

Dr.med. Ursula Davatz

1.3.2022

ADHS, ADS in der Jugend

[Audio](#)

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

Zu dem Thema heute: ADHS und ADS in der Jugend, glaube ich. Ich habe ein paar Statements und versuche ein wenig darüber zu erzählen. Sie werden mir dann nachher die Fragen stellen. Also ich sage ganz klar: ADHS und ADS ist kein Krankheit, sondern ein Neurotyp. Ein Neurotyp ist ein Persönlichkeitstyp mit speziellen Eigenschaften, die diese Menschen auszeichnen und diese Menschen auszeichnen und welche sie vulnerabler für Störungen macht. Der Neurotyp macht sie vulnerabler für psychiatrische Störungen, aber auch für somatische Störungen. Also für somatische Krankheiten. Der Neurotyp wird genetisch vererbt. Das heisst, er läuft in Familien. Es gibt in der Familie verschiedene Formen von dem Typ. Es gibt auch viele unterschiedliche Formen. Die Gene sind nicht immer gleich zusammengesetzt. Es gibt über 20 Gen, wahrscheinlich sind es sogar 100, die mit eine Rolle spielen. Es ist eine genetische Interaktion bei diesen Menschen. Was zählt, ist, dass sie gewisse Eigenschaften haben, die es für sie schwieriger macht, es macht sie vulnerabler auf Stress und vulnerabler auf ungünstige Interaktionen mit dem Umfeld. Ich erzähle nur ein paar Eigenschaften. Eines ist die Hypersensibilität.

[00:01:47.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind sehr empfindsam. Das heisst, sie merken ihr Umfeld sehr gut, schneller als andere. Einerseits ist das ein Vorteil, sie merken die Sachen schnell, sie spüren, was emotional in ihrem Umfeld umgeht. Andererseits macht sie das natürlich auch verletzlicher. Das heisst, wenn im Umfeld Stress ist oder negative Emotionen, Aggression etc. etc. dann nehmen sie das mehr wahr. Dann weiter, das heisst ja Aufmerksamkeitsdefizitstörung und die Definition Aufmerksamkeitsdefizit bezieht sich auf einen, ich sage jetzt extra einen Frontalunterricht, wo man aufpassen sollte auf das, was einem erzählt wird. Aber wenn der, der vorträgt, ein wenig langweilig ist oder nicht so gut packen kann, dann gehen sie schnell mit ihrer Aufmerksamkeit irgendwo anders hin, entweder sie schauen aus dem Fenster, sie stören ihren Nachbarn oder sie basteln etwas unter dem Pult, oder sie gehen nach innen, sie träumen. ADSler sind die, die eher träumen, die ADHSler sind die, die stören oder Gummis rumschmeissen, oder was auch immer. Also sie suchen für Aktion. Das stört natürlich den Unterricht. Dann sagt man, das ist eine Aufmerksamkeitsstörung, also der passt nicht auf, hört nicht zu, etc. dann wird das bestraft.

[00:03:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man es positiv anschaut, dann sage ich, Sie haben eine breite Aufmerksamkeit. Es entgeht Ihnen nichts. Also wenn irgendjemand blinzelt, nehmen sie alles wahr. Das ist auch wieder von Vorteil. Rund ums Mittelmeer herum gibt es mehr Menschen, die ADHS haben, die also eine breite Aufmerksamkeit haben. Wenn man denkt, dass der Mittelmeerraum einmal der Handelsraum per se war, ist es wichtig gewesen, dass man eine gute Aufmerksamkeit hat, dass man gesehen hat, wo man einen Deal machen

kann, wo man schnell reagieren kann, dass man schnelle Handelsbeziehungen hat etc. In Italien, Griechenland und Spanien wird das weniger festgestellt. Man redet nicht von ADHS. Wir Deutschschweizer sprechen auch vom südländischem Temperament. Das südländische Temperament ist aktiv, sensibel, immer schauen, wo es etwas zu machen gibt. Ich denke, die ADSler, die eher nach innen gehen, die aktiv nach innen schauen, das wären eher die Forscher, Dichter und Denker. Die machen Hyperaktivität nach innen, während ADHSler Aktivität nach aussen machen. Das ist schon das nächste Syndrom. Die Hypersensibilität, die breite Aufmerksamkeit, die ADHSler, die haben eine Aktivität nach aussen, in dem sie zappelig sind, die ADSler sind eher aktiv nach innen, sie denken viel und dabei bleiben. Wenn sie etwas interessiert, dann können sie hyperfokussiert sein. Aber es muss sie interessieren. Wenn sie es nicht interessiert, dann sind sie weg.

[00:05:46.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist noch eine weitere Eigenschaft, die Impulsivität, also die impulsive Reaktivität. Das heisst, wenn sie emotional verletzt werden, wenn sie ungerecht behandelt werden, dann reagieren sie schnell. Alle sagen, ADHSler haben ein starkes Gerechtigkeitsempfinden. Das kann sich auf sie selber beziehen. Wenn sie schlecht behandelt werden, ungerecht, zu Unrecht kritisiert, wenn sie ADHSler sind, reagieren sie sofort, schimpfen, schreien, fluchen, sagen böse Schimpfwörter. Wenn sie ADSler sind, ziehen sie sich eher zurück und gehen in die eigene Welt. Das Impulsive, das sie haben, also eine sogenannte schlechte Impulskontrolle. Kleine Kinder, die zappeln noch umher, wenn sie älter werden, lernt man über das Pyramidensystem des Rückenmarkes, lernt man die spontanen Impulse zu unterdrücken. Die ADHSler können das weniger gut. Sie reifen dort wahrscheinlich auch etwas später, also sind noch länger, wie ein kleines Kind, hyperaktiv. Das Hyperaktive kann sich zeigen, indem sie halt in der Stunde stören, indem sie irgendetwas herum machen, zum Teil auch zeichnen oder irgendetwas machen. Man sagt oft, hör auf, du kannst ja nicht aufpassen. Aber das ADHS Kind sagt, ich kann besser aufpassen, wenn ich das noch mache. Denn sie stimulieren sich selber. Das macht eigentlich noch Sinn. Als Medikament bei der ADHS gibt man Ritalin oder ähnliche Substanzen.

[00:07:38.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind Amphetamin, das heisst, das sind alles aktivierende Substanzen. Indem sie herumfummeln oder etwas machen, aktivieren sie sich selber. Sie schütten Adrenalin, Dopamin aus, über sich selber aktivieren. Nach einem Turnunterricht und einer strengen körperlichen Betätigung, können sie in der Schulstunde besser aufpassen. Sie sind selber aktiviert und können sich auf das fokussieren, was ihnen geboten wird. Sie machen selber das, was wir als Ärzte künstlich zufügen.

[00:08:23.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Die breite Aufmerksamkeit übersetzt man manchmal auch mit einer schlechten Filterkontrolle. Also wenn irgendein störender Reiz irgendwo ist, dann können sie diesen weniger gut unterdrücken, sie tun eben alles aufnehmen. Man spricht von mangelnder Filterfunktion. Filter ist etwas mechanisches und das läuft natürlich alles neurologisch. Als Bild ist es trotzdem hilfreich.

[00:08:57.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ADHSler stört eher in der Stunde. Wenn der Lehrer langweilig ist, übernimmt er die Führung, indem er den Clown spielt. Das ist die typische Rolle des ADHSlers, dass sie den Clown spielen. Dann laufen alle anderen Kinder diesem nach, weil sie das spannender finden. Ist klar, der Lehrer wird dann verrückt. Dann gibt es die Strafaufgaben. Dann schliesst man sie aus dem Zimmer raus und schickt sie raus, macht Timeout, alles Mögliche. Was nicht sehr hilfreich ist, denn Sie verpassen den Unterricht und das ist nicht so gut. Die ADSler hängen ab, gehen in ihre Traumwelt, und dann sagt man auch, die passen nicht auf, die sind nicht aufmerksam, die hören nicht zu.

[00:09:53.430] - Dr.med. Ursula Davatz

ADS und ADHS sind oft kombiniert mit einer Wahrnehmungsstörungen und mit Verarbeitungsstörungen und mit Lernstörungen. Sie können eine Lese- und Rechtschreiben Störung haben, d.h. nicht so gut im Deutsch sein. Früher hat man Legasthenie gesagt, heute sagt man Lese- und Rechtschreibestörung. Sie können eine schlechtere Funktion in der Mathematik haben, also verbinden dort nicht so gut und dann sagt man Dyskalkulie. Es gibt auch solche, die ganz spezielle Begabungen auf dem Gebiet haben. Es ist also nicht immer gleich kombiniert. Es gibt solche, die Mathematikgenies sind, dafür in der Sprache schlecht. Oder es gibt solche, die in der Sprache gut sind und dafür in der Mathematik schlecht. Es gibt auch solche, die in beidem gut sind, aber sie haben trotzdem die Aufmerksamkeitsstörung. Das heisst, sie brauchen immer eine stärkere Stimulation, damit sie aufpassen.

[00:11:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich überlegt, wenn man einen Lehrer hat, der eine gute, natürliche Autorität ist, dann kann er die Kinder fesseln und dann machen sie auch mit. Wenn man aber auf jeder muss selber schauen, dass er seine Sache macht, dann können sie sich oft nicht so gut organisieren. Dann sind sie zum Teil in der heutigen Zeit mit dem modernen Unterricht völlig überfordert, zerfallen etc. Sie brauchen eine gewisse Fokussierung und eine gewisse Führung.

[00:11:33.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Punkto Führung darf man sie aber nicht mit gehorsam erziehen, also ich sage jetzt und Du machst, man muss sie eigentlich immer zur Kooperation bringen. Man muss an etwas interessieren und man muss sie reinholen können, interessiert an dieser Sache, die man von ihr will. Wenn man sie mit Gehorsam erziehen will, kann man die Kinder zu Tode schlagen und sie folgen immer noch nicht.

[00:12:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir befassen uns hier mit ADHS in der Jugend. In der Jugend durchläuft unser Hirn eine starke Umwandlung, man nennt das Synaptic Pruning, das heisst synaptische Säuberung. Ein Baby wird mit vielen Schaltstellen geboren, die werden in der Pubertät zu Autobahnen gemacht. Auf Englisch gibt es wieder "What fires together, wires together". Was zusammen gleichzeitig aktiviert wird, verschaltet sich dann auch zusammen. In dem Sinne weiss man heutzutage auch, dass es eine moderne Lernmethode ist, wenn man etwas lernen muss, hilft es, wenn man sich noch etwas bewegt, wenn man einen Rhythmus hat oder wenn man noch Musik dazu hat, dann lernt das Hirn schneller. In der Pubertät ist es natürlich nicht mehr das Singen oder das Turnen oder der Rhythmus sondern man lernt eher soziale Verhaltensweisen. Von dort her ist in der Pubertät unglaublich wichtig, dass die Pubertierenden, also die

die Synaptic Pruning machen, dass sie sich mit dem Umfeld gut auseinandersetzen können, dass das Umfeld stark genug ist, dass das Umfeld klare Haltungen hat, aber nicht rigid. Wenn die Erziehungspersonen zu rigide sind, dann gibt es nicht genügend Flexibilität, dass die ADHS Jugendlichen ihren eigenen Weg finden können. Sie müssen immer eigenmotiviert, also intrinsisch, entscheiden können, dass es hält. Gehorsam können sie nicht so gut. Sie müssen immer auf ihren eigenen Autopilot, ihren Computer Rückgriff nehmen können.

[00:14:18.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn dann Eltern oder auch Vorgesetzte solche Menschen zu eng, zu rigid, zu kontrollierend führen wollen, dann lernen sie nicht selber zu entscheiden. Jetzt kommt noch etwas dazu, bei den Buben und den Mädchen wirkt es sich anders aus. Mädchen, auch wenn sie ADHSler sind, können sie sich trotzdem immer besser anpassen. Wenn sie in der Pubertät zu eng gehalten werden, passen sie sich zwar an, aber gleichzeitig unterdrücken sie ihre eigene Persönlichkeit. Wenn sie erwachsen sind, oder vielleicht 40 sind, dann wissen sie gar nicht, wer sie sind. Sie wollen es immer recht machen. Als Frauen sind wir schon früh Mütter, die es ihrem Kind recht machen müssen. Die machen es dann der Familie recht. Sie machen es dem Lehrer recht. Durch das merkt man dann ihre Eigenart auch nicht so gut. Aber das Anpassen geht immer auf Kosten der eigenen Substanz, die unterdrückt wird.

[00:15:24.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Jungen, die noch Testosteron haben, da läuft es ein bisschen anders. Wenn man sie zu fest einengt, dann rebellieren sie dagegen. Dann gehen sie gegen alles vor und lernen nur dagegen vorzugehen, aber nicht für sich vorzugehen. Die Jungen werden dann eher delinquent und landen im Gefängnis oder haben ewig Streitereien mit dem Gesetz, mit ihren Vorgesetzten etc. Sie können nichts anderes als streiten und dagegen sein. Die Mädchen passen sich hinterher an. Die Jungs landen dann auch eher wieder im Gefängnis oder sie werden zu Querulanten, könnte ich jetzt sagen.

[00:16:08.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man schaut, was für Krankheiten es dann geben kann. Die Mädchen haben dann eher Depressionen, weil sie ja gar nicht recht wissen wer sie sind, weil sie sich halt eben auf eigene Kosten anpassen, sie höhlen sich aus und die Männer werden eher Querulanten und eben Persönlichkeitsstörungen. Mädchen haben auch eher die Tendenz, in der Pubertät, muss man ja lernen mit seinen Emotionen umzugehen. Wenn man nicht genügend Platz hat, seine Emotionen auch ein bisschen auszuleben, dann verwendet man selbstzerstörerische Methoden, um seine Emotionen zu kontrollieren. Eine davon ist Anorexie. Man fastet, bis man keine Energie mehr hat. Dann kann man nicht mehr aggressiv sein. Dann geht man auf Null zurück.

[00:17:06.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Anorexie kann dann oft in Bulimie wechseln. Das heisst, wenn man Wut hat, wird reingefressen und dann tut man es wieder abstoßen. Das läuft dann als Emotionsregulator. Oder man konsumiert Drogen. Man kann Haschisch nehmen, man kann Heroin nehmen. Man dämpft sich selber runter über Drogenkonsum.

[00:17:35.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Eltern, die mir sagen, ich bin froh wenn er ein bisschen kiff, dann ist er/sie angenehmer. Das finde ich nicht gut. Wir Eltern, wir Erwachsene sind verpflichtet uns mit diesen temperamentvollen Jugendlichen auseinanderzusetzen. Eine selbstzerstörerische Methode verwenden, um die Emotionen zu kontrollieren, ist nicht gerade eine gesunde Angelegenheit.

[00:18:04.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt dann die andere Seite, die ADSler, die eher schüchtern sind, Angst vor neuen Situationen haben, die verwenden dann Alkohol, um sich stark zu fühlen, um nicht so Angst zu haben, um nicht so schüchtern zu sein. Da hatte ich auch einen, der sagte, er könne nicht unter die Leute gehen, wenn er nicht Alkohol konsumiert oder Drogen konsumiert, er fühle sich nicht stark genug. Das ist eben, wenn die Eltern für die Menschen, für die Kinder immer entschieden haben, zu sagen, wo es durchgeht, dann haben sie eigentlich nie gelernt, eigene Entscheidungen zu treffen. Auf einmal in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter, sollten sie dann unter die Leute und können das nicht. In diesem Sinne ist es wichtig, dass man den Kindern genügend Raum lässt, den ADHSlern genügend Raum lässt.

[00:18:56.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADSlern muss man dafür sorgen, dass sie nicht verloren gehen. In der Schulstunde und auch in der Familie gehen sie oft einfach verloren. Sie verschwinden dann in der Traumwelt. Man weiss gar nicht, was in ihnen abgeht. Man kennt sie gar nicht. Also vom Umfeld braucht es Aufmerksamkeit, dass man sieht, das Kind hat abgehängt, wo ist das eigentlich? Da muss man sie immer wieder reinholen. Während die ADHSler, die muss man immer wieder beruhigen, schweigen und sagen, jetzt kommt zuerst der dran. Man funktioniert oft mit Timeout. Also wenn die in der Gruppe zu schwierig sind, dann macht man ein Timeout. In der Schule schickt man sie vor die Türe, in den Heimen sendet man sie auf den Bauernhof. Das ist aus meiner Sicht nur eine Methode, um sich selbst zu schützen, damit man wieder aufschnaufen kann. Als therapeutische Methode finde ich sie gar nicht gut. Gerade in der Pubertät sollten sie kontinuierliche Beziehungen haben können. Sie sollten eine Beziehungskonstanz vorhanden sein, damit sie sich auseinandersetzen können mit den erwachsenen Personen und natürlich auch mit ihrer Peergroup, also mit ihren Kollegen. Wenn man sie einfach nur rausnimmt und irgendwo anderes hintut, dann reisst man sie raus aus ihrem sozialen Kontext. Es gibt keine Kontinuität und da ist dann auch nicht so ein gutes Lernen.

[00:20:37.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Ultima Ratio, also als letzte Möglichkeit, wenn man es einfach nicht mehr aushält, die Gruppe funktioniert nicht recht, dann muss man es manchmal machen. Aber ich würde es nie als erste Problemlösungsstrategie verwenden. Aber es wird doch häufig propagiert und auch so gehandhabt. In der Schule wird zum Teil, wenn die Kinder schwierig sind, gibt es eine Insel, je nachdem ob es funktioniert oder nicht. Je nach dem kann das funktionieren, das kann aber auch als Beschämung wirken. Und das ist natürlich gar nicht gut. Beschämung ist häufig verwendet worden, um Kinder zu disziplinieren. Aber aus meiner Sicht macht Beschämung nur eine Aversionsreaktion. Wenn man als Mensch beschämt wird, will man nie mehr in so einer solchen Situation sein. Ich bringe hier ein Beispiel. Eskimos leben im Winter auf dem Eis und können die gefrorenen Flüsse verwenden, um sich fortzubewegen. Wenn es Frühling wird

und das Eis taut, dann darf man nicht mehr aufs Eis gehen. Wenn dann kleinen Kinder das noch nicht wissen, dass man das nicht mehr darf oder meinen sie können es trotzdem machen und sie gehen aufs Eis, wenn man eigentlich nicht mehr dürfte, dann beschämen die Eskimo Stämmen die Kinder vor der ganzen Gruppe. Hier geht es um eine Aversionsreaktion, also dass sie lernen nicht mehr aufs Eis zu gehen. Wenn man ein Kind, das noch eine Legasthenie hat oder eine Lese- und Rechtschreibstörung, vor die Klasse stellt, und es wird beschämt wegen seinen vielen Fehlern, dann will es nie mehr schreiben, nie mehr lernen. Das ist genau nicht das, was man dem Kind beibringen will. Achtung, Beschämung ist etwas Gefährliches. Man kann es nur verwenden, wenn man will, dass sie das nicht mehr machen. Wenn man Lernen beibringen will, dann will man, dass sie das weiter machen.

[00:22:51.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben nicht mehr Schulkinder, sondern jugendliche Erwachsene. Da muss ich etwas weiter sagen. Wenn die Familien rund um die ADHS Jugendlichen defizitär sind, d.h. nicht gut funktionieren, dann kann es sein, dass das Mädchen dann versucht, für die Familie zu funktionieren. Gerade heute hatte ich das. Sie sagte, meine Mutter hat Alkohol getrunken, ich war im zweiten Jahr der Kantonsschule, ich konnte mich nicht mehr um meine Schulaufgaben kümmern, ich musste mich um die Mutter kümmern. Das war wichtiger. Da denkt man oft nicht dran, dass Kinder dann für ihre Familie schauen, sie sind ja alle sehr sensibel, und dann schauen sie für die Familie, dann sind sie schlecht in der Schule, dann versteht man nicht, warum sie dort nachlassen, dann müsste man eigentlich immer den sozialen Kontext ansehen.

[00:23:53.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Sie Leute haben, die Probleme haben, haben die ja meistens einen defizitären sozialen Kontext oder ein defizitäres Familiensystem. Dann werden Sie nicht zu Ersatz-Elternfiguren, sondern zu Stellvertreter-Elternfiguren. Von dort her braucht es von Ihnen mehr Geduld und Nachsicht. Sie können nicht erwarten, dass sie das alles schon können. Dann werden sie zu Stellvertretern Erzieher oder Führer. Da ist es wichtig, dass sie wissen, dass das unreife Jugendliche sind. Ich spreche immer von Welpenschutz. Jungtiere dürfen ihre Eltern angreifen und die Eltern greifen nicht gleich zurück. Die Hündin greift das kleine Hündchen, das sie beißt, zwickst oder macht, nicht gleich zurück angreifen, wie das Hündchen. Das ist alles soziales Lernen. In diesem Sinn müssen sie den Jugendlichen, die noch nicht so weit sind, den jungen Erwachsenen einen gewissen Welpenschutz geben, eine gewisse Toleranz haben. Jetzt kommt wieder das, sie müssen sie durch Vorbild führen, durch "Ich will das, für mich ist das wichtig" und nicht "Du musst das, du sollst das".

[00:25:28.390] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler empfinden solche Befehle, du musst, du sollst sofort als Übergriff auf ihre Persönlichkeit. Sie müssen das übernehmen können in ihr eigenes Ego und aus eigener Einsicht machen können. Wenn man es ihnen befiehlt, dann ist das ein Übergriff, dann löst es Widerstand aus.

[00:25:46.300] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sage ich ja, man kann in einen Konflikt reinkommen und man kann sie zu Tode schlagen, sie folgen immer noch nicht. Das wollen wir natürlich nicht, das ist ja klar. Die Interaktion darf nicht autoritär sein. Man macht auch heute so Unterschiede. Ich muss es auch immer wieder überlegen. Nicht autoritär,

sondern autoritativ. Das heisst, man sagt klar, was man will. Weil man ja vorgesetzt ist, hat man auch mehr Gewicht hinter dran. Man sagt aber nicht, du musst. Also man tut sie nicht unterordnen. Denn die Unterordnung ist schon wieder eine Beschämung. Diese Beschämung wird dann belohnt mit Aggression, mit ausscheren, mit davonlaufen.

[00:26:31.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man bei Erwachsenen schaut, sagt man, ADHSler haben mehr Beziehungsabbrüche, sei das in der Ehe, sei es an den Arbeitsstellen, sie laufen davon, weil sie Krach bekommen. Auch Abbruch in der Ausbildung. In diesem Sinne ist es wichtig, dass sie lernen, mit solchen Menschen Beziehung zu behalten. Dass sie sich nicht persönlich angegriffen fühlen, sondern dass sie ihre Contenance behalten. Und dennoch sagen, ich will das und ich will das und für mich ist das wichtig und wir trainieren das miteinander. Wenn sie sich persönlich angegriffen fühlen, dürfen sie den persönlichen Angriff nicht ausagieren im Sinne von gleich auf den jungen Menschen losgehen, sondern dann dürfen sie sagen, hör, wo du das und das gemacht hast und das und das gesagt hast, das hat mich verletzt, das hat mich verrückt gemacht. Also sie dürfen selber Gefühle zeigen. Aber sie dürfen ihre Wutgefühle oder ihr Verletztheitsgefühl nicht als Erziehungsmethode verwenden.

[00:27:51.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Eltern machen das. Also Mütter sagen, ich bin ganz traurig oder ich werde krank, wenn Du dich so benimmst. Das ist keine gute Methode. ADHS/ADS Kinder sind sensibel. Sie merken sogar, wenn sie gekränkt werden und aus der Kränkung heraus etwas machen. Wenn sie aber sagen, mir hat das weh getan und ich bin verrückt geworden, dann nehmen sie diese Emotionen zu sich zurück. Dann können sie besser damit umgehen. Hingegen wenn sie die Emotionen verwenden, um sich durchzusetzen, dann organisiert der ADHSler nur noch mehr Energie und Aggression. Dann kommt wieder das, man kann sie Tod schlagen und sie folgen immer noch nicht.

[00:28:41.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte in meiner medizinischen Laufbahn Chefs, die ihr Temperament verwendet haben, um junge Ärzte zu erziehen. Die haben herumgeschrien haben oder das Zeug auf den Boden geschmissen haben. Allgemein ist das immer noch so ein wenig gang und gäbe, dass wenn man Vorgesetzter ist, dann darf man ausrasten und schimpfen. Das ist sogar eine Methode, um jemand zum Gehorsam zu bringen. Hingegen, wenn man Untergebener ist, also jünger ist, dann darf man das nicht. Und das geht natürlich nicht.

[00:29:17.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Also da muss der Vorgesetzte, der seine Contenance verliert, muss dann auch sagen, ja du weisst, es hat mir ausgehängt, ich habe dir da alles mögliche an den Kopf geschmissen, ich habe das nicht ertragen und darum bin ich verrückt geworden. Aber eigentlich ist das nicht das Wichtige. Sie gewinnen an Autorität, wenn sie zu ihren eigenen Gefühlen stehen können und diese Gefühle nicht einfach als Autorität verwenden.

[00:29:42.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären so ein paar Gedanken zum Thema ADHS/ADS. Abschliessend sage ich, das medizinische Modell ist immer ausgerichtet auf das Individuum zu korrigieren. Aber man schaut nicht an, was an Interaktion gelaufen ist und wie man die Interaktion verbessern kann. Da ich als Familientherapeutin ausgebildet bin, als Systemtherapeutin schaue ich das Ganze an. Es ist viel hilfreicher, wenn man das Umfeld berät, wie es mit den Menschen umgehen könnte, sodass weniger Energie verschwendet wird, als wenn man am Individuum korrigiert. Manchmal braucht es beides, dass man dem Individuum ein Medikament gibt, damit er sich besser konzentrieren kann oder seine Emotionen besser in den Griff bekommen kann. Aber ich denke, wenn man es gut macht, sollte man immer auch das Umfeld beraten. Ich berate sie gerne, damit sie besser mit den anspruchsvollen jungen Menschen umgehen können.

[00:31:17.890] - Bemerkung 1

ADHSler trage ihre Emotionen nach aussen, mit Autorität kann man die nicht führen. Das erste was jeweils passiert, ist immer ein Machkampf. Wenn die autoritäre Person den ADHSler nicht unter Kontrolle bringt, ist das nächste, was passieren wird, der Kampf, mit beschämenden Massnahmen wird dann versucht den ADHSer in Gang zu bringen. Die, die zu uns kommen, haben schon ganz viel erlebt und ich denke, das ist schon ganz viel kaputt gegangen. Mit Beschämung geht viel kaputt. Wie können wir das auffangen?

[00:32:27.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss nicht, ob Sie gehört haben, was gesagt wurde. Aber das stimmt, die ADHSler, die zu Ihnen kommen, haben schon ganz viele Beschämungen, Kränkungen erlebt. Man läuft dann leicht wieder in das hinein, dass man in den Machtkampf kommt. In der Familientherapie haben wir dann Eltern und Kinder. Wie ich es systemisch mache, sage ich, wir haben hier ein Problem. Das Kind will das, die Eltern wollen das. Das stimmt nicht zusammen. Es ist ein Problem. Als erstes benenne ich das Problem und dann, wie wollen wir an das Problem herangehen? Dann könnten sie sogar sagen, jetzt habe ich hier ein Problem mit mir dir. Eigentlich sollten wir diese und diese Arbeit machen, aber aus diesem Grund kannst du das nicht oder willst du das nicht oder was auch immer. Wie machen wir es? Dann frage ich immer Teenager zuerst, was ist dein Vorschlag? Also ich komme nicht von den Erwachsenen her, ich finde so und so müsste man es machen, da können sie Widerstand machen, sondern ich komme immer vom Jüngeren her, was ist dein Vorschlag? Dann gibt er einen Vorschlag, dann fragt man vielleicht warum und wie und was und dann kann man das miteinander diskutieren. Dann kann man sagen, aha, okay, und dann kann man sagen, mir reicht es nicht ganz, ich brauche noch das, und dann ist man in einer Kooperation drin, in einer Zusammenarbeit, und man löst miteinander ein Problem. Aber nie, ich sage das, und du gehorchst mir.

[00:34:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich muss man als erstes immer sagen, wir haben ein Problem. Ich habe ein Beispiel von meinem Lehrer in Amerika, Murray Bowen, und der hat auf einer Alkoholikerabteilung gearbeitet, und dann hat ein Patient zu ihm gesagt, ich weiss ganz genau, dass sie nicht mit der Vorgabe einverstanden sind, wie man mit Alkoholikern umgehen sollte. Ich weiss das. Und dann hat er gesagt, ja das stimmt, aber ich bin da Ich bin hier angestellt und ich muss diesen Regeln folgen und ich muss natürlich schauen, dass ich

meine Stelle behalte. Und ich verliere wegen ihnen nicht meine Stelle. So können sie sagen, wir haben hier einen Auftrag und wenn ich diesen Auftrag nicht einigermaßen recht erfülle, dann mache ich nicht das, was ich soll oder ich verliere meine Stelle. Das will ich nicht. Also gut, wie hilfst du mir? Also immer den ADHSler zur Kooperation bringen. Und immer zuerst, da haben wir ein Problem.

[00:35:06.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Also nicht, du bist schlecht, ich bin gut, du weisst nicht wie und ich sage dir wie es geht, sondern miteinander hat man ein Problem. Also das ist ja dann immer Kooperation. Macht das Sinn?

[00:35:18.100] - Bemerkung 1

Wenn ein ADHler schon so unterdrückt worden ist in seinen Reaktionen und in seiner Persönlichkeit, wie schaffen wir es, dass er sich wieder entfalten kann, zu einer gesunden Persönlichkeit?

[00:35:45.510] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie ihn auf Augenhöhe anschauen, auf Augenhöhe in das Problem miteinbeziehen, zeigen sie schon, dass sie es anders machen. Wenn Sie das Gefühl haben, das haut nicht ganz, dann können Sie ein wenig zurückgehen. Dann können Sie natürlich sagen, wenn du in eine schwierige Situation mit deinem vorgesetzten Lehrer reingekommen bist, was hat dich jeweils am meisten gekränkt? Was war am schlimmsten? Wie hat man dich am meisten verletzt? In dem sie das fragen, holen sie ihn ab bei seiner Gefühlswelt, zeigen Empathie und sagen, ok, ahah, da muss ich aufpassen, dass mir das nicht passiert. Dann geht man wieder zurück, jetzt sind wir da, wie wollen wir es jetzt angehen? Da können sie auch sagen, ich gebe mir Mühe, aber falls ich in die gleiche Schiene hineinfalle, sag mir es, gib mir ein Signal, lauf mir nicht einfach davon. Denn ich will lernen, du willst lernen, wir wollen miteinander zusammen irgendwo hinkommen. Dann kann der ADHSler auch zu ihrem Lehrer werden, indem er seine Sensitivität verwendet und sagt, jetzt hast du mich beleidigt. Vielleicht sagt er es nicht. Wenn Sie aufmerksam sind, können Sie sagen, oh, habe ich dort das und das? Ich habe auch schon Patienten in der nächsten Stunde gefragt, ob ich sie das letzte Mal zu stark gedrängt habe. Stimmt das? Ja, stimmt. Manchmal merkt man ja selber, was man für Fehler gemacht hat.

[00:37:16.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Patient oder ihre Angestellte kann es vielleicht nicht sagen, aber wenn sie so ein bisschen ihre Sensitivität hochfahren, haben Sie eine Idee. Dann können Sie fragen, ob sie ihn damit verletzt haben. Oder war es das? Wenn man es nicht trifft, dann sagt er vielleicht, was es war. Und so ist wieder ein sehr differenziertes Lernen im sozialen Kontakt. Macht das Sinn? Und nehmen sie es wirklich als Lernmöglichkeit.

[00:37:50.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Sokrates, glaube ich, also man spricht vom sokratischen Lernen, der hat ja auch gesagt, man lernt von seinen Schülern. Über diese Fragen oder über die Fehler, die sie machen, lernt man. Wieder in der Psychosprache sagt man, man muss Personen dort abholen, wo sie sind, also validieren, wo sie sind. Wenn sie diese starke Verletzung merken, und das haben sie ja auch geschildert, dann ist es wichtig,

dass sie sie dort abholen und fragen, was die schlimmsten Verletzungen waren. Oft hat man nicht Zeit, auf die Verletzungen Rücksicht zu nehmen, sondern es muss einfach weitergehen. Die werden überfahren und überfahren und überfahren.

[00:39:15.000] - Bemerkung 2

Sie haben gesagt, die Jungs sind immer dagegen. Ich habe einen Jungen, der diskutiert gerne. Er sagt immer, ich schreibe die Zeit falsch auf. Ich diskutiere jeden Tag mit ihm.

[00:39:48.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Also wenn sie sagen sie streiten auch gerne, dann hat das auch etwas, denn Streiten gibt eine Reibung und gibt Wärme. Sie diskutieren gerne, das regt an. Wenn Sie das auf eine lustige Art machen können und es sie nicht stört, dann ist das ok, denn das gibt warm. Sie könnten es vielleicht mal durchbrechen, indem sie etwas ganz anderes machen. Da könnten sie etwas Komisches behaupten oder einfach überraschen. Man ist ja dann immer im gleichen Muster drin. Sie könnten mal eine Frage stellen oder irgendetwas Komisches behaupten und dann schauen, was er macht. Man sagt zum Beispiel bei Kindern, die Eltern wollen nicht, dass Kinder fluchen. Dann sagt man immer, man dürfe nicht fluchen. Fluchen ist ein Ausdruck von Energie oder Provokation. Eigentlich will man dann bestrafen, weil man das ja nicht will. Da sagen sie in der Verhaltenstherapie, anstatt zu bestrafen, einen Token zu geben. Jedes Mal wenn du fluchst, bekommst du einen Rappen. Da stört man das System, denn die Interaktionsmuster laufen immer gleich ab. Er macht das, sie machen das. Und sie können auch mal irgendetwas ganz anderes machen. Sie können auch mal singen. Man sagt ja ansingen. Also ansingen ist schimpfen. Aber es muss für sie stimmen, spontan kommen. Sie müssen sich das ein bisschen überlegen. Dann stört man das eingespielte Interaktionsmuster. Und ich vergleiche das dann manchmal sogar mit den Genetik, also die Gen werden über Aminosäuren, die nacheinander geordnet sind, gibt dann eine Bedeutung?

[00:41:54.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Wörtern ist es auch so, da gibt es eine Bedeutung. Oder bei den Buchstaben. Und wenn man eines rausnimmt, auf einmal gibt es eine ganz anderen Bedeutung. Und so könnten Sie ein Verhaltensteil rausnehmen und etwas ganz anderes machen. Dann geht es anders weiter. Aber ja, man muss ein bisschen probieren. Sie können es mal probieren, einfach so für sich, nur zum Spass. Weil ja die Kollegen von ihnen gesagt haben, hört doch mal auf hier immer zu streiten. Dann tun sie sich innerlich vornehmen, ich mache jetzt etwas ganz anderes. Sie müssen es lustig haben dabei und dann schauen, was passiert. Sie können es ja dann mit ihren Kollegen diskutieren. Sobald man etwas anderes macht, fallen sie aus dem Muster heraus. Das passiert mit jedem Menschen.

[00:43:08.570] - Bemerkung 3

Ich habe einen der hat Mühe seinen Weg zu finden. Er ist 56 Jahre alt. Ich habe das Gefühl, es würde wie helfen, wenn er nochmals eine Diagnose erhalten würde.

[00:44:19.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Er will nochmals eine Diagnose, also will er ADHS/ADS Diagnose abklärt haben. Es gibt ja das Buch: Warum zum Teufel Ritalin? von Stephan Rey. Früher hat man gesagt, ADHS und ADS wächst sich aus, wenn man erwachsen wird. Das stimmt überhaupt nicht. Das war eine falsche Theorie. Heutzutage weiss man, dass es bleibt. Es ist eine Hirnspezifität. Man lernt besser damit umzugehen. Viele Erwachsene, die merken, dass sie ADHS haben, früher wurde es gar nicht diagnostiziert. Man hat dann nur die neue psychiatrische Krankheit benannt. Viele Erwachsene, die dann die Diagnose schwarz auf weiss bekommen, sind erleichtert oder entlastet. Von dort her soll es nochmals abklären lassen.

[00:45:52.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Die neuropsychologische Abklärung ist nicht einfach: jetzt hast Du die Diagnose ich, sondern man schaut relative differenzierte Sachen an, wie gut er prozessiert, wie gut das Gedächtnis ist, etc. Man lernt sich auch ein bisschen besser kennen.

[00:45:55.140] - Bemerkung 3

Wie klärt man das ab?

[00:45:55.340] - Dr.med. Ursula Davatz

An den Universitätskliniken klärt man es ab, in Zürich, in Basel, aber dann haben sie Wartezeiten von 8 Monaten. Ich habe in meiner Praxis Psychologinnen, Dr.med. Sarah Marti, sie klärt bei Erwachsenen ab und sie macht es sehr gut und relativ einfach. Man macht Tests. Es ist eine ganze Testbatterie. Man könnte es auch noch mit Computer machen, aber meine Psychologinnen machen es über Testbatterien. Dann muss man gewisse Aufgaben lösen, ganz einfache Aufgaben, wo dann die Konzentration runterfällt und dann macht man mehr Fehler. Ich selber kann es nicht. Psychologinnen machen es. Ich mache es nur via Anamnese. Wenn er das will, würde ich sagen, er soll gehen. Die PDAG macht es in Aarau. In vielen Praxen machen sie es jetzt. Es ist eine neuropsychologische Abklärung, die man über Tests macht. Man macht kein EEG, auch kein funktionelles MRI. Nein, das macht man alles nicht. Es sind alles neuropsychologische Tests. Die EPI Klinik in Zürich macht es. Das machen heute alle sehr viel Geld damit.

[00:47:17.890] - Bemerkung 3

In dem Sinne ist alles bildlich sichtbar. Manche Sachen sieht man bei gewissen Krankheiten.

[00:47:23.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, man kann auch Neurofeedback machen. Dann sieht man, klar man kann es noch komplizierter abklären. Dann sieht man welche Hirnareale gut miteinander arbeiten und welche nicht so. Aber meistens macht man die Abklärung über einen neuropsychologischen Test. Nochmal, er soll gehen. Ich würde sagen, er soll gehen. Dann lernt er sich auch besser kennen. Und man setzt sich dann auf eine neue Art und Weise mit sich auseinander. Es ist nicht einfach nur eine Diagnose, sondern es ist eben auch ein Hirnfunktionsstyp. Wenn man weiss, ich bin der Hirnfunktionsstyp, dann hat man mehr in der Hand, als wenn man sagt, ich habe ADHS, Depression. Es ist nicht nur ein Wort. Man sieht besser, wie man funktioniert. Die, die es im Erwachsenenalter abgeklärt haben, sagen oft, ich bin so froh, endlich habe ich

verstanden. Wir Laien können es sehen. Wenn man so etwas die Sachen weiss, kann man sagen, ah, das ist ein ADHSler. Die Sekretärin stellt schon Diagnosen, zum Teil.

[00:48:40.190] - Bemerkung 4

Wie sieht die IV Relevanz aus?

[00:48:44.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Für die IV muss man es natürlich neuropsychologisch abklären. Ja, es ist IV relevant. Ja, dann könnte man sagen, der hat den Nachteilsausgleich, der hat das Recht auf Unterstützung. Es hat eine Relevanz. Es ist ja, wie ein Geburtsgebrechen, also genetisch angeborene Insuffizienz. Ich sehe es nicht als Krankheit. Zum Teil kann man weniger gut Dinge behalten, ist langsamer in der Verarbeitung. Es geht dann in den Nachteilsausgleich. Man hat einen gewissen Nachteil. In gewissen Bereichen hat man vielleicht einen Vorteil, in gewissen Bereichen hat man einen Nachteil. Aber wenn man zur IV geht, dann kommt man mit einem Nachteil. Dann ist das Glas halb leer. Wenn man motivieren will, ist es halb voll.

[00:50:03.160] - Bemerkung 5

Sie haben gesagt, dass Leute die ADS haben sind auch hochsensibel. Dann ist die Frage, die nehmen Sachen mehr wahr. Gewisse Dinge kommen sehr stark rüber.

[00:50:41.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche dann immer, wenn jemand das absolute Musikgehör hat und dann spielt jemand daneben, dann tut ihm das weh in den Ohren, der muss die Ohren zuhalten. Aber jemand, der das absolute Musikgehör nicht hat, oder gar kein gutes Musikgehör, der findet ja, was ist denn da. Von dort her würde ich sagen, wenn man merkt, der ist hypersensibel, dass man dann sagt, ja, du bist hypersensibel, also jetzt kommt wieder das zusammenarbeiten. Wenn ich irgendetwas mache, wo ich Dir auf den Fuss trampe, oder dich verletze, dann bin ich darauf angewiesen, dass du mir es sagst. Also, dass man sie nicht einfach runter redet wegen dem hypersensiblen, sondern sagt, er dürfe es einem sagen. Dann lernen sie, und er lernt über sich reden und sie lernen, besser darauf zu achten. Für uns ist es interessant, wenn wir merken, aha, das ist jetzt so angekommen bei dem. Also, wichtig ist, dass man die Hypersensibilität nicht einfach als Krankheit ansieht. Es ist ein Handicap in einer robusten Umgebung. Aber man kann auch etwas davon lernen. Wir müssen dann auch besser aufpassen, was wir machen und sagen, wie wir uns benehmen.

[00:52:06.800] - Bemerkung 5

Manchmal muss man so den Grad herausfinden. Ich bin auch eher ein sensibler Mensch.

[00:52:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gehe immer zu den Tieren. Es gibt sehr sensible Hunde. Die Hunde müssen lernen Zug zu fahren. Am Anfang schrecken sie vor allem zurück. Mit der Zeit lernen sie es. Da kann man sagen, ich verstehe, du bist hypersensibel, aber unsere Welt ist nicht so rücksichtsvoll. In der Somatik sagt man, man

dessensibilisiert sich gegen Allergen. So könnte man sich auch ein wenig dessensibilisieren gegen brutale Umgebungen. Man kann das auch trainieren. In der Therapie machen wir das auch mit den Leuten. Ich habe einen, der sagt, er gehe nicht aus dem Haus. Ich möchte eigentlich nur für mich sein, alles verletzt mich. Dann sage ich, ja, da lernen sie aber nicht zu leben. Dann wird man zu einem bleichen Kopfsalat oder zu einer Zimmerpflanze. Man sagt ja, Zimmerpflanzen sollte man anfassen, so wie der Wind das macht, damit sie stärker werden. Vom Hirn her sagt man, wenn man sich der sozialen Umwelt aussetzt, interagiert, dann lernt man mit mehr verschiedenen Situationen umzugehen und das Hirn wird immer komplexer und besser anpassungsfähig. Das ist überleben. Überleben ist immer auch Anpassungsfähigkeit haben. Man will, dass die Leute, die man begleitet, nicht im Sinne von sich unterordnen, sondern mit unterschiedlichen Situationen umgehen können. Anpassung heisst nicht Unterordnung, Anpassung heisst komplexe Problemlösungsstrategien. Nicht die ganze Welt in sich hineinlassen.

[00:55:06.470] - Bemerkung 6

Wenn ich ADHSler und ADSler wie eine gewisse Struktur gebe, damit sie wie Scheuklappen haben und nicht links und rechts abgelenkt werden, sondern effizient arbeiten können.

[00:55:22.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist richtig. Gewisse Kinder machen die Hausaufgaben am Familientisch, am Küchentisch, wo möglichst viel Lärm ist. Wenn viel drum herum ist, können sie sich besser konzentrieren. Andere müssen eine ruhige Atmosphäre haben. Da müssen sie herausfinden, wie sie besser arbeiten können. Das ist absolut richtig. Darum sagt man, die Kinder dürfen Kopfhörer anziehen. Oder man grenzt etwas ab. Wie sie sagen Scheuklappen, wie man dem Pferd Scheuklappen anzieht, damit es nicht alles sieht und auf alles reagieren muss. Und das Pferd ist ein Fluchttier. Wenn es da irgendwelche Reize sieht, dann meint es, es muss davon springen. Das ist absolut in Ordnung.

[00:56:18.280] - Bemerkung 6

Kann es sein, dass die Person auf verschiedene Sachen reagiert?

[00:56:18.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, da müssen sie mit ihrem Angestellten schauen, auf was er reagiert und was ihn fest stört. Wenn ich den Leuten helfe, Stellen zu finden, sage ich immer, sie müssen sagen, was sie am Arbeitsplatz brauchen. Zum Teil hat man überall Grossraumbüros eingerichtet. Für gewisse ADHSler und ADSler ist das eine Katastrophe. Die können einfach nicht so arbeiten. Man muss mit dem Klienten selber, also mit dem Angestellten abmachen, was es braucht, damit man sich konzentrieren kann. Das ist sehr wichtig. Das ist ja auch wieder Umfeld. Das Umfeld muss stimmen. Sie sind viel abhängiger vom Umfeld als andere, die einfach durchs Zeug durch gehen.

[00:57:07.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte letztens eine Person, die hat ein Schnupperpraktikum gemacht. Dann hatte sie einen Mitarbeiter, der ihr Zeug zeigen musste. Der war sehr nervös. Dann hat sie gesagt, sie könne das gar

nicht ertragen. Das hat mich auch nervös gemacht, da konnte ich nicht mehr funktionieren. Dann habe ich gesagt, sie soll dem Jobcoach sagen, das sei etwas schwierig für sie. Dann hat er am Arbeitsplatz das gesagt, dann ist es genau schief gegangen. Dann haben die gesagt, sie kann doch nicht so viel verlangen, sie muss sich jetzt erst einmal einfach anpassen. Das war natürlich ungeschickt. Dann habe ich ihr gesagt, sie war sehr motiviert, um zu arbeiten zu gehen, und jetzt ist die Motivation wieder runtergegangen. Pech! Ich habe dann gesagt, nein, gehen Sie trotzdem. Am ersten Tag machen sie einfach alles, was geht. Wenn Sie irgendeinmal den Mitarbeiter sehen, dann sagen Sie ihm, dass Sie sensibel und nervös sind. Ich empfand sie als relativ nervös empfunden. Das steckt mich an. Das ist nichts gegen Sie. Das ist einfach, wie ich funktioniere. Ob sie es kann oder nicht, das ist schon eine hohe Schule.

[00:58:33.310] - Bemerkung 7

Dass man sich äussern kann, ist oft noch schwierig, da muss man schon recht weit sein.

[00:58:56.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum hat sie es ja über ihren Coach weitergegeben, aber der hat es auch nicht verstanden. Das habe ich natürlich nicht gewusst. Da kann ich sagen, ich habe einen Fehler gemacht. Sie haben recht, viele können das nicht sagen. So sind wir ständig am Lernen. Wir lieben am Lernen.

[00:59:21.040] - Bemerkung 8

Danke Frau Davatz, wir bleiben mit den Menschen dran und sie mit uns.