

Dr.med. Ursula Davatz

3.12.2023

Substanzmissbrauch und Handling im Arbeitskontext.

[Audio](#)

[00:00:00.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich begrüße sie alle ganz herzlich.

[00:00:04.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema heute heisst: Substanzmissbrauch und Handling im Arbeitskontext.

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

Ich probiere zuerst allgemeine Prinzipien zu sagen.

[00:00:20.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Sucht Substanzen sind alle chemische Substanzen, welche verwendet werden zur Emotionsregulation, sie sind Emotionsregulatoren.

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

Es ist gleich, ob man sie auf der Gasse kauft oder ob man sie von den Ärzten verschrieben bekommt.

[00:00:39.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben eigentlich alle die gleiche Funktion.

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

Sucht Substanzen haben auch an sich, dass es eine Gewöhnung gibt und dass man mit der Zeit immer mehr erhöhen muss, also dass man abhängig davon wird.

[00:00:52.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Abhängigkeitsproblem.

[00:00:56.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie greifen ein im emotionalen Hirn und erbringen dort eine gewisse Beruhigung.

[00:01:06.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das emotionale Hirn aus dem Gleichgewicht geraten ist, sagt es an, dass irgendetwas nicht so stimmt.

[00:01:15.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Normalerweise können wir uns gute Gefühle holen über verschiedene Handlungen, also über schönes Essen, über gute Beziehungen, über uns mit etwas Interessentem beschäftigen oder auch indem man Leistungen bringt.

[00:01:32.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schweizer sind ja Bergsteiger, also wenn man einen Berg erklommen hat, wenn man ein Hindernis überwunden hat, dann gibt das alles ein euphorisches Gefühl.

[00:01:43.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Sucht Substanzen machen, dass man sofort ein euphorisches Gefühl hat, also sofort sich belohnt fühlt.

[00:01:51.010] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sind sie schnelle Problemlöser, schnelle Gefühlsregulatoren.

[00:01:58.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser emotionales Hirn tut Einflüsse aus dem Umfeld schnell prozessieren und dann Handlungen auslösen.

[00:02:09.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielen habe ich schon mein Hirnmodell gezeigt.

[00:02:14.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Hirn wäre der Daumen, das in der Mitte vom Hirn ist, es ist das Mittelhirn.

[00:02:20.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das tut Einfluss von aussen schnell prozessieren und dann entweder zu Handlungen anregen oder auch zu Denken anregen.

[00:02:33.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn aber keine Lösung möglich ist, also irgendwie kann es nichts auslesen, dann bleibt diese Prozessierung stecken und dann fühlt sich das schlecht an, unangenehm.

[00:02:50.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo das Hirn keine Lösung findet, dann löst das Stress aus und dann kommen nicht mehr so überlegte Handlungen zur Funktion, sondern eher reflexartige, schnelle Lösungen.

[00:03:07.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere primitiven Reflexe, und die Tiere haben die gleichen, sind: Kampf, Flucht, Totstellreflex und ich sage jetzt Spielverhalten.

[00:03:19.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf Englisch kann man sagen: „Fight, Flight, Freeze (Totstellreflex) and Tease“.

[00:03:28.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Also auf Englisch kann man das zum Reimen bringen und von dorthier bringe ich es gerne auf diese Art und Weise.

[00:03:36.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Die reflexartigen Problemlösungen, die werden nicht kontrolliert vom Grosshirn, können nicht kontrolliert werden.

[00:03:46.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Reflexe sind reflexartig und laufen unkontrolliert ab.

[00:03:56.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Sucht Substanzen verwendet als Problemlösung, dann bewirken die ja, dass man sofort wieder ein Wohlgefühl hat und nicht irgendetwas anderes machen muss.

[00:04:11.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her fühlt man sich dann gut.

[00:04:15.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch süchtig geworden ist, also wenn sich der Suchtmechanismus eingespielt hat, dann haben wir einen automatisierten Reflex, also einen neuen, also nicht einer von diesen vier

[00:04:30.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man sich schlecht fühlt, greift man zum Suchtmittel.

[00:04:34.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht es einem wieder gut und dann können wir wieder weitermachen.

[00:04:38.920] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn tun die Sucht Substanzen ganz schnell das Problem lösen.

[00:04:43.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Suchtmittel sind schnelle Problemlöser, so wie Fast Food oder Instant Suppe.

[00:04:53.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind schnelle Problemlöser.

[00:04:56.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das passt natürlich in unsere Gesellschaft, dass man alles schnell erledigen muss und dann kann man wieder weiterfahren.

[00:05:04.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie vermitteln dann ein Wohlgefühl und sie vermittelt auf eine Art ein unnatürliches Selbstbewusstsein.

[00:05:15.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man meint, man sei dann der starke Hengst, denn man ja das Wohlgefühl.

[00:05:20.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie täuschen einem eigentlich.

[00:05:22.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Schüterne Menschen, die sich nicht so unter die Leute getrauen oder vor Konflikten Angst haben, die konsumieren vorher oder hinterher oder beide Male, konsumieren die Sucht Substanzen und dann fühlen sie sich besser, mutiger.

[00:05:37.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Patienten gehabt, der hat immer Sucht Substanzen konsumiert, bevor er in den Ausgang gegangen ist, weil er sich nicht getraut hat, unter Kollegen zu gehen.

[00:05:50.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Was aber passiert, indem man dann reflexartig Sucht Substanzen konsumiert, dass man nichts mehr lernt.

[00:06:00.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man probiert nicht zu reflektieren, was ist eigentlich gewesen, was hat mich so belastet, was hat mich geärgert, was hat mich verletzt, was hat mich beschämt?

[00:06:11.070] - Dr.med. Ursula Davatz

All die negativen Gefühle muss man dann nicht anschauen.

[00:06:14.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ertränkt sie sofort in der Sucht-Substanz.

[00:06:16.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gleich, ob das Alkohol, Heroin, Kokain oder auch Cannabis ist.

[00:06:22.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die wirken zum Teil ein bisschen anders, aber alle wirken auf das Gehirn ein im Sinne von Euphorie.

[00:06:29.890] - Dr.med. Ursula Davatz

So bringen dann die Sucht Substanzen quasi das aus dem Gleichgewicht gebrachte emotionalen Hirn wieder ins Gleichgewicht.

[00:06:41.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache mich dann auch etwas lustig.

[00:06:43.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Definition der Gesundheit von der WHO sagt ein körperliches Wohlbefinden, ein psychisches Wohlbefinden und ein soziales Wohlbefinden, dann ist man gesund.

[00:06:57.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber all die drei Sachen kann man mit den Sucht Substanzen bewirken, herbeiführen.

[00:07:06.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat körperlich keine Schmerzen mehr, es sind ja auch Schmerzmittel, die Sucht Substanzen sind ja auch Schmerzmittel.

[00:07:13.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychisch fühlt man sich auch gut. Man hat eine Euphorie und sozial braucht man nicht anders.

[00:07:19.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist dann zufrieden mit seinem Joint, mit seinem Schuss oder was auch immer.

[00:07:26.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch wenn man es zusammen konsumiert, man kommt miteinander in schönes Gemeinschaftsgefühl, aber man tauscht nicht gross aus.

[00:07:36.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind eigentlich alle so ein bisschen im gleichen Delir.

[00:07:46.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte wollen ja nicht, dass sich die Leute zu Grunde richten mit Sucht Substanzen.

[00:07:52.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man die Tendenz, die Sucht Substanzen zu verbieten, also den Konsum zu verbieten.

[00:07:58.710] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn, sind die Betäubungsmittel auch gesetzlich verboten, damit sich die Gesellschaft nicht schadet mit denen.

[00:08:07.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Haschisch wird jetzt langsam freigegeben und man macht sogar Untersuchungen.

[00:08:15.240] - Dr.med. Ursula Davatz

LSD wird jetzt sogar wieder als Therapie angeboten, im Sinn von psycholytischer Therapie.

[00:08:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her experimentiert die Psychiatrie wieder mit solchen Substanzen.

[00:08:31.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sucht Substanzen werden in der Heroin-Abgabe-Programmen abgegeben, damit man es nicht auf den Gasse muss kaufen.

[00:08:40.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich persönlich sage, das ist alles eine billige Art und Weise, wie die Patienten behandelt werden.

[00:08:47.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Für mich ist es eine Art Ausverkauf von der Psychiatrie, dass man sich nicht anders Mühe gibt, an das Problem heranzukommen.

[00:08:57.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe vorhin gesagt, es gibt die vier Stressreflexe.

[00:09:01.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald jemand eine Sucht entwickelt hat, ist das auch ein Stressreflex, der nicht mehr unter der Kontrolle vom Grosshirn ist.

[00:09:09.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum ist es auch so schwierig, das wieder loszuwerden.

[00:09:14.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man wirklich einen Süchtigen behandeln will, ich habe im Kanton Aargau seit 1980, seitdem ich in den Aargau gekommen bin, bin ich in der Drogenkommission gewesen und habe immer Suchtpatienten behandelt.

[00:09:28.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte auch das erste Drop-In/Kontakt unter mir.

[00:09:29.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe von dort jahrelang mit Therapeuten gearbeitet, die Süchtige behandelt haben und habe selber Patienten in Behandlung gehabt.

[00:09:49.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Als eingefleischte Therapeutin sage ich natürlich Nein, nicht eine Substanz abgeben, auch nicht erzieherisch verbieten wollen, dass man das nicht mehr macht.

[00:10:02.710] - Dr.med. Ursula Davatz

In den stationären Programmen wird meistens mit Bestrafung/Belohnung gearbeitet. Wenn man konsumiert, wird der Ausgang verboten.

[00:10:10.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auf der Abteilung konsumiert hat in Königsfelden, ist man dann rausgeflogen.

[00:10:14.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man natürlich auf der Drogenstation ist, kann man nicht einfach nur rausgeschmissen werden, dann bekommt man vielleicht wieder ein bisschen mehr Freiheitsentzug.

[00:10:25.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Reflex, der verursacht wird durch nicht verarbeitete, traumatische oder unangenehme Erlebnisse, kann man nicht mit Erziehung wegbringen.

[00:10:40.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sollte eigentlich immer herausfinden, woher kommt der Suchtmittelkonsum? Was muss der Patient unterdrücken?

[00:10:53.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Warum ist er nicht in der Lage, das Leben anders zu bestreiten, ohne die schnellen Problemlöser?

[00:11:00.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage immer: was hat der Mensch aus dem Gleichgewicht gebracht?

[00:11:06.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat das Ungleichgewicht hergestellt?

[00:11:09.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie ich vorher gesagt habe, es können schüchterne Leute sein, die dann Sucht Substanzen nehmen, um sich gut zu fühlen.

[00:11:16.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Oder es kann irgendetwas passiert sein, wo man sehr beleidigt worden ist, gekränkt worden ist, beschämt worden ist.

[00:11:23.400] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn suche ich immer nach den psychosozialen Ursachen.

[00:11:30.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind nicht Therapeuten.

[00:11:32.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen auch nicht als Therapeuten arbeiten, aber sie könnten dennoch Fragen stellen.

[00:11:41.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn Fragen stellen kostet nichts und Fragen stellen löst aus, dass das Gegenüber ein bisschen überlegen muss.

[00:11:49.970] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sage ich, das wäre der zweite Teil, wie handhaben wir das am Arbeitsplatz?

[00:11:57.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie merken, dass ihre Angestellten, die sie betreuen, dass die Sucht Substanzen konsumiert haben. Dann können sie fragen: Was hat dich verletzt, dass du das runter dämpfen musstest?

[00:12:16.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können fragen: Was hat dich geärgert? Sie können auch ein bisschen zurückgehen. Wenn konsumierst du meistens, wenn du verrückt bist oder wenn du traurig bist oder beides?

[00:12:29.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man auch umgekehrt fragen, also teleologisch, also zielgerichtet.

[00:12:35.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Was musst du bewirken mit deinen Sucht Substanzen?

[00:12:39.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele sagen dann: Nein, ich brauche es nicht.

[00:12:41.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche, die süchtig sind, sagen oft zwei Jahre lang: Ich könnte eigentlich schon darauf verzichten, aber ich will es nicht.

[00:12:49.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach zwei Jahre, wo sie dann merken, sie sind wirklich abhängig, dann geben sie es dann zu.

[00:12:54.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Für was brauchst du das? Inwiefern verbesserst du dich? Inwiefern fühlst du dich dann besser?

[00:13:05.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wäre die Sucht Substanz als Enhancer, also positives Enhancing.

[00:13:11.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Enhancing heisst etwas, verstärken.

[00:13:14.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann fragt man nach dem, dann hat es ja so wie eine positive Wirkung.

[00:13:19.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann fragen, in welcher sozialen Situation konsumierst du?

[00:13:26.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie fragt, wann sind Momente, das habe ich meine Süchtigen meistens gefragt. Was sind die Momente, wo sie konsumieren?

[00:13:35.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann heisst es meistens dann, wenn ich mich ganz schlecht fühle um mich besser zu fühlen. Oder wenn ich etwas feiern will, also ich habe eine Prüfung bestanden oder einen schönen Tag gehabt, dann mache ich es als Belohnung.

[00:13:49.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann der Enhancer.

[00:13:51.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das reine Belohnungsgefühl reicht nicht.

[00:13:54.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss noch das hinterher schieben.

[00:13:56.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens steckt hintendran eine Geschichte, wo sie wenig unterstützt worden sind in positiven Sachen, wo sie wenig Lob bekommen haben.

[00:14:08.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum müssen sie sich dann selber noch chemisch ein bisschen nach doppeln mit einer Sucht Substanz.

[00:14:13.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Zustand ganz schlecht ist, sodass man nicht mehr arbeiten kann, dann dürfen sie natürlich den Mitarbeiter auch heimschicken und sagen: Hörzu, in dem Zustand ist es gefährlich, wenn du hier bei uns arbeitest. In dem Zustand ist es schwierig. Da verschwenden wir, glaube ich, Zeit miteinander. Du darfst heimgehen. Ich würde nicht einmal sagen, du musst.

[00:14:42.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde es sogar positiv ausdrücken. Du darfst heimgehen.

[00:14:46.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber überleg dir wegen was du jetzt dieses Mal das Suchtmittel konsumieren musstest.

[00:14:59.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde eine Hausaufgabe mit nach Hause geben, dass sie ein bisschen an dem arbeiten.

[00:15:04.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen ihn nicht bestrafen, weil er konsumiert hat.

[00:15:07.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind keine Drogenstation aber sie können ihm die Hausaufgabe mitgeben, überlege es dir.

[00:15:14.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er dann wieder kommt oder sie, können sie wieder fragen: was ist Dir in den Sinn gekommen?

[00:15:16.970] - Dr.med. Ursula Davatz

So läuft eine Interaktion und die bringt etwas mit.

[00:15:27.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass wenn sie selber das Suchtverhalten thematisieren, dass sie überhaupt keine moralische Haltung haben.

[00:15:36.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Suchttherapeuten, speziell im ambulanten Bereich, dort musste man lernen, dass man mit der Suchtkrankheit auf eine neutrale, ruhige, amoralische Art und Weise umgehen kann, ohne die Suchtpatienten irgendwie zu bestrafen oder moralisch verurteilen.

[00:16:03.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt gar nichts, wenn man sie moralisch verurteilt, tut man sie noch mehr runter stossen, dann müssen sie noch mehr Sucht Substanzen konsumieren.

[00:16:13.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird im Petit Prince auch gebracht, wenn man den Buveur, also den Alkoholiker, fragt: Warum trinkst du eigentlich?

[00:16:20.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagt er: Je bois que j'oublie que je bois.

[00:16:21.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich trinke, damit ich vergessen kann, dass ich trinke.

[00:16:27.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe schon Jugendliche, Süchtige sagen gehört, wenn sie nach Hause kommen und die Mutter oder Vater schimpft jetzt bist du schon wieder zu, das geht doch nicht, dann müssen sie gerade nochmals Sucht Substanzen konsumieren, um nicht zu spüren, wie sich ihr Gegenüber, also ihre Bezugspersonen ärgert.

[00:16:48.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja nicht ärgern über einen Rückfall, sondern ganz neutral das benennen.

[00:16:54.950] - Dr.med. Ursula Davatz

So können wir nicht arbeiten.

[00:16:57.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Überleg dir und wenn sie wieder kommen, was hast du dir überlegt?

[00:17:00.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich weggehen von der Symptomkontrolle, hin zur persönlichen Interaktion.

[00:17:10.480] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn wollen sie den Süchtigen dazu bringen, zu reflektieren innerhalb von seinem sozialen Umfeld und sie wollen ihn dazu bringen zum sozialen Lernen.

[00:17:23.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das, was ich auch in der Therapie mache. Dort geht es natürlich über eine längere Zeit.

[00:17:29.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können das einfach anstossen. Sie müssen sich auch gar nicht verantwortlich fühlen, ob es dann irgendwie funktioniert oder nicht.

[00:17:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlussendlich müssen sie natürlich schauen, dass es an ihrem Arbeitsumfeld einigermaßen tragbar ist.

[00:17:47.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Das soziale Lernen ist eigentlich das Allerwichtigste.

[00:17:51.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus dem Grund gebe ich ihnen auch das in die Hand, dass sie diesen Menschen die Fragen stellen können.

[00:18:03.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Reflektieren im sozialen Hirn.

[00:18:08.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie anfangen zu reflektieren, sie müssen im Grosshirn reflektieren, dann läuft zwischen Grosshirn und emotionalem Hirn ein Prozess ab.

[00:18:22.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie reflektieren, können sie dann die Spannung, die im emotionalen Gehirn besteht, wegen diesen ungelösten Emotionen, können sie die Spannung abbauen.

[00:18:34.900] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sagt man ja, und das ist wissenschaftlich untersucht, dass wenn ein Mensch seine Emotionen genau zum Ausdruck bringt, wenn er darüber redet oder darüber schreibt, also wenn man es in Wort fasst, wenn man seine Gefühle in Wort fasst, dann geht 50% vom Stress weg.

[00:18:56.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie ihre Leute dazu bringen, dass sie darüber reflektieren, dass sie die Situation in ihrem Grosshirn hinterfragen, anschauen, überlegen, was hätte es sein können?

[00:19:10.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht ihnen dann sogar noch mitteilen, dann wird das emotionale Hirn, der Hippocampus, wird wieder frei.

[00:19:22.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt heutzutage Untersuchungen, wo man schaut, wie der Hippocampus im limbischen System, wie der funktioniert und wie gross der ist.

[00:19:33.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es sogar Untersuchungen, dass man sagt, der wird langsam kleiner.

[00:19:37.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann spricht man vom erschöpften Gehirn.

[00:19:40.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ein Buch darüber, das erschöpfte Gehirn von Michael Nehls.

[00:19:44.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird erschöpft, wenn man das Gehirn nicht lehrt.

[00:19:48.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich nicht die Zeit und die Mühe nimmt, die Sachen raus zu transportieren, aus zu sortieren und dann im Grosshirn ablegt, im Sinne von: Jetzt habe ich gelernt mit dem umzugehen.

[00:20:02.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Hippocampus ständig überfordert wird, dann funktioniert er nicht mehr so gut und er schrumpft sogar.

[00:20:10.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat man Messungen gemacht, dass der in der heutigen Zeit 0,4 oder ich weiss auch nicht mehr genau wie viel, leicht schrumpft und das wollen wir eigentlich nicht. Das wollen wir nicht.

[00:20:21.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen, dass wir überlebensfähig sind, stark sind und neue Eindrücke wieder aufnehmen, prozessieren und lösen können.

[00:20:36.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her ist es ganz wichtig, dass man die Leute anregt zum Lernen.

[00:20:44.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss noch, als ich mit Suchtherapeuten gearbeitet habe, die sind immer enttäuscht, wenn ihre Klienten wieder einen Rückfall gemacht haben.

[00:20:54.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe gesagt, das ist nicht schlimm. Anhand von jedem Rückfall kann man lernen. Man muss nicht sofort Erfolg haben. Ich als Therapeutin lerne und der Patient kann lernen.

[00:21:05.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sage ich auch ja den Klienten.

[00:21:13.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Suchtmittel sind dann immer ein Ausweg aus dem Lernen.

[00:21:19.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz wichtig ist, dass wir so viel wie möglich lernen.

[00:21:24.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Leben ist komplex und die Anforderungen werden zum Teil immer grösser und wir können die Lösungen nicht in den Games suchen, in der künstlichen Intelligenz.

[00:21:37.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir als Menschen müssen diese Intelligenz selber erreichen.

[00:21:46.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen nicht Therapie machen. Sie müssen schauen, dass wenn jemand zu fest zu ist, dass er dann halt nicht am Arbeitsplatz bleiben kann.

[00:21:57.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können ihm eine Aufgabe nach Hause mitgeben. er kann lernen und sie können lernen.

[00:22:03.670] - Dr.med. Ursula Davatz

So lange man zusammen lernt, bleibt es auch interessant.

[00:22:07.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor Jahren hatte ich einen Heroinsüchtigen und hatte den in einem Methadon Programm.

[00:22:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Befehl vom Kantonsarzt ist gewesen, wenn der Methadon Patient einen Rückfall macht, also wenn er andere Substanzen konsumiert, muss ich das Methadon abstellen.

[00:22:28.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, man hat auch mit der Bestrafungsmethode gearbeitet.

[00:22:33.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert für mich überhaupt nicht. Ich habe es auch nicht gemacht.

[00:22:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat der Patient dann gesagt, wenn er einen Rückfall gehabt hat und das auch erzählt hat, man konnte es mit der Urinprobe natürlich auch sehen, hat er gefragt, stellen sie mir jetzt das Methadon das ab?

[00:22:48.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, mache ich nicht.

[00:22:50.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Solange ich sehe, dass sie einen Prozess durchmachen, dass sie sich entwickeln, solange ich den Entwicklungsprozess sehe, stelle ich sicher nicht ab.

[00:22:59.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Rückfälle gehören zu jeder Suchtkrankheit.

[00:23:03.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bestrafe die nicht und ich bleibe weiter am Lernen.

[00:23:07.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach zwölf Jahren konnte er dann das Methadon abstellen.

[00:23:12.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat Schmerzmittel noch gehabt, die hat er abgestellt.

[00:23:16.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlafmittel hat er gehabt, die er abgestellt hat und er hat noch 20 Kilo an Gewicht verloren.

[00:23:23.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Er konnte alle seine Süchte in den Griff kriegen und wir konnten das Methadon Programm aufhören.

[00:23:24.040] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn geht es nicht darum, zur Gesundheit oder zur Abstinenz zu erziehen, sondern es geht darum, zum Lernen, dass man das Suchtmittel nicht mehr braucht als Lebensbewältigungsstrategie.

[00:23:44.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären so meine Gedanken und jetzt brauche ich natürlich Fragen von Ihnen.

[00:23:54.590] - Bemerkung 1

Das Erkennen ist ja schwierig in dem Ganzen beim Klienten. Wie erkenne ich es? Wenn jemand ein bisschen wenig geschlafen hat, Computer Spiele gespielt hat, dann hat er gläserne Augen? Wenn er ein Suchtmittel genommen hat, dann hat er auch gläserne Augen. Wie erkenne ich das als Laie?

[00:24:41.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Haschisch Konsum, da sind es die roten Augen.

[00:25:04.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse gehen dann in die Apotheke, Augentropfen kaufen und nehmen dann die, sodass man die roten Augen nicht mehr sieht.

[00:25:14.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Heroinprodukten sind es eher die Stecknadelpupillen oder wenn sie auf Entzug gehen, dann sind es die grossen Pupillen.

[00:25:25.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie spüren es auch.

[00:25:27.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie schwatzen oft auch ein bisschen anders so super überlegen, überspielen alles.

[00:25:36.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spürt es auch ein bisschen.

[00:25:38.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Da haben immer alle Angst. Ich darf ihn doch nicht falsch verdächtigen.

[00:25:43.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Süchtigen haben die Tendenz zu leugnen.

[00:25:47.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sagen: Nein, ich habe gar nichts genommen.

[00:25:49.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Alkoholiker kann einem noch in das Gesicht hinein sagen und er hat er eine riesige Fahne. Nein, nein, ich habe gar nichts getrunken.

[00:25:55.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Da müssen sie nicht Angst haben, dass sie falsch verdächtigen, wenn sie das Gefühl haben, da stimmt irgendetwas nicht.

[00:26:02.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre es am Telefon, sie lallen manchmal so ein bisschen.

[00:26:05.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwie sind sie im Duktus von der Sprache ein bisschen anders und im Verhalten ein bisschen anders.

[00:26:12.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann dürfen sie sagen: Ich habe den Eindruck, du bist verändert. Hast du irgendetwas genommen?

[00:26:18.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, nein, nein, nein. Ja, okay. Ich habe einfach den Eindruck, lassen wir es stehen.

[00:26:23.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Also sie sind kein Polizist. Sie müssen es nicht beweisen. Aber sie dürfen sagen, wenn sie das Gefühl haben, es stimmt irgendetwas nicht.

[00:26:32.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist das ein bisschen beantwortet?

[00:26:34.970] - Bemerkung 1

Ich glaube heikel ist dann auch damit umzugehen. Wie weit gehe ich aus dem Bereich heraus? Wie weit, darf ich selber reagieren? Wie weit muss ich jemanden beziehen?

[00:26:50.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich immer reagieren. Wenn sie etwas merken, eigentlich immer reagieren, denn es geht um eine menschliche Beziehung.

[00:27:00.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie einfach ignorieren, dann sind sie wurstig.

[00:27:04.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann nehmen sie eigentlich die Beziehung nicht recht ernst.

[00:27:07.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie spüren, ja, irgendetwas ist komisch, dann dürfen sie sagen, ja, ich spüre das. Ich habe das und das Gefühl.

[00:27:16.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er sagt Nein nichts, dann sagen sie: Ja, ist einfach mein Gefühl und ich will ehrlich sein und ich sage dir das.

[00:27:25.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie sagen Okay, gehen wir weiter.

[00:27:28.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie gesagt, sie müssen kein Detektiv sein, sie müssen es auch nicht beweisen.

[00:27:32.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist gut, wenn er merkt, dass sie etwas merken.

[00:27:35.770] - Bemerkung 1

Ok.

[00:27:37.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn sonst ist zwischen ihnen und dem Klienten oder ihrem Mitarbeiter ist so wie eine Barriere, also wie eine Blockade und das ist schade.

[00:27:53.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann dem Bezug nehmen auf Symptome, also auf Sucht Symptome auf eine lockere Art, eben nicht moralisierend, überhaupt nicht moralisierend.

[00:28:04.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Solange sie nicht mal moralisieren müssen, haben sie keinen Erziehungsauftrag, nichts.

[00:28:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen nur sagen, was sie empfinden. Das ist okay.

[00:28:15.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er sagt: Du tust mich verdächtigen und es stimmt gar nicht, du tust mir etwas unterschieben, sagen sie, ich will dir gar nichts unterschieben.

[00:28:23.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich, spüre einfach etwas ein bisschen anders. Okay, lassen wir es stehen.

[00:28:28.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mal eine Frau gehabt, deren Mann hat immer Alkohol getrunken und wenn er Alkohol getrunken hat, hat er das Velo genommen. Dann habe ich ihr gesagt, sie darf zu ihrem Mann nicht nichts sagen und auch nicht, jetzt gehst du wieder Alkohol trinken, sondern sie hat gesagt, gehst du Fahrradfahren oder Fahrradfahren?

[00:28:51.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Versteht man das?

[00:28:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt zwei Methoden von Fahrradfahren.

[00:28:56.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass wir in unserer Beziehung ehrlich sind miteinander und dass man das Gefühlsmässige auch rüber gehen lässt.

[00:29:07.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Fahrradfahren oder das Fahrradfahren?

[00:29:09.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt sie indirekt, ich merke irgendetwas ohne ihn blosszustellen.

[00:29:16.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf eine Art ist das die vierte Art von Reflex, also das Teasing.

[00:29:24.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein bisschen Teasing, also so ein bisschen leicht, fein provozieren.

[00:29:29.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Teasing wird verwendet unter Jungtiere, die tun einander so ein bisschen stören oder ein bisschen aggressiv angehen.

[00:29:40.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht auch einher mit Lernverhalten.

[00:29:43.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie das können, ihrem Angestellten gegenüber, tun sie auf eine Art eine Lernatmosphäre ein bisschen eröffnen.

[00:29:55.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass sie überhaupt nicht moralisch verurteilend sind.

[00:29:59.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Macht das Sinn?

[00:30:02.110] - Bemerkung 1

Ja, Danke.

[00:30:07.840] - Bemerkung 2

Ich habe drei Personen mit Suchtproblemen. Ich merke, es ist ein auf und ab auch und immer mit dem Thema Klinik.

[00:30:27.550] - Bemerkung 2

Einer ist schon Jahre bei uns, er hat verstanden, dass ihm die Klinik gut tut. Er hat auch dort Betreuung.

[00:30:27.700] - Bemerkung 2

Ein anderer ist seit er 16 Jahre alt ist in der Sucht drinnen. Er mag soziale Kontakte. Er will nicht auf Entzug gehen. Er sagt er hätte schon fünf Mal Entzug gemacht und es bringe nichts. Er hatte auch ein Thrombose im Gehirn und war länger im Spital.

[00:31:47.870] - Bemerkung 2

Was können wir machen, damit es ihm besser geht?

[00:32:26.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, der Entzug bringt es nicht, er muss ambulant entziehen.

[00:32:30.850] - Bemerkung 2

Das wäre ja schon mal etwas.

[00:32:35.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele gehabt, die viele Entzüge gemacht haben und es hat es nicht gebracht.

[00:32:42.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich konnte sie dann eigentlich besser ambulant entziehen.

[00:32:45.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, sie können ihn immer wieder fragen und jedes Mal für was hast du es das letzte Mal gebraucht?

[00:32:53.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist dein seelischer Zustand dort gewesen?

[00:32:57.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Was läuft davor ab? Denkst du, oh nein, heute mache ich es nicht? Oder denkst du, ich gehe jetzt wieder das Bier kaufen?

[00:33:04.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man den ganzen Prozess relativ differenziert mit ihm durchgeht.

[00:33:10.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo könntest du wieder abbiegen? Wenn er es eine Woche geschafft hat, nicht zu trinken, wie hast du es gemacht?

[00:33:16.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie bist du abgebogen?

[00:33:18.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch einen mittelalterlichen Alkoholiker gehabt, der hat seit er 18 Jahre alt ist immer getrunken.

[00:33:25.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann auch, das ist natürlich therapeutisch, ich habe dann auch gefragt, für was braucht er es?

[00:33:32.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Er soll seine Gefühle besser anschauen, bevor er es macht.

[00:33:36.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat, wie soll ich sagen, der hat nicht recht auf seine Gefühle geachtet.

[00:33:42.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu einem mittelalterlichen Alkoholiker müsste man sagen, was fühlst Du davor, was läuft in dir ab?

[00:33:51.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen eigentlich lernen, ihre Gefühle besser wahrzunehmen.

[00:33:55.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Männern ist das noch schwierig.

[00:33:57.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man natürlich fragen, wie ist das bei euch daheim gewesen?

[00:34:01.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Hat man überhaupt Gefühle gehabt?

[00:34:03.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist es ehrenhaft gewesen als Mann, wenn man Gefühle gehabt hat, oder eben nicht?

[00:34:05.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man aufzeigt, er darf das lernen.

[00:34:16.070] - Bemerkung 2

Seine Mutter ist auch Alkoholikerin.

[00:34:16.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat er das natürlich vorgelebt bekommen.

[00:34:19.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann könnte man fragen: Was für Gefühle hat die Mutter verdrängt?

[00:34:24.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat sie gestört?

[00:34:25.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann durch den ganzen Irrgarten der Gefühle durchgehen.

[00:34:30.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann ihnen alles mögliche in den Sinn kommen.

[00:34:33.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach immer wieder fragen.

[00:34:36.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sagen helfen, dann ist man schon wieder dran am helfen wollen.

[00:34:41.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt man schnell in die Co-Alkoholiker Rolle.

[00:34:46.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe natürlich viele Paare erlebt und auch Eltern und Kinder, wo die Frauen helfen wollten.

[00:34:54.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben sich immer wieder eingelassen, moralisiert haben und so weiter.

[00:35:01.060] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich muss man als nicht Alkoholiker lernen, davon reden, ohne dass man helfen will.

[00:35:12.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn das Helfen ist schon ein kleines Bevormunden.

[00:35:16.060] - Bemerkung 2

Ja, das stimmt.

[00:35:17.370] - Bemerkung 2

Der Gruppenleiter, der darin involviert ist, ist ein sehr erfahrener, er wird auch pensioniert.

[00:35:23.330] - Bemerkung 2

Er tut auch nicht moralisieren, er spricht es einfach immer wieder an, ganz in Ruhe,.

[00:35:29.820] - Bemerkung 2

Spannend ist einfach, der Klient selber sagt, oh nein, ich habe es wieder nicht geschafft. Oh nein, ich habe mir so Mühe gegeben.

[00:35:40.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Er tut sich selber moralisieren.

[00:35:43.830] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle würde ich, wenn er wieder sagt: Oh, ich habe es wieder nicht geschafft.

[00:35:50.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht darum zu arbeiten. Da überspringt er ja eigentlich den Lernprozess.

[00:35:55.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem er sagt, ich habe es nicht geschafft, überspringt er den Lernprozess.

[00:35:55.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Lernprozess wäre, genauer wahr zu nehmen, was ist gewesen.

[00:36:04.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Er geht gerade zur Lösung.

[00:36:08.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man sagt: Am letzten Tag, im Vergleich zur letzten Woche, was ist ein bisschen anders gewesen? Was ist ähnlich gewesen?

[00:36:16.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss eine sehr differenzierte Bestandsaufnahme von seinem Gefühlszustand machen.

[00:36:20.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Er sagt gleich, ich muss es schaffen.

[00:36:25.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei allen chronischen Krankheiten, nicht nur bei der Sucht, geht es oft darum, dass man feiner lernt wahrzunehmen.

[00:36:34.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss sich feiner wahrnehmen lernen.

[00:36:38.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Er will es schaffen für die anderen. Er entschuldigt sich und dann sage ich Nein, bei mir müssen sie sich nicht entschuldigen, das ist nicht mein Problem.

[00:36:51.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie es einem zuliebe machen wollen, bringt es das nicht.

[00:36:55.410] - Bemerkung 2

Er sagt, er ist 40, 41 Jahre alt, jetzt muss es mal anders gehen.

[00:37:04.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Süchtigen sind in der Regel sehr sensibel. Er setzt sich da an unter Druck, es gerade zu können, also weg zu bleiben von dem.

[00:37:18.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, er muss lernen, sich wahrzunehmen, seine Gefühle wahrzunehmen, die auszudrücken.

[00:37:23.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann jedes Mal fragen: Wie ist es gewesen? Was hast du gespürt? Was hast du gemerkt?

[00:37:29.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht wirklich darum, sich besser wahrzunehmen.

[00:37:33.400] - Bemerkung 2

Und nicht flüchten vor sich selbst.

[00:37:37.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist es häufig.

[00:37:42.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man fragen, was hat er für ein Menschenbild, wie sollte er sein?

[00:37:46.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Männern ist es natürlich oft so, ich muss stark sein und ich muss alle im Griff haben.

[00:37:51.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, er muss genau das Gegenteil, er muss den weichen Teil von sich ein bisschen kennenlernen und mit dem besser umgehen.

[00:38:00.720] - Bemerkung 2

Seine Strategie ist jetzt heimgehen mit möglichst wenig Bier weil rausgehen und noch Neues kaufen macht er nicht. Wenn er mit wenig Bier heimgeht dann kann er am anderen Tag arbeiten.

[00:38:10.680] - Bemerkung 2

Eigentlich müsste er ja auch im Sozialen Fortschritte machen können.

[00:38:14.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das stimmt und heimgehen mit wenig Bier bringt es eigentlich nicht.

[00:38:18.710] - Bemerkung 2

Es ist so, als würde er sich selber bestrafen.

[00:38:19.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, genau.

[00:38:22.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man fragen vor was hast du denn Angst, wenn Du sonst rausgehst?

[00:38:25.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Gehst du gerade in die nächste Bar, um dich zu treffen mit anderen?

[00:38:29.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man immer ein bisschen fragen.

[00:38:31.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können einfach neugierig sein, wie es läuft und alle Detail abfragen.

[00:38:38.360] - Bemerkung 2

Vielleicht ein bisschen mehr Details und technisch fragen.

[00:38:39.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, absolut. Ja, würde ich sagen.

[00:38:42.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist es auch spannend für sie.

[00:38:44.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nur das Endziel im Kopf hat, ist es nicht so spannend. Jetzt schon wieder nicht erreicht, schon wieder nicht erreicht.

[00:38:51.940] - Bemerkung 2

Wir würden ihm gerne den Krampf wo er drinnen steckt erleichtern.

[00:38:59.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, er macht sich den Krampf, indem er gerade das Endziel hat.

[00:39:03.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man sagen: Nein, nein, wir müssen nicht das Endziel haben. Jetzt wollen wir zuerst wissen, was vorab abläuft.

[00:39:08.660] - Bemerkung 2

Da ist er gut aufgestellt, auch vom Sozialdienst her. Ganz ein feiner Sozialdienst.

[00:39:12.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Super.

[00:39:14.080] - Bemerkung 2

Es ist ein Marathon.

[00:39:16.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ist es. Er sagt, er ist schon so alt und jetzt müsste er es endlich mal können.

[00:39:24.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben noch lange Zeit.

[00:39:25.870] - Bemerkung 2

Ich sage immer, er ist erst 40 Jahre alt. Die Thrombose im Hirn hat ihn sehr erschreckt.

[00:39:35.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er sagt, ich habe jetzt einen vor den Bug bekommen, eigentlich müsste ich es jetzt verstehen, dann muss man ihn wieder verlangsamen.

[00:40:09.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht um das Endprodukt, es geht um die kleinen Schritte.

[00:40:15.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht um seinen feinen Lernprozess.

[00:40:19.870] - Bemerkung 2

Ja, das, ist spannend, dieser feine Lernprozess.

[00:40:32.060] - Bemerkung 2

Ich beobachte alle und hoffe, dass sie sich gegenseitig befruchten können mit guten Lösungen.

[00:40:35.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Der andere ist was für einer?

[00:40:47.860] - Bemerkung 3

Den haben wir anstellen können und er hat mit 47 Jahren eine IV Rente erhalten. Er ist im Kindergarten schon immer zu spät gekommen, sagt er. Er äussert viele Ängste. Er ist in ein Methadon Programm gekommen und ich hatte das Gefühl, dass er parkiert war dort, weil er nicht gefragt hat.

[00:41:13.790] - Bemerkung 3

Dann ist es mal so schlimm geworden, dass er um Hilfe gefragt hat, dann ist er in die Klinik. Das ist ganz schwierig gewesen für ihn.

[00:41:23.480] - Bemerkung 3

Jetzt hat er wie gemerkt, hey es ist gar nicht so schlimm gewesen, ich habe dort Hilfe bekommen. Dort sehe ich jetzt ein lernen mit 47 Jahre. Er geht zu Abgabestelle und sagt, ja es geht mir nicht gut jetzt, was kann ich machen?

[00:41:37.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss lernen, zu reden über seine Gefühle.

[00:41:42.160] - Bemerkung 3

Er ist 15 Jahre schon bei uns mit Unterbrüchen.

[00:41:46.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ein Lernprozess.

[00:42:15.850] - Bemerkung 4

Wir haben jemanden, der zwei Pakete Zigaretten raucht pro Tag, wenn er arbeitet.

[00:42:21.970] - Bemerkung 4

Wenn er nicht arbeitet, raucht er nur ein Päckchen pro Tag.

[00:42:22.240] - Bemerkung 4

Die Person hat nie Geld um etwas zu essen. Er raucht immer dann, wenn wir sagen, jetzt rauchen wir nicht, jetzt arbeiten wir.

[00:42:29.450] - Bemerkung 4

Er kann sich gar nicht an Regeln halten und ist deshalb auch verhaltensauffällig und findet dadurch auch keinen Job.

[00:42:42.030] - Bemerkung 4

Das Rauchen ist halt so seine Freiheit, die er sich nehmen kann, wo er sagen kann, jetzt kann ich eins rauchen, für was auch immer, er das jetzt braucht.

[00:42:54.940] - Bemerkung 4

Das ist bei uns auch das Thema. Schafft er es zwei Stunden nicht zu rauchen, vier Stunden nicht zu rauchen? Damit umzugehen ist zum Teil schwierig. Die Person dreht sich im Kreis und kommt auch nicht vom Fleck.

[00:43:24.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Den würde ich natürlich auch fragen, für was brauchst du Zigaretten?

[00:43:30.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Was bedeuten die für dich? Was bewirken sie für dich?

[00:43:34.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe eine Zeit lang alle Zigaretten-Reklamen ein bisschen genauer angeschaut.

[00:43:37.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie sprechen die Zigaretten-Reklamen den Konsumenten an?

[00:43:45.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Geschmack bleibt eine Entdeckung, ist Camel gewesen.

[00:43:51.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Abenteurer gewesen, ein grosses Abenteuer, anstrengend, Stress und am Schluss als Belohnung die Zigaretten.

[00:44:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Malboro ist eher so ein bisschen cool gewesen, so ein bisschen clean.

[00:44:06.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Gauloise, das sind so die Lässigen gewesen.

[00:44:15.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde ihn wirklich fragen, was bedeuten diese Zigaretten für ihn?

[00:44:20.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Was signalisiert sie? Was signifiziert sie für ihn?

[00:44:24.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich jetzt so höre, wie sie von ihm reden und sagen, wie er immer sofort auf ihre Vorschläge mit einem "Nein" antwortet.

[00:44:28.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Er empfindet das Zigarettenrauchen als Freiheit und grenzt sich damit ab gegen sie. Sie sagen, jetzt probiere es mal ohne.

[00:44:43.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Da läuft schon eine Interaktion, sie wollen ihn zu etwas bringen und er trotzt und sagt Nein, mache ich nicht.

[00:44:49.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum würde ich genau anders vorgehen.

[00:44:53.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Was bedeutet die Zigarette für Sie? Für was brauchst Du sie?

[00:44:59.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Camel hat Kaugummi verkauft, wo Camel Werbung darauf war, um die Jungen einzuschleusen.

[00:45:10.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sind Zigarettenwerbungen verboten.

[00:45:15.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Das habe ich damals schon gesagt, man müsste das eigentlich verbieten.

[00:45:19.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sucht Substanz macht sowieso Reklame für sich.

[00:45:23.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sucht Substanz greift ein in das Belohnungssystem. Das bewirkt einen gewissen Typ.

[00:45:32.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde den echt fragen, für was brauchst du sie?

[00:45:38.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele sagen ja dann nein ich brauch das gar nicht, ich mach es einfach.

[00:45:41.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Bleiben sie ein bisschen auf dieser Thematik, was bringt sie dir?

[00:45:46.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht vorwurfsvoll: was bringt es dir eigentlich?

[00:45:50.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Sondern wirklich neugierig.

[00:45:52.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie fühlst du dich dann besser?

[00:45:56.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Es klingt, als ob er das als Abgrenzung verwendet gegen sie und das normale Volk.

[00:46:03.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Da könnte man ihn auch weiter fragen, inwiefern fühlst du dich anders oder inwiefern fühlst du dich da fremd unter uns?

[00:46:13.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie tust du dich unterscheiden von den anderen Mitarbeitern?

[00:46:16.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man ihm schon die Möglichkeit gibt, zu sagen, wie er sich anders fühlt und dass er sich so ein bisschen persönlich profilieren kann.

[00:46:26.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt macht er das mit den Zigaretten.

[00:46:29.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Klingt das irgendwie an oder gar nicht?

[00:46:36.990] - Bemerkung 4

Er sagt immer, das ist seine letzte Freiheit, die er sich noch nehmen kann. Er hat kein Geld und verdient nichts, dann muss er auch nicht die beste Leistung abliefern.

[00:47:00.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, da kann man in die andere Richtung gehen.

[00:47:04.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist schon so wie ich es wahrnehme.

[00:47:07.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man in die andere Richtung gehen.

[00:47:09.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat er langfristig für sich für ein Ziel?

[00:47:12.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf eine Art ist er hier nur wie ein einem Pubertierender.

[00:47:16.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Pubertierenden sagen, ich mache, was ich will, aber du musst mich trotzdem noch unterstützen.

[00:47:22.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich dann in die andere Richtung gehen. Was ist denn sein langfristiges Ziel?

[00:47:26.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Welche Zigaretten Marke raucht er?

[00:47:42.090] - Bemerkung 4

Ich weiss es nicht, aber er geht überall für eine Zigarette betteln.

[00:47:48.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind wir schon wieder in einem Dilemma.

[00:47:52.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Er geht betteln. Ist das Freiheit, wenn er betteln geht?

[00:47:56.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Oder macht er den Buddha nach, der extra alles weg gegeben hat, damit er dann betteln gehen kann?

[00:48:01.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass sie zu dem Thema so ein bisschen von verschiedenen Seiten ran gehen.

[00:48:07.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen Sie ihn auch einmal, was ist dein langfristiges Ziel?

[00:48:10.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach Reklame zu machen fürs Rauchen?

[00:48:15.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Er könnte ja mal Fragen ob er auf so eine Reklame, Plakat drauf darf.

[00:48:23.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Er zelebriert seine Freiheit und seine Eigenständigkeit und eigentlich ist er ja alles andere als frei.

[00:48:29.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre jetzt auch wieder ein bisschen ein Teasing.

[00:48:37.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen ihn so ein bisschen herausfordern.

[00:48:41.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen überhaupt keine Richtung, sie lassen ihm das alles. Er darf gar nichts spüren, dass sie ihm das wegnehmen wollen.

[00:48:54.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie könnten sogar sagen, willst Du einmal diese Marke probieren?

[00:48:58.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre eine paradoxe Intervention.

[00:49:06.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie reagieren die anderen auf ihn?

[00:49:11.360] - Bemerkung 4

Gewisse fürchten seine Reaktion wenn er keine Zigarette erhalten würde von ihnen.

[00:49:29.410] - Bemerkung 4

Ich sage jeweils, dass man ihm keine Zigarette geben muss.

[00:49:54.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Da können sie ihn auch teasen.

[00:49:55.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Er sagt es ist seine Freiheit eine Zigaretten zu rauchen, aber eben ja, er muss betteln gehen.

[00:50:01.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Andere müssen ihm dann eine Zigarette geben.

[00:50:04.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht eine so grosse Freiheit.

[00:50:06.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können ein bisschen spielen mit dem.

[00:50:08.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie könnten auch mal die anderen fragen, was sie denken, warum der das braucht, was ihre Theorie ist, so wie sie mir jetzt das geboten haben und ich habe probiert, meine Theorie dazu zu sagen.

[00:50:20.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass sie ein bisschen eine Dynamik hineinbringen.

[00:50:24.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur: ich will, nein gibt es nicht, sondern dass man noch ein bisschen Verspieltheit hineinbringt.

[00:50:30.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dann die anderen fragen: Wann geben sie ihm eine Zigarette und wann geben sie ihm keine Zigarette?

[00:50:32.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist es so ein bisschen mehr ein Gruppenprozess, dann wird er auch ein bisschen mehr integriert über sein Rauchen oder nicht Rauchen.

[00:50:50.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist das eine Möglichkeit für Sie?

[00:50:50.840] - Bemerkung 4

Ja, versuchen wir es einmal.

[00:50:50.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sind sie schon in dem gefangen, ich will ihn eigentlich ändern.

[00:50:55.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Er wehrt sich, nein ich lasse mich nicht ändern. Die anderen können das machen was sie wollen.

[00:51:04.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist schon ein bisschen gefangen im helfen wollen.

[00:51:09.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man helfen will, die drängen ja eigentlich alle nach Freiheit und Eigenständigkeit.

[00:51:16.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Abhängigkeit von der Substanz ist keine Abhängigkeit.

[00:51:20.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen von den Menschen unabhängig sein und sind dann von der Substanz abhängig. Das ist keine Freiheit.

[00:51:27.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja spielen sie ein bisschen damit. Tun sie ihn ein bisschen teasen.

[00:51:35.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Teasen löst Lernverhalten aus.

[00:51:41.750] - Bemerkung 4

Dankeschön.

[00:51:50.090] - Bemerkung 5

Wir haben schon längere Zeit ein Frau mit einer Alkoholsucht, seit sie 14 Jahre alt ist, heute ist sie über 50 Jahre alt.

[00:51:59.760] - Bemerkung 5

Sie schafft es ab und zu mit Antabus trocken zu bleiben. Sie leidet aber ständig unter der Sucht, sagt sie.

[00:52:19.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hat schon seit sie 14 Jahre alt ist eine Alkoholsucht?

[00:52:23.350] - Bemerkung 5

Ja.

[00:52:24.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann würde ich mal zu dem zurückgehen. Was ist dort gewesen?

[00:52:27.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Mir hat mal ein Jugendlicher gesagt, der Alkohol ist wie meine Mutter.

[00:52:31.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Der gibt mir Wärme, Geborgenheit.

[00:52:36.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist gewesen bei ihr dort?

[00:52:37.860] - Bemerkung 5

Sie hatte kein (gutes) Verhältnis zur Mutter. Sie kann sich nicht daran erinnern, dass die Mutter sie jemals in den Arm genommen hat.

[00:52:38.100] - Bemerkung 5

Sie ist eigentlich ein herzlicher, warmer Typ.

[00:52:49.290] - Bemerkung 5

Mit dem Vater hatte sie ein besseres Verhältnis, aber der war auch am Alkohol. Der Bruder war auch in den Drogen, der hat sich das Leben genommen. Die Mutter ist dann an Krebs gestorben. Sie war verheiratet und hatte auch einen Sohn, der Krebs hatte als kleiner Junge. Sie hat viele schwierigen Sachen erlebt.

[00:53:17.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Oh je.

[00:53:20.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit der würde ich wahrscheinlich eher schauen, was kann dir alles noch so ein schön warmes Gefühl geben und durch schauen, was noch?

[00:53:30.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann nicht nur etwas sein, es müssen mehrere Sachen sein.

[00:53:34.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie stellt einfach automatisch auf den Alkohol um.

[00:53:39.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein legales Suchtmittel, das kann man nehmen.

[00:53:43.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man mit ihr diversifiziert und guckt, was für Situationen geben ihr ein gutes Gefühl, ein warmes Gefühl, ein Geborgenheitsgefühl? Was kann sie machen, dass sie das auch erreicht?

[00:53:56.880] - Bemerkung 5

Ist es wirklich so, dass wenn jemand so Alkoholiker gewesen ist, dass der Suchtdruck, dass der immer da ist?

[00:54:04.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie kennt nichts anderes.

[00:54:06.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie kennt nichts anderes um sich gut zu fühlen.

[00:54:08.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eben reflexartig und alle Suchtverhalten sind dann quasi eingebaut in das Gehirn, sehr reflexartig.

[00:54:16.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum müssen wir diversifizieren und schauen was könnte noch ein gutes Gefühl geben?

[00:54:21.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Möglichst nach verschiedenen Sachen suchen.

[00:54:25.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja man kann sie anerkennen, in dem dass sie das nicht gut gehabt hat, dass sie nicht gut genährt worden ist.

[00:54:33.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man erwachsen ist, dann muss man sich selber nähren.

[00:54:37.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Über verschiedene Sachen, nicht nur eins.

[00:54:40.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ja langweilig nur über die Sucht sich zu nähren.

[00:54:45.080] - Bemerkung 5

Das wäre eigentlich möglich, dass sie loskommt von dem Suchtdruck.

[00:54:48.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde schon sagen, ja.

[00:54:50.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin natürlich schon lange Sucht Therapeutin.

[00:54:53.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage auch ich bin eine gottvergessene Optimistin.

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

Ich probiere immer noch irgendetwas zu machen.

[00:55:02.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Der 50-Jährige, der ist auch daraus rausgekommen, wirklich, voll.

[00:55:07.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen, ja, die sind oft alleine gelassen gewesen, verletzt und sie tun ihre verletzten Gefühle dann halt mit dem Alkohol ertränken.

[00:55:16.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde schauen nach anderen Sachen, die auch gut wären.

[00:55:21.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur eine Verhaltensweise, sondern mehrere.

[00:55:30.040] - Bemerkung 5

Sie ist auch eine Sozialhilfebezügerin, ist eingeschränkt in den Finanzen. Sie kifft jetzt auch eher mehr, weil das günstiger ist.

[00:55:43.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist wie das Märchen vom Hans Christian Andersen, "das kleine Mädchen mit den Schwefelhölzern".

[00:55:47.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Man zündet ein Zündhölzchen an und dann hat man eine Phantasie.

[00:55:50.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Die meisten sagen dann, ja ich habe kein Geld und darum kann ich nichts machen.

[00:55:57.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt nicht.

[00:55:58.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann in seine Fantasie gehen, man kann alles mögliche machen.

[00:56:03.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht wieder nicht darum, aufzuhören mit dem, sondern Alternativen finden, sodass man es nicht mehr braucht.

[00:56:20.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer das und so habe ich es eigentlich mit allen Süchtigen gemacht.

[00:56:25.430] - Bemerkung 6

Unterscheiden sie nicht zwischen Alkohol krank, Alkoholismus, Alkoholsucht? Gibt es überhaupt eine Sucht?

[00:56:50.530] - Dr.med. Ursula Davatz

So schaue ich es nie an.

[00:56:53.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage Alkoholsucht, Alkohol krank, ist mir eigentlich egal.

[00:56:57.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor Jahren habe ich einen Artikel gehabt, da im Heft der Suchtberatung ags.

[00:57:02.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich gesagt Alkoholkrankheit oder Alkoholsucht ist weder eine Krankheit, noch ein Laster. Es ist ein Verhalten.

[00:57:10.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein Zwangsverhalten, das man kann ändern.

[00:57:19.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es ersetzen mit anderen Verhaltensweisen.

[00:57:24.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht Zeit und man muss dann Vertrauen haben in die anderen Verhaltensweisen.

[00:57:29.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde nie sagen, man kommt nie mehr daraus heraus.

[00:57:31.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, es gibt Clochards die unter der Brücke leben und die wollen gar nicht rauskommen.

[00:57:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann will ich sie auch nicht rausholen.

[00:57:41.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke fürs Mitmachen!

[00:57:48.510] - Bemerkung 7

Ja, danke vielmals. Herzlichen Dank!