

Dr.med. Ursula Davatz

15.4.2026

Umgang mit ADHS/ADS im Klinikalltag

[Audio](#)

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

Danke vielmals für die Einladung.

[00:00:02.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Psychiaterin, Familientherapeutin, in Amerika ausgebildet und ich habe mich seit über 40 Jahren mit ADHS/ADS befasst.

[00:00:19.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Damals, als ich angefangen habe damit, hat man noch POS gesagt, frühkindliches POS.

[00:00:27.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute hat sich allgemein durchgesetzt, ADHS/ADS.

[00:00:31.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verwende die beiden Begriffe.

[00:00:34.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Damals, vor 40 Jahren, haben Kinderpsychiater noch gesagt: nein, das gibt es nicht.

[00:00:41.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Es war die ELPOS, die sich am meisten dafür eingesetzt hat.

[00:00:47.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinderärzte haben sie auch schon gesehen.

[00:00:49.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin zum ersten Mal in Kontakt gekommen mit ADHS/ADS, als Assistenzärztin Samedan.

[00:00:57.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Kinderarzt aus St. Gallen, hat etwas darüber erzählt.

[00:01:02.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich dachte mir, das klingt ja ein bisschen ähnlich wie Schizophrenie.

[00:01:10.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Psychiaterin und habe mich immer für Schizophrenie interessiert.

[00:01:14.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann immer Schizophrenie und ADHS/ADS verfolgt.

[00:01:24.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ein Buch geschrieben über ADHS und Schizophrenie.

[00:01:26.610] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[00:01:26.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt schreibe ich ein Buch über ADHS/ADS Folgekrankheiten und nehme dann alle psychiatrische Diagnosen durch.

[00:01:36.980] - Dr.med. Ursula Davatz

In der offiziellen Medizin und Psychiatrie reden wir von ADHS/ADS und Komorbidität.

[00:01:48.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: für mich ist das keine Komorbidität.

[00:01:50.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Für mich ist das ADHS/ADS der genetische Ursprung, also die genetische Voraussetzung für alle möglichen Folgekrankheiten.

[00:02:00.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur psychische, ich bin Psychiaterin, sondern auch körperliche.

[00:02:05.852] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://adhs.expert/2025/04/10/studien-zu-somatischen-folgekrankheiten-bei-adhs-ads/>

[00:02:06.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommen immer mehr Daten raus von England, USA wo man langsam aufzeigt, dass die beiden Krankheitsbilder miteinander auftreten.

[00:02:19.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will ihnen damit nicht Angst machen. Im Gegenteil. Es muss gar nicht so sein.

[00:02:27.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hängt vom Umfeld ab, wie sich das ADHS/ADS entwickelt.

[00:02:32.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe gerade gestern aus der New York Times eine Studie gelesen oder mehrere Studien, wo sie zum Teil Krankheitsgeschichten zitiert haben und gesagt haben, wo die Betroffene gesagt haben: in der Schule habe ich mich komisch gefühlt. Ich habe je nachdem Medikamente bekommen, aber wo ich dann meinen Fokus gefunden habe, so sage ich, wo ich an die Uni gegangen bin und das studiert habe, was mir gefallen hat und mich interessiert hat, dann war das wie weg.

[00:03:06.828] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.nytimes.com/2025/04/13/magazine/adhd-medication-treatment-research.html>

[00:03:06.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt.

[00:03:06.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt. ADHS/ADS heisst: Aufmerksamkeitsdefizit Hyperkinetisches Syndrom.

[00:03:16.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Aufmerksamkeitsdefizit ist bezogen auf die Schule oder den Frontalunterricht, wie ich ihn jetzt auch biete.

[00:03:26.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird dann zum Defizit, wenn man sich für das Thema nicht interessiert.

[00:03:29.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich für das Thema interessiert, dann könnte ADHS/ADSler einen Hyperfokus haben, dann können sie Hyperperformance an den Tag legen, dann ist nichts mehr von Defizit.

[00:03:42.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Das reguläre Schulsystem ist nicht immer gleich interessant für alle.

[00:03:51.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt das Defizit nach vorne.

[00:03:57.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen und Mädchen sind in der Regel angepasster, die können sich eher fügen, so wie es in der Schule läuft. Die wollen einem gefallen, die wollen es gut machen. Die haben eine starke soziale Kompetenz.

[00:04:11.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher wird bei den Mädchen das ADHS/ADS überhaupt nicht diagnostiziert oder ist lange nicht diagnostiziert worden oder nicht früh diagnostiziert worden.

[00:04:25.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen die Knaben, die sind hyperaktiv, die gammeln, die lölen umher, die stören den Nachbar, schauen aus das Fenster raus, werfen Dinge durch die Klasse und so weiter.

[00:04:36.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Mädchen tun das weniger. Darum fallen sie nicht auf.

[00:04:40.400] - Dr.med. Ursula Davatz

So hat man früher gesagt: das Verhältnis zwischen Knaben und Mädchen ist fünf zu eins.

[00:04:56.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute sind es ein Mädchen auf 1.5 Knaben.

[00:04:57.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem in welchem Land misst man mehr ADHS/ADS.

[00:05:01.500] - Dr.med. Ursula Davatz

In den USA sind es jetzt 11%, in Europa sind sie bei 5%.

[00:05:07.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Zahlen, die variieren dauernd.

[00:05:10.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kommt natürlich immer darauf an, wie man schaut und wie man es abklärt.

[00:05:23.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein amerikanischer Psychiater hat gesagt, ADHS/ADS sei wie ein Hirndiabetes. Für mich stimmt das überhaupt nicht.

[00:05:36.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Pankreas ist ein ganz anderes Organ als das Gehirn. Kein Organ ist so kompliziert und so komplex vernetzt.

[00:05:46.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es nie mit einem Pankreas vergleichen und einem Insulindefizit.

[00:05:59.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin, Concerta, Elvanse sind alles ADHS/ADS Medikamente.

[00:06:01.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald ein ADHS/ADS diagnostiziert wurde, hiess es: das muss Medikamente haben.

[00:06:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute sagen die Lehrpersonen: wenn das Kind nicht Ritalin oder irgendwas Ähnliches nimmt, dann kann ich das nicht mehr beschulen.

[00:06:18.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage natürlich, das geht nicht.

[00:06:22.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer noch die Sache von den Eltern, dass sie entscheiden, ob jetzt das Kind Ritalin bekommt oder nicht.

[00:06:34.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich plädiere sehr stark dafür, ich habe viel Ausbildungen gemacht an Schulen, dass das Umfeld lernt, mit denen umzugehen.

[00:06:45.250] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Tierhaltung, sagt man, die artgerechte Tierhaltung, also jedes Tier, muss nach seiner Art behandelt werden.

[00:06:56.760] - Dr.med. Ursula Davatz

So sage ich, die persönlichkeitsgerechte Menschenführung oder Schulgebung.

[00:07:03.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind so ein paar allgemeine Gedanken darüber.

[00:07:10.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist ADHS/ADS wahnsinnig viel in allen Medien.

[00:07:27.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine Modekrankheit, es ist 80% genetisch vererbt.

[00:07:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht ein Gen, es sind viele Gene, vielleicht 20 oder mehr.

[00:07:37.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Genen interagieren miteinander und bestimmen dann das Gehirn.

[00:07:55.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist das plastischste, flexibelste Organ.

[00:08:01.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute reden wir auch von Epigenetik.

[00:08:05.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Über die Epigenetik, das heisst über den Einfluss, über die Interaktion mit dem Umfeld, passiert mit dem Hirn irgendwas, verändert sich das.

[00:08:13.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird in der klassischen Medizin, nicht so gut berücksichtigt.

[00:08:20.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychiater haben sich stark der somatischen Medizin angehängt und wollen immer herausfinden, was ist jetzt das genau?

[00:08:32.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Man klärt es dann ab mit Fragebögen. Man muss den Patienten fragen, man fragt die Eltern, man fragt die Lehrer, aber auch das gibt kein exaktes Abbild vom Mensch.

[00:08:45.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Mensch ist einzigartig und man muss bei jedem Mensch herausfinden, wie der jetzt funktioniert.

[00:08:53.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Individualität geht natürlich gegen die Statistik.

[00:08:58.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man lauter individuelle Menschen hat, dann kann man sie nicht vergleichen, dann kann man keine Statistik anlegen und das ist das Problem.

[00:09:05.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als Familientherapeutin suche natürlich dann immer die ganze Geschichte.

[00:09:11.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche bei jedem selber ein bisschen herauszufinden, wo der Weg durchgehen könnte.

[00:09:19.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Geschichten sind ein bisschen anders und jeder erzählt auch seine Geschichte ein bisschen anders.

[00:09:28.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dann aus diesen vielen Daten die Muster ein bisschen herausholen.

[00:09:37.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Man findet schon ähnliche Muster, aber nie die gleichen.

[00:09:41.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht es schwierig mit der sogenannten Diagnose.

[00:09:46.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein paar Charakteristika, die herausstehen beim ADHS/ADS.

[00:09:53.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können dann viel andere aufzählen.

[00:09:56.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aufmerksamkeitsstörung benenne ich mit breite Aufmerksamkeit.

[00:10:14.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache immer Vergleiche zu den Tieren.

[00:10:16.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Hund in einen Raum reinkommt, geht er überall rumschmecken und gucken. Er orientiert sich.

[00:10:22.980] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler haben eine breite Aufmerksamkeit. Es interessiert sie alles.

[00:10:28.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sagen auch: ich merke sofort alles, wenn ich ins Zimmer reinkomme.

[00:10:33.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie merken die Stimmungen.

[00:10:36.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragt man die Mütter: welches Kind merkt am ehesten, wenn es ihnen nicht so gut geht, ist es immer das ADHS/ADS Kind.

[00:10:48.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind nicht nur visuell, kognitiv, breit interessiert, sondern auch emotional.

[00:10:51.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Die breite Aufmerksamkeit, die führt natürlich dann dazu, dass wenn der Lehrer nicht so interessant ist oder die Lehrerin, dass man dann seine Aufmerksamkeit irgendwo anders hintut.

[00:11:02.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Lehrer sind eigentlich immer auch ein bisschen Unterhalter. Wenn sie das nicht schaffen, dann geht die Aufmerksamkeit weg.

[00:11:12.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Eigenschaft ist das Sensorische.

[00:11:16.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben eine hohe Sensitivität.

[00:11:19.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind sehr sensibel auf Verletzungen, Kränkungen.

[00:11:25.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dieser hohen Sensibilität geht auch ein starkes Gerechtigkeitsempfinden einher.

[00:11:33.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Ungerechtigkeiten passieren, nicht nur ihnen gegenüber, auch in der Klasse oder in der Gesellschaft, dann können sie das fast nicht aushalten.

[00:11:45.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie den Mund nicht halten, dann müssen sie etwas sagen.

[00:11:48.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt schon die nächste Eigenschaft: die hohe Impulsivität.

[00:11:53.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt dann schlechte Impulskontrollen.

[00:11:57.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein kleines Kind, das zappelt umher, das kann seine Bewegungen noch gar nicht kontrollieren.

[00:12:03.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Kinder ein bisschen grösser werden, dann lernen sie damit, sich zu kontrollieren.

[00:12:11.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Süden ist das ein bisschen anders, also Italien, Griechenland, Spanien, ist auch ein bisschen dazwischen, dort tut man das Kind nicht so stark auf gehorsam oder auf sich kontrollieren müssen, trimmen.

[00:12:29.290] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler haben einen starken Bewegungsdrang.

[00:12:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz

ADSler haben eher eine starke interne Aktivität, die denken viel.

[00:12:47.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich ADSler wohlfühlen, dann können sie einem auch drein reden, warten nicht, bis der anderen seinen Satz fertig gemacht hat.

[00:12:59.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt schnell eine Interaktion, die stört.

[00:12:59.550] - Dr.med. Ursula Davatz

So werden sie zu Störefrieden in der Klasse. Gewisse spielen den Clown. Das sind meistens die Jungs, können aber auch Mädchen sein.

[00:13:08.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann stehlen sie dem Lehrer die Show. Das mag die Lehrperson nicht und dann gibt es Konflikte.

[00:13:19.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Die schlechte Impulskontrolle.

[00:13:23.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Positiv gesagt, ist es eine grosse Spontanität.

[00:13:29.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Man weiss sofort, was abläuft.

[00:13:31.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Negativ gesagt ist es eine schlechte Impulskontrolle.

[00:13:34.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Impulskontrolle läuft über die Pyramidenbahnen, die im Rückenmark runtergehen. Die werden in der Kindheit, Pubertät ausgebildet.

[00:13:45.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn der ADHS/ADSler reift später.

[00:13:45.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man neurologisch schaut, ist das Gehirn der ADHS/ADSler stärker vernetzt mit dem gesamten Gehirn.

[00:13:59.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht die breite Aufmerksamkeit, macht aber auch die leichte Ablenkbarkeit und die leichte Störbarkeit.

[00:14:15.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Gehirn reift in der Pubertät.

[00:14:18.110] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler reifen eher ein wenig später.

[00:14:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät findet eine Hirnumstrukturierung statt.

[00:14:29.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nennt das Synapptic Pruning.

[00:14:32.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kleine Baby hat ganz viele Synapsen, die ganz viele Möglichkeiten anbieten.

[00:14:42.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel auch die Muttersprache.

[00:14:45.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Anfang hört das Kind alle Laute

[00:14:50.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Muttersprache gelernt wird, dann schränkt sich das Gehör ein und auch der Kehlkopf und die Steuerung vom Sprachorgan schränkt sich ein auf die Muttersprache.

[00:15:00.520] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann man nur noch eine weitere Sprache akzentfrei lernen, bevor man durch die Pubertät durch ist.

[00:15:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt sehr begabte Leute, ADHS/ADS Menschen, die auch nach der Pubertät eine Sprache noch akzentfrei lernen können.

[00:15:27.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Schauspieler müssen das können.

[00:15:32.730] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertätsphase läuft das Synapptic Pruning ab, das heisst, verschiedene Schaltstellen im Hirn werden abgestellt, gekappt, es werden grosse Nervenetze angelegt, so wie Autobahnen. Das Gehirn wird ein bisschen vereinfacht.

[00:15:53.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss so sein. So kann man schneller lernen, schneller reagieren.

[00:15:58.790] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler machen das verspätet.

[00:16:04.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bewirkt auch, dass sie weiterhin eine breite Aufmerksamkeit haben.

[00:16:09.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Kommen wir noch mal zu einer Eigenschaft, das ist die Kreativität.

[00:16:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer sind in der Regel kreativer, sie können besser Grenzen überschritten, nicht nur gesetzliche Grenzen, auch Denkgrenzen.

[00:16:25.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt verschiedene Methoden, wo man sieht, ob sie/er gut kann, Grenzen überschreiten kann.

[00:16:31.846] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Worth-Test>

[00:16:42.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Kreativität.

[00:16:45.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kreativität, die braucht ein bisschen Platz.

[00:16:48.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das ADHS/ADS Kind in einer relativ rigiden Familie aufwächst, das heisst, es wird schnell an Regeln gewöhnt, dann wird die Kreativität eher abgeklemmt. Dann kann sich das Kind nicht richtig entwickeln.

[00:17:08.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn relativ viel Offenheit da ist und das Kind darf experimentieren, dann kann es sich gesund entwickeln und dann gibt es Forscher daraus.

[00:17:21.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Albert Einstein war ein ADS Kind, der denkende Typ, nach innen aktiv.

[00:17:32.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Gibt es genügend Raum, können sich die Fähigkeiten von den Kindern entwickeln.

[00:17:36.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben natürlich ganz unterschiedliche Fähigkeiten.

[00:17:37.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Roger Federer, Michael Phelps sind ADHSler.

[00:17:44.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Elon Musk war ein Autist, ADSler.

[00:18:04.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Autist ist manchmal noch eine Spracherwerbsstörung dabei.

[00:18:15.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht bei allen ADHS/ADSLern dabei.

[00:18:16.360] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS kommt häufig mit einer Legasthenie (LRS), Dyskalkulie vor.

[00:18:27.256] - Dr.med. Ursula Davatz

https://adhs.expert/wp-content/uploads/2025/04/Magie_der_ADHS_ADS_Gene.pdf

[00:18:27.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kombinationen kann man nicht voraussagen und das ist unterschiedlich bei den Mädchen und den Knaben.

[00:18:35.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Hyperaktivität ist vermehrt bei Knaben.

[00:18:38.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mädchen können sich besser beherrschen.

[00:18:42.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum kommen die Knaben mehr in Konflikt.

[00:18:44.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe acht Jahre auf der Aarburg als Konsiliarärztin gearbeitet und habe mich immer auch mit der Delinquenz befasst.

[00:18:52.840] - Dr.med. Ursula Davatz

In den Gefängnissen hat es viele ADHS Männer, welche eine unklare Struktur hatten und auch eher eine bestrafende Erziehungsmethode.

[00:19:14.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Genügend Platz lassen heisst das nicht, einfach nur alles freilassen und Chaos entstehen zu lassen.

[00:19:24.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch wieder nicht gut.

[00:19:26.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Rahmen von der Summerhill Erziehungsmethode, wo man gesagt hat, anti-autoritäre Erziehung, einfach alles immer machen lassen, wenn man das mit den ADHS/ADSler macht, gibt es wieder Stress. Sie können sich nicht so gut strukturieren.

[00:19:33.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie brauchen einen gewissen Halt.

[00:19:45.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht Regeln, es braucht Strukturen, aber nicht zu enge Strukturen.

[00:19:52.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man von der autoritären Erziehung geredet, dann von der anti-autoritären und heute spricht man von autoritativen Erziehung.

[00:20:04.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, man hat Regeln, man sagt die auch, aber man sagt zum ADHS/ADS-Kind nicht: du musst, du sollst.

[00:20:16.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man sagt, du musst, du sollst, ist das eine Grenzüberschreitung.

[00:20:21.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Beleidigung.

[00:20:23.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sagt: warum hast du nicht so lange? Ist es eine Beschämung.

[00:20:28.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei ADHS/ADSlern ist es ganz wichtig, dass man seine Prinzipien klar sagt.

[00:20:35.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Jesper Juul hat nicht von ADHS/ADS gesprochen.

[00:20:40.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle seine Methoden sind super für Menschen mit ADHS/ADS.

[00:20:46.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Jesper Juul sagt, man darf nicht dem Kind sagen: du musst, du sollst, sondern: ich will.

[00:20:51.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss seinen eigenen Willen kund tun und die Energie bei sich lassen.

[00:20:55.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Müttern sage ich: sie müssen sagen was sie wollen, nicht was sie nicht wollen.

[00:20:59.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen eine mentale Präsenz haben und ihre Präsenz ist da im Kopf, aber nicht auf das Kind gedrückt.

[00:21:11.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man die Energie gegen das Kind wirken lässt, dann gibt es eine Abwehr.

[00:21:22.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Entweder gibt es einen Rückzug, man kommt gar nicht mehr an sie ran oder es gibt eine Aggression.

[00:21:29.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gehorchen sie nicht, dann werden sie frech und dann am Schluss ist es der Lehrer oder die Lehrerin, welche darunter leidet.

[00:21:35.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe natürlich einige Beispiele aus der Schule.

[00:21:38.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele Schulverweigerer, die dann mit den Elteren zusammen vorbei kommen.

[00:21:42.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann höre ich die schrecklichsten Geschichten, wie das Kind beschämt wird, wie die Erziehenden in einen Machtkampf mit dem Kind gehen und das ist nicht gut.

[00:21:55.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf sagen, man muss sagen, was man will, man muss sagen, was wichtig ist, man muss Prinzipien durchgeben, aber nicht Befehle.

[00:22:05.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Prinzipien durchgegeben, das verlangt eine eigene Autorität, eine eigene Selbstsicherheit, aber nicht dem anderen das Genick runter blasen oder den anderen fertig machen.

[00:22:14.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter Beschämung wird überhaupt nicht gelernt.

[00:22:21.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher sind in den Schulen viel Beschämungen verwendet worden.

[00:22:27.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre es auch jetzt noch, wie beschämt wird.

[00:22:31.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Beschämung darf man eigentlich nur verwenden, wenn man Aversionsverhalten auslösen will.

[00:22:36.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe das Beispiel von den Eskimos.

[00:22:38.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eskimo-Kinder dürfen im Frühling nicht mehr auf das Eis gehen, wenn das brüchig wird.

[00:22:44.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Kind dann trotzdem auf das Eis geht, dann nimmt man das vor die ganze Gruppe und beschämt es.

[00:22:52.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man lacht das Kind aus, dass es auf das Eis gegangen ist zu einem Zeitpunkt, wo es nicht auf das Eis gehen durfte.

[00:22:57.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist das hilfreich.

[00:22:59.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Beschämung verhindert, dass das Kind wieder auf das Eis geht zu dieser Jahreszeit. Das will man.

[00:23:04.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will, dass das Kind überlebt.

[00:23:06.830] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule, wenn man will, dass das Kind etwas lernt, darf man nicht beschämen, dann lernt das Kind eher weniger.

[00:23:14.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann igelt sich das Kind ab, macht zu, oder das Kind wird aggressiv.

[00:23:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Knaben werden eher aggressiv, die Mädchen ziehen sich eher zurück.

[00:23:26.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Mädchen trifft man eher die Hyperaktivität nach innen an. Das ist das ADS.

[00:23:28.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe erwachsene Frauen in Behandlung, die garantiert ein ADS haben, die nie getestet worden sind.

[00:23:42.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme nur immer die Anamnese auf und meistens drei Generationen Anamnese.

[00:23:48.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sehe ich die verschiedenen Erscheinungen, die da auftreten im Familiensystem.

[00:23:53.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Darunter gibt es Frauen, welche sich ständig Geschichten erfinden.

[00:23:57.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist immer aktiv und erfindet immer eine Geschichte.

[00:24:01.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es langweilig ist, wird eine Geschichte erfunden. Im Tram, im Bus, immer eine Geschichte.

[00:24:08.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie arbeiten, geht das weg und wenn sie wieder alleine sind, geht das wieder weiter.

[00:24:12.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Negativ redet man von „Kino im Kopf“ oder „das Kopfkino“.

[00:24:25.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sagen viele Frauen.

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

Wenn man ein Wissenschaftler ist und immer sucht, dann ist man ständig am Suchen.

[00:24:34.290] - Dr.med. Ursula Davatz

In meiner Familie haben wir dann vom zerstreuten Professoren geredet, welcher den WC-Deckel mitgenommen hat, anstatt seine eigene Mappe, weil er so stark beschäftigt ist mit seiner Geschichte.

[00:24:46.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind halt dann Forschungsgeschichten.

[00:24:49.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADS ist hilfreich in der Forschung, weil es nicht loslässt.

[00:24:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort setzt dann auch der Hyperfokus ein. Wenn man sich für etwas interessiert, dann kann man hyper fokussieren, dann kann man sie nicht mehr wegbringen von dem, was sie interessiert.

[00:25:05.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat man auch von Albert Einstein gesagt.

[00:25:07.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat nicht gegessen, nicht getrunken, nicht geschlafen. Seine Frau musste ihm immer sagen: jetzt musst du wieder etwas trinken, jetzt musst du wieder etwas essen, jetzt musst du ins Bett gehen.

[00:25:15.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute findet man diese Frauen nicht mehr, dann gehen diese Männer eher verloren, dann müssen sie es selber lernen.

[00:25:26.180] - Dr.med. Ursula Davatz

ASS, Autismus-Spektrum-Störung, sobald man es nicht mehr so klar eingrenzen kann, redet man dann von Spektrums-Störung.

[00:25:40.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher haben wir nur von Autismus oder Asperger geredet und heute redet man von Autismus-Spektrums-Störung.

[00:25:48.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Langsam sprechen sie auch von ADHS Spektrums-Störung.

[00:25:53.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist konsequenter. Dann ist es nicht so genau abgrenzt.

[00:26:01.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Autisten haben oft noch ein Spracherwerbsproblem.

[00:26:06.730] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS ist zu 80% vererbt und Autismus ist noch ein bisschen mehr vererbt.

[00:26:19.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sprachstörungen die sind vererbt, die sind im Gehirn, da ist das Gehirn ein bisschen anders, Verbindungen zwischen dem Gehirn sind ein bisschen anders.

[00:26:35.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Über die Autisten sagt man immer: die haben keine Empathie, die können keine Mimik lesen.

[00:26:47.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Autisten, welche noch eine Agnosie haben, welche die Mimik nicht richtig erkennen können.

[00:26:56.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das haben nicht alle.

[00:26:58.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können sie die Mimik nicht richtig lesen.

[00:27:02.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich sind Autisten eher hyper sensibel, hyper empathisch.

[00:27:08.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie in ein System Overload reinkommen, wenn sie zu viel Reiz haben und den Reiz nicht mehr prozessieren können, dann macht es zu und dann ist das so wie bei der Schnecke, wenn man seine Fühler berührt, gehen die einfach rein und dann merkt es natürlich nichts mehr.

[00:27:26.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Autisten können dann auch die eigenen Gefühle nicht mehr wahrnehmen, die sind dann völlig blockiert, überreizt.

[00:27:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Zustand Autismus, also das Wort, hat man eigentlich ursprünglich bei den Schizophrenen verwendet.

[00:27:43.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das war auch in einem Zustand vom System Overload, wo gar nichts mehr geht.

[00:27:44.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Bewusstsein ist noch da, aber die Reaktionsfähigkeit ist völlig weg, keine Handlungsfähigkeit mehr.

[00:27:59.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich spreche von Folgekrankheiten und nicht von Komorbidität.

[00:28:10.110] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist keine Krankheit.

[00:28:15.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst würde es keine wahnsinnig erfolgreichen ADHS/ADSLer geben.

[00:28:21.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Männern sind es häufig Business-Leute, Forscher, Sportler etc.

[00:28:26.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist keine Krankheit, dass sie den Sport so gut machen.

[00:28:29.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben einfach ein bisschen ein anderes Gehirn.

[00:28:31.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ihren Fokus finden, ihren ganz persönlichen Fokus, dann gehen sie ab wie eine Rakete.

[00:28:39.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man nicht von einer Krankheit sprechen.

[00:28:43.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der leichten Ablenkbarkeit spricht man noch von der schlechten Filterfunktion.

[00:28:49.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Hirn ist so gemacht, dass es sich einstellen kann auf fokussieren und wenn dann ein anderer Reiz kommt, dass es dann ausblendet.

[00:29:00.440] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer können das weniger gut. Darum die leichte Ablenkbarkeit.

[00:29:00.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Erwachsenenalter kommt Prokrastination, auf Schweizerdeutsch sagt man auf Aufschibitis.

[00:29:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen etwas machen, sie wissen es ist der Plan, die Pflicht, aber sie tun es einfach nicht. Sie ärgern sich dann über sich selber, sie tun es dann auf ihre To-Do-Liste.

[00:29:35.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin von den To-Do-Listen nicht begeistert.

[00:29:42.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie machen es dann nie. Sie schieben auf.

[00:29:55.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder hat andere Methoden. Es gibt heute auch viele ADHS/ADS Coaches.

[00:30:10.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sagt nur drei Dinge auf die To-Do-Liste tun.

[00:30:10.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Erste ist wahnsinnig wichtig, muss unbedingt gemacht werden, das Zweite ist wichtig, das Dritte wird nur gemacht, wenn noch Zeit und Energie übrig ist.

[00:30:25.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Die lange Liste kommt danach.

[00:30:30.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die drei abgearbeitet sind, holt man neue Aufgaben hervor.

[00:30:34.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele Studenten durch ihre Abschlussarbeit begleitet. Zu den Studenten sage ich: ihr müsst auch vornehmen: wann, an welchem Tag, wollt ihr das Lernen, Studieren. Zu welcher Zeit? Morgens um 8 Uhr? Nachmittags um 14.00 Uhr? An welchem Ort wollt ihr lernen?

[00:30:34.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss genau fokussiert werden.

[00:30:59.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche es mit dem Adler, der runter sticht aus der Luft und seine Beute findet.

[00:31:05.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich vorbereiten.

[00:31:08.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein ADHS/ADSler sagte zu mir: als er Konzerte angenommen hat, hat sich sein Kopfkino in den Hintergrund verschoben.

[00:31:21.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich im Hinterkopf vornehmen, dann zu dieser Zeit, an dem Ort, mache ich das. Man muss sich vorher einschränken, fokussieren.

[00:31:30.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf keinen Fall sagen: ich sollte dann noch, ich sollte das schon lange machen.

[00:31:45.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist keine Fokussierung.

[00:31:50.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann passiert es auch nicht.

[00:31:50.540] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer müssen sich viel stärker persönlich fokussieren.

[00:31:50.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich am Riemen reissen und sagen: dann mache ich es. Dann wird nicht ausgewichen.

[00:32:03.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort braucht es dann eine gewisse Disziplin.

[00:32:06.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche das lernen, werden erfolgreich.

[00:32:16.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihn gefragt: wie war es als Kind? Hast Du immer selber alles gemacht, oder hat dich die Mutter immer daran erinnert? Das ist ein Problem.

[00:32:25.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Mütter immer den Kalender des Kindes im Kopf haben und bei jeder Gelegenheit sagen: jetzt musst du, hast Du das gemacht? Hast du das nicht vergessen? Dann lernen sie es nicht.

[00:32:25.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte einen 50-Jährigen Professor. Er konnte nicht alleine seine Dinge tun.

[00:32:52.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann die Kinder fragen, man kann die Kinder daran erinnern, aber wenn man die Erinnerungsfunktion voll übernimmt, lernt es das Kind nie.

[00:33:10.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sollte in der Pubertät damit beginnen, dass die Kinder selber übernehmen können. Dann wird es in die Persönlichkeit eingebaut. Wenn es die Mutter immer für sie macht, dann muss man die Mutter überall hin mitnehmen.

[00:33:10.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht nicht. So findet man auch keine Frau.

[00:33:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ordnung ist auch eine Konsequenz.

[00:33:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Messi-Syndrom. Sehr viele ADHS/ADSLer haben zu Hause ein Messi Syndrom.

[00:33:46.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht sind sie an der Arbeit sehr strukturiert.

[00:33:51.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse sind auch überstrukturiert, überpedantisch und sind dann wahnsinnig gut strukturiert an der Arbeit und zu Hause bricht alles zusammen.

[00:34:04.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird es so schlimm, dass sie es fast nicht mehr aushalten.

[00:34:10.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Spitex-Schwestern und Ergotherapeuten helfen zu Hause aufzuräumen. Auch ADHS/ADS Coaches helfen zu Hause aufzuräumen, für teures Geld.

[00:34:11.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lohnt sich, dass man im Pubertätsalter lernt, sich zu strukturieren, seine Ordnung zu halten.

[00:34:35.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Mutter kann man es dem Kind beibringen.

[00:34:35.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen: tu das und das und das.

[00:34:56.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss eine grössere Struktur setzen.

[00:35:04.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Vortrag gehalten zum Thema: Empathie vs Selbstfürsorge.

[00:35:04.270] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.youtube.com/watch?v=-uT4JDHmkLQ>

[00:35:04.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen haben die Tendenz, weil sie emotional engagiert sind, weil sie Helfertypen sind, Krankenschwester sind auch alles Helfertypen, haben die Tendenz über die Empathie, über die Wahrnehmung von den Problemen, zu helfen und gehen dann selber verloren.

[00:35:34.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommen sie mit 30, 40 Jahren, ich habe immer nur für anderen etwas gemacht und ich bin selber verloren gegangen.

[00:35:40.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Erwachsenen Frauen, die über das klagen, sage ich: sie müssen irgendwas machen, was gar niemandem etwas hilft, was nur für sie ist.

[00:35:54.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere sie, auf sich zu fokussieren.

[00:35:58.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Frauen, Mütter, die können sich auf die Kinder fokussieren. Dann sind sie auch wieder beschäftigt.

[00:36:07.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Kinder alle ausziehen, kommt das Empty Nest Syndrom.

[00:36:25.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen, welche nie gelernt haben, etwas eigenes zu verfolgen, die sind dann verloren. Das ist Menopause Depression.

[00:36:41.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen sollen zu den Kindern nicht "Nein" sagen. Nein, das will ich nicht.

[00:36:42.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Erziehung muss man immer sagen: ich möchte es so.

[00:36:45.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Aha, du hast das so gedacht.

[00:36:49.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verwende das Wort: Validierung.

[00:37:00.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss herausfinden, aus welchem Grund hat das Kind, die Person das so gemacht?

[00:37:01.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist Fehlerkultur.

[00:37:05.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder denken unterschiedlich, Erwachsene denken unterschiedlich. Was hast du dir überlegt, als du das so gemacht hast?

[00:37:13.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht degradierend, sondern: was sind Deine Gedanken gewesen? Ah, ok. Validieren.

[00:37:25.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt es so, wie man es will.

[00:37:26.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss das Gegenüber immer akzeptieren, so wie es ist, wie es geartet ist und dann sagen wie man es möchte.

[00:37:47.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine gute Methode für alle Leute.

[00:37:47.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADHS/ADSlern ist es noch wichtiger, dass man diese Methode verwendet.

[00:37:47.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Den ADHS/ADSlern muss man auch beibringen, dass sie keine impulsiven Entscheide treffen.

[00:38:04.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind spontan, so schnell. Sie sehen irgendetwas. Sie sagen sofort: ich mache mit. Am Schluss haben sie eine grosse Aufgabenliste, dass sie nicht mehr weiter wissen.

[00:38:19.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Den ADHS/ADSler muss man sagen: schlafe noch einmal darüber, bevor du enthusiastisch ja sagst.

[00:38:29.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Von Antoine de Saint-Exupéry leite ich das ab: on ne voit bien que avec le coeur. Das Herz hat keine Augen, aber es spürt. Il faut consulter votre coeur. Sie müssen ihr Herz fragen, was sie eigentlich möchten.

[00:38:30.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Stapferhaus in Lenzburg gab es eine Ausstellung zum Thema Entscheiden. Dort konnte man sehen, was für ein Entscheidungstyp man ist.

[00:38:57.280] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler sind eher der spontane, schnelle Entscheidungstyp, reißen alles an und dann geht es nicht. Sie müssen sagen: ich muss zuerst überlegen.

[00:39:11.690] - Dr.med. Ursula Davatz

ADSler sind die Typen, welche gar nicht entscheiden, weil sie im Kopf so viele Möglichkeiten durchgehen und immer für und wieder.

[00:39:23.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man rein auf kognitiver Ebene entscheiden will, funktioniert das nicht.

[00:39:27.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein guter Entscheid muss immer verbunden sein mit dem Herz.

[00:39:33.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit man sein Herz spürt und was man eigentlich will, also seine Emotionen, muss man ein bisschen inne halten und ein bisschen hören.

[00:39:42.910] - Dr.med. Ursula Davatz

So muss ich ADHS/ADSLer dazu anhalten, dass sie anhalten, warten, ein wenig überlegen und dann entscheiden.

[00:39:46.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie mal einen Entscheid getroffen haben, dann gehen viele wieder zurück und sagen: hätte ich nicht so entscheiden sollen? Dann geraten sie in eine Ambivalenz. Das ist eine Katastrophe. Aus dieser Ambivalenz kommt man nicht mehr heraus.

[00:39:46.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: sie haben dort so entschieden. Das ist okay. Jeder Entscheid hat seine Vor- und Nachteile. Es führen viele Wege nach Rom. Bleiben sie bei ihrem Entscheid.

[00:40:26.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal muss man auch um entscheiden.

[00:40:27.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man um entscheiden muss, muss man klar um entscheiden.

[00:40:40.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt weiss ich mehr, habe mehr darüber nach gedacht. Jetzt entscheide ich um.

[00:40:46.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gilt auch für die Erziehung.

[00:40:50.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht so, wie es Donald Trump jetzt macht. Heute das, morgen das.

[00:40:57.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz klar, nach diesen Kriterien habe ich damals so entschieden, jetzt bin ich alles durch gegangen, aus diesem Grund entscheide ich jetzt um.

[00:40:57.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das darf man als Eltern machen, das darf man als Lehrer machen.

[00:41:05.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Klare Umentscheide sind absolut in Ordnung.

[00:41:06.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht so hin und her, ambivalent, heute das, morgen das.

[00:41:28.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Die rein autoritäre Erziehung ist nicht gut, die Laissez-faire Erziehung ist nicht gut.

[00:41:33.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich gewisse Prinzipien zulegen.

[00:41:38.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es in der Kindheit nicht mitbekommen hat, dann muss man sich das selber aneignen.

[00:41:45.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Prinzipien werden integriert im Gehirn, wenn man es mehrmals gleich macht.

[00:41:53.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man es gleich macht, wird es zur Gewohnheit. Dann muss man nicht mehr frisch entscheiden.

[00:41:53.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man sich gewisse Gewohnheiten zulegt.

[00:42:00.970] - Dr.med. Ursula Davatz

In jedem Beruf, speziell auch im Pflegeberuf, da hat man Regeln, was man machen muss, also wie man desinfiziert, etc.

[00:42:10.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche Gewohnheiten, solche Regeln, solche Prinzipien soll man sich auch selber in seinem Privatleben zulegen.

[00:42:21.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt eine Routine und dann funktioniert es mit weniger Energie.

[00:42:27.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Das passiert schon in der Pubertät im Gehirn, beim Synaptic Pruning.

[00:42:43.720] - Dr.med. Ursula Davatz

What fires together wires together.

[00:42:44.100] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://neurosciencenews.com/wire-fire-neurons-19835/>

[00:42:54.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Was zusammen gemacht wird, wird im Gehirn vernetzt.

[00:42:54.915] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat es viel leichter, wenn man sich gewisse Prinzipien zulegt.

[00:43:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Morgen. Wie stehe ich auf?

[00:43:14.370] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer stellen sich den Wecker. Ach nein ich bin noch so müde, ich schlafe noch 10 Minuten länger. Am Schluss sind es zwei Stunden, bis man endlich aufsteht. Nicht gut.

[00:43:32.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ich ein klares Morgenritual zulegen.

[00:43:38.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Wecker klingelt, ich stehe auf.

[00:43:44.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Den Eltern sage ich: nicht mehr als drei Mal das Kind erinnern. Dann wird es ausgeleiert.

[00:43:57.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sollte beim ersten Mal funktionieren.

[00:44:02.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Aller guten Dinge sind drei.

[00:44:02.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei sich selber solle man es auch so machen.

[00:44:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sich aufraffen und ein gutes Morgenritual haben, ob das Duschen ist, Kaffeetrinken, Musik hören, Stretching machen, was auch immer. Jeder hat ein anderes Morgenritual.

[00:44:19.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gleiche gilt am Abend.

[00:44:24.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADSLer haben Schlafstörungen, weil sie all ihre unerledigten Sachen mit in das Bett nehmen.

[00:44:24.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gut.

[00:44:24.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht ein Ritual zum herunterfahren.

[00:44:24.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor dem Schlafen gehen, keine grossen Probleme diskutieren, sei das mit dem Partner oder mit den Kindern. Wie man einen Computer runterfährt. Alle Fenster und Prozesse schliessen und runterfahren, bis alles ausgeschaltet ist.

[00:44:38.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Schweizer haben keine gute Fehlerkultur. Wir wollen alles richtig machen, alles exakt machen. Wenn man Fehler macht, gibt man die nach Möglichkeit nicht zu.

[00:44:38.869] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus Fehlern lernt man.

[00:44:38.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den Fehlüberlegungen nachgeht, sieht man was man denkt und dann sieht man auch wie anders gedacht worden ist.

[00:44:55.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das müsste schon in der Schule gemacht werden.

[00:45:11.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel in der Mathematik. Was für Fehler, Weichenstellungen hast du falsch gemacht, damit du bewusster weisst, nein, es geht so.

[00:45:11.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Mut zu Fehlern.

[00:45:11.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es passieren einem ohnehin immer Fehler.

[00:45:21.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Spitäler haben bessere Fehlerkulturen, andere schlechtere Fehlerkulturen.

[00:45:21.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man keine gute Fehlerkultur hat, wird gelogen, überdeckt, versteckt. Das ist keine gute Atmosphäre zum Lernen.

[00:45:31.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Vorgesetzte dürfen Fehler nicht bestrafen, sonst weicht man aus.

[00:45:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind beginnt zu lügen, es wird alles verdeckt und unter den Teppich gewischt.

[00:45:51.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Dadurch wird Ausweichverhalten gefördert.

[00:46:07.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Fehler genau anschauen, was hast du dir dabei überlegt?

[00:46:07.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen: hast du dir dabei nichts gedacht? Nicht beschämen. Nicht brüskieren.

[00:46:27.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Genau den Weg des Fehlers anschauen.

[00:46:33.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Alexander Fleming hat das Penicillin erfunden. Er hat die Agarplatte draussen stehen lassen. Schlampig, das tut man gar nicht. Dann ist das Penicillin darauf gewachsen. Hätte er den Fehler nicht gemacht, dann wäre das Penicillin nicht gewachsen.

[00:46:58.970] - Dr.med. Ursula Davatz

In unserer Genetik laufen auch viele Fehler. Fehler sind Neuigkeiten.

[00:47:02.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das ADHS/ADS Gehirn, welches Fehler macht und über die Grenze hinaus denken kann und sich nicht immer ganz genau an die Regeln hält.

[00:47:14.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Fehler machen enthält auch viel Kreativität. Die muss man nutzen.

[00:47:14.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Den ADHS/ADSlern passieren viele Fehler.

[00:47:29.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADSlern können sich weniger gut konzentrieren, wenn es um eine automatische, langweilige Arbeit geht. Serien zählen etc. Das sieht man auch bei den psychologischen Tests.

[00:47:33.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu den Medikamenten.

[00:47:33.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin, Concerta, Focalin, Medikinet, etc.

[00:47:33.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Medikamente wirken alle im Dopamin System.

[00:48:03.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort tritt wieder die Schizophrenie auf.

[00:48:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer gibt man Medikamente, welche Dopaminerg sind. Das sind Amphetamine, Uppers, die stimulieren einem.

[00:48:26.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Schizophrene hat zu viel Dopamin. Dem gibt man Neuroleptika. Den muss man wieder runter dämpfen.

[00:48:37.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADSLer als Erwachsene Ritalin bekommen, dann werden sie stimuliert, dann denken sie noch mehr.

[00:48:37.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wirkt noch nicht, dann will ich noch mehr.

[00:48:39.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird es wie eine Droge verwendet und was passiert dann? Sie werden psychotisch, schizophren.

[00:48:49.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geschieht immer mehr, wenn ADHS/ADSLer zu viel mit Amphetamin behandelt werden.

[00:48:57.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Dopaminsystem kann auch über den Sport aktiviert werden.

[00:49:05.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADSLer sind sportlich, gehen Joggen.

[00:49:06.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder muss seinen Sport rausfinden.

[00:49:11.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können auch andere Hobbys sein, ein Musikinstrument spielen, also jeden Tag Klavier spielen, für sich selber nicht um ein Pianist zu werden, einfach zum Freude haben am Spiel.

[00:49:33.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Über die Aktivität wird das Dopamin auch ausgeschüttet. Dann kann man sich auch besser konzentrieren.

[00:49:41.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach der Turnstunde passen die Schüler besser auf, weil sie ihr Dopaminsystem aktiviert haben.

[00:49:42.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuviel Dopamin macht eine Psychose.

[00:49:52.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie soll man mit ADHS/ADS Patienten oder Mütter von ADHS/ADS Patienten umgehen?

[00:50:00.960] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Menschen haben eine hohe Sensibilität, sie spüren sofort, wie man auf sie eingestellt ist.

[00:50:17.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es einem langweilt mit der Patientin und denkt, das ist eine unangenehme Person, das emotional Interaktive zwischen dem Behandler (Arzt, Krankenschwester,

Physiotherapeut, etc.) und dem Patienten, die merken sofort ob man auf sie bezogen ist oder nicht.

[00:50:47.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ADHS/ADSLer unter den Ärzten gibt, haben die ein gutes Gespür für den Patienten.

[00:50:53.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Müssen die etwas tun, wo sie das Gefühl haben, dass es für den Patienten nicht gut ist, das tut dem weh, das ist nicht richtig, dann haben sie eher Mühe die Behandlung durchzuführen.

[00:51:17.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei allem das Schmerz erzeugt, hat man dann auch eher Mühe und muss sich auch mehr überwinden.

[00:51:21.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter den Pflegenden gibt es viele ADHSler.

[00:51:25.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter den Ärzten gibt es viele ADHS/ADSLer.

[00:51:31.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter den Lehrern gibt es viele ADHS/ADSLer.

[00:51:31.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles aus dem Grund, weil sie eigentlich das Gespür für den Mensch haben, eine gute Empathie.

[00:51:37.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist primär eine Gabe.

[00:51:44.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Kommt viel Technik dazu, kann es schwierig werden.

[00:51:50.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ihre SchülerInnen betreuen, ist es wichtig, dass sie ihre Gabe wahrnehmen, diese pflegen und das Andere hinzu tun.

[00:51:58.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man weniger mit Computern gearbeitet.

[00:51:59.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute geht man zum Arzt, der sitzt am Bildschirm. Dann fühlen sich die Patienten gar nicht mehr wahrgenommen.

[00:52:05.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Technik hat stark Überhand genommen, ist so wichtig, ist wichtiger als die Beziehung zum Patienten, aber es zahlt sich nicht aus.

[00:52:34.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man seine Beziehung zum Patienten, Schüler pflegt.

[00:52:48.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Empathie, welche ADHS/ADSLer haben, die geht weg, wenn sie zu viel kritisiert werden.

[00:52:54.560] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer machen Fehler und werden oft dafür kritisiert.

[00:52:54.630] - Dr.med. Ursula Davatz

ich immer wieder, validieren und erst dann sagen, wie man es will.

[00:53:07.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die ADHS/ADSLer zurückholen in die Beziehung, dann können sie sich weiterentwickeln.

[00:53:31.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Keine Erziehung ohne Beziehung.

[00:53:34.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen zu ihrem Lehrling eine Beziehung haben. Es muss wohlmeinend sein. Es darf nie nur Sachwissen sein.

[00:53:44.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst funktioniert es nicht beim ADHS/ADS.

[00:53:48.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind sehr sensibel, sie spüren allen hinten dran.

[00:53:50.610] - Dr.med. Ursula Davatz

C'est le ton qui fait la musique.

[00:54:10.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hört den emotionalen Ton, der wird wahrgenommen. Der emotionale Ton wird mehr wahrgenommen als der Inhalt.

[00:54:11.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wollen sie, dass der Inhalt ankommt, müssen sie ruhig sein, ohne einen verurteilenden Ton, ihrem Lehrling etwas sagen.

[00:54:32.430] - Bemerkung 1

Sie sagen ADHS/ADS ist genetisch. Kann man das auch erwerben über die Digitalisierung?

[00:54:49.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht um das Gehirn. Das Gehirn hat viele Möglichkeiten. Wenn man mit dem Gehirn ungeschickt umgeht, nicht passend zum dem Gehirn, kann es alle möglichen, schlechten Eigenschaften entwickeln.

[00:54:50.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht ursprünglich das ADHS/ADS, welches die schlechten Eigenschaften hat, sondern das ist die Interaktion, also die genetische Umweltinteraktion, die dann das macht.

[00:55:24.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben nur ein Gehirn. Unser Gehirn kann nur die Reaktionen bringen, welche es hat.

[00:55:25.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können über verschiedene Methoden in einem Gehirn Dinge ausgelöst werden.

[00:55:32.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hohe Sensibilität, die schnelle Reaktivität, die Impulsivität, das ist nicht erworben.

[00:55:47.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist in der Hirnstruktur drinnen.

[00:55:49.350] - Bemerkung 2

Welchen Einfluss sehen sie von der Digitalisierung?

[00:55:58.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein grosses Problem.

[00:56:01.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat Untersuchungen vom kindlichen Gehirn gemacht, wenn das Kind immer das Handy angeschaut hat. Dann sind ein paar wenige Vernetzungen im Gehirn geschehen. Wenn das Kind mit der Mutter oder einer Person interagiert hat, war alles viel mehr vernetzt.

[00:56:09.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Jugend nur mit dem Handy vernetzt ist, verlernen sie die Sozialkompetenz. Sie verlernen das Gesicht zu lesen.

[00:56:27.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Von einem Emoji lernt man keine Mimik erkennen. Das ist immer gleich.

[00:56:35.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine grosse Gefahr.

[00:56:41.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles auf dem Internet ist gemacht für den Verkauf.

[00:56:46.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Verkauf läuft über die Sensation.

[00:56:54.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sensation läuft häufig über die Angst.

[00:56:54.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das Mittelhirn anschaut, das limbische System im Gehirn, die haben die Amygdala, zwei Zentren, das Zentrum für die Angst und die Sensation ist grösser als das Zentrum für das Wohlfühlen.

[00:57:21.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Werbung versucht immer das Angstzentrum zu aktivieren, damit mehr verkauft wird.

[00:57:31.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Werbeindustrie ist psychologisch zum Teil weiter als wir in der medizinischen Psychologie. Das wird voll ausgenutzt.

[00:57:43.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ganz wichtig, dass Eltern für die menschliche Interaktion eintreten, damit nicht nur alles am Bildschirm abläuft.

[00:58:00.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe keine Kinder mehr. Ich habe nur noch Enkelkinder.

[00:58:00.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein grosses Problem.

[00:58:01.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit diesen Medien werden auch ein bisschen Autisten erzogen.

[00:58:07.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht ein bisschen in Richtung abgekapselt sein, nur noch das und eine kurze Aufmerksamkeitsspannung.

[00:58:16.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will sich nicht mehr lange einsetzen.

[00:58:22.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Findet ein Mensch seinen Fokus, dann kann er es schon.

[00:58:22.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss dabei helfen.

[00:58:32.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Medien spielen eine grosse Rolle.

[00:58:38.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kriegt deswegen keine ADHS/ADS Gene.

[00:58:38.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADSLer sind nach Amerika ausgewandert.

[00:58:38.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben Europa verlassen, weil ihnen das zu eng war.

[00:58:55.400] - Dr.med. Ursula Davatz

In den USA haben sich ADHS/ADS Gene angesammelt.

[00:58:59.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sieht man auch an der schlechten Handschrift. Die haben eine schlechtere Handschrift als wir. Sie haben diese auch nicht geübt.

[00:59:13.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Rund um das Mittelmeer hat es mehr ADHS/ADS Gene. Das war von Vorteil im Handel. Gehen sie in Griecheland auf den Markt. Die sind wahnsinnig gut im Multi-Tasking.

[00:59:24.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier wird etwas verkauft, dort wird etwas geredet. Das sind alles ADHS/ADSLer.

[00:59:24.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sprechen dann vom südländischen Temperament, z.B. im Tessin.

[00:59:39.690] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesen Ländern wird es weniger diagnostiziert. Dort wird es nicht als pathologisch angeschaut. Das ist einfach das Temperament, das gehört dazu.

[01:00:14.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu gibt es nicht viele Studien.

[01:00:14.990] - Bemerkung 3

Nimmt ADHS/ADS zu?

[01:00:18.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann nicht mehr zunehmen als was vorhanden ist. Es ist genetisch vererbt. Es wird mehr entdeckt. Es wird mehr darauf geschaut.

[01:00:27.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Entdeckung nimmt auch zu, weil das Umfeld wahrscheinlich zu grossem Teil nicht so günstig ist.

[01:00:42.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagt man: es nimmt zu.

[01:00:46.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Da es genetisch vererbt ist, kann es nicht einfach multipliziert werden.

[01:00:51.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die negativen Erscheinungen vom ADHS/ADS nehmen zu, weil das Umfeld nicht so geschickt mit ihm umgeht.

[01:01:00.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Umgang ist nicht persönlichkeitsgerecht, nicht artgerecht.

[01:01:00.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nicht artgerecht damit umgeht, gibt es Probleme und dann entstehen ganz viele unterschiedlichen Folgekrankheiten.

[01:01:07.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt psychische Folgekrankheiten und es gibt körperliche Folgekrankheiten.

[01:01:07.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen haben dann viel Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Allergien, etc.

[01:01:16.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Männer gehen eher in die Delinquenz oder machen einen Herzinfarkt, wenn sie an der Decke anstossen.

[01:01:40.160] - Bemerkung 4

Wie sieht es mit der Ernährung aus? Ich sage immer: nimm vor der Prüfung Traubenzucker mit. Jemand mit ADHS/ADS sagt: kein Traubenzucker vor der Prüfung, sonst ist man im Fluchtmodus. Dann kann man sich nicht konzentrieren.

[01:02:14.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin keine Ernährungsspezialistin.

[01:02:14.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hatte man es stark mit den Omega Fettsäuren. Kein Zucker. Keine Konservierungsmittel, etc.

[01:02:30.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Sicher ist eine gesunde Ernährung gut.

[01:02:45.972] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde eine solide Ernährung wichtig. Protein und braunes Brot, das längerinhält.

[01:02:59.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Traubenzucker macht, dass der Zucker hoch geht. Das hilft vielleicht denken, aber es stösst keinen gesunden Mechanismus an.

[01:03:09.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen noch einen Ernährungsspezialisten fragen.

[01:03:13.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ganze prozessierte Essen ist nicht so gut. Es enthält viele Konservierungsmittel. Es fällt weg, dass man sich selber etwas präpariert, dass der Mensch selber für sich sorgt.

[01:03:29.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Instant Zeugs aus den USA ist gar nicht gesund.

[01:03:30.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man braucht dann auch keine Zeit, um sein Essen vorzubereiten. Das ist eine Erholungsphase, etwas anderes.

[01:04:02.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Menschen, wenn sie ein Hypo haben, aggressiv werden und sich gar nicht gut konzentrieren können.

[01:04:05.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Hatte man eine solide Ernährung, dann hat man genügend Speicher, wo man es dann rausholen kann.

[01:04:08.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Der schnellwirksame Zucker, der tut eigentlich den Körper immer ein bisschen falsch stimulieren.

[01:04:28.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Fruchtzucker kann eine Leberverfettung machen.

[01:04:42.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles, was wir in unsere Metabolismus tun, dass schnell etwas bewirkt, ist nicht so gesund.

[01:04:43.030] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://natuerlich.thieme.de/aktuelles/nachrichten/detail/fruchtsaeftes-und-smoothies-warum-ein-zuviel-der-leber-schadet-1705>

[01:04:57.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Körper balanciert am besten selber aus.

[01:04:57.720] - Bemerkung 5

Wir arbeiten in der Gruppe, dann gibt es einen Gruppenkonflikt. Wie kann man damit umgehen?

[01:06:08.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Google hat eine Untersuchung gemacht: was ist das beste Team? Das Resultat war: equal speaking time. Jeder darf gleich viel reden.

[01:06:29.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand zuviel Platz einnimmt mit reden, reden, reden, dann muss man unterbrechen. Man darf unterbrechen.

[01:06:34.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man unterbricht, ist es hilfreich, wenn man sagt: ich weiss du hast da noch viele Gedanken dazu, aber jetzt müssen noch andere zu Wort kommen.

[01:06:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Person, welche zu viel redet, zuerst validieren und dann umlenken.

[01:06:53.780] - Dr.med. Ursula Davatz

In meiner Ausbildung wurde mir auch gesagt: ich kann nicht aufhören. Ich wollte meine Patienten nicht frustrieren, in dem ich sie unterbreche. Ich musste lernen meine Patienten zu unterbrechen.

[01:07:35.850] - Bemerkung 6

Unsere Arbeit ist stressig. Jemand sagt dann einfach: du gehst mir auf die Nerven. Das ist die falsche Reaktion.

[01:07:47.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Gruppe leitet, ist es wichtig, das man beide Seiten berücksichtigt und sagt; wir sind nicht alle gleich.

[01:07:47.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss immer verallgemeinern.

[01:08:11.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wessen Herz voll ist, läuft der Mund über.

[01:08:20.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt etwas Verallgemeinerndes und sagt dann: okay, jetzt seid ihr wieder dran.

[01:08:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleich zum Konflikt gehen, sondern: die ist so und ihr seid so und was willst du sagen?

[01:08:34.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche frustriert sind aufrufen und sie fragen was sie wollen. Es geht nicht darum einfach die Gegenpartei zu kritisieren.

[01:08:50.630] - Bemerkung 7

In der Gruppe ist das nicht immer möglich.

[01:09:29.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir arbeiten im zwischenmenschlichen Bereich.

[01:09:33.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Jahrelang habe ich Weiterbildung gegeben für Spitex-Schwestern.

[01:09:38.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Einstieg war immer: was ist Ihr Stresssyndrom? Mit was reagieren sie, wenn sie unter Stress kommen?

[01:09:46.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die einen bekamen Rückenweh, die anderen Kopfweh, die anderen haben viel geredet, die anderen haben gar nicht mehr geredet, die anderen haben nicht mehr gewusst, was zu sagen.

[01:09:57.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen sehr viel selbst Selbstbewusstsein erlernen in unserem Beruf.

[01:10:04.780] - Bemerkung 8

Wie kann eine Person mit ADHS/ADS es selber wissen?

[01:10:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sagen dann vielleicht, jetzt habe ich reingequatscht, ich habe ADHS/ADS.

[01:10:25.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht hauptsächlich um die Selbstreflexion, dass man merkt, wie man ist, dass man seinen Typ kennenlernt.

[01:10:34.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Frauen, die ADHS/ADS haben und es früher nicht wussten, haben dann überkompensiert. Die haben sich zwanghaft kontrolliert. Das ist auch nicht gut. Es ist besser, man redet einander rein und dann reagiert der andere.

[01:10:36.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss ein Lernklima entstehen.

[01:10:57.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben alle unsere Macken.

[01:11:05.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Es soll eine Atmosphäre entstehen, wo man sich selber sein kann und auch zurück gebunden werden kann, damit wir lernen.

[01:11:06.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADSLer bringen einem zum lernen.

[01:11:12.470] - Bemerkung 9

Sie bringen einem zur Verzweiflung.

[01:11:12.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Üben, üben, üben. Ein blöder Spruch machen geht auch.

[01:11:25.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die vier Reflexe sind: Kampf, Flucht, Todstellreflex und Necken/Spotten.

[01:11:38.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Necken, das machen die Jungtiere in der Pubertät.

[01:11:46.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir dürfen zu denen zurückgehen und humorvoll etwas sagen.

[01:11:53.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gelingt einem nicht immer.

[01:11:53.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Üben.

[01:12:05.010] - Bemerkung 10

Wäre es ein Vorteil, wenn eine Begleitperson etwas von ADHS/ADS versteht?

[01:12:22.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Begleitperson mit dem ADHS/ADS umgehen kann und auch ein wenig Selbstironie hat, dann ist es von Vorteil.

[01:12:35.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Person kann dann sagen: weisst du, das passiert mir auch, aber wir müssen es eben lernen.

[01:12:45.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Begleitperson gar keine Reflexionsfähigkeit hat, geht es gar nicht gut.

[01:12:47.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Begleitperson muss ein wenig etwas davon verstehen und die Fähigkeit haben, selber zu reflektieren. Dann kann die Begleitperson als Coach funktionieren.

[01:13:06.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mediziner wollen das alles bei sich behalten, aber sie haben zwei Jahre Wartefrist für eine ADHS/ADS Diagnose. Dann ist schon alles vorbei.

[01:13:10.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sich einfach über die sozialen Medien diagnostizieren.

[01:13:18.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es spielt keine Rolle, wie man es nennt. Man sieht gewisse Charakteristika und sagt dann: ah, ich bin auch so.

[01:13:22.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Martin Winkler postet viel.

[01:13:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://adhsspektrum.com/>

[01:13:36.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist jemand nicht diagnostiziert und er hat das Gefühl, der könnte in die Kategorie gehen, dann darf man auch sagen: hast du dir jemals die Frage gestellt, ob du ein wenig so bist?

[01:13:49.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen: hast du ADHS/ADS?

[01:13:53.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele antworten dann: nein nicht, aber es geht ihnen durch den Kopf.

[01:13:53.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es nicht unbedingt abklären gehen. Ich bin da locker.

[01:14:01.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Für die Kinder muss man es abklären, damit sie in der Schule einen Nachteilsausgleich bekommen, auch in der Prüfung.

[01:14:20.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man mit sich umgehen lernt.

[01:14:20.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann an die Prüfung gehen und sagen: ich brauch das und das.

[01:14:20.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Arbeitsplatz kann man sagen: ich reagiere gar nicht gut auf Kritik oder wenn ich zusammen geschissen werde. Das stellt mein Gehirn ab.

[01:14:20.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sich erklären, ohne dass man es ADHS/ADS nennt.

[01:14:51.540] - Bemerkung 11

Ist es wichtig, dass man es im Team anspricht und offen darüber kommuniziert.

[01:14:57.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Offenheit ist das Wichtigste. Ungeniert kommunizieren. Dann ist das grösste Lernen möglich. Wir sind alle am lernen.

[01:14:57.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt einen Witz.

[01:15:10.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mediziner weiss alles und kann nichts. Der Chirurg weiss nichts und kann alles, er ist der Chef. Der Pathologe weiss alles, leider zu spät. Der Psychiater weiss nichts und kann nichts, aber lernt jeden Tag etwas.

[01:15:59.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus Fehlern lernen wir.

[01:16:05.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Weiterentwicklung läuft über kleine Fehler, innerhalb von der Genetik.

[01:16:21.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir dürfen ruhig Fehler machen.

[01:16:21.770] - Bemerkung 12

Was empfehlen sie als Begleitung neben der Einnahme von Ritalin?

[01:16:32.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Kein Antidepressivum, kein Ritalin ohne nicht auch eine Begleitung.

[01:16:37.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur mit Medikamenten zu korrigieren ist nicht gut.

[01:16:47.910] - Bemerkung 13

Das empfinde ich auch, sehe aber oft das Gegenteil. Was auch immer der Grund ist.

[01:16:59.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Verleugnungstaktik. Man hat das Problem und denkt: mit dem Medikament kann man es korrigieren. Es ist auch ein Grössenwahn der Mediziner, dass sie meinen, dass sie den Menschen korrigieren können, mit einem Medikament.

[01:17:06.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Holen sie sich doch Coaching.

[01:17:10.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss nicht eine Therapie sein, es kann auch Coaching sein.

[01:17:16.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss einen Coach finden, der sich im ADHS/ADS auskennt. Den muss man suchen gehen.

[01:17:17.127] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.sfg-adhs.ch/>

[01:17:46.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Leute, die in X Therapien waren. Deren Therapeuten haben von ADHS/ADS nichts verstanden.

[01:17:59.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das nicht versteht, will man es immer korrigieren. Das darf man nicht.

[01:18:20.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann ADHS/ADS nicht mit einer Verhaltenstherapie korrigieren.

[01:18:29.110] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapielandschaft wird für die Verhaltenstherapie plädiert, weil man diese Therapie am besten statistisch kontrollieren kann.

[01:18:34.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann ADHS/ADS nicht weg erziehen. Am Schluss muss sich der ADHS/ADSler immer selber erziehen. Dazu kann er einen Coach nehmen.

[01:18:40.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch ins Internet gehen, das ist anonym. Man findet viel auf dem Internet, wo man sich gespiegelt fühlt.

[01:19:10.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer einen Coach hinzunehmen, nie nur Medikamente nehmen.

[01:19:10.860] - Bemerkung 14

Gibt es einen Beruf, der sich besonders für ADHS/ADS eignet? Es können nicht alle Spitzensportler oder grosse Erfinder oder Politiker werden. Häufig sind das normale junge Menschen mit durchschnittlichem IQ.

[01:19:45.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann ich nicht allgemein sagen. Ich mache viel Coaching und Berufsberatung.

[01:20:01.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles Berufe mit Beziehungen. Darunter sind: Arzt, Lehrer, Krankenschwester.

[01:20:04.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Die brauchen Empathie und eine gute Wahrnehmung.

[01:20:09.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Verkäufer haben auch mit Menschen zu tun.

[01:20:09.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Eintönige Arbeit ist nicht gut für ADHS/ADSler. Fließbandarbeit ist nicht gut für ADHS/ADSler. Dort geht die Aufmerksamkeit sofort weg.

[01:20:39.440] - Dr.med. Ursula Davatz

In gewissen Industrien wird immer rotiert. Das ist gut für die ADHS/ADSler. Es muss immer wieder abgewechselt werden.

[01:20:52.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADSler sagen: ich möchte selbständig werden.

[01:20:52.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie mögen alle keine Vorgesetzten. Sie wollen der eigene Chef sein.

[01:21:02.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Lernt der Chef zusammen mit dem Schüler, dann geht es.

[01:21:09.370] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schweiz herrschen da noch komische Chef Vorstellungen.

[01:21:13.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schweiz noch ein paar komische Chefvorstellungen.

[01:21:15.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte auch Vorgesetzte, welche verrückt wurden und Dinge herumgeworfen haben.

[01:21:21.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist man in der oberen Etage, z.B. in der Chirurgie, gehört sich das.

[01:21:30.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein bekannter Chirurg in Basel hat keine falsche Bewegung gemacht. Er hat mal seine OP Schwester angeschrien. Die hat alles schön hingelegt und ist rausgelaufen. Er fragte: wohin gehen sie? Sie antwortete: auf die Weide Gras fressen.

[01:21:59.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hat sich ihren Platz erobert.

[01:22:05.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Geistesgegenwart zu haben, ist etwas für sich.

[01:22:14.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Beruf mit Menschen ist für ADHS/ADSLer immer gut.

[01:22:26.240] - Bemerkung 15

Im Spital kommt es schnell zum System Overload. Das lässt sich nicht so einfach reduzieren.

[01:22:54.030] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer sind gut im Multitasking, wenn ihnen die Arbeit Spass macht. Das fährt das Dopamin hoch.

[01:22:54.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es zu viel ist, bricht es zusammen.

[01:23:10.240] - Bemerkung 16

Sie leiden selber drunter. Die Feedbacks kommen schnell. Dann kommt die Rechtfertigung.

[01:23:37.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Schüler in die Rechtfertigung kommt, dann muss man sagen: das wird hier nicht diskutiert, wir diskutieren das separat.

[01:23:52.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss der Schüler sagen, wie er vorgegangen ist. Dann kommt die Validierung.

[01:23:59.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Rechtfertigung muss separat diskutiert werden.

[01:23:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Fühlt sich der Schüler danach wertgeschätzt, haben sie danach eine bessere Situation. Es ist ein üben, ein lernen. Es lernen beide.

[01:24:35.460] - Bemerkung 17

Es kommt zu erhöhten Lehrabschluss Abbrüchen. Wie geht man da vor? Wie soll man mit dem Frust umgehen?

[01:24:55.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer, indem man schaut, wie ist das Mishap zustande gekommen.

[01:25:00.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Il faut reculer pour mieux sauter.

[01:25:07.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss zurückgehen und schauen, wie es schief gelaufen ist.

[01:25:13.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie den Beruf unbedingt wollen, muss man schauen, wie man es nochmals machen kann. Nochmals eine Chance geben.

[01:25:49.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Tennisspieler hat zwei Anschläge.

[01:25:49.399] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind dann vielleicht drei oder vier.

[01:25:49.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch fragen: ist es wirklich der richtig Beruf?

[01:25:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Manche bleiben zwanghaft in einem Beruf: ich muss das hinkriegen. Es ist aber gar nicht ihr Beruf. Solche habe ich dann auch.

[01:25:56.290] - Bemerkung 18

Wenn merkt auch, wenn sich einer durch gekämpft hat.

[01:26:14.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist gut wenn man sagt: versuch es durchzuziehen, auch wenn du den Beruf später nicht ausübst. Du lernst so oder so. Es ist sehr viel menschliches Lernen dabei. Das kannst du immer gebrauchen.

[01:26:14.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Aufgeben, ausscheiden hinterlässt Spuren.

[01:26:14.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal muss man auch sagen: nein aufhören, umorientieren. Das ist immer ein schwieriger Entscheid.

[01:26:57.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muntere dazu auf, nicht aufzugeben. Wenn man das Papier hat, kann man etwas neues machen.

[01:27:12.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Jede Ausbildung bringt etwas mit sich, auch wenn der Abschluss nicht so gut ist. Man hat trotzdem etwas gelernt.

[01:27:26.560] - Bemerkung 19

ADHS/ADS ist keine Krankheit. Ich kann es noch nicht bei mir platzieren.

[01:27:31.260] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist ein Genotyp. Es wird genetisch vererbt. Es ist ein Neurotyp. Das Gehirn eines ADHS/ADSlers ist bisschen anders, es funktioniert anders.

[01:27:41.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Anders ist nicht krank. Anders aber nicht krank.

[01:27:41.461] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.kommode-verlag.ch/shop/anders-nicht-falsch/>

[01:27:52.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Andersartigkeit wahrnehmen.

[01:27:56.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Mediziner wollen immer unterscheiden: hier krank, dort gesund.

[01:27:57.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Autismus spricht man vom Autismus-Spektrum. Es ist ein Spektrum.

[01:28:04.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist das anpassungsfähigste, veränderbarste Organ. Das kann man nicht in eine Schublade stecken.

[01:28:11.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Suche nach dieser Genauigkeit, die geht nicht, die funktioniert nicht beim ADHS/ ADS.

[01:28:12.055] - Dr.med. Ursula Davatz

Bis hier bist du gesund und dort wird es krank.

[01:28:12.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles eine Definitionssache.

[01:28:31.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie verschiedene Kulturen anschauen: in China wird gerülpt während dem Essen. Das heisst, das Essen schmeckt gut.

[01:28:44.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei uns ist das völlig unanständig.

[01:28:47.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist die gleiche Reaktion.

[01:28:56.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Jean Piaget spricht vom Dezentrieren.

[01:28:57.670] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[01:28:57.700] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät lernt man seine Moral, seine Ethik, seine Vorlieben erkennen und dann auch durchsetzen.

[01:29:12.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn zwei Religionen aufeinander kommen oder zwei Nationen, also Leute von verschiedenen Kulturen, dann muss man sagen können: In der Schweiz machen wir es so, aber in Amerika macht man es so und in Japan so.

[01:29:28.340] - Dr.med. Ursula Davatz

In Japan muss man sich verneigen, bei uns gibt man sich die Hand.

[01:29:33.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist unhöflich, wenn man sich die Hand nicht gibt in der Schweiz.

[01:29:33.460] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Coronazeit hat man sich die Hand nicht mehr gegeben. Jetzt weiss man nicht: soll ich die Hand noch geben oder nicht?

[01:29:41.120] - Dr.med. Ursula Davatz

In Japan muss der Untergebene sich tiefer verneigen, als der höher Gestellte.

[01:29:46.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss den Unterschied wahrnehmen können.

[01:29:57.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ah, du funktionierst so, ich funktioniere so.

[01:30:02.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können auch zwei ADHS/ADSlers unterschiedlich funktionieren.

[01:30:07.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine andere Funktionsweise vom Gehirn.

[01:30:15.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nach dem wie man aufgewachsen ist, hat man etwas anderes gelernt.

[01:30:16.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann spielt das ADHS/ADS eine Rolle und auch die Erziehung.

[01:30:41.810] - Bemerkung 20

Prokrastination ist ein Symptom, welches viele ADHS/ADSlers haben. In der Selbständigkeit hat man viel Fleissarbeit, die man nicht so gerne macht. Rechnungen schreiben, Buchhaltung führen, etc. Begibt man sich hier nicht selber in Gefahr?

[01:30:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann einen Buchhalter anstellen. Wenn man sich das nicht leisten kann, dann kann man in dem Moment das Medikament nehmen. Das machen viele Erwachsene. Haben sie eine langweilige Arbeit, die sie nicht gerne tun, dann nehmen sie eine Pille. Gewisse machen das. Dann geht es. Man kann dann besser fokussieren.

[01:31:53.730] - Bemerkung 21

Bei der Prokrastination setzt man sich gar nicht erst hin.

[01:32:03.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es im Hinterkopf haben.

[01:32:09.190] - Dr.med. Ursula Davatz

An dem Tag, an dem Ort, zu dieser Zeit mache ich diese Arbeit und ich nehme noch ein Ritalin. Dann kann ich es.

[01:32:09.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sein Gehirn disziplinieren.

[01:32:18.128] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht immer ein wenig Selbstdisziplin. Man muss seine Pferde zähmen und sagen: dann gehst du über das Hindernis.

[01:32:48.090] - Bemerkung 22

Man muss das Ritalin nicht immer einnehmen?

[01:32:48.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, gar nicht. Man denkt immer: das Medikament muss man immer nehmen.

[01:32:48.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt SSRI, die haben eine langsame Wirkung. Die greifen in den Serotonin Haushalt ein. Die muss man immer nehmen.

[01:33:04.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin muss man nicht immer nehmen. Das kann man gezielt einsetzen.

[01:33:34.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse sagen: wenn ich an die Universität gehe, ist es so interessant, dann brauche ich kein Ritalin.

[01:33:47.010] - Bemerkung 23

Das Zwischenmenschliche ist mir sehr wichtig. Wenn ich das Medikament nehme, dann spüre ich mich selber nicht mehr. Das Medikament verändert mich extrem. Ich will es deshalb nicht nehmen. Ich bin dann sehr fokussiert auf die Schule, aber was mir am Herzen liegt, kann ich nicht machen.

[01:33:52.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kommt jetzt immer mehr ans Licht. Das beobachte ich schon lange.

[01:33:56.981] - Dr.med. Ursula Davatz

Ritalin gibt einen Fokus und die breite Wahrnehmung geht verloren. Die emotionale Wahrnehmung geht verloren. Man ist nicht mehr so kreativ.

[01:34:22.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Architekturstudenten sagen dann: ich bin nicht mehr so kreativ.

[01:34:38.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sage ich: nicht nehmen.

[01:34:42.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Personen achten mehr auf die inneren Symptome, auf die inneren Gefühle, andere schneiden das einfach ab.

[01:34:46.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Kindern sage ich: in den Ferien nicht nehmen. Dort gibt es genügend Stimulation. Auch am Wochenende nicht nehmen.

[01:35:06.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu Hause zum Lernen müssen es die Studenten nehmen.

[01:35:13.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss jeder selber herausfinden.

[01:35:24.660] - Bemerkung 24

Wie gehe ich mit ADHS/ADS Patienten um? Dort hat man nur eine Chance vom Auftreten her.

[01:35:55.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Teil sagen mir Patienten: diese Krankenschwester hatte sicher ein ADHS/ADS.

[01:36:10.820] - Bemerkung 25

Gewissen Patienten geht die Aufklärung zu weit.

[01:36:19.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Patient reklamiert, würde ich nicht sagen: ja die hat ein ADHS/ADS. Das kann man nicht zum Patienten sagen.

[01:36:29.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sagen: ja ich weiss, wessen Herz voll ist, läuft der Mund über.

[01:36:30.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem Patienten kann man sagen: sie dürfen sagen, dass es ihnen zu viel ist.

[01:36:39.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier geht es auch um eine offene Kommunikation.

[01:36:54.710] - Bemerkung 26

Wie kann ich dem vorbeugen? Braucht der Mitarbeiter selber ein Coaching?

[01:37:09.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist schwierig. Vorbeugen ist schwierig. Viele ADHS/ADSler die merken wie sie sind, wollen immer vorbeugen. Dann nehmen sie sich so stark zurück, dass sie verkrampft

werden. Das ist auch wieder nicht normal. Das sind oft Frauen, welche erst mit 40 Jahren die Diagnose erhalten.

[01:37:15.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sagen dann: ich bin halt so und sie können mir sagen, wenn es nicht gut ist.

[01:37:45.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man zu verkrampft gegen sein Naturell vorgeht, ist das nicht so gut.

[01:37:49.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens wird zu viel vorgebeugt. Dann wird alles verhindert. Die Spontanität geht dann weg. Dann kommt bald ins Lügen. Man lügt etwas vor.

[01:37:49.444] - Dr.med. Ursula Davatz

In den Fernsehsendungen versuche ich immer zu sehen: lügt der jetzt. Lügenverhalten ist steifes Verhalt, nicht spontan, nicht natürlich. Man spürt den anderen nicht richtig.

[01:38:06.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Lieber einmal ausrutschen und wieder daraus lernen.

[01:38:06.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat mit der Fehlerkultur zu tun.

[01:38:38.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder muss selber wissen, wie fest er vorbeugen möchte, wie fest er sich zurück halten möchte. Das hängt mit der eigenen Erziehung zusammen.

[01:38:58.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man so erzogen wurde, dass man gar nichts falsch machen darf, dann wollen die wahnsinnig vorbeugen, bis zum Punkt, wo sie nicht mehr natürlich sind.

[01:39:13.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist bei jedem Individuum anders.

[01:39:30.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen den eigenen Weg finden, was sie gut finden. Das geben sie weiter. Das ist nicht bei allen gleich.

[01:39:33.040] - Bemerkung 27

Wie sieht es damit aus, wenn man im HR arbeitet?

[01:39:33.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Das HR muss aufpassen, dass nicht zu Anpassungszwecken missbraucht wird. Man muss die Person zuerst einmal anhören, validieren und dann sagt: in dieser Situation geht das nicht.

[01:40:20.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Murray Bowen hat zu einem Alkoholiker gesagt: mein Job ist mir wichtiger, ich möchte nicht entlassen werden. Ich muss mich an die Regeln halten. Sie müssen lernen damit umzugehen.

[01:40:36.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst validieren. Dann sagen sie was die Regeln sind.

[01:40:36.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr wichtig.

[01:40:36.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann fühlt sich die Person verstanden.

[01:40:39.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier hat das HR eine sehr wichtige Rolle.

[01:40:44.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst zuhören, wie sich die Person fühlt und Verständnis zeigen.

[01:41:03.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Danach das System erklären, welches man nicht ändern kann, weil es so laufen muss. Wenn man im System bleiben möchte, muss man sich an dieser Stelle anpassen.

[01:41:54.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie bereiten sie sich auf das nächste Gespräch vor?

[01:42:09.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Weiterverweisen zu einem Coach, nicht zu einem Therapeuten.

[01:42:10.490] - Bemerkung 28

Bei den männlichen Jugendlichen ist aber 15 Jahren die Hyperaktivität sichtbar. Jemand möchte allen helfen, dabei gehen seine Aufgaben unter. Wie gehe ich damit um?

[01:42:32.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst generalisieren und sagen: ich sehe, du bist ein Helfertyp, das ist sehr gut. Du willst allen helfen. Du musst ein bisschen warten. Nicht gleich, wenn du ein Problem siehst, gleich helfen wollen. Keinen spontanen Entscheid treffen. Zuerst loben für das Helfen und dann zeigen, dass es an dieser Stelle nicht geht. Du kannst nicht gleichzeitig allen helfen und Deine Arbeit machen.

[01:43:14.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Menschen werden das nie los. Sie werden diese breite Aufmerksamkeit immer sehen, das ist angeboren.

[01:43:49.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es wirklich aufzeigen.

[01:43:54.290] - Bemerkung 29

Im Studium habe ich gelernt, dass ein ADHS/ADS Teilnehmer kein Hindernis ist für eine Gruppe, sondern eine unentdeckte Stärke. Ich musste den Umgang mit der Person lernen. Er hatte in einem Bereich einen Hyperfocus. Es lief super, wir konnten mit ihm sehr gut umgehen.

[01:44:50.000] - Bemerkung 29

Man muss rausfinden, was die Stärke vom ADHS/ADS Mitarbeiter ist und ihn dort einsetzen. Wenn der ADHS/ADSler genug reflektiert hat und seine Schwäche erkennt, kann er sich dort zurück nehmen.

[01:44:50.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr gut, dass man ihn dort einsetzt, wo er seine Stärke hat. Das ist die Kunst der Teamleiterin.

[01:44:59.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche das mit einem Zirkusdirektor oder einem Löwenbändiger.

[01:45:00.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Der schaut, wer wo ist und wirft im richtigen Moment etwas zu. Das ist die Kunst.

[01:45:02.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht einfach nur die Schwäche kritisieren.

[01:46:16.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann auch sein, dass jemand sagt: ich möchte lernen mit meiner Schwäche umzugehen. Das ist etwas anderes, das ist hohe Schule.

[01:46:16.850] - Bemerkung 30

Ich habe Mitarbeiter mit ADHS/ADS. Es kommt immer wieder zu einer Reizüberflutung. Es fehlt ihnen immer die Struktur. Wie kann ich das fördern, beibringen? Es überschwemmt sie immer wieder.

[01:46:52.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Führung der Menschen ist gut, wenn die alle Eigenverantwortung haben.

[01:47:01.754] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADSler überboarden, muss man wieder reinkommen. Jetzt machen wir das so und so. Sie müssen in eine autoritäre Situation gehen und ordnen. Dort muss man schneller eingreifen. Das heisst nicht, dass man immer autoritär bleibt.

[01:47:01.986] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kunst ist, einmal sehr autoritär zu sein, alles dirigieren und sich dann wieder zurück zu ziehen und die ADHS/ADSler sich selber zu überlassen.

[01:47:37.560] - Bemerkung 31

Selber auch dem Durcheinander raus zu kommen ist schwierig für sie.

[01:47:43.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann braucht es eine Krisensitzung. Dafür braucht man Zeit.

[01:47:46.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe im Kantonsspital Baden viele Krisensitzungen geleitet. Dort gab es grosse Krisen.

[01:48:22.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Eher früher eingreifen, bevor das Durcheinander auftritt.

[01:48:36.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine Mutter ADHS/ADS Kinder erzieht, muss sie gewieft sein, sie darf nicht hinter die Bewegung kommen. Wachsam sein und frühzeitig übernehmen. Das heisst nicht, dass man immer übernimmt.

[01:48:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Kunst zwischen total die Führung übernehmen und alles laufen zu lassen.

[01:48:52.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Frauen sind nicht so autoritär veranlagt. Es kommt auf die Geschwisterposition an. Die Älteste ist eher autoritär, die Jüngste eher nicht.

[01:49:27.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen wie es läuft. Sie sagen nicht: du bist falsch und du bist richtig. Jetzt wird es so gemacht. Darüber sind die Leute dann froh. Das entlastet sie.

[01:49:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gilt auch für die Kinder.

[01:49:48.182] - Dr.med. Ursula Davatz

Die antiautoritäre Erziehung, wenn das Kind entscheidet, wann es isst, wann es ins Bett geht, wann es aufsteht, etc., so werden Kinder zu Tyrannen erzogen. Das wollen wir nicht.

[01:49:52.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Viel Spass.

[01:49:57.170] - Bemerkung 32

Was machen sie mit den Kindern, wenn Mutter und Vater auch ADHS/ADS sind?

[01:50:20.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen einen gemeinsamen Nenner finden. Der gemeinsame Nenner ist: ich möchte, dass mein Schüler, ihre Tochter, ihr Sohn eine möglichst gute Erfahrung macht und eine gute Ausbildung bekommt. Ich würde vom Kind ausgehen.

[01:51:08.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern frage ich: was ist ihre grösste Angst? Ich versuche die Leute in ihrem Extrem abzuholen. Was wollen sie verhindern? Was ist ihre grösste Angst, das bei ihrem Kind schief laufen könnte? Ich gehe zu den Extremen.

[01:51:27.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt etwas raus, z.B., dass sie ihre Abschlussprüfung nicht schafft.

[01:51:29.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf nicht gleich gegen die Eltern vorgehen.

[01:51:30.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Familientherapeut ist man immer in Konkurrenz zu den Eltern. Man muss lernen damit umzugehen.

[01:51:59.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie den Schutz vom Kind übernehmen, werden sie zur Konkurrenz.

[01:51:59.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter meint, dass man es anders machen muss. Die Mütter können einem belehren wollen. Dann muss man die Mutter validieren. Ich frage nach der Angst.

[01:52:17.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist ihre grösste Sorge? Was wollen sie verhindern?

[01:52:17.237] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man schauen, wo man sich trifft.

[01:52:30.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man sagen: ja, das verstehe ich.

[01:52:34.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie als Mutter können es so anschauen, ich als Lehrperson muss es so anschauen. Sie müssen auch ihr System verteidigen, welches einfach vorhanden ist.

[01:52:34.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wieder die Unterschiede aufzeigen.

[01:53:22.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Mutter sieht man es so und als Lehrperson sieht man es in der Berufsausbildung so.

[01:53:27.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Bevor sie ihren Standpunkt beziehen, immer die Mutter validieren.

[01:53:28.370] - Bemerkung 33

Gibt es einen Zusammenhang zwischen ADHS/ADS und Sucht?

[01:53:40.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, sehr. Das kommt jetzt statistisch heraus. Viele ADHS/ADSLer werden süchtig.

[01:53:53.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADSLer zu eng erzogen werden, stossen sie mit ihren Emotionen überall an.

[01:53:57.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Suchtmittel nehmen, sind sie ach so ruhig und ach so glücklich und alles ist gut.

[01:54:27.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Definition der WHO für Gesundheit ist: körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden und soziales Wohlbefinden.

[01:54:30.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Heroinsüchtige erfüllt alles. Er hat körperlich keine Schmerzen, er fühlt sich wohl, es ist euphorisierend, es gibt ein Pseudo-Selbstwertgefühl und sie brauchen sozial nichts, ausser das Suchtmittel. Daher sind sie sehr gefährdet.

[01:54:59.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Beruhigungsmittel sind auch Suchtmittel.

[01:54:59.897] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Suchtmittel nimmt, ist das immer ein Selbstbetrug.

[01:55:00.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle unangenehmen Gefühle, sind Rückmeldungen an das Gehirn, dass etwas nicht stimmt. Ich bin nicht wohl, ich bin nicht im Gleichgewicht.

[01:55:14.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich künstlich mit Suchtmitteln in das Gleichgewicht bringt, ist das ein Pseudogleichgewicht und ein Pseudo-Selbstwertgefühl.

[01:55:19.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Menschen muss man begleiten. Ich habe viele Suchtpatienten begleitet, viele Jahre lang. Die Abstinenz vom Suchtmittel war nie meine Absicht.

[01:55:19.417] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss lernen mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Zuerst muss man lernen die Gefühle wahrzunehmen. Dann schauen, was das mit einem macht. Dann lernen, wie die Gefühle entstehen und dann lernen wie man anders reagieren könnte.

[01:55:19.555] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist viel anstrengender als einen reinziehen.

[01:55:19.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS/ADS will schnell eine Lösung, da kommt das Suchtmittel genau richtig. Das ist eine gefährliche Lösung.

[01:55:53.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss die alle runter bremsen. Das ist das gleiche, dass man nicht spontan entscheidet. Jetzt wird gelernt.

[01:55:53.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Alkoholsüchtige begleitet, die schlussendlich Freude am Leben bekommen haben und gesagt haben, jetzt bin ich bei mir, ich bin richtig stolz auf mich.

[01:56:04.260] - Dr.med. Ursula Davatz

In den Suchtprogrammen wird oft auch mit Belohnung und Bestrafung gearbeitet.

[01:56:05.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Leben ist ein lebenslanges Lernen. Ich komme immer wieder zum sokratischen Lernen. Der Lehrer lernt auch vom Schüler.

[01:56:06.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn beide lernen, ist es spannend.

[01:56:07.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sage ich ihnen zum Abschluss.