

Dr.med. Ursula Davatz

13.1.2025

Eltern mit ADHS/ADS

[Audio](#)

[00:00:00.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Herzlich Willkommen im neuen Jahr!

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

Ich habe die Mütterberatung jahrelang supervidiert.

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

Es war mir immer ein grosses Anliegen, dass Mütterberaterinnen systemisches Wissen haben.

[00:00:30.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind Präventionsarbeiterinnen der ersten Stunde.

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

Das ist mir immer ein Herzensanliegen gewesen.

[00:00:38.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema heute ist: Eltern mit ADHS/ADS.

[00:00:44.810] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[00:00:45.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hole laufend neue Erfahrungen und Erklärungen für mich hinzu.

[00:00:55.280] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist keine Krankheit, sondern ein genetisch vererbter Neurotyp.

[00:01:07.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die neue Ausgabe des Spiegels hat sich dem ADHS gewidmet.

[00:01:07.790] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.spiegel.de/kultur/adhs-diagnose-wie-der-hype-um-hyperaktivitaet-zu-steigenden-zahlen-fuehrt-a-c0060b55-88e5-40fc-9656-a4afd662ce04>

[00:01:07.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort werden viele Geschichten erzählt wie es gelaufen ist und wie sie ihren Weg gefunden haben.

[00:01:08.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute wird ADHS/ADS oft als Hype verkauft. Es ist modern man gehört dazu.

[00:01:28.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich nicht alles.

[00:01:31.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute werden die Kinder neuropsychologisch abgeklärt und bekommen die Diagnose ADHS/ADS.

[00:01:42.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Eltern fragen mich dann: wenn mein Kind ADHS/ADS ist, bin ich es dann nicht auch?

[00:01:42.830] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS ist klar vererbt.

[00:01:42.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Kind ADHS/ADS ist, dann kommt ADHS/ADS davor auch schon in den Genen vor. Sei es beim Vater, der Mutter oder sogar bei beiden.

[00:02:06.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können viele Varianten sein.

[00:02:12.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ADHS/ADS Gensatz wird weiter gegeben in die nächste Generation.

[00:02:26.980] - Bemerkung 1

Kann es auch über die Zwischenstufe der Grosseltern gehen? Oder muss es immer über die Eltern gehen?

[00:02:34.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man sagen. Solche Dinge geschehen, wenn es sich nur um ein oder wenige Gene handelt. Es ist immer ein Gensatz.

[00:02:34.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Eltern findet man es immer auch.

[00:02:51.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht haben die Eltern ihr ADHS/ADS besser unterdrückt, vielleicht sind sie besser damit umgegangen.

[00:02:53.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Mädchen und Frauen können ihr ADHS/ADS ohnehin besser unterdrücken. Dort wird die Diagnose erst mit 35 oder 45 Jahren gestellt.

[00:03:03.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Männern läuft es je nach Stelle gut mit ihrem ADHS/ADS. Sie sind erfolgreich. Wenn man genauer hinschaut, sieht man schon, dass ein ADHS/ADS dahinter steckt.

[00:03:04.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mediziner haben lange Zeit die Genetik als einfach angeschaut. Ein Gen gleich eine Krankheit. Das stimmt nicht.

[00:03:18.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein Gensatz von mindestens 20 Genen, welcher in der Mischung dann den Neurotyp ausmacht.

[00:03:40.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können noch andere Dinge hinzukommen, welche verstärkend oder vermindern wirken, abschwächen.

[00:03:40.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine lineare 1:1 genetische Vererbung.

[00:03:56.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Bisher gibt es keine Studie zu erfolgreichen ADHS/ADSlern wie Bill Gates oder Richard Branson.

[00:04:13.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihre Lebensgeschichte anschaut, dann konnte das Umfeld gut mit ihnen umgehen.

[00:04:13.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Gene sind weniger wichtig, als der soziale Umgang mit ADHS/ADSlern.

[00:04:32.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird in der systemischen Therapie immer angeschaut, in der Medizin nicht.

[00:04:37.160] - Dr.med. Ursula Davatz

1980 bis 2000 ist in der Schweiz auch die systemische Therapie aufgekommen.

[00:04:45.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Institute, welche systemische Ausbildung machen, sind oft kein Ärzte mehr. Es sind Sozialarbeiter, Psychologen. Das ist ok.

[00:05:13.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Artikel wird auch kritisiert, dass man den Menschen nur auf einen Neurotyp zurück buchstabiert, beschränkt. Das ist wieder das medizinische Modell.

[00:05:37.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind soziale Wesen. Die soziale Interaktion spielt eine sehr grosse Rolle.

[00:05:43.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum sind die Mütterberaterinnen Präventionsarbeiterinnen der ersten Stunde.

[00:05:54.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Es beginnt mit der Geburt oder davor, wenn das Kind noch im Uterus ist.

[00:05:54.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Es läuft ein Einfluss zwischen dem sozialen Umfeld und dem Individuum.

[00:06:08.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Darauf lege ich wert.

[00:06:09.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern offen sind für das Thema, klären sie ihr ADHS/ADS selber ab, schauen sich im Internet nach dem Thema um.

[00:06:24.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Lernen wie man mit ADHS/ADS umgeht, braucht man selber keine Diagnose.

[00:06:36.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss lernen mit dem Menschen umzugehen.

[00:07:04.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Mutter ist ein Individuum, das Kind auch.

[00:07:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychiatrie wird ADHS/ADS immer noch als Krankheit angeschaut.

[00:07:09.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ein Neurotyp, welcher abweicht. Er hat Vorteile, er hat Nachteile.

[00:07:14.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich deswegen nicht stigmatisiert fühlen.

[00:07:15.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Unterschiede in der Haarqualität sollten auch nicht stigmatisiert werden.

[00:07:15.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf anders sein.

[00:07:32.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute hat sich der Begriff Neurodiversität verbreitet.

[00:07:45.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist es Mode, dass die Neurodiversität betont wird.

[00:07:58.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Neurodiversität muss sich trotzdem in der Gesellschaft bewegen.

[00:08:02.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will seine Kinder aufziehen, dass sie gesellschaftsfähig sind. Daher genügt alleine die Diagnose der Neurodiversität nicht. Man muss damit interagieren.

[00:08:37.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern welche normal sein wollen, welche vielleicht auch sehr restriktiv erzogen wurden, sehen das Problem nur beim Kind. Das ist nicht so gut.

[00:08:51.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Erziehung mit Belohnung und Bestrafung funktioniert nicht beim ADHS/ADS Kind.

[00:08:51.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADS Eltern ihren eigenen Eltern gegenüber loyal bleiben mit dem Belohnungs/Bestrafungsprinzip, dann machen sie wieder die gleichen Fehler wie die eigenen Eltern. Das ist tragisch.

[00:09:15.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss wegkommen vom Krankheitsbegriff hin zu: wie gehe ich mit dieser Situation um, wenn das Kind dieses oder jenes tut.

[00:09:29.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu habe ich 13 Ratschläge notiert.

[00:09:29.709] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://adhs.expert/wp-content/uploads/2024/06/13-TIPPS-FUeR-ERZIEHENDE.pdf>

[00:09:39.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht notwendig, dass man sich zum ADHS/ADS Typ bekennen muss.

[00:10:03.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie als Fachpersonen merken, dass die Diagnose ADHS/ADS nicht erwünscht ist, kann man das weglassen. Man muss nicht streiten um des Kaisers Bad.

[00:10:07.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann einfach immer die Situation anschauen.

[00:10:11.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Was sind die potentiellen Konflikte?

[00:10:19.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind in der Regel Machtkämpfe.

[00:10:30.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern und Erwachsene mit einem ADHS/ADS Temperament, welche zu streng erzogen worden sind, wollen den Eltern loyal sein, oder sie tun genau das Gegenteil.

[00:10:34.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Beides ist nicht gut.

[00:10:41.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur das reine Chaos zulassen ist nicht gut, ebenso auf Biegen und Brechen aus dem Kind etwas anderes zu machen ist nicht gut.

[00:11:03.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man die Eltern begleiten. Wie können sie sich etwas erarbeiten. Wie können sie ihren Erziehungsmodus herausfinden.

[00:11:25.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss immer mit dem Kind zusammen sein.

[00:11:30.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz rigide sein und einfach alles laufen lassen ist nicht gut.

[00:11:36.720] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder brauchen Strukturen, damit sie sich orientieren können.

[00:11:47.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier ist das neue Schulsystem eher schwierig.

[00:11:55.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele ADHS/ADS Kinder können im Lehrplan 21 keine gute Leistung erbringen, weil sie mit ihrer breiten Aufmerksamkeit zu schnell abgelenkt sind und sich nicht organisieren können.

[00:12:02.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Eltern für das Kind der Organisator sind, bis das Kind 16 Jahre alt ist, dann lernt das Kind nie, sich selber zu organisieren.

[00:12:07.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern müssen begleitet werden, damit sie ein Maas finden und ihre Kinder langsam in die Eigenbestimmung entlassen können.

[00:12:08.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Low Arousal ist ein wichtiges Konzept bei ADHS/ADS Menschen.

[00:12:35.290] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler zeichnen sich durch eine hohe Sensitivität und eine hohe Erregbarkeit aus.

[00:12:41.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie einen Reiz haben, können sie sehr stark reagieren mit Emotionen.

[00:12:46.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern auch ADHS/ADS sind und das Kind reagiert mit starken Emotionen, dann ist die Tendenz da und das liegt an unserer Erziehung, dass man dann noch stärker mit Emotionen reagiert.

[00:13:02.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert nicht.

[00:13:08.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind hat ein Recht emotional zu sein.

[00:13:10.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern haben es dieses Recht nicht. Die Eltern sollten vernünftiger sein.

[00:13:19.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern zu stark emotional erregt werden, dann lieber bei sich selber den Stecker ziehen. Dann sollte man nicht mehr erziehen wollen.

[00:13:28.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nochmals mit Emotionen einfährt, gibt das eine Teufelsspirale, es hört nicht auf.

[00:13:29.050] - Dr.med. Ursula Davatz

In meinem Buch ADHS und Schizophrenie zeige ich diesen Zusammenhang auf.

[00:13:40.130] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[00:13:40.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Personen, welche schizophoren werden, vor der schizophrenen Episode, sind die übererregt. Das nenne ich: hyperarousal.

[00:14:02.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schizophrenie ist an sich ein Zustand von hyperarousal. Dann treten alle möglichen komischen Verhaltensweisen auf.

[00:14:05.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ADHS/ADS Kinder erziehen möchte als Eltern, muss man immer zuerst sich selber beruhigen.

[00:14:20.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Flugzeug muss man immer zuerst selber die Sauerstoffmasken anziehen, dann dem Kind.

[00:14:26.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst sich selber beruhigen und dann wieder etwas tun.

[00:14:31.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man zu aufgeregt ist, darf man seinen eigenen emotionalen Zustand nicht als Druckmittel verwenden.

[00:14:43.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Du dich so benimmst, werde ich krank, es geht mir schlecht, ich werde depressiv. Das darf man nicht tun.

[00:15:00.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das tut, folgt das Kind sogar, aber es hat Schuldgefühle und es wird stark zurückgedrängt in seiner eigenen Emotionalität.

[00:15:08.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gut.

[00:15:13.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern können auch einfach mal etwas zu viel haben, speziell auch ADHS/ADS Eltern.

[00:15:14.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht dem Kind sagen: geh in dein Zimmer.

[00:15:20.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern müssen sagen: ich bin jetzt am Anschlag und ich muss mich kurz beruhigen.

[00:15:34.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit ist man ein Beispiel für das Kind, dass man selber als Eltern auch seine Grenzen hat.

[00:15:48.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei sich bleiben.

[00:15:51.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich schwierige Situationen ergeben, ist es wichtig, dass man bei ADHS/ADS Kinder, als Eltern zuerst die Gefühle des Kindes validiert.

[00:16:10.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gefühle, die Verletzung des Kindes muss validiert werden.

[00:16:19.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss nicht in Mitleid ausbrechen. Es muss nicht alles zusammenbrechen.

[00:16:30.480] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder haben als Erwachsene oft das Gefühl: ich habe es nie richtig gemacht. Man hat sie nie richtig erkannt. Sie mussten immer für sich kämpfen.

[00:16:46.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Validieren heisst nicht: es ist alles gut was die ADHS/ADS Kinder tun.

[00:16:51.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Validieren heisst: den Status Quo wertschätzen, anerkennen. Pause. Dann schauen wie man es anders machen könnte.

[00:16:58.350] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule sieht man oft wie ein Kind auf das andere Kind losgeht. Das Kind, welches auf den anderen losgeht, wurde davor oft verletzt.

[00:17:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Lehrpersonen erwarten dann oft eine Entschuldigung vom aggressiven Kind.

[00:17:20.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Wort "Entschuldigen" enthält schon die "Schuld".

[00:17:21.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht um Schuld oder Unschuld.

[00:17:26.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht um Verhalten und wie lerne ich mit meinen Emotionen umzugehen.

[00:17:32.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Das müssen Eltern und ADHS/ADS Kinder lernen.

[00:17:39.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man denkt: weil man älter ist hat man das Recht, seine Emotionen rauszulassen.

[00:17:40.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt nicht.

[00:17:57.240] - Dr.med. Ursula Davatz

In meiner medizinischen Ausbildung hatte ich so temperamentvolle Chefs, die ihrem Temperament einfach freien Lauf gelassen haben.

[00:18:10.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in einer leitenden Position ist und kompetent ist, kann man sich das leisten. Alle anderen müssen darunter leiden. Es ist nicht der ideale Führungsstil.

[00:18:26.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern können und müssen von ihren ADHS/ADS Kindern lernen, nochmals lernen mit ihren eigenen Emotionen umzugehen.

[00:18:38.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht, dass man einfach das Kind sich anpasst.

[00:18:44.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind muss seine eigene Persönlichkeit entwickeln.

[00:18:45.400] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder müssen intrinsisch motiviert sein.

[00:18:57.340] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kindern kann man nicht befehlen.

[00:19:06.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann sich nur durchsetzen.

[00:19:07.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind zwei unterschiedliche Dinge.

[00:19:12.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein ADHS/ADSlter hat zu mir gesagt: wenn er sehr verärgert war, hat die Mutter gesagt: hier ist eine kleine Welt verrückt.

[00:19:17.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr disqualifizierend. Das ist sehr beschämend.

[00:19:25.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit Beschämung fördert man nur Ausweichverhalten, aber keine Entwicklung.

[00:19:39.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen ja, dass unsere Kinder sich möglichst gesund zu starken Persönlichkeiten entwickeln, welche sich dann auch integrieren in der Gesellschaft.

[00:20:06.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder und Eltern von und mit ADHS/ADS verbeissen sich oft in einen Machtkampf.

[00:20:12.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern denken oft, dass sie die Oberhand haben müssen, sonst sind sie keine gute Mutter oder kein guter Vater.

[00:20:23.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Eltern von Teenagern berate, sage ich: wenn sie über 50% im Machtkampf verlieren, dann haben sie etwas für den Selbstwert des Kindes getan.

[00:20:44.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Erwachsene müssen verlieren können.

[00:20:45.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Mutter von einem ADHS/ADS Sohn hat zu mir gesagt: ich war konsequent inkonsequent.

[00:20:54.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch nicht gut.

[00:21:32.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass Eltern von und mit ADHS/ADS Kindern nicht spontan Ja oder Nein sagen, sondern zuerst überlegen: in was für einer Situation bin ich hier?

[00:21:39.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst die Bedürfnisse der Kinder herausfinden und dann: was finde ich wichtig?

[00:21:48.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst danach zusammen aushandeln.

[00:21:52.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass das Kind die Oberhand hat.

[00:21:55.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Situation so genau wie möglich wahrnehmen und dann miteinander eine Lösung finden.

[00:22:05.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht immer von der Aufmerksamkeitsstörung.

[00:22:07.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: breite Aufmerksamkeit.

[00:22:11.850] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler nehmen viel mehr wahr als die Durchschnittspersonen.

[00:22:21.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Eugen Bleuler hat schon 1911 gesagt: Schizophrene nehmen mehr wahr als der Durchschnittsmensch.

[00:22:29.520] - Dr.med. Ursula Davatz

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

[00:22:29.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das ADHS/ADS.

[00:22:34.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie nehmen mehr wahr, sie sind auch empfindlicher auf eine Beleidigung, auf eine mangelnde Wertschätzung, nicht validiert zu werden.

[00:22:44.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man alles herausfinden.

[00:22:47.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass man immer nachgeben muss.

[00:22:47.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst validieren. Das ist jetzt die Situation und aus diesem Grunde möchte ich es so und so.

[00:22:54.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist immer ein kurzes Verhandeln.

[00:22:55.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern mit ADHS/ADS müssen immer darauf achten, dass sie nicht temperamentvoll reinfahren, alles überfahren und später sich beim Kind entschuldigen gehen.

[00:23:18.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder sind keine Pfarrer. Sie können nicht irgendwelche Taten der Eltern entschuldigen. Sie müssen einfach damit leben.

[00:23:18.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder wollen die Macht der Entschuldigung nicht.

[00:23:34.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Wort "entschuldigen" finde ich schwierig, weil es mit der Schuld verknüpft ist.

[00:23:40.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: es tut mir leid, dass mir das so schief gelaufen ist.

[00:23:47.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht um Schuld und dass man seine Schuld los wird.

[00:23:53.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind kann nicht die Eltern von der Schuld befreien.

[00:23:53.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind alles schwierige Dinge.

[00:24:01.950] - Bemerkung 2

Ich spreche oft von der Wiedergutmachung. Zusammen besprechen, was man besser machen kann.

[00:24:11.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das finde ich gut.

[00:24:15.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind beide ausgerastet. Wie können wir das anders lösen? Wie können wir das besser lösen? Wie können wir die Verletzungen wieder gut machen.

[00:24:34.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Das finde ich eine bessere Terminologie.

[00:24:41.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Mutter/Vater ein ADHS haben und das Kind hat ein ADS, kann es zur Eskalation kommen.

[00:24:42.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die verbal hyperaktive Mutter erklärt alles 100'000 Mal und sagt ganz viele Dinge.

[00:24:42.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADS Kind zieht sich immer mehr zurück, bis zum Punkt des autistischen Verhaltens.

[00:24:43.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird allgemein noch nicht unterschieden zwischen ADHS und ADS.

[00:25:07.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht vom ADHS ohne Hyperaktivität.

[00:25:13.110] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS und ADS werden noch nicht auseinander genommen.

[00:25:13.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin dran mit der Universität Basel eine Studie zu ADHS/ADS und Genetik zu machen. Wir wollen das Genom der ADHS/ADSler untersuchen.

[00:25:23.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin gespannt ob da ein Unterschied zum Vorschein kommen wird.

[00:25:28.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Erwachsene ADHSler sagen: als Kind war ich so. Dann bin ich plötzlich zu einem ADSler geworden. Oder umgekehrt.

[00:25:43.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier spielt das Umfeld eine grosse Rolle, in welche Richtung, dass man geht.

[00:25:49.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen ziehen sich meistens eher zurück, sind ADSlser. Männer sind eher ADHSler. Dahinter steht oft eine sehr grosse Hyperaktivität im Kopf.

[00:25:57.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Hyperaktive Mütter, die alles in ihre Kinder stecken, denen muss ich ein wenig Energie wegnehmen und sagen: was haben sie für sich selbst?

[00:25:58.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Depressiven Müttern oder Frauen sage ich: was tun sie, das gar niemandem dient? Was dient nur Ihnen?

[00:26:05.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Mutter möchte man immer seinem Kind helfen.

[00:26:24.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Mutterinstinkt, unsere Hormone, prädestinieren uns dazu.

[00:26:37.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu sage ich: etwas eigenes tun.

[00:26:46.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann irgendetwas sein. Es muss nicht nur Jogging sein. Es kann etwas Kreatives sein. Irgendetwas für sich tun, damit sie sich wieder auf sich selber fokussieren können, damit sie ihre Mitte finden können und somit gelassener mit dem Alltag umgehen können.

[00:26:55.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ständig im Erziehungsmodus sind, es muss alles gemacht werden, man hat keine Zeit für nichts. Das ist das typische ADHS/ADS.

[00:27:26.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gesund.

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

Für eine Mutter ist nie alles gemacht.

[00:27:32.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Den erwachsenen Müttern mit ADHS/ADS sage ich: machen sie keine Prioritätenliste mit 20, 50 oder 100 Dingen drauf. Drei Dinge genügen.

[00:27:32.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas ist sehr wichtig. Das Zweite ist wichtig. Das Dritte wird nur gemacht, falls die Zeit dazu noch reicht.

[00:27:58.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich befreie die Mütter von dem grossen Leistungsdruck.

[00:27:59.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man bei den ADHS/ADSlern so tun.

[00:27:59.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Männern ist es eher im Beruf. Männer müssen lernen sich im Beruf abzugrenzen.

[00:28:21.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht so einfach.

[00:28:21.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele Männer, Ingenieure begleitet, welche von ihrer Firma völlig aufgeessen worden sind.

[00:28:25.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn diese Männer von der Firma aufgeessen und ausgenutzt werden, ist zu Hause keine Energie mehr vorhanden, um die Vaterrolle zu übernehmen.

[00:28:37.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage übernehmen viel mehr Väter auch eine engagierte Rolle in der Familie. Man sieht sie auch mit den Kindern umher laufen.

[00:28:52.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute spricht man auch von der Mütter- und Väterberatung.

[00:29:13.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Väter, welche im Beruf stark gefordert sind, muss man helfen, dass sie sich besser abgrenzen können.

[00:29:14.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Einem Oberarzt habe ich gesagt: sie müssen dann frei machen.

[00:29:14.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige Ärztefrauen begleitet, die immer gejammert haben, dass die Männer nie zu Hause sind.

[00:29:25.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man strukturieren, dass sie Zeit für sich und die Kinder nehmen.

[00:29:48.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die vaterlose Gesellschaft wollen wir nicht.

[00:29:48.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Schauen wir in die Politik. Dort sehe ich zur Zeit unter den Männern keine guten Vater Beispiele.

[00:30:01.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist umso wichtiger, dass unsere lebendigen, nahen Väter ein gutes Vorbild werden und vielleicht eine ein wenig andere Generation nach züchten.

[00:30:34.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele erwachsene ADHS/ADSLer leiden unter einer Ambivalenz.

[00:30:40.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Soll ich das oder soll ich das?

[00:30:41.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist das Beste?

[00:30:44.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt nichts Bestes. Ihre Entscheidung ist wichtig.

[00:30:49.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihre Entscheidung ist richtig.

[00:30:57.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man bildet seine Persönlichkeit in der Pubertät, wo man entscheidet, was sind die Wertvorstellungen, was sind meine Prinzipien.

[00:31:05.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADS Menschen nicht richtig abgelöst sind, können sie das Leben lang ambivalent sein, was wollen meine Eltern von mir? Was will die Gesellschaft von mir und was will ich?

[00:31:23.640] - Dr.med. Ursula Davatz

If faut consulter votre coeur.

[00:31:24.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit sie das können müssen sie anhalten, spüren, überlegen: wo will ich durch?

[00:31:24.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt keine Entscheidung nach Schema. Es gibt nur eine persönliche Entscheidung.

[00:31:42.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann etwas entscheiden. Man war fest überzeugt davon. Dann merkt man: es passt gar nicht. Ich muss etwas ändern.

[00:31:55.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man klar umentscheiden.

[00:31:55.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wissenschaftler sagen: was interessiert mich mein Irrtum von gestern?

[00:32:10.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Für Erzieher ist das nicht so einfach.

[00:32:15.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Unter diesen Umständen habe ich das so betrachtet. Jetzt bin ich zur Einsicht gekommen und jetzt denke ich so ist es besser.

[00:32:20.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich klar um entscheiden.

[00:32:26.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es läuft oft ein Kampf zwischen den Eltern und dem Kind.

[00:32:27.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind reklamiert. Irgendwann gibt man nach.

[00:32:31.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht gut.

[00:32:32.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sehe, du möchtest das so stark. Ich sehe, das ist so wichtig für dich.

[00:32:46.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann entscheide ich so.

[00:32:47.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Wechsel muss klar sein und nicht so unterschwellig.

[00:32:47.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Erwachsene haben eine unglaubliche Ambivalenz.

[00:32:58.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Soll ich das behalten oder wegschmeissen? Daraus resultiert der Messi.

[00:32:59.154] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Messie-Syndrom>

[00:32:59.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Erziehung: soll ich mich jetzt durchsetzen oder nicht?

[00:33:12.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Bevor man an das Kind herantritt muss man wissen: ich möchte das.

[00:33:18.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf erst wissen was man möchte, wenn man das Kind wahrgenommen hat.

[00:33:25.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Situation des Kindes muss validiert werden.

[00:33:36.010] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer nicht nur sensibel und impulsiv, sie sind ungeduldig.

[00:33:47.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ungeduld in der Erziehung ist nicht hilfreich.

[00:33:49.810] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder müssen intrinsisch motiviert sein.

[00:33:50.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Will das Kind etwas anderes und lässt man dem Kind keine Zeit, zum sich umentscheiden und einem zu folgen, dann überfährt man das Kind.

[00:34:03.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kommt in den Redewendungen durch.

[00:34:05.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Entscheid darf nicht über das Knie gebrochen werden.

[00:34:05.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Entscheid muss wachsen, nach Möglichkeit in Zusammenarbeit.

[00:34:05.910] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder kann man nicht befehlen. Wurden die Eltern so erzogen, haben sie die Tendenz, dies auch zu tun.

[00:34:21.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spart mehr Energie, wenn man langsam zum Entscheid kommt.

[00:34:33.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann muss sich genügend Zeit lassen um einen wichtigen Entscheid zu treffen.

[00:34:42.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann unterbrechen und sagen: ich kann noch nicht entscheiden.

[00:35:01.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Teenager sagen kurz bevor sie verschwinden: ich gehe jetzt noch schnell.

[00:35:02.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind oft schneller als die Eltern. Darauf muss man gefasst sein und sich damit auseinandersetzen.

[00:35:08.440] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder müssen intrinsisch motiviert sein. Wenn man das erreicht, funktioniert alles sehr gut. Dann folgen sie auch, sie folgen ihrer intrinsischen Motivation.

[00:35:36.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Familientherapeutin frage ich die Mutter und den Vater: was waren die Wertvorstellungen des Vaters, was waren die Wertvorstellungen der Mutter?

[00:35:50.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie haben sie versucht, diese Wertvorstellungen durchzusetzen?

[00:35:52.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Was waren die Erziehungsmethoden?

[00:35:52.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Was wollen sie davon übernehmen und was wollen sie nicht übernehmen?

[00:36:04.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse sagen: genau so nicht! Und dann gehen sie in das andere Extrem.

[00:36:11.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin wahnsinnig autoritär erzogen worden, das wollte ich nicht mehr. Dann fehlt die Linie. Das ist auch nicht gut.

[00:36:11.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist hilfreich, wenn man die Eltern dazu anregt, dass sie sich die Erziehung, die sie selber erlebt haben, dass sie sich die reflektieren, vor Augen führen und schauen.

[00:36:47.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Vater hat eine gewisse Erziehungsstil genossen, die Mutter einen gewissen und das kommt dann zusammen.

[00:36:53.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr die Eltern reflektieren und wissen was ihre Leitlinien sind, umso besser können sie zusammen arbeiten, umöso klarer wird es auch für das Kind.

[00:37:24.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir leben in einer westlichen Industriegesellschaft, postindustriell, mit IT.

[00:37:34.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern sind immer sehr darauf bedacht, dass ihre Kinder eine gute Ausbildung haben.

[00:37:36.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ausbildung kann man noch lang nachholen, insbesondere heute mit der KI.

[00:37:41.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Persönlichkeitsbildung, die kann man nicht im Internet holen.

[00:37:51.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass die Eltern der Persönlichkeitsbildung von ihrem Kind Sorge tragen und nicht an erster Stelle die akademische Leistung.

[00:38:06.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe viele Leute in Behandlung, die akademisch weit gekommen sind; menschlich ein Säugling, zurück geblieben.

[00:38:17.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kostbarste für unsere Nachkommen ist ihre Individualität.

[00:38:26.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich lese gerade das Buch von Ernst Mayr, einem Biologen.

[00:38:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.riffreporter.de/de/wissen/ernst-mayr-pionier-der-modernen-evolutionsbiologie-mit-unbaendiger-neugierde>

[00:38:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich beschäftige mich wieder mit der Evolution, Survival of the fittest.

[00:38:42.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Individuum wird selektioniert, nicht die ganze Gruppe.

[00:38:47.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gruppe kämpft miteinander.

[00:38:47.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADS Eltern ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten heranwachsen lassen, dann haben sie die beste Chance gut zu überleben.

[00:39:04.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht rücksichtslos sondern gut, erfolgreich und auch zufrieden.

[00:39:19.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Zurück zur Neuroimmunologie.

[00:39:22.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch etwas tut, das ihn zufriedenstellt und er tut es gerne. Dann reagiert sein Immunsystem positiv darauf.

[00:39:23.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch als Influencer auftritt und es gerne macht, ist das auch ok.

[00:39:26.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Geht er nur auf die Einschaltquoten, dann reagiert das Immunsystem gar nicht.

[00:39:45.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir geben weltweit am zweitmeisten aus für unser Gesundheitssystem, welches an erster Stelle ein Reparatursystem ist. Das ist fraglich.

[00:40:09.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht besser in seine Kinder investieren, als wenn man ihre Persönlichkeit stärkt.

[00:40:15.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles andere können sie später noch dazu lernen.

[00:40:21.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sehe das speziell bei Eltern von ADHS/ADS Teenagern.

[00:40:21.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aufregung, das er/sie noch keine Stelle/Lehre hat, oder nicht weiss was sie/er tun möchte. Hier geht es immer darum, dass sie/er ihre Persönlichkeit finden müssen.

[00:40:28.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum lege ich ihnen das am meisten ans Herz.

[00:40:46.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier können sie Helferinnen und Helfer sein und das immer wieder betonen.

[00:40:53.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage ist das Schulsystem viel durchlässiger.

[00:41:00.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann eine Lehre machen und danach auch noch die Matur machen.

[00:41:04.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt nicht einfach nur den akademischen Weg oder den Berufsweg.

[00:41:06.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Persönlichkeitsformierung ist etwas vom Wichtigsten.

[00:41:12.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht die Fitness im Darwinschen Sinn aus.

[00:41:16.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt dürfen sie mir widersprechen oder die Frage stellen.

[00:41:31.660] - Bemerkung 3

Wie können Eltern mit ADHS/ADS besser innehalten? Man muss ja wie eine Bubble aufbauen.

[00:42:01.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die ADHS/ADS Kinder relativ lange bei sich abholen.

[00:42:01.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage immer: was ist für sie am Schlimmsten? Was sind die grössten Angstvorstellungen, dass etwas schief laufen könnte.

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

Ich gehe immer in die Extreme. Das habe ich auch immer bei den Süchtigen gemacht.

[00:42:27.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wovor haben sie am meisten Angst? Was wollen sie verhindern?

[00:42:27.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie befinden sich oft schon in einem Existenzkampf mit ihrem Kind.

[00:42:46.570] - Bemerkung 3

Machtverlust, Verlust der Vaterrolle, der Mutterrolle.

[00:42:48.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sie stark validieren.

[00:42:53.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann kann man umschwenken.

[00:42:56.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe auch persönliche Beispiele oder ich bringe Beispiele von anderen Situationen.

[00:43:04.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche zu generalisieren, weg vom Fokus, den sie gerade haben.

[00:43:11.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADSler Eltern, die wollen einem noch genauer, noch mehr erklären. Die sagen dann oft: ich habe mich nicht verstanden gefühlt.

[00:43:23.620] - Dr.med. Ursula Davatz

So gut wie ich es meine, habe ich es verstanden.

[00:43:23.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Kein einziger Mensch, kann genau gleich fühlen wie der andere.

[00:43:30.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt in ein Dilemma rein, in eine Ohnmacht.

[00:43:42.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Die muss man benennen und man muss aufpassen, dass man dann nicht in die Abwehrhaltung geht.

[00:44:10.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist eine zeitlang in einer Bubble. Es lohnt sich, dort sein Gleichgewicht herauszufinden. Dann hören die Mütter auch besser zu.

[00:44:10.490] - Bemerkung 4

Gestern kam ein Artikel in der Sonntagszeitung von Nora Imlau.

[00:44:17.780] - Bemerkung 4

<https://www.tagesanzeiger.ch/klassismus-unter-eltern-bewusste-erziehung-muss-man-sich-leisten-koennen-342238822713>

[00:44:17.780] - Bemerkung 4

Es geht um die Mittelschichtsfamilien, die Superfamilien, wo alles picobello ist.

[00:44:53.330] - Bemerkung 4

Es ist völlig normal, alle kommen mal an ihre Grenzen.

[00:45:17.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Einerseits sind die Normen sehr eingeschränkt worden. Die Kinder haben weniger Freiheit. Andererseits macht man aus jeder Diversität wieder eine neue Etikette. Das ist dann die andere Seite. Jeder muss selber sein Gleichgewicht finden und insbesondere Geduld haben.

[00:45:36.960] - Bemerkung 5

Bei einem ADHS/ADS Elternteil ist das doppelt schwierig.

[00:45:40.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[00:45:43.500] - Bemerkung 6

Was ich so speziell finde: man muss und sie sollten und sie müssten und genau das können die ja alle selber nicht. Alles was ihr Kind nicht kann, haben sie im schlechtesten Fall selber nicht gelernt.

[00:46:28.110] - Bemerkung 6

ADHS/ADSler spüren wenn sie auf dem Holzweg sind mit dem Gegenüber.

[00:46:56.820] - Bemerkung 6

Dann muss man im Notfall zuerst einen Schritt zurück gehen, validieren.

[00:47:09.960] - Bemerkung 6

Ah es geht um mich, jetzt muss ich erst mal was für mich was machen.

[00:47:15.480] - Bemerkung 6

Eigentlich lesen die Eltern das alles und sie lesen es überall und sie wissen es.

[00:47:29.160] - Bemerkung 6

Die haben Zeit bis zur Pubertät. Bis dahin wäre es hilfreich, wenn sie ein gutes, eine gute Selbstregulation entwickeln.

[00:47:50.430] - Bemerkung 6

Wie gut können sie sich regulieren, ohne dass sie dann der Schwarze Peter sind, ohne dass sie dann sich zu viel kaputt machen.

[00:48:01.650] - Bemerkung 7

Das Benennen ist ein sehr wichtiger Punkt. Eine Mutter sagte: jetzt merke ich, wie ich langsam verrückt werde. Dann wird sie gar nicht mehr so verrückt, dass sie das rauslässt, was sie sonst rauslässt.

[00:48:36.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht vorseilen.

[00:48:37.870] - Bemerkung 7

Ich sitze jetzt hier und habe genug warm und alles ist in Ordnung zur Zeit.

[00:48:48.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Und es darf auch ein bisschen falsch sein.

[00:48:48.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage generalisieren. Sie lernen und das Kind lernt.

[00:48:59.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind alle in einem Lernprozess.

[00:49:01.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Leben ist ein lebenslanges Lernen.

[00:49:01.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weite aus und sage: mit der adulten erwachsenen Neurogenese produzieren wir immer neue Zellen zum Weiterlernen.

[00:49:15.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Lernen läuft immer über die Emotionen.

[00:49:21.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Mut zu Fehlern, Mut zur Lücke, Mut zum falsch machen. Das muss man zulassen.

[00:49:30.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen sind kein Computerprogramm.

[00:49:32.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind viel mehr. Wir sind lebendig. Wir dürfen es auch falsch machen. Aus Fehlern lernt man. Das ist das normale Lernen.

[00:49:43.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sokratisches Lernen. Der Lehrer lernt vom Schüler.

[00:49:49.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Kinder sind eigentlich unsere besten Lehrmeister.

[00:49:54.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen alle unsere Methoden immer wieder hinterfragen.

[00:49:59.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass man im Nebel landet, sondern wir müssen dann auch wieder zu einer Erkenntnis kommen.

[00:50:07.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ganz wichtig, dass sie sich Zeit lassen und dass man die eigenen Signale spürt.

[00:50:19.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wann lässt die Seele den Körper sprechen?

[00:50:21.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Psychosomatik Unterricht gegeben für Krankenschwestern.

[00:50:26.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ich immer gefragt: was ist Ihr Symptom wenn sie gestresst sind?

[00:50:29.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Jemand hat Rückenschmerzen gekriegt, die andere Person Kopfschmerzen, jemand hat viel geredet, schweissige Hände, kalte Hände.

[00:50:29.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind sehr sensibel.

[00:50:33.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen die Erlaubnis bekommen, sich selber wahrzunehmen und ihre Stresssymptome wahrzunehmen.

[00:50:50.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man seine Gefühle möglichst genau benennen kann, geht 50% vom Stress weg.

[00:51:03.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf vom Stress nicht gerade in die Action gehen.

[00:51:06.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Schwierige, das Bremsen.

[00:51:08.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann ausrutschen und wieder von neuem beginnen.

[00:51:14.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Tennisspieler hat zwei Anschläge.

[00:51:35.330] - Bemerkung 8

Mit ADHS/ADSLer ist es noch schwieriger. Das hat viel mit Übung zu tun.

[00:52:00.200] - Bemerkung 9

Es ist schwierig, dass es nachhaltig ist. Sie hören es und versuchen es. Dann geht es selber wieder schlecht, dann ist alles wieder weg und man muss wieder bei Null beginnen.

[00:52:00.410] - Bemerkung 9

Wenn sie selber merken, dass es nachher anders ist mit dem Kind, das gibt ihnen dann wieder die Motivation.

[00:52:35.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gibt es einen Selbstverstärker. Sobald sie merken, dass es funktioniert, werden sie in dem eher verstärkt.

[00:52:51.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen sie, es ist mir wieder passiert. Das macht nichts, Fehler machen ist menschlich, das gehört dazu.

[00:52:53.030] - Bemerkung 10

Ich arbeite mit der Visualisierung von einer Treppe. Oft wollen sie gleich zack hochspringen. Dann schmerzt das Herunterfallen sehr. Nimmt man Stufe für Stufe, kann das einfacher sein. So kann man von jeder Stufe lernen. Das kommt bei den Menschen gut an.

[00:52:53.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eigernordwand wird nicht mit einem Sprung erklommen.

[00:53:20.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Schritt für Schritt, Tritt für Tritt. Lassen sie sich Zeit, egal wie alt sie sind.

[00:53:36.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr man sich drängt, umso mehr stolpert man und es geht wieder alles falsch. Man muss sie häufig verlangsamen.

[00:53:49.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit haben sie oft Mühe.

[00:53:57.760] - Bemerkung 11

Ich habe eine Mutter, die hat ein sehr starkes ADHS/ADS. Das hat eine grosse Auswirkung auf das Kind, wie die Mutter auf das Kind reagiert, wenn es nicht so nach Plan läuft wie die Mutter es wünscht. Die Mutter wünscht, dass das Kind endlich abgeklärt wird.

[00:54:24.750] - Bemerkung 11

Wie erkläre ich der Mutter, dass viel auch am Verhalten und an den Reaktionen der Mutter liegt? Wie geht man damit um?

[00:54:43.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man genauer auseinander nehmen. Wenn das Kind das macht, was machen sie? Wenn sie das macht, was tut dann das Kind?

[00:54:48.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche die Interaktionskette anzuschauen.

[00:54:48.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Das medizinische Modell gibt einfach Stimulanzen.

[00:55:04.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt wenige Ärzte, welche dann Erziehungsberatung machen.

[00:55:10.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein grosses Problem.

[00:55:15.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich lasse die Leute abklären, falls sie wollen. Sie müssen ohnehin lange warten.

[00:55:19.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinderpsychiater haben oft lange.

[00:55:27.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann haben wir die Etikette. Was tun wir dann damit?

[00:55:31.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ob man es so benennt oder so. Man muss immer noch mit dem Kind umgehen.

[00:55:31.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher sprach man vom frühkindlichen POS.

[00:55:44.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Kinderpsychologe in Zürich hatte ungefähr zehn Namen für ADHS/ADS. Minimal Brain dysfunction war auch ein Name dafür.

[00:55:49.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute verwenden alle ADHS/ADS. Die Etikette bringt nichts, wenn man nicht lernt, mit dem Kind umzugehen.

[00:56:04.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Frage stellen: was ist für sie am schwierigsten? Was treibt sie am meisten auf die Palme? Dann landet man häufig bei der eigenen Erziehung, wie man es selber erlebt hat.

[00:56:19.900] - Bemerkung 12

Die Mutter spürt sich nicht selber und kann nicht selber adäquat handeln. Das kann die nicht. Die Mutter macht es über Struktur, Struktur, Struktur. Die Tochter ist mindestens so chaotisch wie die Mutter selber und reagiert sehr schlecht auf die Mutter. Der Vater ist das Gegenteil. So schaukeln die sich immer hoch.

[00:57:02.170] - Bemerkung 12

Eigentlich kann man nur wünschen, dass das Kind wahrscheinlich andere Strukturen dann mal findet. Die ist sehr auffällig und die war schon immer sehr auffällig.

[00:57:13.120] - Bemerkung 12

Die Mutter ist nicht zu bremsen.

[00:57:38.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die zu mir ins Büro kommen mit einem hyperaktiven Kind und die Mutter greift dauernd ein, sage ich: lassen sie das Kind nur machen, das ist meine Sache, ich habe es im Auge.

[00:58:08.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht würde es sich lohnen, die einmal zu euch zu nehmen.

[00:58:09.360] - Bemerkung 12

Die Mutter war auch schon stationär. Die Mutter kann sich nicht selber regulieren.

[00:58:24.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Piloten sagen immer: im Zweifelsfall überlässt man das Flugzeug am besten sich selber. Es ist aerodynamisch.

[00:58:54.740] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder muss man sich selber überlassen. Das ist die intrinsische Steuerung, die intrinsische Motivation.

[00:59:06.890] - Bemerkung 12

Im Kindergarten geht es dem Kind sehr gut.

[00:59:10.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Weniger ist mehr.

[00:59:17.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Muss generelle Sätze sagen. Es braucht keine stehenden Redewendungen nach Churchill.

[00:59:39.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADS Kinder regulieren sich viel besser selber, als wenn man ständig eingreift und stört.

[00:59:42.570] - Bemerkung 13

Die Bedürfnisse der Mutter stehen stark im Vordergrund. Sie kann gar nicht das tun, was für das Kind am wichtigsten ist. Sie sagt: ich halte es nicht mehr aus und deshalb muss ich.

[01:00:12.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch ADHS/ADSLer müssen lernen. Es ist nicht so, dass man das immer als Etikette hervortun kann.

[01:00:26.100] - Bemerkung 14

Die Wutausbrüche des Kindes können zwei bis drei Stunden dauern. Das hält die Mutter nicht aus.

[01:00:35.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Was kommt vor dem Wutausbruch?

[01:00:44.910] - Bemerkung 15

Da ist dann ein Kindergeburtstag mit ganz vielen Verwandten und dann ist dann noch ein Kinobesuch am Abend zum Abschluss des Kindergeburtstags.

[01:00:55.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist zu viel.

[01:00:55.410] - Bemerkung 15

Das Kind will dann nicht die dreckigen Kleider ausziehen um ins Kino zu gehen. Nach dem Kino war es wieder gut.

[01:00:55.570] - Bemerkung 15

Die Bedürfnisse der Tochter werden nicht erkannt. Die Tochter ist genauso stur wie die Mama.

[01:01:55.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.

[01:02:03.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist System Overload. Ich nehme gerne schöne Ausdrücke.

[01:02:16.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Gehirn überladen ist, dann blockiert das Kind nur noch, dann schreit das Kind nur noch.

[01:02:22.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommen die vier Stressreflexe: Fight, Flight, Freeze and Tease.

[01:02:26.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Eleganteste wäre, wenn man mit Teasing die Stressreflexe abbauen kann.

[01:02:32.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zeige jetzt immer Tierfilme den Eltern, wie Tiere artübergreifend zusammen spielen. So kann man distanzieren, generalisieren.

[01:02:37.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Weg von dem Moment, ein allgemeines Bild machen.

[01:03:12.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie geht die Tochter mit Tieren um?

[01:03:26.260] - Bemerkung 16

Zur Katze hat die Tochter keine Beziehung. Sie war nicht so nett zur Katze.

[01:03:37.870] - Bemerkung 16

Ich werde die Familie noch zwei Mal sehen.

[01:04:03.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat die Mutter für eine Diagnose bekommen?

[01:04:06.880] - Bemerkung 17

Die hat ein ADHS/ADS. Sie lässt sich auch noch auf Autismus abklären. Sie ist eine Deutsche in der Schweiz. Die Mutter ist logorrhóisch. Sie hat einen Partner, der wird immer ruhiger. Sie kann sich über ihn nicht regulieren. Der treibt seine Frau eher noch höher.

[01:05:02.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie wurde sie erzogen? Leben die Eltern noch?

[01:05:04.680] - Bemerkung 18

Sie wurde sehr streng erzogen.

[01:05:06.210] - Bemerkung 18

Sie hat noch Kontakt zur Mutter?

[01:05:12.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie läuft es, wenn die Grossmutter da ist?

[01:05:21.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kommt die Differenzierung von der Herkunftsfamilie.

[01:05:49.650] - Bemerkung 18

Die Mutter entzieht sich. Die sind auch nicht wirklich verbunden.

[01:06:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Mutter sich mit ihrer Mutter auseinandersetzt, kann sie freier werden.

[01:06:35.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Differenzierung von der Ursprungsfamilie.

[01:06:38.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig wollen die Mütter es ihren eigenen Eltern Recht machen. Ich muss eine gute Mutter sein, damit meine Mutter sieht wie gut, dass ich es mache.

[01:06:55.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier ist die Mutter noch nicht abgelöst.

[01:06:55.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann fragen: was hat ihre Mutter in diesen Situationen gemacht? Wie ist das für sie gewesen als Kind?

[01:06:59.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Mutter zum reflektieren bringen.

[01:07:11.840] - Bemerkung 19

Der Vater hat eine Laissez-Faire Erziehung genossen. Der Vater findet es schade, dass man nicht flexibel ist mit der Tochter. Der Vater benennt es häufiger.

[01:08:00.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann die Mutter fragen, was ihr gefehlt hat. Sie tut jetzt überstrukturieren bei ihrer Tochter.

[01:08:13.500] - Bemerkung 20

Sie haben für alles etwas. Wochenplan, Belohnungstafeln. Sie machen was sie können und es nützt alles nichts. Es tritt jetzt auch selbstverletzendes Verhalten bei der Tochter auf.

[01:08:47.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder lassen sich nicht so bestellen.

[01:08:57.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man nicht selber in einen Clinch rein kommt.

[01:08:57.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Je länger ich mit solchen Leuten arbeite, sage ich Böse Dinge auf eine lustige Art und Weise.

[01:09:22.390] - Bemerkung 20

Ich habe das auch versucht.

[01:09:50.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage nicht. Ich sage: bei diesem Kind, wenn man das und das tut, dann geschieht das und das. Ich versuche zu zeigen wie es läuft. Das tue ich mit der grössten Überzeugung.

[01:10:02.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage auch: wie haben sie es dem Kind gesagt? Ah, so. Das löst dann das aus.

[01:10:15.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss den Reizauslöser besser sehen und gleichzeitig selber völlig locker sein.

[01:10:38.210] - Bemerkung 21

Die Mutter wird nicht locker.

[01:10:42.920] - Bemerkung 22

Die Marte Meo Methode kann dort helfen.

[01:10:43.130] - Bemerkung 22

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

[01:10:43.250] - Bemerkung 22

Ich habe auch eine Mutter mit ADHS/ADS.

[01:10:43.130] - Bemerkung 22

Der dreijährige Sohn ist auch ADHS/ADS. Die Mutter durfte nicht helfen. Der Sohn ist immer dran geblieben, auch wenn er gefragt hat. Die Mutter war erstaunt, dass es der Sohn auch alleine kann.

[01:11:35.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Untersuchungen, wo man den Kindern Spielzeuge gab und ihnen alles erklärt hat. Die Kinder haben zehn Minuten damit gespielt. Gab man den Kindern Spielzeuge und man hat ihnen gar nichts erklärt, dann haben sie 30 Minuten damit gespielt.

[01:11:51.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind holt sich immer wieder die Impulse.

[01:11:55.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas, dass wir Mütter oft zu schnell hilfreich sind.

[01:12:10.030] - Bemerkung 23

Die Mutter ist sehr fixiert auf ihre Kinder, die ADHS/ADS haben. Die Diagnose bringt der Mutter nicht viel. Sie macht eher Panik wegen der Diagnose. Das Verhalten ändert sich nicht.

[01:12:54.140] - Bemerkung 24

Wir Menschen brauchen Konstrukte, damit wir unsere Emotionen besser regulieren können. Wenn man über die Diagnose triangulieren kann, ist es für uns einfacher runterzukommen.

[01:13:20.750] - Bemerkung 24

Bei der Mutter kippt was und sie kann sich dann nicht regulieren. Sie wird rigider. Marte Meo ist eine gute Idee.

[01:13:57.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Erwachsenen ADHS/ADSLer und eine hyperaktive ADHS/ADS Mutter. Die kommen immer zusammen. Ich frage ihn etwas, er hatte eine psychotische Episode. Dann redet die Mutter rein. Ich muss sagen: nein, ich will ihn fragen, bitte warten sie jetzt. Dann kommt sie wieder.

[01:14:26.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich lache dann.

[01:14:32.390] - Bemerkung 25

Die Mutter fühlt sich dann nicht validiert.

[01:14:35.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sie schon auch validieren.

[01:14:38.330] - Bemerkung 25

Das letzte Mal war sie so stark erkältet, dass nur der Vater geredet hat.

[01:14:48.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man einen guten Spruch dazu machen.

[01:15:01.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass wir locker bleiben. Sobald wir uns verrennen, geht es gar nicht mehr. Das spürt man auch bei sich.