

Dr.med. Ursula Davatz

25.3.2023

## Dos and Don'ts im Umgang mit ADHS

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:00)

Also ich begrüße Sie alle auch ganz herzlich zu dem Workshop "Dos and Dont's im Umgang mit ADHS" und ich sage jetzt ADS-Kinder und Jugendliche. Zuerst möchte ich ein paar kurze Einführungen machen ein bisschen etwas zum AHDS sagen, sie wissen wahrscheinlich alle schon etwas und heute liest man ja sehr viel in der Zeitung. Ich würde meine Einführung aufnehmen und dann auf meiner Webseite <https://ganglion.ch> publizieren, da können sie es wieder hören. Als erstes sage ich das ADHS und das ADS ist ein genetisch vererbter Neurotyp ich sage Neurotyp könnte sagen Hirntyp und mit dem Neurotyp gehen gewisse Persönlichkeitszüge und die Persönlichkeitszüge die sind in der Wahrnehmung und in der Reaktion. Das erste das heisst ja ADHS und A steht für Aufmerksamkeitsstörung und weil es als Diagnose gehandelt wird, sagt man, das ist eine Störung. Ich tue das etwas umwandeln und sagen, es ist eine breite Aufmerksamkeit, das heisst ADHSler haben keine Scheuklappe an, sondern die schauen immer alles an und von allen Dingen alles was sie halt interessiert und wenn ihnen etwas geboten wird, wo langweilig ist, dann tun sie weiter herum schauen, ob es noch interessante Sachen gibt. Also sie sind nicht gerade fokussiert auf das, was man von ihnen will, sondern sie suchen sich eigentlich immer einen eigenen Fokus und ich sage dann auch sie haben einen Sucher-Instinkt; Sucher auch nach Neuigkeiten und Sucher nach interessanten Sachen und das tut man auch wieder auf Englisch benennen Sensation Seeking oder Novelty Seeking also sie suchen neue Sachen, sie suchen interessante Sachen und das ist natürlich dann nicht immer das gleiche wie was der Lehrer oder die Eltern des Kindes wollen. Sie haben auf der anderen Seite eine hohe Sensibilität und auf eine Art hängt das ein bisschen zusammen mit dem Sucher-Instinkt. Also sie nehmen alles wahr im Umfeld und zwar nicht nur visuelle, auditive sondern auch emotionale Sachen. Also sie spüren es sofort, wenn die Stimmung nicht gut ist und reagieren dann auf das. Ich habe zum Beispiel ein ADHS Kind an einer Schule gehabt. Das hat nicht vertragen, wenn sie gefunden hat, die Lehrerin hat die Klasse nicht im Griff und ein Schüler nimmt sehr viel Aufmerksamkeit. Das ist ungerecht, das ist ungerecht. So wie der Vogel jetzt da draussen pfeift. Das ist ein Störer. Symptome bekämpfen. Also wenn sie es aushalten, dann wollen wir es so lassen. Sie lassen sich ablenken und sie suchen das, was sie interessiert und sie nennt eben auch emotionale Stimmungen wahr und das Mädchen wo wahrgenommen hat, wenn die Lehrerin nach ihrem Vermessen nach ihrer Beurteilung, die Klasse nicht im Griff gehabt hat, dann hat sie das als ungerecht empfunden und da sagt man auch ADHSler haben ein sehr starkes soziales Gerechtigkeitsempfinden und wenn das nicht eingehalten wird, dann müssen sie eingreifen oder sie leiden darunter, aber sie nennen es wahr und das sind alles spezielle Eigenschaften. Jetzt wenn ein Störfaktor da ist, dann kann man auf den Verschieden reagieren. Man kann auf den Losgehen eben den Vogel hinunter schießen, wie er gesagt hat, auf den Losgehen, wo stört den Lehrer kritisieren oder blöd hinstellen oder man kann sich nach innen zurückziehen und ADHS als wo ein "H" drinhaben eine Hyperkinese eine motorische Reaktivität, die werden eher aggressiv und machen irgendetwas die Gehen in die Handlung. Aus diesen gibt es dann Unternehmer, erfolgreiche Unternehmer zum Teil

oder die ADSler, die Flüchtten eher nach innen. Also die ziehen sich dann zurück und träumen und gehen in eine eigene Welt und die stören dann oft im Unterricht nicht die sind einfach abwesend. Aber sie bringen dann auch nicht die Leistung, wo der Lehrer gerne möchte oder die Eltern und dann wird immer gesagt, du könntest, wenn du noch willst, aber ich kann nicht wollen. Also sie bringen die Energie nicht auf, zum sich so konzentrieren, disziplinieren und das machen, was man von ihnen verlangt. Jetzt im medizinischen Modell, da sieht man immer das Individuum und wenn das Individuum dann nicht richtig funktioniert, dann kann man das besser erziehen oder Medikamente geben und ich sage eigentlich müssen wir lernen wir Erwachsenen müssen lernen mit dem ADHS-Kind Kind und mit dem ADHS Jugendlichen besser umgehen und in der Psychiatrie ist dann immer diskutiert worden - also ich habe mich viel mit Schizophrenie befasst - sind es jetzt die Gene, dass das Kind oder der Mensch dann krank geworden ist oder ist es das Umfeld und dann hat man Gestritten auf Englisch: "Nature" das wären die "Gene" v also die Eltern haben einfach alles falsch gemacht und da sage ich beides stimmt nicht. Es ist immer beides. Also das ADHS wird ja genetisch vererbt, kommt in Familien vor in der Regel ziehen sich auch Eltern oder Menschen an, wo auch irgendeine Form von ADHS haben denn sie haben die ähnliche Wellenlänge was nicht immer heisst, dass sie sich dann gut vertragen, wenn beide wieder zwei Kämpfer sind, gehen sie aufeinander los. Wenn beides eher Rückzieher, also ADSler sind, wo sich zurückziehen, dann gehen beide ins Schneckenhäuschen und warten darauf, dass der andere endlich etwas macht und dann kommt es natürlich auch nicht gut. Man sagt allgemein: Menschen oder Familien mit ADHS, die haben mehr Scheidungen, mehr Job-Kündigungen mehr Entlassungen etc. also einfach mehr Wechsel. Das heisst aber nicht, dass sie nicht lernen können miteinander umzugehen und weil ich sage das Umfeld, das kann ich verändern. Gene kann ich nicht verändern. Gen kann man nicht erziehen Gen kann man auch nicht mit Verhaltenstherapie verändern. Gewisse oberflächliche Sachen kann man ein bisschen umdressieren, aber man kann sie nicht grundlegend verändern. Man kann aber lernen jetzt als Erzieher vom ADHS Kind oder Jugendlichen, man kann lernen mit dem Temperament vom Kind besser umgehen und damit man das kann, muss man zuerst einmal beobachten, schauen, wie es funktioniert schauen, wie man selber darauf reagiert und dann schauen, was funktioniert. In der Verhaltenstherapie bei den Tieren, da muss Dresseur, jeder Dompteur muss das Wesen vom Tier gut können Beobachten, gut kennen, damit er mit den Eigenschaften des Tiers umgehen kann und dann auf diesen Eigenschaften aufbauen, so dann, dass dann das Tier das macht, was man gerne will. Das heisst um ADHS-Kinder zu erziehen, muss man eine gute Beziehung haben und zum eine gute Beziehung haben, muss man das Kind gut kennen und da vergleiche ich wieder mit der Tierwelt. Man sagt artgerechte Tierhaltung oder dann artgerechte Dressur. Wir wollen unsere Kinder ja eigentlich nicht dressieren. Wir wollen sie aber erziehen und da sage ich, wir müssen mit den ADHS-Kinder lernen, eine persönlichkeitsgerechte Erziehung zu verwenden, das heisst, dass wir sie nicht kaputt machen, sondern dass wir sie fördern. Früher hat man gesagt, das ADHS wächst sich aus mit 20-jährig 25 ist das alles vorbei, aber eine genetische Veranlagung wächst sich nicht aus. Die Person, wo die Veranlagung hat, kann Lernen besser damit umzugehen und dann merkt man es nicht mehr so gut, aber die Eigenschaften die Grundeigenschaften die Grundzüge die bleiben. Aber damit das Kind lernt und dann als Erwachsener lernt besser mit sich umzugehen, muss man dem Kind genügend Platz lassen, Raum lassen und eben artgerecht

persönlichkeitsgerecht mit dem Kind umgehen. Leider ist unser Erziehungswesen noch nicht so weit, dass es das so gut kann. Es gibt einzelne Lehrer die sehr begabt sind das ganz gut machen. Es gibt auch Eltern die es sehr gut machen und dann passiert nichts und aus diesen ADHS Kindern, Jugendlichen können sich dann interessante Persönlichkeiten entwickeln, sehr erfolgreiche, also ich denke der Steve Jobs ist eines, der Mozart ist eines gewesen, der Einstein ist eines gewesen, da sind alles Berühmtheiten. Der Richard Branson ist sicher eines und man könnte noch viele aufzählen, aber die können nur sich so gut entwickeln, wenn das Umfeld sie nicht allzu fest stört. Also wenn das Umfeld sie nicht in ihrer eigenen Entwicklung stört und heutzutage macht man alles Statistiken und da sind jetzt Statistiken herausgekommen, dass nur 10% von Erwachsenen, wo man jetzt ein ADHS diagnostiziert keine psychiatrische oder andere Diagnose haben und das ist sehr viel. Mit dem will ich ihnen nicht Angst machen im Gegenteil, mit dem will ich sie ermuntern, dass sie aufmerksam sind darauf wie kann man mit diesen Kindern umgehen oder wenn sie Erwachsene sind, wie kann man mit den als Erwachsene umgehen, denn es müssten nicht 90% sein, die noch zusätzlich eine Krankheit entwickeln. Es könnte wahrscheinlich auch weniger sein, aber da muss man daran arbeiten und da muss das System auch lernen, damit umgehen und das wäre natürlich dann Prävention und ich behaupte, dass wenn man besser lernt mit ihnen umzugehen, dass man dann ganz viel Geld könnte sparen und zwar im Gesundheitswesen, im Sozialwesen, denn die wo ja zur zum Netz herausfallen, die dann vom Sozialwesen unterstützt werden und im Justizwesen. Also in den Gefängnissen hat es auch ganz viele ADHSler, in der Regel eher halt Buben und Männer denn die Männer haben die Tendenz eher auf eine schlechte Behandlung mit Aggression zu reagieren und wenn sie zu lange schlecht behandelt werden, dann wird dann die Aggression zur Dauerhaltung. Man wehrt sich immer gerade ab man ja kämpft gegen sein Umfeld und dann ist das ganze Leben nur noch ein Kampf und das ist natürlich schade. Also von dort her lohnt sich es mit ADHS-Kindern und Jugendlichen Lernen gut umzugehen. jetzt was sind so die üblichen Fehler, wo man macht und ich kann natürlich längstens nicht alles aufzählen, aber ich probiere ein paar Sachen durchzugehen und dann wäre ich froh, wenn sie auch überlegen, mitdenken und mir Fragen stellen.

Dr.med. Ursula Davatz (12:18)

Also fangen wir an beim ADHS-Kind an, das sich verteidigt mit Aggression, indem es verrückt wird und einem beisst, schlägt, etc. Ein Teil der Kinder wenn sie verrückt werden, gehen auch sogar in das Zimmer und zerstören ihre liebsten Spielsachen und das ist ein Zeichen. Das ist eigentlich schon eine Autoaggression, also das aggressive Verhalten. Das tritt auf, wenn das Kind verletzt wird. Also voraus geht immer eine Verletzung denn Aggression ist eigentlich eine Selbstverteidigung und wenn ein Kind verletzt wird und es wehrt sich es verteidigt sich mit aggressiver Handlung, dann hat man die Tendenz nur zu sagen "Du benimmst dich schlecht, das darf man nicht so, man schlägt seine Geschwister nicht, etcetera; also man geht nur auf das aggressive Symptom ein und da sage ich "nein", man muss zurückgehen, man muss schauen, was hat dich verletzt, was hat dich wütend gemacht? Aha, dann müssten wir eigentlich die Verletzung wertschätzen und wenn man die wertgeschätzt hat, dann kann man anschauen. Ja, ich verstehe, dass dich das verletzt hat, aber wenn das wieder einmal passiert und dich tut etwas verletzen, gäbe es noch andere Möglichkeiten zum darauf reagieren also es geht um dem Kind seine eigene

Sensibilität wahrzunehmen, seine Verletzlichkeit wahrzunehmen und dann nach anderen Strategien suchen. Es hat da auf dem Büchertisch hat es auch Bücher vom Omer und er spricht ja von der gewaltfreien Kommunikation und an sich ist die gewaltfreie Kommunikation, besteht aus Bedürfnisse wahrnehmen. Also zuerst muss man sein Bedürfnis wahrnehmen also und wissen was einen verletzt hat und dann das noch Mitteilen. Jetzt kleinere Kinder die nehmen wahr und reagieren daran, die können sich vielleicht noch nicht formulieren und denen muss man dann helfen. Da kann man sagen, ist das gewesen, wo dich verletzt hat, ist das gewesen, was sich wütend gemacht hat und da kann es sagen ja die grösseren Kinder die können es schon besser sagen die ganz Erwachsenen die merken es manchmal nicht und Sucht und ADHS heisst es also Alkoholsucht, Drogensucht ist auch sehr oft assoziiert. Also ja viele werden drogensüchtig oder Alkohol süchtig und wenn sie die Methode verwendet von Alkohol trinken, wenn sie verletzt sind, dann merken sie ihre Verletzung gar nicht und die muss man dann obenrunter bremsen, dass sie schauen, die muss man verlangsamen. Das was hat mich eigentlich gekränkt? Und wenn ich mit so Menschen eine Therapie mache, wo ich mit denen das langsam Erarbeite, dass sie ihren Gefühlszustand besser wahrnehmen, den ausdrücken können und dann im Suchtverhalten oder im aggressiven Verhalten vorbeugen können. Das ist ganz ganz wichtig und hier komme ich jetzt mit einem neurologischen mit einer neurologischen Erkenntnis das kann man messen oder das hat man in Statistiken gemessen, wenn ein Mensch sehr emotional wird und wenn er dann nur hier in seinen Emotionen wühlt, dann trägt er im Kreis quasi im Hamsterrad und kommt nicht daraus raus macht vielleicht auch noch negative Gedanken. Da hat es auch ein Buch gehabt, wo ich gelesen habe vom Jesper Juul ist es glaube ich gewesen nur eine Seite und dann tut er immer wieder die Verletzung ankurbeln und dann ist er quasi in der Opferrolle. Ich bin immer ein Opfer. Ich bin immer ein Verlierer. Ich mache alles falsch und dann gibt es ein negatives Selbstbild. Man sagt, wenn man seine Emotionen in Worte fassen kann, wenn man sie noch aufschreiben kann oder mitteilen. Das gilt dann für die Erwachsenen, dann geht 50% von der emotionale Belastung geht weg im Augenblick, wo man es gut beschreiben kann, kann man im Hirn anders ablegen und dann hat es nicht mehr die Belastung für die betreffende Person und darum ist es ganz wichtig, dass man probiert. Dass man lernt oder dass man denen beibringt, lernt ihre Emotionen ihre Gefühle in Worte fassen und dann sind sie nicht mehr so unter Druck und dann müssen sie sie auch nicht mehr ausagieren. Damit ich nicht nur auf sie einschwatze, frage ich natürlich versteht man was ich da Sage?

Bemerkung 1 (17:31)

Ja. Ich glaube ja also ist bei mir UBS, CS oder das ist jetzt etwas da kann ich mich stundenlang damit beschäftigen also da ist zwar nichts ich meine ich habe genau wie alle anderen auch Aktien gehabt haben, Aktien verloren. Das Problem ist dann einfach du schreibst der Bank, ihr seid Trottel und Idioten und im Nachhinein tut es einem dann leid. Eben ich meine die Wissen ja alle zusammen, dass ich ein ADHS habe, das ist das erste was ich verteilt habe, nachdem ich zur CS gegangen bin. Jedem Bankberater ein Büchlein die Hand drückt aber es ist ja dann noch schwierig weil eben man kommt dann so eben wie du sagst in so unüberlegte Handlungen.

Dr.med. Ursula Davatz (18:06)

Ja, man kommt ja in einen quasi in einen flexiblen Mechanismus ja, da würde ich sagen okay, auch wenn man dann bösen Brief geschrieben hat, ihr seid alles Trottel. Es geht nicht so fest darum, dass die anderen eine richtig wahrnehmen. Es geht vielmehr darum, dass man selber sich richtig wahrnimmt und da könnte man an sich dann dem Trottel Brief einen zweiten hinterherschicken und sagen, ich meine ja im Erwachsenenleben muss man sich vielleicht Entschuldigen. Vor den Kinder ja okay, ja nein, das ist in Ordnung von Kindern verlange ich nie, dass sie sich Entschuldigen von erwachsenen Kindern ihren alten Eltern gegenüber sage ich auch man sollte sich nicht entschuldigen dann wenn man sich dort entschuldigt, dann geht man gegen sich vor und unterwirft sich. Auf Augenhöhe darf man sich entschuldigen. Das ist absolut normal und dann kann man das Ganze nochmals durchgehen und sagen, was man alles nicht gut gefunden hat. Also dann könnte man ja eigentlich einen Verbesserungsvorschlag machen. Das heisst überhaupt nicht, dass die UBS oder CS dann das übernimmt. Aber wenn man selber das Problem differenziert angeschaut hat und differenziert analysiert und vielleicht noch einen Verbesserungsvorschlag gemacht hat, dann ist man mit sich zufrieden und dann darf man natürlich nicht erwarten, dass die alles das machen, was man sagt. Man darf aber zufrieden mit sich sein, dass man etwas vorgeschlagen haben und das wäre wieder die ganz differenzierte Beschreibung von einem Problem. Und das wäre auf eine Art bedürfen, also gewaltfreie Kommunikation ist einfach eigentlich Bedürfnis orientierte Kommunikation das heisst wenn man da sagt, was man alles nicht so gut finden und was man findet, was man hat können anders machen, dann wird man mit sich selber ein bisschen Zufriedener. Also man tut das Ordnen und man kann es im Hirn ablegen und vielleicht kann man es später wieder einmal herausholen. Wenn man nur einfach auf Aggression geht gegen die Trottel, da kann man nichts herausholen. Also da bleibt man voll im Gefühl drin im ausagieren. Das gibt Gegendruck. Sie sagen es und dann ist es wieder endlos. Ja, dann ist man im Hamsterrad. Ja klar sehr gern.

Bemerkung 2 (20:32)

Sie haben vorher erwähnt, dass die Prävention stattfindet im System oder ob jetzt das Schule ist, wie meinen sie das?

Dr.med. Ursula Davatz (20:43)

Aha, ich habe mich seit ich im 1980 in Kanton Aargau gekommen bin, habe ich mich immer für Prävention interessiert und auch probiert es danach zu handeln und für mich im Wort Prävention ist ja vom lateinischen "preveniere" also zuvor.

Bemerkung 2 (21:01)

Ich mich frage nur, wie stellen sie sich das vor.

Dr.med. Ursula Davatz (21:04)

Eben jetzt, jetzt sage ich es gerade ich will ja weg vom "Krankheit verhindern" eine Prävention ist nicht Krankheit verhindern eine Prävention ist und da habe ich meinen Leitsatz: richtig handeln im kritischen Augenblick". Und mit ADHS Kinder hat man viele kritische Augenblicke die bringen einem schnell an den Rand und dann überlegen wie mache ich jetzt das. Da können natürlich Eltern Prävention machen. Also sie können eben das Kind nicht runtermachen nicht wollen aus ihm so einen karierten Charakter machen und das geht nicht. Sie können Probieren ADHS Kinder

kindgerecht zu erziehen in der Schule kann man das machen und später dann am Arbeitsplatz. Ich müsste immer die Situation sehen und dann könnte ich sagen, da würde ich es jetzt und so machen.

#### Bemerkung 2 (21:57)

Es geht jetzt in erster Linie um meine Tochter, wo jetzt in der kurz vor der Abschlussprüfung steht. Sie ist vorher in der Sonderschule gewesen. Extra für ADHS Kinder. Klingnau, St. Johann. Dann hat man dann beschlossen, man tut sie Mithilfe von der IV in einen quasi in geschützten Rahmen stecken von der Lehrern. Aber das kann man gerade vergessen vielleicht einmal doch der Lehrbetrieb, das ist jetzt der zweite wo sie jetzt aufgenommen haben, wo eigentlich quasi das Kind so soziale Sicht hat. Und ja das andere ist. Es hat geheissen auch schulisch und so kommt sie in einen geschützten Rahmen und das ist alles nicht der Fall. Also sie muss die normale Abschlussprüfung machen, wie jedes andere Kind auch keine andere. Und so habe ich jetzt die kritische Frage gestellt. Nein, das ist sehr gut. Ja, das ist sehr gut, also als erstes, wenn ich das Kind in Behandlung habe oder die Familie berat, telefoniere ich mit dem Arbeitgeber oder mit dem Schulleiter oder mit dem Gewerbe-Schullehrer und sage dann das ist ein ADHS-Kind und gebe ein paar Tipps wie man mit denen umgeht. Rein technisch kann man als Psychiater oder Psychologe kann man Nachteilsausgleich verlangen. Aber der besteht nur im ein bisschen weniger Fächer müssen behandeln, ein bisschen länger Zeit haben oder weniger Probleme zu lösen, und dann kommt es immer noch darauf an, wie dann die Lehrer sind und ob die ein Auge zudrücken oder nein. Ja, die Akzeptanz ist einfach von der Gesellschaft noch nicht da oder dass ADHS wirklich als Defizit angeschaut wird. Es ist keine Krankheit, das ist nicht ansteckbar, sondern ist einfach und ich finde einfach, die Akzeptanz in der Gesellschaft ist beim Weitem noch nicht da, wie wir es uns gerne schönreden möchten.

#### Dr.med. Ursula Davatz (24:03)

Ja ja, in der Gesellschaft wird es natürlich auch diskutiert. Das ist nur ein Mode wie ja ja, das ist eine Mode, Diagnose: was macht er für ein Theater? Ich sage Gene, sind ist keine Multidiagnose, die gibt es einfach und die Gene die werden weitergegeben, die hat es immer schon gegeben. Ja, warum hat man es dann früher nicht gemerkt, da sind noch andere Erziehungsmethoden am Werk gewesen und in einer sehr strengen autoritären Erziehung da wird einfach alles heruntergedrückt und dann kommt das nicht so zum Vorstehen. Aber leiden tun sie trotzdem. In der heutigen individualisierten Erziehung. Dann kommen die Kinder, die es gut können, wo sich gut organisieren können, die kommen gut durch und die anderen gehen verloren. Also da muss man noch einiges dazu tun, dass das ADHS gerecht erzogen wird. Man kann nur daran arbeiten, haben sie Kontakt mit dem Lehrmeister und ist der einsichtig? Der schon aber die Schule hat natürlich auf die Schule keinen Einfluss nehmen oder. Bis zu einem gewissen Mass natürlich.

#### Bemerkung 3 (25:21)

Ich habe ich fünf Lehrstellen gehabt in vier Jahren, ich habe meine Lehre abgeschlossen am Schluss, ich bin der Meinung, es braucht keine Dispensation von Fächern. Am Schluss ist es, das Lernen selber ist nämlich nie das Problem. Ich habe schon meine Matur gemacht mit jeweils 4 Wochen während vor der Matur noch aber was was primäre wichtig ist auch der Wert behaltet es, dem Kind auch sagen Schau

es ist ein System, du musst das System verstehen, du musst gehen damit umgehen, was bringt dann nicht die in den gesunden Rahmen hineinzubringen aus meiner Sicht das System kommt früher oder später eh wieder zurück. Es geht arbeiten. Es kommt wieder in das System, ich habe im Schnitt zum alle Jahre meine Stelle gewechselt, bis ich fand okay. Was brauche ich dann. Heute sitzt mein Chef 1000 Kilometer weg von mir und ich habe kein Problem. Ich mache meinen Job selbst kreierte meine eigene Welt wo darin arbeite. Aber ich glaube, das braucht es bei all diesen ADHS und dass sie halt einfach den Fokus behält auf das was sie wollen. Ob sie jetzt fünf Leerstellen habe in dieser Zeit. Ich bin so vielmal aus der Schule geflogen. Das hat dazu gehört. Meine Eltern haben den Weg auswendig gekannt. Also es ist irgendwo halt einfach der Weg den sie gehen müssen. Was meine Eltern richtig gemacht haben ist sie haben gesagt, du es ist jetzt halt so, jetzt müssen wir halt durch, irgendwann ist das auch vorbei, irgendwann sind die 10 Schuljahre durch dann hast du das durch, dann hast du Deine Lehre dann hast du das und irgendwann fängt es an zu laufen und geht weiter.

Bemerkung 2 (26:50)

Ja, da habe ich schon auch kein Problem oder ich habe jetzt einfach auf das eingehängt oder wolle Präventionen mit den Fragen eben ein bisschen persönlich.

Dr.med. Ursula Davatz (27:00)

Ja nein ist gut, sie sagen 2 ganz wichtige Sachen eines ist sie sagen, das Kind muss in den Fokus finden und das stimmt also man sagt ja Aufmerksamkeitsstörung, aber wenn die Menschen ihren Fokus finden, dann haben sind sie hyper fokussiert und gehen ab.

Bemerkung 3 (27:18)

Das ist eben genau bei muss das Kanalisieren. Als ich meine Matur gemacht habe, habe ich Fächer mit einer zwei abgeschlossen. Dafür konnte ich meine anderen Fächer kanalisieren. Das halbe Leben ist so. Man muss immer das Suchen was halt passt.

Bemerkung 2 (27:36)

Meine Tochter versteckt sich immer hinter der Diagnose.

Bemerkung 3 (27:40)

Ja das bringt also in dem Fall nein, das finde ich ja gern Kinder gar nicht oder wenn ich habe Kollegen, beiden haben ADHS ihr Kind hat das und zuerst was sie sagen: "Das Kind muss in eine andere Schule". Schicke es mit den normalen Kindern es muss lernen können mit den anderen umzugehen schicke sie ihnen einen anderen Rahmen und es kommt wieder zurück am gleichen Ort nur ohne ein Rucksack mit Waffen.

Dr.med. Ursula Davatz (28:03)

Was sie auch noch sagen und das ist auch sehr wichtig, sie sagen zum Kind ja das ist schwierig, also sie akzeptieren das Kind, sie wollen es auch nicht irgendwie anders machen aber dann Pause und da ist das System. Und man kann das System nicht ändern. Ich habe, man kann es ja nicht infrage stellen, es ist so. Nein, man muss nicht, man kann es auch in Frage stellen, aber da kann man unterschiedlich

machen, aber da ist einfach das System und irgend einmal muss man lernen mit dem System umzugehen und was ich noch dazu sage, alle Misserfolge sind kein Misserfolg. Alles ist eine Erfahrung und ob es dann die Prüfung besteht oder nicht, ist eigentlich gleich. Man kann es nochmal nachmachen, aber alles was man macht, wenn man sich ernsthaft damit auseinandersetzt, ob man dann die Prüfung hat oder nicht ist, es hat etwas gelernt und ist ein Erfolg und so viele Wege machen nichts. So hat es einfach mehr Erfahrung und sie sind da schönes Beispiel X mal heraus geflogen X mal und am Schluss haben sie ihr Weg gehabt.

Bemerkung 3 (29:06)

Es ist nicht mit den Medikamenten, ich meine, ich bin bei einem 6 7-achtjährigen mache es nicht unbedingt Sinn zum immer darauf anstehen und prägt ist sagen ja ein Medikament zu verhindern oder sagen, ich gebe es nicht, es ist darum, weil einem gewissem Punkt macht es dann auch Sinn, dass man wenn man es nicht und dann halt die Zeit, wo man ausser halt funktioniert, zum dann nachher kann. Man wollen sein wieder.

Bemerkung 4 (29:28)

Ja, ja, man darf schnell noch etwas sagen meine Gefühle zum Ausdruck bringen, das ist gut. Können sich mal Männer in dieser Gruppe ein bisschen zurücktun, dass wir vorwärts machen können und ob irgendwelche Meinung nachher zu haben.

Dr.med. Ursula Davatz (29:42)

Okay nein schon gut. Equal speaking Time. Da sage ich immer, der Google hat eine Untersuchung gemacht, wenn ein Team gut funktioniert und wenn alle gleiche Zeit haben zum Reden, funktioniert es gut, aber dann frage ich jetzt gerade hier, das ist vorher sehr eine Wortmeldung gewesen von ihnen von ihnen gell.

Bemerkung 5 (30:04)

Ganz wirklich Fragen prozentual gesehen, was denken sie, wie viele heutzutage ADHS haben?

Dr.med. Ursula Davatz (30:14)

Man sagt 5 bis 10%, aber es kann sehr wohl sein, dass es sogar noch mehr ist, weil viele halt nicht diagnostiziert werden. Man hat immer gesagt, ein Mädchen auf fünf Buben und da findet man heute immer mehr heraus bei den Mädchen wird es nicht wahrgenommen, weil die nicht so rebellieren. Eben halt nicht so aktiv sind wie die Buben, die passen sich eher an von ihren Harmon her passen sie sich an, können das auch besser und dann kommen sie dann dafür im mittleren Alter. Oh da ist hintendran das ADHS und dann haben Frauen häufig Depressionen, Burnout. Teil machen auch manisch depressive, also bipolare Störungen, weil sie sich dann Wehren aus dem Korsett und Teil auch Drogen, Bordline Persönlichkeitsstörungen. Aus meiner Sicht sind da hintendran immer ADHS Gene.

Bemerkung 5 (31:15)

Ja, was haben Sie für eine Medikation? Ich bin auch Elternberaterin und irgendwie kriegt man immer die Frage gestellt was raten sie denn so?

Dr.med. Ursula Davatz (31:42)

Ich überlasse das immer den Eltern dann die Eltern haben unterschiedliche Haltung und wenn die Eltern sehr auf Natur und so sind, dann zwingt ich es ihnen nicht auf, aber von der Schule her kommt dann oft die Haltung, ihr müsst geben, sonst schadet ihr eurem Kind. Das sage ich auch nicht unbedingt, aber er hat ja das vorher auch erwähnt, es ist dann eine Entscheidungsfindung und dann tue ich das mit den Eltern durcharbeiten und wenn sie sagen, doch ich möchte es jetzt probieren und dann sage ich ja ist gut und das Kind muss natürlich auch bereit sein, dass es nimmt und dann probiert man es und ich sage dann meistens am Wochenende Weglassen in den Ferien auch weglassen? Aber die Kinder sind dann wieder ein bisschen schwieriger, aber sie bräuchten genügend Auslauf und genügend Interaktion. Und dann funktioniert das ja hätten sie noch? Nein sie sind nur für die Gruppe eingestanden dankeschön da hinten ist nochmal eine Frau.

#### Bemerkung 6 (32:43)

Ja wir zwei sind zwar gewesen, sind sogar schon einmal an einer Fix gesessen und haben auch bisschen Aufgeschrieben was das Ganze ist. Für mich ist eine Frage, ich habe ein eigenes Kind wie macht also als eigenen Kinder habe ich nie direkt in den Kopf gesagt: Du bist ADHS, bist leicht autistisch. Super durch sein Leben weil er hat auf seinen Weg immer Menschen gehabt und ausgesucht verstanden haben ein Riesenglück eigentlich auch mit Weiderhohlungen und Spuren. Sagen wollen, wenn die Eltern eigentlich erkennen was das Problem ist, dann kannst du ganz still einen Haufen Steuern und wenn die Lehrperson manchmal den Titel haben zu dieser Sache. Es ist nur eine Schublade oder wenn der Lehrer die Begabung nicht hat, das ungerechte, wo sie hier angewendet haben, richtig zu kanalisieren. Für mich ist es ein Geheimnis von uns Lehrpersonen manchmal wie geht man wirklich damit um und auch was Eltern. Nein wirklich sind in allen erwachsenen Leuten das Sagen also junge Erwachsene sind auch an einem Lehrmeister. Das hätte mir es nie gesagt ja. Und wir machen Meinung sind zwar und jedem Fall. Ja, also der Tag der Name ist ja einfach ein Name ja ist auch. Einfach ein Namen und man muss noch nicht einmal sagen und viele sagen dann das was gut ist für ADS-Kinder ist auch gut für alle anderen Kinder und das stimmt.

#### Dr.med. Ursula Davatz (34:42)

Es wäre gut für alle, aber ADS-Kinder sind ein bisschen empfindlicher ja genau sensibler reagieren stärker, leicht verletzlich etcetera und darum ja muss man mehr rücksichtnehmen oder respektive adäquat miteinander umgehen. Also Persönlichkeits, Geräte müssen umgehen aber an sich muss man nicht unbedingt sagen, es ist ein anderes sondern man kann einfach es reagiert stark auf Ungerechtigkeit. Es reagiert stark auf die Kränkungen. Es hat nicht gerne das und das ich habe auch einmal eine Lehrtochter, die hat erst gerade angefangen gehabt mit ihrer KV-Lehre und dann hat ihr Chef irgendetwas gemacht, wo sie überhaupt nicht vertragen, hat sie gesagt, ich gehe nie mehr fertig mit dieser Lehre und dann hat aber die Mutter sie zu mir gesendet, dann haben wir die ganze Situation durchgeschaut und dann habe ich gesagt, verlangen sie ein Gespräch beim Lehrmeister und sagen das und das das was sie dort gesagt haben oder was dort gewesen ist, hat mich verletzt, hat mich gekränkt. Ich habe das nicht so gut vertragen und dann hat er gesagt, oh danke vielmals ich habe das nicht realisiert, aber das hilft mir weiter. Also er hat sich sogar bedankt. Wichtig ist, dass man nicht sagt: "der Blöde Sieich" sondern sagt was einen betrifft und was einen stört und

jeder Mensch hat das Recht zu sagen, was ihn stört und was er nicht verträgt. Also jeder Mensch hat eigentlich das Recht, seine Achillesferse zu zeigen, so dass man dann dort nicht extra reinschlägt. Nur in einem Wettkampf, wenn man dort an Achilles-Ferse zeigt, da wird natürlich dort rein gehauen. Aber wir sind ja nicht ständig im Wettkampf. Wir sind ja eigentlich am Lernen und wachsen macht das Sinn, andere Fragen? Ja.

Bemerkung 7 (36:40)

Oder ja. Schön, deine Geschwister, weil es hat so oder weg von von der ADHS und dass das Kind auch einen gilt ja offen oder das zu finden, was und macht es ja es ja für alle ja ja unsere mehr Fälle auch für Kinder, die dann mehr Schwierigkeiten mit dem System sich anzupassen und jetzt schöne. Ja, es ist ein Dia logisch, was ein Behinderten ist, wirst benachteiligen selber eigentlich aber.

Dr.med. Ursula Davatz (37:24)

Ja ja auf jeden Fall. Man kann es von dort her anschauen. Also das sind Fähigkeiten, wo einem in gewissen Situationen in den Wegkommen aber in anderen Situationen eigentlich eine Gabe ist und eben die breite Aufmerksamkeit die hohe Sensitivität. Da merkt man Sachen wo andere nicht merken und bei der breiten Aufmerksamkeit sieht man Sachen wo andere gar nicht sehen und von dort her ist es nicht nur negativ. Sie ist auch positiv, aber in einem gewissen Setting ist es eine Behinderung und Teil Erwachsene sagen, wo mit 40, 50 dann die Diagnose bekommen, die sagen wieso habe ich das nicht früher gewusst, wenn ich das schon gewusst hätte, dann hätte ich anders können mit mir umgehen. Wieso hat man es mir ja nicht gesagt und das ist immer so eine Sache soll man jetzt würde sagen oder nicht also man muss es so ein bisschen heraus spüren. Also wenn ich mit so Leuten arbeite, sage ich nicht unbedingt sie sind ein ADHS. Aber wenn sie mich fragen, dann sage ich ja, ich glaube, sie gehören in diese Kategorie und also Erwachsene zum Teil sind erleichtert, wenn sie es Wissen bei Kindern, die schauen es oft anders an also die haben das Gefühl, ich bin nicht ganz geputzt, ich bin nicht normal und dann ist eigentlich die Diagnose nicht so hilfreich. Und es ist ein Balanceakt, schafft mit einer Diagnose oder nicht und Mediziner arbeiten natürlich immer mit Diagnosen und psychiatrische Diagnosen haben eher wie soll ich sagen, sind anrücklich sind stigmatisierend und von dort her ist es dann nicht so gut und darum sage ich dann, es ist ein Persönlichkeitstyp und für mich ist es keine keine Krankheit überhaupt nicht dann es gibt 10% vielleicht gibt es auch mehr wo durchaus ein erfolgreiches Leben führen ohne je beim Psychiater gewesen zu sein oder je Medikamente gehabt zu haben. Aber jetzt ist es so in der Öffentlichkeit, dass alle informiert sind und dann probiert man natürlich alles aus. Ja. Fragen oder soll ich einfach mal ein bisschen weitermachen? Also das habe ich schon gesagt, wenn man wenn man sieht, dass es könnte, aggressiv wird nicht gegen die Aggression vorgehen und gerade erzieht zur Norm, dann sind keine normal Typen, sondern immer die Verletzung herausfinden. Die Verletzung in Worte fassen also Gefühl in Worte fassen wenn es noch nicht kann gut über die Reden, dann sagt man es oder gibt ihn zur Verfügung und dann kann es Lernen darüber reden aber auch Erwachsene können oft nicht über Gefühle reden speziell Männer als für die Männer ist es nicht sehr männlich, wenn die über Gefühle reden ausser Dichter die dürfen aber die normale Männer also für die ist es nicht so normal. Und dann wenn wenn das gesagt worden ist, dann kann man üben, wenn nächstes Mal so etwas passiert, was könnte man anders machen und da muss man

natürlich nicht denken, ich habe es jetzt einmal gesagt, dann sollte es gerade funktionieren. Es geht ja um eine Emotionalität und um eine Impulskontrolle und die muss gelernt werden die die kann man nicht einfach so intellektuell. Gut. Wichtig ist, dass wenn man selber so ein ADHS Mensch gegenüber hat, sei es Kind, Jugendliche oder Erwachsenen, dass man wenn man irgendetwas sagen will, dass man als erstes sich beruhigt, dass man ja nicht emotionaler ist als gegenüber wenn man emotionaler ist als gegenüber, dann schüttet man nur Öl ins Feuer. Also man muss ruhig sein und ob man ruhig ist. Das merkt man an seinem Gefühl da im Herzen oder auch an Muskelverspannungen, etcetera. Dann lieber noch nichts sagen also wenn man selber noch nicht ruhig ist und mit dem ADHS Mensch etwas machen will, dann kommt es in der Regel nicht gut dann der spürt sofort was hinten dran ist und reagiert auf das und dann eskaliert es und dann ist man zu zweit im Hamsterrad. Dann fängt man an zu argumentieren. Vielleicht noch etwas, wenn man dem Kind oder Jugendlichen etwas beibringen will, speziell beim Jugendlichen, aber auch schon bei den Kinder nicht den Hals runterstopfen, sondern eine Äusserung gegeben sagen ich sehe es so also da die Eltern von ihm wo gesagt haben, das System ist er so, das kann ich nicht ändern und wenn ich noch so viel machen würde, das muss ich manchmal meinen Patienten auch sagen ja das ist einfach so. Also eine Tatsache klar sagen und dann stehenlassen und nicht das System ist so und du musst dich jetzt halt daran gewöhnen das nicht also eigentlich nichts wählen im Adia das Kind nicht mit dem Finger zeigt, denn sonst setzt man Druck auf und sobald man Druck aufsetzt, gibt es Gegendruck und da sage ich immer da sind ADHSler wie Esel, Esel lassen sich auch nicht zu etwas Zwingen, die müssen sich zuerst selber orientieren und dann laufen sie. Und das Gleiche beim ADHS und da sage ich auch das ADHS Kind muss nach Möglichkeit intrinsisch also von innen her motiviert sein. Man kann ihm die Situation schildern. Man kann sagen, was einem wichtig ist, wie man es sieht, aber dann kein Druck aufsetzen, sobald man Druck aufsetzt und auch X mal wiederholt. Das machen viele auch, speziell Mütter. Dann tut man alles auslöschen. Einmal sagen klar sagen mit wenig Worten und dann warten und dann warten können und wenn man nicht wartet, dann gibt man dem Kind nicht Zeit, dass es selber entscheiden kann. Also es muss selber zu dieser Entscheidung kommen, dass sie jetzt zu dem Ja sagt und wenn sie als Erziehungsperson wo wo stark sind. Wenn sie also an sich glauben und ihre mentale Kraft da vorhanden ist, dann mit einer Verzögerung machen die Kinder mehr als man denkt. Und. Das ist etwas wichtiges, dass man an das glaubt, darf selber nicht ungeduldig sein und selber nicht Druck aufsetzen. Kann man das nachvollziehen?

#### Bemerkung 8 (44:10)

Das was sie jetzt gesagt haben, ich habe jetzt einfach die Themen ADHS/ADS ausgeblendet, das wirkt ja immer. Sie haben absolut recht alles was ich sage wirkt bei allen, nein stimmt ja ja stimmt ja stimmt ja ja aber ADHSler reagieren sensibler darauf und man kann sie mehr Stören aber an sich ist das ein Prinzip für alle ja ja ja haben sie schon recht haben sie schon recht und speziell wenn sie dann Teenager-Kinder sind, dann sage ich, sie dürfen ihre Meinung sagen, sie dürfen ihre Haltung sagen mit der ich Botschaft, ich sehe das so für mich ist das wichtig etcetera, aber im Augenblick wo sie etwas sagen, dürfen sie gar nichts wollen, denn sobald sie wollen, setzen sie emotionalen Druck auf und dann kommt der Gegendruck. Und der Unterschied, dass man etwas sagt ganz ruhig, aber klar ohne dass man Druck

aufsetzt, den merkt man oft selber nicht und da muss man auch sich selber ein bisschen kennenlernen und da sagt man dann eben Gefühle ohne Emotionen.

Dr.med. Ursula Davatz (45:29)

Also man sagt etwas gefühlsmässiges aber ist völlig ruhig hier drin und viele Menschen merken gar nicht, dass sie total emotionsgeladen sind und vom Gegenüber wird das sofort wahrgenommen als die setzt Druck auf mich auf und dann ziehen sie sich zurück. Manchmal probieren die ADHS Kinder auch herauszufinden was man will und also man kann sich schlecht vor diesen verbergen und dann sagen sie aber du hättest doch das wollen und dann ja aber ich habe doch gar nichts gesagt dann sagen die mir da aber ich sage nichts dann sage ich aber ihr habt, sie haben gespürt, was sie denken. Das ist das Verrückte also von dort her muss man wirklich lernen sich Mitteln. Der Hellinger, da so ein, wie es auch, ein Guru der hat dann aber gesagt, Segel muss im Wind stehen. Also man stellt das Segel in den Wind, dann ist gar kein Druck darauf und dann sind keine Emotionen darauf, aber man sagt demnach, das ist meine Haltung, das ist meine Vorstellung, das ist mir wichtig, aber kein Druck und das ist ein Prinzip wo relativ schwierig ist zum durchführen aber hoch wichtig sehr sehr wichtig und da muss man sich selber auch besser kennenlernen, dass man merkt, wenn man anfängt Druck aufsetzen und da hat man zum Beispiel. Man hat Untersuchungen gemacht in Berlin und dann haben sie ADHSler diagnostiziert anhand von der Stimme am Telefon und ADHSler haben eine viele stärker intonierte also stärkere Stimme darum können sie auch gute Schauspieler werden. Sie können gute Entertainer werden also es ist nicht so flach und im Augenblick wo man dann hier jetzt etwas sagen will und keinen Druck aufsetzen, muss man wahrscheinlich die Intonation etwas flacher machen. Und wenn einem das nicht entspricht, dann ist das noch schwierig. Aber man kann sie üben. Weitere Fragen oder Bemerkungen.

Bemerkung 9 (47:43)

Ja, ich habe schnell Fragen beim Schulsetting, das hat mir jetzt gerade gesagt ADHS Kinder reagieren fest auf Druck jetzt gerade in der Schule. Das ist ja dauernd eigentlich darauf beziehungsweise Leistungssituation, dass sie da Lehrpersonen würden hocken was würden sie ihnen raten, dass die ADHS Kinder genau inkludiert werden können, unterrichten wo eben wie gesagt worden ist. Es sind ja viele Sachen, wo für viele Kinder eigentlich hilfreich wären.

Dr.med. Ursula Davatz (48:20)

Gut. Also ich kann das Schulsystem nicht verändern, aber ich habe schon mit Lehrpersonen gearbeitet und dann habe dann bin dann jeweils erstaunt gewesen wie wenige freie Räume die ausnutzen und ich würde jetzt sagen, also wenn ich einen Lehrer beraten könnte, wenn ich dürfte, würde ich ein Kind nach seinem Fortschritt beurteilen und nicht nach dem Klassendurchschnitt. Es gibt Schulen, wo das machen, wo jedes Kind auf seinem Niveau Einstufen, das Kind man sich selber Einstufen den Lehrer stuft es ein, dann fängt man dort als null Punkt an und dann geht man vorwärts und dass das Kind sich nicht vergleichen muss mit den anderen dann in Fächern, wo es ganz schlecht ist und die anderen sehr gut, dann kommt es immer an und dass man dem Kind zeigt, du hast da angefangen, du hast ganz viele Fortschritte gemacht, also das Kind sich selber kann vergleichen mit seinem eigenen Fortschritt und da ist natürlich wieder wichtig, dass man die Haltung hat. Wir sind

alles Menschen, wir sind sehr unterschiedlich. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten, wir haben unterschiedliche Begabungen. Wir haben unterschiedliche Handcaps und das eine ist gut im Sport und das andere ist gut in der Mathematik. Teil sind in allem gut solche gibt es auch also dass man dem Kind das Gefühl gibt, wir sind unterschiedlich und dann also dass man nicht immer den Durchschnitt macht. Da wäre ich als Lehrer jetzt sogar so frech, dass ich einem Kind vielleicht dann für erst ein bisschen eine bessere Note geben würde, dass ich es nicht vergleichen würde miteinander sondern eher im mit seinem Fortschritt. Jetzt da kommt dann schon fort. Es müssen alle gleichbehandelt werden. Das ist ungerecht. Dann kommt das Gerechtigkeitsprinzip rein, aber Geschwister sagen den Eltern gegenüber auch dem hast du das gelassen und mir nicht oder in der Schule sagt dem lassen sie das durch und wir nicht. Also ich werde nicht gleich behandelt wie alle und da kann man auch schon einen Satz machen, gerecht Behandeln ist nicht gleich behandeln gerecht behandeln ist jedem Kind entsprechend Behandeln also individualisiert zu behandeln und das individualisierte Behandeln bringt dem einzelnen Kind mehr und Kinder können das an sich auch Verstehen also wenn die Kinder sagen, wieso sind sie da so streng und beim anderen ja nicht, dann kann ich sagen, du kannst es und von dir verlange ich das auch der kann es noch nicht, der muss es noch lernen und das immer noch am Lernen, also dass man den Kindern auch beibringt, dass da einfach Unterschiede sind und nicht alle gleich gemacht werden müssen. Also die Gleichmacherei ist hoch gefährlich. Und ich gehe dann auf Biologie jetzt gehe ich auf die Genetik. Da sagt man eine homogenetische Gruppe das heisst eine Population wo alles ungefähr die gleichen Gene haben die überleben schlechter als eine heterogenetische und hetero ist unterschiedlich genetisch und jetzt punkto Verhalten könnte man das gleiche sagen. Eine Gruppe wo sich nur gleich verhält, das sind eigentlich Soldaten, das haben wir gehabt im letzten Weltkrieg in Deutschland alle gleich alle gehorsam und laufen alle ins Offsite, schrecklich. Wir wollen eigentlich eine individualisierte Gesellschaft, wo es verschiedene Fähigkeiten auch verschiedene Schwächen hat und das ist akzeptiert und das ist Gesünder und das ist auch besser für unser Überleben und ich meine da sehen sie jetzt, wir in der westlichen Welt fördern eigentlich eher den Individualismus. Gestern ist eine Sendung gewesen von Biden und Trudeau und da haben sie gesagt, wir haben die Kooperation miteinander, wir haben eine freundliche Kooperation und das ist das Ideale. Wir dürfen unterschiedlich sein, wir dürfen auch Wettfeiern, aber wir müssen einander nicht zerstören und es gilt nicht nur eine Regel oder die Handhabung die Unterschiede, die brauchen wir und das wäre ja das heterogene und homogene in autoritären System oder in der Erziehung wird homogen erzogen und das ist eigentlich gar nicht Menschheits gerecht. Es wird jetzt auch homogen erzogen im Sinn von alle Kinder müssen selber ihre Aufgaben machen können, für eine ganze Woche planen, das können Teil Kinder, ADHS-Kinder sind hoffnungslos verloren und die brauchen dann wieder Strukturierung da müssen die Eltern wieder reinkommen also man will für alle also "One Fits all" das funktioniert nicht und das passt eigentlich nicht in unsere demokratische, freiheitsliebende Gesellschaft. Aber heterogen Behandeln, unterschiedlich Behandeln ist etwas schwieriger als einfach alle über den gleichen Leisten zu scheren. Gut. Macht das Sinn, es braucht Mut, es braucht Mut vom Lehrer und aber ich tue alle dazu auffordern, dass sie sich den Mut herausnehmen, dann schlussendlich zählt Outcome also das Resultat und nicht ob ich alle immer gleich behandelt habe und jedes Kind braucht ein bisschen etwas anderes und dann heisst

es aber das kann ich doch nicht in einer Schulklasse man kann es sehr wohl auch eine Mutter kann ihren Kindern sagen für dich ist das gut, darum mache ich es da so und für den ist das gut und ich habe das Recht euch unterschiedlich zu behandeln, also der Gerechtigkeitswahn sage ich jetzt, der gilt nicht auf individueller und erzieherischer Ebene, der wird schlussendlich dann in der Juristerei und im Strafgesetz verwendet, aber auch dort bringt es nicht immer das hin, was man eigentlich will. Aber ja dort ist es verständlich. Also jeder ist vor dem Gesetz gleich verantwortlich sogar der Herr Präsident.

Bemerkung 10 (54:43)

Nur dann anschliessende Frage, jetzt Kinder sie haben vorher dann noch ein Beispiel gemacht, können Kinder selber dann mit ADHS auch schlechter selber einschätzen, dass sie können sagen: hey, ich, ich weiss gar nicht wie viel Zeit, dass ich brauche.

Dr.med. Ursula Davatz (55:10)

Also auch die ADHS Kinder haben hier mehrere Eigenschaften sie sie haben oft auch schon relativ schlechtes Zeitverständnis haben sie ein schlechtes Zeitverständnis also denkt wenn ich um 5 Uhr dort muss sein, dann kann ich um 5 Uhr loslaufen, auch wenn es 1 Kilometer ist. Also sie, sie sind sehr schnell. Sie meinen alles geht so schnell wie im Kopf zum Teil haben sie eine gute Auffassungsgabe und eine schnelle und dann denken sie die Handlung ist auch so schnell. Also ja sie haben ein schlechtes Zeitverständnis, dann leben sie relativ stark im Moment, was irgendwo durch eine gute Eigenschaft ist, aber können dann nicht wieder aus dem herausgehen und Vorausplanen und darum wenn man ja in einem ADHS-Kind sagt, also das spielt etwas, dann ist ganz eifrig damit beschäftigt und man sollte sagen jetzt in einer Viertelstunde einkaufen gehen und es muss Mitkommen. Dann muss man vorher sagen in einer Viertelstunde jetzt ist so viel, wenn der Zeiger da ist, dann müssen wir gehen, kannst du langsam auf ein Ende zu kommen. Also man muss den Übergang einer Situation zu anderen muss man sorgfältig gestalten und das gilt dann bei allen Übergängen und bei allen neuen Sachen, also zum Zahnärzte, gehen irgend ja alle neuen Sachen und wenn man sie herausreisst und sagt, jetzt musst du gehen, jetzt müssen wir gerade gehen. Das geht nicht, dann können sie nicht den Schwenk machen von ich mache jetzt das und ich gehe zu dem. Also man muss die Übergänge sorgfältiger planen. Das ist etwas ganz wichtiges Ja, adieu gern Geschehen ja und weil sie an sich so begeistert fähig sind, können sie sich etwas ganz fest vertiefen und dann die Zeit total vergessen. Total vergessen und darf man sie auch wieder nicht dafür bestrafen. Das müssen sie lernen, dass sie halt ja vorausplanen und dann sich selber. Kontrollieren und sich selber sagen, in 10 Minuten muss ich dann gehen und dass sie sich innerlich auf das vorbereiten und speziell wenn es hochinteressant ist mit den Kollegen, dann bleibt man hängen, man klebt, man kann nicht weg also sie wollen schlussendlich das dann selber machen.

Dr.med. Ursula Davatz (57:38)

Eine andere Sache ist aus den ADHSlern entwickelt sich viele Messis weil sie eben nicht gut strukturieren können und da wäre es an sich hilfreich, wenn man mit ihnen übt sich zu strukturieren, bevor sie ins Teenage-Schalter kommen, dass sie lernen Strukturen in sich aufbauen und da ist wichtig, dass nicht die Mutter sagt, könntest

du mir noch bei dem helfen, könntest du noch das machen, könntest du noch das also nicht nur so schnelle Befehle, sondern Verantwortungsübernahme also dass man einen Plan hat, wer macht was und wann sie die Struktur übernehmen können in ihr Hirn tun und dann selber das ausführen. Wenn die Mutter immer im Genick sitzt und sagt, mach jetzt, du solltest endlich du solltest wieder ein Mal. Das sind alles keine guten Befehle, sondern wie lösen wir das? Ich will, dass du einmal im in der Woche dein Zimmer aufräumt, damit ich dann oder Putzfrau oder ich putzen kann, wann wäre der beste Tage also man muss sie immer in die Kooperation mit ihnen holen nicht in gehorsam. Wenn es mir sie zu gehorsam zwingt, dann machen sie Widerstand. Wenn man sie in eine Kooperation nimmt, dann machen sie mit dann sie sind eigentlich empathisch und wollen mit einem Zusammenarbeiten. Aber da, dass man sie in eine Kooperation bringt, muss man eine Beziehung zusammen haben und wenn die Beziehung abbricht, dann geht gar nichts mehr. Das gilt für den Lehrer und bei den Eltern bricht die Beziehung nicht ab. Aber wenn sie zu stark negativ geladen wird, dann läuft es natürlich nicht zu und dann muss ich immer zuerst wieder probieren, eine positive Beziehung hinzubringen. Ja. Doch ja habe ich auch gerade gedacht, machen wir eine kurze Pause, damit sie ein bisschen sich erholen können. 10 Minuten ist das gut okay bis nachher.

Dr.med. Ursula Davatz (59:40)

Also Pubertät ist eine ganz wichtige Entwicklungsphase und ich mache dann hier wieder so Bilder. Eine Metamorphose. Also die grausige Raupe entwickelt sich in der Metamorphose, da tut sie sich einkapsel in ihren Cocoon und nachher kommt ein Schmetterling heraus, eine Figur, wo man sich nie vorstellen würde, wenn man die Raupen sieht. Bei uns Menschen tun wir uns nicht so fest umgestalten, aber die Umgestaltung läuft eher im Gehirn und in dieser Umgestaltungsphase da ist ganz wichtig, was er vorher gesagt hat, dass die Person, die jugendliche Person, dass die ihren eigenen Fokus finden und wenn wir hier zu viel rein Schwatzen hineindenken, dann sagt die Mutter, ich habe nichts gesagt, ich habe es nur gedacht, sage ich gilt nicht spürt das Kind, wenn wir da zu viel rein denken, dann sind die an die als Jugendliche gestört. Also man stört sie, wir sind rein denken und es ist noch schwierig. Man will ja nur das Beste für sein Kind, man will da in die richtige Richtung leiten, aber wenn es spürt, dass man irgendeine Vorstellung hat, wo gut ist für das Kind. Und das ist gar nicht das was will, dann macht es das vielleicht zum der Mutter Gefallen aber geht vor sich verloren und das spezielle Mädchen haben die Tendenz, dass sie sich anpassen und ja den Eltern gefallen wollen und da ist es wichtig, dass man nicht rein denkt nicht hineinredet, aber dennoch die Beziehung nicht abbricht und in dem Sinn da kommt jetzt wieder das Prinzip wo ich vorher gesagt habe, man darf seine Haltung sagen, man darf seine Überzeugung sagen, man darf seine Prinzipien sagen, aber man darf sie nicht mit dem Löffel füttern. Das ist meine Haltung friss sie - nein, das ist meine Haltung, bei sich geblieben und dann das Kind selber wählen lassen, was es von dem nehmen kann und was nicht, was zu ihm passt und was nicht. Und ich habe Frauen dann mit 45 Jahren gesagt, ich weiss einfach gar nicht was ich will, die haben sich immer angepasst, wenn die Familie dann noch ein bisschen bedürftig ist, also wenn nicht alles so gut funktioniert, dann haben ADHS-Kinder sehr Tendenz, die Lücke zu füllen und wenn sie da haben eine Mutterrolle übernehmen müssen, eine Vaterrolle oder ältere Geschwisterrolle, dann können sie ihre Persönlichkeit nicht so gut entwickeln und darum ist es wichtig, dass man nicht zu fest drin funktioniert, gar nicht drin

funktioniert, aber dann doch nicht sagt ist man gleich machen was du willst. Das geht auch nicht. Ich bin hier. Ich bin interessiert und ich tausche mich mit meinem Kind aus und im Augenblick, wo man sich austauscht, kommt wieder das. Ich darf meine Meinung sagen, ich darf es aber nicht überzeugen wollen, reden also nicht missionieren nicht bestrafen, aber denn noch klar die eigene Haltung übergeben und die Haltungen können implizit sein oder explizit. Also man kann sagen, was man denkt oder man denkt es nur aber die ADHS Kinder sind ja auch so gespürig und so gefühlig, dass sie merken, was sie denken und zum Teil merken sie von ihnen was sie denken, bevor man selber weiss, was man denkt. Und da gibt es so einen Spruch einer Neuropsychologin ein Finnin: "woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage"; Und in dem Sinn ist es wichtig, dass sie nicht nur ihre Prinzipien denken, sondern dass sie sie auch verbalisieren. Dann mit einem ausgesprochenen Prinzip kann sich ein Kind ein Jugendlicher besser auseinandersetzen als mit einem, wo einfach so in der Luft schwebt, kann man das nachvollziehen, aber es braucht eine gewisse Arbeit von uns, dass wir uns formulieren und damit wir uns formulieren, müssen wir ein bisschen Zeit für uns nehmen. Also wir können nicht durch alles durch hasten. Dann hätte man gar nicht Zeit zum Überlegen, was will ich eigentlich? Was ist mir wichtig? Welche Prinzipien sind mir wichtig nach? Ja, was sind meine Wertvorstellungen? Und in der Pubertät setzt man sich auseinander mit der Wertvorstellung der Eltern und bildet seine eigenen Weltvorstellungen und die sind natürlich nicht immer ganz gleich und die dürfen auch anders sein. Aber man kann die eigenen Wertvorstellungen besser finden, wenn die Eltern ihre klar sagen also ja, dann gibt es eine Auseinandersetzung und das ist etwas vom Wichtigsten und da sage ich jetzt wieder in die Pubertät treten 50% von den psychischen Störungen fangen an in der Pubertät und das hängt immer mit dem zusammen, dass die Auseinandersetzung nicht gut läuft, dass man die Kinder zu fest stört in ihrer eigenen Persönlichkeitsfindung oder dass man gar nicht vorhanden ist und dann können sie sich auch nicht mit einem auseinandersetzen und bis zum 25. Altersjahr hat man dann 75% von den psychischen Störungen und das ist eine hohe Zahl und von dort her ist die Pubertät eine sehr vulnerable eine ganz eine wichtige Entwicklungsphase, wo sich es lohnt, Sorgfalt zu verwenden und sich lohnt, sorgfältig auseinanderzusetzen. Vielleicht kommt dann noch dazu, dass die Mutter eine andere Haltung hat als der Vater. Das ist Ok der Mann, der Vater ist ein Mann, Mutter ist eine Frau, dann kann man noch schauen, was hat die Mutter erlebt in ihrem System? Was hat der Vater erlebt in seinem System und dann ist wichtig, dass die beiden Wertvorstellungen Erziehungsprinzipien nicht miteinander in einen Dauerkrieg treten. Denn im Augenblick, wo die in einen Dauerkrieg treten, verliert das Kind jegliche Orientierung und das ist schade und man sagt dann immer, wir müssen am gleichen Strick ziehen und wenn ich dann Erwachsene habe, wo Probleme haben, dann sagen sie und dann sind die Eltern immer einig gewesen, die sind zu zweit gewesen und ich alleine und ich sage sie müssen nicht am gleichen Strick ziehen, aber sie müssen ihre Prinzipien, ihre Stricke gut auseinanderhalten und nicht immer miteinander kämpfen und ich gehe dann sogar so weit, dass ich sage, wenn der Vater die Oberhoheit hat, also jetzt auch bei den kleineren Kindern. Wenn der verantwortlich ist, dann darf der sagen, wie es geht, wenn die Mutter hat, darf sie sagen, wie es geht oder ich trenne dann auf. Ich sage, die Mutter sagt, wie sie es im Haus will haben Punkto Ordnung und der Vater streitet nicht, setzt sich auseinander mit dem Kind punkto Geld aber das könnte auch umgekehrt sein, also

dass man Ressorts macht, wo Vater übernimmt und Ressorts, wo die Mutter übernimmt und dann sagt man da musst du den Vater fragen oder da musst du mit der Mutter reden und dann hat man nicht den ständigen Krieg dann dann können die Kinder sich auseinandersetzen mit dem wo zuständig ist. Dann am gleichen Strick ziehen ist oft schwierig und auch nicht so gesund. Also die Kinder können sehr gut mit unterschiedlichen Prinzipien umgehen. Sie können das lernen und für das Leben draussen da haben sie mit verschiedenen Leuten zu tun und sie werden flexibler. Was auch noch wichtig ist. Also in dem Alter entwickelt sich die Persönlichkeit, man tut seine eigenen Wertvorstellungen, seine Moral und so weiterentwickeln die ist anders als vor 50 Jahren. Das ist okay also Tempura Mutantur, die Zeit wechselt sie ändert sich. Es ist wichtig, dass man eben die Wert, Prinzipien/Wertvorstellung der Eltern genau hört und dann sagen kann und ich mache das und da gibt es ein Konzept das Konzept von der Dezentrierung vom Piaget und der sagt, in der Pubertät lernt man die Sachen anzuschauen nach seiner nach seinen Prinzipien aber man kann auch dezentrieren. Man kann sagen, ich sehe jetzt das so, aber du Mutter siehst du das so und die Mutter kann das gleiche sagen. Sie hat gesagt, ich sehe das so und das Kind kann dann selber seine Wertvorstellung entwickeln, wo vielleicht ein bisschen anders ist also ein bisschen abgeändert. Man sagt nur ungefähr 60% der Bevölkerung können dezentrieren ich sehe es so und du siehst so also sie können sich in einen anderen Standpunkt versetzen und die anderen 40 bis 5% die meinen die ganze Welt muss es so sehen wie sie es selber sehen. Also die bleiben Ego zentriert ja und die Dezentrierung die kann in Bezug auf die Familie sein. Die kann in Bezug auf die Ethnie sein. Also in der Schweiz handhaben wir das so aber Ihr Kongolesen handhaben das so und wenn bei uns Migranten hineinkommen, dann denken wir immer die müssen alles so sehen wie wir und das sehen sie natürlich nicht. Also man muss dann auch ethnisch können dezentrieren, kulturell können dezentrieren und das kann man besser, wenn man mit anderen Leuten zu tun gehabt hat oder in anderen Ländern gereist ist, wenn man nie gereist ist, geht man schnell automatisch davon aus. Die Welt ist so wie wir es sehen. Also wir finden die Demokratie das Beste der Welt und darum denken wir alle müssen so sehen. Aber nein, es gibt andere Systeme und mit denen wollen wir dann auch Lernen umzugehen und wenn wir denken, die seien so wie wir, dann laufen wir voll rein. Und das ist das was auch passiert in der Pubertät und von dort her ja ist es wichtig, dass die Erziehungspersonen in Kontakt bleiben mit ihren Jugendlichen seien das Eltern und seien das die Lehrer also die Beziehung muss man behalten, also die Erziehungspersonen in Kontakt bleiben aber nicht mehr erziehen wollen. Und Teil sagen schon ADHSler darf man schon als Kinder nicht erziehen, sondern es läuft immer über die Auseinandersetzung, aber spätestens in der Pubertät läuft es nicht mehr über die Erziehung. Man kann nicht mehr befehlen, man kann nur selber seine Position beziehen und die überzeugt beziehen und dann hat das eine Wirkung auf das Kind. Es kommt nicht genau gespuckt das gleiche raus, aber es nimmt etwas davon mit und das reicht eigentlich und wenn ich jetzt zum Beispiel: also in Kriegszeiten hätte, man müssen den Teller aus Essen, wenn man in der Zeit vom Überfluss den Teller muss aus Essen, dann wird man so weil zum Teil Portionen zu gross sind. Also in dem Sinn will ich es zeigen, Prinzipien können sich ändern, die die können nicht immer gleich bleiben und wir müssen uns weiterentwickeln und unsere Kinder müssen uns müssen sich auch wieder weiterentwickeln hat. Hat irgendjemand zu tun mit pubertierenden schon ja ja ja und wie kommen sie Zugang mit dem.

Bemerkung 10 (01:11:27)

Die Aussage kann ich jetzt nicht verallgemeinern, hängt von verschiedenen Faktoren aber klar, weil ich habe die Kinder alle 14 Tage okay. Erstens mal kommt dort der Einfluss der Mutter ist ganz klar dann zweitens man kommt man geht nein, man kann nicht immer gleich damit umgehen und dann man hat ja auch seine einige und manchmal steht man einfach an, wenn man nicht weiter weiss ja oder quasi Ohnmacht im in dem Moment an. Von aussen Betrachten ist ja eigentlich nicht so tragisch. Das steht in dem Moment halt an.

Dr.med. Ursula Davatz (01:12:04)

Ja, da würde ich jetzt auch sagen, als Eltern denkt man immer, man muss immer gerade wissen, was man muss immer gerade kompetent sein wir wir Ärzte haben wie nein genau wir Ärzte denken auch wir müssen immer gerade die Lösung wissen und es ist absolut in Ordnung. Es ist nie immer gerade am Leben und Tod, dass man sagt, wenn wenn das Kind irgendetwas an einem hin trägt, wo es etwas will, das und man weiss noch nicht wie reagieren darf man sagen aha, du siehst das so. Ich muss überlegen, lässt man Zeit also dass sie sich als Erziehungsperson Zeit lassen zum Überlegen, wo sie durch wollen und dass man das auch sagt, ich brauche Zeit. Ich muss mir zuerst Gedanken darüber machen, lass mir Zeit und das gleiche muss man natürlich auch den Kindern sagen, wenn man sagt, ich will das und das ich sage jetzt einmal meine Meinung überlege es mal in einer Woche komme ich wieder auf dich zu und dann schauen wir es wieder. An also dass man für wichtige Entscheidungen zeit gibt. Sich selber und auch den Kindern. Und wir sind da so in einer gehetzten Gesellschafts, wo alles immer Zeit ist Geld und dann haben wir Tendenz wichtige Übergänge wichtige Entscheide durch-zu-hetzen.

Bemerkung 10 (01:13:25)

Da kommt dann auch noch ein anderer Aspekt zum Teil ich habe meiner Partnerin gestern schon gesagt gehabt, wir Menschen tendieren ja manchmal immer wenn wir genug Zeit haben, was man genau so einen Punkt immer von sich hin trägt, ja und dann im letzten Moment. Ich denke, oh morgen ist ja der Stichtag ja Essen oder und das ist ein Punkt da das das das das Merke ich. Das läuft ja bei den ADHSler auch in Bezug auf Arbeiten abschliessen, für etwas zu lernen und so weiter man schiebt alles vor sich her und da kommen dann auch Studenten zu einem sagen wie muss ich es machen und da sage ich immer, sie müssen sich überlegen, wann mache ich das die Arbeit wo ich machen will und dann sage ich im Hinterkopf überlegen, dann den Tag festlegen den Ort festlegen, Zeit festlegen also die innere Vorbereitung am Dienstagmorgen um 8 Uhr will ich an dem Arbeiten und wenn man so sein Hirn programmiert das ist wie wenn man ein Computer programmiert und dann wenn dann der Zeitpunkt kommt, dass man dann doch vorbereitet ist und dann gibt es kein Ausweichen und da kommt jetzt schon die Disziplin rein. Wenn man das alles nicht gelernt hat, dann redet man ja von dieser schönen Prokrastination ist ein ganz ein komisches Wort. Ich weiss eigentlich nicht woher dass es kommt, also das Hinausscheiben und da gehen Erwachsene ADHSler dann zur Ergotherapeutin, dass sie mit diesen Plänen machen und so weiter und ich habe Professoren in Behandlung gehabt, wo das immer noch noch gemacht haben, einfach herausgeschoben hinausgeschoben herausgeschoben. Aber ja, ich sage immer das im Hinterkopf drin sich festlegen wann und dann wird es gemacht gehauen oder

gestochen, ob man Fieber hat Kopfschmerzen ist Wurst. Man muss es dann machen, ob es schlecht oder recht heraus kommt ist gleich. Es muss nicht gut Herauskommen einfach machen und wenn man sich dieses Mal angewöhnt hat, wenn es gewohnt wird, dann dann läuft es von selber und da sagt man dann so Zeug dann ihnen einen Schweinehand überwinden oder solches Zeugs. Es gibt da auch so eine Influencerin wo das Schreiben und viele sagen, doch das hilft Ihnen. Wäre das ein bisschen doch andere Fragen. Ich will noch etwas diskutieren. Ich brauche Futter.

Bemerkung 11 (01:16:11)

Ich habe auch eine Frage. Intrinsic motiviert seine Sachen zu machen oder auch zu unterlassen und bis auch die Situation hinein sagen, was auch wichtig ist und so aber wenn sie mit 6 Jahr einfach noch auf die Strasse springen, das ist gefährlich, kann ich auch nicht einfach warten und ich kann ja schon sagen kann ja die Situation schon hin und sagen ja ich möchte das nicht.

Dr.med. Ursula Davatz (01:16:40)

Nein, mit einem sechsjährigen würde ich sagen also man lernt man ja bei den Fussgängerstreifen gehen man steht hin man man schaut links und Rechts, hören, schauen laufen, man hält die Hand raus und dann bekommt das Kind das Machtsföhl. Ich kann ein Auto anhalten. Das ist eigentlich toll. Also ich bin so stark, dass ich ein Auto anhalten kann, wenn sie über die Strasse bringen ist wenn ein Ball über die Strasse geht. Ja aber einfach einfach heraus Kolleg, los einfach nur. Generell sage ich, die Kinder sind vorsichtiger, als wir denken und wenn wir sie zu Fest einschränken, springen sie mehr über die Strasse. Also beobachten sie mal und also Kinder sind Bewegungsdrängener, aber sie sehen ja die Auto fahren. Sie sehen das Trottoir und an sich erfassen sie die Situation relativ schnell. Ich bin mit meinen Kindern an eine verkehrsreiche Strasse gezogen, wo das älteste dann ein schulreif gewesen ist und das zweite und seit dann noch noch Kindergarten gewesen und ich habe auch immer gedacht: oh nein, es ist alles gut, aber die verkehrsreiche Strasse ich habe auch etwas Angst gehabt und dann aber habe ich müssen sagen die Kinder lernen das viel besser als wir denken. Also es ist nicht ich, ich habe es nicht es ist es ist einer Beratung wo ich jetzt nachher habe okay. Und die Mutter hat aber das Gefühl, dass sie der Bub springe, ihr davon und über die Strasse und einfach schaut überhaupt nicht also also man kommt immer wieder in gefährliche Situationen, die vermutlich ADHS bedingt ist, alle eines bedingt ist das Kinder sind ADHS Kinder. Sie haben mehr Unfälle, das sagt man aber ich würde jetzt sagen, sie haben ja die breite Aufmerksamkeit an sich sind sie nicht so blöd, dass sie es nicht merken. Sie sehen an sich alles ist es wahrscheinlich etwas anderes ja ja und wenn man die dann zu fest einengt dann die Chance haben zum Frei sein, dann sind sie unvernünftig und da muss die Mutter lernen, den nicht so zurückhalten auch nicht so viel auf den Einreden zwar wach sein und beobachten und klar wenn er irgendwo dann geht sie hin aber nicht schon vorher mach nicht das Mach nicht selbst das ist ganz schlecht. Ja man muss ihnen eigentlich kompetent also Selbstkompetenz lassen Erlernen und sie sind vernünftiger als wir denken sie ja vielmehr sie schien das alles. Ja ja schon aber durch das ja eben durch breite Aufmerksamkeit. Also sie sind eigentlich schlauer als man denkt.

Bemerkung 8 (01:19:47)

Ja im Junior ist auch so einer gewesen und dann wo gesagt hast mit dem Sturzheim auf die Welt gekommen aber der hat sich. Jeden Tag eine blaue Nase Glaus das Auge dort mal etwas ausgehöhlt und so machen lassen. Aber das hat jetzt nichts mit ADHS oder nicht ADHS zu tun. Angeht und sondern einfach. Okay also ich also ich habe die Mutter noch nicht gesehen. Ich verstehe es mit ihnen also über eine Strasse springen lassen das machen lassen auf nein, das ist schon klar. Es ist eine Trotzreaktion. Eben wenn man sie zu fest einschränkt wird. Ja nur zum Sagen, ich kann es nicht los genau genau vielleicht gegangen ist es schwierig. Beantwortet worden: sie haben wie gesagt, es hat eigentlich mit dem ADHS zu tun. Ein bisschen schon also Explorationsfreudigkeit von einem ADHS Kind die Bewegungsfreudigkeit habe schon etwas mit ADHS zu tun, aber die Mutter schränkt das Kind zu fest ein und dann muss dagegen vorgehen und die Mutter muss ein bisschen gut schauen, aber nicht immer schon zurückhalten, sonst muss er genau gegen das. Es oder nicht wahrscheinlich einfach wunder genommen, ich möchte das jetzt auch noch gehe ich ab und so auf jeden Fall wo über die Strasse und und sonst so. Aber es hat mit dem zu tun, dass die Mutter zu fest einschränkt und je mehr sie einschränkt, umso mehr muss Abenteuer besuchen, wenn man sie mehr lässt, lernen sie eigentlich besser wird umgehen und ja eine blaue Nase und all das Zeug, das gehört ja zu dazu zu den Buben.

Dr.med. Ursula Davatz (01:21:26)

Ja, es hat schon mit dem ADHS zu tun, aber es hat mit ihrer Ängstlichkeit zu tun. Dann als Kind muss die Ängstlichkeit überwinden und sie muss ihre Ängstlichkeit zurück nehmen. Das sieht es schon wieder. Ja. Und Selbstkompetenz also ein Kind kann auch über die Strasse sping, wenn es schaut links und rechts es dann kein Auto, da kann es ja darüber springen muss schauen bevor es rüber springt schauen da sagt man immer, wenn Ball kommt, dann ist gefährlich, dann schaut das Kind nur auf den Ball aber es ist ja nicht immer ein Ball.

Dr.med. Ursula Davatz (01:22:00)

Da ist eine Frage, einfach hatten sie gesagt, dass das Kind sich selbst das liebste Spielzeug kaputt macht. Es ist ja auch etwa systemisch zu betragen sind schon klar. Aber was was würden sie da? Wie würden sie dann vorgehen, in der. Wenn ein, wenn ein Kind seine eigenen liebsten Spielsachen kaputt macht, dann hat man dieses Kind mit seiner Erziehungsmethode in tiefsten Herzen im Kern von sich getroffen. Also dann hat man so eingeengt, so verletzt, dass es diese Verletzung weitergeben muss ans Spielzeug. Es könnte auch ein Hund oder eine Katze sein. Also das ist dann die quält, aber das ist immer ein Zeichen, dass dieses Kind verletzt wurde.

Bemerkung 3 (01:22:49)

Also es geht ja dann im Prinzip schon ums Abholen und so weiter ist schon klar dann ja was wiederholen sich einfach täglich klar es ist halt natürlich irgendwann Spiel. Ja, da muss das Umfeld lernen anders mit diesem Kind umgehen unbedingt. Ich habe sie schon sehr achtsam, ich finde sie mega, wie sie auf das geht, eingehen und. Ja, aber was steckt dahinter? Was denkt die Mutter, wenn sie so genannt achtsam ist, denkt sie, ich muss das steuern und also da traue ich nicht ganz, denn das Kind merkt was sie denkt, nicht nur was sie macht und hat die Mutter überhaupt kein Vertrauen in dieses Kind. Meint sie, sie müsse alles leiten. Dann fühlt sich das Kind

zu eingeengt, so eingeengt und dass sie diesem Kind mehr Spielraum lässt, dass es besser atmen kann. Also da hat mir letztthin und jetzt Erwachsener man alle 3 Kinder ADHS zwei Buben und Mädchen der hat gesagt, ich hatte keinen Raum in der Familie und jetzt beginnt er sich langsam den Raum zu nehmen und sich auch auszudrücken, das ist ein ADS. Wir können unsere Kinder einengen, ohne dass wir es merken. Er weil von aussen betrachtet, nimmt es den komplett kaum lässt er eigentlich den anderen drei kein Raum mit seinen Verhalten aber das ist natürlich eine Wahrnehmung und nicht Realität.

Dr.med. Ursula Davatz (01:24:25)

Das ist gute also kleiner Typ wenn etwas kann Dazusagen am Schluss ist es wichtig im Moment ist vor, dass es zur Explosion und das ist ganz ein kleiner Moment, wo wir ein Kind abholen können und einfach eine Woche Ausflüge nicht in uns im Keller und mit Kampfsportpuppe und wenn ich gemerkt mit dem Sohn diese Reaktion kommt, dass er wütend wird und dass er eher etwas kaputt macht hat oder seine Schwester vermöbelt dann ist das unter ist ja wird mich gut rausgehen 5 Minuten Zeit und gegen dann ist erledigt und er kann in dem Moment kann er wirklich dann sein Ventil ADHS herunter Auslassen, lebensgrossen Anspruch aber was auch immer nur so sein Ventil Kindergarten gut gehen als Gummi gehen in dem Moment ist das einfach weg kanalisieren und nicht.

Dr.med. Ursula Davatz (01:25:21)

Das ist ein wichtiger Schatz, sie sagen das Kind abholen, bevor es ganz ausrastet, wenn man sie uns Kind kennt, sieht man oh jetzt können sie dann explodieren und dass man nicht wartet bis explodiert, sondern dass man hinget und sagt, ich glaube, du musst Energie ablassen oder du kämpfen musst und dass man dann sogar mit dem kämpft und das darf kämpfen Mütter sage ich manchmal, man kann aus der Zeitung einen Schwert machen und so weiter aber dass sie nicht will die Aggression unterbinden.

Dr.med. Ursula Davatz (01:25:49)

Ja gut, wenn es rausgekommen so. Ja und da muss ich auch in Erziehungssituationen sagen, wir dürfen nicht aus unseren Buben ein Mädchen machen, wir dürfen dann nicht die Aggression wegnehmen. Das gehört zu den Jungen und wenn die Mutter Angst hat vor den Aggressionen und meint, sie müsste unterbinden, dann muss er so lange immer aggressiv sein und alles dominieren bis er darf aggressiv sein. Also man muss die Aggression auf eine Art in einen guten Kanal leiten und das ist das was sie machen. Also das Kämpfen gehört dazu. Glaube du hast einmal gesagt gehabt, ja, Buben habe ja 25% mehr Muskelmasse. Ja sicher sicher ja und ja genau es muss raus und ich meine in der Unterstufe sind alles weibliche Erziehungspersonen und dann ist noch die Mutter zuhause nicht nur viel und von dort her kommt halt die weibliche Erziehung mehr durch als die männlich. Armdrücken machen ja absolut Kampfspiele ja ja ja hat es da einen Vater herum bei dem Bub. Was Macht der wo ist der. Ich würde er sagen, die klassische Weitverteilung sie ist sehr weit, finde ich in ihre Sozialkompetenz lässt viel aber der Vater sagt, der muss funktionieren. Ja, da würde ich sagen, dem Vater den Auftrag geben, er muss mit diesem Jungen kämpfen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:27:28)

Also genau und wer gewinnt? Gewinnt genau so natürlich der Sohn muss ja was man sagen. Nein, nein, es darf auch der Vater mal gewinnen, sonst meint der Sohn, er müsse immer gewinnen können und das stimmt nicht. Also da ja also der Faktor nicht immer verlieren, das würde ja gerne schaffen und das jetzt nach aussen gesehen spielt der Sohn ja aber das ob er jetzt wirklich gewonnen hat oder nicht. Irgendwo wird der zu sehr gebremst gedanklich. Es ist wirklich Brain auch total. Ja ja, ja, ja das sehr gescheiter und dann die merken natürlich schnell wie es läuft und dann drücken sie das durch und da muss die Mutter auch aushalten, dass sie Widerstand geben kann. Nicht Sieg, aber Widerstand sich durchsetzen kann und wenn der Sohn sich immer nur durchsetzen kann, ist das nicht gesund für ihn. In die Welt rauskommt, dann ist sie ist es nicht mehr so. Ich weiss nicht ist gut so okay andere Fragen an wer hat noch ja.

Bemerkung 12 (01:28:52)

Jetzt ist die Berufswahl mit Pubertierenden und ich tue selber ein ADHSler habe ich ist, ist die Berufswahl schwierig gewesen für uns aber irgendwie haben wir Glück gehabt. Jetzt die heutigen jungen Lehrer haben die Idee auch wenn es ADHSler drinnen hat, die sagen man soll möglichst viele verschiedene Berufe gehen Schnuppern gehen. Hat er ja nicht nach dem K-Luter oder sind bei der Berufsberatung gewesen und haben wirklich geschaut beim ADHSler wohin er gehen soll. Ich habe jetzt die Erfahrung gemacht, das bringt mit dem ADHSler nichts fünf Sachen anschauen gehen, wenn ich das Mutter genau spüre, wo er seine Begabung hat, was wie sehen sie da weil. Ja. Kann der mit einem Zusammenarbeiten, es kann nicht mit einem Zusammenarbeiten, was hat er für Gaben, würde er gerne Technik oder oder wahnsinnig gerne halt noch weiter in die Schulen in die Kanti.

Dr.med. Ursula Davatz (01:29:50)

Ja also da hofft es ja um die Berufswahl und die Auswahl und die Grösse also viel Auswahl und allzu viel Auswahl ist wahrscheinlich nicht so gut. Dann da kann man vom einen zum anderen hüpfen und alles ist nicht recht und überall kann man irgendetwas kritisieren. Ich würde auch eher sagen Einschränken auf die Richtung oder die Richtung. Ich sage jetzt sogar drei nicht mehr als drei Sachen und dann ist viel wichtiger past ihm die Atmosphäre ist, wie spürt er den Chef oder die Chefin und sieht man da, dass man könnte zusammenarbeiten da bin ich mit ihnen einverstanden nicht zu viele Angebote und das ist heute sowieso. Wir haben so viele Angebote und dann hat man eine riesige Entscheidungsschwierigkeit und das ist da gut, aber das wieder nicht und vor lauter Entscheidungs-Möglichkeiten entscheidet man dann gar nicht und das ist das gleiche, wenn es um das aufräumen geht, dann haben die Leute eine so eine To-Do-Liste und dann sage ich drei Sachen herausnehmen, wo ihn am wichtigsten sind und alle anderen hintendran legen, dass sie es nicht sehen und von diesen drei dann das ist ganz wichtig, wichtig und notwendig also dass man wirklich reduziert dann zu viel Auswahl verwirrt. Da bin ich absolut einverstanden und eher auf die Atmosphäre nachschauen als nur auf das Fach dann wenn das Fach nur so gut ist, aber die Atmosphäre schlecht, ist wieder nicht gut dann sie sind ja sehr beziehungsorientiert ja doch doch ja.

Bemerkung 13 (01:31:40)

Und ich habe einen dreizehnjährigen Sohn wenn ich jetzt so höre, nehme ich an ADS. Ja ja ja ja. Die ganz spannende Gerechtigkeitsinn, ich merke auch leidet extrem, wenn jetzt in der Schule etwas vorgefallen ist, habe ich manchmal das Gefühl, das sind ja die autistischen Züge, dann fängt um eins an und das Thema begleitet ihn bis abends um zehn Uhr und ich denke wir gehen uns eigentlich auch mit dem Hund laufen und dann ist er wie eine Schallplatte. Ja ja und es hört nicht auf und dann kommt die Tochter nach Hause und dann mein Mann und er möchte sprechen an und Mamarbeit und es hört nicht auf.

Dr.med. Ursula Davatz (01:32:16)

Da würde ich ja ja ja also Gerechtigkeits sind von ADSlern, ich würde sie nicht ablenken mit komm wir machen das komm wir machen das sondern ich würde wahrscheinlich eher sogar in ein Rollenspiel hineingehen, also er bei der CS wo das alles Dubble gefunden hat, habe ich auch gesagt dann einen zweiten Brief schreiben. Ich würde eher ein Rollenspiel machen und ich würde ihn eher fragen, was wäre aus deiner Vorstellung gerecht gewesen? Wie hat man es müssen machen und man könnte dann Schüler spielen und Schüler und Lehrer und dann die Rolle wechseln also dass man sich mit seinem Gerechtigkeitsinn sorgfältig auseinandersetzt, wenn man einfach ablenkt, davon geht das nicht. Ich habe eine, ein Mädchen, die hat so einen starken Gerechtigkeitsinn, sobald es falsch läuft, Schulverweigerung für ein ganzes Jahr. Ja ja, dann ist sie wieder gegangen, dann ist wieder das gleiche passiert. Schulverweigerung bringen sie nicht mehr hin und jetzt machen wir Online-Schooling und müssen noch etwas reinholen. Also lieber den Gerechtigkeitsinn, Explorieren und Schüler spielen.

Bemerkung 13 (01:33:35)

Ja, ich habe immer das Gefühl, ich tue es ja Ausdiskutieren ich lasse für die Armen ist.

Dr.med. Ursula Davatz (01:33:42)

Wissen sie der Gerechtigkeitsinn, der gehört zu dieser sensiblen Wahrnehmung und die ändert sich nicht also er kann noch nicht dezentrieren, aber indem er das durch spielt und er darf vielleicht dann auch mal den Lehrer spielen, wo alles falsch macht? Dann kann er sich da tut er dezentrieren, versetzt er sich in die andere Rolle. Ich habe Familientherapie gelernt in Amerika wir haben auch müssen Familien spielen und dann hat man den Patienten gespielt und jemand hat müssen den Psychiater spielen und alle wo Patienten gespielt haben, haben natürlich alles daran gesetzt, dass der den Psychiater spielt scheitert und durch das kann man sich besser mit dem Patienten identifizieren.

Dr.med. Ursula Davatz (01:34:30)

Ja nein, ich würde eine Rollespiele machen. Ich wäre nie aufgekommen. Ja doch und das ist auch interessant für sie und vielleicht kommen ja dann seine gerechten Lösungen wie man das müsste machen und wenn er das darf anbringen, ist er schon mehr zufrieden, dann ist wieder der Druck weg von den Emotionen, weil er es hat dürfen Spielen. Ist das gut doch und es ist erst noch lustig für sie und sie hören was er was der für Ideen hat ja eben ja das ist auch ADHSler sind natürlich in der Regel kreativ. Sie können über die Grenze hinaus denken. Sie denken immer noch etwas anders ein bisschen quer etcetera doch.

### Bemerkung 3 (01:35:15)

Das heisst man lässt sie zuerst die eigene Rolle spielen von Essen dann erstes eigene nochmal Spiel und dann das Andere.

### Dr.med. Ursula Davatz (01:35:21)

Zuerst die eigene Rolle, wo er dann sagen darf was er alles falsch findet. Der Lehrer muss natürlich dann fragen, was habe ich jetzt falsch gemacht? Kannst du mir sagen, wie würdest du machen und dann muss er sagen und dann muss er den Lehrer spielen ja und so wechseln ja.

### Bemerkung 14 (01:35:37)

Jetzt rein methodisch, wenn man jetzt so ein Rollenspiel würde machen, das muss man dann nachher auch auffangen können wie man ein Kind dann ermutigt und gut sagen hey also klar kann dann dezent reden kann sich dann nicht in der Rolle der Lehrperson hinein fühlen und im besten Fall habe ich jetzt das Gefühl, er kennt es also es ist nicht so einfach das erkennt es aber wenn es dann nachher mega kreativ wird, es ist es lebt ja dann gleich im System Schule wie jetzt zum Beispiel und du kannst das dann als Mutter oder als Lehrer so dann nachher nicht auffangen, weil du kannst das System nicht ändern, ist das dann nicht sehr frustrierend.

### Dr.med. Ursula Davatz (01:36:14)

Nein muss nicht sein, also wenn man Rollenspiele macht und wenn es irgendwie eskaliert, also zu fest in einer Richtung geht, dann hat man natürlich als der wo es organisiert, jederzeit das Recht unterbrechen. Jetzt wird er unterbrochen. Also man kann das Spiel nicht einfach davonlaufen lassen, aber wenn sie sagen, weil er da jetzt die Rolle spielen kann und dann so vielleicht wie machen, wenn er es gerne macht und nachher geht es wieder in die Schule und dort läuft es wieder gleich weiter. Ich denke, mit dem Rollenspiel übt man schon das dezentrieren man versetzt sich in Lehrer hinein, man setzt sich in die anderen Schüler hinein und man versetzt sich also er spielt seine eigene Rolle. Also ich denke nicht, dass es frustrierend ist der irgend ist, wenn er dann wieder zurückgeht. Ich gehe jetzt ins Alter. Also ich habe viel Spitex, Psychiatrie, Spitex oder auch andere Spitex begleitet und dort hat man alte Leute zum Teil wo sehr verbittert sind frustriert sie haben im Leben nicht das erreicht, was sie gerne hätten erreicht und dann kann man sagen ja aber es ist alles nicht so schlimm und da mache ich es dann auch eine Art eine Rollenspiel. Also wenn sie ihr Leben nochmal leben könnten, wo würden sie die Weichen anders stellen? Was hätten sie wollen werden, welchen Mann hätten sie geheiratet, hätten sie Kinder gehabt oder nicht also dass man einfach das ganze Leben quasi noch einmal durchgeht und andere Möglichkeiten anschaut und die Leute können das nicht mehr ändern. Das ist ganz klar. Aber indem man ihnen die Möglichkeit gibt, das auszusprechen, dann ist die Virulenz der frustrierten Gedanken wird herabgesetzt. Das ist wieder die 50% vom Stress geht weg und da validiert man sie quasi ihrem Frust und das Gerechtigkeitskind. Das validiert man in seiner sehr sensiblen Wahrnehmung und Austarierung. Es fühlt sich validiert, aber dann kommt wieder das, was er gesagt hat, da siehst du das sehr genau und die Welt ist so also das ist wieder das dezentrieren. Es muss trotzdem lernen mit der Welt umzugehen, wo nicht immer so zu ihm, zu seinem liking ist. Macht das Sinn oder glauben sie es nicht ganz.

Bemerkung 14 (01:38:41)

Es hat bei mir gerade, jetzt gerade überlegt gehabt, das wäre gerade eine gute Möglichkeit, auch dann auf Bedürfnisse einzugehen, dass man diese Frage will Verbalisieren oder es ist ja eigentlich zwar so, aber ich sehe dir ist wichtig, dass du Zeit hast für dich und dann alternativen Aufzeigen also statt 10 Wochen Ferien aber dafür halt in diesen fünf Wochen du keine Ahnung irgendeine andere Sinn relative Möglichkeit das zeigen oder weil wir dann wieder Bedürfnisse zurückgehen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:39:15)

Ja, das Kind kann bei dem Rollenspiel seine Bedürfnisse ausleben, muss dann aber auch die andere Rolle spielen, wo sie dann dem gegenübersteht und so lernt es ja ich sage es dezentrieren und flexibler mit dieser Situation umgehen.

Bemerkung 3 (01:39:31)

Aber ich bin dann relativ nett oder wenn ich das Kind spiele, übertreibe ich es nicht oder.

Dr.med. Ursula Davatz (01:39:36)

Ja die dürfen doch doch klar, was sie dann Lust dazu haben noch schön wäre, dann brechen wir ab, dann darf das Kind sagen "Stopp" ich will nicht mehr und dann wird abgebrochen. Man darf das Spiel jederzeit abbrechen. Jeder kann sagen ja genug. Nein nein, sie dürfen, wie sie Lust haben und wie sie geartet sind, wenn sie gerne auch Grenzen ausprobieren, dann ja, dann übertreiben sie so wie wir Ärzte übertrieben haben, wenn wir den Patienten gespielt haben, damit der Therapeut sicher scheitert. Wir müssen aufhören gell, U Entschuldigung also ich danke vielmals, dass sie so gut mitgemacht haben. Wir haben schon fast Überzeit und ich hoffe, sie können ein bisschen etwas davon brauchen in ihrem täglichen Leben behalten sie ihren Humor haben sie Freude, sind sie bereit zum Lernen, dann wenn man lernt, dann hat man auch ein bisschen eine andere Haltung und nicht einfach das gleiche immer weitergegeben okay.