

Dr.med. Ursula Davatz

21.11.2023

Substanzmissbrauch und Handling im Arbeitskontext

[Audio](#)

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

Okay, ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu dem Thema: Substanzmissbrauch und Handling im Arbeitskontext.

[00:00:08.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin 1980 auf Königsfelden gekommen und habe dann das Suchtambulatorium übernehmen müssen.

[00:00:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe davor nicht so viel mit Sucht zu tun gehabt, aber ich habe über 40 Jahre, jetzt 43 Jahre mich mit Suchtkrankheiten befasst.

[00:00:25.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch ein Buch darüber geschrieben, bin in der Drogenkommission gewesen und habe mit vielen über Sucht diskutiert.

[00:00:32.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe den Aargauischen Verein Sucht, jetzt heisst er AGS, also Aargauische Gesellschaft Sucht (Suchtberatung ags), der hat früher Aargauische Alkoholführersorgeverein geheissen.

[00:00:49.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann Alkohol-Sucht und Drogensucht zusammengelegt in eine Behandlungsinstitution.

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

In dem Sinn habe ich mich sehr viel mit Sucht befasst. Ich habe ein Buch darüber geschrieben: "Wie bewahren wir unsere Kinder vor der Drogensucht?"

[00:01:08.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere am Anfang ein paar grundlegende Prinzipien zur Sucht und Sucht Substanzen ihnen zu sagen.

[00:01:18.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Sämtliche Sucht Substanzen ob ob legal oder illegal, der Alkohol ist legal. Die Drogen von den Gasse sind illegal und Medikamente, die von den Ärzten verschrieben werden, sind legal. Also die bekommt man von der Krankenkasse bezahlt.

[00:01:37.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Substanzen, die suchtbildend sind, haben die Aufgabe, Emotionen zu regulieren.

[00:01:45.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sind schnelle Emotionsregulierer, schnelle Emotionsregler.

[00:01:51.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Kind wird die Emotion noch von der Mutter geregelt und von den Vätern, also von den Bezugspersonen.

[00:02:02.650] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät und man lernen, seine Emotionen selber zu regeln.

[00:02:07.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht immer so einfach. Das ist relativ schwierig.

[00:02:11.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen mit einer starken Impulsivität, die haben noch mehr Mühe.

[00:02:15.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären dann wieder die ADHSler, die mehr Mühe haben mit Emotionsregulation.

[00:02:21.890] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn weiss man auch, da gibt es Statistiken darüber, dass ADHSler- mehr Abhängigkeitskrankheiten haben.

[00:02:30.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt mehr Drogensüchtige Suchtmisbrauchter unter den ADHSlern.

[00:02:35.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Emotionsregler, die helfen einem die Emotionen wieder in das Gleichgewicht hineinzubringen.

[00:02:47.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Es läuft so, dass wenn wir von aussen her Impulse auf uns bekommen, wenn wir Auseinandersetzungen mit Menschen, wenn etwas verlangt wird von uns, was wir nicht können, dann geraten unsere Emotionen aus dem Gleichgewicht.

[00:03:03.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist unangenehm.

[00:03:07.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Schuldgefühle sind etwas vom unangenehmsten, was man kann haben.

[00:03:10.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Aggression kann unangenehm sein, wenn man sich gut benehmen will.

[00:03:14.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist unangenehm, wenn wir starke Emotionen haben.

[00:03:20.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Die können wir nicht ganz so schnell wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit den Sucht-Substanzen kann man die Emotionen sehr schnell wieder ins Gleichgewicht bringen.

[00:03:33.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir prozessieren alle Einflüsse von aussen über unser emotionales Hirn, das limbische System.

[00:03:42.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo wir stark unter Stress geraten, haben wir vier Reflex, vier automatische Reflex und das ist: Kampf, Flucht, Totstell-Reflex und der letzte bringe ich jetzt auch immer dazu: Teasing, also Spiel-oder Neckreflex, also Störreflex.

[00:04:10.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Über diesen Reflex passiert Lernverhalten und bei Jungtieren, also bei jungen Menschen, sieht man das sehr stark.

[00:04:17.660] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Pubertät tritt viel von dem Verhalten auf, dass die jungen Menschen, also die Pubertierenden, tun uns Erwachsene provozieren mit dem Spiel, mit dem Teasing.

[00:04:32.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann nimmt man es zu ernst oder findet, die tun uns jetzt schlecht behandeln.

[00:04:38.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann tut man sie sofort runter disziplinieren, aber sie müssen lernen mit ihren Emotionen umzugehen.

[00:04:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen uns auch herausfordern, damit sie sehen, wie man reagiert.

[00:04:51.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gehört auch wieder zur Emotionsregulation.

[00:04:56.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn diese Reflexe nicht mehr funktionieren, also wenn man den Stress nicht mehr abbauen kann, mit Kämpfen, davonrennen, sich totstellen oder in ein Spielverhalten hinein kommen, wenn das nicht mehr funktioniert, dann kommen wir wahnsinnig unter Stress. Das ist sehr unangenehm und dann müssen andere Methoden verwendet werden.

[00:05:21.320] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Moment, wo es so unangenehm ist, da kann man natürlich dann chemische Substanzen verwenden um sich wieder ins Gleichgewicht bringen.

[00:05:32.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Sucht auslösende Substanzen, also Suchtmittel sind ein guter Ausweg aus dem unangenehmen Gefühl.

[00:05:41.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Sucht bildende Substanzen sind euphorisierend, also geben einem ein gutes Gefühl, sind schmerzbekämpfend, also nehmen den Schmerz weg, das wären dann die Opiate, die nehmen den Schmerz weg und geben einem auf eine Art ein Pseudosicherheitsgefühl.

[00:06:03.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie organisieren einem ein Wohlgefühl und dann wirkt es, als ob man wieder im Gleichgewicht sei.

[00:06:15.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mal einen Drogensüchtigen gehabt, der ist Opiumsüchtig gewesen oder sogar Schmerztablettensüchtig und hat gesagt, ich muss Schmerztabletten nehmen, damit ich unter die Leute gehen kann.

[00:06:26.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist sehr scheu gewesen und wollte nur mit diesen Schmerztabletten zu seinen Kameraden gehen.

[00:06:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hergestellte Gleichgewicht über diese Suchtsubstanzen, das täuscht etwas vor, das täuscht eine Selbstsicherheit vor, das täuscht eine Zufriedenheit vor.

[00:06:49.460] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle mache ich mich immer lustig über die Definition der Gesundheit von der WHO. Die sagen, ein Mensch ist gesund, wenn er sich körperlich wohlfühlt, wenn er sich psychisch wohlfühlt und wenn er sich sozial wohlfühlt.

[00:07:03.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Einer, der Heroin zu sich genommen hat, fühlt sich körperlich wohl, hat keine Schmerzen, fühlt sich seelisch, psychisch wohl und sozial braucht er nichts.

[00:07:13.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Er ist auf niemanden mehr angewiesen.

[00:07:16.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Gesundheit definiert über die Gefühle, ist man eigentlich verloren.

[00:07:22.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Die jungen Menschen beginnen in der Pubertät am meisten mit Suchtverhalten.

[00:07:36.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wenn man ein unangenehmes Gefühl hat, dann einfach eine Droge konsumiert, dann kann man das unangenehme Gefühl gerade wieder wegbringen. Und was passiert dann? Man lernt nicht.

[00:07:51.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich müssten wir, wenn man ein unangenehmes Gefühl hat, schauen woher kommt das?

[00:07:57.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Warum bin ich jetzt so traurig?

[00:07:59.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Warum bin ich verrückt?

[00:08:00.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Warum fühle ich mich verletzt? Man müsste eigentlich zurückgehen und die Ursache finden.

[00:08:06.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man eine Tablette schlucken kann, muss man das nicht mehr.

[00:08:10.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann lernt man nichts.

[00:08:11.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Gerade heute Morgen habe ich mit einem geredet, der regelmässig Alkohol konsumiert, seine Frau regelmässig haschisch. Da habe ich gesagt, es ist in dem Sinne nicht gefährlich, man stirbt nicht davon, aber man lernt nichts mehr.

[00:08:25.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann ein bisschen extrem, man verblödet schon früher.

[00:08:30.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn wird nicht herausgefordert zum Lernen.

[00:08:37.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier komme ich wieder zu der Hirnstruktur zurück.

[00:08:42.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir tun alles prozessieren als erstes über unser emotionales Hirn.

[00:08:48.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Das tut auch ständig neue Zellen generieren.

[00:08:52.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Man redet da von adulter Neurogenese.

[00:08:56.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, das Hirn kann ständig neue Zellen produzieren.

[00:09:02.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Hirn zu überladen ist mit Stress, dann wird es Müde und dann verkümmert es.

[00:09:09.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt das Buch "Das erschöpfte Gehirn" oder man sagt das müde Gehirn.

[00:09:15.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir uns ständig mit Stress beladen und dann Suchtmittel konsumieren, dann lernen wir nichts.

[00:09:22.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind wir nicht so anpassungsfähig.

[00:09:25.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem wir ständig neue Sachen rein nehmen, indem wir uns Zeit nehmen zum Prozessieren in unserem Grosshirn, also schauen, was hat mich eigentlich gekränkt, was hat mich gestört, was hat mich verrückt gemacht?

[00:09:41.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann können wir das bearbeiten, dann kann man es im Grosshirn ablegen als Erfahrung und dann ist das emotionale Hirn wieder frei für neue Erfahrungen.

[00:09:52.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man es ablegt, wird unser wunderbares Grosshirn, wird ständig komplexer und anpassungsfähiger.

[00:10:06.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Je komplexer es wird, umso besser kann es mit schwierigen Situationen umgehen.

[00:10:11.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat untersucht, wie männliche Gehirne auf Stress reagieren und wie weibliche Gehirne auf Stress reagieren. Da hat man herausgefunden, dass die weiblichen Gehirne, dass die eher komplexer werden, also dass die verschiedene Verschaltungen machen im Gehirn, das heisst, sie lernen, sie wollen lernen.

[00:10:34.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Also offensichtlich wollen die Weiblichen gerne lernen. Mit den Ratten hat man es untersucht.

[00:10:40.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind noch nicht bei den Menschen.

[00:10:43.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Medikamente werden an Ratten ausprobiert.

[00:10:48.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das männliche Gehirn unter Stress anschaut, dann was macht das? Es verliert an Komplexität. Es macht nur noch Einbahnstrasse und fährt in die Wand.

[00:11:02.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist jetzt meine Interpretation.

[00:11:04.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sieht man in der modernen Politik und in der Kriegsführung. Da wird nur noch geradeaus gefahren und möglichst einfach den anderen zerstören.

[00:11:13.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das können wir uns nicht mehr leisten.

[00:11:16.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich sollten wir eher komplexere Gehirne machen, lernen, vernetzen und dann auch raffiniertere Lösungen finden.

[00:11:28.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die meisten Probleme kommen aus Beziehungsproblemen.

[00:11:40.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kommt nicht in den Gang mit seinem Vorgesetzten, man kommt nicht in den Gang mit seinem Kollegen, mit seinen Eltern, weiss ich nicht was.

[00:11:49.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Beziehungsprobleme machen uns den grössten Stress.

[00:11:53.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Medizin schaut nur immer, was sonst stressig ist.

[00:11:56.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Chemie, Luftverschmutzung ist alles auch schlimm.

[00:12:00.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die soziale Luftverschmutzung, die wird nicht so angeschaut.

[00:12:03.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Psychiaterin sage ich das natürlich und als Familientherapeutin, wir müssen viel mehr schauen, was macht uns eigentlich Stress?

[00:12:13.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es in die Behandlung geht. Suchtverhalten ist in dem Sinn Zwangsverhalten.

[00:12:22.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald der Stress kommt, greift man zum Suchtmittel, zwanghaft.

[00:12:29.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles Zwangsverhalten ist nicht mehr der bewussten Kontrolle vom Grosshirn unterworfen.

[00:12:36.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man rein Symptom bekämpfend mit den Menschen arbeitet, dann sagt man einfach, du musst aufhören zu trinken, du musst aufhören Drogen zu konsumieren.

[00:12:45.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Man geht erzieherisch vor.

[00:12:47.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Man tut die Leute stationär behandeln, wenn sie sich brav benehmen, dann haben sie alle möglichen Freiheiten, wenn sie wieder konsumieren, wenn sie rückfällig werden, werden sie bestraft.

[00:13:00.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein reflexartiges Verhalten kann eigentlich nicht vom Grosshirn her gesteuert werden und darum reicht es überhaupt nicht, wenn man als Therapeut versucht, Suchtverhalten zu verbieten, zu unterbrechen.

[00:13:19.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Im ambulanten Sektor, da wissen die ambulanten Therapeuten, ja, ich kann nicht sagen, jetzt kannst du nicht mehr zu mir kommen, weil du jetzt wieder rückfällig geworden bist, dann bricht die ganze Therapie zusammen.

[00:13:33.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Im stationären Bereich kann man sagen, du musst raus. Du bist ein fauler Apfel, du steckst alle an und dann kann er wieder vorne anfangen.

[00:13:41.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat da schwierige Konzepte, die eigentlich gar nicht funktionieren.

[00:13:48.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Systemtherapeutin probiere ich bei jedem Süchtigen herauszufinden, wo ist eigentlich der Störfaktor?

[00:13:59.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Was verletzt dich? Was kränkt dich? Was hat dich früher kränkt?

[00:14:05.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Also dass man all die Muster anschaut, wo sie verletzt hat.

[00:14:09.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann geht es darum, dass man sie begleitet in ihrem Suchtverhalten.

[00:14:17.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer wenn ein Rückfall ist, fragt man, was ist vorne dran gewesen? Wie hast du Suchtmittel eingesetzt? Für was hast du es gebraucht?

[00:14:25.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht ohje, jetzt hast du wieder einen Rückfall gemacht.

[00:14:28.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe jahrelang die vom AGS supervidiert.

[00:14:34.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann immer gesagt, es macht nichts wenn man einen Rückfall hat.

[00:14:38.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Anhand vom Rückfall kann der Patient lernen und ich kann lernen, indem ich immer wieder frage: Was ist vorne dran passiert?

[00:14:46.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier gibt es auch so ein bisschen zwei Methoden.

[00:14:50.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig wird das Suchtmittel eingesetzt als Stressbewältigung.

[00:14:55.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird auch eingesetzt als Enhancement, wie man so sagt, zum Erhöhen vom schönen Gefühl.

[00:15:02.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, wenn ich eine Prüfung bestanden habe, dann kann ich mich besaufen oder wenn irgendwas gut gelaufen ist, am Abend muss ich mich belohnen.

[00:15:11.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt dann solche, die sich jeden Abend belohnen müssen.

[00:15:14.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Es reicht ihnen nicht, dass sie etwas gut gemacht haben. Das ist nicht genügend Belohnung.

[00:15:22.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Manager, der trinkt seinen Whisky und der Jugendliche raucht seine Haschisch Zigarette.

[00:15:29.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird als Belohnung eingesetzt und als Stressbewältigung eingesetzt.

[00:15:35.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Beides sobald es zur Gewohnheit wird, schadet es natürlich und man lernt nichts. Man lernt nicht.

[00:15:45.480] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn muss man immer bei jedem Süchtigen nach der Ursache fragen, also nach der Ursache vom Missgefühl und nicht einfach nur Befehlen: Du musst aufhören.

[00:16:00.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her geht für mich Verhaltenstherapie überhaupt nicht.

[00:16:03.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann passt er sich an und es gibt viele, die in der Suchtklinik sind, zum Beispiel Klinik Hasel, die sind zwei Tage draussen und rückfällig.

[00:16:13.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt, es ist nichts passiert. Man hat nur etwas verhindert.

[00:16:17.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es nur Jugendliche sind, probieren die Eltern oft zu verhindern, die Mütter.

[00:16:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss dann immer sagen, bringt nichts, das sind dann Co-Süchtige.

[00:16:25.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss an den Ursprung der psychosozialen Ursachen gehen.

[00:16:32.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gehört dann dazu, ich kann mich nicht durchsetzen, ich werde nicht gehört, mit mir wird schlecht umgegangen etc.

[00:16:42.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt muss ich zu Ihnen kommen, denn sie sind ja Arbeitgeber und nicht Therapeuten.

[00:16:52.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will sie auch nicht zu Therapeuten machen.

[00:16:56.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können dennoch ihren Angestellten fragen, es heisst ja auch Handhabung im Arbeitskontext; wenn sie Sucht bemerken, wenn sie merken, dass einer eine Fahne hat oder dass er gläserige Augen hat oder rote Augen, wie beim Haschisch, wenn sie merken, dass eine/r Sucht Symptome zeigt, dann dürfen sie etwas sagen dazu.

[00:17:34.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Nichts Bestrafendes, sondern etwas Exploratives.

[00:17:38.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen sagen: Ich sehe, du hast rote Augen oder ich sehe, du hast Stecknadel Pupillen, das wäre bei den Opiat, Opioid.

[00:17:49.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sagen: Was ist gewesen in deinem Leben oder jetzt gerade vorne dran, dass du Suchtmittel konsumieren musstest.

[00:17:59.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Du machst mir den Eindruck, als ob du konsumiert hast.

[00:18:03.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, nein, ich habe nichts genommen.

[00:18:05.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist gleich. Ich muss nichts herausfinden. Ich muss auch nicht beweisen. Ich muss auch kein Urin haben aber ich habe den Eindruck

[00:18:12.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ein bisschen Erfahrung hat, dann sieht man es. Sie sind ja so ein bisschen komisch dann.

[00:18:18.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man fragen, was hat dich verletzt, dass du das gebraucht hast, um dich wieder gut zu fühlen? Was hat dich geärgert, dass du das gebraucht hast, um dich wieder gut zu fühlen? Vor was hast du Angst?

[00:18:30.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann Angst haben vor ihnen, dass sie verrückt werden mit ihm und mit schimpfen.

[00:18:38.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Inwiefern fühlst du dich besser, wenn du Suchtmittel genommen hast?

[00:18:43.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre das Problem weg machen mit Suchtmittel.

[00:18:50.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hat das Suchtmittel für dich sozial für eine Bedeutung?

[00:18:54.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Inwiefern bist du ein besserer Kumpan, ein Super Typ, wenn du ein bisschen angeheiteter bist oder eben Suchtmittel genommen hast?

[00:19:05.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können nach Ursachen fragen.

[00:19:07.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit zeigen sie, sie denken über den Suchtmittelkonsum aus und gehen nicht nur auf den Konsum ein.

[00:19:16.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er am Arbeitsplatz natürlich völlig zu ist und sie arbeiten mit Maschinen, dann müssen sie sagen: So ist es ein Risiko am Arbeitsplatz. Ich muss dich nach Hause senden.

[00:19:27.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Du darfst gerne wieder kommen, wenn du ein bisschen nüchterner bist.

[00:19:31.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde nie absolut sagen, wenn du total nüchtern bist. Vielleicht bringt er das nicht hin. Ein bisschen besser ist schon gut.

[00:19:39.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie bestimmen und sagen: Jawohl, jetzt kannst du kommen.

[00:19:43.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind nicht verantwortlich für sein Suchtverhalten.

[00:19:47.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Er oder sie ist verantwortlich.

[00:19:49.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern, aber auch Fachleuten übernehmen oft die Verantwortung für die Abstinenz, Verantwortung für das Suchtverhalten.

[00:19:58.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man nicht. Das muss es immer der Süchtige selber machen.

[00:20:03.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sagen, in dem Zustand kann ich dich nicht haben. Du störst oder du bist eine Gefahr, also Verletzungsgefahr.

[00:20:13.410] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn dürfen sie ihn heimschicken.

[00:20:17.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber sagen, wenn du dich besser fühlst, dann darfst du gerne wieder kommen.

[00:20:25.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit ihren Fragen veranlassen sie ihren Angestellten, ihren Süchtigen, ihre Süchtigen Angestellten zu reflektieren und er muss die Arbeit leisten, nicht sie für ihn.

[00:20:38.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen nichts für ihn erreichen. Das kann er von mir aus mit seinem Therapeut besprechen. Sie sagen nur in dem Zustand kann ich dich da nicht beschäftigen.

[00:20:49.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen reflektieren. Sie können dann auch wieder fragen: Was ist dir durch den Kopf gegangen? Hast du etwas gelernt daraus? Sucht-substanzen verhindern Lernen.

[00:21:00.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie fragen, hast du etwas gelernt? Zeigen sie, sie glauben an den Menschen, dass der lernen kann und dass etwas besser werden kann.

[00:21:10.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Lernen ist etwas ganz, ganz, ganz Wichtiges.

[00:21:13.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand Rückfall hat, lerne ich als Therapeutin etwas wie es gegangen ist und er lernt etwas.

[00:21:23.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie steigen in eine Lernatmosphäre ein und das ist wichtig.

[00:21:29.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Über das soziale Lernen kann er dann reflektieren, dann kann er seine emotionalen Verletzungen verarbeiten.

[00:21:38.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage immer er, es gibt mehr süchtige Männer, aber es gibt auch Frauen.

[00:21:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Über das Reflektieren kann er dann sein emotionales Hirn wieder freimachen und weiter lernen.

[00:21:51.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann verarbeiten und kann mit ihnen zusammen verarbeiten.

[00:21:55.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum kann es hilfreich sein, dass sie als Arbeitgeber fragen: Ja, jetzt hast du drei Tage gefehlt, was ist dir durch den Kopf gegangen?

[00:22:04.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Hast du etwas gelernt dabei? Hast du etwas herausgefunden?

[00:22:07.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss nichts abliefern, aber sie zeigen ihm, sie wollen, dass er reflektiert.

[00:22:14.080] - Dr.med. Ursula Davatz

So haben sie eine therapeutische Wirkung.

[00:22:17.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mal eine Weiterbildung gemacht für eine Firma zum Thema Suchtverhalten.

[00:22:23.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hat meistens das so gehandhabt, dass sie gesagt haben, wenn du noch einmal betrunken an die Arbeit kommst, dann verlierst du deine Stelle.

[00:22:34.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist negativ konditionieren und sicher hat der Süchtige dann immer die Stelle verloren.

[00:22:40.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn es ist ja ein reflexartiges Verhalten, das er gar nicht steuern kann.

[00:22:45.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann es nur lernen zu steuern, wenn er lernt, wenn er seine Probleme verarbeitet.

[00:22:51.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann gesagt nein, man muss es umkehren.

[00:22:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit du bei uns weiter arbeiten kannst, wollen wir, dass du daran arbeitest.

[00:22:58.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre wieder das Lernen. Also man motiviert das Lernen und man arbeitet nicht mit Bestrafung.

[00:23:06.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Suchtbereich mit Bestrafung zu arbeiten, kann man vergessen. Aber es wird gemacht, wird immer noch gemacht, es wird im stationären Bereich gemacht.

[00:23:14.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Im ambulanten geht es nicht.

[00:23:16.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber der stationäre Suchtbereich ist für sich und es wird immer noch mit Bestrafung gearbeitet.

[00:23:25.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, ich will nicht gegen den stationären Bereich negativ reden.

[00:23:38.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Im stationären Bereich, wenn ein fauler ein Apfel darunter ist, steckt er alle anderen an.

[00:23:46.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum muss man halt sagen: Wenn du da ständig Suchtmittel hinein bringst, dann steckst die Anderen an, dann können wir unsere Arbeit nicht machen und darum muss ich dich rausnehmen.

[00:23:58.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht mit der Haltung, ich tu dich jetzt raus und dann lernst du dann nicht mehr zu konsumieren.

[00:24:03.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert überhaupt nicht.

[00:24:06.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist jahrelang gemacht worden.

[00:24:08.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte jetzt schon länger nicht mehr mit dem stationären Bereich zu tun.

[00:24:11.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich solche dann ambulant habe, dann höre ich es wieder.

[00:24:16.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Man meint immer mit Bestrafung und Belohnung können wir Sucht wegbringen.

[00:24:21.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus meiner Sicht stimmt das.

[00:24:23.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es nur wegbringen mit Lernen.

[00:24:28.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären so ein bisschen meine theoretischen Ausführungen und jetzt möchte ich sie gerne dazu auffordern, dass sie mehr Fragen stellen, mir widersprechen oder was auch immer.

[00:24:39.330] - Bemerkung 1

Ich hätte gerne ein Beispiel, das geblieben ist, damit man etwas lernen kann. Damit wir einen Ansatz haben, wie man etwas lernen kann.

[00:25:47.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen Drogensüchtigen gehabt, der ist im Methadon Programm gewesen.

[00:26:06.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Offiziell hat es geheissen, wenn der Süchtige zusätzlich zum Methadon Programm konsumiert, dann muss ich ihn rausschmeissen.

[00:26:16.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Bestrafen mit rausschmeissen aus dem Programm.

[00:26:20.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat er ab und zu dazu konsumiert und dann hat er mich immer ganz schüchtern gefragt: Schmeissen sie mich jetzt raus?

[00:26:26.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann habe ich gesagt: Nein, ich schmeisse sie nicht raus, denn ich sehe, sie machen kleine Fortschritte.

[00:26:34.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit musste ich seine Geschichte ein bisschen aufarbeiten.

[00:26:37.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ist ein Adoptiv-Kind gewesen. Die Mutter hat sehr negativ geredet von diesen Kindern.

[00:26:45.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ihn dazu gebracht, dass er mehr von seinen Gefühlen sprechen konnte, was ihn verletzt, was ihn stört.

[00:26:56.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Also dass er über sich und seine Gefühle sprechen konnte.

[00:26:57.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach zwölf Jahren sozialem Lernen, es hat lange gedauert, konnte er dann das Methadon absetzen, konnte seine Schmerzmittel absetzen, er hat an Gewicht verloren, er hat Schlafmittel abgesetzt und als er die Suchtmittel abgesetzt hatte, hat er gesagt: Jetzt erlebe er die Welt viel besser als vorher, also intensiver als wenn er Suchtmittel konsumiert.

[00:27:33.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat sein normales Gehirn wieder gehabt und die Welt ist wie neu für ihn wieder aufgegangen.

[00:27:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen anderen gehabt, das ist ein Erwachsener gewesen, Alkoholiker, und dem habe ich immer sagen müssen, was hat sie verletzt, wo sind sie gekränkt worden?

[00:27:50.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Der hat mit der Zeit Kontakt zu seinen Gefühlen bekommen und hat dann auch reden können, hat das sagen können in der Beziehung zu seiner Frau und hat dann mit Freude schlussendlich sagen können: Ja, ich fühle mich jetzt richtig gut.

[00:28:07.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor der Zeit hat er sich nur immer schuldig gefühlt und schlecht gefühlt.

[00:28:10.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist natürlich eine sorgfältige therapeutische Begleitung gewesen.

[00:28:14.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht zwölf Jahre gegangen und es hat ein paar Abstürze dazwischen gegeben.

[00:28:18.860] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich ist das Lernen gelaufen über das, dass ich immer nach seinem Zustand gefragt habe.

[00:28:27.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist hinten dran? Was hat sie bedrückt? Was hat sie aus dem Gleichgewicht gebracht?

[00:28:42.720] - Bemerkung 1

Das ist ein guter Ansatz, Danke.

[00:28:51.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wissen sie, in dem sie ihn fragen, ja, was hast du jetzt gelernt? Was hast du dir überlegt? Sie müssen nicht ewig mit ihm reden. Sie geben ihm nur den Anstoss und da passiert schon viel.

[00:29:05.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben dann wieder Kontakt mit ihm in der Arbeit und dann vielleicht fällt das und jenes Wort.

[00:29:11.680] - Dr.med. Ursula Davatz

So läuft dann das Soziale Lernen weiter.

[00:29:15.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind mehr mit dem Patient, also mit dem Mensch dann zusammen, wo man kann merken, ob er sich mehr für sich selber einsetzt.

[00:29:29.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur indem sie die paar Fragen fragen, die ich gesagt habe und dann fragen, was hast du gelernt von deinem letzten Absturz, motivieren sie ihn zum Lernen.

[00:29:44.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gehen sie zur Arbeit.

[00:29:46.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss keine langen Litanei bringen.

[00:29:49.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie geben einen Reiz, indem sie fragen.

[00:29:53.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit dem zeigen sie auch, er ist ihnen nicht gleich. Sie sind interessiert.

[00:30:03.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Denken Sie, das geht neben der Arbeit her?

[00:30:07.630] - Bemerkung 2

Ich habe jemanden der versagt hat gefragt: Und was machst Du jetzt mit dem?

[00:30:17.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ok.

[00:30:19.920] - Bemerkung 2

Ich habe gemerkt, er hat sich Gedanken dazu gemacht. Er hat begonnen sich damit auseinanderzusetzen.

[00:30:29.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist genau das Beispiel.

[00:30:36.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, er hat sich Gedanken gemacht und Gedanken machen, Reflektieren ist lernen.

[00:30:43.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man den Inhalt ins Grosshirn tun und dort ablegen und dann braucht es viel weniger Platz, als wenn es ständig im emotionalen Hirn umher schwirrt.

[00:30:57.730] - Bemerkung 2

Danke.

[00:31:12.420] - Bemerkung 3

Jemand versucht den ganzen Tag nur seine Beziehung zu klären und ist dann den ganzen Tag damit beschäftigt, weil seine Beziehung ungeklärt ist. Wie kann man ihm mit seiner Beziehung helfen?

[00:32:10.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser emotionales Hirn ist zuständig für die Beziehung.

[00:32:11.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn in dieser Beziehung etwas nicht gut ist, dann geht es ihm nicht gut.

[00:32:21.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen er braucht viel Zeit um seine Beziehung zu klären. Da würde ich sagen, sie sind nicht verantwortlich für die gute Beziehung.

[00:32:36.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass sie die Beziehung nicht abbrechen, dass sie aber auch nicht verantwortlich sind, dass er klar damit kommt.

[00:32:48.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen in dieser Beziehung, die sie haben mit dem Mitarbeiter, dürfen sie ihre Position beziehen, sagen, wie sie es sehen.

[00:32:57.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können ihn fragen, wie er es sieht. Wenn er es nicht sagen kann, dann können sie sagen OK, ich lasse dir Zeit, du kannst darüber nachdenken, aber jetzt beginnen wir mit der Arbeit.

[00:33:06.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht den ganzen Tag die Beziehung klären.

[00:33:12.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat man sonst das Problem.

[00:33:17.420] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychoanalyse, da geht man viermal in der Woche und tut nur immer an der Beziehung arbeiten. Der Therapeut sagt nicht viel und der Patient ist frustriert. Sie sind nicht verantwortlich für sein Wohlbefinden.

[00:33:35.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind nur verantwortlich für ihren Teil in der Beziehung.

[00:33:39.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie irgendetwas gemacht haben, wo sie ihn verletzt haben und sie haben eine Idee, das hätte ihn verletzen können, dann können sie sagen: Habe ich dich verletzt mit dem und dem?

[00:33:51.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Habe ich dich verärgert? Habe ich dich beschämt?

[00:33:53.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können das alles fragen nach diesen Gefühlen.

[00:33:56.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht sagt er etwas, vielleicht nicht.

[00:33:58.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben doch gefragt.

[00:34:01.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Patient nichts sagen kann, dann kann man sagen Okay, ich habe jetzt mal gefragt, du darfst überlegen und jetzt wird gearbeitet.

[00:34:10.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen dann nicht an der Beziehung hängenbleiben.

[00:34:13.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Es genügt, wenn sie sich öffnen, dass sie über das reden können, dass sie nicht Angst haben dafür.

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

Sie dürfen nicht Verantwortung übernehmen für sein Wohlbefinden.

[00:34:25.380] - Bemerkung 3

Es blockiert ihn fast den ganzen Tag. Ich bin immer dran mit ihm die Beziehung zu klären.

[00:34:36.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können nicht stundenlang mit ihm dran sein, um seine Beziehung klären.

[00:34:44.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind sie schon ein Co-Süchtiger.

[00:34:47.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind sie schon eingestiegen ins Suchtverhalten.

[00:35:06.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er die Beziehung nicht klären kann, kann er nicht weiter arbeiten?

[00:35:14.490] - Bemerkung 3

Ja.

[00:35:16.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht ihr Auftrag, dass sie dann immer weiter Beziehung klären.

[00:35:22.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier müssen sie dann sagen, ich habe jetzt gesagt, was ich kann. Wenn das nicht genügt, dann springe dreimal ums Haus herum oder mach irgendwas anderes Motorisches.

[00:35:34.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle kann man nicht mit Intellekt in den Griff bekommen.

[00:35:40.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nur sein Verhalten in den Griff bekommen im Sozialkontext.

[00:35:45.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle kann man nie mit so rum studieren in den Griff bekommen.

[00:35:50.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann würde ich abrechnen und sagen, ich glaube jetzt bringt es nichts mehr, jetzt drehen wir uns im Kreis.

[00:35:54.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt geh, weiss ich nicht was, Kniebeugen machen oder ums Haus springen. Einfach etwas ganz anderes. Geh in die Handlung.

[00:36:06.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie häufig meinen Menschen, sie können ihre Gefühle steuern über ihren Intellekt.

[00:36:12.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, geht nicht.

[00:36:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das meint man.

[00:36:16.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man mehr darüber redet, dann hat man es besser im Griff. Nein, nicht.

[00:36:19.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nur über das Geschehen reden.

[00:36:22.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle kann man nicht im Griff haben.

[00:36:24.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die kommen und gehen.

[00:36:26.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühle kann man verscheuchen, indem man in eine Handlung geht.

[00:36:34.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Da können sie ihm sagen, jetzt wird nicht mehr darüber nachgedacht, jetzt gehen wir in die Handlung.

[00:36:41.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind sie der Chef. Macht das Sinn? Was denken Sie?

[00:36:52.430] - Bemerkung 3

Ja, das habe ich verstanden. Ich würde ihm gerne einen Tipp mitgeben.

[00:37:07.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, aufhören. Da wollen Sie schon helfen. Geht nicht.

[00:37:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Tipp ist: jetzt reden wir über die Handlung, jetzt reden wir nicht mehr über die Gefühle.

[00:37:21.260] - Bemerkung 3

Ok.

[00:37:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein Tipp. Das ist ein Befehl sogar, denn sie sind ja der Arbeitgeber.

[00:37:28.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sage ich, jetzt gehen wir in die Handlung.

[00:37:32.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: was könnte er machen? Denn dann sind sie der Therapeut. Das müssen sie nicht. Sie können ihm befehlen: jetzt gehen wir in die Handlung.

[00:37:43.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er das nicht kann, dann sagen sie dann: renn um das Haus rum, also irgendetwas Motorisches, denn er geht gedanklich immer wieder in das gleiche Zeug hinein.

[00:37:55.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Was man noch machen könnte, wenn es jemand ist, der schreiben kann, okay, hier du hast ein Blatt Papier, jetzt schreibst du auf, was der Verlauf ist.

[00:38:04.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber sie machen dann etwas anderes. Sie dürfen sich nicht hineinziehen lassen in das Karussell. Macht das Sinn?

[00:38:15.480] - Bemerkung 3

Ja, auch.

[00:38:17.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Tipp ist der Befehl, dass man in die Hand geht.

[00:38:23.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum sage ich, sie dürfen nicht helfen.

[00:38:27.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen nur ihre Position beziehen.

[00:38:30.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Position ist, ich bin dein Vorgesetzter und jetzt gehen wir in die Handlung.

[00:38:34.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt haben wir genügend geschwätzt. Kann ich es da stehen lassen?

[00:38:47.720] - Bemerkung 3

Ja, das ist gut?

[00:38:50.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Traumatherapie, wenn man ein Trauma hat, da kommen einem immer wieder die negativen Gedanken. Da macht man etwas ganz einfaches, da macht man das EMDR, die motorische Bewegung, die ich auch schon gezeigt habe, dass man die Finger hin und her bewegt, mit den Augen nachgeht und den Kopf ruhig halten muss. Drei koordinatorische Bewegungen.

[00:39:16.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo ich die Koordination mache, kann ich nicht denken.

[00:39:19.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Schwätzen kann ich, denken nicht.

[00:39:22.160] - Dr.med. Ursula Davatz

So einer, der den ganzen Tag die Beziehung klären will, der will alle Probleme mit dem Denken lösen, funktioniert nicht.

[00:39:29.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es ja den Spruch, probieren geht über Studieren.

[00:39:34.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss in die Handlung gehen. Das lenkt einem dann wieder ab von dem Hamsterrad, von dem gedanklichen Hamsterrad.

[00:39:44.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist das noch etwas?

[00:39:48.970] - Bemerkung 3

Ja, das ist für alle wichtig.

[00:39:53.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer hat noch Fragen?

[00:40:02.010] - Bemerkung 4

Wir haben eine Person bei uns, die sich nicht korrekt abmeldet wenn sie nicht kommt. Ich habe schon viel probiert, SMS schreiben, Strafen, mit Beziehung. Irgendwie geschieht nichts. Wir sind seit Jahren am gleichen Ort. Haben Sie einen Ratschlag?

[00:40:56.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist er süchtig?

[00:41:06.960] - Bemerkung 4

Er ist nicht voll süchtig. Es ist schon auch ein Thema.

[00:41:19.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich einer nicht abmeldet, der ein Suchtproblem hat, dann hat er ja vielleicht ein Reissen, jetzt muss ich unbedingt Suchtmittel konsumieren gehen, sonst halte ich es nicht aus. Er kann ihnen nicht sagen: Ich muss jetzt gehen, ich muss jetzt Suchtmittel konsumieren. Da würde er sich schämen.

[00:41:30.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde ihn mal fragen: meldest Du Dich nicht ab, weil Du das reissen hast und weil du nicht zu dem stehen kannst?

[00:41:56.420] - Bemerkung 4

Am Wochenende ist er im Ausgang. Er postet das in seinem Status, wir sehen das. Dann kommt er am Montag nicht.

[00:42:15.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, man kann es trotzdem verwenden. Wenn er am Sonntag einen Absturz hat und er kommt am Montag nicht oder irgendetwas ganz anderes.

[00:42:24.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann sich nicht abmelden, denn wenn er sich abmeldet, dann heisst das, er funktioniert nicht recht.

[00:42:30.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihnen gegenübertreten und sagen ich habe einen Hangover oder ich habe das oder das oder jenes. Da muss er zugeben, dass er ein Problem hat.

[00:42:41.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind wir wieder bei der Sucht.

[00:42:45.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Sucht ist eine Schande. Man hat sich nicht im Griff. Es ist ein Kontrollverlust.

[00:42:51.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Da können sie ihn einmal fragen: genieerst du dich, dich abzumelden, weil du es eigentlich ja richtig machen willst und weil du Angst hast, du bekommst von mir einen Zusammenschiss. Oder gibst du dir einen Zusammenschiss, dass du es wieder nicht geschafft hast?

[00:43:08.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kann man dann sagen, wir wollen ja zusammen lernen.

[00:43:13.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte sagen das erste ist, dass man Freundschaft schliessen muss mit seinem Symptom.

[00:43:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Denn wenn man nicht Freundschaft schliesst mit seinem Symptom, dann schafft man immer dagegen.

[00:43:24.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Gerade bei solchen Sachen, die nicht so akzeptiert sind, dann will man das immer loswerden und dann kann man nicht damit umgehen.

[00:43:32.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen ihm dann sagen: Mir macht es nichts, aber es wäre hilfreich wenn du zu deinem Tief oder deinem Absturz oder was es auch immer gewesen ist, stehen.

[00:43:46.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss ihn fragen, ist es ein Schande für dich, wenn du es nicht kannst?

[00:43:49.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es einem geniert, dass man sagen muss: Ich kann dann nicht kommen, dann fühlt man sich schlecht, man schämt sich und dann macht man gar nichts. Das ist ein Ausweichverhalten.

[00:44:01.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Süchtler sind natürlich Ausweicher.

[00:44:04.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht gegen sie. Er weicht vor seinem eigenen schlechten Gewissen aus. Er will nicht damit konfrontiert werden.

[00:44:15.880] - Bemerkung 4

Ja doch, das macht Sinn. Das ist gut.

[00:44:20.040] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn dürfen sie ihn fragen, kannst du nicht anrufen, weil du dich genieerst?

[00:44:27.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Schüler Absentismus zeigen und wenn sie eine Woche oder zwei nicht mehr in die Schule gegangen sind, dann können sie nicht mehr gehen, weil sie sich genießen, wieder in die Schule zu gehen. Wie könnten die anderen darauf reagieren? Darum schicke ich immer den Vater mit als Autoritätsfigur, der ihnen den Rücken deckt, dass sie sich nicht so genießen müssen.

[00:44:51.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Scham ist etwas ganz Wichtiges bei der Sucht.

[00:44:59.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Suchtkrankheit ist natürlich nicht eine arrivierte Erkrankung.

[00:45:02.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Krebs Erkrankung ist eine Heldensache. Da schämt man sich nicht dafür. Vielleicht gewisse auch.

[00:45:08.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Suchtkrankheit ist moralisch verwerflich, denn man sollte ja eigentlich alles unter Kontrolle haben, aber man hat es nicht. Das ist ein Reflex.

[00:45:19.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Griff zum Suchtmittel ist ein Reflex.

[00:45:25.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Gibt ihnen das ein bisschen eine Handhabung?

[00:45:31.820] - Bemerkung 4

Das ist ein guter Input.

[00:45:32.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine Unhöflichkeit, sondern ein Genieren vor sich selber, dass man sich nicht besser benimmt.

[00:45:42.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Scham ist etwas von Schlimmsten.

[00:45:47.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat man gar nicht gerne, ein unangenehmes Gefühl.

[00:45:53.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Prima. Weitere Fragen?

[00:45:56.770] - Bemerkung 5

Ich vermute, dass jemand ein Problem hat. Ich will aber die gute, langjährige Zusammenarbeit nicht auf das Spiel setzen. Wir haben einen Verdacht. Wie soll ich das angehen?

[00:46:29.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist immer das Problem vom sogenannten fälschlicherweise verdächtigen.

[00:46:41.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist in einer Interaktion und ich sage allen, sie müssen nicht Angst haben, dass sie fälschlicherweise verdächtigen.

[00:46:49.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss nur von sich aus ausgehen.

[00:46:52.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen sagen: Hör zu, ich habe das Gefühl, ich habe den Eindruck, einfach von ihrer Wahrnehmung her, dass da irgendetwas nicht stimmt.

[00:47:03.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das Gefühl, da ist irgendeine Suchtsubstanz im Spiel.

[00:47:09.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen nicht sagen: Ich meine, du bist süchtig oder du hast das und das konsumiert. Sie dürfen es sagen.

[00:47:16.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird es natürlich vom Süchtigen geleugnet. Er geniert sich ja. Nein, nein, nein, gar nicht. Du tust mich fälschlicherweise verdächtigen.

[00:47:25.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man sagen, ich gehe nur nach meinem Gefühl. Ich habe etwas vorgenommen, ich habe etwas geschmeckt oder so ähnlich.

[00:47:35.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dir das sagen müssen.

[00:47:37.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das nicht einfach so im Raum stehen lassen wollen.

[00:47:39.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, wir lassen es stehen.

[00:47:41.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie zeigen, dass sie mit dem umgehen können und sie gehen von ihrem Gefühl aus, dann gibt ihm das schon ein bisschen die Chance, dass er vielleicht später mal etwas sagen kann.

[00:47:54.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie wieder das Gefühl haben und wenn sie halt wieder irgendwas merken, dann sagen sie es wieder.

[00:47:59.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können es nicht jeden Tag sagen. Sie müssen es ihm auch nicht beweisen aber sie dürfen nach ihrer Wahrnehmung gehen.

[00:48:07.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihre Wahrnehmung ist ihre Wahrnehmung. Punkt.

[00:48:12.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Mindestens hat er dann gemerkt, sie nehmen etwas wahr.

[00:48:16.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er merkt, sie nehmen etwas wahr, gibt das ein bisschen den Anstoss um etwas zu machen dagegen.

[00:48:27.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind kein Detektiv, sie sind keine Richter, sie müssen nicht richten.

[00:48:32.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe es schon gehabt mit einem sexuellen Missbrauch, wo ich dann gesagt habe, Mutter, du darfst sagen, ich habe den Eindruck, da läuft irgendetwas.

[00:48:44.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man nur schon sagt, ich spüre irgendetwas, ja, da hört man auf seine Sinne, man tut seine Wahrnehmung nicht einfach runter drücken und der Betroffene kann damit machen, was er will.

[00:48:58.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er sagt, du tust mich fälschlicherweise verdächtigen, dürfen sie sagen, nein, mache ich nicht. Ich höre auf mein Gefühl. Sie haben das Recht auf ihr Gefühl. Er kann ihnen nicht sagen, du darfst das nicht haben.

[00:49:11.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Macht das Sinn?

[00:49:13.480] - Bemerkung 5

Ja, sicher. Das ist eine gute Idee.

[00:49:15.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind fast zu vorsichtig. Sie wollen ihn nicht verletzen. Aber sie tun dafür ihre Gefühle runter drücken und das ist nicht gut.

[00:49:26.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen authentisch sein.

[00:49:29.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann ihnen niemand vorwerfen, dass sie das Gefühl haben. Das haben sie jetzt auch. Vielleicht ist man auch falsch gelegen.

[00:49:38.950] - Bemerkung 5

Danke, super!

[00:49:43.060] - Bemerkung 6

Ich habe eine ähnliche Situation. Ich habe einen Teilnehmer, der meldet sich auch nicht ab, der kommt dann einfach nicht. Wenn er wieder kommt, dann kommt er zu mir und sagt: Es ist nicht gut gelaufen. Wenn ich ihm anrufe, dann erreiche ich ihn nicht. Ich will, dass er mich einfach anruft und sagt, dass er krank ist. Dann höre ich wenigstens etwas.

[00:50:52.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Den würde ich, wenn er dann wieder kommt und sagt, es ist scheisse gewesen und es tut mir leid, aber ich will nicht drüber reden.

[00:51:11.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde ihn fragen: hast du Dich geniert und darum nicht angerufen. Hier kommt wieder die Frage der Scham.

[00:51:18.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, das verstehe ich. Ich hätte es aber trotzdem gerne, denn ich akzeptiere es.

[00:51:32.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde nicht sagen, du kannst irgendetwas sagen, ich bin krank gewesen. Ich wäre da genauer.

[00:51:39.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde sagen, auch wenn du nicht darüber reden willst, was es gewesen ist, es ist nicht mein Auftrag, ich bin nicht ein Therapeut.

[00:51:46.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage trotzdem, was ist gewesen? Was hat dich in die Scheisse hinein gedrückt? Kannst du das mal für dich anschauen?

[00:51:55.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Also ich würde trotzdem diese Fragen stellen.

[00:51:59.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht darüber hinweg wischen und sagen ja, ja, du kannst mir einfach anrufen. Sie wollen beides. Sie wollen, dass er anruft. Sie müssen zuerst fragen warum er nicht anruft? Weil er sich geniert.

[00:52:13.515] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie stauchen ihn nicht zusammen.

[00:52:13.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann sagen: ich kann nicht, ich bin im Loch oder ich habe einen Rückfall gehabt.

[00:52:19.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen auch noch, dass er darüber nachdenkt.

[00:52:22.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das dürfen sie. Macht das Sinn?

[00:52:25.760] - Bemerkung 6

Ja, ich hoffe es. Er erzählt mir immer sofort, weshalb er nicht gekommen ist.

[00:52:44.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat es ihnen schon erzählt. Dann sagen sie ihm, dass er noch darüber nachdenken soll, was ihn in die Sache reingeritten hat.

[00:52:47.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Und sie sagen natürlich: Ich will, dass Du mir schneller anrufst, damit ich informiert bin. Dann kann man noch nachfragen: Was ist der Grund, dass du das nicht kannst? Was hindert Dich dort?

[00:52:47.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir gehen immer genauer auf die Situation ein.

[00:53:16.640] - Bemerkung 7

Ich habe zum Beispiel einen begleitet, der hat zwei Tage durchgeschlafen, weil er Drogen konsumiert hat. Wie findet man ein Lösung, dass er überhaupt fähig ist, zum Telefon zu greifen?

[00:53:32.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er so zu ist, dann ist er nicht fähig. Nein, dann ist es gefährlich.

[00:53:40.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich einen gehabt, der hatte dann eine Nervenlähmung am Fuss, weil er so lange geschlafen hat, da hat er den Nerv abgedrückt.

[00:53:49.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, da können sie nicht so viel machen. Da kann man höchstens fragen, wer ist um dich herum? Gibt es jemanden, der das wahrnimmt? Da kann man sagen, dann darf der anrufen.

[00:53:59.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht mehr in ihrem Bereich, das ist dann medizinisch.

[00:54:09.220] - Bemerkung 8

Ich habe einen Teilnehmer, da ist bekannt, dass er eine Suchtproblematik hat und man weiss, wenn er Geld in die Finger bekommt, dann braucht er das, um seine Sucht zu befriedigen.

[00:54:21.430] - Bemerkung 8

Er arbeitet in einem Arbeitsbereich, wo es dann ab und zu wenig Geld gibt, wo er dann auch mitbekommt, dass die Finanzen streng geregelt sind. Er ist noch zusätzlich in einem betreuten Wohnen.

[00:54:35.420] - Bemerkung 8

Da finde ich manchmal die Handhabung schwierig. Alle anderen bekommen Trinkgeld.

[00:54:40.790] - Bemerkung 8

Was macht der Arbeitsbereich? Soll man ihn bevormunden und ihm keine Trinkgeld geben?

[00:54:56.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, würde ich nicht. Also ich würde nie das Geld zurückhalten, damit er nicht Sucht-Substanzen kaufen kann.

[00:55:04.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich ihm das Geld gebe, würde ich sagen, wenn man ihm das Trinkgeld gebe, würde ich fragen, für was willst du es brauchen? Was hast du im Sinn damit zu machen?

[00:55:17.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sagen, gib es nicht aus für Sucht-Substanzen, sondern intrinsische Motivation: für was willst du es brauchen?

[00:55:26.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich vor kurzem ein Beispiel gehabt, das ist eine geistig Behinderte gewesen und die Sozialpädagogin wollte, dass sie lernt zu Sparen.

[00:55:35.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat sie nicht gesagt, gib es nicht aus, sondern sie hat gesagt, sie haben miteinander abgemacht, dass sie spart, um ihre Mutter einzuladen zu einem Kaffee.

[00:55:49.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein positives Ziel gewesen und nicht ein negatives. Negative Ziele funktionieren in der Regel nicht.

[00:55:57.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Patientin hat dann das hin gebracht, sie hat sparen können und sie hat die Mutter eingeladen. Sonst hat sie immer alles einfach ausgegeben.

[00:56:05.450] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn können sie ihn fragen, für was willst du es ausgeben? Für das oder für das?

[00:56:10.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er dann ausweicht oder einfach nicht darüber reden möchte, weil er weiss, er will es wieder für Sucht-Substanzen verwenden, dann können sie ihn fragen, für was anderes könntest du ihn ausgeben, das dir eine nachhaltigere Befriedigung gibt?

[00:56:28.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist gerade das Wort des Jahres gekommen: Nachhaltigkeit.

[00:56:33.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch so eines.

[00:56:35.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn können sie ihn fragen, was würdest du noch gerne machen?

[00:56:39.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Langfristig und mit ihm schauen, was ihm Spass machen würde.

[00:56:45.650] - Bemerkung 9

Ich hatte schon die Idee, ihn intrinsisch zu motivieren. Spar auf das, dann kannst Du Deiner Tochter etwas zu Weihnachten schenken. Ich habe einfach die Befürchtung, dass wenn man dann darauf eingehen will und er das dann nicht schafft und dann zusätzlich in eine negative Spirale reinkommt, weil er es nicht geschafft hat. Das Versagen wird dann grösser.

[00:57:15.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben ihm das schon vorgeschlagen, das ist dann schon nicht mehr ganz intrinsisch.

[00:57:18.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde noch eine Stufe zurückgehen und fragen: Was würde dir nachhaltig Freude machen, wenn du was mit dem Geld machen könntest?

[00:57:27.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass er selber überlegen muss, was er will.

[00:57:30.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Er kann auch für sich etwas kaufen, oder der Frau.

[00:57:30.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss überlegen: Was will ich damit machen. Wir denken immer viel für unsere Klienten. Dann tun wir sie mit dem bevormunden und dann gehen sie dagegen.

[00:57:49.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht mehr ganz intrinsisch.

[00:57:51.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Idee ist richtig gewesen, aber sie verstehen, was ich meine.

[00:57:55.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich weiss es nicht. Nein, wird nicht akzeptiert. Er muss überlegen, was er tolles machen könnte. Dann kann er sich das zum Ziel setzen.

[00:58:00.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann positiv motivieren, aber selber.

[00:58:00.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Danke fürs Mitmachen und ich hoffe, sie können ein paar von diesen Sachen nutzen, ausprobieren und verwenden am Arbeitsplatz.

[00:58:24.940] - Bemerkung 10

Super, danke vielmals Frau Dr.med. Davatz für Ihre Zeit und für den interessanten Austausch. Es war wirklich spannend.