

## **Dr.med. Ursula Davatz**

13.2.2022

### **"ADHS und ADS bei Jugendlichen und Erwachsenen. Wo sind Gemeinsamkeiten, wo sind Unterschiede?"**

[Audio](#)

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

Vielen Dank, ich möchte Sie auch alle ganz herzlich begrüßen zum Thema: "ADHS und ADS bei Jugendlichen und Erwachsenen. Wo sind Gemeinsamkeiten, wo sind Unterschiede?"

#### **[00:00:11.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als erstes, ich befasse mich schon seit über 40 Jahren mit ADHS und ihren Auswirkungen innerhalb von Familiensystemen. Ich beobachte das immer und ich sehe mich als Expertin auf diesem Gebiet. Ich sage ganz klar, ADS und ADHS sind Genotypen, d.h. Genetisch bestimmte Neurotypen, d.h. die Gene beeinflussen das Hirn, sie haben eine Auswirkung auf das, wie das Hirn funktioniert. Schlussendlich führen dann die Neurotypen zu Persönlichkeitstypen. Zu einer Entwicklung, zu einer gesunden Entwicklung oder auch zu Krankheiten. Ich sage dann immer, ADHS ist keine Krankheit, ich sage nicht noch keine Krankheit. 25% von Menschen mit ADHS nehmen eine normale Entwicklung und das hängt von ihrem Umfeld ab. 75% entwickeln eine psychische Krankheit. Wenn man ADHS im erwachsenen Alter untersucht, dann haben 75% eine psychiatrische Krankheit. Die Psychiatrie spricht von Komorbidität, also von zwei Störungen. Ich sage nein, es ist keine Komorbidität, es sind Folgestörungen. Aus den Neurotypen des ADHS entwickeln sich Folgekrankheiten. Es entwickeln sich psychiatrische Folgekrankheiten, aber es können sich auch somatische Folgekrankheiten entwickeln. Auf die gehen wir heute nicht so ein. Aber ich schaue eher die psychiatrischen Folgekrankheiten an. Damit wir verstehen, wie sich die Folgekrankheiten daraus entwickeln, sage ich, muss man ein paar wichtige Eigenschaften von ADHS und ADS im Auge behalten.

#### **[00:02:23.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hauptmerkmal von ADHS und ADS sind eine breite Aufmerksamkeit. Das A steht für Aufmerksamkeitsstörung. Ich sage dem nicht Störung, sondern breite Aufmerksamkeit. Das heisst ADHSler und ADSler nehmen alles mögliche wahr, Sachen die wir nicht wahr nehmen. Die fokussieren nicht so schnell, vor allen Dingen, wenn es nicht interessant ist, dann haben sie eine breite Aufmerksamkeit. Wenn etwas Sie interessiert, dann können Sie auch sehr hyperfokussiert sein. Aber da die Schule oft nicht interessant ist für sie und viele andere Sachen auch nicht interessant sind, dann schweifen sie quasi immer umher, wo könnte es etwas Interessantes haben? Also in dem Sinn haben sie einen breiten Sucherinstinkt. Für Jäger ist das an sich gut, denn die schauen dann immer herum, wo das Tier aus dem Wald kommt. Dort nützt es ja nichts, wenn man nur an einem Ort schaut. Für unser Durchschnitts-Bildungssystem ist es nicht so interessant. Denn dann passen sie halt nicht auf, wenn der Lehrer etwas langweiliges erzählt und sie sind überall nur nicht beim Unterricht. Sie schauen zum Fenster aus oder sie träumen. Sie sind weg. Ich nenne es bewusst positiv. Ich sage eine breite Aufmerksamkeit und nicht eine Aufmerksamkeitsstörung. Aber wenn man natürlich fokussierte Aufmerksamkeit will, dann

ist es eine Störung. Wenn man es nur als Aufmerksamkeit ansieht, kann man sagen, dass es eine breite Aufmerksamkeit ist.

**[00:04:05.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Des Weiteren haben sie eine hohe Sensitivität, also sie sind empfindlich. Man kann dann auch sagen, sie sind leicht verletzlich. Also wenn ihnen Sachen widerfahren, die sie verletzen, also die sie nicht gerne haben, wo sie gekränkt werden, dann reagieren sie stärker. Also eine starke emotionale Reaktivität. Auch diese hohe Empfindlichkeit kann man wieder in etwas Positives übersetzen. Sie haben eine sehr differenzierte Wahrnehmung. Wenn Sie etwas anschauen, nehmen sie das sehr differenziert wahr. Das kann auditiv sein, also in den Ohren sein, das kann visuell sein, das kann tastsinnmässig sein und das kann natürlich auch emotional sein. Wenn ich Eltern von ADHS Kindern frage, also es gibt noch andere Geschwister, wenn ich frage, wer von ihren Kindern merkt zuerst, wenn es ihnen nicht gut geht, sagen sie immer das ADHS Kind. Denn die haben diese Empfindlichkeit. Dadurch haben sie auch eine starke Empathie. Wenn sie zu viele Reize bekommen, dann passiert ein System Overload. Dann machen sie zu und können nichts mehr aufnehmen. Aus den ADSler entwickeln sich auch autistische Zustandsbilder. Denen sagt man dann nach, sie merken dann gar nichts mehr. Sie haben keine Empathie, aber das stimmt nicht. Sie haben eine Hyperempathie, aber die kann überladen oder überfordert werden, sodass Sie zumachen und dann gar nichts mehr wahrnehmen.

**[00:05:58.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie haben emotional eine starke Reaktivität. Das heisst, weil Sie so empfindlich sind, weil Sie so viel wahrnehmen, gibt es schnell eine Verletzung, gibt es schnell ein System Overload. Dann reagieren ADHSler mit aggressiver Abwehr. Die ADSler reagieren mit Rückzug nach innen, also Flucht nach innen. Die weichen dann aus, lassen den Laden runter und man weiss nicht mehr wo sie sind. Am Augenkontakt sieht man, jetzt sind sie weg.

**[00:06:42.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADHSler sind motorisch stark, sie reagieren mit Aggression, Dreinschlagen, Schreien, Schimpfen, Tobsuchtsanfällen, was auch immer. Das ist eine aggressive Abwehr. Sie sind nicht eigentlich aggressiv, von Natur aus. Sie können die liebsten, empfindsamsten Menschen sein. Aber wenn sie verletzt werden, dann schützen sie sich aggressiv. In dem Sinne sage ich, Angriff ist die beste Verteidigung. Das sagt man ja und das ist das, was sie machen.

**[00:07:22.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt wenn sie fragen, was ist der Unterschied zwischen Erwachsenen mit ADHS und Kinder, Jugendlichen mit ADHS. Da es ja genetisch ist, bleibt an sich die Konstellation das ganze Leben lang. Früher hat man gesagt, ADHS wächst sich aus. Man hat gesagt, das ist eine mangelnde Reifung oder verspätete Reifung der Isolierschicht der Nerven und des Hirns. Das waren so mechanische Vorstellungen. Heutzutage weiss man, es wächst sich nicht aus. Es ist ja genetisch bestimmt. Das Hirn bleibt so, wie es ist. Aber was sich ändert, ein kleines Kind kann seinen Impuls weniger gut steuern als ein erwachsener Mensch. Bei allen, ob ADHS oder nicht. In diesem Sinne sagt man, ADHSler lernen ihre Impulse im Erwachsenenalter besser zu steuern. In gängiger Sprache sagt man, sie lernen mit ihrem

Neurotyp, mit ihren speziellen Eigenschaften, besser umgehen. Je besser sie es lernen, umso weniger stossen sie an. In der Kindheit, wo sie es noch nicht so gut haben, stossen sie überall an, weil sie schnell dreinschwatzen, dreinschreien, schimpfen, in der Schule den Clown spielen, etc.

**[00:08:49.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Erwachsene Menschen, das geht bei allen so, können ihre Impulse und Gefühle besser kontrollieren und somit können auch ADHSler das besser. Es kostet sie eine relativ grosse Anstrengung. Jetzt, ich sage, es hängt vom erzieherischen Umfeld ab, ob die 25% sich zu gesunden, zum Teil hervorragenden Persönlichkeiten entwickeln. Also unter vielen berühmten Persönlichkeiten gibt es ADHSler, Musiker, Forscher, Politiker, Ärzte usw. Wenn das Umfeld mit diesen Eigenschaften, mit dieser Sensitivität, mit dieser Aggressivität, mit dieser Impulsivität gut umgehen kann, also gut abfangen kann, also tolerant ist, aber doch gewisse Strukturen hat, dann können sich diese eben zu interessanten Persönlichkeiten entwickeln und viel leisten.

**[00:09:57.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das Umfeld aber mit ihren Eigenschaften nicht gut umgehen kann, dann kann es verschiedene Krankheiten daraus ergeben. Ein gesundes Umfeld für ADHSler wäre ein strukturiertes, aber tolerantes Umfeld, das gewisse Flexibilität hat und auf das Wesen der Kinder eingehen kann.

**[00:10:30.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage dann immer man muss persönlichkeitsgerecht die Kinder erziehen. Ich übersetze es immer in die Tierwelt. Man sagt artgerechte Tierhaltung. Man nennt es artgerechte Dressur. Eine Kuh behandelt man anders als ein Araberpferd. Es sind beides Säugetiere, aber sie haben eine andere neurologische Struktur.

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

Wenn das Umfeld zu rigid, zu streng und bestrafend ist, dann laufen die ADHSler, eher die ADHSler laufen natürlich ständig in eine Wand hinein. Bei den Jungen gibt es dann Aggressionen, Tobsuchtsanfälle, Zerstörung, man sagt dann zuleide werken. Aber es geht eigentlich immer darum, dass sie sich wehren. Sie wehren sich, sie schützen ihre hohe Sensitivität. Wenn das in eine Krankheit hineinführt, in eine psychiatrische Diagnose, dann gibt es eine dysoziale, antisoziale Persönlichkeitsstörung. Das heisst, sie landen im Gefängnis, also delinquent. Dort werden sie dann wieder mit einer Bestrafung erzogen, die aus meiner Sicht überhaupt nicht funktioniert. Das Problem ist, man schaut bei ihnen nur das Endresultat an, also ihr aggressives Verhalten. Man schaut aber nicht ihre Verletzung an. In diesem Sinne müsste man eigentlich immer zuerst die Verletzung anschauen und dann ihnen die Sozialkompetenz beibringen. Wenn man die Verletzung aber nicht anschaut und von ihnen gleich verlangt, dass sie sich korrekt benehmen und nicht so verletzt sind, dann fühlen sie sich nicht verstanden, machen nicht mit und es funktioniert alles nicht.

**[00:12:39.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sagt, 30% der Strafgefangenen haben ADHS. Ich würde behaupten, es ist mehr. Aber es gibt, ich weiss gerade keine anderen Statistiken, aber sicher hat es in den Gefängnissen vermehrt ADHSler, Männer.

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

Wenn sie sich zusammenehmen und trotzdem versuchen, ihr Temperament unter Kontrolle zu behalten, wenn sie sehr streng und gut und brav erzogen sind, dann können sie in Zwangsverhalten hinein gehen. Sie wollen nicht anecken, sie wollen es ja richtig machen, sie wollen es ihrer Bezugsperson recht machen. Jungs wie Mädchen können dann Zwangsstörungen entwickeln. Mädchen wahrscheinlich noch mehr, aber auch Männer können dann Zwangsstörungen entwickeln. Der Mensch ist ein soziales Wesen, er will ja eigentlich gut zurechtkommen mit seinen sozialen Gefährten, mit seiner Gruppe. Sie müssen sich viel mehr anstrengen, um die Anpassung hinzubringen. Da hört man dann manchmal, dass Kinder in der Schule sich gut benehmen und zu Hause, wenn sie nach Hause kommen, sind sie so erschöpft, dass alles explodiert und sie nicht mehr zum haben sind. Es kann aber auch umgekehrt sein, dass sie zu Hause brav sind, weil sie dort sehr bestrafend und streng erzogen werden. Dann verhalten sie sich zu Hause vielleicht einigermassen korrekt. Ausserhalb, also in der Schule und auf dem Pausenplatz, kommt dann die ganze Aggression heraus.

**[00:14:32.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss nicht, ob sie das noch miterlebt haben, unter Rebellen oder der Bader Meinhof Gruppe, also die dann einen gefangen und umgebracht haben, wenn man bei denen in ihren Haushalt hineingeschaut hat, also in das Familienumfeld, sind sie eher streng erzogen worden. Die Aggression wurde unterdrückt. Zum Teil sind es Pfarrerkinder, zum Teil Lehrerkinder. Also zu Hause haben sie sich angepasst und im politischen Feld haben sie dann agiert. Ich könnte jetzt eine Bemerkung dazu machen oder ich mache sie sogar. Jetzt zusammen mit dem Covid Virus gibt es ja die, die folgen und sich impfen lassen und auch Masken anziehen. Sie gehören zu denen, und solche, die dagegen rebellieren. Das sind häufig spät Pubertierende. Die haben jetzt Chancen, zu rebellieren. Was ja interessant ist, die Kinder, die zu Hause sehr streng erzogen worden sind, die sich unterordnen, brav sind, anpassen, die rebellieren dann erst, wenn sie ein Kollektiv um sich herum haben. So entstehen die politischen Rebellierer.

**[00:15:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man spricht auch von dem, der den Präsidenten in Israel umgebracht hat. Er kam aus einem sehr strengen, orthodoxen Milieu, war ein braver Student, der alles wunderbar gemacht hat. Er hat sich dann der politischen Gruppe angeschlossen und den Präsidenten umgebracht. Das ist das, was ich beobachte.

**[00:16:15.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von dort her ist es nicht hilfreich, wenn man das Temperament, die leichte Verletzlichkeit und die aggressive Abwehr in der Erziehung allzu streng behandelt. Man muss ihnen einen gewissen Freiraum lassen und man muss ihnen eher helfen, ihre Verletzungen zu sagen, die zum Ausdruck bringen und dann ihre Bedürfnisse sagen. Aber wenn man ihr aggressives Verteidigungsverhalten gerade bestraft, dann können sie die Persönlichkeit nicht entwickeln.

**[00:16:53.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir zu den Frauen gehen. Die Frauen haben kein Testosteron, sondern Östrogen, Oxytozin. Frauen mit ADHS, die sich nicht ausleben können, die tun sich anpassen, denen fällt es einfacher sich anzupassen, die sind dann empathisch. Wenn die dann aber in die Pubertät kommen und eigentlich ihre Persönlichkeit entwickeln sollten, dann entwickeln sie eher Depressionen oder Zwangsstörungen oder Persönlichkeitsstörungen, wie Bulimie, also zuerst Anorexie, das heisst Essstörungen, sie gehen ins Fasten hinein, dann können sie nicht so aggressiv sein. Oder Bulimie, da essen sie aggressiv und dann erbrechen sie wieder. Sie regulieren ihre Emotionen dann mit einem Suchtverhalten. Sie können auch Borderline Persönlichkeiten entwickeln, das heisst sie sind mal aggressiv und dann wieder ganz brav. Sie wechseln hin und her zwischen völlig ausser Rand und Band sein und dann wieder sehr angepasst.

**[00:18:18.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was auch passieren kann bei den Frauen, und das könnte auch bei den Männern passieren, dass sie sich einigermaßen noch angepasst haben als Kinder und Jugendliche. Auf einmal bricht ihre Emotionalität aus ihnen aus. Dann machen sie eine manische Episode und schlussendlich bipolare Störungen. Auch Männer können das ebenfalls machen. ADSler, wenn sie sich nicht richtig entwickeln können, gehen eher in Richtung Autismus, also dass sie sich von der Welt ganz zurückziehen und nur noch in einer vorgestellten Welt oder auch in einer wissenschaftlichen Welt leben, also dass sie dann an irgendwelchen Formeln studieren und den Rest interessiert sie nicht mehr. Sie schliessen sich dann ab von der Welt. Was weiter sein kann, wenn man ein starkes Umfeld hat, das mit den Pubertierenden umgehen kann, dann gibt es Auseinandersetzungen, es fliegen die Fetzen, aber Vater und Mutter gehen nicht zu Grunde, die sind standhaft genug. Wenn das Umfeld geschwächt ist, wenn eine Krankheit vorhanden ist, bei einem Vater oder eine Mutter krank ist, dann haben die Mädchen eher die Tendenz, sich anzupassen, sich selber zu unterdrücken und ihre Emotionalität nicht auszuleben. Wenn sie dann aber ins Leben herauskommen und sich nicht mehr so fest anpassen müssen, dann kann es auch wieder explodieren und dann kann eine bipolare Störung entstehen.

**[00:20:00.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was Frauen oft auch haben, ist, weil sie sich nicht richtig ausleben konnten, aber das kann auch bei Männern passieren, weil sie ihre Persönlichkeit nicht richtig entwickeln konnten, entwickeln sie Depressionen, schwere Depressionen.

**[00:20:15.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Beweis, also zur Unterstützung meiner Hypothese, dass sich aus ADHS und ADS Folgekrankheiten entwickeln können, ziehe ich die Genome Wide Association Studies (GWAS) bei. Das heisst, man hat grosse Kohortenstudien gemacht, wo man fünf verschiedene Krankheitsbilder genetisch untersucht hat. Die Krankheitsbilder sind Schizophrenie, bipolare Störung, schwere Depression, Autismus und ADHS. Diese hat man alle auf ihre Gensätze untersucht und nach Ähnlichkeiten gesucht. Man wollte herausfinden, ob gewisse Gene bei diesen verschiedenen Krankheiten wichtig sind. Und da hat sich herausgestellt, dass bei allen diesen fünf Krankheiten der gleiche Genloкус, sagt man da, am gleichen Ort vom Gen verändert ist. Vielleicht nicht ganz genau gleich, aber doch sehr stark überlappend. Also der gleiche Gensatz hat zu den verschiedenen Krankheiten geführt. Dann war man sehr erstaunt und hat

gesagt, wie kann das sein, so verschiedene Krankheiten können die gleiche genetische Ursache haben. Ich habe natürlich gesagt, ist für mich klar, es ist der ADHS Gegensatz, der zu all den verschiedenen Folgekrankheiten geführt hat, beeinflusst durch das Umfeld. Denn die Umfeldler dieser verschiedenen Menschen waren sehr unterschiedlich. Sie waren die Weichensteller, dass sich die Krankheit, die Krankheit, die Krankheit oder die Krankheit entwickelt hat.

#### **[00:22:15.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat es nicht weiter erforscht, warum es so ist, aber ich schaue bei allen drei Generationen die Familienschemas an, wo es Zeichen nach ADHS hat. Ich schaue dann zum Beispiel so Dinge an wie die Jähzornigkeit eines Vaters, Grossvaters, Ablenkbarkeit in der Schule, Kreativität, weil sie eine breite Aufmerksamkeit haben, können sie gut über den Tellerrand denken, was nicht immer gefragt ist, aber wenn man kreativ sein soll oder wenn Kunst gefragt ist oder auch wenn Wissenschaft, also Erfindertum gefragt ist, dann ist das hilfreich. So schaue ich nach Erfindern. Dann hat es zum Teil Grossväter, die irgendwelche Patente angemeldet haben, und dann denkst du, ah, die klingen nach ADHS und suche dann so.

#### **[00:23:12.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Also in dem Sinn, ist der Genotyp von ADHS und ADS hat viele Möglichkeiten, kann in die Gesundheit gehen, in ausserordentliche Persönlichkeiten und kann natürlich auch in die Krankheit hinein gehen. Die Behandlung von ADHS ist heutzutage mit Stimulantien, das heisst mit Weckamin, Ritalin ist das Grundmedikament, aber es gibt viele andere noch. Diese Weckamine, die helfen, eigentlich stressen die ja das Hirn und die helfen, dass man dann ein bisschen besser fokussieren kann.

#### **[00:24:06.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man mehr gestresst ist, kann man besser fokussieren. ADHSler haben die Tendenz, ihre Sachen aufzuschieben, weil sie nicht gerne unangenehme Sachen machen. Sie wollen lieber das machen, was ihnen leicht fällt. Wenn sie dann aber kurz bevor sie ihre Arbeit abliefern müssen, genügend gestresst sind, dann schütten sie selber Dopamin aus und können dann die Arbeit auch noch in Nacharbeit erledigen. Wenn man ihnen Ritalin verschreibt, dann können sie besser lernen und können vielleicht früher ihre Arbeit fertig stellen.

#### **[00:24:47.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ADHSler einen System Overload haben, dadurch dass Sie so breite Aufmerksamkeit haben, dass viel um Sie herum läuft, viele Störfaktoren, können sie je nachdem darüber hinaus fallen und dann können sie psychotisch werden.

#### **[00:25:05.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe ein Buch geschrieben über ADHS und Schizophrenie. Ich habe dort nur Schizophrenie und ADHS miteinander verbunden. Seitdem, das ist jetzt schon eine Weile her, seit ich das Buch geschrieben habe, schaue ich natürlich alle anderen psychiatrischen Krankheiten an im Zusammenhang mit ADHS, nicht nur Schizophrenie. Das ist die extremste Krankheit. In der Schizophrenie gibt man Neuroleptika, das

sind Medikamente, die Dopamin heruntersetzen. In der Zwischenzeit gibt man den Kindern bereits Ritalin und gleichzeitig Neuroleptika. Die Übererregtheit, die sie haben, geht oft nicht weg mit dem Ritalin. Sie können zwar besser fokussieren, aber sie sind immer noch sensibel und können leicht übererregt werden. Dann gibt man Ritalin zum Stimulieren, damit sie besser aufpassen können. Man gibt Neuroleptika, damit sie nicht ganz so empfindlich sind auf all die Reize, die sie aufnehmen.

**[00:26:11.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird und die sind ohne Ritalin durchgekommen, dann gebe ich in der Regel nicht einfach Ritalin. Wenn sie aber eine zweite Ausbildung machen und lernen wollen, dann bin ich durchaus bereit ihnen auch für diese Lernzeit Ritalin oder Ähnliches zu geben. Damit sie ihre Lernzeit besser durchbringen können.

**[00:26:39.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher haben Ärzte auch Ritalin genommen wenn sie auf die Prüfungen lernen mussten, das war damals noch verboten. Man konnte die ganze Nacht lernen und so seine Prüfungen schreiben. Heutzutage sagt man in Amerika, dass ein Viertel der Studenten oder mehr, Ritalin nehmen, um die Prüfungen zu absolvieren. Das ist in der Schweiz noch nicht so.

**[00:27:08.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wären so ein paar Gedanken zu ADHs und ADS. Jetzt bräuchte ich Fälle von Ihnen, wo Sie mir praktische Beispiele bringen, mit denen wir schauen können, wie man damit umgehen kann.

**[00:27:45.000] - Bemerkung 1**

Können sie mehr zur Bipolaren Störung sagen, die sich daraus entwickeln kann?

**[00:28:05.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bipolare Störung heisst manisch depressiv. Früher hat man NDK, manisch depressive Krankheit gesagt. Heute sagt man bipolar. In der Pubertät ist man himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt. Bei der bipolaren Störung fällt man in eine manische Phase. Dann ist man distanzlos. Man gibt meistens viel Geld aus, kauft ein, macht mit allen per Du. Man braucht wenig Schlaf. Man schläft nur noch vier Stunden oder weniger und hetzt in der Gegend umher. Irgendwann wird man dann erschöpft, wenn man sich so verausgabt hat. Dann fängt man an zu sehen, was man alles für Mist gemacht hat. Dann fallen sie in eine Depression. Dann bereuen sie alles, was sie gemacht haben. Dem sagt man bipolare Störung. An sich gehört die bipolare Störung auch zu der Psychose wie Schizophrenie, weil sie zum Teil den Grössewahn haben und meinen, sie seien die grossen Erfinder. Wenn sie dann depressiv werden, haben sie zum Teil auch Versündigungswahn, Verfolgungswahn. Also, alle schauen mich an, alle wissen, was ich für einen Mist gebaut habe, etc. Aber sie haben in der Regel nicht so einen gut ausgebildeten Wahn wie die Schizophrenen. Aber ich sage immer, wir haben nur ein Hirn und dieses Hirn kann verschiedene Sachen machen. Wir Psychiater nennen es dann bipolare Störung, manisch depressiv oder Schizophrenie.

**[00:29:49.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man nennt es auch schizoaffektiv, das ist wieder näher bei der bipolaren Störung. Das sind alles solche Varianten. Aber das Hirn macht diese verschiedenen Störungen. Haben Sie irgendjemanden, der diese Diagnose hat?

**[00:30:16.700] - Bemerkung 1**

Ich habe jemanden, er ADS ist. Er konnte sich damit sehr viele Privilegien herausholen. Er ist sich dem bewusst. Er begründet alles mit dem.

**[00:30:39.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was für Privilegien holt er sich dann?

**[00:30:47.650] - Bemerkung 1**

Er arbeitet in einem anderen Raum. Er kann viele Arbeiten nicht machen. Man muss ihm alle Arbeit zu tragen. Das Anrufen habe ich weggebracht. Er hat die Diagnose ADS.

**[00:31:44.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Okay, das ist interessant. Was ADSler zum Teil auch noch haben, z.T. ADHSler auch, sie haben Mühe mit neuen Situationen. Sie sind scheu und haben Angst vor neuen Situationen. Wenn sie es noch nicht kennen, Abstand etc. Darum sagt er, er müsse immer alles wissen. Aber es ist nicht okay, wenn er lauter Sonderbedingungen hat. Das ist ja nicht gesund. Er muss ja lernen, mit dem Leben umzugehen. Und bei einem ADSler, das ist dann wie bei einem scheuchenden Pferd, dann dürfen sie sagen, du hast Angst vor neuen Situationen haben. Du kannst etwas früher kommen, dann kann ich dir zeigen, was auf dich zukommt. Dann kannst du dich angewöhnen und dann kannst du anfangen. Aber nicht, dass du bekommst diese Sondersituation, damit du anrufen kannst. Das ist nicht so gesund. Man will es ja möglichst gut an die Normalität anpassen. Aber diese Anpassung braucht ein wenig Zeit. Sie geht nicht ganz so schnell. Sie können nicht so gut umstellen.

**[00:33:01.980] - Bemerkung 1**

Es braucht viel Kraft.

**[00:33:04.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie brauchen ein wenig Kraft. Da muss man nicht bei allem nachgehen. Es geht um den Prozess, wie sie ihn einführen, aber nicht er darf übernehmen. Sie verstehen, er hat Mühe mit neuen Situationen, aber dann müssen sie es auf eine Art machen, dass man ihn etwas langsamer begleitet. Darum sage ich, er soll früher kommen, anstatt dass er anruft und ihren ganzen Arbeitsgang blockiert.

**[00:33:33.590] - Bemerkung 1**

Was noch das Phänomen ist bei ihm, ist, dass er etwas fragt, er braucht Hilfe. Du gibst ihm die Hilfestellung, erklärst ihm alles, aber es passt nicht in sein Schema und dann ist alles nicht gut, dann ist er blockiert. Für ihn gibt es nichts kleineres als Millimeter.



**[00:34:28.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, da hat er ein sehr rigides Denken. Da blockiert er dann. Da ist wieder die Kunst, dass man sagt, jetzt kommt etwas Neues, du lernst jetzt etwas Neues. Sie wollen natürlich ihrer Komfortzone verharren in dem, was sie gelernt haben. Aber der Mensch ist ein lernfähiges Wesen, wenn man nicht bereit ist etwas neues zu lernen, bleibt man still stehen. Und das wollen wir nicht. Ich will dir das beibringen. Ja, sie haben die Tendenz, dann sind die anderen falsch und dann muss er nichts lernen. Sie dürfen aber als Lehrer sagen, ich will, dass du etwas lernst. Es ist eine differenziertere Interaktion zwischen ihnen und ihm. Er kann nicht befehlen, wie es geht. Sie können verstehen, wie es bei ihm läuft, aber ich möchte, dass du das jetzt lernst. Du kannst das lernen. Jedes Hirn kann lernen. Wie alt ist er?

**[00:35:39.770] - Bemerkung 1**

Er ist 40 Jahre alt.

**[00:35:43.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Freud hat einmal gesagt, nach 40 würde man nichts mehr lernen. Also man könne sich in nichts mehr entwickeln. Das stimmt nicht. Heutzutage weiss man, das Hirn ist noch plastisch. Die Neurogenese, sagt man, noch bis man stirbt. Und auch du kannst noch lernen. Und lernen heisst lebendig bleiben. Und okay, er hat Angst vor neuen Sachen, er will sich hier festsetzen in seiner Komfortzone. Und jetzt gehen wir aber ein bisschen raus aus dieser Komfortzone. Also es braucht von ihnen schon ein bisschen ein Zickeln oder ein Kitzeln oder ein bisschen ein Fordern. Wichtig ist, dass sie nicht verrückt werden. Sobald sie verrückt werden, haben sie verloren.

**[00:36:33.280] - Bemerkung 1**

Verrückt werden hat keinen Sinn.

**[00:36:34.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das hat überhaupt keinen Sinn. Aber gibt Ihnen das einen Anhaltspunkt? Ja. Und Sie dürfen sagen, ich habe den Ehrgeiz, mit dir noch etwas zu lernen.

**[00:36:49.000] - Bemerkung 1**

Er hat schon viel gelernt. Es braucht einfach viel Energie.

**[00:36:50.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

So gut! Ja, das braucht es. Hier können sie an Sokrates und das sokratische Lernen denken. Wir Lehrer lernen auch an Hand von unseren Schülern. Man lernt viel an diesen schwierigen Leuten. Vor allen Dingen Geduld und auch neue Methoden.

**[00:37:17.220] - Bemerkung 2**

Könnte man sagen, dass ADHS eher bei den Jungs sichtbar wird und ADS eher bei den Mädchen?

**[00:37:34.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss immer noch nicht genau, ob die genetisch wirklich unterschiedlich sind. Bei allen Genstudien hat man es nicht auseinandergenommen. Bei den Jungs kommt eher das ADHS raus, aggressiv, etc, das sieht man dann. Die Jungs, welche ADS haben, kriegen dann eher die Diagnose Autismus. Die Mädchen, die ADHS vielleicht hätten, die gehen dann eher ins ADS rein, sie ziehen sich eher zurück. Man trifft das ADS mehr bei den Mädchen an und das ADHS mehr bei den Jungs. Und wenn man dann das ADHS bei den Mädchen antrifft, dann hat das Umfeld oft auch riesige Schwierigkeiten, mit denen umzugehen. Die kommen dann von Heim zu Heim, wild, machen alles mögliche, Verrückte und kein Mensch kann mit ihnen umgehen.

**[00:38:43.250] - Bemerkung 2**

Was wäre das Ideale, wenn man ein Umfeld finden müsste, das klare Strukturen hat und gleichzeitig sehr flexibel ist? Es gibt ja überall gewisse Regeln und Strukturen.

**[00:38:55.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Umfeld für ADHSler braucht gewisse klare Strukturen, einen Rahmen und innerhalb davon relativ viel Beweglichkeit. Es braucht Autoritäten, die konfliktfähig sind, also sich auseinandersetzen können mit denen, die keine Angst vor Kampf haben. Bei der ADSlern braucht es ein Umfeld, das sehr aufmerksam ist. Das merkt, oh jetzt ist er abgedriftet ist, oh, jetzt ist er nicht dabei. ADSler gehen in der Schule verloren. Jungs und Mädchen. Mädchen noch ganz speziell, aber Jungs auch. Da braucht es ein sehr aufmerksames Umfeld, das sieht, hmm ich glaube ich habe den verloren. Dann braucht es, dass der Lehrer oder der Chef ihn reinholt. Sonst geht er einfach verloren, geht weg, träumt und ist überhaupt nicht dabei. Also es braucht mehr Aufmerksamkeit vom Umfeld beim ADSler, gute Beobachtungsfähigkeit.

**[00:40:10.840] - Bemerkung 2**

Das heisst, man muss in den Kampf einsteigen und in die Konfliktfähigkeit einsteigen und gewisse Sachen aushandeln, Diskutieren, Stellung beziehen, das würde dem ADHSler helfen?

**[00:40:24.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Absolut, wenn ich zum Beispiel ADHSler Jugendliche habe und ihre Eltern, dann frage ich immer zuerst den Jugendlichen, was ist dein Vorschlag zur Lösung? Wenn er dann sagt, er will sieben Tage in der Woche für sieben Abende in der Woche ausgehen. Dann sagt man natürlich, das ist zu viel. Das passt mir nicht, da bin ich nicht zufrieden. Also ich frage in der Regel immer zuerst den Jugendlichen, was für eine Problemlösungsstrategie. Dann wird ausgehandelt. Dann hin und her, und was meinen sie, und was du meinst. Dann kommt man zu einem Konsens.

**[00:41:12.510] - Bemerkung 2**

Das heisst, der zu verhandelnden Spielraum ist sehr sehr wichtig. Es darf nicht alles schwarz-weiss vorgegeben sein. Es muss die Möglichkeit geben, etwas zusammen zu erarbeiten, diskutieren.

**[00:41:21.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Genau so sehe ich das. Wenn Eltern mit ihrem Jugendlichen schon festgefahren sind, und es geht alles drunter und drüber es gibt dann böse Kämpfe, sie machen ihre Väter und Mütter auch völlig runter, dann sage ich den Eltern, sie müssen durch eine Phase gehen, wo man ein bisschen loslässt und dann wieder neu einsteigen. Also nicht sich verkramphen. Ich sage den Eltern, die verzweifelt sind weil sie sich nicht mehr durchsetzen können sage ich dann, sie müssen nicht 100% in den Machtkämpfen siegen. Sie dürfen auch verlieren. Sie dürfen auch zugeben, dass sie verloren haben. Und wenn die Eltern im Machtkampf mit den Jugendlichen ab und zu verlieren, dann haben sie etwas für das Selbstwertgefühl des Jugendlichen getan. Aber klar, sie dürfen nicht in 90% immer verlieren, dann haben sie ein schlechtes Selbstwertgefühl, dass sie ihre Kinder nicht erziehen können. Und der Jugendliche fühlt sich schuldig, dass er ihnen soviel Mühe macht.

**[00:42:38.640] - Bemerkung 2**

Siebe Tage Ausgang, da steigt man ein bisschen in die Verhandlung ein, dann trifft man sich in der Mitte.

**[00:42:55.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ganz genau, der Verhandlungsprozess. Es gibt ja das Buch von Diana Rosenstein: "Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen in der Pubertät. Mit der Giraffensprache". Gewaltfreie Kommunikation besteht aus dem Anmelden seiner Bedürfnisse. Man muss die aggressiven ADHSler dazu bringen, dass sie ihre Bedürfnisse formulieren können, damit sie nicht nur in die aggressive Verteidigung reinkommen. Dazu braucht es Zeit. Wenn ich solche Jugendliche habe, zusammen mit den Eltern, muss ich sie immer dazu bringen, dass sie ihre Bedürfnisse formulieren.

**[00:43:41.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Verhandeln ist ganz wichtig. Man darf sie nicht zum Gehorsam bringen, man muss sie zur Kooperation bringen. Kooperation ist etwas anderes als gehorsam. Sie sind sehr empfindlich wenn sie sich unterordnen müssen, dann werden sie gleich wieder verrückt. Aber kooperieren, das können sie. Darum sagen auch viele ADHSler, ich kann nicht unter einem Chef arbeiten. Wenn sie dann noch einen Chef haben, den sie nicht so intelligent finden, oder den sie sonst irgendwie blöd finden, dann lassen sie sich von dem natürlich gar nichts sagen. Darum wollen alle ein eigenes Geschäft aufmachen. Ja, das geht durchs Band weg. Aber, wenn sie einen Chef haben, der eben den Spielraum geben kann, der mit ihnen verhandeln kann, der sie auch hört und ernst nimmt, dann fressen sie einem aus der Hand, wenn man so sagen will. Dann machen sie mit. Aber sie müssen immer spüren, man nimmt sie ernst, man nimmt sie wahr, man sieht sie auf Augenhöhe, was nicht heisst, dass man bei allem nachgibt, überhaupt nicht. Es sind zähe Verhandler. In dem Sinn lernt man auch verhandeln.

**[00:45:15.000] - Bemerkung 3**

Kann das sein, dass aus ADHS und ADS Gene ein ASS (Autismus, Spektrum, Krankheit) entstehen kann?

**[00:45:39.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für mich sind Autisten in der Regel ADSler, zum Teil sehr extreme ADSler, die meistens dann noch eine veränderte Wahrnehmungsstörung haben, eine veränderte Wahrnehmung. Für mich gehören sie in die gleiche Kategorie. In der Genstudie sind sie ja dabei, sie haben die gleiche Genstruktur. Auf jeden Fall. Wenn man dort genauer schaut, wenn man das ADS Kind anschaut, das dann autistisch wird, dann haben sie meistens entweder eine hyperaktive Mutter oder ein Geschwisterkind, das allen Platz wegnimmt, dass sie nur noch nach innen flüchten können. Man redet für sie, und je mehr man für sie redet, umso weniger reden sie. Das braucht dann wieder Geduld, dass man warten kann, zuhören kann, beobachten kann und verlangsamen kann.

**[00:46:49.400] - Bemerkung 4**

Was kann man machen, wenn man mit den Medikamenten nicht arbeiten kann, wenn diese depressiv machen? Ritalin, Concheta etc.

**[00:47:14.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Medikamente fokussieren mehr und eigentlich will man ja die breite Aufmerksamkeit haben. Dann kann man versuchen, sich Gewohnheiten zuzulegen. Ich muss den Leuten beibringen, wie sie zum Beispiel am Morgen aufstehen. Der Wecker läutet, ich mag nicht x Mal und dann erst um 10 Uhr aufstehen. Da sage ich ganz klar nein, wenn der Wecker klingelt, wird aufgestanden. Nicht immer das rausschieben. Wenn sie Dinge tun sollten, dann sage ich im Hinterkopf vornehmen und sagen, dann mache ich das. Wie innerlich sich vorbereiten, dass man dann das macht. Nicht die Haltung, ich sollte noch, ich sollte noch, ich sollte noch, ich habe aber keine Lust. Also diese Prokrastination, das Rausschieben ist ja ganz typisch für die ADHSler und ADSler. Die müssen sich eine gewisse Disziplin zulegen, eine gewisse Struktur. Etwas machen, was man gerne macht. Also ein Hobby, das kann Sport sein, das kann Tanzen sein, das kann ein Musikinstrument spielen sein, das kann Puzzle sein, also etwas für sich machen. Dass man sich selber eine Struktur gibt. Ich würde natürlich sagen, vielleicht einen Coach zuzutun, der so ein wenig Erfahrung hat. Und es gibt jetzt immer mehr ADHS Coaches, die einem an sich helfen bei diesen Sachen.

**[00:49:02.090] - Bemerkung 4**

Okay. Und Konzentration?

**[00:49:06.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man etwas macht, also etwas für sich lernt, man kann etwas Handwerkliches noch lernen, das bringt dann die Fokussierung. Viele machen Yoga, viele machen auch Achtsamkeitstraining, also dass man sein Hirn in die Mitte holt und sich selber fokussiert. Neurofeedback kann man auch machen, das heisst, da wird man an eine Maschine gehängt und man sieht einen Film und wenn die Konzentration

weg geht, dann stellt der Film an und dann merkt man, dass man nicht aufgepasst hat. Dann muss man die wieder zurückholen.

**[00:49:46.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

So kann man sein Hirn trainieren, sich besser zu fokussieren. Ist das eine Antwort darauf? Sie sind nicht ganz zufrieden. Was möchten sie noch?

**[00:50:03.000] - Bemerkung 4**

Wie ist es denn beim theoretisch etwas lernen? Wörtchen lernen? Aufgaben machen? Eine Pause machen?

**[00:50:03.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt Kinder, die brauchen absolute Ruhe, um sich konzentrieren zu können. Andere doodeln in der Schule, dann können sie besser aufpassen. Dann findet der Lehrer hör auf mit dem. Aber nein, die brauchen das, um sich über die Handbewegung zu stimulieren. Malen ist eine gute Sache. Gewisse gehen ins grosse, also die gehen dort an den Küchentisch oder an den Esstisch lernen, wo alle drum herum sprechen. Also die können sich besser konzentrieren können, wenn ein Lärmpegel hintendran ist. Auch Musik hören. Beim Lernen schauen, wie lange man mag. Dann eine Unterbrechung machen, ein wenig Seilspringen oder etwas motorisches und dann wieder dran gehen. Also nicht so lange Lernperioden, mehr unterbrechen. Aber nicht dann etwas ganz anderes machen. Nicht auf einmal aufräumen oder so. Das machen dann die meisten. Das geht nicht. Es muss dann immer das Gleiche.

**[00:51:50.820] - Bemerkung 5**

Ich habe eine Frage zur Kooperation. Das, was sie angesteuert haben. Ist es dann auch so, dass man mit der Kooperationsbereitschaft rechnen kann? Ab und zu ist er oder sie nicht kooperationsbereit. Ist das so, weil man die Strukturen zu eng gesetzt hat?

**[00:52:26.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man die Strukturen zu eng gesetzt hat dann gibt es einfach Widerstand, Widerstand, Widerstand und in dem Moment bringt man keine gute Kooperation hin. Aber zur Kooperation muss man sie hinführen. Jeder gute Leader kann begeistern. Wenn Sie etwas beibringen wollen und selber Freude daran haben, dann macht der andere auch besser mit. Sie können ihn zur Kooperation bringen mit ihrer eigenen Faszination, mit ihrer eigenen Begeisterung. Wenn sie Freude haben, jemandem etwas beizubringen, also das was ich vorhin gesagt habe. Ich will dir noch beibringen, dass du auch mit 40 noch lernfähig bist, und ich glaube auch, dass du das kannst, dann will man etwas und denkt, man bringt das auch hin. Oft sagen sie dann, das hat keinen Sinn und nichts, aber wenn man selber ein wenig begeistert ist, kann man den anderen auch anstecken.

**[00:53:36.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich Mütter habe, die ein Kind zu irgendetwas bringen wollen, und dann gebe ich eine Idee, und dann sagt die Mutter, ich kann es ja mal probieren, aber wahrscheinlich geht es nicht. Dann sage ich, Sie müssen gar nicht anfangen. So geht es nicht. Sie müssen voll dahinter stehen, sonst geht gar nichts. Dann lieber gar nichts machen. Also man muss wirklich dabei sein.

**[00:54:01.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

So kann man schon Kinder, die irgendetwas nicht wollen, die tut man auch so, zum mitmachen bringen: nicht "du musst jetzt", sondern "oh, jetzt machen wir das". Also die Aufmerksamkeit wecken durch die eigene Begeisterung.

**[00:54:40.000] - Bemerkung 6**

Ist ADS/ADHS eine Krankheit?

**[00:54:56.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sagt vielleicht die Psychiatrie, dass es eine Diagnose ist.

**[00:54:58.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Erfahrung ist, dass es keine Krankheit ist. 25% derjenigen, die ADHS haben, sind nicht krank, also müssen nie einen Psychiater aufsuchen. Wie kann es dann eine Krankheit sein? 75% haben noch eine zusätzliche Diagnose. Die Psychiatrie ist da nicht einig mit mir. Ich bin da noch ein wenig alleine auf weiter Flur. Spass beiseite, es gibt einige Psychiater, die das auch so sehen. Es ist keine Krankheit, es ist eine gewisse Vulnerabilität. Aber nicht auf eine spezifische Krankheit, sondern einfach eine Vulnerabilität. Je nach Umfeld und Interaktion mit dem Umfeld gibt es das, das, das oder das. ADHSler selber, die haben das auch nicht gern, wenn man ihnen sagt, du bist krank. Man muss einfach lernen, mit seiner Persönlichkeit umzugehen. Mit seinem Neurotyp umgehen. Man sagt ja, man lernt besser damit umzugehen. Es wächst sich nicht aus, kann sich gar nicht auswachsen. Das Hirn ist ein bisschen anders konstruiert. Von dort her kann man auch sagen, es ist eine Normvariante. Bei der Gauss'schen Glockenkurve ist es irgendwo mehr am Rand, es ist nicht gerade in der Mitte. Von den Genen her, zuerst hat man gesagt ein paar Gene, jetzt sagen wir über 20, zum Teil über 100 Gene.

**[00:56:30.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zwischen den verschiedenen Genen läuft ja auch noch Interaktion. Je nachdem, was man da noch für andere Kombinationen hat, kommt es auch wieder ein bisschen anders raus. Die Hauptmerkmale sind immer ein wenig ähnlich.

**[00:56:53.280] - Bemerkung 7**

Ich kann das und das und das nicht wegen ADHS. Können die ADHS Charaktere unterschiedlich sein?

**[00:57:20.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ganz allgemein, wenn mir jemand sagt, ich habe eine Depression, dann sage ich, das interessiert mich nicht. Ich frage dann: wo sind die Schwierigkeiten? Wenn die sagen, ich habe ein ADHS. Ok, ich weiss ungefähr was das ist. Wo hast du Schwierigkeiten? Also ganz konkret werden, wo die Person anstösst, was ihr ihr Mühe macht, auf was sie sehr empfindlich ist, also viel konkreter in die Interaktion hineingehen. Das andere ist so wie ein Feigenblatt oder ein Schild, ich muss gar nichts machen, ich habe ja die Diagnose. Nein, das würde ich überhaupt nicht akzeptieren. Man weiss dann vielleicht, es geht ein bisschen in diese Richtung, aber die Leute müssen viel genauer sagen, was ihnen Schwierigkeiten macht. Dann können sie sagen, ok, ja, ich glaube es, aber jetzt lernen wir. Es gibt ja die Geschichte von dem griechischen Philosophen, Redner, Demosthenes, der einen Sprachfehler hatte und der hat dann mit Kieselsteinen im Mund trainiert und schlussendlich ist er Redner geworden. Joe Biden hat ja auch einen Stotterer, also hat gestottert und hat dann eine Sommerferien lang trainiert, bis er reden konnte. Also sie können sagen, okay, du hast da Schwierigkeiten, aber weisst du, die werden dann zu besseren Rednern, denn die müssen üben. Die, die es einfach können, die werden schlampig und geben sich gar keine Mühe.

**[00:58:49.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt üben wir. Also sie können eigentlich die Lernbereitschaft bei solchen Leuten aktivieren. Dann ist es für sie spannend und für ihre Mitarbeiter interessant. Da müssen Sie sich begeistern.