindung. So sage ich die Leute, die depressiv geworden sind, die haben sich verloren aus welchem Grund auch immer. Die haben sich verloren, weil sie irgendwo gegen Windmühlen kämpfen. Das kann als Kind, als Jugendlicher mit den Eltern sein. Als Erwachsener kann es auch der Kampf mit dem Partner sein. In der Regel haben mehr Frauen Depressionen. Frauen sind mehr gewohnt sich anzupassen am Mann. Früher wenn man geheiratet hat, hiess es noch die Frau sei dem Mann Untertan. Das sagt man heute nicht mehr.

[00:26:58.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Frauen haben trotzdem oft noch Mühe sich zu behaupten. Männer haben oft mehr Fähigkeit dominant aufzutreten. Sie haben mehr Testosteron. Sie haben Dopamin. Da müssen sich die Frauen mehr anstrengen, dass sie sich durchsetzen können. Also von dort her kann man auch depressiv werden in einem unnötigen Kampf mit einer nahen Bezugsperson. Das gibt dann einen anderen Satz. Da sage ich dann: Die Depression ist eine Verliererkrankheit.

[00:27:28.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe es jetzt hier extra positiv formuliert. Es ist der Anfang zur Selbstfindung. Man hat falsch investiert und man muss jetzt Lernen besser zu investieren für sich.

[00:27:41.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick wo ich versuche den Leuten zu helfen, sich selber zu finden, zu sich zu kommen. Als erstes, muss man eigentlich in sich hineinhören. Ich zitiere dann den Antoine de Saint-Exupéry, er sagt: On ne voit bien qu'avec le coeur. Ich sage: Il faut consulter votre coeur. Sie müssen spüren, wer sie eigentlich sind, was sie wollen. Was will ich wirklich, was läuft eigentlich in meinem Innern ab. Wenn man sich so fest verausgabt hat, es immer allen anderen recht machen zu wollen, weiss man gar nicht mehr recht wer man ist.

[00:28:22.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Um auf sein Herz hören zu können, muss man sich ein bisschen verlangsamen. Das ist heute in der Psychiatrie und in der Psychologie auch eine allgemeine Mode und das heisst Achtsamkeitstraining. Man muss Achtsamkeitstraining machen damit man sich spüren kann, auf sich hören, empfinden. Man muss sich verlangsamen. Wenn ich sage, dass man sich verlangsamen muss, zum Herausfinden, wer man

eigentlich ist und was man will. Das geht gegen Impulsivität des ADHS. ADHSler die sind nach aussen impulsiv. Die gehen gerade auf einem los.

[00:29:06.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADSler sagen: kann ich nicht, weiss ich nicht. Ich habe so eine Fra, die immer wieder mit der Depression kämpft. Dann sage ich, was möchten sie denn? Ja wenn ich das wüsste. Ich weiss es nicht.

[00:29:21.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann kaum meine Frage beenden und schon kommt: ich weiss es nicht, ich kann es nicht. Ich weiss nichts. Dann muss ich immer sagen: langsam, verlangsamten, sie lassen sich ja gar nicht Zeit, sich zu spüren. Ja wie muss ich mich spüren. Sie geht immer wieder nach aussen.

[00:29:38.340] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler und ADSler haben wirklich Mühe sich zu verlangsamten. Das ist ein bisschen im Hirn drin, also genetisch verankert. Die Impulsivität, das ist eine Eigenschaft. Diese zu zähmen, ist gar nicht so einfach. Ich vergleiche dann jeweils mit dem Reiten. Man muss sein Pferd am Zügel reiten, damit es einen starken Rücken bekommt. Wenn man es einfach davonrennen lässt, dann hat es ein Hohlkreuz, dann mag es nicht so viel ertragen.

[00:30:04.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann niemand bei den Leute machen. Ich kann nicht deren ihre impulsiven Gefühle herum steuern. Nicht elektrisch nicht chemisch. Sie müssen lernen sich zu verlangsamten, zu beruhigen. Das ist dann manchmal auch bei uns Therapeuten die Schwierigkeit, dass wir selber genug ruhig bleiben, dass wir uns Zeit lassen, dass wir Geduld haben und nicht den Aktivismus praktizieren.

[00:30:43.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Welt ist natürlich sowieso voller Aktivismus alles muss Rentieren. Alles mal möglichst effizient und effektiv sein. Schnell, schnell, schnell. Hier geht das jetzt genau nicht. Um sich selber finden zu können, um das Aufzudecken was über die Jahre verschüttet worden ist, muss man wirklich verlangsamten. Das ist gar nicht so einfach. Kein Therapeut, kein Partner keine Eltern können das. Die Eltern können das beim Kind vielleicht noch eher machen, da macht man dann Quiet Time oder irgendsoetwas.

[00:31:20.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es ein bisschen in die Struktur der Familie einbauen, wenn man das nie gelernt hat, dann ist das sehr sehr schwierig.

[00:31:28.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Suchprozess von sich selber finden müssen, eigentlich finden dürfen. Es ist anstrengend. Es ist wahrscheinlich einfacher, gerade das zu machen, was einem gesagt wird. Der Suchprozess, der kann

ziemlich schmerzhaft sein. Das ist eben dann halt Depression. Man ist ein bisschen orientierungslos, man ist ein bisschen im Nebel. Der Nebel, das nicht wissen, muss man aushalten.

[00:31:54.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist dann unsere Aufgabe als Therapeuten, dass wir die Geduld nicht verlieren. Dass wir die begleiten. An den Menschen glauben, dass er irgendwohin kommt. Der Suchprozess der schmerzhaft sein kann, den tue ich oft mit dem Märchen der Frau Holle verbinden, vergleichen. Ich kann das Märchen nicht mehr genau erzählen. Es gibt Goldmarie und Pechmarie. Die müssen weben und spinnen. Man muss ruhig sein, wenn nervös ist beim spinnen, dann reißt einem der Faden. Dann reißt einem der Geduldsfaden. Ich denke der Geduldsfaden, das sind Analogien zum spinnen. Man muss eine gewisse Ruhe entwickeln, dass man das Gleichmässige hinbringt.

[00:32:55.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Pechmarie sticht sich an der Spindel, dann will sie diese Waschen und dann fällt ihr die Spindel in den Brunnen. Eigentlich ist die Geschichte von dem an seinem Lebensfaden spinnen, wo man die Geduld nicht hat, dass die blutig wird die Spindel. Dann fällt die Spindel beim Waschen in den Brunnen. Dann muss sie durch den schwarzen, dunkeln Ziehbrunnen, muss sie runtergehen und fällt dabei auf ihre eigene Blumenwiese. In dem Sinne sage ich, die Depression ist nur der Anfang zur Selbstbindung. Man muss durch die dunkle Depression durch und auf seine eigene Blumenwiese fallen. Dafür braucht es Geduld.

[00:33:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie das macht, trifft sie alles möglichen an und macht das was von ihr verlangt wird. Schlussendlich kommt sie als Goldmarie zurück. Man entdeckt seinen eigenen Goldschatz, indem er durch das Dunkle durchgeht. Das wäre dann eben die Selbstfindung und kann dann damit beginnen sich selber zu verwirklichen.

[00:34:16.900] - Bemerkung 2

Sie macht nicht das, was sie machen muss, sondern sie bleibt sensibel für die Leute, die ihr begegnen.

[00:34:26.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist richtig, sie haben recht, das ist eine sehr gute Korrektur, sehr gut. Ja, sie bleibt in der Beziehung. Sie begegnet Situationen und hilft dann. Es ist keine Pflicht. Sie sieht. Sie haben Recht. Eine wichtige, feine Korrektur.

[00:34:40.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie ist nicht einfach gehorsam, sondern sie macht, was die Situation erfordert. Das ist ja wieder das empathische ADHS Kind, das eigentlich sehr empathisch ist, das sofort merkt, da braucht es etwas, und dann das Rechte macht. Sie zeigt die Sozialkompetenz.

[00:35:07.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Was macht sie denn bei der Frau Holle? Da muss sie dann ein Deckbett ausschütteln. Die andere die macht es einfach nicht, die verweigert sich.

[00:35:42.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie ist sozial aufmerksam, situativ aufmerksam und macht die richtigen Sachen. So wird sie dann belohnt, sie kommt wieder hoch und ist dann die Goldmarie.

[00:35:52.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind soziale Wesen. Wenn man bei Kindern schon sagt, dass ist ein Egoist. Kinder müssen natürlicherweise ein bisschen egoistisch sein. Sie können es noch nicht anders. Wir haben soziale Gene, ohne dass man uns zu Sozialverhalten zwingt. Das zeigt das Märchen sehr gut, Goldmarie verhält sich sehr gut in den sozialen Situationen. Das wäre meine Idee der Goldmarie.

[00:36:30.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss seine Depression aussitzen. Man muss sie aushalten und dann auf einmal kommt wenn etwas Neues, wenn heraus hastet, dann ist nicht so gut. Ich habe einmal in einem Heft "reformiert", einen Artikel gehabt, über das schwarze Schaf, über die Goldmarie und die Blumenwiese. Eine Frau hat das gelesen. Die hat sich immer ihrem Mann, ihrem Partner angepasst. Die hat dann auf einmal gemerkt, mein Mann will das gar nicht. Ich darf mich selber sein. Ich meine, ich müsste mich anpassen. Die ist depressiv gewesen und hat dann versucht, sich nicht mehr so viel anzupassen. Sie hat mich dann angerufen und hat gesagt, ja das hat ihr sehr viel geholfen.

[00:37:31.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich glaube, sie ist einmal noch gekommen, aber nur zum Erzählen, wie das gewesen ist. Ja sie ist einmal gekommen, aber die Depression war weg. Also die hat dann wirklich sich an dieses Bild gehängt und hat etwas geändert und ist dann aus dem Loch, aus dem Wellental der Depression hinausgekommen.

[00:37:50.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären so ein paar Gedanken und jetzt möchte ich ihnen die Möglichkeit geben, mir Fragen zu stellen.

[00:38:02.320] - Bemerkung 3

Mich würde es interessieren, sie haben vorher gesagt, es ist die Gesellschaft, Familie, sozialer Druck, der einem zur Anpassung zwingt. Kann es auch sein, dass das Kind zum Beispiel, sehr und so verletzlich ist, dass es dies freiwillig tut. Gewisse Konflikte gehöre ja dazu. Man ist derart sensibel, dass man sich diesem Konflikt, dieser Reibung nicht stellen mag, will. Das Harmoniebedürfnis. Darum freiwillig sich.

[00:38:47.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben absolut recht. Sehr sensible Menschen, das können Mädchen und Buben sein, die nehmen wahr, was die Denken ohne dass die Eltern oder der Lehrer irgendetwas sagen muss. Die wollen es denen von sich aus Recht machen. Das ist eben, das sind unsere sozialen Gene. Wir wollen rein passen. Wir wollen keine Reibung haben. Man kann sagen Harmoniebedürfniss, auch Anerkennungsbedürfnis. Der Mensch muss gar nichts sagen. Das ist schon so. Die sensiblen Kinder machen das.

[00:39:28.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es dann noch ein anderes Kind in der Geschwisternschaft hat, das Radau macht, dann passen sie sich noch mehr an. Denn die Eltern haben schon genügend zutun mit dem, folglich darf ich das nicht und darum mache ich es jetzt so. Man kann die Kinder nur mit denken steuern.

[00:39:49.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage manchmal sehen die Kinder die Gedanken der Mutter, bevor sie die Mutter selber sieht, bevor sie selber merkt, was sie eigentlich denkt. In diesem Sinne, bei hochsensiblen Kindern muss man gar nichts sagen. Dort müsste man dann nachfragen. Was denkst du? Wo bist du? Also, diesen müsste man wie offiziell künstlich Platz machen. Denn die nehmen sich diesen Platz nicht.

[00:40:26.620] - Bemerkung 3

Zusätzlich bestätigen so etwas.

[00:40:28.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Also wenn man Gruppentherapie macht, dann gibt es immer aktive und solche die nur zuhören, möglichst nichts sagen. Ein guter Gruppentherapeut der geht immer auch auf die Stillen ein. Er sagt was denkst du dazu. Die hassen das oft, weil sie finden nein, ich will in meiner Komfortzone von Harmonie bleiben. Ja nicht anstossen. Niemand darf etwas von mir hören. Dann werden die sauer, dass der Gruppentherapeut das macht. Wenn es gut läuft und jemand geschickt ist, dann sind sie nachher sehr dankbar.

[00:41:06.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sensiblen, stillen Kinder, die muss man im Auge behalten und die muss man holen. In der Schulklasse läuft es ja so. Die aggressiven, lauten Kinder, die bekommen Aufmerksamkeit, Bestrafung und so weiter aber auch Aufmerksamkeit. Die Stillen die gehen vergessen. Dann merkt man gar nicht was in deren Kopf vorgeht und dass sie eigentlich zu kurz kommen. Ja unsere Welt ist eher so auf aktiv eingestellt. Man muss immer auch die Ruhigen im Auge behalten. Nicht so wie ich mal von einer gehört habe, die ist eine Lehrerstochter gewesen und die hat nicht geredet in der Schule. Dann hat der Lehrer sie bestraft und hat gesagt, du musst stehen im Unterricht, bis du sprichst. Dann ist sie die ganze Schule durchgestanden. So viel Erfolg.

[00:42:00.570] - Bemerkung 4

Das ist Widerstand, das ist Rebellion.

[00:42:00.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist passiver Widerstand, den wir auch bei den Autisten haben. Man spricht ja von aktiv aggressiv und passiv aggressiv. Das ist passiv aggressiv. Hinter den ADSlern kann man das auslösen. Da hat man dann auch die Schulverweigerung. Die Schulkinder, die sensibel sind und es läuft nicht so wie sie wollen, dann machen sie auf sich aufmerksam in dem sie die Schule verweigern. Ich habe jetzt so ein Kind, das verweigert die Schule. Man hat alles probiert, das Kind hineinzubringen und wenn ich es ausgefragt habe, was dann nicht gut ist, sagt das Kind: ich habe eigentlich keine Probleme mit der Lehrerin, aber ein Junge der hat so viel Aufmerksamkeit und es dreht sich alles um diesen Jungen. Das will ich nicht, okay, ich bleibe zu Hause.

[00:43:29.590] - Bemerkung 4

Ich komme aus der eigenen Perspektive. Es gibt einen anderen Grund, wo es einem einfach zuwider ist mit den Leuten zu diskutieren, weil es bringt eh nichts. Es bringt nur Diskussion bin.

[00:43:45.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Wem wird es zuviel? Dem Lehrer oder dem Kind?

[00:43:45.850] - Bemerkung 4

Ich spreche jetzt von mir, wenn ich mal die Schnauze halte. Man denkt sich nur, meine Güte, das ist ja alles Blödsinn.

[00:44:10.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist Widerstand. Ich habe einen gehabt, der hat an sich die Matur gehabt, ist sicher ein AHDS-Kind gewesen. Der hat dann auch nichts mehr gemacht. Im Augenblick, wo die Menschen dann passiven Widerstand machen und die Frau hat das gemacht oder das Mädchen, da darf man nicht mehr stossen, da muss man dann Paradox vorgehen, da darf man nicht mehr stossen. Da muss man sie in Ruhe lassen, bis sie selber wieder kommt.

[00:44:43.250] - Bemerkung 4

Ok.

[00:44:44.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Das war ein Machtkampf zwischen Lehrer und Kind. Das Kind hat sich widerstellt und hat einfach nicht gesprochen. Der Lehrer hat verloren. ADHSler und ADSler, die haben so einen Dickkopf. Da muss man ja nicht in einen Machtkampf gehen, da hat man sicher verloren. In diesen Sinne sage ich: man kann sie tot schlagen und sie folgen immer noch nicht. Mit dem will ich sagen, das bringt es nicht.

[00:45:12.600] - Bemerkung 4

Gibt es Phasen von Hyperaktivität beim ADHS/ADS?

[00:45:13.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das erzählen viele, ich habe zuerst die Phase gehabt, dann bin ich in die reingekommen, sie können wechseln. Ich sehe nicht genau, also die Gen wahrscheinlich sogar gleich. Man hat noch andere Gen. Leute die sehr aktiv sind, die gehen halt eher in die aktive Phase und die anderen eher in die zurückgezogene.

[00:45:44.430] - Dr.med. Ursula Davatz

ADSLer, die nicht motorisch aktiv sind, die können auch Reden ohne Punkt und ohne Komma. Das ist dann mit dem Mund hyperaktiv.

[00:45:53.600] - Bemerkung 5

Sie haben vorhin gesagt gehabt, dass die Selbstmordrate in der Schweiz und in Japan am höchsten sind. Ich habe mal in eine Erinnerung gehabt, dass das irgendwo eher in den nördlichen Ländern ist, wo wenig Sonne scheint. Das ist jetzt eigentlich gar nicht wichtig. Man spricht ja davon, dass ADHS eine Modeerscheinung ist. Hat das einen Zusammenhang, könnte es sein, dass wir mit unseren Strukturen in der Schweiz, das wibe provozieren und der Anteil von ADSLer bei uns grösser ist, weil das quasi eine Gesellschaft gemachte Problematik ist?

[00:46:34.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, da sage ich als Medizinerin, ADHS und ADS ist ganz klar genetisch vererbt. Ich sehe es in der Familie wie es weitergegeben wird. Jetzt ob das ein Problem ist oder nicht, das hängt mit der Gesellschaft zusammen. So sagt man schon im Tessin wird viel weniger ADHS diagnostiziert, in Griechenland, Italien, Frankreich, dort wird weniger diagnostiziert. Dort darf man hyperaktiv sein. Man sagt sogar, es gibt Untersuchungen, wo man sagt rund um das Mittelmeer herum hat es mehr ADSLer. Das ist eine gute Eigenschaft gewesen zum Handeln. Der grosse Handel ist ja früher im Mittelmeer gewesen. Die sind schnell, die haben eine schnelle Auffassungsgabe. Sind gerade, wo es irgendetwas braucht. Da ist dann ADHS auch von Vorteil. Dass selektioniert worden ist rund ums Mittelmeer. Was den Norden anbetrifft. Im Norden, ich weiss nicht, ob man mehr Selbstmord hat, aber man hat mehr Depressionen. Das hängt dann auch wieder mit dem Umfeld zusammen. Da sagt man ja eine Lichteinwirkung über Pupillen hat eine antidepressive Wirkung. Die haben im Winter lange wenig Sonne und werden so eher depressiv. Man hat ja dann auch eine Therapie daraus gemacht, man verkauft Lampen die scheinen als Anscheindepressionstherapie.

[00:48:05.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt schon nur wenn man rausgeht, auch wenn keine Sonne scheint, also der Lichteinfall hat eine antidepressive Wirkung. Sport hat auch eine antidepressive Wirkung. Also wenn man sich selber mobilisiert. Aktivität macht Dopamin-Ausschüttung, dann wird es auch besser.

[00:48:25.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Apropos Modekrankheit, ich weiss, das wird gesagt und da wehre ich mich natürlich. Es ist genetisch gegeben. Heute wird es mehr diagnostiziert. Man tut modeartig, das diagnostizieren, abklären etc.

[00:48:44.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, das wächst sich aus, wenn man erwachsen wird und heute sagt, es wächst sich überhaupt nicht aus. Gene könne sich nicht auswachsen. Man lernt nur besser mit seinen Eigenschaften umgehen. Man lernt natürlich besser mit seinen speziellen Eigenschaften. Es hat Gutes und Schwieriges dabei, wenn das Umfeld ein bisschen toleranter ist oder halt entsprechend strukturiert ist.

[00:49:07.480] - Bemerkung 6

Ich habe eine Anschlussfrage. Dann wäre eigentlich der Sport und das Licht wären auch nur eine Art eine Symptombekämpfung. Wenn wir jetzt die Herausforderungen nehmen von vorher. Dass man achtsamer sein muss. Die Geduld was ja so ein bisschen ein Paradox ist. Was könnte denn so ein erster Schritt sein, der in so eine Richtung geht?

[00:49:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz

In allen in allen psychiatrischen Kliniken macht man Kunsttherapie. Wir machen ja heute Nachmittag Collagen. Das ist eine Richtung. Bei der Collage ist der Vorteil, man hat gegebene Bilder, gegebene Konzepte. Man kann die neu mischen, man kann sie abschneiden anders zusammensetzen. Den Leuten helfen kreativ zu sein. Das ist der Anfang zur Selbstfindung.

[00:50:03.230] - Dr.med. Ursula Davatz

In Lausanne hat es ein Museum für l'Art Brut, Jean Dubuffet, hat alle die Kunstwerke der Psychiatriepatienten gesammelt. Es hat ein riesiges Museum, wo das alles ausgestellt wird. Ich habe mich mit dem jeweils ein bisschen befasst. Ich habe ein Jahr in Lausanne gearbeitet. Da hat man auch gesehen, wenn die Schizophrenen nicht behandelt gewesen sind, haben sie sehr interessante Bilder gemacht. Dann hat man sie sogenannten erfolgreich mit Neuroleptika behandelt. Dann sind diese Bilder ganz langweilig geworden.

[00:50:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man natürlich so kreativ ist, das einem verjagt, dann kann man auch wieder nicht so viel damit anfangen. Das ist dann so die Balance finden zwischen mich selber finden, mich ich selber sein und auch doch noch ein Platz, eine Nische in der in der Gesellschaft finden. Dass man nicht wie der Adolf Wölfli in seinem Zimmer sein muss und alle wollen ein Bild von ihm. Es sind tolle Bilder aber die menschliche Existenz ist nicht so toll gewesen.

[00:51:22.530] - Bemerkung 7

Eine Bemerkung zum Sport und Licht. Unser Körper ist für draussen gebaut. Licht und Sport sind nicht nur reine Symptombekämpfung.

[00:52:05.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme ihre Motion entgegen. Es ist nicht nur eine Symptombekämpfung, es ist ein natürliches Bedürfnis. Man kann es suchtmässig machen und dann ist nicht mehr so. Ich kenne natürlich Leute, die nur Joggen gehen und wenn sie nicht Joggen gehen können, drehen sie durch. Anstatt dass sie mit dem Partner irgendeinen Konflikt ausarbeiten, gehen sie Joggen.

[00:52:19.950] - Bemerkung 7

Damit kann ich leben.

[00:52:20.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Also sich bewegen und Sport machen ist gut. Die Physiotherapeuten sagen eigentlich müssten wir uns drei Stunden pro Tag bewegen. Wir machen viel zu wenig davon. Das stimmt schon, aber eben dann, wenn es suchtmässig gemacht wird, dann wird es verwendet als Überdeckung von einem anderen Problem.

[00:52:52.400] - Bemerkung 8

Ich würde noch gerne das Stichwort Mode Diagnose aufnehmen. Ich habe zwei Kinder in der Volksschule, mit ADHS/ADS Diagnose. Ich glaube, die Schwierigkeit ist die, dass man in der Volksschule drin mit diesen Kindern nicht alle adäquat umgehen kann. Man wird fast gezwungen zum diagnostizieren, damit sie wenigstens ansatzweise Unterstützung erhalten. Das macht es dann entsprechend eben schwierig. Als Eltern würde man gerne sagen, es ist wie es ist, es ist gut wie es ist, aber je nach Schule genügt das nicht. Es stört den Regelbetrieb und der nächste Schritt ist dann Medikamente geben. Dem entgegenwirken zu wollen ist dann extrem schwierig. Ein Stück weit wird man wie gezwungen dazu, das wie offen zu legen. Die Kinder erleben das dann negativ. Die positiven Seiten der Art und Weise wie sind, erleben sie dann vielleicht als Erwachsene. Der lange Weg davor ist extrem negativ behaftet, egal was man versucht als Eltern dagegen zu unternehmen.

[00:54:23.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, aus meiner Sicht ist da noch ein riesen Mangel bei den Lehrern.

[00:54:28.710] - Bemerkung 9

Ich habe ein ADHS. Sie haben gesagt, dass es ein grosser Druck ist für die Eltern, mega schwierig. Es ist auch ein Segen, das kann ich persönlich bestätigen, wenn man die Diagnose erhält. Mit Medikamenten kann man auch etwas erreichen. Einen Abschluss machen. Bei mir hat es lange gedauert, bis ich gut eingestellt war mit den Medikamenten.

[00:55:24.040] - Bemerkung 8

Ich wollte nicht gegen die Medikamente sprechen. Als Eltern hat man keine Wahlfreiheit zum Entscheiden, wie unterstütze ich mein Kind im Alltag in der Familie und in der Schule. Man wird schnell zu etwas gedrängt, was man vielleicht nicht will.

[00:55:50.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke früher hatte man einen anderen Unterricht. Der war viel autoritärer. Da haben sich alle dem gebeugt. Ich hatte in meiner ersten Klasse ein ADHS Kind, der hat seine Tafel zerschlagen, ist unter der Bank verschwunden, die Lehrerin war überfordert und er wurde rausgeschmissen. Generell hat man es mehr einfach im Griff gehabt.

[00:56:32.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute macht man keinen autoritären Unterricht mehr, man macht partizipativ. Das ist für die ADHS Kinder zum Teil ein bisschen schwierig, weil sie die Richtung verlieren. Lehrer zu sein ist anspruchsvoller heutzutage, viel anspruchsvoller. Es kommen auch vielmehr Eltern rein und sagen ich will das für mein Kind, ich will, dass es gefördert wird, man kann nicht nur immer auf den Schwächsten schauen, der Lehrer muss für alle schauen. Es ist nicht einfach.

[00:56:50.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ein paar Mal im Aargau probiert, den Lehrern Weiterbildung zu geben. Ich bin immer abgeblitzt. Ich finde da ist ein riesen Mangel.

[00:57:01.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe zum Teil Lehrer begleitet über Jahre hinweg. Diese Kinder haben wir alle sehr gut hingekriegt. Wenn ein ADHS Kind Ritalin erhält, sollte man immer auch die Schule begleiten, immer. Der Lehrer und die Lehrerin müssen immer auch Unterstützung bekommen. Ich sage diesen Lehrern von meinen Therapie-Kindern auch, sie dürfen mich jederzeit anrufen, wenn sie stecken bleiben.

[00:57:33.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viel Erfahrung, wie mit diesen umgehen muss. Dann tue ich überlegen und dann machen wir wieder den Plan. Dann sagen sie zum Teil: Wenn es nicht funktioniert, Schulverweigerung?

[00:57:40.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache keinen Plan B. Ich habe nur einen Plan A. Wenn der nicht funktioniert, dann schaue ich wieder und dann mache ich den nächsten Plan. Sonst unterwandere, schwäche ich mich in meiner Haltung. Wenn man ein Pferd führen will oder über das Hindernis springen will, kann man nicht sagen, wenn es nicht darüber geht, habe ich dann Plan B. Ja dann geht es nie über das Hindernis. Die Kinder sind sehr sensibel. Die spüren das alles. Wenn die merken wir zögern, dann gehen die dort rein wie das Weizenkorn in den Granit und sprengen alles. Da muss man aufpassen und das sind auch ADS Kinder, die alles sprengen können, wie z.B. mit einem passiven Widerstand. So eines habe ich jetzt gerade.

[00:58:23.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, man kann Ritalin geben. Wenn die Eltern sagen: Ich will das nicht. Dann kann ich nicht über deren Kopf hinweg entscheiden. Ich geben ihnen andere Massnahmen und irgendwann sagen sie dann vielleicht: Ich will es auch probieren.

[00:58:37.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin fördert eine Funktion: die Fokussierung. ADHSler fokussieren nur, wenn es sie interessiert, der Rest ist ihnen Wurst. Wenn man dann Ritalin gibt, können sich ADHSler auch bei den unwichtigen Dingen besser fokussieren.

[00:59:06.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe hier von Erwachsenen gesprochen. Man muss lernen auf sein Eigenes zu Fokussieren. Wenn man auf irgendetwas fokussiert, das irgendjemand verlangt und es geht an einem vorbei, man will es nicht, dann funktioniert es einfach nicht.

[00:59:21.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Erwachsenen, muss ich immer schauen, dass sie ihren Fokus finden. Die ADHS20+ Zeitung heisst ja Focus.

[00:59:27.360] - Bemerkung 10

Ich bin auch ADHSler, ich bin auch ein Klassenassistent, der die ADHS Kinder betreut. Ich habe mir meinen eigenen Berufszweig erschaffen, Gott sei Dank! Ich habe jetzt ein Frau und ein ADHS Kind, das ich betreue, das ist genau so einer, Schulverweigerung, das Kind macht nicht mit. Das Kind ist sehr froh wenn ich am Montag und am Freitag komme. Dann hat er mindestens 4 Stunden mit jemandem der ihn versteht. Ich kann Dir nicht sagen wie die Banane riecht, Du musst sie selber probieren. Es ist sehr schwierig. Gestern hatte ich ein anderthalb stündiges Gespräch mit einer Lehrerin. Dort gehe ich in eine Schulklasse rein. Ein Junge der hat ein ADHS. Warum muss man das Mädchen provozieren weil sie hübsch aussieht? Weil es lustig ist.

[01:00:25.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es ist nicht einfach, es zwingt einem auch zum erfinderisch sein.

[01:01:03.680] - Bemerkung 10

Der Junge geht mit ins Klassenlager. Wir wissen jetzt schon wie es rauskommt. Der läuft über die Strasse ohne zu schauen, das ist lustig, das habe ich auch gemacht als Kind. Ich bin auch schon unter das Auto gekommen, das ist dann weniger lustig. Lustig ist es die Grenzen zu testen.

[01:01:24.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben von der Banane gesprochen, da sagt man auf Englisch: You can lead the horse to the water, but you can not make it drink. Das stimmt. Wir machen immer den Fehler, wir wollen sie dann noch hineindrücken. Das geht nicht. Sie müssen selber entscheiden können. Man kann es offerieren. Da sage ich den Eltern, dass sie ihre Meinung sagen dürfen, ihre Position beziehen. Sie dürfen einfach gar nichts wollen, sobald sie wollen: Widerstand. Widerstand und noch einmal Widerstand. Oft merkt man nicht,

wenn man versucht Druck aufzusetzen. Man hört es am Ton, man hört es in der Haltung und man muss es ganz locker sagen. So ist das so.

[01:02:11.460] - Bemerkung 11

Ich bin Lehrer. Ich befinde mich in einer Depression oder Burnout und mir wurde noch ADS diagnostiziert. Meine Frage zieht dahin, dass ich nicht weiss, wie ich zu mir selbst finden soll? Ich habe mich schon damit beschäftigt. Ich habe all die Videos angeschaut und ich weiss nicht was alles. In dem Moment wo ich horche um mich selbst zu finden, fallen mir die Hypotheken ein, die ich zahlen muss. Meine Frau ist immer noch die gleiche, viele Anforderungen. Ich mag den Beruf Lehrer. Mein Chef ist der gleiche. Ich meine, das tönt gut, sich selbst zu finden, aber was soll ich damit machen? Zum Schluss gibt es Ritalin und das ist ja auch nicht so. Vielleicht hat jemand einen Tipp?

[01:03:18.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja jetzt beginnt schon die Therapie. Sind sie gerne Lehrer?

[01:03:31.110] - Bemerkung 11

Ich habe mein Leben damit verbracht mit dabei zu sein, mich anzupassen. Diese Frage stelle ich mir auch dauernd. Ich habe keine konkrete Antwort. Die Frage ist nur, kann ich glücklich sein und einfach so existieren als wäre ich im Urwald?

[01:03:47.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wolle sie wie ein anderer Lehrer sein?

[01:04:13.390] - Bemerkung 11

Ich will gar kein Lehrer sein. Ich will gar nichts machen. Einfach am Tag herumlaufen. Schöne Bäume und Blumen betrachten.

[01:04:13.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht schon in die Therapie rein, das kann ich natürlich jetzt hier nicht machen. Ich sage dann solchen Leuten: man muss über die Bücher gehen. Also das heisst: Alles neu anschauen und schau wo bleibt die Seele hängen. Ja vielleicht müssen sie aussteigen. Viele Lehrer haben ein Burnout. Es ist ein sehr anstrengender Beruf. Man ist eigentlich sehr alleine. Darum habe ich auch viele Lehrer supervidiert, also denen geholfen mit den schwierigen Jugendlichen umzugehen. Ja, vielleicht muss man auch aussteigen.

[01:05:10.040] - Bemerkung 12

An der Hochschule ist es ja so, die die es interessiert, die kommen, denen kann man es erklären. Die anderen die nicht kommen, denen ist es egal.

[01:05:35.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht können sie das Potential das hier in der Gruppe ist, nutzen in der Pause.

[01:05:38.430] - Bemerkung 13

Sie haben vorher gesagt, dass bei den ADHS Kindern die Struktur im Alltag wichtig ist.

[01:05:55.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht zu eng, aber ein wenig klare Struktur.

[01:05:55.290] - Bemerkung 13

Ich habe ein ADHS-Mädchen, ich habe selber auch ein ADHS und ich bin sehr unstrukturiert.

[01:06:11.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich sagen es lohnt sich ein paar Strukturen zu schätzen, zu finden. Ja, man ist so kreativ und man kann es immer wieder anders anschauen. Gewohnheiten, Rituale, alle Gesellschaften haben Rituale. Man kann Familienrituale haben, man kann persönliche Rituale haben. Man kann Sportrituale haben. Es würde sich lohnen, gewisse Rituale, gewisse Strukturen zu setzen. Sie müssen entscheiden welche.

[01:06:47.860] - Bemerkung 13

Ja, das ist ja dann schwierig. Es wechselt ja auch immer wieder.

[01:06:48.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Haben Sie ein Mann der strukturiert ist?

[01:06:48.650] - Bemerkung 13

Nein.

[01:07:07.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Machen Sie mal einen Struktursitzung. Was für Strukturen er gerne hätte? Die sind ja oft genau und es müssen nicht viele sein. Lieber weniger, die dann dafür als Haken verwenden um sich daran zu halten. Es lohnt sich.

[01:07:37.120] - Bemerkung 14

Was ich ich jetzt gehört habe, ist, dass man keine Wahl hat, auf das Schulsystem hat man keinen Einfluss. Der Lehrer hat Einfluss auf sein System in der Schule, lässt sich aber oft vom System der Schule mitreißen. Was man sagen kann ist, dass Eltern zuhause eine Wahl haben und das sind zwei

Strukturen. Zu Hause kann man Rituale einüben. Am Morgen 5 Minuten. Das ist auch gut so, denn es geht nicht lange. Eine Minute reicht. Und dann schauen, wo man hin will. Diese Struktur aufbauen.

[01:09:37.610] - Bemerkung 15

Das ist sehr anspruchsvoll. Das Kind verbringt ja immer mehr Zeit in der Schule und will dort natürlich möglichst positive Feedbacks. Ich finde es gut was sie gesagt haben, aber in der Schule, wird das dann so wie aufgehoben. Wenn ich das als Erwachsene mache, ecke ich im Büro vielleicht auch an, aber ich kann es machen. Es hat noch einen anderen Aspekt, mit der ADHS Diagnose und dem Lernhandicap hätte man Anspruch auf Unterstützung. Aber das klappt nicht.

[01:10:21.270] - Bemerkung 14

Man kann dem Kind einbringen, das ist das System, was wir vorher gelernt haben, das ist die Zeit und das muss man aushalten. Geh in die Schule und halte es aus. Später wirst Du im gleichen System sein. Du kannst Deinen Weg gehen und ich glaube an Dich. Manchmal klappt es, manchmal klappt es nicht.

[01:10:32.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht hier noch etwas dazu. Die Kinder befinden sich ja in verschiedenen Systemen. In der Schule, zu Hause und da haben wir noch X verschiedene Familiensysteme. Man spricht heute immer von Transparenz. Wenn eine homogene Gesellschaft vorhanden ist, dann wissen alle die Regeln. Alle halten sich daran und das läuft gut. Wir haben eine grosse Durchmischung, wir sind ohnehin ein Land mit vier Landessprachen. Ein Unikum, das es sonst nirgends gibt. Wir müssen transparenter sein in Bezug auf unsere Struktur, unsere Regeln und hier läuft es jetzt so. Ja aber meine Mutter hat gesagt... Ja aber hier läuft es. Kinder sind absolut flexibel. Sie können von hier nach dort wechseln, sie können das alles lernen. Man muss seine Struktur hinstehen und diese benennen. Das Kind muss spüren: Aha, so ist es.

[01:12:06.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Punkto Ausländer integrieren haben wir das zum Teil auch nicht so gut gemacht. Wir haben nicht gesagt, was eigentlich unsere Werte sind und unsere Struktur. Ich denke diese Transparenz ist hilfreich.

[01:12:16.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mit dieser Mutter, wo ich lange zusammengearbeitet habe, die Bezirksschullehrerin war, die habe ich gefragt, was hat die Situation eigentlich verbessert? Was die gemacht haben, die haben einen Stammtisch eingeführt für die Eltern. Die Eltern mussten sich regelmässig am Stammtisch treffen. Sie konnten einen Lehrer an den Stammtisch zitieren und dann mit ihm ausdiskutieren. Wenn man das nur an diesen Elternabenden macht, dann sitzen alle in diesen Bänken und wenn die Eltern etwas sagen, dann fühlen sich die Lehrer bedroht. Es ist ein künstliche Atmosphäre. Seit sie diesen Stammtisch eingerichtet haben, hat es viel besser funktioniert.

[01:12:58.390] - Bemerkung 16

Die Eltern fühlen sich nicht nur bedroht, sondern sie fallen in die Rolle es Schülers rein. Die guten Eltern wollen zu den guten Schülern gehören.

[01:13:27.250] - Bemerkung 17

Die Problematik der ADHSler spürt man in der Schule sehr stark. Die Mädchen, welche ADS haben, die werden in der Pubertät zu Schulverweigern. Die stehen am Morgen nicht mehr auf und gehen nicht mehr in die Schule. Das gibt es mehr und mehr. Die ADHSler hat es immer gegeben. Das Gegenteil, die ADS Mädchen die immer unterdrückt werden die am Schluss gar nicht mehr in die Schule kommen.

[01:13:55.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind auch schwierig und hier muss man sich Zeit nehmen. Wenn man so ein Mädchen hat, dass man eine sorgfältige Analyse macht, dass man schaut, was ist darum herum? Was gibt es alles? Dann natürlich auch das Mädchen fragen, wie es die Situation sieht. Wenn ich so Leute bei mir habe, dann frage ich oft zuerst das Kind, wie siehst du das? Nicht alle können es sagen. Man muss sie ein bisschen Führen beim Fragen. Man muss sich Zeit nehmen zum Fragen stellen und zum Beobachten.

[01:15:01.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss auch den Lehrern sagen, sie müssen beobachten. Das ist ja das, was ich vorher schon gesagt habe. Die gehen verloren, die sind ruhig, da hat man kein Problem, aber die gehen verloren. In der Pubertät beginnen sie mit der Verweigerung. Dann muss man fragen gehen. Da muss man wieder Geduld haben, man kann nicht einfach schnell vorwärts machen, man muss sich Zeit nehmen, hinschauen, fragen. Man muss wahrscheinlich auch das System daheim ein bisschen abfragen. Was ist die Situation zu Hause etc. Wirklich genauer hinschauen.

[01:15:34.620] - Bemerkung 17

Das hat es früher nicht gegeben, solche Schulverweigerer.

[01:15:43.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre die Opposition also die haben einfach nicht aufgepasst in der Schule. Die haben dann geträumt und haben halt nichts mitbekommen. Nein so aktiv verweigern hat es nicht gegeben. Das stimmt, da hat man noch gefolgt. Ich sage man muss hinschauen.

[01:16:01.970] - Bemerkung 18

Widerstand hat ja mit Autonomie zu tun und mit Selbstwirksamkeit. Ich habe so die Beobachtung gemacht einerseits bei mir selber und umgekehrt bin eigentlich auch in den Schulen. Symbolisch ein Auto darauf haben, wo können sie selber wirksam sein und selber mitbestimmen oder bestimmen. Sonst gehen sie in die Verweigerung. Die Problematik geht in die Richtung: Kein Raum haben um selber wirksam zu sein.

[01:16:54.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist absolut richtig und das verwende ich auch wenn Therapeuten absolut verzweifelt sind mit depressiven Patienten. Wenn man am Abend einen depressiven Patienten hat, dann zieht der einem runter und man wird auch depressiv. Am Schluss wird am verrückt, weil der nicht vorwärts macht, man könnte alles wegschmeissen. Ich habe viele Spitex Krankenschwester beraten und da bringe ich einen berühmten Fall von einer alten Frau.

[01:17:20.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die alte Frau war depressiv. Die sind verzweifelt. Bei den Depressiven schmeisst man gute Energie schlechter hinterher. Man schmeisst gutes Geld schlechtem hinterher und es wird vernichtet. Da habe ich gesagt, sie muss schauen, was ist mit dieser depressiven Frau, was hat die Frau positives an sich. Selbstwirksamkeit. Dann hat sie gesagt, die ist noch sehr attraktiv und die hat sich gut erhalten. Das ist eine junge Psychiatrieschwester gewesen. Ich habe gesagt, sie muss das nächste Mal, wenn es zu dieser geht, nicht ihr gute Ratschläge geben, sondern ihr Komplimente machen. Sie sind noch so attraktiv, sie haben ihre Gesundheit, ihre Schönheit gut erhalten. Wie haben sie das gemacht? Ich möchte das auch können.

[01:18:13.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat es gedreht. Dann war auf einmal die depressive Frau die Expertin. Die Psychiatrieschwester war eine Empfängerin. Dann hat alles gedreht. Die ist noch auf Reisen gegangen. Hat Dinge unternommen. Danach ist ihre Hauspflegerin depressiv geworden. Denn die hatte danach nichts mehr zu tun. Das hat mir die später erzählt. Die hat dann eine Stelle genommen in einem Altersheim, wo alle immer alle bedürftig gewesen sind und dann hat sie ihre Rolle nicht mehr verloren. Selbstwirksamkeit ist eine ganz wichtige Sache.

[01:18:46.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinder können alle irgendetwas gut. Mann muss die Kinder dort abholen, wo sie etwas gut können, nicht dort wo sie etwas nicht können. Das ist ganz wichtig.

[01:18:46.830] - Bemerkung 19

Bei den ADS Stimulanzien Ritalin, Medikinet, können die auch die Depression verstärken?

[01:19:06.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man ADHS Medikamente verwendet als Antidepressiva. Ich habe noch jemand gehabt, die hatte Ritalin als Antidepressivum. Ritalin ist ein Upper, ein Weck-A-Min. Es macht einem wach. Von dort her sind sie eigentlich wie Antidepressiva. Antidepressiva greifen in den gleichen Mechanismus ein wie Ritalin. Noradrenalin Stimulierung, da gibt es so eine Kette.

[01:20:00.200] - Bemerkung 19

Gewisse machen einem auch ruhiger.

[01:20:00.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie fokussieren einem. In dem man fokussieren kann, kann man ruhiger werden. Wenn man unfokussiert ist, ADHS/ADS, dann ist man überall. Mit dem Ritalin fokussiert man besser. Gewisse verwenden es auch als Schlafmedikation. Also es tut einem nicht sedieren, es tut einem nur fokussieren, ausrichten, zentrieren. Dadurch das die Gedanken nicht mehr überall herum schwirren, kann man besser loslassen und dann auch einschlafen.

[01:20:51.410] - Bemerkung 19

Es gibt ja auch den Rebound-Effekt.

[01:20:54.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, wenn es wegfällt, dass man dann wieder ganz hyperig wird.

[01:20:57.120] - Bemerkung 19

Man hat dann das Gefühl, dass man wieder in ein Loch fällt. Dann funktioniert nichts mehr.

[01:20:58.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Körper, unser Hirn ist so gemacht, dass da immer eine Wirkung und da eine Gegenwirkung ist. Wir sind voller Balancen, chemischen Balance-Effekten im Hirn. Das stimmt. Wenn das Ritalin runterfällt, dann wird man noch mehr ADHS. Darum gibt man die lange wirksamen, da sollte ein kleinerer Rebound Effekt sein.

[01:21:28.220] - Bemerkung 19

Was macht man dann in dieser Zeit?

[01:21:30.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Was was für Gefühle gibt es, wenn sie den Rebound haben? Das ist auch unterschiedlich unter den verschiedenen Leuten.

[01:21:42.940] - Bemerkung 19

Es ist eine innere Leere da. Dann geht nichts mehr. Dann gehe ich nicht mal mehr pünktlich ins Bett.

[01:21:51.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, dann würde ich sagen, planen um nichts zu machen. Das ist ja auch egal. Aber ich finde ich sollte doch noch das fertig machen. Dann arbeite ich gegen mich und meinen natürlichen Zustand. Wenn ich das dann mache, dann werde ich verspannt und kriege Kopfschmerzen. Da muss man besser auf sich hören und mit dieser Welle gehen. Wenn man Wellensport macht, wenn man gegen die Welle Surfen will, dann geht einfach nichts. Man muss dann mit seiner eigenen inneren Welle ein bisschen mitgehen und sonst geht man wieder gegen sich vor.

[01:22:38.730] - Bemerkung 19

Etwas machen, das zum Rebound Effekt passt. Nicht etwas 100% entgegengesetztes. Wir wollen immer mit dem Kopf durch die Wand. Wir glauben fest an unseren Willen und hören nicht auf unseren Körper. Ich habe gesagt, es kann psychische Krankheiten geben, aber viele ADHSler bekommen auch körperliche Krankheiten. Weil sie gegen sich vorgehen. Weil sie nicht auf sich hören. Mit dem Intellekt können wir lügen, der Körper kann nicht lügen, der sagt einem das und jetzt ist fertig, Schluss das geht nicht oder es beginnt eine Fehlfunktion.

[01:23:25.480] - Bemerkung 20

Wie komme ich aus der sowohl-als-auch Situation raus? Autonomie versus Sicherheit. Ich arbeite nicht 100% ich arbeite 60% Prozent. Gehe ich jetzt weg oder bleibe ich hier? Freiheit und Verbundenheit.

[01:23:26.304] - Bemerkung 21

Ich begleite Jugendliche bis auch Erwachsene. Es geht ja nicht nur um den Beruf sondern auch um das Leben nebenbei. Was habe ich mir selber. Was haben wir uns aufgebaut und was können wir uns erfüllen? Manchmal macht es dann eben Sinn, da wirklich mal hinzuschauen eine Standortbestimmung zu machen, muss ich das Erfüllen? Für wen muss ich das Erfüllen? Was gibt es für Unterschiede? Ich habe zum Beispiel ein Mädchen gehabt, dass unbedingt die Gymiprüfung machen wollte, weil die Intelligenz war da. Hat dann das private Gymnasium angefangen und merkte dann, dass sie keine Zeit mehr hat zum Tanzen. Die Alternative ist gewesen eine Lehre als Tänzerin, da gibt es in der Schweiz tatsächlich etwa 5 Lehrstellen pro Jahr. Tanzen zum Geld verdienen, ist nicht das gleiche wie in der Freizeit. Die Lösung war eine KV-Stelle in der Disposition. Das Mädchen redet fließend fünf Sprachen. Sie ist eine Fussballer Tochter, die europaweit aufgewachsen ist. Sie kann nicht fehlerfrei Deutsch schreiben, aber sie kann dafür Holländisch und Spanisch und Portugiesisch und kann in der Freizeit tanzen. So ist es bei den Erwachsenen genau gleich.

[01:27:13.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Super, tolles Beispiel.

[01:27:14.520] - Bemerkung 21

Meine Tochter ging zuerst in den Montessori Kindergarten. Wir haben uns dann dagegen entschieden, wegen dem Schulweg. Ich wollte sie nicht mit dem Auto zur Schule bringen. In der Schule merkt man überhaupt nichts. Da haben die ersten Kinder angefangen Ritalin zu nehmen. Zu Hause bin ich der Chaot. Meine Frau ist über strukturiert. Das gibt dann wieder andere Reibereien. Wir sind dort am Moment dran. Heute morgen Samstag wo ich aufgestanden bin, war sie schon am Computer am Schreiben. Sie will Autorin werden. Sie glaubt an ihren Traum. Trotzdem müssen wir schauen, dass sie in dieser Gesellschaft funktionieren kann.

[01:28:16.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Balance finden zwischen Selbstverwirklichung und doch den Anschluss an die Gesellschaft nicht verlieren.

[01:28:27.710] - Bemerkung 21

Das mit der Wolle auf der Haut trifft voll zu. Spagetti am liebsten roh. Ich habe sehr viel gehört wo ich gedacht habe super! Wir versuchen zur Zeit Neurofeedback.

[01:28:42.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist auch eine gute Sache.

[01:28:44.080] - Bemerkung 21

Ich wollte keine Medikamente bei einem so jungen Menschen.

[01:28:45.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Neurofeedback ist eine Methode, wo man das Hirn mit einem Bild verschaltet. Wenn das Hirn abgelenkt ist, dann geht das Bild weg. Von dort her lernt das Hirn sich dann zu fokussieren über nicht chemische Methoden. Es lernt. Von dort her ist es ein Lernprogramm, das überhaupt nicht schädlich ist. Es ist eine gute Sache. Es wird noch nicht so viel verwendet, aber ich kann es nur unterstützen.

[01:29:16.890] - Bemerkung 22

Ich möchte nochmals an die Methoden anknüpfen, die sie gerade gesagt haben. Das hilft zum Fokussieren. Wenn ich ein ADHS Kind habe, das impulsiv, aggressiv und hyperaktiv ist. Würde das Neurofeedback das auch unterstützen?

[01:29:33.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja auf jeden Fall.

[01:29:33.810] - Bemerkung 23

Mein Sohn hat ADHS, von wem weiss ich nicht. Bei ihm haben wir das mit Neurofeedback probiert. Es hat ihm nicht soviel gebracht. Wir waren lange dagegen irgendwelche Medikamente einzusetzen. Er war auch eigentlich unsicher oder hatte Angst, dass er sich da wandeln würde. Er hat ganz gut beschreiben können, wie er sich fühlt in der Klasse, wie ein Ausserirdischer, der nicht weiss, was zu tun ist. Obwohl er bei der ADHS Diagnose einen hohen IQ Wert hatte. Er kam da nicht weg. Er konnte das zwar beschreiben, aber er konnte nichts dagegen machen. Gar nichts. Er hat gelitten. Irgendwann vor vier Wochen, hat er dann eingewilligt, dass er das probieren will mit Ritalin. Die letzten vier Wochen waren wie ein Traum, Paradies. Er sagt, ich bin nicht verwandelt, ich bin immer noch der Klassennarr. Mathematik ist nach fünf Minuten fertig. Neurofeedback war sehr teuer. Viele Sessions, sechs Monate lang.

[01:31:24.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es ist unterschiedlich. Was hat er bekommen? Ritalin oder Concerta?

[01:31:51.200] - Bemerkung 23

Zuerst nur Ritalin. Weil das gut gewirkt hat bekommt er jetzt LA.

[01:32:01.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, also bei manchen wirkt es wunderbar. Die können dann ihre Intelligenz aktualisieren. Sonst ist sie wie irgendwo verschwunden. Dann ist es natürlich toll, dann hat man auch Erfolgserlebnisse und dann nimmt er es auch gerne. Ich habe auch solche Kinder gekannt, die haben es genommen. Es hat gut gewirkt. Mit 16 haben sie dann gesagt, ich will es jetzt alleine probieren.

[01:32:25.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage in die Gruppe hinein, ich habe ja dann noch Fragen aufgeschrieben. Ich weiss nicht, ob sie bereit sind, aber ich frage jetzt einmal in die Gruppe hinein, was in ihrem erzieherischen Umfeld zuhause oder bei den Lehrern oder bei den Nachbarn oder wo auch immer, haben sie erlebt, wo im Nachhinein, wenn sie jetzt zurückschauen, eigentlich gegen ihre Eigenschaften und Neigungen gegangen sind, sie behindert haben?

[01:33:15.260] - Bemerkung 24

Ich bin am Zürichberg aufgewachsen. Der Vater, Grossvater und Urgrossvater waren alles Ingenieure. Dann kam der Berufswunsch, dass der Sohn auch Ingenieur werden muss. Dann habe ich als Elektromonteur angefangen, dann kam der Lehrmeister und hat gesagt ich sei komplett unbegabt. Das ist so der Moment gewesen, wo ich gesagt habe, wenn ich jemals Kinder habe, meine Tochter, meine Sohn, die sollen machen können was sie wollen. Ihre Begabung ausleben können. Es gibt den berühmten Spruch vom CNN Gründer, der das Time Magazin in die Luft hält, und sagt, reicht Dir das Daddy? An der nächsten Presskonferenz fragt man ihn, wieso er das gesagt hat. Ihm sei klar geworden, dass er 60 Jahre lang das Leben von seinem Vater gelebt hat.

[01:34:15.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahnsinnig. Ja das gibt es.

[01:34:27.630] - Bemerkung 25

Ich habe ganz viel gehört: Frag nicht so viel. Du bist ein ungeschliffener Diamant. Ich habe das als etwas sehr negatives aufgefasst.

[01:35:12.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Getrauen sie sich heutzutage wieder etwas zu fragen?

[01:35:12.750] - Bemerkung 25

Ich habe dann lange nicht mehr gefragt. In der Schule habe ich mich dann immer gefragt, soll ich jetzt fragen oder nicht. Nach X Jahren Therapie mache ich es wieder. Dazu musste ich aber ziemlich alt werden, dass ich mich das wieder getraue.

[01:35:22.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ich jeweils gemacht habe in Weiterbildungen oder Kongressen, dort strecken ja viele auf und viele wollen den Speaker kritisieren, sich profilieren. Ich habe mir dann Fragen in mein Buch aufgeschrieben. Ich habe die Frage und ich würde es so beantworten. Ich habe mir die Frage trotzdem gestellt, ich habe sie mir aufgeschrieben, ich habe sie nicht öffentlich gesagt. Das hilft auch noch, denn eine Frage ist ja immer eine Neugier. Oft kann man auch ein bisschen davon selber beantworten. Eine Frage ist ja auch ein Anhalten. Anhalten und überlegen. Es ist gut, dass sie sich wieder getrauen.

[01:36:42.530] - Bemerkung 26

Ich habe gar nichts negatives erlebt. Ich habe gemacht, was ich habe wollte. Mein Vater ist ein Berufsberater gewesen. Ich wollte das nie werden. Ich bin das auch erst seit fünf Jahren wo meine Tochter auf die Welt gekommen ist. Ich habe ein Tech-Studium abgebrochen. Ich habe dann Film studiert. Ich habe ein Filmfestival gemacht. Erst jetzt so wo ich das Team habe von neun Leuten, das ich leite, habe ich gemerkt, hey, irgendetwas ist anders. Wieso funktioniert das nicht recht? Wieso habe ich früher so viel können machen und heute komme ich mir vor wie ein Formel 1 Wagen mit angezogener Handbremse. Dann ist mir in den Sinn gekommen, dass schon in der Sekundarschule mal ein Mädchen zu mir gesagt, sie bewundere mich so, ich mache immer so viel. Das ist für mich so völlig normal gewesen und jetzt wo ich so ein bisschen zurückschauen und eben mit dieser Thematik von meiner Tochter, musste ich mich selber damit befassen und habe gemerkt, ich bin mir gar nicht bewusst gewesen, dass da irgendetwas irgendwie anders ist. Richtig leiden darunter tue ich erst jetzt. Die Spielwiese ist jetzt nicht mehr so locker wie früher. Jetzt muss das Zeugs einfach funktionieren. Jetzt müssen acht Leute ihren Lohn bekommen. Der Laden muss funktionieren. Keine Ahnung, wie es herausgekommen wäre, wenn man bei mir schon als kleines Kind gesagt hätte, da ist irgendetwas nicht so ganz normal.

[01:38:20.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich jetzt sagen nein, also ich denke, sie sind gut herausgekommen. Ja in einem gewissen reifen Alter, kommen andere Themen auf.

[01:38:27.800] - Bemerkung 26

Ein Sprichwort das es da gibt: Stell dir vor, alle sagen es geht nicht und dann kommt einer der das nicht wusste und tut es einfach.

[01:38:48.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist ein gutes Sprichwort.

[01:38:50.100] - Bemerkung 27

Weisst Du warum eine Hummel fliegen kann? Weil sie nicht weiss, dass sie nicht fliegen könnte. Physikalisch ist zu dick und sie hat zu kurze Flügel.

[01:38:50.215] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss nicht die ganze Mechanik wissen, sie macht es einfach.

[01:38:51.160] - Bemerkung 28

Bei mir ist immer ein schlechtes Gewissen gemacht worden für meine Person. Ich bin auch verantwortlich gemacht worden für den Streit von meinen Eltern. Klar, wahrscheinlich bin ich oft das Streitthema gewesen. Irgendwie bin ich nicht verantwortlich für das Scheitern der Beziehungen. Das schlechte Gewissen ist immer noch in meinem Bewusstsein drinnen.

[01:39:31.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist für sie wichtig, wenn im Umfeld irgendwo Konflikte sind, dass sie das nicht übernehmen und meinen, sie müssen das irgendwie lösen oder selber in eine schlechte Stimmung kommen. Sie müssen lernen, sich emotional abzugrenzen gegenüber von Konflikten. Sie sind mit denen gross geworden. Auch schon als Kind hat man sie nicht verantwortlich machen dürfen, aber Eltern machen das. Leider. Ich weise sie dann zum Teil zurück, aber es ist nicht so einfach. Menschen die so aufgewachsen sind, müssen schauen, dass sie nicht alles anziehen. Ich nehme es zwar wahr und das ist gut, aber ich muss es nicht lösen.

[01:40:28.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss ich den Leuten mit ADHS immer sagen, sie dürfen es wahrnehmen. Das können sie nicht unterbinden, aber sie müssen dann eine Pause machen, einen Schnitt, aber ich muss es nicht lösen. Das braucht auch wieder ein bisschen Verlangsamung.

[01:40:49.790] - Bemerkung 29

Ich weiss nicht, wie ich die Frage beantworten soll, weil entweder, sage ich alles oder gar nichts. Ich bin in einem Analphabeten Haus aufgewachsen. Sowohl Mama als auch Papa waren Analphabeten. Bäuerliches Umfeld, sehr arm. Die autoritäre Schule hat mir geholfen. Ich habe studiert. Ich bin in der reichen Schweiz. Das erzieherische Umfeld hat mir sehr geholfen. Rückblickend mit 56 Jahren kann ich sagen, es hat mir geholfen. Vielleicht hat es mir geholfen. Ich weiss es nicht, vielleicht hat es meine Künstlerkarriere unterdrückt.

[01:41:44.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde da jetzt anders darauf reagieren. Wir übernehmen immer unerledigte Dinge unserer Eltern. Ihre Eltern waren Analphabeten. Sie sind Lehrer geworden, sie haben den Analphabetismus ausgeradiert. Vielleicht müssen sie jetzt nicht mehr Lehrer sein und das nicht mehr korrigieren. Vielleicht dürfen Sie jetzt etwas für sich machen. Sie wurden nicht verhindert, sie durften sich weiterentwickeln, sie mussten

sich fast weiterentwickeln. Das ist ein gewisser Auftrag, dass sie sich jetzt von dem Auftrag befreien können.

[01:42:43.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe noch gefragt nach den Regeln, nach denen sie aufgewachsen sind. Was nach was für Regeln sind sie aufgewachsen und welche Regeln haben sie sehr hilfreich empfunden und welche Regeln eher einengend?

[01:43:01.250] - Bemerkung 30

Ich habe schon das Gefühl, ich habe mich lange auch so ein bisschen angepasst. Ich weiss erst seit einem Jahr, dass ich ein ADHS habe. Ich habe gemerkt, dass ich mich immer so ein bisschen anpasse. Ich habe gemerkt, dass ich mich nicht immer anpassen muss. Am Schluss weiss ich eigentlich gar nicht mehr wer ich bin. Ich habe mich immer jedem angepasst wie es ihm/ihr wohl ist.

[01:43:47.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja so passiert es einem. Sie durchbrechen jetzt ein wenig die Regeln der Anpassung und probieren mehr sich selber zu sein. Da muss man wieder ein bisschen anhalten und schauen.

[01:44:06.780] - Bemerkung 31

Mir hat es geholfen, dass meine Eltern konsequent waren bei Regelverletzungen, aber die Liebe, die Beziehung war dadurch nicht gefährdet. Ich habe gemerkt, ich hatte Glück mit meinen Lehrpersonen. Ich habe nachher mit Schreken auf die Parallelklasse geschaut mit der autoritären Lehrperson.

[01:45:37.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer hat noch irgendwelche Träume in sich. Ich Frage manchmal: als ihr in der Schule wart, was wärt ihr gerne geworden? Ich habe vorher von der Alterspsychiatrie gesprochen, Spitex. Die haben viele alte Leute, die sie begleiten. Dann habe ich auch immer gefragt, wenn sie das Leben nochmal leben könnten, wo würden sie die Weichen anders stellen? Ich sage den Kindern, also den erwachsenen Kindern, sie sollen ihre Eltern fragen, was für einen Beruf sie hätten lernen wollen, wenn sie es nochmal könnten? Da frage ich jetzt nach verborgenen Talenten in ihnen. Was würde sie noch interessieren, was hätten sie gerne manchmal noch gemacht oder von was haben sie geträumt als Kind?

[01:46:40.740] - Bemerkung 32

Bei mir war es so: zu Hause ist man freundlich, man tut nicht verletzen, man ist nie auffällig, man passt sich an, das war eine Regel. Heute ist für mich so das Ziel: geh auf die Strasse, mach Strassenmusik, pass dich nicht an, falle auf. Du bist das. Du bist immer aufgefallen. Geh rein. Du bist expressiv. Das ist mein Traum. Ganz offen und ehrlich verletzend wollen und sein dürfen. Nicht, dass ich aktiv verletzen möchte, aber nicht Angst haben zu verletzen. Schlussendlich verletzt man sich dann nur selber. Will ich mich verletzen oder will ich jemanden anderes verletzen? Schlimmstenfalls trenne ich mich von der Person, die ich verletzt habe. Aber ich bin dafür bei mir geblieben, als mich selber zu kasteien.

[01:47:41.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Also sie stehen jetzt ganz bewusst zu sich und nicht mehr auf dieser Anpassungsschiene, wo sie sich selber verleugnen mussten. Punkto Verletzung. Ich bin auch so aufgewachsen von der Erziehung her und als Psychiaterin. Wenn man nicht verletzen möchte, wenn man Angst hat, jemand anderes zu verletzen, dann bindet man sich stark zurück. Wenn man jemanden verletzt, der zeigt es einem ja dann. Dann hat man neuen Stoff um miteinander zu bearbeiten. Man macht ja nicht extra jemanden runter. Man sagt einfach seine Meinung. Man verletzt vielleicht jemanden, dann muss diese Person aber auch aus dem Busch kommen und dann sich selber darstellen. Eine eigene Position einzunehmen, die zu einem gehört, ist ja nicht etwas Böses. Zur Wahrheit zu stehen ist nie schlimm.

[01:47:49.270] - Bemerkung 32

Ich merke bei mir okay, uh, da ist viel Wut vorhanden. Möchte ich es jetzt so sagen oder kann ich es auf eine Art sagen, wie ich den anderen eben nicht verletzte. Ich muss bei mir immer achtsam sein, dass ich mich dort nicht hineinziehen lasse. Ok, ich bin verletzt, aber wie kann ich das auf eine andere Art kommunizieren?

[01:49:12.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein ganz ein wichtiger Punkt, dass wenn man verletzt wird und als erstes will man gerade rein schießen, aggressiv, dass man dann sagt, nein nie die erste Reaktion ausagieren, etwas warten, überlegen was ist da abgelaufen bei mir und dann die Sache ruhiger sagen. Dann kommt etwas Neues.

[01:49:31.950] - Bemerkung 32

Auch nicht heruntergedrückt depressiv sein. Auch nicht Entschuldigen. Das ist meine Energie, aber es kommt böse, ich habe darüber nachgedacht und so meine ich es.

[01:49:33.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man auch zu sich selbst stehen.

[01:49:33.670] - Bemerkung 33

Ich bin 56 Jahre alt, ich weiss, dass Anpassung ein sehr gutes Erfolgsrezept ist. Wenn ich jetzt zu mir selbst stehe und halt eben anfangs so zu tun wie ich bin, dann muss ich halt einfach auch dann leben, dass ich bei 90% oder 95% Menschen um mich herum, dass ich anecke. Jetzt kann ich sagen es ist mir egal. Als allgemeiner Anschlag, dass jemanden auf den Weg zu geben gerade einem ADSler oder ADHSler, also ich weiss nicht. Man muss schon viel an sich feilen und wissen sie wie sich anzupassen.

[01:50:47.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss rausfinden, ob das was man dann macht und die Reaktionen, die darauf kommen, ob man die aushalten kann und aushalten will. Man muss selbst entscheiden.

[01:51:01.250] - Bemerkung 34

Ich bin Physiotherapie Studentin. Einfach immer alles gerade heraus sagen finde ich schwierig. In meiner Branche wäre das schwierig. Ich habe gelernt in die verschiedenen Rollen zu schlüpfen. Als Fachperson zum representieren. Das "wie" ist wichtiger als "was" ich sage. Das beste ist, wenn der Patient einfach sagt: der Rücken ist kaputt. Im privaten Umfeld ist es etwas anderes. Es ist ein Qualität, die man sich als ADHSler aneignen muss.

[01:51:59.880] - Bemerkung 36

Ich fühle mich angesprochen. Sich Raum nehmen. Nicht die ganze Zeit sagen was man denkt, aber als Kind eine gewisse Intelligenz dazu zu entwickeln, das kann sehr hilfreich sein. Den Kindern Raum geben.

[01:52:56.130] - Bemerkung 37

Ich haben die Diagnose auch erst mit 58 bekommen. Ich habe mich dann gefragt wo mein ADHS herkommt. Ich konnte es mir nicht vorstellen. Mein Vater ist aus der DDR geflohen, in Deutschland aufgewachsen. Ich hatte immer das Gefühl, er ist sehr kontrollierend, sehr angepasst. Pass dich an, fall nicht auf. Sieh zu, dass Du durchkommst. Eigentlich ist er ein fröhlicher Mensch, es kommt einfach nie raus. Das habe ich auch mitgenommen. Das Leben ist mit den Anpassungen gut gemanagt. Es schlägt dann aber zurück. Das hast Du gut gesagt. Depression, Burnout. Man muss dem Raum geben um dem Raum zu geben.

[01:53:56.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss lernen auf sich selbst zu achten.

[01:54:35.810] - Bemerkung 37

Ich brauch die Räume um in die Balance zu kommen. Es muss ja nicht 24 Stunde am Tag sein. Es ist die Kombination. Die ist schwierig.

[01:55:11.560] - Bemerkung 38

Mit der Impulsivität, das hat ja viel auch mit der Achtsamkeit zu tun und mit dem Hinhören. Die gute Schule ist auch die gewaltfreie Kommunikation. In dem Moment wo ich spüre was sich bei mir tut, wo sind meine Bedürfnisse, wenn ich bei dem bleiben kann, dann ist meine Kommunikation nicht aggressiv, dann bedroht die nicht so. Ich kann dann trotzdem gerade heraus sagen was Meins ist. Es ist die Art der Kommunikation die anders laufen kann.

[01:55:53.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich selber besser wahrnimmt, wenn man seine Bedürfnisse besser wahrnimmt, dann ist das gar nicht so aggressiv. Man redet ja von gewaltfreier Kommunikation. Ich würde eher sagen, das ist negativ. Man muss viel mehr sagen: bedürfniss-orientierte Kommunikation. Indem man seine Bedürfnisse wahrnimmt und die formulieren kann, muss man gar nicht aggressiv sein. Man sagt einfach wie es ist. Dann kann man schauen. In dem Augenblick, wo man sagt, darf man aber nicht denken, es wird dann

alles erfüllt. Eine Aussage ist noch nicht alles. Es darf keine Erwartungshaltung damit einher gehen, die ganze Welt reagiert auf einmal. Die Hälfte der Bedürfnisse ist schon befriedigt, wenn man sie benennt hat. Man sagt auch neuropsychologisch, wenn man seine Gefühle, seine Emotionen in Worte fasst, dann geht 50% vom emotionalen Stress weg. Indem man sie benannt hat, haben wir schon Selbstfürsorge betrieben. Das ist ganz eine wichtige Sache.

[01:57:03.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt möchte ich der Frau Beerli das Wort geben, dass sie vorstellt, was sie heute Nachmittag machen dürfen und können.

[01:57:11.730] - Bemerkung 39

Heute Nachmittag machen wir Collagen. Ich macht sie selber. Der Einstieg heute morgen war sehr gut. Alles setzen lassen. Nach dem Mittag essen geht es weiter. Über den Mittag noch Ideen sammeln.

[01:57:36.320] - Bemerkung 39

Es geht darum aus dem Moment heraus für sich selber eine Collage zu machen. Ich weiss nicht wie lange sie an der Collage haben. Heute Nachmittag ist das Ziel, dass wir aktiv in die Handlung kommen.