

Dr.med. Ursula Davatz, Gabriella Alvarez-Hummel, Reena Krishnaraja, Ondine Riesen, Dr.med. Elsa Wuchner

31.5.2024

Generationen und ADHS

[Audio](#)

[00:13:08.670] - Ondine Riesen

Ich musste noch ein Be Real machen.

[00:13:13.860] - Gabriella Alvarez-Hummel

Paris Hilton hat es. Nelly Furtado, Jennifer Lawrence, Jennifer Lopez, Michael Phelps, Michael Jordan, Emma Watson, Greta Gerwig, Dave Grohl, Britney Spears und Justin Timberlake.

[00:13:29.920] - Gabriella Alvarez-Hummel

In der Schweiz hat sich Melanie Winiger dazu geäußert. Carpi hat es. Patty Basler hat es.

[00:13:38.020] - Gabriella Alvarez-Hummel

Gefühlt die ganze Comedy-Szene.

[00:13:39.880] - Gabriella Alvarez-Hummel

Darüber können wir dann später noch sprechen.

[00:13:43.300] - Gabriella Alvarez-Hummel

Sie alle Haben ADHS/ADS.

[00:13:46.280] - Gabriella Alvarez-Hummel

Sie und um die 5% der Menschheit.

[00:13:51.360] - Gabriella Alvarez-Hummel

Man weiß es nicht so genau.

[00:13:52.860] - Gabriella Alvarez-Hummel

In den USA sagt man 5% bis 10%, hier sagt man 3 bis 5%.

[00:13:58.640] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wahrscheinlich ist es irgendwo in der Mitte.

[00:14:03.320] - Gabriella Alvarez-Hummel

Auch weil sich immer mehr Menschen zu ihrer ADHS/ADS-Diagnose bekennen, weil es immer mehr Diagnosen auch gibt, ist ADHS/ADS in aller Munde.

[00:14:15.560] - Gabriella Alvarez-Hummel

In den Medien wird es oft mittlerweile als Trend- oder Mode-Krankheit bezeichnet.

[00:14:23.200] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich glaube, als Person ist es eine gute Sache, dass viel darüber berichtet wird. Man fühlt sich nicht so allein.

[00:14:32.360] - Gabriella Alvarez-Hummel

Man findet viel mehr Informationen als noch vor ein paar Jahren.

[00:14:36.600] - Gabriella Alvarez-Hummel

Gleichzeitig eben so dieses Trend-Ding.

[00:14:39.930] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, es gibt immer mehr negative Stimmen und ich glaube, das ist auch nicht ganz so schön.

[00:14:45.180] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich freue mich also, haben wir heute die Gelegenheit, nicht nur über ADHS/ADS zu sprechen, sondern vor allem auch mit ADHS/ADS.

[00:14:53.900] - Gabriella Alvarez-Hummel

ADHS/ADS ist so individuell wie jeder Mensch, der es hat.

[00:15:00.100] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich freue mich, dürfen wir heute ein paar dieser Stimmen kennenlernen.

[00:15:03.450] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wir wollen einen besonderen Fokus auf das Thema Generationen legen, weil das das Jahresthema im Karl der Große ist.

[00:15:12.340] - Gabriella Alvarez-Hummel

Einen anderen Fokus wollen wir auf das Thema Frauen legen, weil Frauen und Mädchen sind doch immer unterdiagnostiziert und unterrepräsentiert.

[00:15:22.160] - Gabriella Alvarez-Hummel

Darum heute ein Podium voller Frauen.

[00:15:25.640] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, das ändert sich gerade. Darum sind wir heute hier.

[00:15:30.000] - Gabriella Alvarez-Hummel

Danke, Karl Große, dass wir hier sein dürfen.

[00:15:32.340] - Gabriella Alvarez-Hummel

Dass der Saal so voll ist, zeigt auch, dass wir so einen Nerv getroffen haben.

[00:15:37.580] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich glaube, das Bedürfnis nach Räumen wie diesen ist relativ groß. Nach Räumen, wo Austausch stattfindet, wo wir Geschichten von anderen Menschen hören.

[00:15:46.760] - Gabriella Alvarez-Hummel

Deshalb freue ich mich sehr, sind meine Gästinnen hier.

[00:15:53.780] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ganz hinten, genau, ihr erinnert euch, ich habe euch die Aufgabe gegeben, dass nach der Vorstellung jeder Person, dürft ihr den Satz komplettieren: ADHS/ADS ist ...

[00:16:08.880] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ondine Riesen, mir ganz gegenüber. Sie ist Mitgründerin von Ting.

[00:16:14.920] - Gabriella Alvarez-Hummel

<https://www.ting.community/>

[00:16:14.920] - Gabriella Alvarez-Hummel

Sie ist Mentorin und Coach. Sie sprach in einem SRF-Interview über ihr ADHS/ADS.

[00:16:21.240] - Gabriella Alvarez-Hummel

Am kürzlich durchgeführten Inklusions Festival hier im Haus hat sie Workshops gegeben für neurodivergente Menschen.

[00:16:31.660] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ondine, ADHS/ADS ist, ...

[00:16:34.120] - Ondine Riesen

Ich kann den Satz nicht fertig machen, weil ich nicht weiß, wie ich Brache einbauen muss, aber so eine brachliegende Möglichkeit, wie man die Gesellschaft verbessern könnte.

[00:16:46.880] - Gabriella Alvarez-Hummel

Reena Krishnaraja

[00:16:55.592] - Gabriella Alvarez-Hummel

<https://www.reenakrishnaraja.ch/>

[00:16:56.690] - Reena Krishnaraja

Damit es Menschen einfacher fällt und es nicht ganz kompliziert wird, sage ich immer Krishnaraja. Danke für die Frage.

[00:17:10.270] - Gabriella Alvarez-Hummel

Rina ist Comedian. Sie ist: SRF 3 Best Talents Comedy 2022. Sie wird bald mit ihrem ersten Solo-Programm auf Tour gehen. Auch sie sprach öffentlich über ihr ADHS/ADS beim SRF. Das ist, glaube ich, der Ort, wo die Leute hingehen, wenn sie die ADHS/ADS haben. ADHS/ADS ist ...

[00:17:31.400] - Reena Krishnaraja

ADHS/ADS ist unglaublich krass verbreitet in der Comedy-Szene, was alle Comedians irgendwie mega zu einer homogenen Gruppe macht und auch so eine Art Superkraft ist.

[00:17:49.820] - Gabriella Alvarez-Hummel

Elsa Wuchner ist hier. Sie ist Ärztin. Sie hat auch beruflich mit ADHS/ADS zu tun. Das hören wir dann nachher noch. Sie kuratiert hier den Generationenfokus mit und sie initiierte und co-kuratierte die ADHS/ADS-Ausstellung in der Zentralwäscherei, die letztes Jahr stattfand.

[00:18:15.980] - Dr.med. Elsa Wuchner

ADHS/ADS kann eine Superpower sein, aber gleichzeitig auch mega anstrengend. Es ist immer so laut.

[00:18:31.700] - Reena Krishnaraja

Und dann haben wir hier Ursula Davatz. Sie ist Psychiaterin, Vizepräsidentin des Vereins ADHS20+. Sie beschäftigt sich schon länger mit dem Thema ADHS/ADS, als der Begriff überhaupt existiert in der Schweiz, glaub ich, und zwar über 40 Jahre.

[00:18:49.500] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist eine genetisch vererbte Neurodiversität. Es ist keine Krankheit aus meiner Sicht, mit Vorteilen und Nachteilen. Die Vorteile sind: hohe Sensitivität, breite Aufmerksamkeit – ich sage nicht Störung, sondern breite Aufmerksamkeit – und sehr kreativ.

[00:19:18.400] - Gabriella Alvarez-Hummel

Über die genaue Definition werden wir gleich noch sprechen, damit wir alle so dieselbe Basis haben.

[00:19:24.350] - Gabriella Alvarez-Hummel

Eben, wir sprechen über ADHS/ADS, wir sprechen über Generationen, wir sprechen über Frauen und am Ende vor allem auch euch.

[00:19:31.320] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ihr dürft sehr gerne Fragen stellen am Schluss. Ihr könnt gerne schon drüber nachdenken, damit eure Frage so konkret wie möglich ist, damit ihr so viele Fragen wie möglich reinbekommen.

[00:19:43.040] - Gabriella Alvarez-Hummel

Vielleicht hat es ein oder zwei andere ADHS/ADS-Leute hier drin heute.

[00:19:49.250] - Gabriella Alvarez-Hummel

Bevor wir loslegen, aber trotzdem noch ein kleiner Disclaimer: Die ADHS/ADS-Dichte auf dieser Bühne ist naturgemäß jetzt halt gerade relativ hoch. Das bedeutet, es ist möglich, dass wir einander ins Wort fallen, das abgeschwiffen wird. Das ist natürlich meine Aufgabe, das alles wieder auf die richtige Bahn zu lenken, einfach weil wir ein

Zeitbudget haben. Mir ist wichtig, dass ihr euch selbst sein könnt heute Abend und dass dieser Raum sich für alle gut anfühlt.

[00:20:25.260] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ein ADHS/ADS Podium darf auch ein bisschen nach ADHS schmecken, finde ich. Lass uns zuerst die Begrifflichkeiten klären, Ursula. Was ist ADHS/ADS in so kurz wie möglich?

[00:20:41.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe es eigentlich vorher schon versucht, zu sagen.

[00:20:44.280] - Gabriella Alvarez-Hummel

Was macht es aus?

[00:20:45.720] - Dr.med. Ursula Davatz

A ist die Aufmerksamkeitsstörung. Ich sage, es ist eine breite Aufmerksamkeit, eine hohe Aufmerksamkeit, dadurch, je nachdem, eine leichte Ablenkbarkeit.

[00:20:59.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ADHS/ADS noch hat, ist eine gewisse Impulsivität.

[00:21:06.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht warten, man redet sich ins Wort, man ist ungeduldig. Man sagt dann dem schlechte Impulskontrolle.

[00:21:19.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Manche sind hyperaktiv, das ist das H.

[00:21:22.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch ADS. Die mit H, die sind hyperaktiv nach außen, die mit nur ADS sind hyperaktiv nach innen.

[00:21:33.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt, sie denken viel, sie überlegen viel, sie machen viele Bifurkationen und brauchen dann länger, um sie zu entscheiden.

[00:21:42.300] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ondine, du hast einen Workshop gegeben für neurodivergente Menschen. Möchtest du uns vielleicht erklären, was neurodivergent bedeutet in diesem Zusammenhang?

[00:21:52.980] - Ondine Riesen

Ich verstehe es so, dass es einfach eine große Bandbreite gibt von verschiedenen Möglichkeiten, wie man ein Gehirn ausgestalten kann. Das geht dann über Autismus, ADS oder Dyskalkulie, Dyslexie und so weiter. Aber ich glaube, die Fachpersonen können besser darüber sprechen.

[00:22:12.280] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wollt ihr noch etwas hinzufügen?

[00:22:16.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, ich lasse das mal so stehen.

[00:22:18.910] - Dr.med. Elsa Wuchner

Vielleicht noch, dass im ADHS/ADS, man sagt ja immer, es ist eine Erkrankung, die nur junge Menschen und nur junge Jungs also der Zappelphilipp, haben können. Ich glaube immer noch, ich glaube, es wechselt. Es gibt ja die Diagnose-Möglichkeiten, aber vielleicht dazu später. Mn muss diese Symptome, die du ja aufgezählt hast, schon in der Kindheit haben. Es ist eine Verhaltensstörung. Ich fand es so schön, weil du gesagt hast, man sagt immer Störung und Erkrankung und ich finde vielmehr, man sollte vielleicht Persönlichkeitsmerkmal oder Akzentuierung sagen.

[00:22:57.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja genau.

[00:22:57.790] - Gabriella Alvarez-Hummel

Reena, gibt es etwas, was du wünschst, das mehr Leute über ADHS/ADS wüssten?

[00:23:05.160] - Reena Krishnaraja

Ich habe den Jahrgang 2003, ich bin mega mit Social Media aufgewachsen und ich merke das auch bei meiner Schwester, die 17 ist, auch gerade eine ADHS-Diagnose bekommen hat und dass vielleicht mehr Menschen, vor allem in meinem Alter, wüssten, was wirklich ADHS/ADS ist, weil ja es so viele ADHS/ADS-ExpertInnen gibt mittlerweile im Internet und dass es halt wie nicht so eine Realität gibt, dass es wirklich sehr individuell ist. Man vergleicht sich natürlich, vor allem, als ich die Diagnose bekommen habe, man denkt so: Hey, das ist gar nicht bei mir so. Habe ich jetzt doch kein ADHS/ADS? Man ist sehr verwirrt. Eben vor allem auf Social Media gibt es so viele Reels: hey, wenn du das und das und das hast, hast du das? so ist es halt in Realität nicht. Ich glaube, das Problem ist, wenn man ADHS/ADS hat, hat man diese Fehlinformation und ist irritiert. Als Außenperson hat man diese Information und projiziert sie auf andere. Das kann dann zu mega vielen Missverständnissen führen, dass Leute das Gefühl haben: eh ja, jetzt hat jeder ADHS/ADS, weil ich fühle mich auch so. Und das ist wie so: nein, nicht ganz das Gleiche.

[00:24:17.120] - Gabriella Alvarez-Hummel

Aber, Entschuldigung, ich habe vergessen, mich selber vorzustellen. Apropos, mein Name ist Gabriele Álvarez Hummel und auch mein Name steht auf einem Diagnose Papier von ADHS/ADS.

[00:24:31.600] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich bin Journalistin und ich freue mich sehr.

[00:24:36.840] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ihr habt es schon angetönt. Im Zusammenhang mit ADHS/ADS, vor allem was die Diagnostik angeht, ist der Begriff Leidensdruck immer wichtig, wenn man eine Diagnose will.

[00:24:56.700] - Gabriella Alvarez-Hummel

Du hast es vorher gesagt, eigentlich wäre es schön, wenn es quasi wie ein Persönlichkeitsmerkmal wäre oder so, aber trotzdem, für deine Diagnose braucht es ja diesen Leidensdruck. Wie sieht das genau aus?

[00:25:08.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Da verwendest du ein medizinisches Modell und ich sage: der Leidensdruck tritt meistens auf in der Schule.

[00:25:17.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt ja, Aufmerksamkeitsstörung. Die Störung kommt nur heraus, wenn der Unterricht langweilig ist oder der Lehrer nicht sehr engagiert ist.

[00:25:30.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird es ein Problem.

[00:25:33.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann stört das Kind.

[00:25:35.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind entsprechend beschäftigt ist und wenn man auf seine Bedürfnisse eingeht, dann stört es überhaupt nicht.

[00:25:43.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Störung entsteht an sich über die Interaktion mit dem Umfeld.

[00:25:47.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern, die mit ihren ADHS/ADS Kindern gut umgehen können, die denen genügend Gelegenheit geben, aktiv zu sein oder das zu machen, was sie wollen, dann ist keine Störung da.

[00:26:01.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Wort "Störung" kommt natürlich aus der Medizin.

[00:26:05.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Mediziner sind nur auf Defizit ausgerichtet und wollen das korrigieren.

[00:26:10.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erlebe mit so vielen Kindern in der Schule jetzt, wie die störend wirken, weil man nicht auf ihre Bedürfnisse eingehen kann.

[00:26:19.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt überhaupt nicht, dass man bei allem nachgibt, aber dass man sich mit ihnen adäquat auseinandersetzt, also dass man das kann.

[00:26:28.660] - Gabriella Alvarez-Hummel

Trotzdem ist es ja oft ein Leiden, das dann die Leute dazu bringt, eine Diagnose dann stellen zu lassen, sozusagen.

[00:26:39.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Du kommst aus dem Lateinischen, also nein, Spanischen, hispanischen Hintergrund.

[00:26:48.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Untersuchungen – ich kann sie nicht zitieren –, dass es rund ums Mittelmeer herum viel mehr ADHS/ADSLer hat und dass die dort selektioniert wurden, weil ihre Eigenschaften sehr hilfreich waren für den Handel im Mittelmeer. Dort wird viel weniger, also schon im Tessin, in Italien, wird viel weniger ADHS diagnostiziert und es ist kein Leiden. Es ist einfach südländisches Temperament.

[00:27:16.980] - Gabriella Alvarez-Hummel

Hier in der strukturierten Schweiz haben es darum, die ADHS/ADS wie doppelt schwer.

[00:27:23.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja.

[00:27:23.780] - Gabriella Alvarez-Hummel

Und wie ist das bei dir? Wie sieht dein Alltag mit ADHS/ADS aus? Vielleicht auch im Vergleich zu bevor du die Diagnose hattest.

[00:27:34.340] - Ondine Riesen

Also ich habe die Diagnose schon seit 15 Jahren. Ich war da noch an der Uni und eine Freundin von mir hat mich so beschrieben, dass ich, wenn alle in der Bibliothek sind und hinsitzen und lernen, bin ich die, die zuerst einmal den Raum auscheckt und dann vielleicht noch irgendwie etwas findet, wo sie daran herum werken kann. Dann nehme ich dann meine Sachen mal hervor und dann habe ich vergessen, dass ich noch etwas holen muss. Und dann, wenn ich dann mal so bereit wäre, sind die anderen schon in der Pause und dann gehe ich in die Pause und dann wiederholt sich das so ein bisschen und am Schluss haben meine Freundinnen irgendwie vier Stunden gelernt und ich vielleicht zehn Minuten.

[00:28:20.130] - Ondine Riesen

So sieht das aus und vielleicht bei euch allen auch. Heute ist das ein bisschen anders, weil ich arbeite und so einen richtigen normalen Arbeitstag gibt es nicht, weil ich mir einen Job gesucht habe, wo es das nicht gibt, weil es mir sonst zu langweilig wird. Aber er ist gezeichnet von Schwierigkeiten, würde ich jetzt mal sagen. Also ich kann ein Beispiel machen, gestern, aber vielleicht hat das mit ASS zu tun. Okay, jetzt bin ich da.

[00:28:50.000] - Ondine Riesen

Also ich weiß nicht, ob ich nur ADHS/ADS habe. Ich bin in der ASS-Abklärung. Autismus-Spektrum-Störung sagt man.

[00:29:09.260] - Ondine Riesen

Mittwoch ist ein guter Tag, weil der ist strukturiert und ich weiß, was passiert. Diesen Mittwoch habe ich verschlafen und dann war der Tag kaputt. Und dann war ich völlig orientierungslos in meinem Tag und ich bin dann in der Küche gestanden. Also ich habe meinem Team geschrieben, ich habe verpennt, aber ich wusste noch nicht, was ich jetzt mache. Ich wohne Ich wohne in Biel. Entschuldigung, jetzt nehme ich Platz ein. Ich wohne in Biel und ich arbeite in Zürich und ich wusste nicht, ob ich dann noch nach

Zürich gehe oder nicht. Und ich habe einfach geschrieben, ich habe verpennt und dann nichts mehr, weil ich ja nicht wusste, was ich mache. Und irgendwann hat mein liebster Gspönli Silvan, hat angerufen und ich habe gesehen, dass er anruft und ich bin ja inzwischen mutig und ich kann dazu stehen und dann habe ich trotzdem fast nicht abgenommen, weil ich mich so geschämt habe. Und dann habe ich aber abgenommen und habe geheult und habe gesagt: „Ist „Ich stehe in der Unterhose in der Küche und ich weiß nicht, was machen. Und dann habe ich geweint und dann haben wir abgemacht, dass ich zuerst Kaffee, Tee mache, dusche und ihn dann zurückrufe.“

[00:30:12.310] - Ondine Riesen

Und das ging bis 2 Uhr, bis ich wieder reguliert war, um am Computer sitzen zu können. Und ich sehe ganz viele Leute hier nicken. Ihr kennt das?

[00:30:22.230] - Gabriella Alvarez-Hummel

Kommt euch das bekannt vor, Elsa?

[00:30:23.920] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich muss jetzt gerade daran denken, als du gesagt hast, wenn du deinen Tag anfängst, ohne ein bisschen Zeit zu haben, um dich zu strukturieren, ist der Tag nicht mehr so cool. Bei mir war es so, dass ich mega lange gemeint habe, es geht allen Menschen so. Alle Menschen stehen auf und haben so zehn Gedanken gleichzeitig im Kopf, aber die anderen können es halt irgendwie besser strukturieren als ich oder sind einfach ruhiger und nicht so chaotisch wie ich. Ich merke bei mir, sobald ich nicht die 15 Minuten pro Tag habe, oder eigentlich sind es mehr, die ich habe, um mich zu strukturieren, ist mein Tag einfach nicht mehr so cool. Auch bei mir ist es so, meine Mitbewohnerin kenne ich seit ich zehn bin. Ich habe meine ADHS-Diagnose nicht mal ein Jahr, bald habe ich mein Einjähriges, und sie hat gesagt: so, jetzt macht für sie alles Sinn, wir waren zusammen in der Schule und sie hat gesagt, ich laufe mega oft in der Wohnung herum und fange alles an. Also ich verbrenne mega oft das Essen und fange dann an meine Wäsche zu machen und dann gehe ich meine Zähne putzen und dann ist es so ein Stress.

[00:31:35.970] - Dr.med. Elsa Wuchner

Wenn jemand meine Agenda und meine To-Do-Listen sieht, das ist alles angemalt, farbig. Ja, ich muss es jeden Tag ein bisschen strukturieren.

[00:31:45.930] - Reena Krishnaraja

Ja, ich kann so fest zum dem relaten. Das gehört auch zum ADHS/ADS, wie sehr ich mich gerade freue, dass einfach so: oh mein Gott, wuh! Ich bin irgendwie so sehr excited und bin voll so ... Ich merke auch, ich möchte gerne so aufstehen und rennen oder so. Das gehört so fest zum ADHS/ADS, diese emotionalen Hochs und Tiefs, die irgendwie aus dem Nichts ausgelöst werden, weil eben allein ich so: oh mein Gott, ja, ich fühle mich auch so.

[00:32:13.530] - Reena Krishnaraja

Genauso, wenn ich am Morgen aufgewacht bin und etwas nicht so ist, bin ich dann so in einem Loch und alles ist scheiße. Dann kann aber irgendwie so ein gutes Lied laufen, dann ist es wieder der beste Tag meines Lebens. Irgendwie ist das auch so, zum Teil mega cool, weil vor allem in der Comedy zum Beispiel, kann dir ein Auftritt so viel geben. Einfach, wenn Leute lachen, ist das so, das stimuliert dich so fest und man ist mega motiviert und es gibt einem mega viel. Aber eben, wenn dann genau ein Auftritt schlecht läuft oder irgendwas Kleines schlecht läuft, ist man dann in diesem Loch. Und in der Comedy ist es aber mega schwierig, in diesem Loch zu sein.

[00:32:50.170] - Reena Krishnaraja

Man darf nicht dort sein, vor allem nicht, wenn du auf die Bühne gehst, dann musst du gut gelaunt sein, da musst du bereit sein. Das finde ich etwas so ... Es gibt dir auch viel, aber es nimmt viel, weil es braucht so viel unglaublich viel Energie, aus so einem emotionalen Tief rauszukommen. Es ist so ein bisschen ein Training. Heute wollte ich eigentlich früher nach Zürich kommen, aber nachher hat jemand einen Termin abgesagt. Dann war eh schon alles vorbei, weil jemand etwas spontan abgesagt hat.

[00:33:17.510] - Ondine Riesen

Das ist mega schlimm, gell?

[00:33:19.110] - Reena Krishnaraja

Vor allem, ich sage ja auch oft ab. Ich kann dieser Person nicht böse sein, weil mir ginge es genauso, aber ich war böse, weil die Struktur fehlt jetzt. Was mache ich in den nächsten drei Stunden? Dann ist man wieder in so einem emotionalen Hoch oder Tief und dann ist man wieder so: ah.

[00:33:36.420] - Reena Krishnaraja

Ja, irgendwie. Finde ich es mega toll, dass das allem so ein bisschen geht. Irgendwie diese grundsätzlichen Dinge, wo es sich dann vielleicht äußert, ist es anders. Bei mir hat man das auch als Temperament dann gedeutet, weil ja eben so südländisch, sehr südländisch, aber ...

[00:33:55.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Indisches Temperament.

[00:33:57.990] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, aber wie ist es dann, wenn du so zurückschaust auf deine Kindheit? Was fühlst du dann, jetzt, wo du gewisse Sachen besser erklären kannst, irgendwie für dich?

[00:34:12.950] - Reena Krishnaraja

So als Background vielleicht? Ich habe die Diagnose vor zwei Jahren bekommen. Und ich weiß noch, in meiner Kindheit, ich hatte so ein, zwei Kollegen, aber natürlich alle männlich, die ADHS hatten und eben die Störefriede waren. Ich war wie eigentlich nie, also eben doch, weil wenn ich zurückblicke, ich habe so oft eben Leuten irgendwie das Wort eben abgeschnitten oder irgendwie, ich kam oft zu spät. Ich habe irgendwie nicht ein richtiges Zeitmanagement gehabt, war sehr aktiv, aber das Ding wurde halt immer anders gedeutet. Ich hatte nie Probleme in der Schule, weil meine Noten waren super, weil ich eben mega Freude an der Schule hatte.

[00:34:51.560] - Reena Krishnaraja

Deswegen habe ich mich auch sehr konzentriert auf die Schule und konnte eben meine Interessen dort ausleben. Aber da das ja kein Problem war, wurde auch nichts gemacht. Das ins Wort fallen wurde als unhöflich gedeutet oder eben, man ist ein Lausmädchen. Ist halt einfach so. So wurde es eigentlich sehr lange gedeutet, bis und mit der

Kantonsschulzeit. Ich brauchte das vielleicht. Ich war auch bei der Schulpsychologin, die meinte: ja, du brauchst das einfach vielleicht, in diesen Limits zu leben. Die haben mein Leben einfach so beschrieben, dass ich halt einfach in Hochs und Tiefs lebe und das bin ich halt so.

[00:35:28.500] - Reena Krishnaraja

Irgendwann ging die Schule weg und dann habe ich gemerkt: oh Shit, ich habe keinen Stundenplan mehr, und habe dann gemerkt, wie sehr ich eigentlich einen Stundenplan brauche. Die Arbeit mich nicht interessiert. Ich habe Mühe gehabt, am Morgen überhaupt aufzustehen, weil das ist so ein riesen Thema. Es braucht einen Grund, um am Morgen aufzustehen und nicht so einen Grund, der in 50 Jahren passiert, sondern so am Tag. Jeden Tag braucht es irgendeinen Grund, auch wenn es nur ein Mittagessen ist oder so.

[00:35:57.210] - Reena Krishnaraja

Mittlerweile kann ich das auch deuten, weil heute ist auch dieser Plan ... Jemand hat mir abgesagt und ich habe gesagt: es ist okay, und jetzt falle ich aber nicht in das Loch. Ich gehe einfach wieder zurück, arbeite einfach und ich bin viel meinen Sachen und Emotionen bewusster. Das ist eigentlich etwas mega Tolles, dass man weiß: hey, das ist jetzt so und so, weil so und so. Dann ist es gar nicht mehr so schlimm in diesem Moment und der Moment geht vorüber und auch, dass einfach viel mehr Leute darüber reden. Man entdeckt diese Welt voller ADHS/ADS Land. Es ist so wow.

[00:36:39.270] - Gabriella Alvarez-Hummel

ADHS/ADS wurde ja sozusagen von einem Kinder- zu einem Erwachsenenthema in den letzten Jahren. Eigentlich auch von einem Buben zu einem Frauenthema irgendwie. Wie hast du, Ursula, diese Entwicklung miterlebt in den letzten 40 Jahren? Ich meine, damals gab es noch kaum Begriffe und dann waren es irgendwie kleine Jungs und jetzt sind es irgendwie alle hier drin.

[00:37:02.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man POS, frühkindliches POS gesagt. Das heißt, psychoorganisches Syndrome, also eine Störung. Dann mit der Zeit, da hat es viele Begriffe gegeben, MBD Minimal Brain Dysfunction und so weiter.

[00:37:18.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute sagt man, ADHS und ADS.

[00:37:22.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat eigentlich nur die ADHS-ler angeschaut, die hyperaktiven Menschen.

[00:37:30.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, fünf zu eins, also fünf Knaben und ein Mädchen.

[00:37:35.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute sagt man, 1,3 oder so Knaben zu einem Mädchen.

[00:37:44.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mädchen haben aufgeholt.

[00:37:46.810] - Gabriella Alvarez-Hummel

Sie waren schon immer da.

[00:37:50.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es war immer schon da. Aber die Mädchen können sich besser anpassen. Und ich sage dann immer: Stuten sind leichter zu als Hengste. Das heißt, Frauen haben die Fähigkeit, sich anzupassen. ADHSler haben eine große Empathie, wenn ich die Mutter frage: welches Kind merkt am ehesten, wenn es ihr schlecht geht? Es ist immer das ADHS/ADS Kind.

[00:38:16.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Mädchen merken, wenn die Eltern irgendetwas brauchen und gehen dann auf das ein.

[00:38:24.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie auf das eingehen, vernachlässigen sie sich selbst.

[00:38:28.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, die Diagnose wächst sich aus, mit 20 ist das alles weg. Stimmt überhaupt nicht. Das bleibt. Es ist ein genetisch vererbter Neurotyp, der bleibt.

[00:38:43.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man lernt aber besser, damit umzugehen. Man lernt natürlich, umso besser damit umzugehen, je wohlwollender das Umfeld ist.

[00:38:51.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das Pech hat, in einem nicht wohlwollenden Umfeld aufzuwachsen, in der Schule und zu Hause, dann beginnt man zu leiden.

[00:38:59.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das nicht der Fall ist, dann leiden die nicht. Frauen mit ADHS/ADS, bei denen wird die Diagnose dann häufig erst so mit 40 gestellt und dann ist es eine Depression.

[00:39:15.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Frauen nehmen sich so lange zurück, die haben so viel Empathie für ihr Umfeld. Wenn das Umfeld noch bedürftig ist, dann geben sie noch mehr rein und sie kommen zu kurz. Irgendwann mal haben sie dann einen Burnout, sind überfordert, gefordert und dann leiden sie.

[00:39:31.900] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, das ist etwas, was mich interessiert hat. Wenn ADHS/ADS im Kindesalter übersehen wird, was sind dann so die Zeitpunkte, wo es dann zwangshalber erkannt werden muss, weil etwas ist? Ist es dann so, wenn sich eine Folgeerkrankung entwickelt, eine Depression oder eine Suchterkrankung?

[00:39:55.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Du sagst jetzt Folgeerkrankung. Die Medizin sagt immer noch: Komorbidität. Die Medizin schaut zwei Krankheiten an.

[00:40:03.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, das sind alles Folgekrankheiten.

[00:40:06.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Folgekrankheit bei Frauen kommt wahrscheinlich so zwischen 30 und 40, kommt drauf an, was für ein Beruf sie hat.

[00:40:14.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Beruf ist, der sehr viel von ihr verlangt, dann kommt es früher. Wenn sie einen weniger anstrengenden Beruf hat, dann kommt es vielleicht erst mit 40. Es ist immer das gleiche Bild. Also die werden dann depressiv.

[00:40:29.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich: Empathie versus Selbstfürsorge. Die haben viel zu viel Empathie und die müssen lernen, für sich zu schauen.

[00:40:39.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann das, was ich diesen Frauen beibringen muss. Wenn sie das lernen, wird es besser.

[00:40:47.350] - Gabriella Alvarez-Hummel

Hat jemand von euch Erfahrung damit?

[00:40:50.230] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich wollte noch kurz was hinzufügen. Vielleicht noch die Frage, warum? Man dachte lange, es ist eine Männerkrankheit. Warum werden dann so viele Jungs und nicht Mädchen immer noch diagnostiziert? Der Grund ist vielleicht noch kurz, das Diagnose-Tool in der Medizin, weil in der Medizin muss man ja alles irgendwie diagnostifizieren, damit du Medikamente bekommst, damit die Krankenkasse das zahlen muss, etc.

[00:41:17.420] - Dr.med. Elsa Wuchner

Das immer noch aktuelle Diagnose-Mittel, das wir haben, ist auf Männer spezialisiert, nicht nur bei einer ADHS/ADS-Diagnose.

[00:41:30.660] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ja, es ist so, dass in der Medizin immer alles auf Männer ausgerichtet ist.

[00:41:37.900] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich habe letztes Mal eine Studie gesehen, die mega viele Studien angeschaut hat, Repräsentationsstudien, welche ganze Bevölkerung abzeichnen, aber ich weiß, nur Männer.

[00:41:47.940] - Dr.med. Elsa Wuchner

Es ist tatsächlich so, dass Männer eher hyperaktive, impulsive Symptome haben und Mädchen eher unter Unaufmerksamkeit leiden.

[00:41:58.230] - Dr.med. Elsa Wuchner

Auch eine Impulsivität oder eine Hyperaktivität kann sich bei Mädchen anders auszeichnen als bei Männern.

[00:42:04.880] - Dr.med. Elsa Wuchner

Zum Beispiel: Mädchen weinen mega schnell, sind mega unsicher, wollen eben gefallen, sie sind hypersensibel, nehmen Emotionen an von anderen und sind sowieso viel angepasster.

[00:42:19.540] - Dr.med. Elsa Wuchner

Vielleicht kann man sich das so vorstellen: Jungs haben eher ein externalisierendes Verhalten, sind aggressiv, laut, schreien, das typische Bild vom Zappelfelix.

[00:42:28.740] - Dr.med. Elsa Wuchner

Mädchen tun eher internalisieren, also innerlich unruhig, unsicher und passen sich sehr stark an.

[00:42:36.520] - Dr.med. Elsa Wuchner

Dadurch, wenn man diesen Fragebogen ausfüllen muss, dann haben Mädchen wahrscheinlich viel weniger die Diagnose.

[00:42:43.360] - Dr.med. Elsa Wuchner

Die Folge ist dadurch, wie du schon gesagt hast, dass einfach die Behandlung und also Diagnose gleich Therapie einfach so viel später ist und meistens erst, wenn Angststörungen oder so kommen.

[00:42:54.370] - Gabriella Alvarez-Hummel

Da ist es ja eigentlich bemerkenswert, dass du, Odine, schon vor 15 Jahren die Diagnose bekommen. Bist du vielleicht die erste Frau mit einer ADHS/ADS Diagnose?

[00:43:05.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht ganz.

[00:43:07.560] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wahrscheinlich nicht ganz, ja. Aber war das schwierig damals, die Diagnose, ich sage jetzt mal, zu bekommen? Oder welche Wege musstest du da gehen?

[00:43:18.790] - Ondine Riesen

Ich war mal auf der Straße und habe geheult und ich kannte das von mir nicht, weil ich so happy-go-lucky und die Sonne scheint mir aus dem Hintere Person bin. Dann habe ich geweint und ich wusste gar nicht, Warum.

[00:43:30.740] - Ondine Riesen

Dann dachte ich: okay, jetzt kann ich vielleicht einmal zu einer Psychologin gehen, weil dort, wo ich aufgewachsen bin, in der Innerschweiz, auf dem Land, mit konservativen Eltern, christlich, war Psychologie für Psychos.

[00:43:45.960] - Ondine Riesen

Das hat nämlich nichts mit uns zu tun.

[00:43:47.550] - Ondine Riesen

Ich wollte immer schon mal auschecken, wie ich bin, weil ich gemerkt habe, irgendwie ist was anders. Dann hatte ich endlich einen Grund und dann war ich bei dieser Psychologin an der Uni.

[00:43:59.810] - Ondine Riesen

Das war komisch. Dann bin ich zu einer anderen Frau hier in Zürich gegangen und nach etwa fünf Mal hat sie gesagt: Frau Riesen, sie sind weder das, noch sind sie das, noch sind sie das. Machen sie mal hier da diesen Test.

[00:44:16.600] - Ondine Riesen

Und dort stand: vergessen sie oft Ihre Schlüssel? Ja.

[00:44:21.070] - Ondine Riesen

Brennen sie Sachen an? Ja.

[00:44:23.010] - Ondine Riesen

Fangen sie immer neue Dinge an? Ja.

[00:44:23.830] - Ondine Riesen

Ich dachte: wow, endlich versteht mich jemand, wenn es auch nur ein Blatt Papier ist. Dann sind wir da weiter.

[00:44:31.250] - Ondine Riesen

Ich war dann im Sanatorium Kilchberg und meine Friends und Familie mussten Sachen ausfüllen.

[00:44:38.210] - Ondine Riesen

Dann war ich irgendwann mal in Bern und hatte so einen Helm an, wo sie so Hirsachen gemessen haben.

[00:44:44.580] - Ondine Riesen

Da habe ich aber beschissen, weil ich wusste schon, dass es Ritalin gibt und ich war ja total Kacke in der Schule.

[00:44:53.110] - Ondine Riesen

Ich war an der Uni, aber ich war richtig schlecht.

[00:44:57.350] - Ondine Riesen

Ich habe mal in der Real angefangen und dann war ich per Zufall dann in der Sekundarschule und per Zufall im Gymnasium.

[00:45:03.220] - Ondine Riesen

Es hätte wirklich nicht stattfinden sollen, aber irgendwie war ich dann an dieser Uni und ich war super schlecht.

[00:45:13.180] - Ondine Riesen

Ich wollte Ritalin. Ich wusste, ich muss diesen Test bestehen um Ritalin zu bekommen, weil sonst schaffe ich diese Uni nicht.

[00:45:26.320] - Ondine Riesen

Ich musste am Computer mit den Augen und irgendwie Sachen verfolgen und dann habe ich extra immer, wenn ich so und so schauen musste, habe ich extra so gemacht.

[00:45:41.710] - Ondine Riesen

Dann stand da auch irgendwie die Sehfunktion, keine Ahnung, bla und so.

[00:45:47.530] - Ondine Riesen

Dann habe ich Ritalin bekommen.

[00:45:49.450] - Ondine Riesen

Das ist ein bisschen das Problem von mir und vielleicht von euch und euch. Ich weiß nicht, ich bin schlau, glaube ich, und weiß dann halt wie immer, was ich sagen muss, damit ich kriege, was die ich brauche.

[00:46:03.210] - Ondine Riesen

Das macht dann vielleicht auch die Diagnostik ein bisschen schwierig mit mir.

[00:46:10.470] - Ondine Riesen

Oder Psychotherapie auch.

[00:46:14.780] - Reena Krishnaraja

Das mit der Psychologin, das kann ich mega relaten, weil ich bin auch in Appenzell Ausserrhoden aufgewachsen, nicht der liberalste Kanton.

[00:46:23.190] - Reena Krishnaraja

Auf jeden Fall war es auch dort mega schwierig, so den Sprung zu machen.

[00:46:29.870] - Reena Krishnaraja

Leute haben sich immer geschämt, zu der Schulpsychologin zu gehen.

[00:46:33.230] - Reena Krishnaraja

Das war nicht mal eine richtige Psychologin.

[00:46:35.280] - Reena Krishnaraja

Vor allem auch ist bei mir noch der Faktor gewesen, dass meine Eltern beide Migranten sind und sie hatten natürlich noch weniger Ahnung, was ADHS/ADS überhaupt bedeutet.

[00:46:46.660] - Reena Krishnaraja

Es auch ihnen so schwierig war zu erklären, was jetzt ADHS/ADS ist.

[00:46:51.710] - Reena Krishnaraja

Wenn es nicht von der Schule auskommt, ist es für sie nicht relevant.

[00:46:57.760] - Reena Krishnaraja

Deshalb ist es: Krankheit? Nein, nein, nein, es geht mir schon gut, aber ich überlege anders.

[00:47:04.590] - Reena Krishnaraja

Ich finde das auch immer so schwierig. Dann muss man wie privat abwägen: hey, soll ich jetzt ADHS/ADS abklären lassen? Dann muss ich meinen Eltern das erklären und meinen Freunden das erklären und muss dann diese freie Zeit noch schaffen. Das ist so viel Aufwand. Dann überlegt man sich eben, dann kommt man in dieses Overthinking rein: was denken andere Leute und was denkt man selber von sich?

[00:47:23.330] - Reena Krishnaraja

Ich finde das mega krass, dass es doch diesen Überwindungs-Step braucht, um das überhaupt abklären zu lassen, dass es nicht so ist: hey, gut, ich kläre das jetzt einfach ab, sondern es ist halt wie die Doppelbelastung, wenn man diese Aufklärungsarbeit selber übernehmen muss und es nicht von der Schule oder sonst irgendwo kommt.

[00:47:44.530] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, da sind wir schon bei der Versorgungslage in der Schweiz? Wie gut oder schlecht ist die? Was habt ihr das Gefühl?

[00:47:53.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlecht!

[00:47:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, die Versorgungslage ist schlecht. Das heißt, es gibt jetzt immer Stellen, die abklären. Die machen das sehr ausführlich. Die Wartezeiten sind von 6 zu 8 Monaten bis zu einem Jahr. Ist natürlich unangenehm.

[00:48:12.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Abklärung dann gemacht ist, bekommt man, wenn man will, Medikamente, aber beraten wird man wenig.

[00:48:22.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Und vor allen Dingen, wenn es Kinder geht, die Eltern werden nicht beraten.

[00:48:26.700] - Dr.med. Ursula Davatz

So erlebe ich es.

[00:48:28.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus meiner Sicht, ich denke immer etwas präventiv, also Präventivmedizin.

[00:48:36.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher, denke ich, müssten die Eltern und die Lehrer viel früher beraten werden im Umgang mit diesen Kindern.

[00:48:44.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es einen Spruch von einem österreichischen Komiker, Gerhard Polt, der sagt: "Was die Gene versaut haben, kann nicht nur mit Schlägen korrigiert werden".

[00:48:55.090] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule wird immer noch mit Belohnung und Bestrafen gearbeitet.

[00:48:59.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert nicht für die ADHS/ADS Kinder und ADHS/ADS Erwachsene, man hat es da auch etwas gehört.

[00:49:07.750] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Menschen müssen intrinsisch motiviert werden. Sie müssen ihren Fokus finden.

[00:49:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie zwei haben ihren Fokus, sie ist noch am suchen.

[00:49:16.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie den Fokus haben, dann können sie sich auch fokussieren. Dann werden sie zufriedener, dann können sie all das andere Zeugs auch etwas auslassen und dann können sie mehr Empathie für sich, also Selbstfürsorge machen und müssen sich weniger ablenken lassen.

[00:49:43.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Aufmerksamkeitsstörung, ich sage breite Aufmerksamkeit. Wenn sie ihren Fokus noch nicht haben, sind sie ständig am Suchen.

[00:49:49.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte auch sagen, das ist eigentlich ein Sucherinstinkt.

[00:49:54.430] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wenn die Aufmerksamkeit mal da ist, dann ist sie richtig da.

[00:49:57.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt der Hyperfokus. Dan gibt es absolutes Engagement. Dann müssen sie wieder aufpassen, dass sie sich nicht selbst ausbeuten, weil sie dann ohne Punkt und ohne Koma...

[00:50:08.740] - Gabriella Alvarez-Hummel

Brav aus WC gehen.

[00:50:10.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen essen, schlafen, trinken und wieder ausruhen.

[00:50:14.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man dann immer ihnen sagen: du musst auch wieder Pausen machen, du musst auch nichts machen und nicht dauernd engagiert sein.

[00:50:26.580] - Gabriella Alvarez-Hummel

Elsa, du hast deine Diagnose genau vor einem knappen Jahr bekommen.

[00:50:31.250] - Gabriella Alvarez-Hummel

Du kommst jetzt auch aus dem medizinischen Umfeld. War das für dich einfacher, eine Diagnose, deinen Weg zu finden, oder musstest du auch ein halbes Jahr warten?

[00:50:43.330] - Dr.med. Elsa Wuchner

Bei mir war es eigentlich sehr einfach, einfach sehr spät. Meine erste Stelle habe ich in einer Psychiatrie angefangen, nach dem Staatsexamen.

[00:50:55.020] - Dr.med. Elsa Wuchner

In einer Psychiatrie, und dann haben einfach alle gewusst, ich habe ADHS/ADS aber ich wusste es nicht.

[00:50:59.760] - Dr.med. Elsa Wuchner

Zwei, drei Mal habe ich so den Kommentar gehört: ja, du mit deinem ADHS/ADS? Ich war so wirklich so irritiert, so: hä?

[00:51:06.940] - Dr.med. Elsa Wuchner

Nein, ich habe im Fall keine ADHS/ADS Diagnose.

[00:51:09.230] - Dr.med. Elsa Wuchner

Und sie waren so: doch.

[00:51:12.580] - Dr.med. Elsa Wuchner

Dann bin ich zu meiner Therapeutin, ich habe gesagt: hey, ich glaube, ich habe ADHS/ADS.

[00:51:16.740] - Dr.med. Elsa Wuchner

Die war so: ja.

[00:51:23.210] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich hatte dann das Glück, dass ich mega schnell einen Test machen konnte. Ich habe nicht beschissen, aber es war mega eindeutig.

[00:51:34.120] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ja, für mich war es mega erleichternd. Ich weiß nicht, wir haben viel über Leidensdruck geredet. Da habe ich mir viel eigentlich vorher überlegt. Mir wird vielleicht erst jetzt bewusst, dass ich in gewissen Maßen einen Leidensdruck hatte, der mir mega lange nicht bewusst war, weil ich immer das Gefühl hatte, das bin einfach ich. Also ja, natürlich bin ich es ich, aber es ist so.

[00:51:51.630] - Gabriella Alvarez-Hummel

Allen geht es so.

[00:51:52.290] - Dr.med. Elsa Wuchner

Genau, es geht allen so.

[00:51:57.440] - Dr.med. Elsa Wuchner

Meine Freunde haben gesagt: ja, wir dachten immer, dass du ADHS/ADS hattest.

[00:52:03.110] - Dr.med. Elsa Wuchner

Die anderen waren so: ja, wir haben uns einfach daran gewöhnt, dass du zum Beispiel mega sprunghaft bist.

[00:52:08.080] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich meine, ich weiß nicht, ich kann über ADHS/ADS reden, dann sehe ich einen Igel. Dann spreche ich über einen Zoobesuch vor zehn Jahren. Das erkläre ich wie nicht.

[00:52:12.170] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich beschäftige mich immer mehr damit und es erklärt mir mega viele Sachen, es macht mega viel Sinn.

[00:52:24.990] - Dr.med. Elsa Wuchner

Von meiner Familie, jetzt haben alle eine ADHS/ADS Diagnose in meiner Familie.

[00:52:29.800] - Dr.med. Elsa Wuchner

Das Lustige ist, wir haben noch über das Versorgungssystem geredet und mein großer Bruder hat mich angerufen. Ich musste ihm sagen, wo man den Test machen kann. Ich musste ihm helfen, sich anzumelden.

[00:52:39.710] - Dr.med. Elsa Wuchner

Dann hat er mich irgendwie gefragt: ja, und was mache ich jetzt? Ich so: ja, such dir einen Therapeuten, aber wie?

[00:52:44.280] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich glaube, was das Versorgungssystem angeht, da kann man noch ...

[00:52:49.010] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, und das System ist vor allem auch nicht ADHS/ADS freundlich.

[00:52:52.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein.

[00:52:55.090] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich habe mich dann damals, bevor ich eine Psychiaterin gefunden habe, bei der PUK angemeldet und dann habe ich einen Termin bekommen. Irgendwie acht Monate später und ich habe gedacht: ja, viel Spaß. Ich glaube nicht, dass ich das ...

[00:53:07.500] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, und dann habe ich dann irgendwie ... Das ist ja das Gute an ADHS/ADS Irgendwie findet man dann irgendwie dann doch einen Weg, wenn man dann eben genug leidet.

[00:53:16.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit Scharm. Scharm hilft.

[00:53:17.630] - Gabriella Alvarez-Hummel

Genau, das ist das, was ich gemacht habe. Ich habe dann so spezialisierten PsychiaterInnen E-Mails geschrieben und gesagt: hallo, ich bin selbstständig, ich bin sehr flexibel, ich kann sehr spontan vorbeikommen.

[00:53:31.640] - Gabriella Alvarez-Hummel

Dann ging es dann ... Ja, dann bin ich da bei einer dann so rein gekommen, so nach ein paar Wochen. Das ist ein guter Trick.

[00:53:46.340] - Reena Krishnaraja

Es ist so lustig, als ob man so seine Persönlichkeit in vier Leute aufspaltet und dann so eine Talkshow mit sich selber hat.

[00:54:03.380] - Reena Krishnaraja

Die Zuschauer sind auch so sich selbst.

[00:54:09.230] - Reena Krishnaraja

Was ich sagen wollte, ist, apropos System.

[00:54:14.280] - Reena Krishnaraja

Ich finde das auch einfach krass, weil ich habe eben viele Leute in meinem Umfeld, die die ADHS/ADS haben.

[00:54:18.850] - Reena Krishnaraja

Ich habe einfach auch ein großes Umfeld. Egal ob Mädchen oder Junge, es ist unglaublich krass für Leute, die nicht ihren Fokus gefunden haben, was das für Konsequenzen hat.

[00:54:28.440] - Reena Krishnaraja

Ich meine, ich bin so dankbar, dass ich einen Fokus hatte, weil ich, glaube ich, wäre vielleicht auch ein Straßenpenner, so keine Ahnung, weil eben, es ist wirklich so, es ist fast überlebensnotwendig, diesen Fokus zu haben.

[00:54:42.240] - Reena Krishnaraja

Ich kenne jetzt viele Freunde oder eben Kollegen, die sind einfach total in einem Loch, weil nach der Schule, sie haben nie irgendwie einen Punkt gefunden oder eine Passion gefunden, die ihnen irgendwie den Antrieb gegeben hat.

[00:54:53.970] - Reena Krishnaraja

So einen ungewissen Lebensantrieb macht man es einfach nicht.

[00:54:57.970] - Reena Krishnaraja

Wenn man einfach keine Lust hat, dann macht man es nicht. Punkt.

[00:55:00.790] - Reena Krishnaraja

Es gibt nicht: ich zwingen mich jetzt, weil das geht schlichtweg irgendwie einfach nicht.

[00:55:05.190] - Reena Krishnaraja

Man kann es nicht mit sich selber vereinbaren. Es gibt so viele Leute, die nach der Schule durch das Raster durchgefallen sind und einfach eben jetzt vielleicht bis zur Arbeitslosigkeit.

[00:55:16.610] - Reena Krishnaraja

Ich kenne so viele Menschen, die auch arbeitslos sind, weil wenn sie nicht das Richtige finden, einfach nicht das Richtige machen können.

[00:55:23.210] - Reena Krishnaraja

Ich finde, wie krass, dass das so unbeachtet bleibt, dass es so gar kein Thema ist, wie viel Leute eben sowieso, ich meine, das Schulsystem ist nicht nur für die ADHS/ADS Kinder, sondern für so viele verschiedene Leute nicht richtig. Das ist eben eines davon.

[00:55:38.530] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das ist so ein guter Punkt und wir haben vorher darüber gesprochen, oder? Bei Suchterkrankungen ist die Zahl der ADHS/ADS Personen ... Wie hoch?

[00:55:48.250] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich glaube 50% Komorbidität.

[00:55:51.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Folgekrankheit.

[00:55:53.840] - Gabriella Alvarez-Hummel

Die Sucht ist die Folgekrankheit. Gefängnisinsassen, da ist die Zahl der ADHS/ADS Personen, sehr, sehr hoch. Obdachlose.

[00:56:03.110] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das ist schon, ja, du sagst es richtig. Es ist eine Frage des Überlebens, oft auch tatsächlich.

[00:56:13.100] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wenn wir bei beim Frauenthema sind, ein wichtiges Thema haben wir besprochen, hast du vorher angeschnitten, die Diagnosekriterien.

[00:56:24.510] - Gabriella Alvarez-Hummel

Der andere Punkt, über den ich gerne sprechen möchte und der mich so interessiert, ist: wie erlebt ihr den Zyklus?

[00:56:34.620] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich habe dieses Buch, weiß nicht, falls ihr das nicht kennt. Ich empfehle es sehr für die, die ein Buch lesen können. Sonst gibt es sicher auch ein Hörbuch.

[00:56:46.450] - Gabriella Alvarez-Hummel

Die Welt der Frauen und Mädchen mit ADHS/ADS.

[00:56:49.160] - Gabriella Alvarez-Hummel

<https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1063623645>

[00:56:49.420] - Gabriella Alvarez-Hummel

Da gibt es auch ein Kapitel drin, wo es eben um den Zyklus geht.

[00:56:53.610] - Gabriella Alvarez-Hummel

Es steht: dass eben zyklusbedingte Hormonschwankungen sich auf Stimmungen und Leistungsfähigkeit sowieso schon irgendwie einwirken.

[00:57:02.540] - Gabriella Alvarez-Hummel

Es gibt auch Hinweise darauf, dass beispielsweise Medikamente nicht richtig funktionieren während der Lutealphase und solche Dinge.

[00:57:13.230] - Dr.med. Elsa Wuchner

Es gibt ein ADHS/ADS Zentrum in Washington.

[00:57:18.790] - Dr.med. Elsa Wuchner

Sie stellen die Frage: muss die Therapie anders sein bei männlichen oder weiblichen Personen?

[00:57:27.070] - Dr.med. Elsa Wuchner

Sie hat gesagt: nicht nur die Therapie selber muss anders sein, sondern auch die Medikamente müssen zyklusabhängig abgegeben werden.

[00:57:43.940] - Gabriella Alvarez-Hummel

Eben, und da gibt es einfach noch nicht genug Forschung. Das weiß man nicht.

[00:57:47.750] - Dr.med. Elsa Wuchner

Dazu gibt es gar keine Forschung.

[00:57:49.250] - Gabriella Alvarez-Hummel

Habt ihr Erfahrungen zum Thema Zyklus und ADHS/ADS oder Medikamenten und ADHS/ADS?

[00:57:55.360] - Ondine Riesen

Seit zwei Jahren versuche ich, dieses Rad auszufühlen. Kennt ihr das? Aber dann muss man das ja machen und daran denken.

[00:58:04.920] - Gabriella Alvarez-Hummel

Man muss daran denken.

[00:58:06.220] - Ondine Riesen

I don't know. Aber immer dann, wenn alles zusammenfällt und ich hilflos bin und alles ganz schrecklich finde, dann ist es so: ah, okay.

[00:58:20.100] - Ondine Riesen

Ich habe wirklich so Tage, wo ich komplett verwirrt im Zeugs rumstehe und keine Ahnung habe, was ich jetzt eigentlich wollte. Die wiederholen sich und deswegen glaube ich schon, dass es sehr mit dem Zyklus zusammenhängt.

[00:58:33.980] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das steht auch im Buch, dass das wirklich so depressive Zustände sein können, so in der PMS-Zeit.

[00:58:41.750] - Gabriella Alvarez-Hummel

Dass das bei Frauen mit ADHS/ADS oder Menschen mit Zyklus und ADHS/ADS tatsächlich sein kann, dass es sich dann auch anfühlt, eben wie die Depression von damals. Es geht halt nur drei Tage und dann denkt man wieder nicht dran und dann passiert es wieder ein Monat später. Das ist schon noch Ist schlimm?

[00:59:01.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich würde das unterstützen. Ich denke, mit den Hormonen, also mit dem Hormonwechsel und rund um den Zyklus herum, ist die Frau noch emotionaler, also noch aufnahmefähiger.

[00:59:16.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn dann schwierige Dinge passieren, dann wird sie depressiv.

[00:59:19.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Positiv ausgesagt, sagt man, dass die Sphinx, also die griechische Göttin, die hat wahrgesagt während des Zyklus.

[00:59:29.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn dann war sie sensibler, hat mehr gemerkt, mehr gespürt, etc.

[00:59:34.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Eigenschaft ist auch eine gute Eigenschaft, dass man mehr spürt. Aber klar, wenn man dann ...

[00:59:42.240] - Gabriella Alvarez-Hummel

Sie spüren sowieso schon so viel.

[00:59:43.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja. Ich will es einfach auch positiv aufzeigen.

[00:59:47.300] - Gabriella Alvarez-Hummel

Danke, ja, das ist auch gut.

[00:59:49.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man wird dann zur Wahrsagerin.

[00:59:53.500] - Reena Krishnaraja

Sorry. Vielleicht, ich weiß nicht, ob du das weißt, aber hat eigentlich das auch etwas mit Schmerzempfinden zu tun?

[01:00:01.450] - Reena Krishnaraja

Ich meine, ich weiß nicht, ob es vielleicht ein Zufall ist, aber viele Leute, ich auch, habe sehr starke Periodenschmerzen. Wenn sie kommen, dann hitten sie richtig. Das haben viele Leute, die ich kenne, die ADHS/ADS haben, per Zufall.

[01:00:15.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Schmerzempfindung ist ja auch wieder Sensibilität.

[01:00:20.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben die Fähigkeit, sensibler zu sein und da gehört auch die Schmerzempfindung dazu.

[01:00:28.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke schon.

[01:00:30.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher haben viele Frauen mit ADHS/ADS Muskelverspannungen, also ja, jetzt weiß ich das Wort nicht mehr davor. Überall, Schmerzen etc. Sie sind quasi immer unter Strom.

[01:00:47.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wirkt sich natürlich aus auf Muskelverspannung, auf die Gelenke und so weiter.

[01:00:53.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt nicht nur psychiatrische Krankheiten, die sich als Folgekrankheiten entwickeln. Es können sich auch somatische Krankheiten entwickeln. Da gehören die Schmerzen dazu.

[01:01:07.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Schmerzsyndrom ist sicher ein wichtiger Punkt. Man muss die dann beruhigen, damit sich alles wieder entspannt. das ist nicht immer so einfach.

[01:01:21.400] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das ist so spannend, wow.

[01:01:25.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Noch vielleicht bei den Frauen. Eine Diagnose ist Suchterkrankung. Häufige Diagnosen sind auch Borderline Persönlichkeitsstörung.

[01:01:35.850] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das ist hier aufgeschrieben, extra, weil ich daran gedacht habe, weil ich das noch sagen wollte. Eben früher wurde bei Frauen eher eine Borderline Diagnose gestellt als eine ADHS/ADS und ganz früher wahrscheinlich Hysterie.

[01:01:47.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ja, das hat das abgelöst.

[01:01:50.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Borderline Persönlichkeitsstörung bei Frauen, die haben aus meiner Sicht alle ADHS/ADS.

[01:01:57.180] - Dr.med. Elsa Wuchner

Man sagt ja auch, es ist im gleichen Bereich, die Aktivität vom Borderline und bei ADHS/ADS. Das ist voll spannend.

[01:02:03.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Eben, das ist das.

[01:02:05.000] - Gabriella Alvarez-Hummel

These: gibt es gar kein Borderline, sondern ...

[01:02:08.400] - Dr.med. Elsa Wuchner

Das kann man nicht sagen. Nein, doch.

[01:02:10.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt ja, Persönlichkeitsstörung. Diese Frauen wurden während ihrer Adoleszenz, also während der Persönlichkeitsentwicklung, wurden die gestört.

[01:02:23.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die wurden gestört mit zu enger Erziehung, nicht genügend Platz, dazu dann noch andere Probleme in ihrem Umfeld, sodass sie sich empathisch für das Umfeld engagieren müssen und gar keinen Platz hatten, ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Sie wurden gestört und dann haben sie dann die Persönlichkeitsstörung.

[01:02:43.560] - Dr.med. Elsa Wuchner

Vielleicht noch kurz Borderline erklären.

[01:02:48.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Borderline ist eine spezielle Diagnose. Borderline heißt der Grenzgänger.

[01:02:54.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt von den psychiatrischen Diagnosen her.

[01:02:59.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Die weniger starke Störung ist die Neurose.

[01:03:02.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind so angepasst, überangepasst, dass niemand unter ihnen leidet.

[01:03:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Und dann die Psychose, die verfallen. Also Psychose wäre dann so wie Schizophrenie, Psychose.

[01:03:15.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Borderliner, die wechseln hin und her. Die sind zwischendurch relativ angepasst, funktionieren gut, werden dann sehr emotional und dann funktionieren sie nicht mehr gut.

[01:03:28.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind sie sogenannt gestört.

[01:03:32.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man gibt ihnen aber nicht, wie soll ich sagen, die Nachsicht, wie man den Schizophrenen, den Psychotikern gibt, denn bei denen weiß man, die sind jetzt völlig weg vom Fenster.

[01:03:44.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Man erwartet von ihnen eine bessere Funktionstüchtigkeit, als von der Durchschnittsneurotikerin.

[01:03:53.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Die wechseln dann hin und her.

[01:03:54.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die dann erziehen will – und heute wird ja alles Verhaltenstherapie, kognitive Verhaltenstherapie verwendet –, man will eigentlich die Menschen zur Gesundheit erziehen.

[01:04:07.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: Borderline Persönlichkeitsstörung sind Menschen - man diagnostiziert es vielmehr bei den Frauen - das sind professionell Pubertierende.

[01:04:22.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Die bleiben in der Pubertät etwas hängen und wehren sich in dem Sinn so stark gegen Einschränkungen.

[01:04:33.100] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich muss man denen ein Gegenüber bieten, dass sie sich noch zu einer vollen Persönlichkeit entwickeln können.

[01:04:44.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht das weg.

[01:04:46.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Emotionalität, die Sensibilität, die Impulsivität, das ist angeboren und sie lernen dann besser damit umgehen.

[01:04:55.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen lernen, sich zu akzeptieren und dann können sie auch besser damit umgehen.

[01:05:03.740] - Reena Krishnaraja

Ganz kurz: Darf ich aufs WC?

[01:05:07.970] - Gabriella Alvarez-Hummel

Selbstverständlich. Danke. Bitte nicht fragen.

[01:05:11.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist erlaubt.

[01:05:12.300] - Reena Krishnaraja

Ich muss das Mikrofon abstellen.

[01:05:13.580] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ja, unbedingt.

[01:05:15.770] - Gabriella Alvarez-Hummel

Man darf alles hier, wenn jemand aufstehen will, ein bisschen herumlaufen. Kein Problem.

[01:05:25.770] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das Stichwort Anpassung fand ich gerade noch ...

[01:05:30.120] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich glaube, das ist noch gut, wenn wir darüber noch sprechen, weil das ist ja bei Frauen eben noch mal wirklich noch mal speziell und warum eben ADHS/ADS bei Frauen und Mädchen oft nicht erkannt wird, wegen dieser Überanpassung.

[01:05:38.580] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ondine, ist das etwas, das du erkennst, wenn du auf deine Kindheit zurück schaust? Es gibt ja auch die, die dann komplett rebellieren.

[01:05:57.000] - Ondine Riesen

Ich war eher die zweite Person und dann wurde ich in eine Klosterschule gesteckt und dann in ein Internat.

[01:06:06.300] - Ondine Riesen

Man hat dann versucht, mich irgendwie passend zu machen.

[01:06:13.240] - Ondine Riesen

Ich habe dann das auch internalisiert und habe mich aber erst so richtig passend gemacht, seit ich die Diagnose habe.

[01:06:21.700] - Ondine Riesen

Erst dann wusste ich, was mit mir falsch ist. Dann hatte ich auch die Möglichkeit, mich zu verbessern. Das mache ich seit 15 Jahren mega, mega fest.

[01:06:35.420] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wie? Zum Beispiel?

[01:06:37.500] - Ondine Riesen

Ich lerne, wie man sich verhält und dann übe ich diese Verhaltensweise und es funktioniert relativ gut. Ich kann recht viel.

[01:06:51.140] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ist das nicht wahnsinnig anstrengend?

[01:06:52.780] - Ondine Riesen

Mega fest. Es ist mega, mega anstrengend. Ich war hier und habe diesen Workshop gemacht mit Lovis. Kann ich sehr empfehlen. Können wir später darüber sprechen, wo es Unmasking geht.

[01:07:03.590] - Gabriella Alvarez-Hummel

Unmasking, also eben diese Maske fallen zu lassen von dieser Anpassung?

[01:07:08.050] - Ondine Riesen

Genau, und in diesem Workshop habe ich zum ersten Mal quasi Wertschätzung gehört für diese Arbeit, die ich leiste, um passend zu sein.

[01:07:17.910] - Ondine Riesen

Ich habe das noch gar nicht so richtig gehört und ich habe dann natürlich geweint, wie immer jeden Tag, weil diese Anstrengung, die ich leiste, um normal zu sein, ist immens.

[01:07:31.940] - Ondine Riesen

Ich fühle mich wie Leute, die für die Olympiade trainieren.

[01:07:36.550] - Ondine Riesen

Jeden Tag, ständig, permanent immer mit diesem Thema beschäftigt zu sein.

[01:07:41.210] - Ondine Riesen

Seit ich diese Coaching-Ausbildung habe, habe ich auch die Tools dazu und ich übe und das funktioniert nicht, also mache ich so, mache ich so, mache ich so.

[01:07:50.040] - Ondine Riesen

Ich habe Instagram leer gesaugt, ich habe meine Friends leer gesaugt.

[01:07:54.740] - Ondine Riesen

Ich hole überall irgendwelche Informationen, wie ich es vielleicht doch noch besser machen kann.

[01:08:00.850] - Ondine Riesen

Ich möchte gerne allen, denen das auch so geht, einen Dank aussprechen: I see you.

[01:08:11.320] - Ondine Riesen

Das wollte ich sagen.

[01:08:14.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Darf ich dich etwas fragen: du machst noch eine ASS-Abklärung. Warum?

[01:08:22.220] - Ondine Riesen

Eben, weil innen drin ist es anders, als man von außen sieht.

[01:08:28.500] - Ondine Riesen

Ein Beispiel: wenn wenn ich etwas beginnen muss, kann ich das nicht um fünf nach zehn Uhr anfangen. Ich muss warten, bis es elf Uhr wird. Solche Dinge.

[01:08:41.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, ADS und ASS ist für mich das Gleiche.

[01:08:50.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ohne die Hyperaktivität, also ADS und ASS, also Autismus Spektrum Krankheit.

[01:09:00.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde jetzt sagen, du bist daran, dich zu viel anzupassen.

[01:09:06.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kostet unheimliche Energie. Das kann dann sogar zu einem chronic fatigue syndrome führen. Noch mal eine tolle Diagnose.

[01:09:15.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahrscheinlich musst du etwas, das Gleichgewicht finden zwischen, wo passe ich mich an und wo nicht.

[01:09:24.680] - Ondine Riesen

Das Ding ist, ich will meine Rente sichern und um meine Rente zu sichern, muss ich Geld verdienen. Um Geld zu verdienen, muss ich einen Job haben, der Geld bezahlt und den habe ich jetzt noch nicht.

[01:09:34.680] - Ondine Riesen

Also muss ich noch ein bisschen arbeiten, bis ich an dem Ort bin, wo ich nur für meine Meinung bezahlt werde, was der Traum wäre.

[01:09:42.810] - Ondine Riesen

Ich wäre eine sehr gute Workshop Teilnehmerin. Da bin ich wirklich gut und du weißt das schon, gell?

[01:09:49.520] - Ondine Riesen

Genau, aber dafür muss ich arbeiten. Dafür kann ich nicht allzu fest auffallen und muss angenehm in der Zusammenarbeit sein.

[01:09:58.080] - Dr.med. Elsa Wuchner

Vielleicht zwei Sachen Also erstens Autismus Spektrums-Störung und ADS finde ich schon nicht so vergleichend. Das ist schon ein ganz anderes Krankheitsbild, habe ich das Gefühl, aber du kennst dich ja viel besser aus.

[01:10:15.380] - Dr.med. Elsa Wuchner

Was ich noch sagen wollte, du sagst ja, ich habe das Gefühl, jeder von uns hat das gesagt, mit der Anpassung, nicht dazugehören, dass es mega anstrengend ist.

[01:10:25.250] - Dr.med. Elsa Wuchner

Die Frage: warum? Warum müssen wir uns die ganze Zeit anpassen?

[01:10:29.610] - Dr.med. Elsa Wuchner

Wir sind jetzt hier alles weibliche Personen. Ich glaube, das hat schon auch viel mit der weiblichen Sozialisierung und dem Verhaltensmuster, wie wir sein sollen, wie wir nicht sein sollen.

[01:10:41.880] - Gabriella Alvarez-Hummel

Geschlechter Normen. Frauen müssen sich jetzt sowieso anpassen und natürlich Frauen mit ADHS/ADS umso mehr, oder?

[01:10:49.920] - Dr.med. Elsa Wuchner

Darum ist der Leidensdruck, glaube ich, auch so hoch und auch dann die Folgeerkrankungen wie wirklich Depressionen, Angststörung sind vor allem bei weiblichen Personen.

[01:10:58.080] - Dr.med. Elsa Wuchner

Männer haben dann eher andere Begleiterkrankungen.

[01:10:59.690] - Gabriella Alvarez-Hummel

Zum Beispiel?

[01:11:01.870] - Dr.med. Elsa Wuchner

Autismus, Tickstörungen, auch Essstörungen. Sucht.

[01:11:05.950] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich glaube, das ist vielleicht ein Aspekt, wo ich finde, man soll eher da anfangen zu arbeiten, also irgendwie, wieso müssen wir uns so anpassen?

[01:11:18.950] - Dr.med. Elsa Wuchner

Jede von uns hat gehört, wir sind zu laut, wir sind zu anstrengend, du redest so schnell, sei nicht so und so und so.

[01:11:28.980] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich springe jetzt mega, noch zur Modekrankheit.

[01:11:35.550] - Dr.med. Elsa Wuchner

Wir haben kurz ja vorher davon geredet und ich finde das ein bisschen triggernd manchmal, weil man hört jetzt auch viel: hey, es ist ja eine Modekrankheit, alle haben einen ADHS/ADS. Das finde ich schwierig.

[01:11:49.010] - Dr.med. Elsa Wuchner

Nur schon das Wort Modekrankheit. Wer möchte eine Krankheit als Mode haben?

[01:11:53.750] - Gabriella Alvarez-Hummel

Das denke ich mir auch. Ich meine, wenn wir uns schon einen Trend aussuchen, dann könnte man sagen ...

[01:11:58.650] - Reena Krishnaraja

Modekrankheit.

[01:11:59.860] - Reena Krishnaraja

Das ist doch etwas Cooles. Ja, also.

[01:12:18.780] - Reena Krishnaraja

Die krasse Entwicklung ist, wie man so der Unterrichts Störefried oder die Störefriedin ist.

[01:12:23.940] - Reena Krishnaraja

Jetzt ist es aber eher der Backslash. Wenn du ADHS/ADS bist: aha, noch jemand.

[01:12:30.800] - Reena Krishnaraja

Meine Schwester erlebt das gerade. Sie ist 17 Jahre alt und ist an der Kantonsschule. Sie bekommt bei Prüfungen zehn Minuten länger Zeit, weil bei ihr der Entscheidungs- und Overthinking-Prozess ist.

[01:12:46.120] - Reena Krishnaraja

Ihre Mitschüler sagen dann: aha, ADHS/ADS, ich habe es glaube ich auch. Ich glaube, alle haben es. Es wird wie normalisiert. Es ist krass, wie sich das verändert hat. Man ist nicht mehr negativ gegenüber den Lehrpersonen. Eher bei den Mitschülern.

[01:13:07.280] - Dr.med. Elsa Wuchner

Es ist nach wie vor unterdiagnostiziert. Es sind ja 5%. Es ist einer der meisten Verhaltensstörungen im Kindes- und Jugendalter.

[01:13:17.120] - Dr.med. Elsa Wuchner

Man hat berechnet, es sind zweimal so viele.

[01:13:20.040] - Dr.med. Elsa Wuchner

Es ist immer noch unterdiagnostiziert. Es ist keine Modekrankheit. Ich meine, es ist gut. Ich glaube, durch Social Media redet man viel mehr davon.

[01:13:27.110] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich glaube, eben dadurch, dass jemand aus dem Umfeld ADHS/ADS hat, überlegt man sich das vielleicht einmal mehr.

[01:13:33.500] - Dr.med. Elsa Wuchner

Das ist etwas sehr Wichtiges allgemein, einfach die Sensibilisierung der Betroffenen und der Ärztinnen und Behandlerinnen. Ohne das geht es einfach nicht und das hat nichts mit Mode zu tun.

[01:13:46.160] - Gabriella Alvarez-Hummel

Den besten Vergleich, den ich je gelesen habe – ich würde ihn gerne crediten, aber ich weiß nicht, wo ich ihn gelesen habe, es tut mir leid – war mit Linkshänder.

[01:13:54.390] - Gabriella Alvarez-Hummel

Früher hat man ja Linkshänder umtrainiert.

[01:13:59.310] - Gabriella Alvarez-Hummel

Da dachte man, es existieren keine Linkshänderinnen und dann irgendwann hat man sie sein lassen und dann ist natürlich die Zahl der Linkshänderinnen exponentiell angestiegen und dann hat sie sich normalisiert.

[01:14:09.130] - Gabriella Alvarez-Hummel

Seither ist sie gleich hoch, seit, weiß nicht, 50 Jahren oder so.

[01:14:13.470] - Gabriella Alvarez-Hummel

Dasselbe ist eben mit ADHS/ADS und mit all diesen Modekrankheiten, die jetzt überall da sind, dass einfach jetzt die Leute erst draufkommen und diagnostiziert werden und darum die Zahl jetzt gerade recht stark steigt, aber das wird sich auch normalisieren, dann mit der Zeit.

[01:14:44.310] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wir kommen zu den Publikumsfragen.

[01:15:02.410] - Bemerkung 1

Du wolltest unbedingt Ritalin haben. Es gibt das Angebot vom Ritalin. Die zweite Frage: wie ist es mit den Alten, die ADHS/ADS jetzt entdecken, oder gar nicht entdecken? Das gehört zu den Generationen.

[01:15:23.840] - Gabriella Alvarez-Hummel

Es gibt eine sehr interessante SRF Radiosendung zu älteren Personen mit ADHS/ADS.

[01:15:36.320] - Gabriella Alvarez-Hummel

[https://www.srf.ch/audio/wissenschaftsmagazin/adhs-im-alter-was-bedeutet-das-fuer-betroffene?](https://www.srf.ch/audio/wissenschaftsmagazin/adhs-im-alter-was-bedeutet-das-fuer-betroffene?id=12573635#:~:text=Heute%20weiss%20man%3A%20auch%20rund,Die%20Folge%3A%20Fehldiagnosen%20und%20Begleitst%C3%B6rungen.)

[id=12573635#:~:text=Heute%20weiss%20man%3A%20auch%20rund,Die%20Folge%3A%20Fehldiagnosen%20und%20Begleitst%C3%B6rungen.](https://www.srf.ch/audio/wissenschaftsmagazin/adhs-im-alter-was-bedeutet-das-fuer-betroffene?id=12573635#:~:text=Heute%20weiss%20man%3A%20auch%20rund,Die%20Folge%3A%20Fehldiagnosen%20und%20Begleitst%C3%B6rungen.)

[01:15:36.320] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wirklich sehr interessant

[01:15:44.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Letztens habe ich einen Vortrag gegeben, da war eine 80-Jährige und die hat gesagt: oh, jetzt verstehe ich mich. Jetzt kann ich mir die Diagnose selber geben. Das war für sie eine totale Erleichterung. Wie es ja den Mittelalterlichen auch geht.

[01:16:06.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Was Ritalin an betrifft, wird das gefragt.

[01:16:10.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Kindern gibt man es immer, damit die Schule gut läuft, damit sie akademische Laufbahnen machen können.

[01:16:19.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Erwachsenen gebe ich es in der Regel nur, wenn sie noch mal irgendeine Schulung machen wollen oder die Steuerformulare ausfüllen oder solche Dinge, die sehr langweilig sind.

[01:16:34.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich lasse die Leute das sehr situativ nehmen. Ich sage nicht, das ist ein Medikament, das man immer nehmen muss, denn es ist doch ein Amphetamin, das stimuliert und man hat die Tendenz, sich damit vermehrt auszubeuten.

[01:16:51.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Das will ich nicht. Ich versuche natürlich, den Erwachsenen auch zu helfen, dass sie ihre Strategien finden, ihren Fokus finden, ihre Strategien finden, aber nicht nur zur Anpassung, sondern auch zur Selbstfürsorge.

[01:17:08.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Für mich ist immer das Lernen noch wichtiger als die chemische Korrektur.

[01:17:14.760] - Ondine Riesen

Ich habe nach der Diagnose Ritalin bekommen. Ich habe dank Ritalin die Uni abgeschlossen. Ich habe das wahrscheinlich nicht gekonnt.

[01:17:25.320] - Ondine Riesen

Die Dosierung war zu hoch, ich wurde zum Zombie.

[01:17:32.850] - Ondine Riesen

Ich bin kreativ, aber auf Ritalin ...

[01:17:37.990] - Ondine Riesen

Ich habe damals oft geschrieben, aber ich fand keine Synonyme mehr.

[01:17:43.210] - Ondine Riesen

Ich konnte nur noch sagen: ich gehe, und mir fiel nichts anderes ein als gehen.

[01:17:48.630] - Ondine Riesen

Ich war auch im Umgang mit Menschen ein bisschen komisch.

[01:17:54.340] - Ondine Riesen

Ich habe dieses eine Beispiel: wenn ich Leute sehe, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe, bin ich so: wow, hey, nein, wie geht es? Was machst du?

[01:18:03.100] - Ondine Riesen

Auf Ritalin habe ich eine alte Freundin gesehen, die ich schon lange nicht mehr gesehen habe und in meinem Kopf war so: leck mich, sie kommt, jetzt musst du Guten Tag sagen. Hallo. Jetzt musst du Smalltalk machen. Wie geht es dir? Mein Partner hat mich in dieser Zeit gefragt, ob ich ihn noch gerne habe. Dann war in meinem Kopf: Roman fragt, ob ich ihn noch mag. Jetzt muss du mit "ja" antworten.

[01:18:23.130] - Ondine Riesen

Dann habe ich gemerkt, das ist ein bisschen komisch und ich möchte das nicht.

[01:18:34.920] - Ondine Riesen

Ich war damals nicht besonders gut beraten. Deswegen ist mir auch nicht in den Sinn gekommen, dass ich vielleicht einfach die Dosierung niedriger halten könnte. Wladi. So sorry.

[01:18:50.360] - Ondine Riesen

Was mir auch aufgefallen ist, Ritalin nützt nur, wenn man die Strategie hat, das zu tun, was man tun will.

[01:19:05.230] - Ondine Riesen

Ich habe dieses Beispiel: ich war in dieser Bibliothek und ich habe das Ritalin genommen und dann musste ich 20 Minuten warten, bis es wirkt. Dann habe ich

gedacht: ich nehme doch das besser zu Hause, weil dann habe ich Zeit gespart. Zu Hause habe ich aber irgendwie den Absprung verpasst und ich habe angefangen zu putzen und dann auf Ritalin habe ich geputzt, also so richtig. Am Schluss war ich ohne Witz, mit dem Zahnstocher beim Gasherd und habe da so rum gemacht. Auch in Phasen, wo ich eigentlich schon, wie sagt man, hypoaktiv, also wenn man oben ... Weiß nicht. Wenn es einfach so zu viel ist, habe ich gedacht: okay, ich nehme Ritalin, damit ich mich fokussieren kann, aber ich habe dann gemerkt, dass ich noch mehr bin und dann nach ein paar Tagen bin ich dann hinten runter in ein Loch gefallen.

[01:19:57.400] - Ondine Riesen

Ich glaube, so Medikamente sind gut, wenn man sich checkt und wenn man weiß, was man zu tun hat.

[01:20:05.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist für mich ganz wichtig. Ritalin hilft nicht, den eigenen Fokus zu finden.

[01:20:12.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss seinen Fokus haben und dann, also zum Beispiel, du wolltest studieren und dann Ritalin und dann ging das mit dem Studieren.

[01:20:20.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Was du auch beschrieben hast, ADHS/ADSLer die denken über die Grenzen raus, sie sind kreativ. Wenn man Ritalin nimmt, schränkt es ein. Es wird eingeschränkt, die Kreativität geht weg. Das sagen die meisten.

[01:20:35.300] - Ondine Riesen

Ich habe mich gefühlt, wie auf dem Spektrum: here is not your professor. Und hier ist das Gegenteil. Da bin ich wirklich von hier zu: wup, bin ich wieder dahin gegangen.

[01:20:48.440] - Ondine Riesen

Was es auch ausgelöst hat ... ich habe die Uni abgeschlossen, ich habe meinen ersten Job gehabt und ich konnte da ins Bundeshaus rein und ich war irgendwie geil und so.

[01:20:57.330] - Ondine Riesen

Ich habe das nur mit dem Ritalin gekonnt.

[01:21:01.420] - Ondine Riesen

Als ich dann das Ritalin abgesetzt habe, war ich dann wieder so wie die alte Ondine und dann wusste ich nicht mehr, wer ich dann eigentlich bin.

[01:21:07.430] - Ondine Riesen

Ich kam so in eine Identitätskrise und deswegen wollte ich das nicht mehr.

[01:21:11.290] - Ondine Riesen

Ich habe dann erst viele Jahre später wieder angefangen, dosiert zu schauen, was mir hilft.

[01:21:17.880] - Ondine Riesen

Zurzeit nehme ich Concerta, wenn ich das Gefühl habe, ich muss einen ganzen Tag Dinge machen, bei denen ich weiß, ich würde irgendwie woanders hingehen.

[01:21:28.430] - Ondine Riesen

Was es wirklich hilft. Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber wenn ich eine E-Mail geschrieben habe, dann fühle ich mich so: ja, jetzt kann ich eine Pause machen, jetzt habe ich etwas geschafft.

[01:21:39.320] - Ondine Riesen

Dann muss ich mich erholen und dann muss ich wieder mich ankurbeln, um dann die nächste Arbeit machen zu können und dann ist wieder so: yeah, ich habe ein ...

[01:21:49.510] - Ondine Riesen

Ihr kennt das vielleicht alle.

[01:21:51.260] - Ondine Riesen

Mit Concerta kann ich eine E-Mail schreiben und dann die Steuererklärung ausfüllen und dann das nächste und dann das nächste, ohne dass ich immer das Gefühl habe, ich muss mich erholen dazwischen.

[01:22:05.040] - Ondine Riesen

Ich bin super pro Medikamente, aber man muss wissen, wie man sie einsetzen muss.

[01:22:10.000] - Reena Krishnaraja

Ich habe genau Angst vor dieser Identitätskrise, weil ich bin momentan an der Uni, aber ich bin auch Comedian. Das heißt, ich muss kreativ sein, weil das ist mein Job, aber ich möchte auch gerne diese Prüfung nächste Woche bestehen.

[01:22:21.840] - Reena Krishnaraja

Das ist so krass, dieser Clinch. Es gibt viele Leute, die noch kreativ nebenbei sind neben der Uni. Man muss sich entscheiden: ja, schaffe ich jetzt die Uni auch ohne Ritalin?

[01:22:31.350] - Reena Krishnaraja

Ich kenne ein, zwei Comedians, die Concerta nehmen und ihre Auftritte sind einfach nicht mehr das Gleiche. Das ist unglaublich krass.

[01:22:40.660] - Reena Krishnaraja

Man bekommt dann wie Angst davor, weil oh mein Gott, die/der hat ADHS/ADS sie verhalten sich so.

[01:22:47.440] - Reena Krishnaraja

Ich meine, deswegen, ich habe mich nie weiter, nachdem ich meine Diagnose bekommen habe, habe ich mich nie weiter darum gekümmert.

[01:22:53.860] - Reena Krishnaraja

Ich weiß, dass ich es habe. Dann war so ok.

[01:23:02.850] - Bemerkung 2

Ich bin kreativ, mit Concerta und mit Ritalin. Concerta hat mich zum Beispiel mega aggressiv gemacht. Ich war mega wütend und dann habe ich jetzt auf Ritalin gewechselt. Ich nehme es ziemlich regelmäßig, kam vorher kaum aus dem Bett raus und das habe ich nicht mehr, aber Kreativität geht noch.

[01:23:30.340] - Dr.med. Elsa Wuchner

ich glaube, es gibt schon ein paar Wirkstoffe und ich glaube, bei jedem Menschen wirkt das wirklich ganz anders. Ein paar Leute finden das mega schlimm und haben keinen Appetit mehr und finden sich dumpf und völlig nicht mehr bei sich selber und anderen hilft es mega gut und brauchen das jeden Tag und können den Alltag gar nicht mehr ohne bewältigen. Ich glaube, auch dort, es gibt verschiedene Präparate und verschiedene Personen. Es gibt auch noch viele Fragen.

[01:24:00.040] - Bemerkung 3

Ich könnte auch etwas sagen über das Studium. Ich habe auch ein HF als Sozialpädagogin gemacht. Vor zwei Jahren habe ich auch die Diagnose bekommen und dann habe ich auch zwei Medikamente ausprobiert, aber ich vertrage gar keine Medikamente. Im Moment habe ich GABA ausprobiert, aber das ist eher etwas, wo man vor dem Schlafen nimmt.

[01:24:27.040] - Bemerkung 3

Man kann super durchschlafen. Leider habe ich da zu viel genommen. So eine Kapsel ist 750 Milligramm. da war ich zwei Tage komplett müde. So bin ich arbeiten gegangen. Ich dachte: wow, cool und jetzt gehe ich einkaufen und nachher bin ich einfach takt, takt. Meine Liste habe ich abgearbeitet. Ah, schon fertig. Ich bin nicht noch schauen gegangen: was gibt es sonst noch zum Einkaufen? Ich war mega schnell fertig. Aber jetzt habe ich gedacht, irgendwie, das macht mich zu müde, das ist nicht die Lösung.

[01:25:02.540] - Bemerkung 3

Ich hatte vor einem Jahr oder vor zwei Jahren auch so einen Aha-Effekt.

[01:25:09.130] - Bemerkung 3

Ich war in einem Tempel und habe da Mantra-Meditation gemacht, den ganzen Abend, zwei, drei Stunden. Am nächsten Tag war meine Konzentration so geil, so hoch. Das war ein mega, mega, mega Aha-Erlebnis.

[01:25:28.710] - Bemerkung 3

Ich glaube, man muss einfach, anstatt diese Medikamente, muss man wirklich Strategien finden, Sport, meditieren und wissen, wann und zu welcher Zeit man das machen muss.

[01:25:42.100] - Bemerkung 3

Ich glaube auch die Frage: Ja, in welchem Job bin ich? Und vielleicht um kreativ zu sein und trotzdem die Uni zu schaffen, muss man sich dann einfach Hilfe holen.

[01:25:52.470] - Bemerkung 3

Mein Abschluss war auch nicht so... Ich hatte sieben Monate ein Projekt und ich habe mich extrem verzettelt.

[01:25:59.900] - Bemerkung 3

Ich bin so in die Tiefe gegangen, aber irgendwie habe ich es geschafft, die richtigen Leute auszusuchen, welche meine Schwächen, roter Faden und so, wo mich das irgendwie ausgeglichen hat.

[01:26:15.690] - Gabriella Alvarez-Hummel

Vielen Dank. Zum Austausch kommen wir nachher bestimmt auch noch. Wenn sie Fragen haben, wäre das super.

[01:26:29.840] - Bemerkung 4

Ich komme vom Schulsystem und ich arbeite mit Kindern mit ADHS/ADS, mit oder ohne Diagnose, und auch Kinder mit ASS.

[01:26:39.430] - Bemerkung 4

Ich möchte die Runde fragen: was hättet ihr gebraucht vonseiten Schulsystem, was wirklich auf der Handlungsebene ist? Weil ich komme oft in den Konflikt, dass ich nicht die Person bin, die die Diagnostik stellen kann.

[01:26:55.890] - Bemerkung 4

Im Schulalltag, im Alltag vom Kind und vielleicht auch Elternarbeit. Wo wärt ihr froh gewesen, wenn die Schule einen Teil übernommen hätte und was?

[01:27:08.900] - Dr.med. Elsa Wuchner

Aufklärung, Sensibilisierung. Man sagt ja eigentlich, eines der wichtigsten Sachen ist eine Psychoedukation. Das heißt einfach, das Umfeld, die Lehrpersonen, die Kinder, die Mitschüler aufklären.

[01:27:21.620] - Dr.med. Elsa Wuchner

Nur schon zu wissen, zu verstehen, was es für Vorteile, für Nachteile hat, hilft eigentlich schon so stark. Ich glaube, auch als Lehrperson oder Elternteil kann man auch viel besser damit umgehen und viel besser unterstützen.

[01:27:38.490] - Ondine Riesen

Mir hätte geholfen, jemand hätte etwas Positives zu mir gesagt. Mein Gott. Statt nur immer die Defizite und was alles schlecht ist.

[01:27:57.820] - Ondine Riesen

Weil die Dinge, die wir können, die werden nicht benotet, das geht einfach unter. Das ist unwichtig.

[01:28:00.060] - Ondine Riesen

Wenn jemand gekommen wäre und gesagt hätte, keine Ahnung, du kannst mega gut zuhören, wäre das schon extrem hilfreich gewesen.

[01:28:15.970] - Ondine Riesen

Ich habe erst mit 30 gemerkt, dass ich eigene Bedürfnisse habe, weil ich mich so dermassen irgendwie angepasst habe und ich einfach wusste, dass ich schlecht bin. Ich wusste, ich bin faul und ich bin dumm und ich bin frech.

[01:28:33.050] - Ondine Riesen

Frech wusste ich ganz genau, das bin ich.

[01:28:35.230] - Ondine Riesen

Faul und dumm war ich mir nicht so sicher, aber das war so das Label.

[01:28:39.870] - Ondine Riesen

Das ist mega traurig. Der Aufwand, den ich betreiben musste, um jetzt hier stehen zu können und zu sagen: ich bin ein bisschen geil und so, ist enorm und hat auch unglaublich viel gekostet an Energie und Geld und Zeit. Das wäre alles viel einfacher gewesen, wäre da jemand gewesen, der gesagt hätte: hey, du du kannst das und das und das.

[01:29:01.510] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich kann mich immer noch erinnern, dass mit sechs Jahren meine Primarlehrerin beim ersten Elterngespräch gesagt hat: du weinst zu schnell, wenn du etwas nicht schaffst.

[01:29:16.160] - Reena Krishnaraja

Ich glaube, etwas vom Schulsystem allgemein, das ist etwas Grundsätzliches, dass man einfach diese Fächer mal überdenken sollte, was wirklich wichtig ist.

[01:29:25.970] - Reena Krishnaraja

Ist wirklich Mathe und Deutsch das Allerwichtigste?

[01:29:29.480] - Reena Krishnaraja

Jedes Kind, das irgendwie ADHS/ADS oder sonst irgendwie neurodivergent ist, wir hatten so eine fachfreie Tätigkeit, da konnte man machen, was man wollte.

[01:29:41.970] - Reena Krishnaraja

Das ist so unglaublich krass, wie diese Leute immer sonst eben als faul abgestempelt wurden, aber dort haben sie wirklich so das Herzblut reingesteckt.

[01:29:49.220] - Reena Krishnaraja

Ich weiß noch, ich und ein anderer Junge, der damals schon die ADHS/ADS-Diagnose hatte, waren so länger nach der Schule dort.

[01:29:55.350] - Reena Krishnaraja

Ich finde eben, ADHS/ADS-Leute, wenn sie mal etwas gefunden haben, dann gehen sie mega dem nach.

[01:30:00.770] - Reena Krishnaraja

Die Schule gibt dir das Stellwerk und du bist so: ok, danke. Dann findet man nach der Schule eben dann keinen Anschluss mehr, weil eben die reale Welt, es sind nicht diese vier Grundfächer, sondern eben diese Sozialkompetenzen und wie auch immer diese heißen.

[01:30:18.700] - Reena Krishnaraja

Es wäre so wichtig, finde ich, wenn man diese irgendwie fördert, weil an der Kantonsschule wird es besser, an der Uni wird es noch mal besser, weil man sich noch mehr quasi spezialisieren kann, aber eben diese 0815 Grundausbildung, die halt eben wie so ein Sieb wirkt, wo man schnell durchfallen kann.

[01:30:35.810] - Reena Krishnaraja

Das braucht viel Arbeit um das grundsätzlich zu überarbeiten.

[01:30:40.710] - Ondine Riesen

Dass die Menschen mehr ihrer intrinsischen Motivationen, wie du gesagt hast, folgen können.

[01:30:47.270] - Ondine Riesen

Ich war in der Realschule, in der Sekundarschule, in der Handelsschule, dann im Gymnasium und dann an der Uni. In der Real-, Sekundar- und Handelsschule war ich immer so zwischen 3.75 und 4.25. Im Gymnasium hatte ich zum ersten mal gute Noten. An der Uni war ich immer noch schlecht. Im Vergleich zu früher hatte ich dort die ersten Erfolgserlebnisse.

[01:31:15.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde vielleicht noch darauf antworten. Ich habe mit Kindern zu tun, die Schulprobleme haben und Eltern, die Sorgen haben. Da würde ich dem Schulsystem als erstes sagen: schaut das Kind genauer an, lernt das Kind kennen und wollt es nicht sofort normieren.

[01:31:35.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist zu schlecht für diese ADHS/ADS-Kinder, wenn man sie sofort normieren will.

[01:31:41.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sie besser kennen lernt, dann kann man sie auch besser führen und auch besser motivieren.

[01:31:47.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann immer: früher hat es im Zirkus Knie noch mehr so Tier-Dompteur Vorstellungen gegeben.

[01:31:58.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Kein Dompteur könnte ein Tier domptieren, ohne dass er das Wesen des Tieres kennt.

[01:32:05.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher sage ich: die Lehrer, die Sozialpädagogen, die Heilpädagogen müssen lernen, das Kind besser kennen zu lernen und erst dann versuchen, sogenannt anzupassen, also sozial kompatibel zu machen.

[01:32:22.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es nicht sozial kompatibel machen, wenn man es nicht wahrnimmt.

[01:32:29.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen die Kinder viel mehr wahrnehmen.

[01:32:32.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir denken immer, wir sind erwachsen, wir wissen, wie die Welt läuft und wir versuchen, das Kind so schnell wie möglich an unsere Normen anzupassen.

[01:32:39.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert nicht.

[01:32:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hätten wir auch mehr Diversität und gute Diversität, nicht nur im Sinne von pathologisch, also krank, gestört etc.

[01:32:55.860] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ich erinnere mich, da ist schon seit Anfang. Ich liebe deine Tiervergleiche.

[01:33:05.570] - Bemerkung 5

Ja, wie ist es denn mit der Erziehung? Wie ist es denn mit den Eltern? Ist das eine geschützte Gesellschaft?

[01:33:13.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein.

[01:33:14.520] - Bemerkung 5

Sie verstehen doch ihre Kinder nicht.

[01:33:17.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja.

[01:33:17.960] - Bemerkung 5

Sonst würde es nicht zu einem solchen Abend kommen, wo wir das alles anhören, wie es schiefgeht. Eltern können mit ihren verschiedenen Temperamenten gar nicht umgehen. Schauen Sie doch mal, wie die Mütter die Kinder, die Kleinen, an der Hand nehmen. Sie gehen mit denen über die Straße. Die Kinder sind auf der falschen Seite. Das Auto kommt von links und die Kinder stehen auf rechts. Man sagt den Kindern nicht: schau, du musst die Hand hochheben. Nein, die werden einfach über die Straße gezogen. Und so geht es weiter in der Erziehung. Das ist eine geschützte Gesellschaft. Diese Elternschaft ist eine geschützte Gesellschaft. Ich habe nichts gehört, hier, heute Abend über die Eltern, gar nichts. Die sind geschützt. Und hier leiden sie auf der Bühne.

[01:34:09.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke für Ihre Intervention.

[01:34:14.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin als Familientherapeutin ausgebildet und ich arbeite mit den Eltern.

[01:34:19.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein ADHS/ADS-Junge hat mir mal gesagt: das Gegenteil von gut ist gut gemeint.

[01:34:26.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, die Eltern meinen es alle sogenannten gut. Die wollen ja das Beste für ihr Kind, aber es ist nicht immer gut.

[01:34:35.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat was. Die Eltern sind geschützt. Der Fehler liegt immer beim Kind. Das ist unser medizinisches System, dass sie die Probleme nur beim Kind, beim Symptomträger suchen.

[01:34:48.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Systemtherapeutin sage ich: nein, wir müssen die Interaktion anschauen.

[01:34:54.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss den Eltern dann übersetzen, was das Kind braucht und was es nicht brauchen kann. Das ist Arbeit. Die Eltern lassen sich nicht so gerne dreinreden. Speziell die Mütter. Das sind ja Experten. Ich muss dann ihnen versuchen, zu helfen, dass sie etwas umgepolzt werden können. Wenn Eltern bereit sind, mitzuarbeiten, dann kann man sehr, sehr viel erreichen.

[01:35:23.560] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ist das nicht auch so, dass die Eltern oft auch selber einfach ADHS/ADS haben?

[01:35:27.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Natürlich.

[01:35:29.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher war es so: das Kind hat ADHS/ADS und die Fachleute haben sofort gesehen, die Eltern haben es auch. Damals hat man noch nicht geglaubt, dass die Erwachsenen auch noch ADHS/ADS haben können.

[01:35:43.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sagen viele: ich glaube, ich habe es auch.

[01:35:46.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern sind von daher viel verständnisvoller geworden und sind dann auch bereit, an sich zu arbeiten.

[01:35:57.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, wenn dann zwei aufeinander kommen, dann muss ich je nachdem, jemand etwas rausnehmen.

[01:36:03.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss den Vater unbedingt reinholen, denn oft sind die Mütter alleine gelassen mit der Kindererziehung. Ja, so kann man dann das System unterstützen.

[01:36:17.950] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich glaube es ist auch ein enormes Privileg, wenn man die Zeit hat und das Geld hat und das Background und das Kind zum Beispiel zu einer Psychologin schicken kann.

[01:36:28.980] - Dr.med. Elsa Wuchner

Also das finde ich auch noch wichtig. Es geht gar nicht darum: wer ist Schuld, oder ist die Erziehung schuld, weil es ist kein Erziehungsfehler-Persönlichkeitsmerkmal, sondern es ist wirklich auch genetisch. 80% ist genetisch erklärbar. Ich glaube, darum wieder vielleicht nicht sagen: wer ist schuld daran und was, sondern wir sollten genau solche Räume schaffen um uns darüber auszutauschen, Platz zu schaffen für Ängste, für Wut, für was nicht gut läuft, und das hat meistens mit dem System, mit der Politik zu tun oder mit dem Bild einer weiblich sozialisierten Frau oder Mann und wie müssen Eltern sein?

[01:37:04.570] - Dr.med. Elsa Wuchner

Am Schluss müssen Eltern halt arbeiten. Ich sage, es gibt eh tausend Fälle, aber ich meine, wir haben immer weniger Zeit. Wir müssen arbeiten und scheiß Inflation, all das. Aber ja, ich finde das ein bisschen schwierig. Ich will da nicht so polarisieren. Ich finde, es ist auch mega ein Privileg, dass wir hier sitzen dürfen und dass ich das Recht hatte, einen Test zu machen und dass ich arbeiten darf und eine Medikation ausprobieren kann, weil viele Menschen können das nicht, wissen das nicht.

[01:37:30.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht mir nicht Schuld. Das Wort Schuld wir oft verwendet. Dann sage ich: Schuld ist ein religiöser Begriff oder moralischer Begriff.

[01:37:42.170] - Dr.med. Elsa Wuchner

Ich meine nicht, dass du das gesagt hast.

[01:37:45.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht um Moral, es geht nicht um Religion, es geht um Missverständnisse und Ungeschicklichkeiten.

[01:37:55.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den Eltern zeigen kann, wie man es machen könnte, dann sind die oft sehr bereit und dann kann man sehr schnell viel bewirken.

[01:38:06.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele von den ADHS/ADS-Kindern, die machen auch Schulverweigerung und dann kommt dann die Institution. Da begleite ich dann die Eltern. Ich hatte ein Kind, das hat zwei Jahre lang die Schule verweigert. Ich habe die Eltern immer unterstützt. Wir haben uns da irgendwie durchgewurstelt und schlussendlich hat das Kind intrinsisch motiviert, eine Schule ausgesucht, online. Das Kind hat einen jüngeren Bruder, es war ein Mädchen.

[01:38:37.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt beginnt die jeden Morgen zur Zeit, wenn der Junge, ihr Bruder zur Schule geht, macht sie ihre Online-Schule.

[01:38:48.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wieder intrinsisch motiviert und dann funktioniert es. Es braucht da unterschiedliche Lösungen und wir können nicht alles über einen Leisten schlagen. Die Schulen haben oft Mühe damit und die Eltern wollen es ja nur recht machen.

[01:39:05.710] - Gabriella Alvarez-Hummel

Zwei Fragen noch.

[01:39:15.640] - Bemerkung 6

Seht ihr einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen, ADHS/ADS und Restless-Legs-Syndrom? Ich bin mit allem bedient. Danke.

[01:39:26.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, sicher. Viele ADHS/ADSLer haben Schlafstörungen. Wenn sie ihre Problematik oder ihren Fokus vielleicht gar nicht gefunden haben, dann geht das in den Schlaf rein.

[01:39:45.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Tag kann man sich anpassen und da funktioniert es vielleicht noch.

[01:39:49.720] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Nacht kommen dann all die unverarbeiteten Dinge hervor.

[01:39:54.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen haben auch unterschiedliche Rhythmen, also wann sie schlafen können, wann nicht. Es gibt Morgenmuffel und es gibt Frühaufsteher.

[01:40:04.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch da müssen die etwas herausfinden, wer bin ich, also wie funktioniere ich?

[01:40:11.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Für mich ist es wichtig, dass sie am Abend herunter fahren.

[01:40:16.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einen Computer ausschaltet, dann wird ein Programm nach dem anderen herunter gefahren.

[01:40:22.600] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer müssen ihre Abendrituale haben.

[01:40:26.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja nicht am Abend noch ganz schwierige Dinge lösen wollen, noch ganz schnell erledigen, sondern langsam runterfahren.

[01:40:35.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht oft viel Zeit, bis sie das erlernt haben.

[01:40:40.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann natürlich Medikamente geben, aber die sind alle süchtig machen.

[01:40:44.960] - Ondine Riesen

Darf ich auch etwas dazu sagen? Ich habe mega schlecht geschlafen, ganz schlimm. Wenn ich nicht schlafe, werde ich zum Zombie. Vielleicht ihr auch.

[01:40:57.300] - Ondine Riesen

Ich habe dann gemerkt, dass neurodivergent in einer nicht für uns gemachten Welt zu bestehen, ist super stressig.

[01:41:09.620] - Ondine Riesen

Dann ist vielleicht auch zu viel Cortisol im Körper.

[01:41:12.750] - Ondine Riesen

Dann helfen vielleicht so Schlafrituale und so helfen schon, aber eigentlich müsstest du dein Leben ein bisschen umstellen, sodass du allgemein irgendwie viel weniger Stress hast.

[01:41:26.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Absolut, absolut.

[01:41:27.660] - Reena Krishnaraja

Ich konnte das gut umsetzen, ich kann gar nicht gut einschlafen und aufstehen. Eigentlich Schlaf ist irgendwie voll Scheiße.

[01:41:33.640] - Reena Krishnaraja

Dann ist es halt wie so, dass ich meinen Rhythmus umgestellt habe. Comedian sein, jeder Auftritt ist erst am Abend. Ha Ha! Man kann am Morgen länger ausschlafen, weil man wie die Ausrede hat, man wäre ja abends länger wach.

[01:41:47.420] - Reena Krishnaraja

Das ist irgendwie cool, dass man einfach sein Leben dementsprechend einfach anpasst.

[01:41:50.930] - Reena Krishnaraja

Man hat halt diese Freiheit leider nicht immer, vor allem wenn man in diesem 24/7-Ding drin ist.

[01:41:56.470] - Reena Krishnaraja

Ich bin jung genug, dass ich das noch selber umleiten kann.

[01:42:00.160] - Reena Krishnaraja

Zum anderen ist es auch, finde ich, das hat mega mit der Sensibilität zu tun hat.

[01:42:04.230] - Reena Krishnaraja

Ich träume sehr viel und sehr intensiv und dann, wenn ich am Morgen aufwache von einem Traum, bin ich schon fertig von diesem Traum.

[01:42:13.020] - Reena Krishnaraja

Einfach so emotional gestresst. Der Tag ist schon scheiße.

[01:42:15.680] - Reena Krishnaraja

Egal ob es ein guter oder schlechter Traum war.

[01:42:18.930] - Reena Krishnaraja

Der Traum beschäftigt einem noch den ganzen Tag und raubt einem die Kraft.

[01:42:24.100] - Reena Krishnaraja

Ich weiß nicht, ob das auch mit diesem Sensibelsein zu tun hat. Ich habe Lavendeltabletten letztens bekommen.

[01:42:32.430] - Reena Krishnaraja

Keine Ahnung, ich habe sie vergessen zu nehmen. Das ist der Joke. Falls jemand eine Lösung hat.

[01:42:43.070] - Gabriella Alvarez-Hummel

Eine letzte Frage.

[01:42:44.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Apropos viel Träumen. Man sagt ja, der Schlaf ist eigentlich dazu da, zu löschen, zu vergessen. Wenn man träumt, sind das alles Inhalte, die einem noch beschäftigen. Von dort her versuche ich mit den Leuten natürlich, die Träume anzuschauen, zu bearbeiten. In den Träumen sieht man, was noch beschäftigt. Man sieht auch etwas, die Zukunft, wo man hingehen will, aber sich noch nicht getraut, hinzugehen.

[01:43:11.050] - Gabriella Alvarez-Hummel

Da sind wir wieder beim Wahrsagen.

[01:43:13.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, genau. Genau. Der Traum sagt wahr.

[01:43:15.620] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wer hat noch eine wichtige Frage?

[01:43:32.390] - Bemerkung 7

Ihr habt mega viel über Fokus gesprochen, dass man seinen Fokus finden muss, dass wenn man ihn nicht findet, eben Folgeerkrankungen kommen. Steht das nicht erstens ein bisschen im Gegensatz zu dieser breiten Aufmerksamkeit?

[01:43:48.260] - Bemerkung 7

Zweitens habt ihr Tipps, wie man diesen Fokus findet?

[01:43:58.830] - Ondine Riesen

Ich habe ganz viele. Es gibt die Schaukelstuhlübung. Stell dir vor du bist 90 Jahre alt. Everything said and done, du bist glücklich, es ist gut, du brauchst nichts mehr zu machen in deinem Leben und dann versetzt du dich da rein, wie das ist, wenn du alles gemacht hast, was du jemals machen wolltest und schaust dann zurück auf dein Leben und schaust, was dich am stolzesten gemacht hat. Das ist deine Idee.

[01:44:25.530] - Ondine Riesen

Dann die zweite, dass du dir vorstellst, was der perfekte Tag ist für dich. Wie sieht ein perfekter Tag aus? Wo bist du? Mit wem arbeitest du? Vielleicht nicht unbedingt direkt so, welche Person, Thomas und Isabel, sondern was sind das für Menschen? Und hat es dort Pflanzen? Sehe ich Tiere? Sehe ich Berge? Und dann kannst du dir so eine perfekte Zukunftsvision bauen und von dort gehst du zurück zu da, wo du jetzt bist und schaust, wie du von da hier zu da kommst.

[01:45:01.180] - Ondine Riesen

Dann kommen manchmal Sachen hervor. Aber wir können gerne danach ein bisschen miteinander schwatzen.

[01:45:08.620] - Reena Krishnaraja

Ich finde auch mit diesen Kontroversen, dass man eigentlich breit interessiert ist, aber eben doch sein Fokus findet.

[01:45:13.220] - Reena Krishnaraja

Mir ging es genauso. Ich dachte immer so nach der Kantonschule: mich interessiert eigentlich das und das und das auch. Mich interessiert mega viel. Wenn man ein breites Interesse hat, geht man eigentlich meistens in den Journalismus oder eben so.

[01:45:30.370] - Gabriella Alvarez-Hummel

Die Medien sind voll mit Leuten mit ADHS/ADS.

[01:45:33.740] - Reena Krishnaraja

Weil es so breit ist. Das Problem ist, das Geile ist, das Krasse ist ja, dass viele von den Medien aber dann doch schnell weggehen, weil sie merken, ich bin gar nicht so breit.

[01:45:43.800] - Reena Krishnaraja

Oberflächlich breiter interessiert schon, aber wenn man so wirklich so ein paar Monate, paar Jahre daran arbeitet, so habe ich meine ADHS/ADS Diagnose gefunden, weil ich denke: hey, ich bin doch breit interessiert und so, und merke: hey, aber es fühlt mich gar nicht. Ich möchte aber... Es ist mir viel zu schnell langweilig, wenn ich mich auf etwas konzentriere und habe gemerkt, mir fehlt einfach das richtige Etwas.

[01:46:07.240] - Reena Krishnaraja

Ich glaube, das ist auch dieser Clinch, in dem man ist.

[01:46:09.770] - Ondine Riesen

Darf ich noch mehr reden? Sorry.

[01:46:13.680] - Ondine Riesen

Es muss ja auch nicht das eine sein. Ich dachte auch immer, mein Job muss Spaß machen und Geld geben an einem schönen Ort mit netten Leuten.

[01:46:26.020] - Ondine Riesen

Dann habe ich ein cooles Buch gelesen. Ich weiß nicht mehr, welches. Das ist auch lange her.

[01:46:29.750] - Ondine Riesen

Die Person hat dann gesagt, du musst nicht alles in einem Job machen. Wenn du diese zehn Sachen hast, dann kannst du vielleicht die drei mit dem Job abdecken und die zwei als Hobby, hier liest du zwei Bücher und hier machst du irgendwie Freiwilligenarbeit.

[01:46:43.190] - Ondine Riesen

Es muss ja nicht alles an einem Ort sein.

[01:46:45.630] - Ondine Riesen

Eine richtig gute Frage ist auch: what breaks my heart?

[01:46:50.730] - Ondine Riesen

Was mache dich so richtig fertig? Möchte ich Energie darauf verwenden, das besser zu machen? Oder das Gegenteil?

[01:47:00.890] - Ondine Riesen

Was macht mich richtig, richtig freudig? Dann schauen: wie kann ich das irgendwie in einen Arbeitskontext einpflegen? Dann machst du das fünf Jahre und dann machst du das nächste. Das ist auch okay.

[01:47:13.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht noch als Antwort darauf, dass es ein Gegensatz ist. Ich sage so: Die haben einen breiten Fokus, einen breiten Sucherinstinkt, bis sie ihren persönlichen Fokus gefunden haben.

[01:47:28.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Was nicht heißt: nur der Beruf, also was sie da sagt, noch Hobby dabei und vielleicht zwei Berufe oder vielleicht mal den Beruf auch wechseln.

[01:47:38.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Es soll immer der persönliche Fokus sein und nicht der aufgesetzte und von den Eltern gewünschte oder von der Gesellschaft gewünschte, sondern es muss ein persönlicher Fokus sein.

[01:47:51.470] - Ondine Riesen

Purpose Workshops gibt es, die sind gut. Mara kann davon erzählen und ich auch. Das hilft.

[01:48:03.360] - Gabriella Alvarez-Hummel

So gut. Vielen Dank, meiner Runde und vielen Dank euch. Ja, man merkt, es braucht mehr solche Räume. Irgendwas müssen wir uns überlegen.

[01:48:17.190] - Gabriella Alvarez-Hummel

Irgendwas wollte ich noch. Genau das hier.

[01:48:20.500] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wir haben hier einen Flyer zugesteckt bekommen, und zwar hier ist für eine Masterarbeit gesucht: Eltern mit ADHS/ADS-Diagnose und einem Kind zwischen null und 15 Monaten. Es ist anscheinend schwierig, diese Personen zu finden, falls ihr jemanden kennt oder selber die Person seid.

[01:48:39.250] - Gabriella Alvarez-Hummel

Hier könnt ihr ein Foto vom Flyer machen. Meldet euch bei der Person.

[01:48:43.830] - Gabriella Alvarez-Hummel

Wir unterstützen die Forschung.

[01:48:53.780] - Gabriella Alvarez-Hummel

Zum Abschluss, jetzt werden wir alle schon langsam unterücken, ganz kurz. Die erste Frage war, ADHS Ist. Jetzt möchte ich gerne von euch komplettiert haben: ADHS/ADS wird...

[01:49:07.310] - Gabriella Alvarez-Hummel

Ursula, du darfst anfangen.

[01:49:09.970] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS wird in Zukunft die Gesellschaft etwas mehr prägen und die Gesellschaft kann von dieser Neurodiversität vieles lernen.

[01:49:21.860] - Dr.med. Elsa Wuchner

Sehr schön. ADHS/ADS wird hoffentlich mehr solche Räume schaffen wie heute.

[01:49:29.320] - Reena Krishnaraja

ADHS/ADS wird ganz sicher irgendwo in der Schule aufgenommen, aufgefasst, aufbereitet, verbreitet und normalisiert.

[01:49:45.300] - Ondine Riesen

Neurodivergente Menschen werden die Welt retten.

[01:49:54.540] - Gabriella Alvarez-Hummel

Entweder retten oder abfackeln. Beides könnte passieren.

[01:49:59.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Beides.

[01:50:00.350] - Gabriella Alvarez-Hummel

Beides könnte passieren aus Versehen.

[01:50:04.480] - Gabriella Alvarez-Hummel

Nein, damit will ich jetzt nicht schließen.

[01:50:07.080] - Gabriella Alvarez-Hummel

Gut, schließen wir damit. Vielen, vielen Dank. Wirklich wunderschönen Abend euch allen. Danke, Karl, dass wir hier sein dürfen und für diese Kooperation. Geht den Generation Fokus weiterhin besuchen und alles Gute, alles Liebe. Gute Nacht.