

**Dr.med. Ursula Davatz**

1.10.2024

## **Umgang mit ADHS/ADS im Erwachsenenalter von Hilfesuchenden Patienten und Patientinnen**

[Audio](#)

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

Ich nenne meinen Vortrag: Umgang mit ADHS/ADS im Erwachsenenalter von Hilfesuchenden Patienten und Patientinnen.

**[00:00:09.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie arbeiten auf diesem Bereich.

**[00:00:10.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir können auch alle anderen Fragestellungen anschauen.

**[00:00:15.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage klar: ADHS/ADS ist keine Krankheit.

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

ADHS/ADS ist ein genetisch vererbter Neurotyp.

**[00:00:27.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute reden wir von Neurodiversität.

**[00:00:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das klingt ein bisschen schöner.

**[00:00:32.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Neurodiversität hatten wir schon immer.

**[00:00:35.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute fokussiert man mehr auf das ADHS/ADS.

**[00:00:44.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich befasse mich mit dem ADHS/ADS seit 40 Jahren.

**[00:00:45.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damals hat die Psychiatrie das überhaupt noch nicht angeschaut.

**[00:00:50.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinderärzte haben es als erstes gesehen und benennt.

**[00:00:54.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sprach vom frühkindlichen POS.

**[00:00:57.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

POS steht für: psychoorganisches Syndrom.

**[00:01:00.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat gewusst: das Gehirn funktioniert nicht genau gleich, deshalb hat man einfach gesagt: psychorganisches Syndrome.

**[00:01:10.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es hat dann verschiedene Namen gehabt, das ADHS/ADS.

**[00:01:14.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

MBD: Minimal Brain Dysfunction.

**[00:01:17.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute hat sich ADHS/ADS etabliert.

**[00:01:18.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Psychiatrie wird es als Krankheit angeschaut.

**[00:01:35.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage klar: ADHS/ADS ist keine Krankheit. ADHS/ADS ist eine Neurodiversität, ein Neurotyp, welcher sich zu einem Persönlichkeitstyp entwickeln kann.

**[00:01:43.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Psychologen haben schon früher Persönlichkeitstypen eingeteilt.

**[00:01:50.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hans Jürgen Eysenck hat eingeteilt in: extrovertiert und introvertiert.

**[00:01:50.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_J%C3%BCrgen\\_Eysenck](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_J%C3%BCrgen_Eysenck)

**[00:01:50.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS ist der extrovertierte Typ.

**[00:02:03.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADS ist der introvertierte Typ.

**[00:02:09.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich nehme zwei Eigenschaften heraus, welche herausstechen. Diese Eigenschaften werden meistens nicht so genau angeschaut.

**[00:02:13.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine hohe Sensitivität.

**[00:02:21.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die hohe Sensitivität geht einher mit einer breiten Wahrnehmung.

**[00:02:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer kommen in einen Raum rein und merken gleich was los ist.

**[00:02:25.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie haben eine starke Empathie. Sie nehmen alles wahr. Sie reagieren emotional darauf.

**[00:02:30.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der ADHSler geht auf alles zu, wird eher aggressiv.

**[00:02:34.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der ADSler nimmt auch alles wahr und prozessiert es im Inneren und hat dann einen hyperaktiven Gedankengang.

**[00:02:52.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Volksmund spricht man von "Hirnen". Sie haben ein Karussell im Kopf, es läuft einfach weiter. Ich kann es nicht ausschalten.

**[00:03:10.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der ADSler geht alle möglichen Gedankengänge durch, kommt aber nicht in eine Handlung.

**[00:03:17.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der ADHSler handelt sofort, wird aggressiv, macht etwas.

**[00:03:21.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man soviel wahrnimmt, ich spreche von der breiten Aufmerksamkeit, ich spreche nicht von der Aufmerksamkeitsstörung.

**[00:03:39.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine Störung im Unterricht.

**[00:03:41.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der Lehrer langweilig ist, dann sucht man sich etwas anderes, schaut aus dem Fenster, stört den Nachbarn.

**[00:03:46.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine breite Aufmerksamkeit.

**[00:03:52.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine Art Sucherinstinkt.

**[00:03:56.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Möwen, Tauben, die laufen rum, suchen nach links und nach rechts.

**[00:03:56.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die breite Aufmerksamkeit ist auch ein Sucherinstinkt.

**[00:04:15.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Person sucht nach interessanten Reizen.

**[00:04:15.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Beim Tier geht es nur um das Fressen.

**[00:04:22.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei uns sind es noch andere Dinge.

**[00:04:36.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Extremfall geht das bei den ADHSlern in Richtung Sensation Seeking, Extremsport. Sie machen auch mehr Unfälle. Wie wollen den zusätzlichen Kitzel.

**[00:04:52.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der zusätzliche Kitzel ist, wie wenn man Amphetamine geben würde: Ritalin, Concerta.

**[00:04:53.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Kitzel bewirkt, dass eine Dopaminausschüttung geschieht, dann ist das Leben interessanter.

**[00:05:12.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute Morgen hat jemand gesagt: ich schiebe alles bis im letzten Moment hinaus.

**[00:05:12.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das schöne Wort: Procrastination.

**[00:05:19.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann arbeite ich die ganze Nacht und lerne.

**[00:05:22.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann macht sie eine Dopamin Ausschüttung und dann auf einmal verstehe ich die Mathematik. Dann komme ich in ein High rein. Das finde ich toll.

**[00:05:27.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist für den Körper nicht so gut. Als junger Mensch hält man das gut aus.

**[00:05:37.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man älter wird, wird das schwieriger.

**[00:05:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher sagte man: ADHS/ADS wächst sich aus.

**[00:05:52.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ADHS/ADS Hirn reift später.

**[00:05:57.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Reifungsphase, in der Pubertät macht das Gehirn nochmals eine Umstrukturierung. Das nennt man: Synaptic Pruning.

**[00:06:08.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das junge Hirn ist auf viele Möglichkeiten angelegt.

**[00:06:09.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Pubertät muss man sich einschränken und sich auf seine Persönlichkeit einspielen.

**[00:06:09.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSler haben später die Reifung vom Gehirn.

**[00:06:19.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Synaptic Pruning bringt mit sich, dass alle die vielen Verbindungen, Schaltstellen im Gehirn, die werden zum Teil gekappt.

**[00:06:40.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es werden Autobahn angelegt: Entscheidungswege und Handlungswege.

**[00:06:43.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Pubertät ist eine ganz schwierige Phase.

**[00:06:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass das Umfeld nicht noch mehr Störung produziert, sondern eher Klarheit schafft, klare Strukturen. Keine rigiden Strukturen.

**[00:07:01.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ist der Erziehungsmodus der Eltern und Lehrer wohlwollend dem ADHS/ADS gegenüber, dann lässt der Erziehungsmodus diesen Kindern genügend Spielraum zum experimentieren, zum herausfinden.

**[00:07:33.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder müssen immer eigenmotiviert, intrinsisch motiviert sein.

**[00:07:37.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Kinder können gar nicht folgen.

**[00:07:37.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann nicht sagen: du musst, du solltest.

**[00:07:43.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jesper Juul sagt: ich will.

**[00:07:53.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich als erwachsene Erziehungsperson durchsetzen.

**[00:07:56.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann keinen Paragraphen vorlegen, man kann nicht auf das Schulreglement verweisen, das geht nicht. Nichts abmachen.

**[00:08:04.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss persönlich sagen: ich will, dass du das lernst. Das ist mir wichtig.

**[00:08:19.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern, welche das können, können sehr interessante Erwachsene hervorbringen.

**[00:08:26.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSler können besser Grenzen überschreiten.

**[00:08:45.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eltern, welche das ADHS/ADS nicht zerstören, lassen die ADHS/ADSlern ihre vollen Potenzen entwickeln.

**[00:08:54.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kreativität ist etwas Wichtiges.

**[00:08:56.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt viele kreativen Personen unter den ADHS/ADSlern.

**[00:09:02.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man die ADHS/ADSlern einengt, nimmt man ihnen die Energie weg und es kann sich eine Krankheit daraus entwickeln.

**[00:09:13.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHSler werden eher zu Spitzensportlern. Roger Federer, Michael Phelps.

**[00:09:21.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Michael Phelps wurde Alkoholsüchtig, Roger Federer nicht.

**[00:09:27.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADSler werden eher Wissenschaftler, Forscher.

**[00:09:28.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Albert Einstein war ein ADSler.

**[00:09:36.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus dem ADHS/ADS können sehr interessante Leute entstehen.

**[00:09:49.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ungefähr 25% der ADHS/ADSLer, werden sehr interessante Persönlichkeiten oder auch Normale, schlagen sich durch und machen es gut.

**[00:09:55.710] - Bemerkung 1**

Bei 75% kommt es nicht gut?

**[00:10:02.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Schaut man vom pathologischen her, ist es sogar noch schlimmer.

**[00:10:19.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

80% bis 90% haben eine zusätzliche Diagnose.

**[00:10:36.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit unserem Erziehungssystem ist die Chance grösser, dass sie pathologisiert werden.

**[00:10:43.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das erlebe ich jeden Tag in der Schule.

**[00:10:44.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Schulsystem ist nicht gewappnet, mit den ADHS/ADSLer umzugehen.

**[00:10:51.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

An der Pädagogischen Hochschule weiss man nicht richtig, was ein ADHS/ADS ist.

**[00:10:52.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den jungen Lehrerinnen und Lehrern wird nicht beigebracht, wie man mit ADHS/ADS umgehen muss.

**[00:11:04.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein grosses Handicap in unserer Kultur.

**[00:11:10.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier gibt es noch viel zu tun.

**[00:11:10.960] - Bemerkung 2**

Zum Teil differenzieren sie zwischen ADHS/ADS, zum Teil nicht?

**[00:11:38.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Literatur spricht man von ADHS ohne Hyperaktivität.

**[00:11:52.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sie unterscheiden.

**[00:11:54.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ob sie sich genetisch unterscheiden, weiss ich nicht.

**[00:11:56.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die offizielle Psychiatrie unterscheidet nicht.

**[00:12:12.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich unterscheide.

**[00:12:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage: der ADHSler ist der extrovertierte Typ und der ADSler ist der introvertierte Typ.

**[00:12:22.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der introvertierte, der ADSler wird innerlich hyperaktiv, der hirnt. ADHSler agiert es aus.

**[00:12:32.960] - Bemerkung 3**

Bezieht sich das wohlwollende erzieherische Umfeld auf ADHSler und ADSler?

**[00:12:40.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, es bezieht sich auf beide.

**[00:12:41.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADSler gehen in der Schule verloren. Sie träumen. Das ist keine Unruhe, keine Störung.

**[00:12:48.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ADHSler, die stören. Die ADSler, die träumen.

**[00:13:00.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Träumer in der Schule aufgerufen werden, weiss das Kind nicht was es antworten soll. Dann wird das Kind vom Lehrer beschämt, weil das Kind nicht weiss worum es geht.

**[00:13:09.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sagt der Lehrer: du hast nicht zugehört.

**[00:13:19.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann denkt man, dass die ADSler dumm sind. Das sind sie nicht. Sie sind am träumen, sie sind irgendwo anders.

**[00:13:30.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man bei Erwachsenen einen Vortrag hält über ADHS/ADS, sagen viele: ich war früher ADHS, jetzt bin ich ADS, und umgekehrt.

**[00:13:43.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die scheuen ADSler können in einer wohlwollenden Umgebung ohne Punkt und Komma sprechen. Dort kommt die sprachliche Hyperaktivität zum Vorschein.

**[00:14:07.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte mit der Universität Basel eine Studie machen, wo man den Genpool anschaut, ob beim ADHSler und ADSler die Gene unterschiedlich sind.

**[00:14:30.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Vererbung läuft über 100 Gene oder mehr. Es ist immer eine Kombination, ein gewisses Genom.

**[00:14:51.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die ADHS/ADSLer ohne Rahmen erzogen worden sind, werden sie zu Monstern, dann haben sie das Gefühl, dass sie alles durchsetzen können, sie wissen alles. Sie sind dann nicht gewohnt mit Widerstand umzugehen.

**[00:15:09.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer müssen auch lernen mit Widerstand umzugehen, jedoch nicht zu früh. Es ist eine feine Linie, zwischen dem Erdrücken und dem Verwöhnen.

**[00:15:28.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist immer eine Schwierigkeit und hängt auch vom eigenen Erziehungsmodus ab, wo man herkommt. Man ist entweder zu rigide oder zu large.

**[00:15:32.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern müssen das selber herausfinden.

**[00:15:44.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin Psychiaterin. Zuerst habe ich nur ADHS und Schizophrenie angeschaut.

**[00:15:45.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mir sind die ähnlichen Eigenschaften aufgefallen, da muss ein Zusammenhang bestehen.

**[00:15:45.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das habe ich mit einer kleinen Studie untersucht und habe den Zusammenhang erkannt.

**[00:15:49.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diesen Zusammenhang sehe ich jetzt immer mehr.

**[00:15:55.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gestern war ich an einer Ärztesitzung. Da hat jemand gesagt: mein Bruder hat Schizophrenie.

**[00:15:55.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er hat ein südländisches Temperament gehabt, hat viel geredet.

**[00:16:15.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Griechenland, Italien, im Tessin, wird ADHS/ADS weniger diagnostiziert.

**[00:16:19.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir nennen das südländisches Temperament.

**[00:16:19.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Deutschschweiz wird ADHS/ADS mehr diagnostiziert.

**[00:16:24.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt statistische Untersuchungen: rund um das Mittelmeer haben sich ADHS/ADSLer angesammelt.

**[00:16:37.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das war evolutionsmässig sinnvoll gewesen. Das ist der Handelsraum gewesen, das Mittelmeer.

**[00:16:51.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Händler, das Multitasking, was die ADHS/ADSLer haben, war dort von Vorteil. Die haben dort so Geschäfte gemacht. Das hat gut funktioniert.

**[00:17:14.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zurück zur Psychiatrie.

**[00:17:18.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe zuerst nur ADHS und Schizophrenie angeschaut. Jetzt schaue ich immer alle an.

**[00:17:27.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

80-90% der ADHS/ADSl'er haben eine zusätzliche psychiatrische Diagnose.

**[00:17:30.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage ADHS/ADS ist keine Diagnose.

**[00:17:34.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychiatrie spricht dann von Komorbidität. Ich sage nein: das sind Folgekrankheiten.

**[00:17:44.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind Folgeerkrankungen von einem ungeschickt, nicht persönlichkeitsgerecht erzogenen ADHS/ADS Kind.

**[00:17:55.160] - Bemerkung 4**

Um welche Diagnosen handelt es sich?

**[00:17:56.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bipolare Störung. Die trifft man häufig bei Mädchen an, welche eher eng gehalten wurden. Diese Mädchen brechen in der Pubertät aus, in dem sie über die Stränge schlagen. Sie wehren sich gegen das Enge.

**[00:18:17.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Pubertät wehrt man sich ohnehin gegen die Eltern und alle Autoritäten.

**[00:18:17.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die machen das dann auf eine noch extremere Art und Weise.

**[00:18:17.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychose ist das andere.

**[00:18:40.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher waren die bipolare Störung und die Schizophrenie zusammen.

**[00:18:45.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute ist die bipolare Störung bei den Gefühlsstörungen und die Schizophrenie ist bei der Paranoia.

**[00:18:46.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Akutzustand sind bipolare Störung und Psychose gleich.

**[00:19:00.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen bekommen eine Borderline Persönlichkeitsstörung.

**[00:19:05.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Borderline Persönlichkeitsstörung sage ich: das sind professionell Pubertierende. Die können sich nicht ablösen von ihren Eltern. Meistens ist es von der Mutter, der Vater ist oft irgendwie weg.

**[00:19:21.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die können sich nicht ablösen und übertragen den Pubertätskonflikt auf das therapeutische Umfeld. Wenn man die erziehen möchte, kann man sich die Zähne ausbeissen.

**[00:19:32.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Borderline Persönlichkeitsstörungen darf man nicht erziehen. Man darf nur mit ihnen interagieren. Man darf einen klaren Standpunkt haben. Man darf nichts von ihnen wollen.

**[00:19:41.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man etwas von ihnen will, stösst man auf die ADHS/ADS intrinsische Gegenmotivation.

**[00:19:42.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sagen nein, sie wehren alles ab. Als Therapeut und Helfer ist man dann frustriert.

**[00:19:52.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sie nur begleiten und eine klare Haltung haben und sich mit ihnen auseinandersetzen.

**[00:20:00.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Keine autoritäre Auseinandersetzung. Aus der wollen sie raus.

**[00:20:13.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man autoritär einfährt, hat man sie verloren. Dann brechen sie die Beziehung ab.

**[00:20:15.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man mit Mitleid einfährt, wir Frauen sind eher empathisch, irgendwann macht man einen kleinen Fehler und dann stürzt man auch ab.

**[00:20:22.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich mit ihnen auseinandersetzen können.

**[00:20:35.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer machen eher Delinquenz.

**[00:20:39.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gefängnissen hat es mehr als 40% ADHS/ADSler.

**[00:20:49.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich war lange in der Nordostschweizerischen Stoffvollzugskommission.

**[00:21:05.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort sprach man immer vom POS Kind.

**[00:21:11.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gefängnisse sind voll von ADHS/ADSler.

**[00:21:18.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hinter der Aggressivität ist eine hochsensible Persönlichkeit.

**[00:21:28.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die hochsensible Persönlichkeit wird immer wieder verletzt.

**[00:21:28.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je mehr man sie mit strengen Erziehungsmethoden verletzt, Gefängnisse sind Belohnung und Bestrafung, um so schlechter wird das.

**[00:21:32.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anders Behring Breivik hat 77 Menschen umgebracht.

**[00:21:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Anders\\_Behring\\_Breivik](https://de.wikipedia.org/wiki/Anders_Behring_Breivik)

**[00:21:42.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Seine Mutter hatte eine Borderline Persönlichkeitsstörung.

**[00:21:51.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Interaktion zwischen ihm und seiner Mutter war sehr laut. Die Nachbarn haben gehört, dass gestritten wird. Sie hat ihn abgelehnt. Es war eine sehr ambivalente Beziehung mit vielen Emotionen.

**[00:22:25.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein schwieriges Gebiet.

**[00:22:27.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein weiteres Syndrom ist das Messie Syndrom. Sie können nicht entscheiden, sie bleiben in der Ambivalenz stecken. Das sind oft auch ADSler. Sie wissen nicht: soll ich das oder das? Sie wollen eine richtige Entscheidung machen.

**[00:22:35.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage dann immer: es gibt keine richtige Entscheidung. Ihre Entscheidung ist die richtige Entscheidung, aber sie müssen entscheiden.

**[00:22:35.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Um entscheiden zu können sage ich dann: il faut consulter votre cœur.

**[00:22:54.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich lehne mich an Antoine de Saint-Exupéry an.

**[00:22:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine\\_de\\_Saint-Exup%C3%A9ry](https://de.wikipedia.org/wiki/Antoine_de_Saint-Exup%C3%A9ry)

**[00:22:55.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Antoine de Saint-Exupéry sagt: on ne voit bien qu'avec le cœur.

**[00:23:01.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Herz hat keine Augen.

**[00:23:04.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Augen sind viel zu differenziert.

**[00:23:07.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man sein Gefühl fragt, ist das mehr ganzheitlich.

**[00:23:10.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen die Augen zumachen und spüren: was will ich eigentlich?

**[00:23:16.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er/sie sagt: ich weiss es nicht.

**[00:23:17.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Langsam. Warten sie.

**[00:23:18.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sie dann verlangsamen, damit sie sich überhaupt spüren.

**[00:23:18.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier sind wir wieder bei den Frauen.

**[00:23:22.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer haben die Empathie auch. Männer haben dann gleich eine Handlungsmöglichkeit, die Frauen wollen gleich helfen.

**[00:23:36.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen diagnostiziert man dann erst so im mittleren Alter zwischen 35 und 45. Die Frauen sind so empathisch und helfen überall mit.

**[00:23:49.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen gehen in Helferberufe. Es gibt viele Ärzte. Sie verlieren sich selber.

**[00:23:51.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen verwenden alle Energie für das Umfeld.

**[00:23:58.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kommen Frauen aus einem Umfeld, welches defizitär ist, bedürftig ist, dann verwenden sie alle Energie für das Familiensystem.

**[00:24:13.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Beruf, alle Energie für das Arbeitssystem.

**[00:24:17.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind verloren gegangen.

**[00:24:20.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen machen dann eine Depression.

**[00:24:22.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen machen viel mehr Depressionen.

**[00:24:25.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer sind entweder erfolgreich oder werden delinquent.

**[00:24:30.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist extrem gesagt, aber man sieht die Dinge erst, wenn man die beiden Extreme sieht.

**[00:24:31.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Frauen werden depressiv.

**[00:24:42.040] - Bemerkung 5**

Sie haben noch die Sucht angesprochen.

**[00:24:44.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sucht machen beide.

**[00:24:50.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei einem hitzigen Temperament ist die Sucht eine Selbstmedikation.

**[00:25:02.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind hyprig, sie halten es nicht aus, sie sind leicht verletzt.

**[00:25:03.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man Suchtmittel zu sich nehmen und fühlt sich wieder gut.

**[00:25:08.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich mache mich immer lustig über die Definition der Gesundheit von der WHO: wenn man sich psychisch, körperlich und sozial wohl befindet, ist man gesund.

**[00:25:24.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Heroinsüchtiger fühlt sich psychisch wohl, körperlich hat er keine Schmerzen, sozial braucht er nichts, er hat ja seinen Stoff.

**[00:25:35.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Gefühlsdefinition von der Gesundheit funktioniert da nicht.

**[00:25:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sucht, das sind Männer und Frauen, machen beide.

**[00:25:45.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit Sucht führen sie ihre Emotionsregulation herbei.

**[00:25:50.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Suchtmittel führen zu einer Euphorie, einem guten Wohlgefühl und unterdrücken den Schmerz.

**[00:25:57.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eigentlich sind unsere Gefühle dazu da, uns zurück zu melden, dass irgendwas nicht stimmt. Ich muss etwas ändern im Leben.

**[00:26:09.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist einfacher mit Suchtmitteln. Suchtmittel sind eine schnelle Problemlösung. Man hat das Problem innert Kürze weg.

**[00:26:18.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Suchtmittel sind chemische Problemlöser.

**[00:26:19.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSler greifen zu diesen Suchtmitteln, sowohl Frauen, als auch Männer.

**[00:26:20.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute kommen die Frauen immer näher an die Männern ran.

**[00:26:26.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher haben die Männer mehr Sucht gehabt und heute sind beide Geschlechter fast ausgeglichen.

**[00:26:29.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen haben eher schwere Depressionen.

**[00:26:36.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen können auch oft in eine passive Opferrolle reinkommen. Es ist mir immer alles schlecht gelaufen. Es sind immer alle gegen mich gewesen, niemand kann mir helfen. Das ist schwierig, weil die Frauen Helfer sind und sie sollten helfen können. An der Stelle muss man aufpassen, dass man nicht in das Mitleid reinfällt und dann zum Täter wird, weil sie einem früher zum helfen veranlassen, bevor man weiss, wo es durchgehen kann. Das ist etwas schwieriges.

**[00:27:31.320] - Bemerkung 6**

Somit können alle psychiatrische Grunderkrankungen Folgeerscheinungen sein von einem ADHS/ADS, ausser die geistige Behinderung.

**[00:27:41.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, ich erlebe es so.

**[00:27:42.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt geistig Behinderte, welche auch ADHS/ADS Verhaltensweisen haben, hyperaktiv oder so.

**[00:27:55.280] - Bemerkung 6**

ADHS/ADS als Ursache und dann alle psychiatrischen Erkrankungen.

**[00:27:59.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

So erlebe ich es.

**[00:28:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich schaue natürlich.

**[00:28:05.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich nehme immer drei Generationen auf und sehe: da habe ich ein ADHS/ADS Kind, einen jähzornigen Vater, einen Alkoholiker als Grossvater.

**[00:28:19.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage immer nach den Temperamenten.

**[00:28:21.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Antworten lauten dann: ruhig oder nein, jähzornig, zappelig und so weiter.

**[00:28:33.640] - Bemerkung 7**

Sagen sie noch etwas zur Erblichkeit?

**[00:28:35.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS sind beide genetisch vererbt. Es ist eine Kombination von Genen.

**[00:28:56.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn jemand hypersensibel ist, dann wird er auch schneller verletzt und dann läuft es eher schief.

**[00:29:12.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn jemand hyperreaktiv, impulsiv ist, läuft er wieder rein.

**[00:29:30.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychiatrie sieht es nicht so. Noch lange nicht.

**[00:29:36.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird immer diskutiert: was ist jetzt wichtiger? Muss ich jetzt die Depression behandeln oder das ADHS/ADS?

**[00:29:44.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage: man muss immer die Grundkonstellation verstehen. Das ist das ADHS/ADS. Dann kann man schauen, was man damit macht.

**[00:29:58.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen verausgaben sich und werden dann depressiv. Dann bekommen sie Antidepressiva.

**[00:30:04.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die einen Antidepressiva sind stimulierende, das ist gleich wie Ritalin.

**[00:30:11.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die anderen sind die SSRI, die Serotoninwiederaufnahmehemmer.

**[00:30:16.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die SSRI stimulieren nicht. Die machen eine dickere Haut. Das holt die hohe Sensibilität runter.

**[00:30:26.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann von beiden Seiten sich nähern.

**[00:30:28.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ganze chemische Behandlung in der Psychiatrie ist entweder stimulieren oder heruntersetzen.

**[00:30:38.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie schizophren werden, bekommen sie Antidopamin Medikamente.

**[00:30:44.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Antipsychotika, alle Medikamente, welche gegen die Schizophrenie gegeben werden, sind Dopamin Hemmer.

**[00:30:53.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Ritalin fährt das Dopamin hoch.

**[00:30:54.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einem ADHS/ADSLer gibt man Ritalin oder eine ähnliche Substanz und dann wird er psychotisch.

**[00:30:59.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss man die Person wieder dämpfen. Dann gibt man Antipsychotika.

**[00:31:14.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann weiss der Psychiater nicht mehr, was er tun soll.

**[00:31:17.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da stimuliert man und dort tut man oben runterbremsen.

**[00:31:22.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse Psychiater sagen: den Psychotikern darf man nie Ritalin geben.

**[00:31:31.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Psychotiker, welche ein ADHS/ADS haben, können sich plötzlich besser konzentrieren.

**[00:31:37.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie zuviel davon nehmen, schiessen sie über das Ziel hinaus und sie werden psychotisch, manisch.

**[00:31:37.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein grosses Problem, daran wird herum geschaukelt.

**[00:32:04.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine weitere Diagnose ist die narzisstische Persönlichkeit.

**[00:32:05.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diesen Begriff verwendet die Frau für den Mann oder für seinen Arbeitspartner. Das ist heute auch zum Schimpfwort geworden.

**[00:32:21.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es liegt auf der Hand, wenn jemand sehr sensibel ist, dass er leichter verletzt werden kann.

**[00:32:21.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Narziss, war in sein eigenes Spiegelbild verliebt.

**[00:32:25.325] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Narziss>

**[00:32:25.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er hat im Wasser in den Spiegel geschaut und gefunden: ach so toll.

**[00:32:34.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein gesunder Narzissmus ist etwas absolut normales. Das braucht man.

**[00:32:39.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist in Verruf gekommen, weil es übertrieben ist bei den Leuten.

**[00:32:54.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Leute mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung sind als Kinder zu viel verletzt worden und haben dann immer das Bedürfnis, Anerkennung zu bekommen.

**[00:32:58.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie verwenden dann ihr ganzes Umfeld um Anerkennung zu bekommen. Sie wollen immer eine Validierung bekommen. Das ist mühsam. Man will, dass eine erwachsene Person selbstsicher genug ist, dass sie nicht ständig Anerkennung braucht. Die sind alle von früher her bedürftig.

**[00:33:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier muss man das Umfeld anschauen.

**[00:33:36.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Problem in der Psychiatrie ist: es wird nur das Endprodukt angeschaut, nur die Symptome. Die Interaktion wird nicht angeschaut.

**[00:33:43.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich als Familientherapeutin habe gelernt, die Interaktion anzuschauen.

**[00:33:46.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich schaue sofort: wie ist ihre Beziehung zur Mutter, zum Vater.

**[00:33:51.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was ist der Erziehungsmodus? Was für Wertvorstellungen haben sie gehabt?

**[00:33:55.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann ich sehen, wie man auf das Individuum, welches vor mir sitzt, eingewirkt hat. Dann verstehe ich das Individuum auch besser und dann kann ich auch eher etwas begleiten und unterstützen, nicht erziehen.

**[00:34:20.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die breite Aufmerksamkeit, also die sogenannte Aufmerksamkeitsstörung.

**[00:34:24.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die breite Aufmerksamkeit bringt mit sich, dass sie schnell abgelenkt sind.

**[00:34:30.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne müssen alle ADHS/ADSLer ihren Fokus finden: consulter votre coeur.

**[00:34:32.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die ADHS/ADSler einen eigenen Fokus haben, wenn sie etwas haben, was sie interessiert, können sie hyperfokussiert sein, man kann sie nicht mehr abbringen. Dann sind sie voll dabei.

**[00:34:49.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie den Fokus nicht haben, irren sie immer im Zeugs umher und verwirklichen sich als Persönlichkeit nicht.

**[00:35:06.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt neue Untersuchungen zu ADHS/ADS und Demenz.

**[00:35:06.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man seinen eigenen Fokus nicht findet und immer umher irrt, im Alter ist das Gehirn nicht mehr so schnell. Dann kann das Gehirn in die Demenz abstürzen.

**[00:35:21.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann den ADHS/ADSlern passieren.

**[00:35:21.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass die ADHS/ADSler nicht folgen, sondern man ihnen hilft, ihren eigenen Fokus zu finden, die intrinsische Motivation.

**[00:35:21.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Erziehung darf man nie nein sagen.

**[00:35:54.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jemand hat gesagt: wenn jemand von mir etwas will, wo er gar nicht das Recht hat, das von mir zu wollen. Eine Grenzüberschreitung.

**[00:36:03.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir dürfen bei den ADHS/ADSlern nicht grenzüberschreitend sein.

**[00:36:08.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen immer bei uns bleiben. Wir dürfen etwas sagen, aber wir dürfen nicht sagen: du musst, du solltest und so weiter.

**[00:36:17.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann immer nur ein Gegenüber sein, das sich mit ihnen unterhält, eine ruhige, klare Haltung einnimmt, eine Meinung äussert.

**[00:36:17.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kein: du musst, du solltest. Dann ist man verloren.

**[00:36:18.150] - Bemerkung 8**

Ich finde es interessant, dass die ADHS/ADSl'er die Grenzen dauernd überschreiten. Das ist eine Herausforderung für mich.

**[00:36:47.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt. Dann wird immer gesagt: du bist so aggressiv und du teilst aus, aber einstecken kannst nicht.

**[00:36:58.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinder haben noch Welpenschutz.

**[00:36:58.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die jungen Hunde zwicken ihre Eltern auch. Sie überschreiten ständig die Grenzen.

**[00:37:03.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir als Erwachsene Bezugspersonen, Erziehungspersonen müssen das aushalten können.

**[00:37:29.390] - Bemerkung 9**

Aushalten ist nicht das Problem. Ich habe gemerkt, dass ich beide Kinder auch schützen muss, damit sie einander nicht konstant in den Garten trampen.

**[00:37:41.770] - Bemerkung 9**

Hast du das gemerkt? Er hat es nicht gern? Du hast das auch nicht gern.

**[00:37:58.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Nervensystem hat eine efferente Bahn, nach aussen und eine Afferente nach innen.

**[00:38:06.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo sie mit Emotionen überladen sind, geht alles nur nach aussen. Dann nehmen sie nichts mehr wahr. Das stimmt.

**[00:38:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie machen eine emotionale Erziehung mit ihrer Intervention.

**[00:38:15.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was antwortet er dann?

**[00:38:24.700] - Bemerkung 9**

Sie entschuldigen sich und sagen: nein, ich habe es nicht gemerkt. Ein wenig später. Im Moment wo es läuft, können sie es nicht.

**[00:38:38.200] - Bemerkung 10**

Mein 16-jähriger hat gesagt: dass er es auch lernen muss.

**[00:39:12.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist in Ordnung. Mit 16 Jahren muss man auch die Regeln der Erwachsenen lernen. Das wird jetzt geübt.

**[00:39:17.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist besser, als wenn das Medikament es macht. Das Medikament hilft auch noch.

**[00:39:25.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass das deklariert wird: ich möchte, dass du das lernst.

**[00:39:31.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem Moment wo es läuft, kann man es nicht machen.

**[00:39:43.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss zuerst selber ruhig sein. Dann kann man solche Dinge sagen.

**[00:40:00.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf nicht schuldinduktiv vorgehen.

**[00:40:00.410] - Bemerkung 11**

Es hatte oft den Touch. Ich musste oft das kleinere Kind vor dem grösseren schützen. Ich musste oft schauen, dass beide sich wohl fühlen. Wenn der Grössere mit Spannungen nach Hause kam, ist er auf den Kleinen los. Dort musste ich den Kleinere schützen, ohne dem Älteren zu viel Schuld zu zuweisen.

**[00:40:25.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man merkt, dass es aus dem Ruder läuft, muss man dazwischen gehen und trennen. Das ist schützen.

**[00:40:40.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das muss man manchmal tun. Die Kinder haben noch keine Impulskontrolle. Das wäre eine schlechte Impulskontrolle.

**[00:40:40.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind viel emotionaler und haben eine schlechte Impulskontrolle.

**[00:40:41.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Impulskontrolle lernt man in der Pubertät.

**[00:40:45.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf sagen, jetzt ist es an der Zeit, jetzt wird das gelernt.

**[00:40:55.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine der wichtigsten Aufgaben in der Pubertät ist, dass man lernt, mit seinen Emotionen umzugehen, eine Impulskontrolle.

**[00:41:01.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer haben es das schwieriger und brauchen länger, aber sie können es auch lernen.

**[00:41:10.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man wieder schauen: womit kann man seine Impulsivität anders abreagieren?

**[00:41:16.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie sagen: hast du es gemerkt? Das finde ich sehr gut.

**[00:41:17.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Antwort ist: nein.

**[00:41:17.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man sagen: wenn du dir das vorstellst, kannst du dir vorstellen, dass er das nicht mag?

**[00:41:18.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Konzept von Jean Piaget.

**[00:41:31.248] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://de.wikipedia.org/wiki/Jean\\_Piaget](https://de.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget)

**[00:41:31.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Dezentrierung.

**[00:41:34.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Kind ist egozentrisch. Es geht alles nach ihm.

**[00:41:38.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Pubertät lernt man langsam dezentrieren.

**[00:41:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Erwachsene können es auch nicht und es lernen es nicht alle.

**[00:41:48.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dezentrieren heisst: ich sehe die Dinge so. Du siehst es so. Das kann ich nachvollziehen.

**[00:41:56.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Deine Art und Weise, die Welt anzuschauen, die Situation anzuschauen, ist auch eine Möglichkeit. Das ist etwas Schwieriges.

**[00:42:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Gemüter erhitzt sind, ist nichts mehr von dem da.

**[00:42:10.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem Fragen, helfen sie dem Kind zu dezentrieren. Das ist sehr gut.

**[00:42:26.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich stelle die Frage an sie: welches Verhalten macht ihnen am meisten Schwierigkeiten?

**[00:42:32.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was sind die häufigsten Fehler?

**[00:42:41.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Fehler von uns Helfertypen ist, dass wir zu ehrgeizig sind, dass wir meinen, wir müssen einen Erfolg erreichen.

**[00:42:50.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann drängen wir unser ADHS/ADS Gegenüber zu einem Fortschritt.

**[00:42:58.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern sagen: es muss was gehen. Die IV redet auch so. Ihr müsst jetzt etwas erreichen.

**[00:42:59.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dagegen muss ich mich immer wehren.

**[00:43:08.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich verteidige meine Patienten wie eine Löwenmutter gegen die IV.

**[00:43:17.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich lasse mich nicht in etwas reindrängen, wo ich sage, fachlich ist das nicht akzeptabel.

**[00:43:23.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht immer einfach. Auch wenn ich Ärztin bin, ist das nicht einfacher.

**[00:43:23.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die IV, das RAV und andere Versicherungen machen das auch.

**[00:43:41.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kommt nicht voran, wenn man sie in etwas rein stösst und sie haben nicht dazu ja gesagt. Nicht unnötig drängen.

**[00:43:42.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen immer intrinsisch motiviert sein. Sie müssen ihre eigene Fokus finden. Man kann ihnen helfen, diesen Fokus zu finden. Ich stelle Fragen und versuche auf einen Fokus zu kommen.

**[00:44:12.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal muss man das oft machen, speziell bei den Jungen, weil sie noch gar nicht orientiert sind.

**[00:44:40.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man schlägt etwas vor. Sie wollen es Recht machen und sagen: ja, das mache ich. Dann kommen sie wieder und es ist gar nichts gemacht.

**[00:44:47.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick wo man etwas vorschlägt, lohnt es sich, die Augen anzuschauen. Sind sie dabei, oder sind sie irgendwo ganz anders?

**[00:44:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich auch nachzufragen. Sagen sie nur ja, weil ich das gesagt habe, weil sie mir einen Gefallen tun wollen. Oder wollen sie es wirklich. Dann kommt es auch heraus.

**[00:44:54.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es macht keinen Sinn, ADHS/ADSler in eine Richtung zu steuern, welche sie nicht akzeptiert haben.

**[00:45:11.480] - Bemerkung 12**

Wenn man die Person fragt: hast du jetzt ja gesagt, weil es einfach von dir erwartet wird? Dann kommt die ehrliche Antwort: ja weil es von mir erwartet wird. Was wäre die richtige Reaktion?

**[00:45:29.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, dann machen wir das nicht, dann sind wir noch nicht so weit. Dann muss noch mal über die Bücher gegangen werden.

**[00:45:40.220] - Bemerkung 12**

Wenn sich das gleiche Thema wiederholt?

**[00:45:42.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sind wir noch nicht so weit. Das braucht dann Geduld.

**[00:45:45.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viele von denen.

**[00:45:58.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jemand war jahrelang bipolar. Der Bruder hat klar ein ADHS/ADS.

**[00:46:02.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit 50 Jahren macht der noch eine Ausbildung.

**[00:46:08.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

In meiner langen Karriere kann ich das anschauen.

**[00:46:14.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage: was wollen sie? Was können sie sich vorstellen?

**[00:46:28.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kommt oft die Antwort: ich weiss es nicht, keine Ahnung.

**[00:46:32.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie antworten sehr schnell: ich weiss nicht.

**[00:46:34.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Halt, nicht so schnell. Sie haben ja gar nicht überlegt.

**[00:46:35.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich frage ein zweites Mal. Machen sie die Augen zu. Überlegen sie. Consultez votre cœur.

**[00:46:45.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal kommt dann etwas.

**[00:46:47.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie tun einem schnell ab mit: ich weiss es nicht.

**[00:46:53.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen sich verlangsamen. Ich muss versuchen, sie zu verlangsamen.

**[00:46:53.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ambivalenz, welche sie oft haben kommt davon, dass sie zu schnell wissen wollen, was sie wollen.

**[00:47:11.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen sich verlangsamen, damit sie spüren was sie wollen.

**[00:47:14.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie sie ihr Sohn gefragt hat: hast du das gemerkt? Hast du das gespürt?

**[00:47:21.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen lernen, sich selber wieder zu spüren.

**[00:47:25.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind ganz weit weg von sich gekommen, weil sie sich gar nicht haben spüren dürfen, weil immer schon etwas anderes reingekommen ist.

**[00:47:38.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht immer um eine Auseinandersetzung in kleinen Schritten.

**[00:47:42.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man denkt, dass man gar nicht vorwärts kommt, es lohnt sich dennoch.

**[00:47:47.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss den Faden behalten.

**[00:47:50.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mein Chef in den USA hat gesagt: wenn ihr nicht vorwärts kommt mit einem Fall - ich habe viel mit den Schizophrenen gearbeitet - dann kommt man oft nicht vorwärts, ihr könnt daraus lernen.

**[00:48:07.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann aus jeder Situation lernen.

**[00:48:09.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir zu Lernenden werden, die eigentlich Helfer sein wollen, dann wird es wieder interessant. Man kann an jedem Fall etwas lernen.

**[00:48:25.320] - Bemerkung 13**

Was heisst in dem Kontext eigentlich vorwärtskommen?

**[00:48:28.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass sich der Mensch entwickelt.

**[00:48:33.440] - Bemerkung 13**

Unter Umständen haben wir eine Personen vor uns, welche durchaus Potential hat. Ist es nicht anmassend zu sagen: diese Person muss noch weiter kommen?

**[00:48:55.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Klar, das ist anmassend.

**[00:48:57.440] - Bemerkung 13**

Wenn die Person sagt: ja, ich will ein Instrument um mit dieser Situation umgehen zu können. Das macht Sinn. Wenn sich jemand eingerichtet hat, warum soll man dann noch etwas tun?

**[00:49:16.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vorwärtskommen ist ein schwieriger Ausdruck.

**[00:49:21.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das RAV findet, dass die wieder arbeiten gehen müssen.

**[00:49:22.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die IV findet, die müssen jetzt eine Lehre machen, auch wenn sie noch nicht wissen welche.

**[00:49:29.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist alles ein Vorwärtskommen.

**[00:49:34.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vorwärtskommen heisst oft: der Mensch muss wieder arbeiten gehen.

**[00:49:37.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Medizinisch gesehen: diese Symptomen müssen verschwinden.

**[00:49:44.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles ist ein Vorwärtskommen wollen.

**[00:49:47.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Helfend, medizinisch oder arbeitsmässig.

**[00:49:53.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles geht nicht.

**[00:49:56.320] - Bemerkung 14**

Es ist unsere Einschätzung. Wir sind in der Helferrolle.

**[00:50:06.050] - Bemerkung 14**

Wurde die Person gefragt, ob sie das wirklich möchte? Das ist eine essentielle Frage: wo holen wir jemanden ab? Ist die Person bereit dafür.

**[00:50:21.730] - Bemerkung 14**

Das muss sehr fein austariert werden, dass man geschickt weiter kommt. Das Wort vorwärts hat mich gestört. Es ist ein Helfer-Ehrgeiz dahinter.

**[00:50:47.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Ärzte haben einen Heilerinstinkt, Heiler-Ehrgeiz. Wir wollen den heilen.

**[00:50:51.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich den ärztlichen Ehrgeiz zurücknehmen und sagen: nein, es geht nicht darum, dass ich den wieder gesund mache oder voranbringe. Ich muss menschlich interagieren.

**[00:51:09.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht immer um eine Entwicklung.

**[00:51:14.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

**[00:51:17.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen Geduld haben, dass sich das Gras von selber entwickelt.

**[00:51:20.570] - Bemerkung 15**

Unsere Aufgabe ist zu schauen, dass der Boden richtig ist, dass der Boden gut gepflegt ist.

**[00:51:27.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja. Das ist gut gesagt.

**[00:51:37.840] - Bemerkung 16**

Wenn der Boden gut ist, ist er nicht bei uns. Damit diese Menschen ihr Potential leben können, da braucht es eine Unterstützung.

**[00:52:02.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja.

**[00:52:03.100] - Bemerkung 16**

Wenn ich auf den Berg will, kann ich los klettern. An der ersten Wand stehe ich still. Der Bergführer zeigt einem das Seil, den Haken. Das nächste Mal braucht man die Bergführerin nicht mehr und macht es selber.

**[00:52:07.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Bild ist nicht schlecht. Wir müssen schauen, dass der Boden gut ist, dann kann sich der entwickeln.

**[00:52:41.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche, den Boden gut zu machen.

**[00:52:50.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Boden besteht aus Beziehungen, aus Ideen. Das kann ganz viel sein.

**[00:52:56.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Entwickeln tut sich dann der Patient selber.

**[00:52:56.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche, einen guten emotionalen Boden zu schaffen, einen interaktiven Boden zu schaffen, wo der Patient sich dann entwickeln kann.

**[00:53:07.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Boden kann Tipps enthalten. Man kann den Patienten nicht stossen. Zum Teil stolpern wir über unseren Ehrgeiz.

**[00:53:19.310] - Bemerkung 17**

Der Sozialdienst sagt: er muss jetzt endlich. Jetzt musst du wieder arbeiten gehen. Das können wir nicht ändern.

**[00:53:32.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das können wir nicht.

**[00:53:34.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Boden ist eine Beziehung, eine wohlwollende Grundhaltung, eine Akzeptanz und eine gewisse Auseinandersetzung.

**[00:53:40.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Pflanzen sagt man: Zimmerpflanzen muss man streicheln.

**[00:53:53.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unser Gegenüber soll man nicht nur windlos wachsen lassen. Es darf auch eine gewisse Interaktion geschehen, die hart sein kann. Boden und Klima.

**[00:53:53.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht darum, dass sich diese Leute weiterentwickeln können, dass man nicht weiter in eine Fehlentwicklung geht, sondern dass man sich weiterentwickelt.

**[00:54:23.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da kritisiere ich natürlich Psychiatrie. Die Psychiatrie hat als Methode nur chemische Problemlösungen. Die sind sehr limitiert. Wir müssen zu interaktiven Problemlösungen kommen. Das machen Psychologen und sie natürlich an ihrem Arbeitsplatz.

**[00:54:55.600] - Bemerkung 18**

Was sind die Kriterien für ein ADHS/ADS. Wir sprechen viel über Folgeerkrankungen, extrovertiert und introvertiert. Das sind ja Sachen, die können vorkommen ohne die Diagnose ADHS/ADS.

**[00:55:33.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sind wir wieder in der theoretischen Diskussion.

**[00:55:36.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die offizielle Diagnose wird über einen Psychotest, über einen Leistungstest, Intelligenztest gemacht. Ich mache selber keine Tests.

**[00:55:48.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das machen meistens Psychologinnen oder Neuropsychologinnen.

**[00:55:51.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird auch immer eine Anamnese von der Lehrerin gefragt, wenn man es sorgfältig macht, und eine Anamnese von den Eltern. Man befragt das Schulumfeld und man befragt das Elternumfeld.

**[00:56:02.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Persönlich habe ich ein Auge dafür, weil ich mich damit schon lange befasse. Ich sehe es am Verhalten. Ich höre es an der Stimme, am Duktus, an der Ungeduld. Ich frage auch: wie haben sie es in der Schule gehabt? Waren sie eher hyperaktiv? Haben sie eher geträumt? Ich mache es rein über die Anamnese.

**[00:56:11.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Offiziell wird erwartet, dass man einen Psychotest macht. Dafür kann man bis zu anderthalb Jahren warten. Dann ist schon alles geschehen.

**[00:56:35.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen lernen, mit diesen Menschen umzugehen.

**[00:56:48.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich gehe direkt von der Wahrnehmung zur Beratung.

**[00:56:56.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich brauche keine psychologisch gestellte Diagnose.

**[00:57:01.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin so frech und stelle die Diagnose gleich so.

**[00:57:08.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe zwei Brüder behandelt.

**[00:57:09.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der eine ist voll Berufsmann und sein Bruder hat auch studiert, aber ist ein bisschen weniger erfolgreich.

**[00:57:19.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die haben beide genau gleich geredet, wie ein Maschinengewehr.

**[00:57:20.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ADHS/ADS.

**[00:57:25.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können sagen, das ist nicht sorgfältig.

**[00:57:32.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Arzt, als Psychiater, als Kliniker, hat man so viele Assoziationen im Gehirn, dass man auf einen anderen Weg die Diagnose stellt, als mit einem Fragebogen.

**[00:00:00.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen mit ADHS/ADS, die haben früher nicht so viel Sport gemacht wie heute. Diese Frauen sind dann ständig unter Strom.

**[00:00:06.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ständig unter Strom steht, also ständig in Aktionsposition, dann sind die Muskeln immer angespannt.

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

Wenn die Muskeln immer angespannt sind, dann werden die Sehnen immer gezerrt.

**[00:00:28.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Sehnenzerrung die macht dann schlussendlich eine Entzündung am Ansatz.

**[00:00:35.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einige Frauen haben das Fibromyalgie-Syndrom, welches die IV gar nicht mag und sagt: das gibt es gar nicht.

**[00:00:40.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Physiotherapeuten und Kinesiologen können das dann spüren, dass die Muskeln angespannt sind.

**[00:00:53.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kann dann natürlich auch zu Gelenkschmerzen führen und so weiter.

**[00:01:04.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Männern, welche ihre Hyperaktivität mit Sport abreagiert haben und dann nicht mehr können, weil sie Schmerzen haben, dort verspannt sich auch alles. Die müssen dann lernen, etwas Ruhigeres zu machen.

**[00:01:08.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Tai-Chi ist ein Kampfsport, in Zeitlupe dargestellt.

**[00:01:24.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die aktiven Sportler müssen eher in eine Zeitlupenbewegung reingehen.

**[00:01:43.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das braucht natürlich eine mentale Veränderung.

**[00:01:46.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist so wie eine Trauer, da muss man Abschied nehmen von seiner leistungsfähigen Jugend.

**[00:01:54.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen müssen Abschied nehmen von unserer Schönheit.

**[00:01:57.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Männer müssen Abschied nehmen von ihrer Leistung.

**[00:02:03.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht gibt es noch andere Abschiede, welche man nehmen muss.

**[00:02:04.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zur Hypersensibilität.

**[00:02:14.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin wieder kritisch den Ärzten gegenüber.

**[00:02:17.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Ärzte wollen immer eine Diagnose benennen.

**[00:02:21.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe mich als Medizinstudentin immer darüber aufgeregt, wenn irgendwas beschrieben wurde, ist ein Eigenname daran gewesen.

**[00:02:31.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Asperger-Syndrom, Autismus-Spektrum-Störung ist auch eine Diagnose, welche heutzutage viel mehr gestellt wird.

**[00:02:44.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird gefragt: ist das jetzt einfach eine Mode?

**[00:02:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hans Asperger war ein Kinderarzt.

**[00:02:53.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute sagt man Autismus-Spektrums-Störung.

**[00:02:57.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine weitere Bezeichnung ist Hypersensibilität.

**[00:03:02.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich ordne die alle beim ADHS/ADS unter.

**[00:03:05.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSlers sind schon sehr sensibel.

**[00:03:10.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hypersensibilität kann noch stärker sein.

**[00:03:13.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Autisten kann zusätzlich noch eine kognitive Störung kommen, Gesichtserkennung, Agnosie.

**[00:03:26.784] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Agnosie>

**[00:03:27.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die können keine Gesichter lesen.

**[00:03:29.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht alle Autisten können Gesichter nicht lesen.

**[00:03:32.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Junge hat nicht gemerkt, dass sein Bruder das nicht mag.

**[00:03:45.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der ADHS/ADSlers unter einem Erregungszustand ist, nimmt er nur noch sich wahr. Das Umfeld wird dann nicht mehr wahrgenommen.

**[00:03:59.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den ADHS/ADSLer sagt man: die haben keine Empathie. Das stimmt überhaupt nicht. Die haben sehr wohl Empathie.

**[00:04:04.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die haben eine starke, sensible Wahrnehmung.

**[00:04:05.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie ständig unter Stress sind, gereizt sind, sind sie nur noch mit sich selber beschäftigt. Dann sind wir wieder beim Narzisst, der nur noch mit sich selber beschäftigt ist.

**[00:04:19.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann nicht wahrnehmen, solange man in dem übererregten Zustand ist.

**[00:04:31.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit man es sauber wahrnehmen kann, muss man einigermaßen ausgeglichen sein. Sonst muss man das von sich halten.

**[00:04:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Schizophrene nimmt falsch wahr. Er macht Wahrnehmungen, welche nicht stimmen. Er interpretiert alles nach seinen Bedürfnissen.

**[00:04:42.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere westliche Welt, unsere Industrie ist stark ausgerichtet auf Produktion. Mehr, schneller, billiger, effizienter. Es fehlt uns die Zeit, für eine langsame Vorgehensweise.

**[00:05:20.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit Kindern, welche eine Autismusspektrumsstörung haben, muss man viel sorgfältiger umgehen, viel sanfter, viel leiser, viel langsamer. Das fällt in der heutigen Welt schwer.

**[00:05:53.400] - Bemerkung 19**

Wie kommt man auf "Spektrum"? Ich kenne Asperger und Kanner. Ich bin alte Schule.  
Was ist die Begründung?

**[00:06:12.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Medizin ist keine genau Wissenschaft.

**[00:06:12.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Psychiatrie ist eine noch weniger genaue Wissenschaft.

**[00:06:22.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man irgendeine Diagnose sagt welche nicht aufgeht hat man ein Problem.

**[00:06:30.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heutzutage ist es Mode, dass man einfach sagt: Autismus-Spektrum-Störung.

**[00:06:36.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Schizophrenie sagt man: Schizophrenie-Spektrum-Störung.

**[00:06:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man macht einfach ein Spektrum daraus, dann kann mehr darunter subsumieren.

**[00:06:49.950] - Bemerkung 19**

Gibt es graduelle Unterschiede?

**[00:06:55.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja es gibt immer graduelle Unterschiede, von ganz intensiv zu weniger intensiv.

**[00:07:04.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht einfach nur in den Genen. Das Umfeld spielt auch immer eine Rolle.

**[00:07:11.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich autistische Kinder oder Jugendliche habe, ist jemand in dem System immer hyperaktiv, redet für die, denkt für die und drückt sie auf die Seite. Das kann ein Geschwister sein. Das kann ein Elternteil sein. Es ist eine Reaktion.

**[00:07:34.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir betrachten die Menschen immer nur mit ihren Symptomen.

**[00:07:41.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Systemikerin, schaue ich natürlich immer die Interaktion an.

**[00:07:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Hirn ist ein interaktives Organ, es ist ein soziales Organ, es ist ein flexibles, plastisches Organ und reagiert auf das, was passiert im Umfeld.

**[00:07:55.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Umfeld wird in der Regel ausgelassen.

**[00:07:58.240] - Bemerkung 20**

Wie unterscheidet man ob hinter einer Depression eine ADHS/ADS steht oder nicht?  
Kann man das auseinander nehmen?

**[00:08:21.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nein, das kann man aus meiner Sicht nicht.

**[00:08:28.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich das Gehirn genauer anschau, wie das funktioniert.

**[00:08:31.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Depression ist ein Mangel an Energie, emotionaler Energie.

**[00:08:36.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Energie kommt aus dem emotionalen Gehirn.

**[00:08:40.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das emotionale Hirn X mal frustriert wird, ausgebeutet wird, in dem man zu viel für die andern tut, ist die Batterie irgendein mal leer.

**[00:08:54.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann hat man eine Depression.

**[00:08:56.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss ich schauen: wie ist die Depression entstanden?

**[00:09:00.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Depression ist eine Verliererkrankheit. Man hat jahrelang falsch investiert.

**[00:09:01.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich immer nur für die anderen arbeite und nicht für mich schaue, gehe ich verloren. Dann sind meine Reserven ausgeschöpft.

**[00:09:20.340] - Bemerkung 21**

Wir haben den körperlichen Anteil, wo irgendwie etwas falsch läuft. Wir haben die Reaktion der Umwelt, wenn sich jemand speziell verhält. Dann kommen die Wechselwirkungen? Kann man das auseinanderhalten oder nicht?

**[00:09:59.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Frage: was ist zuerst? Das Huhn oder das Ei?

**[00:10:07.050] - Bemerkung 22**

ADHS/ADS stehen immer am Anfang?

**[00:10:13.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, so kann man das interpretieren.

**[00:10:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ein vulnerablerer Genotyp als andere Genotypen.

**[00:10:21.660] - Bemerkung 23**

Damit wird man geboren.

**[00:10:34.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Vorstellung vom "Diagnose stellen", dass das feste Einheiten sind, ich denke, diese Vorstellung ist falsch.

**[00:10:47.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt nur Dysfunktionen und gute Funktionen.

**[00:10:51.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Dysfunktionen benennt man dann mit allen möglichen Diagnose Wörtern.

**[00:10:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie sie entstanden sind, schaut man nicht an.

**[00:11:03.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

So wie sich das zeigt, ist das Gehirn, wie es funktioniert.

**[00:11:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht bis in den Körper rein.

**[00:11:07.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der seelische Zustand in einer gewissen Art und Weise ist, dann hat das auch eine Wirkung auf die Darmbakterien und die Darmtätigkeit und so weiter.

**[00:11:30.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind alles Feedback-Loops.

**[00:11:31.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eigentlich kann man die Diagnose gar nicht so fix festhalten. Die Veranlagung ist immer zuerst.

**[00:11:43.000] - Bemerkung 24**

Die Behandlung ist dann auch noch ausschlaggebend.

**[00:11:45.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Haltung der Mediziner. Sie müssen eine ganz klare Diagnose haben und dann kann man richtig behandeln.

**[00:12:01.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt bei den Körperkrankheiten.

**[00:12:04.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch dort, es gibt die Psychosomatik. Da kann man die Somatik auch beeinflussen über die Psyche und umgekehrt.

**[00:12:12.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man wählt als Therapeut irgendein Fenster und greift dort ein.

**[00:12:19.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein anderer wählt ein anderes Fenster und greift dort ein.

**[00:12:19.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind so ganzheitlich konstruiert. Man kann von vielen Seiten her eingreifen. Jeder hat irgendeine Wirkung.

**[00:12:34.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jeder verkauft natürlich seine Wirkung, das ist klar.

**[00:12:40.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher bei den ADHS/ADS Kindern, hat man gesagt: die dürfen keine Gummibärchen essen, keine Würste, keine prozessierte Nahrung.

**[00:12:52.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Olivenöl ist gut.

**[00:12:53.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich komme von meiner Seite her rein, dass ich versuche das Umfeld ein wenig zu verändern, damit es mit dem Menschentyp umgehen kann.

**[00:13:19.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Schule wäre der erste Ort, wo sie lernen müssten, besser damit umzugehen.

**[00:13:21.210] - Bemerkung 25**

Ich habe eine Frage in Bezug auf eine Freundschaft. Was wäre wichtig zu wissen?

**[00:13:59.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vor Jahren habe ich einen Workshop gehalten über ADHS/ADS in der Partnerschaft.

**[00:14:00.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich mache viele Partnerschaftsberatungen.

**[00:14:11.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Nebelspalterinnen haben einen Podcast mit mir gemacht.

**[00:14:11.891] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://www.nebelspalter.ch/themen/2024/10/nebelspalterinnen-folge-78>

**[00:14:12.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort wurde nach Beziehungen gefragt, ob das problemhaft ist oder nicht.

**[00:14:21.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Menschen mit ADHS/ADS in Beziehungen haben mehr Probleme. Es gibt mehr Konflikte.

**[00:14:27.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

In ADHS/ADS Partnerschaften gibt es auch mehr Scheidungen. Sie verlieren mehr ihren Job oder kündigen selber.

**[00:14:56.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man in einer ADHS/ADS Partnerschaft ist, ist es ganz wichtig, dass man Konflikte austrägt, aber nicht zur gleichen Zeit.

**[00:15:09.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der eine ein Problem hat und schimpft, was alles schrecklich ist, dann kann man nicht dann sagen, was man auch schrecklich findet.

**[00:15:15.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das vergleiche ich mit dem Morsen.

**[00:15:19.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der eine darf Morsen, der andern muss zuhören.

**[00:15:19.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich spreche darüber in meinem Buch: ADHS und Schizophrenie.

**[00:15:29.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

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

**[00:15:29.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Derjenige, welcher am meisten Probleme hat, also emotional am meisten aufgewühlt ist, der muss reden dürfen. Der andere muss zuhören können. Wenn er nicht zuhören kann und auch noch etwas sagen möchte, muss er das aufschreiben. Nicht drein schiessen, sonst giesst an Öl ins Feuer und am Schluss sind beide sauer. Man muss entscheiden, wer jetzt seine Emotionalität sagen darf.

**[00:15:41.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist es wichtig, dass der ruhigere Partner entweder noch eine Frage stellt: wie ist denn das? Nicht gleich zum Gegenangriff ansetzen, sonst ist man verloren. Er muss es validieren. Er muss seine Verletzung validieren, seine Wut validieren. Ok, ja ich kann es nachvollziehen.

**[00:16:00.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nach dem Nachvollziehen muss man eine Pause machen.

**[00:16:00.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man seine Sache auch sagen möchte, muss man den anderen fragen und sagen: darf ich jetzt auch meine Seite sagen oder bist du nicht bereit?

**[00:16:40.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn er sagt: nein, ich kann es nicht, dann nichts machen, stehen lassen.

**[00:16:52.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darf ich vielleicht übermorgen oder morgen schon kommen? Sagst du mir, wann du bereit bist.

**[00:16:55.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie vergessen oft, dass sie ihre Sache abgeladen haben und die anderen Dinge unwichtig sind. Da muss man selber sagen: jetzt möchte ich.

**[00:16:59.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann haben sie das Wort und können ihre Sache anbringen. Es ist wichtig, dass man keine schuldinduktiven Dinge sagt. Die sind hochsensibel auf Schuldinduktion. Nur beschreiben: wenn du das sagst, dann geschieht bei mir das und das. Dann erinnert es mich an das und das. Dann kommt meistens auch die eigene Kindheit rein, was einem das alles triggert.

**[00:17:22.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man fragen: kannst du das nachvollziehen?

**[00:17:22.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im ruhigen Zustand kann er das nachvollziehen. Wenn er aufgeregt ist, geht das nicht.

**[00:17:44.660] - Bemerkung 26**

Das ist eine hohe Kunst.

**[00:17:47.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine hohe Kunst aber es lohnt sich.

**[00:17:56.200] - Bemerkung 27**

Dann muss man die eigenen Emotionen extrem regulieren.

**[00:17:56.360] - Bemerkung 28**

Das kann man nur ohne ADHS/ADS.

**[00:18:08.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist schon provokativ.

**[00:18:14.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss man sagen: jetzt will ich etwas sagen. Dann muss man etwas abmachen.

**[00:18:21.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn der ADHS/ADSLer rein redet muss man sagen: ich bin noch nicht fertig, ich möchte das gerne erzählen.

**[00:18:22.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der eine redet ohne Punkt und Komma und der andere hängt dann wieder ab.

**[00:18:35.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kurz und Präzise, das ist wichtig.

**[00:18:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich berate die Leute, damit sie lernen mit ihrem Partner, ihrem Chef, ihrem Vater, ihrer Schwester, ihrem Kind zu reden.

**[00:18:54.870] - Bemerkung 29**

Ich habe gesagt: ich bin doch keine Superpädagogin, ich kann doch nicht auf alles eingehen. Frau Dr.med. Ursula Davatz hat dann zu mir gesagt: doch, das müssen sie aber sein.

**[00:19:12.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da bin ich hart geblieben.

**[00:19:20.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine hohe Kunst. Man lernt dabei. Es ist hochinteressant.

**[00:19:31.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

In unserer heutigen Gesellschaft, wo alle die KI loben, man kann alles mit der KI lösen. Die KI kann nichts auf dem emotionalen Sektor.

**[00:19:37.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist noch viel wichtiger, dass wir Menschen lernen, mit unseren Emotionen umzugehen, Emotionen ausdiskutieren. Nicht die Emotionen auszuagieren.

**[00:19:37.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem wir Emotionen besser wahrnehmen, besser formulieren können, wird unser Gehirn immer komplexer und immer anpassungsfähiger. Das ist der Mensch.

**[00:19:53.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch hat die grösste Anpassungsfähigkeit über sein Grosshirn und wir müssen es schulen.

**[00:20:17.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie jetzt in die Weltpolitik schauen, läuft genau das Gegenteil ab. Es gehen nur alle aufeinander los, es wird alles nur mit Kraft gelöst.

**[00:20:18.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen haben da einen wichtigen Auftrag, dass wir das soziale Lernen, das emotionale Lernen vorantreiben, die emotionale Intelligenz.

**[00:20:36.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist auch spannend.

**[00:20:51.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Über Emotionen genauer sprechen zu können, ist wie ein schönes Musikstück zu sprechen, eine schöne Malerei zu besprechen. Man schult seine Wahrnehmung.

**[00:20:51.480] - Bemerkung 30**

Können das Männer nicht?

**[00:20:57.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Doch, doch. Die Männer können es auch. Die Männer dürfen das nicht als Mangel anschauen.

**[00:21:21.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unter den Künstlern gibt es mehr männliche Künstler als weibliche.

**[00:21:26.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Künstler versuchen immer, die Emotionen differenziert zur Darstellung zu bringen. Mit Worten, mit der Malerei.

**[00:21:27.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Elena Brivio hat Rattenhirne unter Stress untersucht.

**[00:21:34.401] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(23\)00885-9](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(23)00885-9)

**[00:21:34.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die weiblichen Rattenhirne haben unter Stress mehr Nervenendungen gemacht, Oligodendrozyten. Sie haben eine Vernetzung gemacht.

**[00:21:57.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die männlichen Rattenhirne haben eine Vereinfachung gemacht. Die Männer fahren gegen die Wand. In der Politik sieht man das gut.

**[00:21:57.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es sind ja nicht alles Politiker.

**[00:22:02.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Männer können das genauso lernen. Sie müssen sich darauf fokussieren, dass sie es auch wollen. Ich schreibe es den Männern nicht ab.

**[00:22:23.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Reflex vom Mann ist: kämpfen.

**[00:22:28.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss schon für sich kämpfen, aber nicht bis zur Zerstörung des Anderen. Das bringt nichts.

**[00:22:39.800] - Bemerkung 31**

Der beste Zustand ist, wenn man einander ausreden lässt und nicht rein schießt. Das gilt generell. Wenn ich mit meinen erwachsenen Töchtern streite, wissen wir gegenseitig, dass uns das beiden nichts bringt.

**[00:23:11.040] - Bemerkung 31**

Ist der Unterschied, dass die ADHS/ADSLer sensibler sind?

**[00:23:30.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alles, was ich sage, wäre gut für alle Menschen.

**[00:23:35.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es bei den ADHS/ADSLern falsch macht, hat es grössere Konsequenzen.

**[00:23:36.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wäre eigentlich gut für alle.

**[00:23:42.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nicht so, dass es nur für die gut ist.

**[00:23:46.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer lehren uns etwa.

**[00:23:51.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Zeit lang wurde von Indigo-Kinder geredet, welche unsere Welt verändern und uns helfen und weiss ich nicht was alles.

**[00:23:58.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sind auch kreativer und kommen dann mit Erfindungen.

**[00:24:04.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Jesper Juul kommt aus der Erziehungslandschaft. Er hat nicht alles für ADHS/ADSlern gesagt, aber es ist sehr hilfreich bei den ADHS/ADSlern.

**[00:24:21.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er sagt: ich will.

**[00:24:22.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man soll: ich will! sagen.

**[00:24:28.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich persönlich möchte, dass du das jetzt lernst.

**[00:24:29.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte, dass du mit deinem jüngeren Bruder umgehen lernst, wenn der schwach ist. Das gehört zum Mensch sein.

**[00:24:48.600] - Bemerkung 32**

Ich habe viel von meinen Kindern und meinem Partner gelernt.

**[00:25:04.990] - Bemerkung 32**

Ich musste gewaltfreie Kommunikation lernen. Ich habe es konsequent angewendet, sonst wären die Situationen zur Katastrophe geworden.

**[00:25:15.590] - Bemerkung 32**

Ich musste lernen meine Mimik und Gestik zu kontrollieren.

**[00:25:20.340] - Bemerkung 32**

Ich musste lernen, meine Stimme unten zu behalten.

**[00:25:20.890] - Bemerkung 32**

ADHS/ADSLer lesen das alles und reagieren sofort sehr stark emotional darauf.

**[00:25:32.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt.

**[00:25:33.320] - Bemerkung 32**

Ich musste das wirklich lernen. Mit der Zeit ist es eine Haltung geworden. Ich gehe gar nicht mehr anders auf die Menschen zu. Wenn ich einen strengen Gesichtsausdruck mache, kann das tödlich sein für einen ADHS/ADSLer. Meine Kinder sind sehr darauf angewiesen, dass ich als Mutter ihnen wohlgesinnt bin. Sobald man das verstanden hat, ist das Beziehungsleben viel einfacher. Andere Kinder sind nicht so in der Not drinnen. Das ist der Unterschied. Das gibt einen totalen Systemabsturz bei denen.

**[00:26:11.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt.

**[00:26:18.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem sie das gelernt haben, sie konnten das besser lernen als ihr Gegenüber, haben sie das ganze System beruhigt. So können sich ihre Kinder besser entwickeln. Sonst kommen sie immer wieder in den Systemabsturz rein.

**[00:26:37.160] - Bemerkung 33**

Ich habe das Gegenteil erlebt. Ein Jugendlicher in der Berufswahl Phase war so überlastet, dass er einen epileptischen Anfall hatte. Die Schule hat gar kein Verständnis gezeigt.

**[00:27:15.560] - Bemerkung 34**

Wächst sich die Bedürftigkeit aus? Sind die auch im Erwachsenenalter im Zusammenleben hypersensibel?

**[00:27:16.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir ändern uns im Erwachsenenleben.

**[00:27:43.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Alter ändern sich gewisse Sachen auch hormonell.

**[00:27:53.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Frauen haben eine hormonelle Veränderung. Da verändert sich auch das Nervensystem.

**[00:27:59.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer haben nicht zu wenig Dopamin, aber sie bauen es immer sofort ab. Wenn man älter wird, macht man das weniger und dann wird man ruhiger. Man wird milder im Alter. Es geschehen einige Prozesse.

**[00:28:00.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Vulpera hat mir ein Arzt gesagt: der Vorteil vom Alter ist, dass gewisse entzündliche Prozess runtergehen, weniger stark sind.

**[00:28:34.890] - Bemerkung 35**

Im hohen Alter kann es wieder zu nehmen?

**[00:28:37.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man immer in dem Hamsterrad ist, dann wird es nicht weniger.

**[00:28:46.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn eher in einer normalen Atmosphäre ist, dann merkt man, man wird ruhiger, man findet alles nicht mehr so schlimm. Es gibt auch diejenigen, welche sich hochsteigern.

**[00:28:53.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich rede von der bedürfnisorientierten Kommunikation.

**[00:29:09.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man seine Bedürfnisse melden kann, muss man nicht gewalttätig werden.

**[00:29:11.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie haben gefragt: merkst du das, wann? Nein, er hat es nicht gemerkt.

**[00:29:20.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Ruhephase kann er es wieder merken.

**[00:29:21.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Derjenige, welcher aggressiv wird, muss die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und lernen diese zu formulieren. Nicht gleich drein schlagen sondern reden lernen.

**[00:29:27.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man seine Emotionen formulieren lernt, wenn man sie aufschreibt, das haben die Dichter gemacht, geht 50% Stress weg.

**[00:29:31.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben mit der Sprache ein sehr gutes Instrument.

**[00:29:31.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir unsere Emotionen in Sprache gießen, formulieren, sind wir um 50% weniger gestresst.

**[00:30:07.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist unsere Fähigkeit, die müssen wir nutzen.

**[00:30:11.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir nur immer aufeinander losgehen, dann wird gar nichts gelernt und dann sind wir auch nicht so anpassungsfähig.

**[00:30:17.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie lernen. Man lernt. Indem man lernt, sich sauber zu formulieren, indem man dem anderen gut zuhört und den fragt, dass der sich formulieren muss, werden beide Hirne komplexer und anpassungsfähiger.

**[00:30:43.830] - Bemerkung 36**

Wir haben Leute, welche das so nicht gelernt haben.

**[00:30:43.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss man nach lernen.

**[00:30:43.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist man ein Gegenüber, wo sie an uns lernen können.

**[00:30:56.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jemand hat mir die bösesten Briefe und die schlimmsten Wünsche geschrieben, was ich alles falsch gemacht habe.

**[00:31:09.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe ab und zu geantwortet, manchmal auch nicht.

**[00:31:13.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt ist sie auf einmal wieder gekommen und hat gesagt: ich wollte dort eine Lehre machen, aber es ging nicht. Jetzt schreibe ich zurück: es ist nie zu spät.

**[00:31:16.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein manisch-depressiver, den ich jahrelang begleitet haben, macht jetzt eine Ausbildung zum Lehrer. Ich begleite ihn dabei. Das ist super!

**[00:31:22.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Leute mit viel negativer Erfahrung, haben viel eine differenziertere Wahrnehmung.

**[00:31:41.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er hat seine Emotionalität immer mit Cannabis runter geholt.

**[00:32:01.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt konsumiert er kein Cannabis mehr und nimmt viel sensibler wahr.

**[00:32:07.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt kommt das Lernen.

**[00:32:14.410] - Bemerkung 37**

Wie verhält es sich mit Kokain?

**[00:32:23.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kokain wirkt ein bisschen wie Ritalin, ist ein Stimulans.

**[00:32:27.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Amphetamine sind auch Suchtsubstanzen und werden auf dem Markt auch gehandelt.  
Ritalin wird auch gehandelt.

**[00:32:57.610] - Bemerkung 38**

Was macht der Alkohol mit dem Dopamin?

**[00:32:58.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alkohol ist sedativ.

**[00:33:02.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Leute, welche viel Alkohol getrunken haben und dann aufhören, haben hinterher eine Psychose. Sie haben dann den beruhigenden Effekt nicht mehr. Alkohol stimuliert nicht. Man verblödet.

**[00:33:25.580] - Bemerkung 39**

Wenn man Alkohol als Selbstmedikation nimmt, als ADHS/ADSl'er? Dann braucht man weniger Dopamin?

**[00:33:25.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Amphetamin kann eine fokussierende Wirkung haben. Wenn man besser fokussiert, hat man keine breite, abgelenkte Aufmerksamkeit mehr.

**[00:33:49.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gewisse verwenden Ritalin als Schlafmittel. Ein Stimulanzium als Schlafmittel.

**[00:33:58.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eigentlich paradox. Das ist, weil man dann besser fokussiert.

**[00:34:14.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man etwas liest, wo man sich fokussiert, dann wird man auch müde und schläft ein.

**[00:34:24.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie Kokain nehmen, haben sie ein starkes Erlebnis, sie sind dann mehr fokussiert und das Erlebnis ist stärker, emotional intensiver. Danach brechen sie zusammen.

**[00:34:49.250] - Bemerkung 40**

Die anderen Süchte, welche nicht Stoff gebunden sind? Die können auch sehr stark sein. Der Hyperfokus und die Beruhigung?

**[00:34:49.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher sagte man: die ADHS/ADSLer sollten mit dem Computer lernen, weil der Computer sich nie ärgert.

**[00:34:55.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Lehrer, wenn das Kind zum fünften Mal den gleichen Fehler gemacht hat, ärgert sich. Das hilft dem Kind nicht. Darum hat man die Kinder am Computer lernen lassen.

**[00:35:12.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute werden die Computer zum Gamen verwendet. Wenn die ADHS/ADS Kinder ein Spiel spielen, wo sie die Regeln gut kennen, werden sie immer besser. Sie haben Erfolgserlebnisse. Das macht auch süchtig. Ich habe keine Lust zum Aufgaben machen. Von einer Serie zu anderen. Alle Serien sind so gemacht, dass man weiter schaut, die wollen süchtig machen, nur so können sie verkaufen. Das ist ein grosser Kampf mit der IT Industrie. Die Erzieher und Bezugspersonen sind an dieser Stelle sehr gefordert.

**[00:36:16.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind keine Substanzsüchte. Da wird man fokussiert über Spiele. Man weiss immer die Regeln, man weiss ganz genau, man muss in dem Sinn nichts lernen.

**[00:36:25.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Computer speisst man Fehler ein, damit er besser lernt, aber er kommt nie auf das Niveau vom Menschen.