

Dr.med. Ursula Davatz

13.6.2024

Umgang mit ADHS/ADS, Schule am Wasser

[Audio](#)

[00:00:00.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielen Dank für die Einführung und herzlichen Dank, dass so viele Interessierte gekommen sind. Das ist nicht gewöhnlich. Es freut mich sehr. Also ich möchte ein paar Worte zu ADHS und ADS sagen und Ihnen dann die Möglichkeit geben, mir Fragen zu stellen oder auch direkte Probleme, also Problemsituationen, anzuschauen.

[00:00:30.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe aber zuerst ein paar Informationen. Sie haben vielleicht schon einige selbst, aber ja. Also ich sage ganz klar: Ich bin Psychiaterin, ich bin Familientherapeutin, ich bin Mutter von drei Kindern und habe fünf Enkelkinder.

[00:00:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch etwas Erfahrung im privaten Bereich.

[00:00:51.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage ganz klar: ADHS/ADS ist keine Krankheit. ADHS/ADS ist ein Neurotyp, der genetisch vererbt wird und der von daher in Familien läuft.

[00:01:04.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Familien anschaue, nehme ich immer drei Generationen auf.

[00:01:10.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sehe ich, da sieht man das Symptom, dort das Symptom.

[00:01:11.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Symptom ist immer Jähzorn.

[00:01:15.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Jähzorn, früher hat man den noch mehr gezeigt oder er wurde nicht diagnostiziert.

[00:01:23.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat nur gesagt Jähzorn.

[00:01:25.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Großvater jähzornig ist, dann denke ich: Ah? Da ist vielleicht ein ADHS/ADS versteckt.

[00:01:34.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Was die ADHS/ADS-Kinder auszeichnet: das A heißt Aufmerksamkeitsstörung.

[00:01:43.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage nicht Aufmerksamkeitsstörung, sondern breite Aufmerksamkeit.

[00:01:49.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt, die nehmen alles wahr, die nehmen auch Details wahr, die Normotypen nicht wahrnehmen.

[00:01:57.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Lehrer nicht sehr interessant ist oder das Thema sie nicht interessiert, dann schweift die Aufmerksamkeit ab, geht irgendwo hin, wo es interessanter ist.

[00:02:07.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich könnte auch sagen, diese breite Aufmerksamkeit wird von einem Sucherinstinkt gelenkt.

[00:02:15.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Hunde anschauen, die schnüffeln herum.

[00:02:18.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Möwen oder Hühner anschauen, die picken herum, die gehen nie geradlinig, irgendeine Linie runter.

[00:02:25.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher ist die breite Aufmerksamkeit auch ein Vorteil.

[00:02:30.070] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder überblicken Dinge schneller.

[00:02:31.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Mütter frage: welches Kind von ihnen merkt zuerst, wenn es ihnen nicht so gut geht?

[00:02:38.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen die immer: Das ADHS/ADS Kind.

[00:02:40.060] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder haben eine breite Aufmerksamkeit und sie haben auch eine hohe Sensitivität.

[00:02:44.880] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder spüren die Stimmung. Deshalb ertragen sie es schlecht, wenn schlechte Stimmung ist.

[00:02:55.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo schlechte Stimmung ist, müssen sie dann irgendwie ablenken, schützen, den Clown spielen.

[00:03:01.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele spielen den Clown, um die Emotionale Temperatur im Kollektiv wieder zu verbessern.

[00:03:12.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat natürlich nicht jeder Lehrer oder jede Lehrerin gern, denn die fühlen sich dann veräppelt.

[00:03:18.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Man macht sich lustig, wird nicht ernst genommen.

[00:03:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat immer ein Ziel an sich, ein wohlwollendes Ziel.

[00:03:28.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind empathisch, weil sie ja so viel spüren.

[00:03:33.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher sind sie an sich von Natur her kooperativ, aber viel leichter störrisch.

[00:03:41.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zweite ist die hohe Sensitivität.

[00:03:44.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das habe ich jetzt schon etwas gesagt.

[00:03:47.700] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder sind empfindlicher auf emotionale Störungen.

[00:03:52.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Weitere ist die hohe Impulsivität.

[00:03:57.630] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder haben ein stärker erregbares emotionales Gehirn.

[00:04:02.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher nehmen sie emotionale Reize besser auf.

[00:04:09.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Frau Dr.med. Muff hat schon gesagt, sie können auch besser Grenzen überschreiten.

[00:04:13.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher sind sie kreativ. Das wäre wieder die breite Aufmerksamkeit.

[00:04:19.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man neuropsychologisch schaut, dann ist das emotionale Hirn mehr vernetzt mit dem Großhirn.

[00:04:29.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es bleibt länger so vernetzt.

[00:04:31.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn von ADHS/ADS Menschen reift etwas später. Sie bleiben länger Kindsköpfe, als beim Normotyp.

[00:04:41.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Vernetzung im Großhirn, die gibt ihnen natürlich auch Möglichkeiten, neue Ideen herauszufinden.

[00:04:48.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Albert Einstein war ein ADHS/ADS Kind.

[00:04:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sein Sohn hatte eine Schizophrenie, eine Autismus-Schizophrenie.

[00:04:59.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch diese Vernetzung können sie mehr Konnektivität herstellen.

[00:05:05.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn hat mehr Konnektivität, dadurch können sie auch mehr Dinge sehen.

[00:05:10.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben einen Weitblick.

[00:05:12.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mich viel befasst mit ADHS/ADS und Schizophrenie, es ist auch ein Buch dabei, dabei.

[00:05:13.543] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.somedia-buchverlag.ch/gesamtverzeichnis/deadhs-und-schizophrenie/>

[00:05:13.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Eugen Bleuler hat gesagt, dass Schizophreniepatienten Dinge wahrnehmen, die wir Normotypen gar nicht wahrnehmen.

[00:05:14.390] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Eugen_Bleuler

[00:05:30.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die breite Aufmerksamkeit.

[00:05:33.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch diese breite Aufmerksamkeit, durch diese hohe Sensitivität, durch diese starke Impulsivität, gibt es natürlich mehr Probleme mit dem Umfeld.

[00:05:46.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Hyperaktiven, das sind die ADHSler. Das H ist die Hyperaktivität.

[00:05:53.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADSler, die werden aktiv nach innen.

[00:06:05.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die irgendeinen Reiz haben, dann beginnen sie zu denken, zu überlegen. Dann läuft ein Kino innerlich ab, ein Gedankensturm, und dieser Sturm, der kann drehen stundenlang, tagelang.

[00:06:19.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie versuchen, Probleme zu lösen über Studieren.

[00:06:26.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Probieren geht über Studieren. Die sind häufig ängstlich, die wollen nicht probieren, die wollen zuerst die ganze Zukunft studieren.

[00:06:35.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Da müssen sie ganz viele Schaltstellen im Hirn aktivieren, bis sie dann endlich zu einem Entscheid oder einer Lösung kommen.

[00:06:42.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht sie langsamer in Tests und im täglichen Arbeiten.

[00:06:49.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Dieser spezielle Neurotyp, der keine Krankheit ist, aber es ist ein vulnerabler Neurotyp.

[00:06:57.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist viel anfälliger auf Störungen.

[00:07:02.560] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne können viele Folgestörungen auftreten.

[00:07:07.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann folge Krankheiten. Die Psychiatrie sagt noch immer Komorbidität. Da ist das ADHS/ADS und da ist eine andere Krankheit.

[00:07:16.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: nein, es kommt aus dem ADHS/ADS heraus.

[00:07:23.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich ordne Autismus eher dem ADS zu.

[00:07:29.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Kinder sind eine größere Herausforderung für die Erzieher.

[00:07:33.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt für die Eltern und auch für die Lehrer.

[00:07:37.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern, die merken schon bald mal, mein Kind ist etwas anders, die versuchen zu lernen und darauf einzugehen.

[00:07:43.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem, was die Eltern selbst für eine Erziehung genossen haben.

[00:07:48.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die sehr strikte war, dann haben die riesige Probleme mit dem ADHS/ADS.

[00:07:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher haben die sich noch besser eingeordnet, weil vielmehr ein autoritärer Stil geherrscht hat in der Schule.

[00:08:03.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage ist das so viel freier.

[00:08:05.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann laufen diese ADHS/ADS-Kinder aus dem Ruder, sie übernehmen.

[00:08:10.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann braucht es eine starke Autorität, die sie führen kann.

[00:08:15.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sie nur führen, wenn man eine Beziehung herstellen kann.

[00:08:19.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur befehlen und gehorchen geht gar nicht.

[00:08:24.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Die medizinische Behandlung, die dann betrieben wird von den Ärzten Psychiatern, die besteht immer aus Ritalin.

[00:08:33.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin ist ein Amphetamin.

[00:08:35.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt noch viele andere Medikamente, die helfen beim Fokussieren.

[00:08:42.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erhöht natürlich dann die Leistung in der Schule, da wo man fokussieren muss.

[00:08:48.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hilft nicht beim emotionalen Verarbeiten.

[00:08:54.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Emotionale wird dann einfach so etwas ausgeblendet.

[00:08:59.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben vermehrt einen Tunnelblick.

[00:09:03.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich arbeite auch mit Ritalin oder Concerta oder was dann immer ist.

[00:09:10.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will dem Menschen beibringen, dass er lernt mit seinem Neurotyp besser umzugehen.

[00:09:18.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will den Menschen nicht nur über Medikamente korrigieren.

[00:09:22.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Vorher wurde gesagt, dass bei Mädchen, bei Frauen die Diagnose erst mit 30 oder 35 gestellt wird.

[00:09:30.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat damit zu tun, dass Mädchen anpassungsfähiger sind, besser führbar sind.

[00:09:38.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann immer den Satz: Stuten sind leichter zu reiten als Hengste.

[00:09:44.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum kastriert man ja die Hengste.

[00:09:46.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt, mit den weiblichen Hormonen ist es einfacher umzugehen, denn wir Mütter müssen uns ja dann auch an die Kinder anpassen.

[00:09:57.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Da geht es nicht, dass wir so zielgerade durch alles durchschießen.

[00:10:01.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Deswegen passen sich Mädchen, auch wenn sie ein ADHS/ADS haben, vermehrt an.

[00:10:08.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei dieser Anpassung beuten sich die Mädchen häufig aus.

[00:10:13.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum haben die Mädchen dann als Folgekrankheit, als Frauen, eher Depressionen.

[00:10:19.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen Männer, ADHS/ADS-Kinder, wenn es extrem geht, die landen schlussendlich in der Delinquenz.

[00:10:25.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht alle, aber die schießen dann über die Rechte hinaus.

[00:10:30.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Die findet man eher dort.

[00:10:32.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Suchtkrankheiten, die als Folgekrankheit auftreten und da verwenden die ADHS/ADSler die Suchtmittel, um ihre Emotionen zu kontrollieren.

[00:10:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Sämtliche Psychopharmaka, wie Antidepressiva, Neuroleptika, sind alles Emotionskontrollen.

[00:10:51.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Ziel ist natürlich, dass die Menschen lernen, mit ihrer Emotionalität umzugehen, sodass sie keine chemischen Hilfsmittel brauchen.

[00:11:01.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Die chemischen Hilfsmittel können sehr hilfreich sein, in einer akuten Phase oder in einer gewissen Phase, aber wenn man nur seine Situation mit chemischen Hilfsmitteln behandelt, dann lernt man nicht so viel.

[00:11:16.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will, dass die Leute lernen.

[00:11:19.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Hirn ist ein Lernorgan, sehr lernfreudig.

[00:11:24.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das sollten wir ausnützen.

[00:11:27.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe schon gesagt, Kinder mit ADHS/ADS sind vulnerabler auf psychische Krankheiten, psychische Krankheiten zu entwickeln.

[00:11:38.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Frauen, die ADHS/ADS haben, die entwickeln auch somatische Krankheiten.

[00:11:44.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das beginnt man erst langsam anzuschauen, was da für Folgekrankheiten entstehen.

[00:11:50.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Medizin ist halt immer noch stark getrennt.

[00:11:52.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist die somatische Medizin und da ist die Psychiatrie.

[00:11:55.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man bringt das nicht so stark zusammen.

[00:11:59.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommen jetzt immer mehr Resultate raus.

[00:12:04.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit Folgekrankheiten verhindert werden können, ist es aus meiner Sicht ganz wichtig, dass das Umfeld besser lernt, mit ADHS/ADS Kindern umzugehen.

[00:12:19.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Umfeld gehören natürlich die Eltern und zum Umfeld gehören auch die Lehrer.

[00:12:24.600] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinne habe ich mich gefreut. Zwei Lehrer sind da.

[00:12:29.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo sind sie? Da? Und wo noch? Okay.

[00:12:42.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Schulsystem hat ja die Aufgabe, die Kinder zu sozialisieren.

[00:12:50.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist viel Normierung dabei.

[00:12:55.150] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder lassen sich nicht so leicht normieren.

[00:12:58.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie gehen über die Grenzen raus und sie haben einen Dickschädel.

[00:13:05.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie irgendetwas im Kopf haben, dann verfolgen sie das und lassen sich nicht davon wegnehmen.

[00:13:11.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann von Vorteil sein, wenn man ein Hobby hat oder einen Sport, dann können die sehr erfolgreich sein.

[00:13:21.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben eine Aufmerksamkeitsstörung.

[00:13:24.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ihren Fokus gefunden haben und der ist ganz persönlich, dann tun sie hyper fokussieren und dann gibt es dann nur noch das.

[00:13:31.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind dann die erfolgreichen Sportler.

[00:13:34.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Michael Phelps ist so einer, der Schwimmer, der lange, der war sehr erfolgreich im Schwimmen.

[00:13:44.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Zusätzlich hatte er noch eine Suchtdiagnose, also Alkohol.

[00:13:48.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat auch seine Emotionen mit Alkohol versucht zu regulieren.

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

In dem Sinne geht um die Impulskontrolle.

[00:14:00.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erlebe immer wieder, dass Eltern und auch Lehrer vom Kind schon, wenn die noch relativ klein sind, erwarten, dass das Kind Impulskontrolle hat.

[00:14:11.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADSLer erlangen diese Impulskontrolle erst später, nicht so früh.

[00:14:17.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn reift da nicht so schnell.

[00:14:20.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind sie häufig ihren Reflexen ausgesetzt.

[00:14:26.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Stressreflexe sind, ich sage es auf Englisch: Fight, Flight, Freeze and Tease.

[00:14:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Kampf, Flucht, Todsstellreflex und Necken.

[00:14:43.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Teasing steht für Necken, Spassen, Ärgern.

[00:14:45.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Classencloowns, das ist das Teasing, das Necken.

[00:14:51.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Teasing ist aus meiner Sicht ein Lernverhalten.

[00:14:55.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Man versucht, den anderen etwas zu stören und schaut, wie er reagiert.

[00:15:01.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand dieses Störens merkt man dann, wer der andere ist und wie er reagiert.

[00:15:05.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal geht man halt da über die Grenzen raus.

[00:15:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt dann die Erziehungsperson häufig in das Dilemma: der nimmt mich nicht ernst. Der hat keinen Respekt vor mir.

[00:15:19.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Respekt ist ein Begriff, den die Kinder noch nicht kennen, insbesondere die ADHS/ADS Kinder nicht.

[00:15:25.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss aufpassen, dass man ihr Teasing-Verhalten nicht als Angriff gegen sich anschaut.

[00:15:35.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist Spielverhalten.

[00:15:37.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können junge Jungtiere, also soziale Jungtiere, anschauen, die haben das alle.

[00:15:45.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ärgern sich einander gegenüber.

[00:15:48.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Die jungen Hunde, die rennen einander nach, die zwicken, die machen.

[00:15:52.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter, die lässt das so geschehen.

[00:15:57.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Da rede ich dann immer von Welpenschutz.

[00:16:00.610] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinne haben die ADHS/ADS Kinder noch länger Welpenschutz, Anrecht auf Welpenschutz.

[00:16:08.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir zu persönlich oder persönlich beleidigt reagieren, wenn sie uns teasen, also wenn sie uns ärgern, necken et cetera, dann haben wir verloren.

[00:16:21.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen wahrnehmen: ach, da will er jetzt mich necken.

[00:16:24.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man es sogar benennen: ah, du willst mich auf die Rolle schieben, aber ich will trotzdem, dass du das machst.

[00:16:31.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Contenance, die Haltung bewahren und seine Sache durchführen.

[00:16:39.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Impulskontrolle kommt etwas später.

[00:16:43.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären die Flucht, also die Stressreflexe.

[00:16:50.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sage ich ein paar Dinge und ich habe das auch noch mitgebracht: Was darf man bei ADHS/ADS Kinder machen und was ist ein absolutes Nein, Do's and Don'ts.

[00:17:00.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage als erstes: nie nein sagen.

[00:17:08.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt aber nicht, diesen Kindern alles zulassen.

[00:17:15.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sieht, das Kind macht etwas, das man nicht will, nicht impulsiv rein schießen: nein, darfst du nicht.

[00:17:24.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sondern: aha, du bist interessiert an dem.

[00:17:27.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Aha, du willst das!

[00:17:29.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Aha, das ist interessant.

[00:17:31.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind in seiner Absicht, in seiner Neugier, zuerst validieren.

[00:17:37.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein allgemeines Gesetz.

[00:17:40.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Validieren und dann kommt man mit seiner Haltung rein und sagt: aber aus dem und dem Grund will ich das nicht.

[00:17:48.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus dem und dem Grund will ich, dass du das jetzt in Ruhe lässt.

[00:17:53.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Eltern mit ihren ADHS/ADS Kindern zu mir kommen, da haben die Schubladen rausgezogen und alles Mögliche gemacht. Die Mutter sagte sofort: oh nein, nein, nein.

[00:18:02.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann immer gesagt: ich schaue schon. Wenn es gefährlich wird, dann ist es meine Sache, zu schauen, dass die bei mir nicht kaputt machen.

[00:18:11.480] - Dr.med. Ursula Davatz

So hat sich dann alles etwas beruhigt.

[00:18:14.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal sind sie auch davon gerannt und ums Haus herum, aber immer wieder gekommen.

[00:18:20.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Nie automatisch Nein sagen.

[00:18:24.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Never say never.

[00:18:27.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Validieren und dann umlenken.

[00:18:35.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein weiterer Punkt ist, und ich erlebe das halt leider immer noch häufig in den Schulen: nicht erziehen mit Belohnung und Bestrafung.

[00:18:45.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Bestrafung funktioniert nicht bei ADHS/ADS Kindern.

[00:18:49.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Paraphrasierung sage ich: man kann die ADHS/ADS Kinder totschiagen und sie folgen immer noch nicht.

[00:18:56.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in einen Machtkampf mit ihnen reinkommt, dann gewinnen sie, und im schlimmsten Fall mit Krankheit.

[00:19:06.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychiatrische Krankheit, somatische Krankheit.

[00:19:12.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht in einen Machtkampf reingehen.

[00:19:15.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in einen Machtkampf rein gerät, lieber aufhören und sagen: ich glaube, heute finden wir keinen Weg, und dann ein neues Mal wieder beginnen.

[00:19:27.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht bestrafen.

[00:19:31.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule erlebe ich das immer noch.

[00:19:33.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bekomme natürlich nur die Problemkinder. Da werden Kleber aufgeklebt, Smilies und die Sobies.

[00:19:39.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Da wird gedroht mit Strafe und so weiter.

[00:19:43.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht ist ihre Schule ganz modern und macht das alles nicht, aber ich erlebe es doch noch erstaunlich viel.

[00:19:51.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht bestrafen, sondern führen.

[00:19:56.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Schwierige.

[00:19:58.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man selbst die Kontrolle über sich verliert und verrückt wird und dann bestraft, dann ist man keine Führungsfigur mehr.

[00:20:06.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher ist es wichtig, dass man selbst die Contenance wieder bekommt, lieber aufhören und gar nichts machen und dann wieder neu einsteigt und sagt, was man wie will.

[00:20:18.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Kinder sind an sich sehr kooperativ, aber sie sind nur kooperativ, wenn wir eine Beziehung zu ihnen haben.

[00:20:28.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir die Beziehung verloren haben, können wir sie nicht mehr führen.

[00:20:32.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen wieder neu die Beziehung herstellen.

[00:20:36.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einem ADHS/ADS Kind so genannt ein Befehl geben will, muss man zuerst den Appell haben.

[00:20:47.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss schauen: ich will dir was sagen.

[00:20:51.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Augen anschauen, schauen, ob er da ist. Man sieht an den Augen, ob der irgendwo in der Luft ist.

[00:20:58.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Die gehen sofort weg, wenn die nicht mehr bei der Sache sind.

[00:21:02.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem kann man die Hand auf die Schulter legen, aber nicht alle haben das gern.

[00:21:06.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann der Kontakt, das machen die Affen auch.

[00:21:10.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen: das und das will ich.

[00:21:12.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Befehl, den man durchgibt, der muss relativ kurz, präzise sein und ohne alle möglichen Erklärungen und Überlegungen.

[00:21:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt nichts.

[00:21:24.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADS Kinder haben kein so gutes serielles Gedächtnis und dann hängt es nach fünf Wörtern ab. Dann hören die gar nichts mehr und gehen woanders hin.

[00:21:29.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Speziell Mütter, aber auch Väter, kann das passieren.

[00:21:38.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will erklären und so und so und so.

[00:21:41.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit diesem Erklären hat man sie schon längst überfordert.

[00:21:45.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Speziell auch ADHS/ADS Kinder, die haben das auch nicht gerne.

[00:21:49.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Da wird gar nichts mehr gehört.

[00:21:50.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Eher kurz und prägnant und klar.

[00:21:55.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst die Beziehung herstellen, dem sage ich Appell, man muss den Appell haben und erst dann gibt man die Botschaft durch. Man muss immer wieder schauen: hat das Kind die Aufmerksamkeit bei einem?

[00:22:09.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man hinterher auch fragen: verstehst du, was ich meine? Verstehst du, was ich will von dir?

[00:22:18.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sieht man wieder an den Augen, ob sie es wollen.

[00:22:21.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann kein Kommando so quer durchs Zimmer geben.

[00:22:24.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind da und das Kind ist da und ich bin da, oder vom oberen Stock in den unter. Da geht alles nicht.

[00:22:31.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auch den Hunden nicht sagen: du bleibst jetzt hier sitzen und ich gehe schnell einkaufen, dann kommst du wieder.

[00:22:37.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur sehr gut dressierte können das. Bei den Kindern geht das nicht.

[00:22:46.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Im erwachsenen Alter müssen die Kinder und die Jungen dann ihren eigenen Fokus finden.

[00:22:56.140] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn ist bei ADHS/ADS Kindern ganz wichtig, dass sie intrinsisch motiviert sind.

[00:23:02.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt, dass sie ihren Fokus finden.

[00:23:05.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihnen zu viel reinredet, dann sind sie verwirrt und wissen überhaupt nichts mehr, aber den eigenen Fokus hatten sie sicher nicht.

[00:23:15.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Eltern, zu stark und zu autoritär erziehen, dann lernen die ADHS/ADS Kinder gar nicht, den eigenen Fokus zu finden.

[00:23:23.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erlebe ich dann auch bei den Erwachsenen.

[00:23:26.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sagt eine 50-jährige Frau: ich weiß eigentlich gar nicht, was ich will. Meine Mutter hat mir immer gesagt, was ich wollen soll, machen muss.

[00:23:36.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem ist es natürlich einfach.

[00:23:38.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann einfach den Vorschlägen folgen und muss an nichts denken.

[00:23:43.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Erwachsenenalter ist man dann auf einmal verwirrt oder man wird ausgenützt und dann klagt man darüber, dass man ausgenützt wurde.

[00:23:52.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber man hat nicht gelernt, für sich selbst zu schauen.

[00:23:55.720] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder müssen intrinsisch motiviert werden.

[00:24:01.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum ist es immer wichtig, dass man sie fragt: was willst denn du? Wie siehst du die Lösung?

[00:24:09.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Eltern und solche Kinder habe, ich habe dann häufig schon Teenager, aber auch bei den Kleinen, frage ich: das und das und das ist das Problem. Wie siehst du die Lösung?

[00:24:24.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hole die Kinder rein zur Problemlösung.

[00:24:28.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht schon als Eltern sagen: ich will es so und so und so und das Kind gar nie validieren.

[00:24:36.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Da verwende ich Jesper Juul.

[00:24:39.199] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Jesper_Juulhttps://de.wikipedia.org/wiki/Jesper_Juul

[00:24:42.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist an sich nicht speziell für ADHS/ADS Kinder, aber alle seine Theorien funktionieren wunderbar.

[00:24:48.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Er sagt: das Kind ist gleichwütig. Es ist nicht gleichwertig.

[00:24:54.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind viel stärker als das Kind, aber würdig ist es.

[00:24:58.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir übergehen oft die Würde des Kindes, indem wir gar nicht fragen, was das Kind eigentlich will, was es denkt, sondern gleich schon unsere Ideen dem Kind überstülpen.

[00:25:10.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wehrt sich das Kind wie verrückt.

[00:25:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommen wir nirgendwohin, dann haben wir nur einen Machtkampf.

[00:25:16.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lohnt sich, herauszufinden, wo steht das Kind, was will es, was ist ihm wichtig.

[00:25:23.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heißt nicht, dass sie dem Kind dann immer nachgeben.

[00:25:27.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie das Kind validieren in seinem Willen, in seiner Absicht, dann fühlt es sich wahrgenommen, respektiert, dann kann es eher kooperativ sein.

[00:25:38.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Von Natur her wollen die ADHS/ADS Kinder gerne kooperativ sein.

[00:25:40.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind an sich empathisch und wollen es einem recht machen.

[00:25:44.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben nicht gerne, wenn schlechte Stimmung ist.

[00:25:50.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen schauen, dass wir die Beziehung zum Kind nicht verlieren.

[00:26:03.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich zum Beispiel Eltern und Drogensüchtige gehabt habe und die Eltern wollten das Kind immer wegbringen von der Drogensucht und haben auf dieses eingeredet, dann habe ich eigentlich nur dorthin gearbeitet, dass wieder eine Beziehung hergestellt wird.

[00:26:24.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Müttern von schon Teenager Kindern, langsam erwachsenen Kindern, denen sage ich dann oft, gestern musste ich es einem Vater sagen: die Beziehung zu diesem Kind behalten, ohne etwas von ihm zu wollen.

[00:26:42.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist schwierig. Wir fühlen uns ja verantwortlich.

[00:26:45.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen, dass die das alles recht machen, dass sie nicht ins Unglück laufen, aber wir stören die ADHS/ADS Kinder.

[00:26:53.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können dann nicht intrinsisch motiviert sein und nicht ihren Fokus finden.

[00:26:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher nicht: wenn du mir nicht folgst, dann breche ich die Beziehung ab. Das ist gar nicht gut.

[00:27:06.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht bestrafen mit Liebesentzug, sondern die Beziehung behalten, aber ohne, dass man das Kind in irgendeiner Richtung dirigieren will.

[00:27:16.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann im Teenager-Alter dann sagen: aha, okay, ich sehe das.

[00:27:22.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich verstehe, was du meinst. Ich sehe das.

[00:27:26.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann seine Meinung dem Kind gegenüberstellen.

[00:27:29.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man eine Beziehung hat, überlegt das Kind auch wieder und vielleicht schwenkt es sogar ein.

[00:27:36.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einer Mutter von einem ADHS/ADS Jungen gesagt: sie werden sehen, der hat alle ihre Regeln gehört. Jetzt pubertiert er noch und wehrt sich dagegen, aber wahrscheinlich hat er mehr von ihnen gelernt, als sie denken.

[00:27:52.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Fünf Jahre später hat die Mutter dann mal gesagt: ja, das hat gestimmt.

[00:27:56.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Derjenige, der am wildesten war, hat dann die Familienregeln am besten eingehalten.

[00:28:03.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf seine Prinzipien sagen, aber nicht immer gerade sofort gehorsam verlangen.

[00:28:12.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, was man will und sitzt dann dem Kind im Genick.

[00:28:20.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das macht, dann mobilisiert das Kind nur Widerstand dagegen und es gibt Krach und es geht gar nichts.

[00:28:29.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf vertrauen.

[00:28:31.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss seine mentale Kraft mobilisieren, sagen, was man will, für was man einsteht, aber nicht das Kind überzeugen wollen.

[00:28:42.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald wir überzeugen wollen, sind wir emotional übergriffig.

[00:28:47.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Das haben diese Kinder gar nicht gern, denn sie sind ja sensibel.

[00:28:52.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Übergriffigkeit empfinden sie als unangenehm, als einen Eingriff in die Persönlichkeit.

[00:29:00.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein wichtiger Punkt ist noch: Viele der ADHS/ADS Kinder, die sind oft eben explorativ, die stürmen in alles rein, die übernehmen gerade alles.

[00:29:15.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Einige haben auch Mühe mit Übergängen.

[00:29:18.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahrscheinlich ADS-Kinder noch mehr.

[00:29:21.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind muss das Zimmer wechseln oder es kommt eine neue Schule oder man muss zum Arzt gehen.

[00:29:32.730] - Dr.med. Ursula Davatz

So Übergänge, mit dem haben sie Mühe.

[00:29:35.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Was sie nicht kennen, macht ihnen Angst.

[00:29:38.360] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Angst kommt wieder der Reflex.

[00:29:41.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt dann der aggressive Reflex, also Kampflex, Fluchtreflex.

[00:29:46.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Teasing kommt da dann nicht, das könnten wir vielleicht verwenden.

[00:29:51.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Oder es kommt der Totstellreflex, also wirklich Angst.

[00:29:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher muss man sie vorbereiten.

[00:29:59.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man so etwas rausfinden zwei Tage vorher, nicht gerade vier Wochen vorher, das geht nicht.

[00:30:07.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Woche vorher ist vielleicht zu viel, das müssen sie selber herausfinden.

[00:30:11.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen: dann machen wir dann das und das läuft so und so ab, damit sich das Kind vorbereiten kann.

[00:30:18.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind aufhören sollte mit Spielen, also Übergang vom Spielen, in die Schule gehen oder in den Kindergarten gehen.

[00:30:27.100] - Dr.med. Ursula Davatz

In einer Viertelstunde müssen wir weg gehen.

[00:30:33.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt es verschiedene Methoden. Manche stellen die Sanduhr auf oder den Wecker oder irgendetwas.

[00:30:39.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wieder hingehen. Jetzt läuft es dann ab und dann müssen wir gehen.

[00:30:44.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf sie nicht stoßen, man muss sie ziehen.

[00:30:49.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss eher vorausgehen, eben vorbereiten.

[00:30:55.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle haben da wieder unterschiedliche Methoden.

[00:30:58.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist dieser Übergang.

[00:31:02.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Was mit diesen Kindern gar nicht geht: also sich beeilen: beeil dich, wir müssen gehen.

[00:31:07.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht gar nicht.

[00:31:09.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht Stress und dann kommt der Widerstand der Aggressions Reflex.

[00:31:15.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, wir sind nicht immer so ausgeruht und gelassen.

[00:31:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal geht es uns halt dann schief.

[00:31:30.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Manche Eltern entschuldigen sich dann.

[00:31:32.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde, entschuldigen ist nicht so gut, aber man kann beschreiben: ich habe da etwas überreagiert. Es tut mir leid, aber ich habe mich nicht besser im Griff gehabt.

[00:31:45.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann das Kind lernen: ja, die Eltern sind auch nicht immer perfekt und das ist okay.

[00:31:50.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern dürfen auch emotional werden und die Pedalen verlieren.

[00:31:59.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Übergängen, wenn man dem Kind sagt: ich will dann das und das.

[00:32:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind sagt: nein, nein, nein, ich will nicht, da muss man schauen, dass man bei sich bleibt.

[00:32:19.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch bei dem bleibt: ich will das.

[00:32:22.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dann gleich drückt: du musst, dann hat man den Krach.

[00:32:29.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man erleben, man sagt dem Kind: ich will das und das.

[00:32:35.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind macht Widerstand.

[00:32:39.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nimmt eher Distanz, wartet etwas, nicht ganz woanders hingehen.

[00:32:46.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas Distanz nehmen, damit das Kind sich selber entscheiden kann.

[00:32:53.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wieder die intrinsische Motivation.

[00:32:57.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gebe die Richtung an und das Kind will zwar was ganz anderes, es kann überlegen und dann kann es sagen: also gut, dann mache ich halt das.

[00:33:09.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dem Kind im Genick sitzt, dann kann es das nicht.

[00:33:12.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann das Kind nur Abwehr machen.

[00:33:16.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Kind selber überlegen darf, dann kann das Kind umschwenken.

[00:33:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fördert das Kind eher im Widerstand, wenn man ihm im Genick sitzt.

[00:33:28.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dem Kind etwas Raum lassen, damit das Kind selber entscheiden kann.

[00:33:33.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Druck aufsetzen bringt nichts.

[00:33:38.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären ein paar Gedanken, Ideen.

[00:33:42.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin daran, ein Buch zu schreiben und da habe ich 13 Thesen, praktische Anleitungen, die sie nachher mitnehmen dürfen.

[00:33:55.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe sie nicht vorher vorbereitet, damit sie nicht darin lesen.

[00:34:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt natürlich noch viele andere Dinge, die man besprechen kann.

[00:34:04.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Was mir als Psychiaterin sehr am Herzen liegt, ist, dass ich psychiatrische Krankheiten und auch somatische Krankheiten verhindern will.

[00:34:16.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin fest überzeugt, dass wenn wir diese Kinder persönlichkeitsgerechter, temperamentgerechter erziehen, dass wir dann viele, viele Krankheiten verhindern könnten.

[00:34:32.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald sie ins medizinische System reinkommen, wird das Krankheitssymptom fixiert und an dem herum gebastelt.

[00:34:43.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn alles schon ganz schlimm ist, ist das die einzige Möglichkeit.

[00:34:48.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Gehirn ist vernetzt mit dem ganzen Körper.

[00:34:53.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Gehirn ist unsere Schaltzentrale, die eigentlich alles dirigiert.

[00:35:04.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist das beste Instrument, um gesunde Reaktionen auszulösen und nicht in eine Krankheit rein zu kommen.

[00:35:17.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mich insbesondere mit der Schizophrenie befasst, ADHS/ADS und Schizophrenie.

[00:35:23.880] - Dr.med. Ursula Davatz

In den drei Generationen sehe ich die verschiedenen Krankheiten.

[00:35:38.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit ADHS/ADS werden viel mehr Krankheiten verbunden. Es gibt viel mehr Folgekrankheiten.

[00:35:38.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Genome-wide association studies (GWAS) zeigen das.

[00:35:49.850] - Dr.med. Ursula Davatz

[https://de.wikipedia.org/wiki/](https://de.wikipedia.org/wiki/Genomweite_Assoziationsstudie#:~:text=Eine%20genomweite%20Assoziationsstudie%20(GWAS%2C%20engl,Allelen)%20zu%20assoziiieren.)

Genomweite_Assoziationsstudie#:~:text=Eine%20genomweite%20Assoziationsstudie%20(GWAS%2C%20engl,Allelen)%20zu%20assoziiieren.

[00:35:50.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat psychiatrische Diagnosen, Menschen mit fünf verschiedenen Diagnosen, genetisch untersucht.

[00:36:00.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Schizophrenie, manisch depressiv, schwere Depression, das wären die Frauen, ADHS/ADS und Autismus, die hatten alle den gleichen genetischen Locus, der verändert war.

[00:36:13.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich behaupte da, es ist das ADHS/ADS, das zu all diesen anderen Krankheitsbildern führt.

[00:36:20.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt noch Suchtkrankheiten. Es gibt die Borderline Persönlichkeitsstörung. Es gibt die dissoziale Persönlichkeitsstörung. Etc.

[00:36:29.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will ihnen nicht Angst machen.

[00:36:30.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Kinder haben, die ADHS/ADS haben, die gehen dann in diese Krankheit.

[00:36:36.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Gegenteil.

[00:36:37.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will ihnen die Möglichkeit geben, dass das verhindert werden kann.

[00:36:42.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mensch ist ein sehr lernfähiges Individuum, das Gehirn ist so lernfähig, dass sie da noch viele Fehler machen können und das Kind stürzt dennoch nicht ab.

[00:37:02.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern dann, speziell Mütter, große Schuldgefühle haben, weil sie alles falsch gemacht haben, dann sage ich: wir sind so resistente Wesen. Die Kinder ertragen das besser, als wir denken. Wir dürfen nur nicht herumreiten auf unseren Fehlern.

[00:37:19.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen bei der Erziehung selbst auch weiterhin lern bereit sein.

[00:37:25.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen mit dem Kind zusammen lernen.

[00:37:30.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich dann immer den Witz: wir Psychiater werden oft ausgelacht.

[00:37:37.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mediziner, die wissen alles, aber können nichts. Die Chirurgen, die können alles, aber wissen nichts. Die Pathologen, die wissen alles, aber zu spät, wenn der Mensch schon tot ist.

[00:37:57.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Psychiater, die können nichts und wissen nichts.

[00:38:01.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann habe ich einem Kieferchirurgen gesagt: wir Psychiater lernen jeden Tag von unseren Patienten.

[00:38:09.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das, was ich da jetzt auch sage und Ihnen weitergeben will.

[00:38:13.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Eltern und Lehrer können sie von ihren Kindern im Austausch, in der Interaktion täglich lernen.

[00:38:22.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Das behält jung.

[00:38:25.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Das behält das Gehirn in Aktion.

[00:38:28.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so meine Botschaft.

[00:38:31.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt möchte ich ihnen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen.

13 TIPPS FÜR ERZIEHENDE

Dr. med. Ursula Davatz
FMH Psychiatrie und Psychotherapie, ganglion.ch

Elterliche Erziehungsstile passen nicht immer zum angeborenen kindlichen Naturell. Bei Kindern mit ADHS und ADS kommt dies besonders häufig vor und führt bei ihnen in vielerlei Hinsicht zu Verhaltensauffälligkeiten und später zu psychischen und körperlichen Krankheiten. Um solche Krankheitsentwicklungen schon im Kleinkind- und Jugendalter zu verhindern, fügen wir diesem Buch im Sinne einer Frühprävention dreizehn Ratschläge für Eltern und Erziehungspersonen mit ADHS/ADS Kindern bei.

Das Kind gehorcht nicht, hört nicht zu

Bevor Sie einen Wunsch oder einen Befehl an Ihr unaufmerksames, eigenwilliges Kind richten, reden Sie es immer zuerst mit seinem Namen an. Holen Sie sich seinen **Appell**, das heißt seine Aufmerksamkeit durch **Augenkontakt**, allenfalls auch über **Körperkontakt**, in dem Sie ihm die Hand auf die Schulter legen. Allerdings vertragen in diesem Augenblick nicht alle Kinder körperliche Tuchfühlung, manche fühlen sich dadurch schon bedrängt, dann sollte es beim Augenkontakt bleiben.

Suchen Sie den Augenkontakt, um feststellen zu können, ob Sie seine Aufmerksamkeit wirklich haben oder ob es in seinen Gedanken ganz woanders weilt. Erst dann geben Sie Ihren Auftrag, ihren Befehl mit möglichst wenig Worten und emotional neutral an das Kind weiter. Sagen Sie nicht: **«Du musst ...du sollst»**, sondern **«Ich will ...»**, **«Ich möchte, dass ...»** oder **«Die Regel ist ...»**

Wiederholen Sie Ihren Auftrag aber nicht unzählige Male. Wenn beim dritten Mal die Kommunikation nicht klappt, versuchen Sie herauszufinden, woran dies liegt. Warum kann Ihnen das Kind nicht zuhören und auch nicht gehorchen? Wieso kommen Sie mit Ihrem Befehl nicht durch? Sind Sie selbst nicht ganz überzeugt von Ihrem Befehl? Oder war der Auftrag unklar formuliert oder unpassend zur Situation? Ändern Sie allenfalls Ihre Wortwahl und Ihren Ton, oder brechen Sie die Übung ganz ab und überlegen, ob Sie zu Ihrem Auftrag wirklich stehen können. Falls ja, beginnen Sie zu

einem späteren Zeitpunkt nochmals, sobald sie die Bedürfnisse des Kindes wirklich wahrgenommen haben, aber nicht mit der Haltung wie: *ich kann mich ja sowieso nicht durchsetzen*. Mit einer solchen Einstellung lassen Sie es lieber gleich sein. Nehmen Sie einen neuen Anlauf erst, wenn Sie von Ihrer Durchsetzungskraft innerlich überzeugt sind.

Das Kind lässt sich nicht abbringen von dem, was es will oder tut

Wenn Sie unter Zeitdruck stehen und von ihrem Kind etwas wollen, es aber partout nicht einlenken will, geben Sie ihm zuerst Wertschätzung für das, womit es gerade beschäftigt ist. **Validieren** Sie seine Interessen und sein Tun. Lassen Sie ihm dann ein bisschen Zeit, ohne von seiner Seite wegzugehen und fordern Sie es erst leicht verzögert erneut zu dem auf, was Sie von ihm wollen. Dabei darf aber nicht durchscheinen, dass Sie unter Zeitdruck stehen und nicht mehr warten mögen.

Sagen Sie auch nie: **«Du musst ... »**, **«Du solltest endlich ...»**, sondern: **«Ich möchte, dass ...»**, **«Ich will ... und wir müssen jetzt gehen.»**

Der Ausdruck **«Du musst ...»** ist schon ein Übergriff auf die Persönlichkeit eines sensiblen Kindes, der Satzbeginn **«Du solltest endlich ...»** ist eine Kritik an seinem Verhalten und seiner Persönlichkeit.

«Ich will ...» ist eine klare Absichtserklärung, die Sie als Mutter oder Vater dem Kind gegenüber unzweideutig zum Ausdruck bringen. Ihre emotionale Energie, die mentale Kraft liegt dabei ganz bei Ihnen, sie darf nicht als emotionaler Druck im Sinne von vermeintlicher Motivation auf das Kind übertragen werden.

Sagen Sie zu einem eigenwilligen Kind nie **«Nein»**, oder **«Ich hab's dir schon 10-mal gesagt»**, sondern versuchen Sie es erneut mit einer Ablenkung, um es dadurch, fast spielerisch, in die gewünschte Richtung zu lenken. Fordern Sie es in emotional selbstmotiviertem, lockerem Ton dazu auf und sagen dabei, was Sie **wollen**, und nicht, was Sie **nicht wollen**.

Mit selbstsicherem, überzeugtem Auftreten, aber ohne intellektuelles Argumentieren und ohne mit hochemotionaler Unbeherrschtheit bringen Sie Ihr Kind eher zur Kooperation, ohne dabei Gehorsam im Sinne von Unterordnung von ihm verlangen zu

müssen. Vor allem ADHS-Kinder müssen stets **eigen motiviert**, das heißt, **intrinsisch motiviert** sein, sie ordnen sich sonst nur widerwillig oder gar nicht ein. Von Natur her sind sie eigentlich sozial empathisch, kooperativ, begeisterungsfähig und hilfsbereit.

Das Kind wird aggressiv, wenn es nicht nach seinem Kopf geht

Wird das Kind Ihnen gegenüber ausfällig, wenn es an seiner Tätigkeit gehindert wird, versuchen Sie als erstes, sich selbst zu beruhigen und – **ohne Wut im Bauch** – etwas abzuwarten. **Moralisieren** sie in diesem Augenblick auch nicht mit Worten wie **«Das darfst du nicht», «Das gehört sich nicht»**, das ist **respektlos**.

Wenn sich die Situation etwas beruhigt hat, fragen Sie zuerst sich selbst, was das Kind wohl verletzt haben mag, fragen sie aber das Kind nicht auf erwachsene Art und Weise nach der psychischen Verletzung, äußern Sie allenfalls ihre Vermutung, was hätte vorgefallen sein können oder machen Sie Vorschläge. Jüngere Kinder können meist noch nicht über ihre emotionalen Verletzungen Auskunft geben. Wenn das Kind alt genug ist, dann ist es durchaus sinnvoll, noch einmal nachzufragen.

Wenn es aggressiv auf eine Verletzung reagiert, moralisieren Sie auch nicht mit dem Satz: **«Austeilen kannst du ganz schnell, aber einstecken kannst du überhaupt nicht!»** Diese scheinbare Verhaltenslogik ist eine Verurteilung des Kindes in seinem noch unkontrollierten impulsiven Verhalten, und hilft ihm nicht, sich besser zu beherrschen. Es fühlt sich dadurch nur in seinem sensiblen Wesen und seiner impulsiven Emotionalität beschämt, verurteilt und abgelehnt.

Wenn das Kind etwas dazu sagen kann, versuchen Sie, ihm Verständnis entgegenzubringen und seine Gefühle zu **validieren**. Erst danach erarbeiten Sie mit ihm zusammen, mit etwas Abstand, wie es seine negativen Gefühle auf eine andere, sozial verträglichere Art und Weise in Zukunft zum Ausdruck bringen und so eine konstruktivere Problemlösung finden könnte. Dadurch schafft es sich weniger Feinde in seinem sozialen Umkreis, was ein großer Vorteil ist für das spätere Erwachsenenleben.

Kleinere Kinder haben ihre Verletzlichkeit, ihre *Sensitivität* und gleichzeitige *reaktive Impulsivität* noch nicht unter Kontrolle. Diese zwei wichtigen Reaktionsmuster von

ADHS- und ADS-Kindern müssen sich die Erziehungsverantwortlichen immer wieder vor Augen halten. Vor allem geht es darum zu wissen, dass die *aggressive Impulsivität* grundsätzlich stets der Verteidigung *verletzter Gefühle* dient und nicht primär böse Absicht ist.

Sobald sich Kinder, aber auch Erwachsene mit ADHS und ADS, verletzt fühlen, können sie keine Empathie mehr für ihr Gegenüber aufbringen. Erst wenn sie sich beruhigt haben, ist dies wieder möglich. Deshalb ist auch die erzieherische Aufforderung an das impulsiv aggressive Kind, sich sofort beim **Opfer zu entschuldigen, nicht zielführend**, da sich das Kind für sein impulsives Handeln und sensibles Wesen dadurch selbst verurteilen und schuldig sprechen muss. Dies kommt einer Selbstablehnung gleich, schädigt sein Selbstwertgefühl und ist unter diesem Aspekt eine leere Phrase.

Streit unter den Kindern

Geht ein Kind gegen ein jüngeres Geschwister, eine Mitschülerin oder einen Mitschüler aggressiv vor, ergreifen Sie nicht automatisch Partei und verurteilen das aggressive Kind als böse, sondern gehen Sie dazwischen und fragen nach, was das Problem zwischen beiden ist. Machen Sie sich ein Bild über den zwischenmenschlichen Konflikt. Häufig ist eine subtile Beleidigung vorausgegangen. Versuchen Sie dann, die Auseinandersetzung auf konstruktive, bilaterale Art und Weise im Sinne einer **Win-Win-Lösung** zu entschärfen, bei welcher beide Seiten als Lernende hervorgehen dürfen und ihr Gesicht wahren können. Das Erlernen von konstruktiven Konfliktlösungsstrategien ist eine Fähigkeit, die im Leben gut zu gebrauchen ist und ADHS-Kinder besonders als Erwachsene benötigen.

Das Kind ist hypersensibel, ist schnell beleidigt

Fühlt sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter schnell verletzt und beleidigt, und zieht sich zurück ins Schneckenhaus, was vor allem bei Kindern mit ADS der Fall ist, machen Sie sich nicht lustig darüber, wenn es sich zurückzieht. Versuchen Sie auch nicht, es möglichst schnell aus seinem Schneckenhaus wieder herauszuholen. Bedrängen Sie es auch nicht mit Fragen, lassen Sie ihm etwas Zeit, um sich zu beruhigen und wieder

zu sich zu kommen. Erst dann fragen Sie nach, wodurch es gekränkt wurde. Allenfalls können Sie auch zu erraten versuchen und Vorschläge machen, was zu seinem Rückzug geführt haben könnte, davon kann es dann auswählen, was zutrifft. Dies ist vor allem bei jüngeren Kindern nötig und hilfreich.

Das Kind vergisst, verliert, hat keine Ordnung in seinem Zimmer

Ärgern Sie sich, dass Ihr Kind immer wieder alles Mögliche vergisst? Übernehmen Sie nicht die ganze Verantwortung dafür, es zu ermahnen, daran zu erinnern oder schaffen die Ordnung gar selbst. Dauerndes Ermahnen, woran es noch denken sollte, hilft nicht gegen Vergesslichkeit. So lernt es nie, selbst daran zu denken und sich selbst zu organisieren.

Entwickeln Sie Strategien mit ihm zusammen, wie es selbst daran denken und sich selbst organisieren kann. Bleiben Sie nicht seine **Erinnerungshilfe**, sein Gedächtnis, sonst bleibt es abhängig von Ihnen. Im Erwachsenenalter ist es dann weit mühsamer, sich Strategien gegen die eigene Zerstreuung und Vergesslichkeit anzueignen.

Das Kind hat schlechte Noten, macht keine Hausaufgaben, schwänzt die Schule

Wenn Ihr Kind trotz guter Intelligenz in der Schule ungenügende Noten schreibt, auszuweichen beginnt oder es ihm schwerfällt, in verschiedenen Fächern Leistung zu erbringen, finden Sie heraus, warum seine Motivation verloren gegangen ist. Verbieten Sie ihm nicht seine Hobbies, die es gerne betreibt, zum Beispiel Fußball, Judo oder Musik, Theater etc. Unterstützen Sie seine Hobbies weiter, bis es die Leistung auch in den Pflichtfächern erbringen kann. Wichtig dabei ist, dass es seine Motivation und Selbständigkeit nicht verliert, sondern beibehalten kann. **Verbieten demotiviert.**

Wenn es die Schule verweigert, versuchen Sie herauszufinden, warum das Kind nicht mehr gerne in die Schule geht und wovor es ausweicht. Sind es die schlechten Noten oder soziale Konflikte mit Mitschülern, eine Beschämung durch seine Kollegen oder die ablehnende Haltung einer Lehrperson? Setzen Sie dabei jedoch keinen emotionalen Druck auf und halten Sie vor allem mit Ihrem eigenen Ehrgeiz zurück und

Ihrer eigenen Ungeduld. Sie geraten sonst in einen **Teufelskreislauf** und das Kind verweigert sich noch mehr. Ziehen Sie ungeniert eine Fachperson zur Hilfe bei, die sich mit ADHS/ADS auskennt und systemische Erfahrung hat.

Eine Begleitung und Unterstützung des Kindes durch den Vater, auch nach längerer Schulverweigerung, kann beim Wiedereinstieg behilflich sein und eine unterstützende Wirkung haben.

Das Kind ist vorlaut, redet dauernd drein, kann den Mund nicht halten

Das impulsive Sprechen und Dreinreden gehört zur noch nicht vorhandenen Impulskontrolle eines Kindes. Vor allem bei Kindern mit ADHS setzt diese Impulskontrolle häufig erst verspätet ein. **«Man kann dem Hund das Bellen nicht verbieten!»,** heißt es so zutreffend. Lassen Sie ihr Kind wissen, dass Sie an seiner Meinung interessiert sind, aber zuerst ihren Satz noch fertig sprechen oder Ihr Vorhaben zu Ende führen möchten. So lernt es allmählich, seine Impulsivität vermehrt unter Kontrolle zu bringen, seine Ungeduld zu zügeln und seine Frustrationstoleranz und Belohnungsaufschub zu verbessern.

Das Kind hat kaum Freunde, wenig Sozialkontakt, ist immer zu Hause

Wenn Sie sich sorgen, dass ihr Kind nur wenige Freunde hat, was bei ADS-Kindern häufig der Fall ist, fordern Sie es nicht dauernd dazu auf, sich mehr zu verabreden, weil Sie selbst eine äußerst soziale Person sind. Sie können es jedoch dazu motivieren, andere Kinder zu sich nach Hause einzuladen oder sie organisieren eine Einladung mit ihm zusammen. Drängen Sie es aber keinesfalls dazu. Besuchen Sie allenfalls andere Familien oder laden von sich aus andere Familien mit Kindern zu sich nach Hause ein, so kann es seine Scheu vor neuen Sozialkontakten mit Ihrer Unterstützung allmählich überwinden.

Das Kind hat zu viel Sozialkontakt, ist nie zu Hause

Geht Ihr Kind in der Pubertät für Ihr Ermessen zu viel aus und hat Kontakt mit anderen, die Ihnen missfallen, schimpfen oder verbieten Sie ihm nicht seine Kontakte, Sie bewirken nur das Gegenteil. Es wird dann seine Kollegen heftig verteidigen und den Kontakt mit Ihnen meiden.

Es ist aber von Vorteil, wenn Sie seine Kameraden selbst kennen lernen, um herauszufinden und zu verstehen, worum es geht und warum ihr Kind gerne mit ihnen zusammen sein möchte. Falls Sie mit dem Verhalten der Kameraden nicht einverstanden sind, nehmen Sie gegenüber dem Kind in Anwesenheit seiner Kollegen und der ganzen Gruppe klar Stellung zu Ihren Wertvorstellungen und Regeln.

Unterstützen Sie Ihr Kind vor allem in seiner **Selbsterorientierung**, **Selbstbestimmung** und in der **Eigenverantwortung**, sodass es nicht nur zum Mitläufer wird. Es sollte persönlich wählen und bestimmen können, was ihm passt und was nicht, ohne sich dabei dem Gruppendruck anpassen und einfach folgen zu müssen, um bei seinen Peers Akzeptanz zu erhalten. Für den Erwerb einer solchen selbständigen Haltung müssen Sie ihm aber den Rücken stärken, wenn ihm Fehler passieren.

Das Kind isst in seinem Zimmer, hinterlässt schmutziges Geschirr

Wenn Ihr Kind in seinem Zimmer Chaos hat, sagen Sie nicht: **«Du solltest endlich mal wieder aufräumen»** oder **«Wann räumst du endlich wieder auf?»** Kommen Sie mit ihm überein, an welchem Wochentag es regelmäßig aufräumt. Anschließend erhält es sein Taschengeld oder Sie unternehmen etwas zusammen mit ihm. Fragen Sie sich aber auch, warum es vom gemeinsamen Esstisch ins Zimmer ausweicht. Vielleicht wurde es am Esstisch durch zu viel Kritik bedrängt?

Wenn es nach draußen will, aber nicht aufgeräumt hat, sagen Sie: **«Du darfst gerne ausgehen, aber ich möchte, dass du vorher noch dein Zimmer aufräumst!»** Sie müssen aber stets anwesend sein, um sich durchsetzen zu können, sonst wird Ihre Aufforderung nicht befolgt, denn das Kind hat die Haltung, *später nur nicht heute*, ein Verhalten, das im Erwachsenenalter zur sogenannten Prokrastination, zum Verschieben anstehender Aufgaben führt, einer Verhaltensweise, die häufig bei Personen mit ADHS und ADS vorkommt.

Das Kind hilft nicht im Haushalt, drückt sich um alles, weicht aus

Wenn sich ihr Kind nicht an den Haushaltspflichten beteiligt, geben Sie ihm nicht unaufhörlich neue Aufträge zur Mithilfe und Mitarbeit in der Gemeinschaft. Erinnern Sie es auch nicht ständig an die verpassten Pflichten oder bezeichnen es gar als asozial und egoistisch. Setzen Sie sich mit ihm zusammen, wenn Sie genügend Zeit und Ruhe dafür haben und erarbeiten einen **Plan** mit ihm, wer wann was macht. Lassen Sie das Kind sich selbst in den Plan eintragen. Hängen sie ihn an der **Familien-Pinnwand** oder am **Kühlschrank** auf, wo er für alle stets sichtbar ist.

Wenn eine Aufgabe vergessen geht, erinnern Sie an den **Plan** und nicht an die **Aufgabe**. So lernt das Kind Selbständigkeit und Selbstkontrolle, übernimmt Eigenverantwortung und ist nicht täglich auf Ihre Erinnerungshilfe angewiesen, die es ohnehin ablehnt.

Das Kind hat chronisch Streit mit den Geschwistern

Wenn ein Kind dauernd in Streit gerät mit einem anderen Geschwister, intervenieren Sie möglichst nicht. Sie stören damit die Auseinandersetzung unter den Geschwistern und fördern nur die Weiterführung des Streits bis ins Erwachsenenalter.

Falls Sie eingreifen, moralisieren Sie nicht und spielen vor allem nicht Richter, sondern suchen Sie nach gemeinsamen, kooperativen Konfliktlösungen und schlagen eine Problemlösung vor. Es geht darum, **miteinander** nach Lösungen zu suchen und nicht darum, **Täter** und **Opfer** zu bestimmen.

Geschwisterstreit gehört für die Kinder zum sozialen Lernen. Sie üben dabei, Konflikte auszutragen und sich Sozialkompetenz zu erwerben. Dazu gehört auch das kindliche **Teasing** Verhalten, das sich **Necken**, **Herausfordern** und **Provozieren**. Teasing gehört zu den vier Stressverhalten *fight, flight, freeze, tease*. Auspropieren und Provozieren ist für Jugendliche eine wichtige **Lernstrategie**.