

Dr.med. Ursula Davatz

23.10.2010

Jugendliche mit ADHS, ihre Bedürfnisse und Unterstützungsmöglichkeiten durch Psychotherapie und Coaching

[Audio](#)

[00:00:00.000] - Speaker 1

Jetzt kommt der Vortrag vom 23. Oktober 2010 zum Thema "Jugendliche mit ADHS, ihre Bedürfnisse und Unterstützungsmöglichkeiten durch Psychotherapie und Coaching". Die Veranstaltung ist von der ELPOS organisiert und findet in Luzern statt. Das Thema lautet "Jugendliche mit ADHS, ihre Bedürfnisse und Unterstützungsmöglichkeiten durch Psychotherapie und Coaching". Ich habe das erst jetzt so genau gelesen. Ich werde mich versuchen, an den Titel zu halten. Die Idee ist, dass ich Ihnen ein paar Gedanken mitgebe. Wenn Verständnisfragen vorhanden sind, kann man nach meinem Vortrag noch ein paar Fragen stellen. Ich werde bis zum Schluss hierbleiben, sodass Sie sich die Fragen notieren können. Und die Erkrankungsstörung. Früher wurde ADHS nicht genannt, sondern POS, also psychoorganisches Syndrom. Früher war es kindliches psychoorganisches Syndrom. Heute wird es unter dem Begriff ADHS zusammengefasst, das heisst Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Während früher die Ärzte, also Psychiater, das noch abgelehnt haben, viele Psychologen, viele Ärzte, das gibt es gar nicht. Ein Psychiater hat mal gesagt, Psychopathologie ohne Signifikanz. Das stimmt natürlich nicht. Man kann es heute nachweisen. Von dort ist die ganze Medizin jetzt darauf aufgesprungen. Das Problem der Mediziner ist, dass sie immer die Pathologie gefällt. Ich bin zwar auch Medizinerin und Psychiaterin, aber ADHS ist an sich eine Normvariante.

[00:02:18.340] - Speaker 1

Das heisst, es ist ein Mensch, der ein bisschen aus der Norm herausfällt, der nicht genau in der Mitte der gaussischen Glockenkurve liegt, aber deswegen muss man ihn noch nicht krank machen. Und deswegen muss man auch nicht immer gleich mit Medikamenten einfahren. Man kann unterstützen, man muss aber nicht. Und was schlussendlich Krankheit ausmacht, ist Interaktion zwischen Umfeld und dem Menschen. Wenn die Interaktion zwischen Umfeld und Menschen nicht gut läuft, dann gibt es eine Krankheit daraus. Und das sagt man sogar, also früher hat man gesagt, das ADH wächst sich einfach aus in der Pubertät und dann ist der Mensch gesund und normal. Heute weiss man, dass das nicht stimmt. Der behält immer gewisse spezielle Eigenschaften. Heutzutage redet man auch vom ADHS bei Erwachsenen. Wenn man wieder von der Pathologie ausgeht, sagen Psychiater, 75% der erwachsenen ADHS Patienten haben eine zweite Krankheit. Eine zweite psychiatrische Krankheit. Das ist absolut erschreckend. Ich sage dem, das müsste nicht sein. Nur 75% werden normal. 75% entwickeln eine sekundäre Krankheit. Manisch Depressiv, Schizophrenie, Drogenkrankheit, Delinquenz und des vielen mehr. Und da funktioniert der Umgang mit diesen ADHD Sender nicht gut. Es gibt dann die anderen extremen Formen, die sehr berühmt werden, also Künstler werden, Politiker werden, Ärzte werden.

[00:04:06.190] - Speaker 1

Sie müssen berühmte Leute werden. Ich glaube, Bill Gates zählt dazu, Mozart, Churchill, und so weiter. Man könnte viele aufzählen. Dort haben die Eltern irgendetwas recht gemacht und der Zielsystem hat es recht gemacht, dass sie so gut rausgekommen sind. Man sollte bei diesen gesunden Verläufen schauen,

was man machen müsste, damit es gut rauskommt. Das als Einleitung zur Pubertät. Jugendliche sind in der Pubertät. Die Pubertät wird heutzutage immer etwas länger. Sie fängt früher an, sie hört später auf. Die Eltern mögen es fast nicht mehr, weil sie so lange dauern. Die Pubertät ist die Phase des Erwachsenwerdens, der Persönlichkeitsentwicklung. Wenn man in der Pubertät nicht dem Art gerecht ist, dann entwickelt man mit Sicherheit sekundäre Störungen. Respektive, dann kann es auch eine Persönlichkeitsstörung geben. Das ist auch eine der Diagnosen, Persönlichkeitsstörungen, die sich aus dem ADHS heraus entwickeln können, wenn man denen nicht gerecht wird. Wenn sie einen Rost oder einen Hund nicht artgerecht halten, dann wird das ein Krüppel. Wenn man einen Menschen nicht artgerecht oder persönlichkeitsgerecht mit dem interagiert, der stürzt, sich nicht persönlichkeitsgerecht mit dem Menschen auseinandersetzt, dann kann er eine Fehlentwicklung machen. Und das wollen wir natürlich um alles in der Welt verhindern und darum sind wir ja heute so miteinander zusammen.

[00:05:51.620] - Speaker 1

Ich gehe jetzt kurz durch, was ganz wichtig ist in der Pubertät. Das ist natürlich überhaupt nicht erschöpfend, aber ich fange bei den Emotionen an. In der Pubertät muss der Mensch lernen, mit seinen eigenen Emotionen umzugehen. Und das ist eine der wichtigsten Aufgaben. Man sagt ja, die Pubertätsliteratur, Himmel, hohe Achsen, zu Tode betrügt. Man liest im Deutsch leidendes jungen Werther" und so weiter. Und Teilkinder kommen dann sogar zum Eskalieren und manchmal gibt es sogar Selbstmordraten. Dann ist es natürlich nicht gut gelaufen im Umgang mit diesen Emotionen. Der eigene Umgang mit den Emotionen ist etwas Wichtiges und das braucht einen Lernprozess und das braucht auch eine Auslaufmöglichkeit. Ich finde, Englisch kommt zu Emotionen etwas Druckhaltend im Vergleich zu Griechen, Italienern, wahrscheinlich auch Franzosen und Spaniern. Also alle Mittelmeerländer tolerieren mehr Emotionen. Die Schweizer und Deutsche wahrscheinlich auch nicht, tolerieren nicht so viele Emotionen. Es sei denn, in einem Kontext, also die Autorität, die darf sie noch negativ verwenden, aber das Kind darf sie nicht verwenden. Obwohl dem Kind die Emotionen viel mehr zustimmen. In diesem Sinne sind ADHD Kinder noch ganz speziell emotional. Man sagt, sie seien impulsiv. Sie können ihre Emotionen nicht so gut steuern. Sie haben sehr stark überschüssende Emotionen.

[00:07:34.560] - Speaker 1

Sie verfügen über eine schnelle, starke, emotionale Reaktionsbereitschaft. Wenn sie positiv sind, wenn es positiv ist. Wenn Sie verrückt werden, dann macht es es ein bisschen schwieriger. Dann können Sie hier recht reinfahren, böse Sachen sagen, Gegenstände zerstören, das Zimmer zusammenstellen. Schlau, Türschlätze, sodass der Türrahmen rausfällt und lauter solche Sachen. Häufig haben dann die Älteren die Tendenz zu sagen, das geht doch nicht, das kann ich nicht zulassen, das darf ich ihm nicht erlauben. Sonst meint er, er könne das immer machen oder sein. Oft sind die Jungs noch schlimmer, aber es gibt sehr emotionale Mädchen, die da auch sehr wild tun können. Und dann muss ich den Älteren immer sagen, im Augenblick, wo die Emotionen so hochschwimmen, wo diese riesigen Wellen machen, können sie nicht erziehen. Können sie aufhören, so dürfen sie nicht erziehen. Denn wenn sie dann dem Kind so eine erzieherische Barriere setzen, dann gibt es nur eine Springflut. Und ich bringe dann zum Beispiel aus der Chaostheorie. In der Chaostheorie schaut man Wellen an, also wenn es zum Beispiel eine Welle hat auf dem Meer, die keine hohe Amplitude hat, aber eine lange Wellenlänge, dann schiebt sich die auf das Meer, und wenn sie an den Rand kommt, also das Ende des Meeres, an den Ufer kommt, und wenn dort eine Mauer ist, dann peitscht sich die auf und es gibt eine Springflut.

[00:09:12.440] - Speaker 1

Und wenn sie ihrem erregten ADHS Kind eine Mauer anheben, dann gibt es einen Springfluss. Das heisst, dann wird es deren Masse stark dagegen, dass sie überrollt werden, dass es zerstörerisch wird und das ist nicht gut. Darum sage ich, im Augenblick des Emotionalitätsschutzes, Emotionalen Ausbruch dürfen Sie nicht erziehen, sondern sie dürfen nur beruhigen. Sie dürfen nicht mit den Regeln kommen, sie dürfen auch nicht sagen, das geht doch nicht. All diese Sätze können Sie weglassen. Sie müssen nur sich selber beruhigen und ruhig mit dem Kind Kontakt haben. Auch nicht sagen "Geh weg, das toleriere ich nicht. Das ist Beziehungsabbruch und das macht auch wieder Angst. Denn Liebesentzug macht Angst. Sie sind ja angewiesen auf Beziehung zu uns Eltern oder Erziehern. Und darum sollte man eigentlich keinen Beziehungsabbruch machen, sondern an erster Stelle sich selber beruhigen und ruhig im Kontakt bleiben. Wenn man sich nicht erzieht, kann man Emotionen nicht erziehen, Emotionen kann man nur beruhigen. Und das ist ein Wissen, das wir auch in der Psychiatrie verwenden müssen. Wenn ein Patient absolut verhütet und emotional aus dem Häuschen stört, dann kann man Emotionen nicht erziehen, Emotionen kann man nur beruhigen. Wenn man sich aufhört, kann man nicht sagen, dass es nicht geht.

[00:10:32.000] - Speaker 1

Man muss selber ruhig mit dem Kontakt aufnehmen. Denn die Emotionen sind in dem Moment, in dem sie so stark Wellen schlagen, nicht mehr der Kognition unterstellt. Da kann man auch nicht argumentieren. Wenn man es rostwillig tut, kann man auch nicht sagen, dass es nicht geht und das erlaube ich dir nicht. Also man muss sie eher ein bisschen laufen lassen und dann wieder zu sich nehmen. Also wenn man ein Kind, einen Jugendlichen, im Augenblick, wo er emotional aufgewühlt ist, möchte erziehen, dann gießt man Öl aufs Feuer, bläst ins Feuer hinein und erhöht das Feuer. Und ich sage es heute, im Extremfall sage ich, Sie bringen in dem Moment Ihres Kindes nicht zum Folgen. Sie können es nicht führen. Sie müssen es zuerst beruhigen, bevor Sie es wieder führen können. Und wenn Sie Rigid, also zu streng dahinter gehen, dann, also, sagen kann man, Sie können Ihres Kindes tot schlagen und es folgt trotzdem nicht. Und so geht es. Also es geht dann auch um Leben und Tod. Also man wird ja selber je nachdem so verrückt, dass man es fast nicht mehr aushaltet. Und da muss man sich an die Regeln halt, halt, jetzt, stopp, nichts mehr erziehen, nur noch sich selber beruhigen und dadurch dann auch das Kind beruhigen.

[00:11:57.350] - Speaker 1

Wenn dann der emotionale Sturm mal Wenn sich beide wieder beruhigt haben, dann macht man eine sogenannte Nachbesprechung. Es kann ein oder zwei Tage später sein. Es kommt darauf an, wie es einem selbst geht. Dann kann man sagen, man möchte noch einmal schnell auf den Vorfall zurückkommen. Das soll aber nicht am Mittagstisch sein, nicht zwischen der Tür und dem anderen. Ich sage sogar, machen Sie eine Sitzung mit Ihrem Kind. Gehen Sie in ein Zimmer, machen die Türen zu. Der Partner darf nicht zuhören, denn der mischt sich sonst ein. Die anderen Geschwister dürfen auch nicht zuhören. Es ist eine private Sitzung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Die Probleme werden nur in der Dualbeziehung gelöst, also der Zweienbeziehung. Und nicht, wenn es noch Spektatoren hat oder Voyeuren gibt, die sich dann so so genannt hilfreich, vermeintlich hilfreich, reinmischen. Also

abgeschlossen, nicht abgeschlossen, aber Tür zu. Und nicht gestört von irgendetwas. Auch nicht vom Computer, ja, du kannst reden, ich mache hier weiter, das geht natürlich auch nicht. Und dann, in diesem Augenblick können Sie sagen, ich will nochmal zurückkommen auf diese Situation und dann die erste Situation zu schildern. Du bist dann und dann nach Hause gekommen, nicht du bist zu spät nach Hause gekommen.

[00:13:28.020] - Speaker 1

Das ist kein Wert. Das ist schon ein Wert. Du kannst die ganze Situation absolut wertfrei schildern. Du bist um halb vier am Morgen nach Hause gekommen. Ich habe die ganze Nacht gewartet. Oder ich habe geschlafen, ich bin aufgewacht. Ich bin aufgestanden, es ist mir das und das durch den Kopf gegangen. Ich habe das und das gesagt, du hast das und das gemacht. Ich habe das und das, ich habe so reagiert und so weiter. Also einfach nur die Abfolge, wie das passiert ist. Und dann kann man auch eigene Fehler eingestehen. Ich glaube, das nächste Mal bleibe ich nicht mehr auf. Oder wenn ich aufwache, dann warte ich bis am nächsten Morgen warten. Dann reden wir miteinander. Also das und das war von mir her ein Fehler. Und dann kann man die Regeln durchgehen. Ich möchte, dass wenn du später nach Hause kommst, wie du mir gesagt hast, dass du mir ein SMS schickst oder was auch immer. Also dann halt einfach seine Regeln durchgeben. Kannst du das noch vollziehen? Oder hast du einen Vorschlag für eine andere Regel? Also man handelt dann aus, was für eine Regel. Also man schildert die Situation, man schreibt dann seinen Wunsch.

[00:14:37.520] - Speaker 1

Aber nicht "du musst", sondern "ich möchte". Man darf keinen Befehl mehr durchgeben, dann sollte ja ein Erwarteter werden. Man sollte lernen, mit sich selbst umzugehen. Man sagt seine Regeln und fragt dann, was seine Problemlösung ist. Man könnte sogar sagen, dass das nicht so gut war, was man da gemacht hat. Was ist deine Problemlösung? Und zuerst den Jugendlichen einen Vorschlag machen lassen und erst dann die eigenen Regeln durchgeben. Ich als Therapeutin frage häufig zuerst den Jugendlichen, dass wir dieses Problem haben, wie es aussieht und was ist dein Lösungsvorschlag? Es ist gut, wenn man den Jugendlichen zuerst fragt, dann muss er mitdenken. Da kann man nicht einfach Nein sagen, sondern selber einen Vorschlag machen und dann können sie sagen, das genügt mir nicht ganz, ich will noch etwas mehr. Dann kann man aushandeln. Dann landet man irgendwo, wo beide zufrieden sind. Also nicht einfach nur mit Befehlen, ich will das nie mehr und das geht nicht und sonst passiert das. Also nicht mit Verfällen und Drohen und Bestrafungen, sondern wirklich sie als schon herangehende Erwachsene anzuschauen. Vielleicht noch ein weiterer Punkt, das haben Sie schon bei ADHS Kindern, die klein sind, gemerkt. Adhs Kinder sind sehr stark von innen her gesteuert.

[00:16:07.720] - Speaker 1

Sie haben einen eigenen Pilot und wenn sie etwas gerinnt, dann muss das durchgesetzt werden. Das sind Arche oder Eigensinn. Im Augenblick, in dem Sie als Eltern sagen, dass es nicht geht, bauen Sie wieder eine Mauer auf und machen Springflut. Aus diesem Grund sollte man den ADHS Kindern nie sagen, dass das nicht geht. Das Nein kann man gleich weglassen. Denn das Nein unterbricht Sie Ihrer Zielstrebigkeit. Sie sind ja hypermotiviert, wenn Sie etwas gefunden haben, das Ihnen gefällt. Wenn man von Ihnen etwas verlangt, das Sie nicht mögen, sind Sie überhaupt nicht motiviert. Aber wenn Sie etwas

gefunden haben, das Ihnen gefällt, und das finden Sie, dann bremst man Sie ab, dann löst das einen Wutanfall aus. Sie müssen nicht nur sagen, sondern sie abholen, wo sie sind. "Aha, ich sehe, du machst das und das gern." Und dann sagen, mir sei wichtig das und das." "Ich hätte es gern so." Man muss das Kind überspringen, um die riesige emotionale Auflehnung zu verhindern. Es gibt trotzdem noch eine Reaktion. Und gerade sagen, wie man es will. Man muss gar nicht sagen, wie man es nicht will, sondern wie man es gerne hätte. Im Augenblick, wo man sagt, wie man es gerne hätte, dann versteht das Kind einem auch besser.

[00:17:37.900] - Speaker 1

Jetzt, häufig haben wir Regeln von unseren Eltern übernommen und wir wissen das gar nicht. Und wir merken erst, wenn das Kind irgendwelche Regeln überschreitet, dass wir das nicht wollen. Und im Augenblick, wo wir sagen müssen, wie wir es gerne hätten, müssen wir uns unseren Regeln bewusst werden und müssen die ausdrücken. Und ich denke, das ist ein sehr heilswerter Punkt. Es ist eine sehr spannende Angelegenheit. Es tut einem gut, wenn man sich selbst bewusst werden muss, was man eigentlich will. Und nicht nur, was man nicht will. Wenn man den Beruf ausgewählt hat, wusste man immer besser, dass man das nicht will. Aber was man will, wusste man noch nicht. Es ist eben schwieriger zu sagen, was man will, als was man nicht will. Aber im Umgang mit ADH lassen Kinder das Nein weg und sagen, was man will. Ich habe es mir schon gesagt, aber die Eltern sagen mir immer, dass man diese Regeln, sei es, wie man es gerne hat. Da sagen mir die Eltern immer, ich habe es ihnen schon gesagt, aber er hört nicht auf mich. Und dann frage ich, wie haben sie es gesagt haben. Dann kommt meistens ein Beispiel, dass sie mit emotionalem Nachdruck etwas sagen.

[00:18:58.420] - Speaker 1

Und da ADHS Kinder sehr sensibel sind. Sie hören, was hinter der Emotionalität hinterher läuft. Und wenn man zu viel Druck aufsetzt, dann machen sie nur Gegendruck und hören gar nichts. Und von dort sagen Eltern, sie müssen selber überzeugt sein von den Regeln, die sie sagen, und nicht das Kind überzeugen wollen. Je weniger man überzeugt ist, umso mehr will man es gegenüber überzeugen. Man will es gegenüber zu einer Kooperation befreien. Das geht nicht. Man muss selbst überzeugt sein und das mit einem überzeugten Standpunkt sagen. Dann ein wenig warten können. Dann ist es oft erstaunlich, wie gut das Kind es übernimmt. Hingegen, wenn Sie dem Jugendlichen Ihre Regeln den Hals abstopfen wollen, dann gibt es nur eine Abwehr und dann haben Sie gar nichts. Sie müssen lernen, eine eigene Überzeugung zu haben. Sie müssen eine mentale Kraft entwickeln. Bevor sie zum Kind gehen, müssen sie überlegen, ob sie das können. Dann müssen sie mit der nötigen Überzeugung sagen. Wenn sie zögern und denken, es gehe sowieso nicht, bringen sie es nicht an, müssen sie gar nichts sagen. Das den Eltern beibringen, ist manchmal schwierig. Wenn ich den Eltern versuche, Rückenstütze zu geben und zu sagen, was ihre Regeln sind, dann sagen sie, dass ich es schon kann, aber es geht sowieso nicht.

[00:20:39.020] - Speaker 1

Wenn ich dann sage, dass sie es so oder so machen können, dann sagen sie, dass sie es schon probiert, geht aber es geht nicht. Wenn man die Haltung hat, dass es geht nicht, dann geht es nicht. Dann müssen wir gar nicht anfangen. Man muss wirklich überzeugt sein. Da komme wieder mit dem Beispiel der

Tierwelsch. Wenn man reitet und denkt, ich bringe das Rost nicht dort hin, wo ich will, oder nicht über das Hindernis, dann geht es sicher nicht. Dann spürt man es mit dem Körperkontakt, wenn man Beine hat, spürt man, die ist unsicher. Die weiss nicht, was sie will, dann macht sie es. Man muss wirklich eine gewisse innere Kraft entwickeln. Punkt für die Regeln, wenn ich mich seltener frage, was nicht geht, dann sage ich, es geht nicht. Sie müssen etwas herauslassen. Lieber nur ein paar wenige Sachen dran nehmen und die eine nach dem anderen durchsetzen, also 100'000 Sachen und alle zusammen. Sie müssen sich also auf wenige Dinge reduzieren und dann langsam an den Feinheiten schleifen. So frage ich dann auch noch meine Eltern, was ihnen die drei wichtigsten Sachen sind. Dann müssen sie wählen und dann schauen sie nach. Erziehe durch Schuldgefühl, da bin ich ganz scharf drauf, ist keine gute Sache.

[00:22:16.180] - Speaker 1

Ich habe natürlich viele Patienten, die unter ihren Schuldgefühlen leiden, wo es dann wirklich einen Kranken daraus gibt. Das ist nicht gut. In der Pubertät ist sehr impulsiv und emotional aufgewühlt. Man hat aber auch ein sehr großes soziales Gefühl und ein riesiges Gerechtigkeitsgefühl. Und auch wenn ein Kind noch so aggressiv ist, noch so impulsiv ist, Aber sie hatten trotzdem riesige Schulzüge. Also ich hatte zum Beispiel eine, die ist auf ihre Mutter hergefallen wie verrückt. Und hinterher, wenn sie die Mutter ganz schlecht behandelt hatte, hatte sie riesige Schuldgefühle. Die Mutter dachte, dass das der Vater völlig gleich ist. Der Vater macht das gar nicht. Also operieren Sie nicht mit Ihrem eigenen Leiden. Wenn du so böse bist, dann geht es mir schlecht. Oder wenn Sie so böse sind, macht der Vater einen Herzinfarkt. Oder der kleine Bruder hat keinen Platz mehr. Also holen Sie nicht die Kranken rein, nicht die eigenen, nicht die von einer Geschwister, nicht die vom Partner, um das Kind zum Gehorsam zu bringen. Denn das ist keine gute Methode. Es ist wichtig, dass Sie selber anstehen und sagen, was Sie wollen. Und es ist erstaunlich, wenn Sie anstehen und sagen, was Sie wollen.

[00:23:43.880] - Speaker 1

Auch wenn das Kind nicht sofort gefolgt. Ein paar Jahre später hat es alle ihre Regeln doch sehr gut aufgenommen. Ich hatte mal eine jüdische Mutter. Adi heisst gut. Und die hat gesagt, er mache nichts von dem, was ich will. Und ich habe gesagt, glauben Sie mir, er wird wahrscheinlich mehr von ihren Regeln aufnehmen. In fünf Jahren werden sie es sehen. Und fünf Jahre später ist sie gekommen und hat gesagt, sie hätten recht. Er hat die Regeln besser aufgenommen als seine Geschwister, obwohl er sich zuerst fürchterlich dagegen gewirkt hat. Ich verlange viel von den Eltern. Selbstverständlich dürfen sie auch mal menschlich sein und ausrasten und auch alles falsch machen. Das ist nicht so schlimm. Es gibt Menschen, die das auch Menschen und die können das auch sehen. Und manchmal ist das sogar nötig, dass sie sehen, meine Mutter, mein Vater nur ein Mensch sind. Manchmal verliert er auch die Pedale. Aber dann sage ich nicht aufs Kind zu schiessen. Wenn man emotional wird, sondern in die Luft zu schiessen. Ich bin so verrückt, ich halte es nicht mehr aus. Ich weiss nicht mehr, was. Und nicht, du bist der Hinterletzte und Unmögliche. Also nicht auf die Person losgehen.

[00:24:57.490] - Speaker 1

Dann denken sie immer daran, es geht um die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Wir wollen sie stärken, nicht schwächen. Sie dürfen zwar schwach sein, aber mit dieser Schwäche nicht ihr Gegenüber

erdonnern, sondern zeigen, dass sie einen hysterischen Anfall haben, das macht alles nichts. Oder vielleicht auch davonlaufen in der Wut und für sich selbst schauen. Aber generell, das sage ich natürlich den Eltern, versuchen sie den Fels in der Brandung zu ziehen. Sie sind Eltern, Sie sind Erfahrener, Sie haben ihren Job, Sie haben Ihre Position und sind von dort her nachsichtig, wenn das Kind ein wenig daneben hält. Und das sage ich auch wieder ausdrücklich mit dem Satz, ich sage, Sie müssen dem Kind Welpenschutz geben. Sie dürfen nicht gleich zurück schießen, wie das Kind gegen Sie schießt. Und wenn Sie in die Versuchung kommen zu schießen, dann eben in die Luft. Macht auch Eindruck. Und ist weniger zerstörerisch. Vielleicht ganz schnell ein Beispiel. Haben wir noch ein bisschen Zeit? Ja, mal. Ich hatte ein ADHS Kind, die Diagnose war sehr schlecht. Ich war mit 15, 16 Jahren und von der Kinderärztin hat sie mir dann die Familie geschickt. Und der hatte noch keine Lehrstelle. Und hat in der Schule geblutet, gefehlt, die Note nicht hingebracht und so weiter.

[00:26:28.510] - Speaker 1

Er hat es dann fertig gebracht, eine Lehrstelle zu finden. Ich habe ein einziges Mal mit dem Lehrmeister telefoniert. Und der Lehrmeister hat gesagt, doch, es ist alles in Ordnung, ich nehme ihn gern. Aber irgendwas ist komisch bei dem. Dann habe ich gesagt, ja, sie haben recht, er hat ein ADH. Und da habe ich dann gesagt, nehmen Sie den ganz nahe an sich hin, also das Hien führen, dann er akzeptiert wahrscheinlich nur den Chef. Wenn irgendjemand anderes den Befehl gibt, dann geht das nicht so gut. Okay, verstanden, ich habe noch ein paar andere Sachen gesagt. Er hat den zu sich hin genommen, der Junge war stolz, dass er immer für den Chef arbeiten darf und war sehr motiviert. Die Eltern sind einmal miteinander in die Ferien gefahren, noch bevor er angefangen hat. Das war in den Ferien, bevor die Lehre anfangen sollte. Dann bekomme ich ein Telefon über vom Zeltplatz, von der Grenze, von Tessin in Italien. Ein Verzweiflung. Der Junge ist davon gelaufen, das Haus ist zusammengebrochen, der Junge ist davor gelaufen, er geht ein bisschen nach Hause. Und ist dann rausgekommen, er wollte dann an ein Konzert gehen. Und ist nur, wie die Mutter gesagt hat, er müsse mitkommen, mitkommen und wollte aber nach Hause wollen.

[00:27:40.730] - Speaker 1

Diskussion am Telefon, hin und her, Krisenintervention. Schlussendlich sind sie dann nach Hause gegangen und haben dann auch das Konzert gehen lassen. Also, ich kann nicht alles erzählen, aber es war ein riesiges Dornenamt mit Krisenintervention, mit Telefon hin und her. Jetzt mache ich einen Schnitt, da hat die Lehre angefangen. Ich habe vor einem Monat mit dieser Mutter telefoniert und gesagt, dass ich so Freude an diesem Sohn, der hat sich so gut entwickelt. Also ich habe die Mutter noch ein paar Mal beraten, wie sie mit ihm umgehen soll, alles das, was ich jetzt so gesagt habe. Und sie hat das gelernt. Der Vater hat es noch nicht ganz so gut gelernt, aber die Mutter hat es gelernt. Und der Sohn hat sich wirklich gut entwickelt. Er hat aufgehört mit Haschischrauben und sucht jetzt einen anderen Lehrmeister, weil das irgendwie ein bisschen zu schwierig ist. Also mit dem würde ich sagen, auch wenn etwas ganz schrecklich gelaufen ist und nach fürchterlicher Eskalation ausgesehen hat, die Mutter hat wirklich gelernt, mit dem Mund zu gehen und sagt jetzt, er ist ein gefreuter junger Mann, ich bin so stolz auf ihn. Hat sie dort überhaupt nicht gesagt, ich könnte ihm auf den Mund schießen.

[00:28:51.760] - Speaker 1

Das war ihre Aussage. So viel zum Umgang mit den Emotionen. Jetzt als drittes Umgang mit Lernverhalten, Schule und beruflicher Laufbahn. In der Pubertät sollte man, wenn man nicht weiter in die Schule geht, ins Gymnasium, entscheiden, was man lernen will. Es gibt ADHs Kinder, die sehr intelligent sind, schnelle Aufnahmegaben haben und dann einfach weiter in die Schule gehen. Das ist einfach für sie. Da kommt das Problem oft erst hinter. Es gibt solche, die eher praktisch begabt sind, die vielleicht noch eine Lernstörung dazu haben und die gehen dann eher in eine Lehre. Ich kenne das Schulsystem nicht im Kanton Luzern, ich komme aus dem Aargau. Ich bin in der Realschule Sec oder Bit. Und bei dem Übertritt von Primarschule, also von der 5. Klasse, bis zur Hochschule oder Sekundarschule und dann nach der Lehre. Da haben die Eltern natürlich wahnsinnig Angst. "Der ist nicht gut in diesem Fach und in diesem Fach. Der findet keine Lehrstelle." "Der hat eine schlechte Note im Betragen." "Was mache ich?" Und Schrecken. Die Eltern machen Panik. Wenn die Kinder abhängen. In der Pubertät sind sie oft mit anderen interessiert. Mit einem anderen Geschlechtern, mit sozialen Sachen etc. Und manchmal ist die Schule langweilig oder sekundär.

[00:30:31.010] - Speaker 1

Manchmal gibt es Lehrer, denen es gelingt, die Schule attraktiv zu halten, interessant. Dann gehen sie gerne. Wenn es nicht gelingt, dann lassen sie es einfach hängen. Und dann sieht man natürlich, wenn sie dann noch Lernstörungen haben, dann haben wir immer wieder die Eltern, die mit den Kindern lernen. Da sage ich prinzipiell, machen sie das nicht. Sie sollten Mutter und Vater sein, sie sollten Kennenlerncoach sein. Wenn es ganz gut geht, sage ich sicher nicht aufhören, aber in der Regel geht es nicht so gut. Dann verliert man Geduld, das Kind will von der Mutter oder dem Vater sich nichts sagen lassen und von dort her machen sie sich ihre Beziehung nicht kaputt mit dem Lernen mit dem Kind, dann noch bis nachts um 12 Uhr. Beide sind müde, am Morgen müde etc. Und da sage ich, sie können nicht aufhören. Aber in der Regel geht es nicht so gut. Man muss sich als Ritual anpassen. Nicht im Sinne von, du regst mich auf, bläst mir nicht zu, ich mache jetzt nichts mehr, du musst selber hören. Sondern, und ich sage dann immer, man muss einen guten Moment finden, vielleicht in der Sommerferie oder der Frühlingsferie oder der Weihnachtsferie, und sagen, jetzt fängt die Schule wieder an.

[00:31:47.960] - Speaker 1

Ich habe mir das überlegt. Wir hatten damals immer schon ein Care miteinander. Ich finde, du bist jetzt alt genug. Ich übergebe dir deine Lernverantwortung. Ich übergebe dir. Ich sage auch immer zu meinen Eltern, man soll übergeben mit einem kleinen Talisman. Also mit einem Schlüsselring, mit einer Halskette oder irgendeinem Gegenstand, einem schönen Stein. Irgendetwas, eine symbolische Kraft im Sinne von Selbstverantwortungsübergabe. Also es geht um die Verantwortungsübergabe. Und dann kann man sagen, wenn du Hilfe mehr willst, dann stehe ich dir gerne zur Verfügung. Nicht mehr nach der 10. Und du musst es einen Tag vorher anmelden. Und sonst kann ich nicht. Dann muss ich in meinem Kopf auch einplanen, sonst bin ich nicht geduldig und habe vielleicht noch andere Sachen im Kopf und dann geht es nicht. Also das Kind muss lernen zu planen. Die Mutter steht nicht mehr die ganze Zeit oder der Vater jederzeit zur Verfügung, auch nachts um 12 einfach, damit es eine gute Note gibt. Und dann sagst du, das muss ich halt verpassen. Er lernt so besser, oder sie, als wenn sie ständig hinten dran stehen. Es geht nichts. Es ist oft schwierig, aber ich behalte, Kinder lernen besser, wenn die Eltern das so übergeben.

[00:33:20.520] - Speaker 1

Selbst wenn sie einmal repetieren müssen oder halt mal Professorisch werden oder was auch immer, die Eltern sind die schlechtesten Lerncoachs. Die Eltern sollten älter bleiben. Wenn es nicht reicht, kann man jemanden extern organisieren, der speziell für das ausgebildet ist. Das kostet natürlich Geld, wenn es nicht innerhalb der Schule ist. Aber ich würde sagen, es ist gut investiertes Geld und sie schonen dadurch ihre Nerven. Und wenn ihre Nerven kaputt gehen, zahlt das zwar die Krankenkasse, aber alles in allem angeschaut, ist es gut investiertes Geld, wenn sie jemanden professionell einholen. Also wie gesagt, die Verantwortung für das Lernen im Kind übergeben, aber nicht durch das Herühren in der Wut und aus Verzweiflung und Unmacht, sondern eine ganz klare Staatübergabe. So wie bei der Stafette. Als Ritual. Da kommen wir gleich zu einem weiteren Punkt, also das wäre der Umgang mit Lernen. Es braucht manchmal lange und manchmal glauben Eltern nicht und sie können es nicht lassen, sie sind halt ehrgeizig mit ihrem Kind und dann sage ich halt einfach immer wieder das gleiche, da muss ich dann Geduld haben, bis sie es geschnallt haben, dass es besser geht. Jetzt ein vierter Punkt, das ist Umgang mit Geld.

[00:34:49.450] - Speaker 1

Adhs Kinder sind Kinder, die wie gesagt impulsiv sind und viele davon geben ihr Geld auch impulsiv aus. Aber es wird impulsiv gekauft, es wird vielleicht impulsiv verschenkt, es wird impulsiv eingeladen, man kauft es zum Teil auch günstig, also günstig bei den Kollegen oder solche Sachen. Also das Geld fließt einfach davon. Und dann sagen die Eltern, er kann noch nicht, sie kann noch nicht mit dem Geld umgehen, ich muss es jetzt für sie verwalten. Und dann sage ich ihnen, dass das falsch ist. Damit das Kind lernt, mit dem Geld umzugehen, muss es ja Geld verwalten dürfen. Und von dort bin ich eine Vertreterin davon, dass man möglichst früh, ich sage jetzt so mit zwölf, Sie können auch früher anfangen, ein Taschengeld gibt. Und Eltern sagen dann oft, nein, ich gebe es ihnen lieber jederzeit gibt. Und er kann mich ja fragen, ganz schlecht. Beim kleinen Kind kann man ein Taschengeld pro Woche geben, ab zwölf würde ich dann wahrscheinlich schon bald einmal anfangen, pro Monat. Das Kind muss das Geld selber verwalten. Dann sieht es, wenn das Geld weg ist, und wenn am ersten Tag schon alles ausgeht, dann hat es kein Geld mehr. Dann wird dann häufig gesagt, ja, dann fährt er schwarz, oder dann hat er nichts zu essen.

[00:36:13.020] - Speaker 1

Und dann gebe ich ihm halt den Rest des Geldes. Und da sage ich es dann auch, es wird ganz klare Summe geben pro Monat. Es wird kein Vorbezug gemacht. Sie dürfen nicht zur Mutter oder zum Vater gehen pumpen. Oder lehnst du mir schnell aus. Da sind sie immer gut. "Oh, ich sag dir das gerade, ich habe kein Geld. "Gibst du mir 5 Liber oder 10 Franken?" Ich gebe es dann wieder zurück. "Solche Sachen?" "Nein." Dann haben sie immer die Eltern. Und dann hat man am Schluss überhaupt kein Übersicht mehr. Also von dort her ein festes Taschengeld. Nicht pumpen, nicht Vorschuss geben. Es fällt den Müttern meistens schwer, manchmal auch den Vätern. Und sie schieben immer hinterher. Und was dann passiert, man gibt Geld, schiebt hinterher, man lässt das Kind übergriff auf einen machen und man macht Übergriff auf das Kind. Man sagt dann immer, aber musst du dann und setzt dann und musst du sparen und hast schon wieder und das hast du schon wieder gemacht. Und das bringt alles nichts. Also all das Gerede von den Eltern im Kind gegenüber bringt gar nichts, nur die Handlung bringt etwas. Und wenn die Eltern dann sagen, ja aber mein Vater ist schwarz.

[00:37:18.720] - Speaker 1

Und dann sage ich, dann fährt er halt schwarz. Und wenn er schwarz fährt und verwitscht wird, dann wird das natürlich notiert. Und dort kommt dann sofort, was die Eltern sagen, aber ich will nicht, dass er einen Eintrag hat im Strafregister als chronischer Schwarzfahrer. Und wenn es weitergeht, kommt dann die Juga, also die Jugendanwaltschaft. Aber die Jugendanwaltschaft ist auch noch keine Gefahr. Mit denen kann man zusammenarbeiten und die können einem dann eine juristische Hilfe geben, sodass man ein bisschen stärker ist als die Eltern. Also von dort muss man nicht Angst haben vor der Strafe und der Jugendanwaltschaft. Die sind eigentlich ein Hilfsverein. Hingegen, wenn man das Kind freikaufte, damit es nicht mit dem Gesetz in Kontakt kommt und man das Gesetz überdreht, dann tut man einem schlechten Dienst und macht es eher weiter. Also, fixes Taschengeld und nicht Vorschuss und nicht Nachzahl. Und verhungern muss es ja nie. Das Wohnzimmer zu Hause hat ein gratis Bett und wenn es nichts zum Essen hat zum Mittag, kann sie das Brötchen mitnehmen. Dann verhungert es auch nicht. Also man muss nicht Angst haben, das Kind wird nicht existenziell bedroht. Das mit dem Schwarzfahren löst dann viele, indem sie halt ein Abonnement kaufen.

[00:38:46.590] - Speaker 1

Das ist auch eine Möglichkeit. Dann vergessen sie die immer. Wenn sie irgendwann nicht liegen. Machen wir am Scheisse gerade ein Doppel. Geht halt dann wieder auf die SBB und sagt, ja so und so. Und dann bekommt man gleich das Geld sogar zurück. Das ist ein komplizierter Weg, aber besser als Geld nachzuschieben. Auch keine Schulden zu zahlen. Sie können dann aber bei ihren Freunden ausleihen. "Der bedroht mich und macht das." Dann kann man immer sagen, er soll zu mir kommen. Dann rede ich mit ihm, aber nicht zahlen. Also keine Schulden zahlen und keine Vorschuld geben. Sicher, es gibt dann ab und zu Ausnahmen, aber das wäre die Regel. Also keine Löcher stopfen. Ein fünfter Punkt ist der Umgang mit der eigenen Sexualität. Je nachdem, wie man selber aufgewachsen ist, was man für eine Moral hat, ist man zugeschnöpft oder offen. Der Umgang mit der eigenen Sexualität ist natürlich etwas ganz, ganz Wichtiges, auch für AngeheilsKinder. Es ist sehr gut, wenn Sie eine Freundin oder einen Freund haben, dann anhand von einem Freund oder einer Freundin lernt man auch wieder seine Hörner abstoßen. Oft sind sie dann dort auf einen Stand zuvorkommend und nett und freundlich, im Gegensatz zur Mutter oder zum Vater.

[00:40:08.740] - Speaker 1

Das ist auch toll. Dann sehen wir, die können ja das. Es ist ja gar nicht so, dass sie so rüppelnd sind. Was die Sexualität betrifft, ist auch wieder wichtig, dass man nicht die Sexualität kontrollieren will, sondern dass man auch dort wieder seine Wertvorstellungen sagt, ohne dass man die befindet. Also Wertvorstellungen sagt, die natürlich auch lebt. Also wenn man selber eine Affäre hat und dem Kind sagt, das gehört sich nicht, dann kommt das natürlich nicht so gut rüber. Und es gibt schon so viele Kinder, die dann selber herausfinden, dass sie eine Elternaffäre haben. Und dann ist da mit dieser moralischen Erziehung dann ein bisschen schwierig. Und die Kinder hören dann auch nicht auf. Und die Kinder können ihre eigene Moralvorstellung auch wieder präsentieren, mit Überzeugung darlegen, ohne dass sie überzeugen wollen. Und die kann unterschiedlich sein. Die kann auch zwischen Mann und Frau unterschiedlich sein. Das macht nichts. Ich habe vor kurzem einen Vortrag über Drogenprävention

gehalten. Ich habe dann orientieren. Und das tut ihnen gut. Auch dort im Kind wieder Eigenverantwortung übergeben. So wie für das Lernverhalten, auch für die Sexualität Eigenverantwortung. 6. Umgang mit Drogen schädlich sein können, hindert natürlich nicht daran, dass man sie nimmt.

[00:42:02.660] - Speaker 1

Man sagt, ADHS Kinder nennen eher häufige Drogen. Sie nennen häufige Drogen als Selbstmedikation. Ich habe auch mal in Zürich geschrieben, dass ich eine gute Weiterbildung gehört habe, in der die Mutter gesagt hat, ich bin froh, wenn er Haschisch raucht, dann ist er besser zu haben. Es stimmt natürlich, das Hüppelige von den ADHS Kindern kommt ein bisschen runter, dann im Cannabis hat es einen gewissen Stoff drin, der beruhigt. Das macht sie ruhiger und dann sind sie ein bisschen angenehmer. Sie sind etwas zöner. Sie sind ein bisschen zu und es ist noch alles ist etwas gleich. Das ist natürlich nicht so gesund. Etwas ganz Wichtiges, das könnte ich jetzt so zusammenfassen, in der Pubertät sollte man lernen, sich mit dem Umfeld auseinandersetzen. Die psychosoziale Entwicklung läuft über die Auseinandersetzung mit dem Umfeld. Und indem man Drogen nimmt, setzt man sich nicht mehr so gut auseinander. Indem man Haschisch nimmt, ist einem alles ein bisschen wurscht und dann setzt man sich nicht mehr auseinander und dann lernt man nicht. Also man bleibt Kindskopf. Und dann kommt noch dazu, und das weiss man nicht, ich habe am Anfang gesagt, die Veranlagung, da kann ich jetzt sagen, die genetische Veranlagung und das Umfeld, das mit einem Da gibt es jetzt ja Untersuchungen, wo man das beweisen kann.

[00:43:34.510] - Speaker 1

Und es gibt Kinder, die bei Hassschutzkonsum eine Psychose machen. Das heisst, eine schizophrene Show machen. Und das weiss man vorher sehr nett. Also, ich denke sogar, dass ADHS Kinder ein bisschen mehr gefährdet sind, mit Cannabis eine psychotische Show zu machen, als andere, die kein ADH haben. Ich will ihnen mit dem überhaupt keine Angst machen. Aber ich muss doch irgendetwas wissen, und darum ist es wichtig, dass wir in Bezug auf Drogen auch wieder eine klare Haltung haben. Es läuft jetzt in Kalifornien, es läuft auch, ich weiss nicht wo, in Luxemburg oder wo. Zürich ist auch immer so ein Kandidat gewesen, wo sie sagen, Hasch ist überhaupt nicht so gefährlich. Bei Teilkindern macht es nichts, also gefährlich. Es ist schade, dass man sich psychosozial nicht entwickelt, man bleibt im Kindskopf. Und die Leute aus den 68er Jahren, die ständig Haschisch geraucht haben, sind zum Teil einfach so ein bisschen kindlich zurückgeblieben. Das sage ich jetzt. Ich komme auch aus den 68er Jahren, aber ich kann nicht rauchen, darum habe ich es nie geraucht. Man beraubt sich seiner psychosozialen Entwicklung. Aber wenn man eine gewisse genetische Prädisposition hat, wo man noch nicht genau weiss, was das ist, aber es gibt eine, Wenn man Cannabis raucht, kann es zu einer Schizophrenie führen.

[00:45:02.820] - Speaker 1

Wir in der Psychiatrie haben viele erlebt und es hat zugenommen mit dem vermehrten Cannabiskonsum. Es hat die Psychose hat bei den Jugendlichen zugenommen. Und das ist jammerschade. Wenn man sagt, Cannabis macht nichts, ist das falsch. Jetzt wieder, auch bei den Drogen dürfen sie Eltern nicht verbieten, sondern ich finde es schädlich, ich finde es nicht gut für dich, ich möchte das nicht. Aber sie können es nicht verbieten. Ich verbiete dir das, das geht nicht. Das Kind muss Eigenverantwortung

übernehmen und selber schlussendlich beschließen, das geht nicht. Ich hatte solche, die geraucht haben, die psychotisch wurden. Aber fast alle, mit ganz wenigen Ausnahmen, die ich nicht von Anfang an hatte, haben gelernt, innerhalb von zwei Jahren damit umzugehen. Das heisst, zu sagen, nein, das ist für mich kein Thema mehr. Ich will es nicht mehr, ich mache es nicht mehr. Also, die lernen schlussendlich, keinen Cannabis mehr zu rauchen. Sie müssen es nicht verbieten. Vielleicht müssen sie noch ein paar Mal reingehen, aber sie müssen es nicht verbieten. Es geht einfach nicht. Also von daher gilt auch bei den Drogen die gleiche Haltung, die gleiche Regelung. Eine klare Haltung haben. Sie klar zum Ausdruck bringen. Nicht über Zeugen wählen, sondern selbst überzeugt sein.

[00:46:30.600] - Speaker 1

Ich habe mich vor Dreck gehalten, über Drogen und so. Und meine Teenagedochter hat gesagt, du bist in der Mond zuhause, da kommst du nicht draus. Das ist blöd. Und die haben alle Haschisch ausprobiert. Und ich habe gesagt, es sei mir egal, wenn du findest, ich bin in der Mond zuhause. Das ist meine Haltung. Und ich finde, harsch ist, muss man nicht unbedingt konsumieren. Und es macht Tier und die und die. Also, man bleibt dem Kind zu Kopf. Und ich habe in dem Buch, das ich herausgegeben habe, über wie bewahren wir uns mit unseren Kindern vor der Drogenschutz, habe ich gesagt, es macht Jugendzalzheimer. Also, man verblödet früh. Und wir verblöden ja alle irgendwann vielleicht. Weil das Hirn mit der Zeit so ein bisschen abbaut. Aber es ist ja ein Jammer, wenn ein Jugendlicher sein Hirn schon mit 16 abbaut. Es gibt hier auch wieder Untersuchungen, wenn chronische Cannabiskonsumenten, also in Nordafrika, ist es Quatsch, aber es ist die gleiche Wirkstoffstand. Wenn chronische Quatschkonsumenten auch den Unfall gemacht haben, man hat ihre Hirne angeschaut, dann ist das Hirn schrumpft fit. Wenn man bei den Schizophrenen Hirnanalyse macht, da hat man nicht operieren müssen, man kann ja das heute so darstellen, dann sind die Schizophrenen, haben dann auch so ein bisschen das Hirn geschrumpft gehabt.

[00:47:55.500] - Speaker 1

Das hat verschiedene Ursachen, weil die meistens sehr isoliert leben und keine Stimulierung mehr haben. Aber die, die schizophrenisch waren und Cannabis geraucht haben, hatten am meisten geschrumpft. Von daher zeigt das klar, dass Cannabis zusammen mit Schizophrenie schädlich für die Entwicklung eines Menschen ist. Mir tut es immer unglaublich leid, wenn ich Jugendliche sehe, die in eine chronische Laufbahn laufen, über Cannabis konsumieren und dann Psychose. Aber wie gesagt, nicht kontrollieren, nicht nachspionieren, eine klare Haltung und mit jemandem zusammenarbeiten, der ihnen dann vielleicht hilft und Unterstützung gibt. Dann lernen die Jugendlichen innerhalb von einem halben Jahr, spätestens zwei Jahren, von dem wieder abzuzählen. Mit ganz wenigen Ausnahmen. Jetzt komme ich zur Schlussbemerkung. Ich parodierte einen Satz, den ich in meiner medizinischen Laufbahn gehört habe, mal von einem Chef von mir. Man sagt auch, mein Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. So sage ich nein. Im Umgang mit dem ADHS Kind sage ich genau das Gegenteil. Kontrolle ist schlecht, Selbstkontrolle ist besser. Also im ADHS Kind früh Selbstkontrolle zu übergeben ist besser. Denn oft weiß es selber besser, was gut ist. Man darf sich und man soll sich mit einem ADHS Kind auseinandersetzen, aber nach Möglichkeit auf eine gute Art, wo man gut bei sich selber bleibt und sich nicht immer wieder in einen emotionalen Sturm begeht.

[00:49:54.200] - Speaker 1

Also von dort her eine authentische, ehrliche, verständhafte Auseinandersetzung ohne Rigidität dabei zu sein, hilft im ADHS Kind besser sich zu einer gesunden, interessanten Persönlichkeit zu entwickeln als ständig an einem Bummel machen. Und ich sage sogar, ADHS Kinder müssen wir häufig früher loslassen, im Sinne von, sie wissen besser, was für sie gut ist, als wir. Und da bringe ich zum Abschluss nochmal so ein Beispiel aus der Chaostheorie aus der Turbulenzen. Ich musste mal anstehen und ich habe auf einen Flug gewartet. Da habe ich zwei Piloten miteinander gehört reden und die haben gesagt, im Notfall, wenn das Flugzeug in die Turbulenzen reinkommt, das Steuer im Flugzeug übergeben. Das Flugzeug weiß es besser als wir Piloten. Das Flugzeug passt das Flugzeug sich den Strömungen an und schaukelt so durch. Hingegen, wenn wir eingreifen, haben wir die Tendenz zum Übersteuern. Und dann übersteuern wir auch als ADHS Kind. Dann gibt es eine Schleuderbewegung. Und euch schleudert es und das Kind raus. Das ist nicht so gut. Das Gleiche lernt man beim Fahren auf dem Eis. Ich habe noch nie einen Schleuderkurs gemacht. Aber ich bin manchmal ein wenig schnell gefahren auf dem Schnee. Also da sagt man ja, wenn man einen Schleuderkurs macht, man sollte das Steuerrad mit einem Finger halten können, damit man nicht übersteuert.

[00:51:29.550] - Speaker 1

Also sanft halten, dann auf rutschigen Flächen, wenn man dort übersteuert, dann versperrt sich es und dann schleudert man viel mehr. Und das sind so ein paar Bilder, die man für die ADHS Kinder verwenden kann. Es gibt eine Tendenz ADHS Kinder zu übersteuern und das kommt nicht gut. Darum lieber ihnen früher eine Steuer früher übergeben mit Haltungen und Regeln. Das ist der Gartenhaken. Die Feinstuerung selbst machen lassen, als sie hier übersteuern und dann Persönlichkeitsstörungen oder psychische Krankheiten auszumachen. Das wären meine Gedanken. Und jetzt sind wir eigentlich gerade am Ende. Ist irgendeine ganz brennende Verständnisfrage? Oder war alles klar für Sie? Ja? Der Schlaf? Also Schlaf steht im Zusammenhang mit Aktivphase und Ruhephase. Und ADHS Kinder sind natürlich sehr aktiv. Es gibt solche, die dann ein bisschen weniger Schlaf brauchen als andere. Wenn man sie am Tag dann zu fest übersteuert und zu weit auftreibt, dann können sie auch nicht mehr schlafen. Jetzt Schlaf kann man nicht befehlen. Man muss jetzt schlafen. Wenn Sie das probieren, geht es den Kindern nicht. Von daher ist es wichtig, dass man so richtig schläft, bevor man ins Bett geht, oben runter fährt. Ein Computer muss man auch oben runter fahren.

[00:53:16.580] - Speaker 1

Man macht Fenster um Fenster zu. Da müssen Eltern den Kindern ein Ritual beibringen, bei dem das Kind oben runter fährt. Das kann verschieden sein. Der noch eine, der ein Musikinstrument spielt, geht immer noch Klavier spielen. Wir haben unserem Sohn immer Tagebuch geschrieben. Er hat heute noch ein Tagebuch schreiben. Das macht er heute noch. Also einfach seine Sachen ausschreiben. Also irgendwas Ritual herausfinden, was gut ist. Aber sicher nicht am Abend noch irgendwelche riesigen Diskussionen. Nicht mehr so. Keine Bestrafung, kein Theater. Aber fahren, beruhigen. Aha, der Ausgang. Ja, das ist die Handhabung vom eigenen Schloss. Ich bin wahrscheinlich immer liberal und ich habe nur gesagt, wann du heimkommst. Also ich übergebe dem Kind die Verantwortung für den Ausgang. Wenn sie sagt, am halben. An welchem halben? Wir wohnten in Zürich, da konnte man zu Hause bleiben. Um halb zwei sage ich, dass ich das und das besser finden würde. Vielleicht findet man dann etwas und sagt dann schon. Ich bin nie aufgeblieben in der Nacht. Das haben die Eltern und die Kollegen der Kinder

nicht geglaubt. Die anderen Kinder auch nicht. Aber ich habe gesagt, was bringt es mir? Ich ändere nichts. Ich weiss nicht, warum ich nicht krache.

[00:55:01.010] - Speaker 1

Ich frage am nächsten Morgen, wann du heimkommst, was ist die Feie? Und dann kann ich wieder sagen, ich will, dass du dann und dann heimkommst. Dann bringe ich immer wieder die Regeln, die Regeln, die Regeln. Aber ich übergebe auch eher frühe Verantwortung. Wenn alles schief läuft, also jede Nacht weg, dann würde ich sicher auch eingreifen und sagen, jetzt geht es nicht. Du hast zwar die Freiheit gehabt, du konntest es nicht handhaben, jetzt bin ich ein Kind und das lebt so. Und dann stehe ich selber nur durch. Also ich kann natürlich nicht selber in den Ausgang gehen und sagen, du musst zu Hause bleiben. Dann muss ich physisch vor der Tür stehen, damit ich nicht überwacht werde. Oder ja, wach sein. Also sie gehen dann zum Fenster raus und solche Sachen. Man muss präsent sein. Sie sind Erfinder. Und das ist natürlich ein Mühe. Ist es so bei Andi? Okay. Medikamente? Ah, okay. Das ist gelobter Ritalin. Man sagt bei den ADH1 Kindern, dass sie ein Modell des Hirns haben. Ich zeige es von der Seite und das Hirn nimmt das Modell. Das Symptomen ist das emotionale System des Hirns, das sich bei den ADHS Kindern leicht ausschaltet.

[00:56:26.600] - Speaker 1

Von dem Hirn zum Großhirn, also die Bahnen, die sind nicht so richtig aktiviert. Dort gibt es Dopamin, das ist eine Übertragungssubstanz. Ritalin ist ein Amphetamin, ist an sich eine Droge, auch der Gas, ein upper, ein Stimulant. Mit dem Ritalin aktivieren wir die Bahnen und dann können sie besser aufpassen. Durch das Ritalin werden die Noten in der Schule besser. Aber es hat natürlich auch immer Nebenwirkungen. Der Appetit geht weg. Man verwendet sie auch als Appetitzügeler. Und sie sind ein bisschen eingeschränkt. Sie sind nicht mehr so lebendig und so spontan und so gefühlsmäßig. Und teils Kinder sagen dann, ich bin ein Zombie, ich bin nicht mich selber, ich will das nicht. Und es gibt Kinder, die es verweigern und es gibt Eltern, die es verweigern. Ich verweigere es nicht, aber ich schlage es nicht als erstes gerade vor. Heute weiß ja jeder, was Ritalin ist. Und wenn es die Eltern wollen, dann verschreibe ich es auch. Heutzutage wird es auch den Erwachsenen verschrieben. Da bin ich eher vorsichtig. Ich finde, man sollte lernen, mit seinem ADHS umzugehen. Und im Erwachsenenalter sollte man es können. Und sich dann nicht noch mit Ritalin nachhelfen. Aber es wird heutzutage auch viel bei den Erwachsenen verschrieben.

[00:57:54.680] - Speaker 1

Und zum Teil können die Tiere einen Job halten oder machen zwischendurch bessere Leistungen. Die Schulleistung, das Aufpassen, die Aufmerksamkeitsstörung, die kann sehr stark mit dem Ritalin verbessert werden. Und es ist heute eines der meistverschrittensten Medikamente. Es hat riesig zugenommen. Man sagt glaube ich, 20 bis 40% der Studenten gehen nicht mehr an die Prüfung ohne Ritalin. Das ist natürlich verrückt. Wenn wir als Medizinstudenten Prüfungen gemacht haben als Medizinstudenten, ist man durchgefallen, wenn man eben Medi genommen hat. Heute gehen sie alle mit Medi. Und das ist ein bisschen das. Ich habe ja gesagt, in der Pubertät muss man lernen, mit seinen Emotionen umzugehen. Es gibt einen riesigen Trend, wenn man die Emotionen nicht im Griff hat. Es ist ein Medi. Ein Medi zum Abholen, ein Medi zum Haken, ein Medi zum Aufpassen, ein Medi zum Schlafen.

Es ist fürchterlich. Da bin ich sehr kritisch. Ich habe schon viele Medikamente haben, dann haben sie Ritalin, Antidepressiva, SSRI, ein Neuroleptikum, eine ganze Batterie von Medikamenten, so lernen sie nicht, Ich kann nicht selber mit den Emotionen umgehen, sondern Chemie macht. Was gibt das für eine Persönlichkeit? Von daher gebe ich den Teenagern oft ungern Medikamente. Aber sie bekommen es vom Haushalt über.

[00:59:32.060] - Speaker 1

Ich weiss, dass die Lehrer verlangen. Und da sage ich, wenn die Eltern das nicht wollen, sage ich, ja, die haben das Recht. Und wenn das Kind dann rausfällt, dann muss man eine neue Schullösung finden. Wir hören das ja im nächsten Referat. Was auch hilft diesen Kindern? Alles, was ritualisiert. Was ich vorher gesagt habe, also etwas regelmässiges Machen. Man muss regelmäßig Sport, regelmäßig ein Instrument, regelmäßig schreiben. Also man muss also gute Rituale haben. Rhythmen, man muss sie rhythmisieren. Und das gibt Halt, Stabilität und das holt die Augen runter. Was heute auch gemacht wird, ist Neurofeedback. So lernen sie sich selber zu beruhigen. Auch so Sachen wie Jonglieren kann einen beruhigen. Irgendein Geduldsspiel. Wir machen zu Doku, um sich zu beruhigen. Also irgendetwas, was die Aufmerksamkeit fasziniert. Und das ist natürlich nicht bei jedem Kind gleich. Ist das so ein bisschen beantwortet? Da ist noch eine Frau. Die Jugendlichen entscheiden, ob sie es richtig. Ich bin absolut einverstanden. Wenn das Kind sagt, nein, das will ich nicht, dann akzeptiere ich das, dann machen wir es anders. Und es hat niemand das Recht, dem Pelz erkennt man, dass die Welpen noch etwas hündig sind. Irgendwann beißen und zupfen Hunde Mutter.

[01:01:56.720] - Speaker 1

Sie beißen nie im gleichen Maße zurück. Das ist Weltverschuldung. Ist das so? Verstanden. Also man darf nicht gleich so zurück schießen, wie das Kind gegen einen schießt. Und Teilletern sagen, wenn es so frech ist, dann darf ich auch. Häufig Väter machen das die Väter. Aber das ist nicht gut. Denn die Kinder sind ja viel schwächer als wir. Und die blustern sich auf mit dem Furniergehabe. Und da dürfen wir nicht gleich reinhauen. Ja? Kann was abhängig? Ritalin. Ritalin. Ja, ja. Kann abhängig machen, ja. Also, man kann es steigern. Man steigert es dann immer mehr, um den Wachheitseffekt zu haben. Und dann ist es eine Droge. Wenn man es immer gleich verhält, mit der gleichen Dosierung, und halt einfach ein bisschen wach ist, ja, besser funktioniert es dann nicht. Aber viele Erwachsene oder so Jugendliche steigern es dann manchmal. Und dann ist man in der Sucht drin. Ja? [unruhe] Ja, also dass der Körper dann braucht, um wach zu bleiben. Also, dass man ein Craving hat danach, dass man immer mehr nehmen will. Und wenn man es nicht hat, hauen sie uns dann zum Teil die Bude ein, weil sie das einfach wollen. Also, es gibt eine Panik, wenn sie es nicht haben.

[01:03:42.010] - Speaker 1

Es gibt Entzugserscheinungen. Ob das psychologisch oder körperlich ist, ist noch schwierig zu auseinandernehmen. Ja? Wegen dem was? Beim Ritalin? Aha. Nein, habe ich gar nicht. Nein. Dass Muskelzucker gibt? Das wäre dann eine Hyperinnervation der Muskeln, die dann wie unter Strom sind. Okay. Ist nicht so gut. Nein, ich kenne es nicht. Muss ich mal ein bisschen genauer schauen. Ich verschweige es offensichtlich nicht. Bei welcher Dosis? Sieben, sechze, seze und dann schon rüber. Ich gehöre auch zu denen, die es wenig geben, also 20, 40. Teile gehen für 80 und 100, das geträumt man

gar nicht. Das finde ich dann schon viel zu viel. Ich denke wir müssen langsam Pause machen, damit wir nicht hinterher kommen. Ich wünsche Ihnen eine gute Pause und weiterhin einen schönen Nachmittag. Beifall CDU und.