

Dr.med. Ursula Davatz

1.3.2022

ADHS in der Jugend

[Audio](#)

[00:00:00.650] - Speaker 1

Ich möchte Sie auch alle ganz herzlich begrüßen. Ich muss eigentlich hier auch noch schauen, nicht im Bildschirm. Zu dem Thema heute, ADHS, ADS und in der Jugend, glaube ich. Ich sage ein Ich habe ein paar Statements und versuche ein wenig darüber zu erzählen. Und 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 sie auszeichnen und die Menschen auszeichnen und welche sie vulnerabler für Störungen machen. 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 Gen sind nicht immer gleich zusammengesetzt. Es gibt über 20 Gen, wahrscheinlich sind es sogar 100, die mit der Rolle spielen. Es ist eine genetische Interaktion bei diesen Menschen. Was zählt, ist, dass sie gewisse Eigenschaften haben, die es für sie schwieriger machen, sie vulnerabler auf Stress und ungünstige Interaktionen mit dem Umfeld machen. Ich erzähle nur ein paar Eigenschaften. Eines ist die Hypersensibilität. Sie sind sehr empfindsam.

[00:01:48.790] - Speaker 1

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. Und andererseits macht sie das natürlich auch verletzlicher. Das heisst, wenn im Umfeld Stress ist oder negative Emotionen, Aggression etc. Etc. Dann nennt sie das MEW. 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 nirgendwo anders hin, entweder sie schauen aus dem Fenster, sie stören ihren Nachbarn oder sie knübeln etwas unter dem Boden, oder sie gehen nach innen, sie träumen. Adsler sind die, die träumen, die ADHSler sind die, die stören oder Gummi umrühren, oder was auch immer. Also sie suchen also für Action. Jetzt kühle ich mich hier selber. Das stört natürlich den Unterricht. Und dann sagt man, das ist eine Aufmerksamkeitsstörung. Also der passt nicht auf, hört nicht zu, lässt nicht, etc. Und dann wird das bestraft. Wenn man es positiv anschaut, dann sage ich, Sie haben eine breite Aufmerksamkeit.

[00:03:34.910] - Speaker 1

Es entgeht Ihnen nichts. Also wenn irgendjemand brimmselt, dann nimmt 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. Und wenn man denkt, dass der Mittelmeerraum einmal der Handelsraum war, ist es wichtig, 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 reden

von 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 werden, das wären eher die Forscher, Dichter und Denker. Die machen Hyperaktivität nach innen, während ADHsler Aktivität nach aussen macht. Das ist schon das nächste Syndrom. Die Hypersensibilität, die breite Aufmerksamkeit, ADH Essler, die haben eine Aktivität nach aussen, da sie zappelig sind, ADS Essler sind eher aktiv nach innen, weil sie viel denken und arbeiten 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] - Speaker 1

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, ADSler haben eine starke Gerechtigkeit zu empfinden. Das kann sich auf sie selber beziehen. Wenn sie schlecht behandelt werden, ungerecht, zu Unrecht kritisiert, wenn sie ADSler sind, reagieren sie sofort, schimpfen, schwehen, 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, wenn sie zusammenzappeln, wenn sie älter werden, lernt man über das Pyramiden System des Rückenmarktes, lernt man die spontanen Impulse unter die Rücken. Die Angehäuse 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 herumnäckeln, zum Teil auch zeichnen oder irgendetwas machen. Man sagt man 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] - Speaker 1

Das sind Amphetamin, das heisst, das sind alles aktivierende Substanzen. Und indem sie herumknacken oder etwas machen, aktivieren sie sich selber. Sie schütten Adrenalin, Dopamin aus, über sich selber aktivieren. Nach einem Tonunterricht 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. Sie haben schlechte Filterkontrolle. Wenn irgendein störender Reiz ist, dann könnte es sein, Sie können alles aufnehmen, mangelnde Filterfunktionen. Das ist alles technologisch, aber das Bild ist trotzdem hilfreich. Der ADH Essler, der stört eher in der Stunde. Wenn der Lehrer langweilig ist, übernimmt er die Führung, indem er den Glauben spielt. Das ist die typische Rolle des ADH Esslers, dass sie den Schuss und den Glauben spielen. Dann laufen alle anderen Kinder danach, weil sie das spannender finden. Ist klar, der Lehrer wird dann verrockt. Dann gibt es die Strefzege. Dann schliesst man sie aus dem Zimmer und schickt sie raus, macht Timeout, alles Mögliche. Was nicht sehr hilfreich ist, denn Sie verpassen den Unterricht und das ist nicht so. Die ADS'chen hängen ab, gehen in ihre Traumwelt, und dann sagt man auch, die passen nicht auf.

[00:09:53.430] - Speaker 1

ADs und ADHS sind oft kombiniert mit Wahn. Sie können auch mit Verarbeitungsstörungen und Lernstörungen arbeiten. Sie können eine Les- und Rechtschreibstörung haben, d.h. Nicht so gut im Deutsch sein. Früher hat man Legasthenie gesagt, jetzt sagt man Les- und Rechtschreibstörung. Sie können eine schlechtere Funktion in der Mathematik haben, also verbinden sie 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 Mathematikgenie sind, dafür in der Sprachschlecht. 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. Wenn man einen Lehrer hat, der eine gute, natürliche Autorität hat, kann er die Kinder fesseln und dann machen sie auch mit. Wenn man aber auf jeden Fall selber schaut, 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, verkehren etc. Sie brauchen eine gewisse Fokussierung und eine gewisse Führung.

[00:11:33.040] - Speaker 1

Punkte Führung darf man sie aber nicht mit Gehorsam erziehen. Man muss sie eigentlich immer zur Kooperation bringen. Man muss sie interessiert an etwas und man muss sie reinholen. Wenn man sie mit Gehorsam erziehen will, kann man die Kinder zu Tode schlagen. Und sie folgen immer noch. Heute sollte man sich mit ADHS in der Jugend befassen. In der Jugend durchläuft unser Hirn eine starke Umwandlung. Man nennt das Synaptic Pruning. Das heisst, ein Baby wird mit vielen Schaltstellen geboren. Und 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 Lärmethode 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 nicht schneller. In der Pubertät ist es natürlich nicht mehr das Singen oder das Lachen. Man lernt nicht durch das Turnen oder Rhythmus, sondern man lernt eher soziale Verhaltensweisen. Und von dort her ist in der Pubertät unglaublich wichtig, dass die Pubertierenden oder Synaptic Pruners dass sie sich mit dem Umfeld gut auseinandersetzen können.

[00:13:35.460] - Speaker 1

Dass das Umfeld stark genug ist, dass das Umfeld klare Haltungen hat, aber nicht rigid. Wenn die Erziehungspersonen zu rigide sind, dann hat 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, die Computer rückgriff nehmen können. Und wenn dann ältere oder vorgesetzte 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 ADHS sind, können sie sich immer besser anpassen. Wenn sie in der Pubertät zu eng gehalten werden, passen sie sich zwar an, aber gleichzeitig unterdrücken sie ihre eigene Persönlichkeit. Und wenn sie erwachsen sind, oder vielleicht zu 40, dann wissen sie gar nicht, wer sie sind. Sie wollen es immer recht machen. Als Frauen sind wir schon früher zwei 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] - Speaker 1

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 wieder im Gefängnis oder sie werden zu Querulanten, könnte ich jetzt sagen. Wenn man schaut, was für Krankheiten es dann geben kann. Die Mädchen haben dann eher Kinderdepressionen, weil sie ja gar nicht recht wissen wer sie sind, weil sie sich halt eben auf eigene Kosten anpassen, sie heulen sich aus und die Männer werden innerlich querulanten und eben Persönlichkeitsführungen. Mädchen haben auch eher die Tendenz, in der Pubertät, wo wir ja lernen mit seinen Emotionen umzugehen. Und 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] - Speaker 1

Anorexie kann dann oft in Bulimie wechseln. Das heisst, wenn man Wut hat, wird reingefressen und dann tut man es wieder abgestossen. Das läuft dann als Emotionsregulator. Oder man konsumiert Drogen. Man kann Haschisch nehmen, man kann Heroin nehmen. Man dämpft sich selber über Drogenkonsum. 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. 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. Und 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. Und das ist eben, wenn die Eltern für die Menschen, für die Kinder immer entschieden haben, zu sagen, was durchgeht, dann haben sie eigentlich nie gelernt, eigene Entscheidungen zu treffen. Und auf einmal in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter, setzten sie dann unter die Leute und können das nicht. In diesem Sinne ist es wichtig, dass man den Kindern genügend Raum lässt.

[00:18:55.060] - Speaker 1

Und den ADSlern muss sich 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 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 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 nach Hause schickt man sie auf den Bauernhof. Das ist aus meiner Sicht nur eine Methode, um sich selbst zu schützen, damit man wieder aufschrauben kann. Als

therapeutische Methode finde ich sie gar nicht gut. Gerade in der Pubertät sollten sie kontinuierliche Beziehungen haben. Es sollte sie eine Beziehungskonstanz vorhanden sein, können auseinandersetzen mit den erwachsenen Personen. Und natürlich auch mit ihrer Peergroup, also mit ihren Kollegen. Wenn man sie einfach nur rausnimmt und irgendjemand anderes hinlegt, dann reisst man sie raus aus ihrem sozialen Kontext. Es hat keinen Kontinuität und da ist dann auch nicht so ein gutes Lernen.

[00:20:37.720] - Speaker 1

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 kann es sein. In der Schule wird zum Teil, wenn Kinder schwierig sind, gibt es eine Insel, je nachdem ob es funktioniert oder nicht. Aber das kann als Beschämung wirken. Und das ist natürlich gar nicht gut. Beschämung wurde 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 einer solchen Situation sein. Ich bringe hier ein Beispiel. Eskimos leben im Winter auf dem Eis und können die gefrorenen Tiere nicht mehr essen. Flüsse verwenden, um sich fortzubewegen. Wenn es frühlich wird und das Eis dauert, dann darf man nicht mehr aufs Eis gehen. Und wenn meine kleinen Kinder das noch nicht wissen, dass man 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 die Eskimo Stimmen.

[00:22:10.120] - Speaker 1

Aber hier geht es um eine Aversionsreaktion, also dass sie lernen nicht mehr aufs Eis zu gehen. Wenn man ein Kind, das noch eine Gastronomie hat oder einen Lesen und Rechtschreibensturm, 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 nur verändern kann, wenn man will, dass sie das nicht mehr machen. Und wenn man auch lernen beibringen will, dann will man das weiter machen. Sie haben nicht mehr Schulkinder, sondern jugendliche Erwachsene. Da muss ich etwas weiter sagen. Wenn die Familien rund um die ADHS Jugendlichen nicht effizient, nein, 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. Ich sagte, meine Mutter hat Alkohol getrunken, ich war in der zweiten Kante, ich konnte mich nicht mehr um meine Schulaufgaben kümmern, ich konnte mich um die Mutter kümmern. Das war wichtiger. Und 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 nachkommen wollen, dann müsste man eigentlich immer den sozialen Kontext ansehen.

[00:23:53.080] - Speaker 1

Also wenn Sie Leute haben, die Probleme haben, haben die ja meistens einen defizitären sozialen Kontext oder ein defizitäres Familiensystem. Dann werden Sie nicht zu Ersatzelternfiguren, sondern zu Stellvertreterelternfiguren. 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 müssen 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, 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 Weltbeschutz geben, eine gewisse Toleranz haben. Und, jetzt kommt wieder das, sie müssen sich durch Vorbild führen, durch "Ich will das, für mich ist das wichtig" und nicht "Du musst das, du sollst das". 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 auf.

[00:25:46.300] - Speaker 1

Und in dem Sinn sage ich ja, man kann in einen Konflikt reinkommen und man kann sie zu Tod schlagen, sie folgen immer noch nicht. Wenn man natürlich nicht, ist auch klar. Man 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. Und weil man ja vorgesetzt ist, hat man auch mehr Gewicht hinter dran. Man sagt aber nicht, du musst. Also man unterordnet sie nicht. Denn die Unterordnung ist schon wieder eine Beschämung. Und diese Beschämung wird dann mit Aggressionen, Ausschären und Laufen davon belohnt. Wenn man bei Erwachsenen schaut, sagt man, AD Heissler haben mehr Beziehungsabbrüche, sei das in der Ehe. Sei es an den Arbeitsstellen, sie laufen davon, weil sie Krachen bekommen. Oder 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 Kontenanz 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.

[00:27:41.720] - Speaker 1

Also sie dürfen selber Gefühle zeigen. Aber sie dürfen ihre Wutgefühle oder ihr Verletztheitsgefühl nicht als Erziehungsmethode verwenden. Und viele Eltern machen das. Also Mütter sagen, ich bin ganz traurig oder ich werde krank, wenn man sich so benimmt. Das ist keine gute Methode. Sie sind ja sensibel. Sie merken sogar, wenn sie gekränkt werden und aus der Kränkung heraus etwas machen. Wenn sie aber sagen, es habe sie wehgemacht und sie sind verrückt geworden, dann nehmen sie diese Emotionen zu sich zurück. Dann können sie besser damit umgehen. Wenn sie die Emotionen verwenden, um sich durchzusetzen, dann organisiert der ADHSler noch mehr Energie und Aggression. Dann kommt wieder das, man kann sie zu Tod schlagen und sie verfolgen immer noch nicht. Ich hatte in Deutschland verfolgen. Wir hatten zum Teil auch Cheffinnen, die ihr Temperament verwendet haben, um junge Ärzte zu erziehen. Die herumgeschrien haben oder das Zeug am Boden gerührt. Nein, das ist immer noch so ein bisschen gang und gäbe, dass wenn man Vorgesetzter ist, dann darf man ausrasten und schimpfen. Das ist sogar eine Methode, um den zum Gehorsam zu bringen. Hingegen, wenn man unter Gäbnen ist, also jünger ist, dann darf man das nicht. Und das geht natürlich nicht.

[00:29:17.720] - Speaker 1

Also da muss der Vorgesetzte, der seine Kantonanz verliert, muss dann auch sagen, ja du weisst, das hat mir ausgehängt, ich habe da alles mögliche am Kopf gerührt, ich habe das nicht vertraut und darum bin ich verrückt geworden. Aber eigentlich ist das nicht so. Und sie gewinnen die Autorität, wenn sie zu ihren eigenen Gefühlen stehen können und diese Gefühle nicht einfach als Autorität verwenden. Ich habe mir 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 Ich bin als Systemtherapeutin ausgebildet und schaue 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. Anspruchsvollen jungen Menschen.

[00:31:17.890] - Speaker 2

Wenn die autoritäre Person den.

[00:31:34.520] - Speaker 1

Adhser.

[00:31:39.020] - Speaker 2

Nicht unter Kontrolle bringt, ist das nächste, was passieren wird, dass er mit beschämenden Massnahmen versucht, den ADHSer in Gang zu stellen. Wann darf ich das Wort geben? Die, die zu uns kommen, haben schon ganz viel erlebt und ich denke, das ist ganz wichtig. Ich frage mich, wie gesagt, mit Beschämung. Oder bin ich kaputt und möchte es nicht mehr machen. Wie können wir das auffangen? Da würde ich.

[00:32:27.560] - Speaker 1

Folgendes sagen. Ich weiss nicht, ob Sie gehört haben, was gesagt wurde. Aber das stimmt. Die ADSler, die zu Ihnen kommen, haben schon ganz viele Beschämungen und Erkrankungen erlebt. Und man läuft dann leicht wieder in das hinein, dass man in den Machtkampf kommt. In der Familientherapie haben wir dann Eltern und Kinder. Und wenn ich es systemisch mache, sage ich, wir haben hier ein Problem haben. 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 daran nachgehen? Dann könnten sie sogar sagen, jetzt habe ich hier ein Problem mit mir haben. 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? Und 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 sein Vorschlag ist. Dann gibt er einen Vorschlag, dann fragt man vielleicht warum und wie und was und dann kann man das miteinander diskutieren.

[00:33:43.040] - Speaker 1

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 gehörs mir. Also eigentlich muss man als erstes immer sagen, wir haben ein Problem. Ich habe ein Beispiel von meinem Lehrer in Amerika, den 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. Und 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 Adiassler zur Kooperation bringen. Und immer zuerst, da haben wir ein Problem haben.

[00:35:06.260] - Speaker 1

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.

[00:35:18.100] - Speaker 2

Ich glaube, wenn ein Adler schon so unterdrückt worden ist in seinen Reaktionen und in seiner.

[00:35:30.790] - Speaker 1

Persönlichkeit, wie.

[00:35:32.070] - Speaker 2

Schaffen wir es, dass er sich wieder entfalten kann? Er hat so eine.

[00:35:42.380] - Speaker 1

Gesunde Persönlichkeit. Wenn Sie das Gefühl haben, das haut nicht ganz, dann können Sie ein wenig zurückgehen. Und 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? Und in dem sie das fragen, holen sie ihn ab bei seiner Gefühlswelt, zeigen Empathie und sagen, da muss ich aufpassen, dass mir das nicht passiert. Und dann geht man wieder zurück, jetzt sind wir da, wie wir es sagen müssen. Da können sie auch sagen, ich gebe mir Mühe, aber falls ich in die gleiche Schiene hineingehe, sagen wir es, geben wir ein Signal, laufen wir nicht einfach davon. Denn ich will lernen, du willst lernen, wir wollen miteinander nicht mehr hinkommen. Dann kann Adi Heissler 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, dass sie das und das haben. Ich habe auch schon Patienten in der nächsten Stunde gefragt, ob sie das letzte Mal zu stark gedrängt haben. Stimmt das? Ja, stimmt. Manchmal merkt man ja selber, was man für Fehler gemacht hat.

[00:37:16.920] - Speaker 1

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 sich damit verletzt hat. Oder war das das? Und 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 nennen sie es sich wirklich als Lernmöglichkeit? 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. Und wenn sie diese starke Verletzung merken, und das haben sie ja auch geschildert, dann ist es wichtig, dass sie sich 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. Auf dem Bildschirm.

[00:39:15.000] - Speaker 3

Wir haben auch immer das gleiche, z.B. Eine Zeitfalschung von 3.45 Min. Ich schreibe R 375 und er R 345. Jeder Monat können wir darüber diskutieren. Am Schluss sage ich immer, wir zählen die aber nicht ständig. Aber ich diskutiere einfach jeden Tag und stelle ein paar Ziele vor.

[00:39:48.810] - Speaker 1

Also nicht böse, man streitet.

[00:39:57.240] - Speaker 3

Meistens.

[00:40:04.200] - Speaker 1

Nicht böse. Dann ist das okay, dann geht warm. Sie könnten es vielleicht mal durchbrechen, indem Sie etwas ganz anderes machen. Wenn Sie etwas komisches behalten oder einfach überraschen. Man ist ja dann immer im gleichen Muster drin. Sie könnten mal eine Frage stellen oder irgendetwas Komisches behalten und dann schauen, was er macht. Man zeigt 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. Und da sagen sie in der Verhaltenstherapie, anstatt zu bestrafen, einen Token zu geben. Jedes Mal wenn du fluchst, bekommst du einen Rappen. Und da stört man das System, 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. Und sie müssen sich das ein bisschen überlegen. Und 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 das eine Bedeutung?

[00:41:54.010] - Speaker 1

Bei den Wörtern ist es auch so. Aber eigentlich 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... Sie können es mal probieren, einfach so für sich, nur zum Spass. Weil ja die Kollegen von ihnen gesagt haben, hört doch mal auf, wenn wir hier streiten. Und dann nehmen sich dann innerlich vor, ich mache jetzt etwas ganz anderes. Und ziehen mir das Lustige an dabei haben und dann schauen, was passiert. Sie können es ja dann mit ihren Kollegen zeigen. Wie?

[00:42:34.320] - Speaker 4

Einfach etwas ganz anderes.

[00:42:41.430] - Speaker 1

Und sobald man etwas anderes macht, fallen sie aus dem Wurst heraus. Das passiert mit jedem Menschen. Wer hat noch eine Frage?

[00:43:08.570] - Speaker 4

Situationen, der Mann ist 56.

[00:43:17.660] - Speaker 1

Jahre alt.

[00:43:19.100] - Speaker 4

Sehr sensibel, sehr ADS.

[00:43:25.610] - Speaker 1

Er hat.

[00:43:25.890] - Speaker 4

Das Gefühl, es ist sehr wichtig, dass er sich dem Charakter noch richtig widmet. Er hat das Gefühl, dass sich in der Jugend und Kindheit, er hat Mühe, noch seinen Weg zu finden, sich zu orientieren. Er hat das Gefühl, gut, dass jetzt für mich, der Psychologe hat das auch noch angesprochen. Das könnte ihm ja helfen, wenn er dann nochmal eine Diagnose bekommt. So mit sich auseinandersetzen. Ihr seht schon fast zwei Jahre Integration. Ich sollte vorwärts kommen, für mich selber, für meine Selbstfindung. In sich wirklich gekehrt. Du machst sehr, sehr reich, sehr frei.

[00:44:09.380] - Speaker 4

Da, wo es kühl ist. Der erzieht eine Selbstreflexion. Er will noch einmal eine.

[00:44:19.250] - Speaker 1

Diagnose, also will er ADHS Diagnose abklärt haben. Es gibt ja das Buch von Stefan Räder, der.

[00:44:35.530] - Speaker 4

Bestätigt, dass ADHS und.

[00:44:38.320] - Speaker 1

Ads sich auswachsen, 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 ADH haben, wurden früher gar nicht diagnostiziert. Man benannte nur die neuen psychiatrischen Krankheiten. Viele Erwachsene, die dann die Diagnose "Schwarzer Fieser" bekommen, sind erleichtert oder entlastet. Von dort her soll es sich abklären lassen.

[00:45:32.520] - Speaker 4

Wie klärt man das ab?

[00:45:52.330] - Speaker 1

Ich habe in meiner Praxis Psychologin Sarah Marti, sie klärt bei Erwachsenen ab und sie macht Tests. Es ist eine ganze Testbatterie. Man könnte es auch noch mit Computer machen, aber meine Psychologinnen machen es über Testbatterien. Dann müssen wir gewisse Aufgaben lösen, ganz einfache Aufgaben, wo dann die Konzentration runterfällt und dann macht man mehr Fehler macht. Ich selber kann es nicht. Psychologinnen machen es. Ich mache es nur so an Amnesia. Aber wenn ihr das wollt, würde ich sagen, das soll gehen. Der EPD macht es natürlich. Die PEDiAG macht es in Aarau. In vielen Praxen machen sie es jetzt. Es ist eine neuere psychologische Abklärung, die man über Tests macht. Man macht kein EEG, auch kein Emotionelles MRI. Nein, das macht man alles nicht. Es sind alles neuropsychologische Tests. Die EpiClinic in Zürich macht es. Das machen heute alle sehr viel Geld damit.

[00:47:17.890] - Speaker 4

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

[00:47:23.580] - Speaker 1

Ja, man kann auch neueren Feedback machen. Und 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 Psychologischen 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. Und 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. Und die, die es im Erwachsenenalter abgeklärt haben, sagen oft, ich war so froh, endlich habe ich verstanden. Und mehr so Laien können es sehen. Wenn man so etwas weiss, kann man alles nachdenken. Die Sekretärin stellt schon Diagnosen.

[00:48:40.190] - Speaker 4

Ja, wenn man es.

[00:48:44.240] - Speaker 1

Aggressiv hat, muss man es psychologisch machen. Also ich als Ärztin.

[00:48:51.500] - Speaker 1

Ja, dann könnte man sagen, der hat den Nachteils ausgleicht, das Recht auf Unterstützung. Es hat es auch Relevanz. Es ist ja, wenn man das Geburtsgebrechen, also genetisch angeborene Insuffizienz. Ich kann weniger gut falten, bin langsamer in der Verarbeitung.

[00:49:36.490] - Speaker 4

Das.

[00:49:38.730] - Speaker 1

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 IFA geht, dann kommt man mit einem Nachteil. Dann ist das Glas halb leer. Wenn man motivieren will, ist es halb leer.

[00:50:03.160] - Speaker 5

Ich vergleiche immer, wenn jemand.

[00:50:41.620] - Speaker 1

Das absolute Musikhörer hat und dann spielt der nächste. Dann tut ihm das weh in den Ohren, er muss zuhören. Aber jemand, der das absolute Musikgehör nicht hat, oder gar kein gutes Musikgehör, der findet an, was ist denn da. Und von dort her würde ich sagen, wenn man merkt, der ist hypersensibel, dass man dann sagt, ja, du bist hypersensibel, also jetzt kommt man stark über und denkt, es ist nicht so eine Tragung. Wie kann man damit besser umgehen? Wenn ich irgendetwas mache, wo ich sehr auf den Fuss trampe, oder dich verletze, dann bin ich darauf angewiesen, dass du mir es sagst. Also, dass man sie nicht einfach runterredet wegen dem Hypersensiblen, sondern sagt, er dürfe es einem sagen. Und dann lernen sie, und er lernt über sich reden und sie lernen, besser darauf zu achten. Und 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 kranken ansieht. Es ist ein Handicap in einer robusten Umgebung. Aber man kann auch etwas davon lernen. Wir müssen besser aufpassen, was wir machen und sagen, wenn wir.

[00:52:06.800] - Speaker 5

Uns benennen. Ich kann das auch in einer sensiblen Persönlichkeit nachvollziehen.

[00:52:30.180] - Speaker 1

Ich gehe immer zu den Tieren. Es gibt sehr sensible Hunde. Der Hundebesitzer, der Meister muss lernen, zuzufahren. 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 Schematik sagt man, man desensibilisiere sich gegen Allergien. So könnte man sich auch ein wenig desensibilisieren 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 anlängen, so wie der Wind das macht, damit sie stärker werden. Und dann vom Hirn her sagt man, wenn man sich der sozialen Umwelt aussetzt, interagiert, lernt man mit mehr verschiedenen Situationen umzugehen und das Hirn wird immer komplexer und besser anpassungsfähig. Das ist überleben. Man will, dass die Leute, die man begleitet, sich nicht im Sinne von unterordnen, sondern mit unterschiedlichen Situationen umgehen können. Anpassung heisst nicht Unterordnung, sondern komplexe Problemlösungsstrategien.

[00:54:42.910] - Speaker 1

Und nicht die ganze Welt in Ordnung. Jetzt haben wir noch eine einzige Frau. Wollt da noch jemand? Oder eine Ergänzung? Ja, klar! Wenn ich ein.

[00:55:06.470] - Speaker 2

Geld hätte, würde es der ADHS oder der ADHS halten, wenn ich die.

[00:55:18.400] - Speaker 1

Strukturen.

[00:55:20.350] - Speaker 2

Vorsehe?

[00:55:22.740] - Speaker 1

Ja, das ist richtig. Bei den Kindern machen die Hausaufgaben am Familien Tisch, am Küchentisch, wo möglichst viel Lärm ist. Wenn viel drum herum ist, können sie sich besser konzentrieren. Andere müssen eine ruhige Atmosphäre haben. Und da müssen sie herausfinden, wie sie besser arbeiten können. Und das ist absolut richtig. Darum sagt man, man dürfe die Kinder Kopfhörer anziehen. Oder man grenze etwas ab. Sie sagen Scheuchklappen, wie man im Ross Scheuklappen anzieht, damit sie nicht alles sehen und auf alles reagieren müssen. Und das Ross ist ein Fluchttier. Und wenn es da irgendwelche Reize sieht, dann meint es, es müsste vorspringen. Das ist absolut in Ordnung. Da müssen sie mit ihrem Angestellten schauen, auf was er reagiert und was ihn 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 Adi Häusler und Adi Häusler war das eine Katastrophe. Die können

einfach nicht so arbeiten. Man muss mit dem Klienten selber, also mit dem Angestellten abmachen, was man braucht, damit man sich konzentrieren kann. Das ist sehr wichtig. Das ist ja auch wieder Umfeld. Das Umfeld muss stehen. Sie sind viel abhängiger vom Umfeld als andere, die einfach durchs Zeug suchen wollen.

[00:57:07.140] - Speaker 1

Auch was Personen, ich hatte letztens eine Person, die Proben gearbeitet, also Schnuppenpraktikum gemacht. Ich hatte sie einen Mitarbeiter, der ihr Zeug zeigen musste. Der war sehr nervös. Dann hat sie gesagt, sie könne das gar nicht vertrauen. 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. Er sagte es am Arbeitsplatz. 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.

[00:58:25.170] - Speaker 4

Oft.

[00:58:26.180] - Speaker 1

Ist.

[00:58:33.310] - Speaker 4

Das jetzt, die Erfahrungen.

[00:58:42.560] - Speaker 1

Die ich.

[00:58:49.670] - Speaker 4

Gemacht habe, sind oft nicht an dem Punkt. Stimmt. Darum hat es etwas Nervöses gemacht, dass ich das.

[00:58:47.090] - Speaker 1

Wort «nervös» genommen habe.

[00:58:47.950] - Speaker 4

Ja, das stimmt.

[00:58:56.070] - Speaker 1

Darum hätte ich 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. Ich weiss.

[00:59:07.490] - Speaker 4

Es.

[00:59:08.130] - Speaker 1

Nicht. Sie haben recht, viele können das nicht sagen. So sind wir ständig am Lernen.

[00:59:17.600] - Speaker 4

Bleiben am Lernen.

[00:59:19.120] - Speaker 1

Wir bleiben dran.

[00:59:21.040] - Speaker 4

Wir bleiben guten Menschen da, sind mit uns.