

**Dr.med. Ursula Davatz**

6.9.2014

## **Umgang mit der Gefühlswelt bei ADHS in der Pubertät, Teil 1**

[Audio](#)

### **[00:00:02.360] - Sprecher 2**

Also, die Pubertät zeichnet sich dadurch aus, dass der junge Mensch lernen muss, mit den Emotionen umzugehen. Im Kindesalter kann die Mutter, der Vater noch dem Kind helfen, seine Emotionen zu regulieren. Die Mutter kann das Kind trösten, sie kann das Kind aufmuntern und der Vater kann das Kind korrigieren, also zurückbinden. Ich mache jetzt die traditionellen Rollen. In der Pubertät muss die Person, der junge Mensch selbst lernen oder sollte lernen, mit seinen Emotionen umzugehen. Und wenn da dann zusätzlich Emotionen aus dem Umfeld kommen oder ein Umfeld besteht, das keine Emotionen erlaubt, dann hat das Kind kein Lernfeld. Und dann werden Emotionen abgespalten, die dann später wieder in allen möglichen psychiatrischen Diagnosen zum Vorschein kommen. Oder es werden Emotionen aufgeheizt, die dann das System zum Dekompensieren, also zum Zusammenbrechen führen. Und das ist eine allgemeine Regel, wenn das Gehirn als integratives System zu sehr überflutet wird von Emotionen, dann funktioniert es nicht mehr. Und dann kann es auch keine Struktur entwickeln. Und wie ich vorher gesagt habe, ich habe im Zug gerade dieses Buch gelesen und da wird jetzt viel Forschung betrieben, auch in der Neuropsychologie, wie sich das Hirn umbaut, wie das funktioniert und man hat häufig nur die kognitiven Funktionen des Gehirns sehr hoch gewertet.

### **[00:01:50.880] - Sprecher 2**

Aber ein Gehirn funktioniert nur, wenn es kognitiv und emotional zusammenarbeitet. Und die Selbstregulation der Emotionen, das ist eine dieser Funktionen, die in einem gewissen Bereich des Gehirns stattfindet und die eine strukturelle Repräsentanz findet während der Pubertät. Das wäre so etwas Theorie und jetzt versuche ich gleich zum Praktischen zu gehen. Ich muss Ihnen ja dann auch noch Möglichkeit geben, dass Sie Fragen stellen dürfen. Die Regulationsregulation wird in der heutigen Psychiatrie an erster Stelle über Psychopharmakäm gemacht. Aus meiner Sicht ist das nicht akzeptabel, denn das jugendliche Gehirn, das Kindergehirn, ist im Wachstum, daran sich zu entwickeln. Und wenn man da sofort Psychopharmaka einsetzt, dann werden die Psychopharmakel Pharmaka quasi in die Persönlichkeit eingebaut. Und das Kind bekommt das Gefühl, ich bin nicht okay, so wie ich bin. Ich muss immer noch etwas zuführen. Abgesehen davon wird auch das Lernen etwas geschwächt. Also Psychopharmaka haben es immer an sich zu dämpfen. Oder nur ein bestimmtes Gebiet zu aktivieren. Und von dort her wird das Gehirn nicht so flexibel. In diesem Sinne finde ich, dass in der Not darf man aus meiner Sicht schon Psychopharmaka verwenden, aber als Regellösung, meine ich, ist es nicht sehr gescheit. Was die Kinder, die Jugendlichen dann auch machen, sie verwenden dann auch eigene Pharmaka, und das sind dann die Drogen.

### **[00:03:51.060] - Sprecher 2**

Und dann wird argumentiert, ja was ist besser, Psychopharmaka oder Drogen, beides ist nicht sehr gut, weil es die Entwicklung des jugendlichen Hirns stört. Die Psychopharmaka sind schnelle Problemlösungen und wir haben natürlich heutzutage die Tendenz, alles schnell lösen zu wollen. Und das ist nicht gescheit. Vorher wurde auch gesagt, die Integration braucht einen langen Atem. Und

Pubertierende brauchen von den Eltern einen langen Atem. Das heißt, die Eltern müssen sich den Jugendlichen zur Verfügung stellen als Gegenüber, als Partner, also auf Augenhöhe und selbst stabil sein. Das ist natürlich viel Verlangen. Wenn die Eltern nicht stabil sind, dann kann das Kind nicht so gut pubertieren, dann nimmt es dann seine Emotionen zurück, aus Rücksicht auf die Eltern, aber schädigt sich dadurch selbst, weil es nicht die gleichen Erfahrungen machen kann. Also Entwicklungsprozesse können nicht mit Pharmaka beschleunigt werden. Und ich verwende dann jeweils den Bauernspruch, das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Und deshalb braucht es einen langen Atem. Wenn Sie sich mit Ihrem pubertierenden Kind emotional auseinandersetzen, geht es nicht um sich gegenseitig zu belehren und zu argumentieren, wer ist der beste Argumentator. Meistens sind die Jugendlichen sehr gut im Argumentieren und haben auch andere Argumente als wir, sondern es geht darum, dass sie einen klaren Standpunkt beziehen.

### **[00:05:48.500] - Sprecher 2**

Also nicht überzeugen wollen, sondern selbst überzeugt sein und das möglichst ruhig präsentieren. Ich habe einer Mutter mal gesagt, Sagen Sie ruhig Ihre Dinge, aber auch wenn Ihr Junge nicht gehorcht, das heißt nicht, dass er nicht hört, was Sie sagen. Und in 5 Jahren hat er vielleicht sämtliche Ihrer Wertvorstellungen übernommen und Sie sind ganz erstaunt. Die Mutter kam 5 Jahre später und hat gesagt, es stimmt, damals hat sie mir nicht geglaubt habe. Es ist nicht wichtig, dass Sie gehorsam fordern, sondern wichtig ist, dass Sie einen klaren Standpunkt relativ selbstsicher beziehen können. Was die Pubertät auch braucht, ist Zeit. Also es braucht Zeit zur Auseinandersetzung. Sie können nicht nur einfach schnell sagen, wie Sie finden, dass es gehen muss. Der Jugendliche wird natürlich zurück argumentieren. Und da ist dann immer wichtig, dass Sie gewisse Ruhe bewahren. Aber Sie müssen sich die Zeit nehmen. Sie müssen sich auch die Zeit nehmen, zuzuhören, aus welcher Warte denn der Jugendliche spricht. In der Psychotherapie wird die Idee der Achtsamkeit sehr hoch gehalten. Achtsamkeit bedeutet, dass man sich Zeit nimmt, Ruhe nimmt, sich selbst wahrzunehmen und die anderen wahrzunehmen. Wenn man 1000 Wahrnehmungsübungen gleichzeitig hat, iPhone, da noch Telefon, dort Fernsehschau und irgendetwas anderes, das ist alles andere als achtsam.

### **[00:07:47.240] - Sprecher 2**

Und da hat man jetzt eben neuropsychologisch festgestellt, dass wenn man sich gegenüber achtsam ist, indem man sich beruhigt und schaut, was empfinde ich eigentlich, was geht in mir vor, auch den anderen gegenüber achtsamer sein kann, dann strukturiert sich das Gehirn im vorderen Bereich, präfrontalen Cortex, strukturiert sich besser. Und deshalb ist Zeit investiert in die Jugendlichen ist sehr gut investierte Zeit. Also auch wieder Präventivzeit. Dann ein weiteres Thema, das man in der Therapie auch immer verwendet, nicht Gefühle einfach aus agieren, dann gibt es Schreit, Schlägereien und so weiter oder emotional beleidigter Rückzug, sondern über Gefühle reden. Und wir haben einige Männer unter uns, Frauen, die reden oft gerne über Gefühle. Aber in Paartherapien realisiere ich immer wieder, wie schwierig es für die Männer ist, über Gefühle zu reden. Und ich denke, das kann aber schon in der Pubertät gelernt werden. Und es ist keine Schande. Im Gegenteil, es ist eine Qualität, wenn Männer lernen, über Gefühle zu reden. Deswegen sind sie keine Weichlinge. Im Gegenteil, es ist eine Stärke, über Gefühle reden zu können. Und ich denke, das muss man auch mit den Teenagern, dass man über seine eigenen Gefühle redet und natürlich achtsam auf die Gefühle des Teenagers ist, denn der Teenager ist sehr sensibel.

### **[00:09:32.240] - Sprecher 2**

Mein Sohn hat mal gesagt, im Teenagealter ist man wie ein rohes Ei. Und das stimmt. Also von dort her, achtsam sein dem Teenager gegenüber, aber achtsam sich selber gegenüber. Was man eigentlich empfindet, was man bei sich wahrnimmt. Also nicht einfach ausagieren oder unterdrücken mit Autorität, also autoritär, patriarchal, die Gefühle einfach unterdrücken, die kann man nicht brauchen, die sind nur im Weg. Sondern sich die Zeit nehmen, über die Gefühle zu reden. Gefühle in Worte fassen zu können, das hilft auch wieder das Gehirn umstrukturieren, sodass es komplexer wird und anpassbarer wird. Und darum geht es ja. Also von dort her lohnt es sich, Gefühle mitzuteilen, Gefühle genau zu beobachten und genau zu beschreiben. Weiter sage ich, wie ich vorher schon gesagt habe, die ADHS Jugendlichen sind oft sehr gut im Argumentieren. Sie haben immer nochmal ein anderes Argument und ADHS Kinder sind da sehr weitschweifig. Also wenn das nicht geht, geht das vielleicht. Sie gehen hin und her und wechseln den Fokus und sie werden da mitgenommen. Am Schluss wissen sie nicht mehr, wo sie sind. Und da sage ich nicht auf alle, die Detailargumente eingehen, sondern die so etwas vorbeiziehen lassen. Das heißt nicht, dass man ignorant ist, aber dann wieder versuchen, zum roten Faden zu kommen und seine Position zu beziehen.

### **[00:11:14.430] - Sprecher 2**

Aber wie gesagt, nicht um den Jugendlichen zu überreden, zu überzeugen, sondern nur um eine Position beziehen zu können, anhand von der sich der Jugendliche dann absetzen kann oder mit der er sich oder sie auseinander setzen kann. Jetzt ihre Prinzipien, ihre Wertvorstellungen nicht dann vorbringen, wenn ein Streit herrscht. In der Hitze des Gefechts. Die Position beziehen, da wird nichts gehört. Da funktioniert das Gehirn nicht. Da ist der Mensch nur auf Abwehr oder Aggression. Je nachdem, wie die Person dann ist. Wenn es ein ADS ist, das zieht sich eher zurück. Der AD heißt, er geht eher drauf los. In dem Moment wird gar nichts mehr aufgenommen. Das ist wie bei der Prüfungsangst. Wenn man zu sehr emotional ist, dann weiß man nichts mehr. Man hört auch nicht mehr zu. Die Kanäle gehen alle zu, sogenannte System Overflow. Also von dort her warten, bis sich die Situation beruhigt hat. Bei einem selbst und natürlich auch beim Jugendlichen. Und erst dann wieder das Thema aufgreifen. Dann das Thema, also nicht gleich in medias res gehen, also nicht gleich seine Position beziehen, sondern zuerst die Situation, also den Prozess beschreiben, wie das alles war. Und erst und dann, wenn man so ruhig sein kann, das Gegenüber fragen, was hat dich da dazu veranlasst, was hast du dabei gedacht, was ging in dir vor, dass der auch seine Situation beschreiben muss, also seine Gefühle beschreiben muss.

### **[00:13:04.400] - Sprecher 2**

Und erst wenn man das Gegenüber ernst genommen hat, dann die eigenen Prinzipien anbringen. Also nicht gleich mit den Prinzipien überfahren, sondern erst an zweiter Stelle. Denn dann hat man das Gegenüber ernst genommen, wahrgenommen, wertgeschätzt, war achtsam dem Gegenüber. Dann hat man mehr Chancen, dass man selbst auch ernst genommen wird. Und ich denke, wir sind ja immer noch die Eltern, also wir sollten etwas mehr Kontrolle über unsere Gefühle und Aggressionen haben. Wenn die Jugendlichen sehr aggressiv sind und böse Dinge sagen, in der Not machen sie das. Dann sage ich immer, da müssen die Eltern ihren Jugendlichen gegenüber Welpenschutz walten lassen. Das heißt, der Jugendliche darf härter beißen, als wir das dürfen und wir sollen nicht zurückrufen, wie es in den Wald

hinein ruft. Auch wenn wir das gerne täten, wir sollten da etwas mehr persönliche Kontrolle unserer Emotionen haben. Und indem man das selbst vorlebt, dann können die Jugendlichen auch wieder von einem lernen. Und da gilt wieder das Gleiche, wenn die Jugendlichen sehr aggressiv sind, zuerst warten bis sich alles beruhigt hat und dann wieder mit seinen Prinzipien kommen. Familien, also ADHS ist ja heutzutage bekannt, dass es genetisch vererbt wird, weil unter ADHS natürlich eine riesen Agglomeration läuft.

### **[00:14:48.710] - Sprecher 2**

Da hat es sicher viele verschiedene Gene, die da mitspielen und es ist nicht immer die gleiche Gewürzmischung, könnte ich jetzt sagen. Aber das ist jetzt mal so in einem Syndrom zusammengepackt. Da wir wissen, dass ADHS genetisch vererbt wird, wissen wir auch, dass in den Familien andere Menschen ADHS haben. Und meistens haben die Eltern auch ein ADHS. Das ist keine Schande, das ist einfach die Natur. Wenn wir uns vorstellen, dass der jugendliche Mensch da in Aufruhr gerät und in die Gefahr kommt, und wir haben auch ein ADHS, dann müssen wir uns natürlich sehr am Riemen reißen, wenn man so sagt, und aufpassen, dass wir nicht Öl ins Feuer gießen. Und das heißt, von dort her verlangt die Pubertät unserer Kinder mehr Selbstkontrolle als sonst. Denn wie gesagt, wenn es eskaliert, dann brennen die Leitungen durch und entweder haut das Kind ab, solche Geschichten habe ich natürlich auch, die gehen dann zu früh aus dem Haus und haben dann ihre Ablösungsproblematik bis 60 nicht gelöst, weil sie einfach weggegangen sind. Also wenn wir uns nicht genügend im Griff haben, dann geht das Kind entweder weg, es wird aggressiv oder es gibt eine innere Monsterwelle, das ist da in meinem Buch, also wie bei der Schizophrenie, da werden die Gefühle dann alle nach innen behalten und irgendwann mal gibt es eine Überflutung und dann funktioniert das Hirn überhaupt nicht mehr.

### **[00:16:33.060] - Sprecher 2**

Und dann kommen sie mit neuen Methoden, die dann wirklich in den Krankheitsbereich gehören. Die Drogen, also viele ADHS Kinder nehmen Drogen, auch in der Pubertät, und gerade für ADHS Kinder ist die Droge etwas noch Schlimmeres. Also sie reagieren vermutlich sensibler auf Drogen. Auch Haschisch ist auch eine Droge. Und von dort her sieht man auch heute schon den Zusammenhang zwischen Haschisch, Cannabis und Schizophrenie. Wenn man in diesem Augenblick dann gleich wieder zur... Also wenn der Jugendliche zur Droge greift, dann dämpft er sich zwar, ist nicht so aggressiv und an einer Weiterbildung oder einem Vortrag in Zürich bei der Elpost, da hat sogar eine Mutter gesagt, mir ist es lieb, wenn er Haschisch raucht, dann ist er viel erträglicher zu Hause. Mir ist es nicht so lieb. Ich möchte lieber, dass er nicht Haschisch raucht und dass die Eltern ihn aushalten oder die Situation aushandeln. Denn die Droge, also Haschisch, ist tatsächlich ein Schizophrenierisiko. Wurde lange verneint oder einfach gar nicht angeschaut. Aber unterdessen ist das... Das ist ziemlich klar herausgekommen. Und was bei Haschischkonsumenten der Fall ist, dass sie sich nicht mehr so stark mit der Umwelt auseinandersetzen und von dort her auch nicht mehr lernen.

### **[00:18:15.620] - Sprecher 2**

Man sagt immer, von Haschisch stirbt man nicht. Nein, man stirbt nicht, aber man bleibt einfach dumm oder man verblödet. Das heißt, man reift nicht emotional, weil man sich nicht gleich mit dem Umfeld und all den Schwierigkeiten auseinandersetzt. Und dann kann das Gehirn nicht diese flexiblen Strukturen,

diese komplexen Strukturen entwickeln, die dann das Gehirn wieder anpassungsfähiger machen. Das gleiche passiert natürlich mit dem Psychopharmaka. Ich habe gerade letztens in einem Artikel gelesen, wenn ein Mensch über längere Zeit chronisch schizophran ist, dann baut quasi das Gehirn ab, weil er ja sich nicht mehr richtig auseinandersetzt mit dem Umfeld. Wenn er aber hohe Dosen Neuroleptika, also Medikamente nimmt, die gegen die Schizophrenie sind, dann baut das Gehirn auch ab. Deshalb sollte man so wenig wie möglich geben. Und alle, die schon Erfahrung haben mit Psychopharmaka, die können einem sagen, ich bin nicht ganz mich selbst. Und es sind die Antidepressiva und es sind natürlich die Neuroleptika. Und deshalb stellen die meisten Jugendlichen auch die Medikamente wieder ab, weil sie sich nicht mehr spüren. Und an sich müsste der junge Mensch sich ja spüren dürfen, achtsam sein mit sich, aber er braucht natürlich auch ein achtsames Umfeld, das ihm dies ermöglicht.

### **[00:19:46.670] - Sprecher 2**

Ja, jetzt sage ich vielleicht noch ein paar Punkte, was für ein Umfeld brauchen nun Jugendliche mit einem ADHS, damit sie möglichst optimal lernen können, mit ihrer Gefühlswelt umzugehen. Und dann gehen wir zur Diskussion. Adhs Jugendliche, es ist natürlich alles theoretisch und idealerweise, ADHS Jugendliche brauchen ein emotional möglichst stabiles Umfeld, damit ihnen erlaubt ist, dass sie ihre Wellenbewegungen, also das Himmelhochjachten zu Tode betrügen, dass sie das etwas ausleben dürfen. In dem Sinn ist es wichtig, dass wenn sie mit einem ADHS Jugendlichen, natürlich auch mit den kleinen Kindern, aber wir reden jetzt von den Jugendlichen, umgehen und sich mit dem Kind auseinandersetzen, dass sie sich zuerst ins Lot bringen und erst dann mit dem Kind verhandeln. Und da bringt man dann das Beispiel aus dem Flugzeug, ziehen sie zuerst ihre Sauerstoffmaske an, nur dann können sie dem Kind helfen. Also ziehen sie ihre Sauerstoffmaske an, Beruhigen Sie sich, wie immer das bei Ihnen dann geht und erst dann mit dem Kind interagieren. Lieber gar nichts machen, als zu früh und zu stark reinschießen, also ausagieren. Dann wird dann oft gesagt, dann meint der Jugendliche, er dürfe alles und ich muss ihm doch sagen, das geht doch nicht.

### **[00:21:24.760] - Sprecher 2**

Und dann sage ich immer, das ist pädagogisch, das ist nicht psychologisch. Er weiß genau, was die Regeln sind. Aber im Augenblick, wo er so im Zeugs drin ist, da kann er sich gar nicht kontrollieren. Und wenn Sie da noch reinkommen mit irgendwelchen Erziehungsmethoden, geht gar nichts. Lehrer sagen einem das auch immer. Ich kann doch das nicht alles tolerieren. Da sag ich dann, man kann dem Hund das Bellen nicht verbieten. Und bei ADHS Kindern sag ich, man muss sie totschiessen, damit sie gehorchen. In dem Moment geht natürlich nicht. Sollte man nicht. Und von dort her nie mit ihnen interagieren, wenn sie nicht selbst einigermaßen im Lot sind. Also bringen sie sich selbst ins Lot und erst dann interagieren sie. Da bringe ich als Beispiel das Beispiel, ich habe mal zwei Piloten, ich weiß nicht, manche kennen es vielleicht schon. Ich habe zwei Piloten reden hören miteinander und die haben gesagt, im Zweifelsfalle, wenn das Flugzeug in Turbulenzen hinein kommt, das Steuer dem Flugzeug selbst überlassen. Es steuert sich dann besser durch die Turbulenzen hindurch, als wenn man übersteuert. Und wir Erzieher haben die Tendenz zu übersteuern. Und dann stürzt das Flugzeug ganz ab. Und so war es mit dieser französischen Maschine wahrscheinlich.

### **[00:22:50.740] - Sprecher 2**

Was ich auch sage, aber vielleicht bin ich da etwas zu extrem. Bei der Auseinandersetzung keine emotionalen Erpressungsmethoden verwenden. Und was verstehe ich unter emotionalen Erpressungsmethoden? Wenn man sagt, das verletzt mich wahnsinnig und jetzt bin ich ganz traurig und jetzt muss ich Ich weiß ich nicht was. Also wenn man sein eigenes Leiden oben höher stellt als das Kind. Oder es macht mich ganz fest traurig. Und weil ADS Kinder ja sehr sensibel sind, wenn man dann ganz traurig ist, dann bekommt das ADS Kind ein Schuldgefühl. Und die Schuldgefühle, das sind wieder Emotionen, die müssen nach innen. Und dann kommen zum Teil auch Selbstzerstörungstendenzen. Dort kommt dann auch das Ritzen und all diese Dinge. Also, nicht zu starke, das enttäuscht mich. Da steckt eine Erwartungshaltung dahinter. Ich habe von dir erwartet, dass du das schon kannst. Jetzt hast du es nicht gekonnt, jetzt bin ich enttäuscht. Das Kind muss, also, die Jugendliche, muss nicht mehr für die Eltern so und so und so sein, sondern der jugendliche Mensch sollte lernen, eben sich selbst zu regulieren und Eigenverantwortung übernehmen und nicht den Eltern zu lieb diese Haltung einnehmen oder eine andere. Und ich höre das immer wieder von Erwachsenen, also von Eltern, wie sie so emotionale Erpressungsmethoden verwenden.

### **[00:24:30.000] - Sprecher 2**

Und ich als Psychiaterin, wenn ich dann mit solchen Jugendlichen arbeite, muss ich auch unglaublich aufpassen, dass ich überhaupt nicht in dieses Gebiet reinkomme. Jetzt, sie sind ja keine Maschinen und sie sind Menschen und vielleicht werden sie auch mal aggressiv und dann sage ich immer, wenn sie wütend werden, dann eher auch wieder über die Gefühle reden, als die Gefühle ausaggressiv zu sagen. Wenn sie die Gefühle ausagieren müssen, das kann auch manchmal der Fall sein, dann nicht aufs Kind schießen, sondern in die Luft. Also ich bin so wütend, ich könnte jetzt, weiß ich nicht was, so. Du bist so unmöglich, also aus dir wird nie was, also nicht "ad argumentum ad personam", also nicht gegen die Person des Kindes vorgehen. An den Hochzeiten schießt man auch in die Luft, im Gazastreifen, und nicht auf die anderen. Also, und das ist Ausdruck der eigenen Emotionen. Und man darf... Jetzt wird es auf einmal dunkel. Ich hab nicht geschossen. Also eben, man darf sagen, ich bin so wütend, ich vertrag's nicht, ich muss jetzt erst weggehen. Aber nicht, du bist unmöglich und schrecklich und weiß ich nicht was. Man darf auch traurig sein, man darf sagen, es hat mich verletzt.

### **[00:26:00.000] - Sprecher 2**

Und ich muss mich jetzt zuerst finden. Also ich muss mich wieder ins Lot bringen und dann reden wir wieder. Also nicht, du bist schuld, dass es mir jetzt so schlecht geht. Also Schuldgefühle sind von den schrecklichsten Gefühlen und die stecken oft hinter ganz komischen Handlungen und man sollte keine schuldinduktiven Sätze verwenden. Aber ist natürlich schwierig. Wenn man wieder seine Regeln sagt, seine Ethik, seine Wertvorstellungen, dann kann man Sätze verwenden wie "Es ist mir wichtig, dass du, mein Sohn, das lernst von mir" oder "Von mir als Mutter". Das ist meine Ethik, das sind meine Wertvorstellungen. Also als Regel, als Wertvorstellung darstellen und nicht "Du solltest... Mach jetzt endlich, hast du es immer noch nicht gelernt, man darf nicht mehr erziehen. Und da sage ich auch, in der Pubertät muss man mit den Kindern, also den Jugendlichen die Beziehung pflegen, aber nicht mehr erziehen. Und da hat man dann oft Streit auch mit den Pädagogen und den Lehrpersonen. Aber ich denke, auch in der Schule würde es so gehen. Klar, in der Schule hat man ein Kollektiv, da kann man noch andere Dinge anwenden als in der Familie, wo alles individualisiert ist." "Also, dass Sie da klar Ihre Wertvorstellungen sagen.

**[00:27:37.960] - Sprecher 2**

Oft sind die Ihnen gar nicht so gut bewusst." "Man lebt einfach danach und weiß gar nicht recht, was es ist. Und erst wenn jemand dagegen verstößt, dann kommt es einem Sinn, dass das ja, aha, das wäre mir wichtig. Also von dort her ist es sehr hilfreich, dass sie in der Pubertät sich klar werden über ihre eigenen Wertvorstellungen und in der Therapiestunde frage ich oft die Eltern, was war ihren Eltern wichtig, was haben sie versucht an sie weiterzugeben, was davon haben sie übernommen und was haben sie 180 Grad anders gemacht, versucht zu ändern. Denn man will ja nicht immer gleich sein wie die Eltern. Und oft korrigiert man, manchmal tut man über korrigieren und dann muss man wieder etwas zurück in die Mitte kommen. Das wären so etwas meine Gedanken und jetzt möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, mir Fragen zu stellen, eigene Erfahrungen einzubringen und zu erläutern. Wem darf ich das Wort geben? Ich habe.

**[00:28:45.000] - Sprecher 4**

Das ganz.

**[00:28:45.440] - Sprecher 5**

Grob angestrichen mit deinen Schuldgefühlen. Für mich ist es schwierig. Auf der einen Seite soll das Kind oder der Jugendliche lernen, was löse ich mit dem, was ich mache, bei anderen aus. Zum Empathieentwickler usw.

**[00:29:00.490] - Sprecher 2**

Und.

**[00:29:01.660] - Sprecher 5**

Auf der anderen Seite, wenn ich jetzt seinen Eltern sage, ich bin jetzt total wütend oder ich bin auch.

**[00:29:11.830] - Sprecher 4**

Verletzt, dann löse.

**[00:29:13.000] - Sprecher 5**

Ich Schuldgefühle aus. Das ist eine Gratwanderung. Ich habe ja Ausrecht auf meine Kinder.

**[00:29:24.480] - Sprecher 2**

Du, ich, in welcher Stimmung war ich? Also, dass man den Prozess etwas anschaut. Die ganze Geschichte etwas anschaut. Und dann darf das Kind sagen, woher es gekommen ist. Und warum es so überreagiert hat. Und das ist dann emotional, da muss es ja dann auch seine Emotionen reflektieren. Das ist schon therapeutisch. Und wenn das Kind das gezeigt hat, dann kann man dann sagen, weißt du, ich hab an sich nicht so gerne, wenn du das und das zu mir sagst oder dich so und so benehmst. Denn ich

gehe von der Regel aus, dass man, weiß ich nicht was, sympathisch miteinander umgeht. Aber da ich lese auch vieles von Affenforschern und Franz de Waal ist einer meiner Lieblinge, soll ich Ich muss das nur noch aufschreiben. Jetzt muss ich nur noch einen Stift haben. Franz de Waal. Ich nehme auch die Kreide. Das ist auch nicht schlecht. Nach guter Müttersicht. Er hat sich mit Primatenforschung beschäftigt. Und immer, wenn ich beim Menschen nicht mehr weiterkam, dann ging ich zu den Tieren, um zu schauen, wie verhalten die sich sozial verhalten. Und sämtliche sozialen Arten, der Mensch gehört dazu, die Affen auch, die haben soziale Gene. Also das wird vererbt, sonst hätten wir gar nicht überlebt.

**[00:31:19.240] - Sprecher 2**

Und dann sage ich als immer so etwas provokativ, der Mensch ist empathisch, auch ohne dass er belehrt wird. Kinder haben Mitleid mit dem, dem Schwanz, wenn es ihnen schlecht geht. Und Adi heißt Kinder noch viel mehr. Also wenn sie als Eltern streiten, dann will das Kind den beschützen, den es denkt, das sei der Ärmere. Wenn sie als Mutter, als Arm erscheinen, dann geht es die Mutter beschützen. Wenn der Vater der Arm ist, dann geht es den. Hunde machen das übrigens auch so. Das sind ja auch in Herden aufgewachsen. Also wir haben soziale Gene. Man muss nur das Gehirn wieder beruhigen und dann kommen die von alleine wieder hervor. Glauben Sie das oder nicht?

**[00:32:07.280] - Sprecher 5**

Es ist wirklich eine Gratwanderung.

**[00:32:17.690] - Sprecher 4**

Was.

**[00:32:18.280] - Sprecher 5**

Löse ich bei dem Jugendlichen aus?

**[00:32:20.040] - Sprecher 2**

Ich finde es.

**[00:32:21.780] - Sprecher 5**

Sehr hilfreich, den Prozess anzugucken. Also das, was Sie gesagt haben.

**[00:32:27.280] - Sprecher 2**

Wie ist es dir gegangen? Was hast du gedacht, dass du das nicht kannst? Was hast.

**[00:32:32.720] - Sprecher 5**

Du gefühlt? Ich würde dir gerne sagen, wie es mir.

**[00:32:36.820] - Sprecher 2**



Dabei gegangen ist. Genau, ganz genau. Und das ist absolut in Ordnung. Die wilden Diplomaten ist alles der Erste. Dann gibt es der innere Affe oder der Affe und... Es ist lustig zu lesen. Und das Letzte ist Bonobo. Und der Atheist. Das ist auch kulturhistorisch noch interessant. Ich möchte anschließend diskutieren, was.

**[00:33:55.980] - Sprecher 5**

Macht man.

**[00:33:56.270] - Sprecher 2**

Dann.

**[00:33:56.840] - Sprecher 3**

Genau mit einem Kind, das in diesem Bereich.

**[00:34:00.000] - Sprecher 2**

Eine.

**[00:34:01.130] - Sprecher 3**

Ganz.

**[00:34:01.490] - Sprecher 2**

Starke Wahrnehmungsstörung hat?

**[00:34:03.260] - Sprecher 2**

Empathie und.

**[00:34:06.200] - Sprecher 5**

Der.

**[00:34:06.480] - Sprecher 3**

Selbstreflektion.

**[00:34:09.120] - Sprecher 2**

Mit.

**[00:34:09.520] - Sprecher 3**

17 Jahren noch keine Selbstreflexion.

**[00:34:13.800] - Sprecher 2**

Es ist dort.

**[00:34:14.140] - Sprecher 5**

Keine.

**[00:34:16.070] - Sprecher 3**

Empathie möglich.

**[00:34:30.000] - Sprecher 2**

Man lernt nicht nur ich und ich, sondern ich kann auch von dort her betrachten. Wenn das ADHS Kind aufgeregt ist, kann es das nicht. Man sagt ja, ADHS Kinder reifen etwas später. Viele Menschen im Erwachsenenalter können auch nicht dezentrieren. Und was sagt Piaget? Ungefähr 40 Prozent lernen es nie. Also die gehen immer nur von sich aus. Und ich denke, da braucht es immer wieder Geduld und Zeit, dass man fragt, was war bei dir, was hast du gedacht, was ist in dir vorgefungen, was war die Motivation? Ja, dann muss man raten. Also ich arbeite ab und zu, mit geistig Behinderten. Da kann ich gar nichts mehr fragen. Da kann ich nur beobachten. Dann kann ich mich mit meinem Partner unterhalten und fragen, was denkst du, was das wohl war? Ich hatte vor kurzem ein Kind, das war glaube ich zwölf, das hat Schulverweigerungen gemacht und hat nichts mehr geredet. Da konnte man gar nichts fragen. Bei Kindern kann man oft nicht fragen, bei Teenagern oft auch nicht. Und da muss man versuchen zu beobachten und schauen, was es wohl war. Und dann kann man vielleicht Ratschspiel machen und sagen, hat dich das verletzt? Hat dich das geärgert?

**[00:35:51.320] - Sprecher 2**

War das peinlich für dich? Alles so gefühlshalten. Und vielleicht sagst du, ja, man muss ja Man muss viel mehr beobachten, man kann dann nicht mehr so viel reden. Und in dem Sinn, also wir Familientherapeuten, wir stellen die Sprache ab, wenn wir nicht weiterkommen, damit wir besser beobachten müssen. Und das ist auch wieder die Achtsamkeit. Also wenn man genau hinschauen muss und nicht reden kann und nicht nach Worten fragen, hat man auch nicht so viele Vorurteile. Beobachten, schauen und überlegen, mit Partner reden, mit Lehrerin reden, was denken sie, was es sein könnte, das. Und dieses Kind, das nicht mehr geredet hat, habe ich dann wieder in die Schule gebracht. Und vorher war es im Spital, man hat auf das eingeredet, es hat nur verweigert.

**[00:36:42.740] - Sprecher 1**

Ich bin nicht die Mutter eines Teenagers, ADS hat es, das bin ich selber der Teenager mit ADS. Und habe eine sehr impulsive Mutter, die sicher auch ADS hat.

**[00:37:00.000] - Sprecher 2**

Wir sind damit auch verstanden.

**[00:37:03.570] - Sprecher 1**

Das Schlimmste daran ist eigentlich, dass ich war selbst, bin heute noch sehr impulsiv, auch emotional sensibel, alles Pistoleum. Das Problem ist, wenn ich einen Ausraster hatte, wie Sie gesagt hatten, selber nicht unter Kontrolle, nicht definierbar, wie in grossem Ausmass, man verletzt auch mit Worten, dass wenn dann so eine Bombe zurückgeworfen wird von, sprich jetzt meiner Mutter, das mich noch viel unsicherer gemacht hat. Also es hat mich total aus der Panne geworfen, nicht schon aus dem Grund, weil eigentlich doch meine Eltern dafür da sind. Dass ich mich sicher fühle, ein sicheres Zuhause.

**[00:37:48.300] - Sprecher 2**

Und.

**[00:37:48.960] - Sprecher 1**

Wenn ich nach Hause komme und Probleme habe, und diese werden dann vielleicht noch mehr untergedrückt, und eben auch von den Wertvorstellungen meiner Mutter oder meines Vaters, die ich nicht unterstütze. Gibt es Probleme, wirft das Ganze nochmals auf. Und wenn ich mich dann wehre und so ein Schwall zurückkommt, weiss ich nicht mehr, an was ich mich orientieren soll.

**[00:38:13.400] - Sprecher 1**

Es ist nicht fair, dass Kinder mehr sagen dürfen, mehr angreifen dürfen. Als Eltern habe ich heute.

**[00:38:21.620] - Sprecher 2**

Erkennt, nur... Doch, es ist fair. Das ist der Welpenschutz.

**[00:38:26.950] - Sprecher 1**

Es ist sehr schwierig, also war sehr schwierig für mich, mich in meinem eigenen Charakter zu definieren, Selbstsicherheit zu finden, wenn alles um mich herum auch mobil ist. Wenn alles sehr emotional ist.

**[00:38:43.760] - Sprecher 4**

Dass.

**[00:38:46.470] - Sprecher 1**

Man sich dann den Eltern nicht mehr öffnet, dass man schweigt, ist das Gefühl, dass man nicht verstanden oder nicht erhört wird. Dass man anfängt zu blockieren und dort keine Hilfe, keine Sicherheit findet. Darum öffnet man, also habe ich mich, habe ich mich.

**[00:39:03.560] - Sprecher 2**

Mein Leben nicht öffnet. Vielen Dank, ist ein sehr gutes Votum, also erlebe ich natürlich immer wieder. Ich bin froh, dass Sie so direkt aus eigener Erfahrung sagen können. Und es stimmt. Und ich sage dann immer, alle Kinder haben das Anrecht auf starke Eltern. Ist natürlich auch wieder eine Asymptote. Und es ist so, wie Sie sagen, dann fühlt man sich nicht mehr sicher, dann kann man die eigene Person nicht entwickeln. Man nimmt sich zurück und das sollte eigentlich nicht so sein. Da ist ein Votum.

**[00:39:45.380] - Sprecher 3**

Man.

**[00:39:47.310] - Sprecher 2**

Nimmt es wahr, oder man beschreibt, man hat ein genetisches Gefühl. Nur, es ging in diese Richtung. Und ich wünsche auch, dass du Botschaften. Wenn es einem mal durchgeht, dann eben in die Luft schießen oder etwas Auszeit nehmen und sich wieder zentrieren, also wieder in die Mitte kommen. Nicht alle Leute können so gut beherrscht sein. Die müssen dann vielleicht eine kurze Volte reiten, also eine kurze Auszeit für sich nehmen. Aber nicht nur das Kind in die Auszeit schicken. Auch selbst sagen, ich brauche jetzt eine Auszeit, sonst kann ich mich nicht mehr kontrollieren. Und da ist wichtig, dass man klar sagt, es ist kein Beziehungsabbruch, ich bestrafe dich jetzt nicht mit Liebesentzug, sondern ich brauche für mich eine Auszeit, damit ich mich beruhige. Sonst bin ich außer mir und dann sage ich dummes Zeug, das ich nachher nicht mehr zurücknehmen kann. Etwas so.

**[00:41:03.990] - Sprecher 3**

Ja, ja, die machen sich.

**[00:41:16.720] - Sprecher 2**

Natürlich auch in der Schule und unter den Kollegen. Also er kommt nach Hause und sagt, ich habe das.

**[00:41:14.040] - Sprecher 3**

Und das gemacht und ich fühle mich schuldig. Und das immer, also fast täglich, ohne dass ich ihm.

**[00:41:22.240] - Sprecher 2**

Schuldgefühle habe. Oxytocin aus, das was die Frauen ausschütten, wenn sie Kinder stillen. Und unter Stress ist man von dort her auch empathischer. Und wenn man dann aber nicht helfen kann, dann denkt man man ist schuldig. Da würde ich fragen, was hättest du gerne gemacht, um zu helfen? Wie hätte man es handhaben müssen in der Schule, damit es allen gut gegangen wäre? Es kann sein, dass das schon eine sekundäre Reaktion ist darauf, dass das Kind nicht helfen kann. Und nicht schlimmer als der hilflose Helfer. Wir Ärzte merken ja das, die Pflegenden merken das. Wenn man nicht helfen kann, kann man bis zu sadistisch werden. Das ist beim Kind natürlich noch nicht so. Aber es fühlt sich schuldig, dass es nicht helfen kann. Wie viele Kinder als Erwachsene erzählen mir dann, ich hab mich schuldig gefühlt dafür, dass die Eltern gestritten haben. Und manche Eltern sagen dann auch, wir streiten nur wegen dir.

**[00:42:46.000] - Sprecher 3**

Aber auch Dinge, die er macht, die er nicht macht, ob er denkt, er soll das nicht tun, dann fühlt er sich schuldig. Und wenn er es mir erzählt, dann sagt er, jetzt bin.

**[00:42:58.130] - Sprecher 2**

Ich.

**[00:43:00.090] - Sprecher 3**

Erleichtert.

**[00:43:00.350] - Sprecher 2**

Also ADHS Kinder, denen passieren ja oft Fehler. Und dann können Sie das korrigieren mit "überzwanghaft korrekt sein". Und wenn das nicht gelingt, dann fühlt er sich schuldig. Und das ist ja gut. Wenn er es erzählen kann und sie sagen, das sind Dinge, die nicht schlimm sind, die ich finde, das ist normal. Und einfach immer wieder bestätigen, dass es sich erleichtert, dann ist gut. Da reguliert die Mutter jetzt noch die Gefühlswelt. Ich bin.

**[00:43:42.360] - Sprecher 3**

Seit fast vier Jahren in einem Zwiespalt. Mein Sohn ist in psychologischer Betreuung, also musste dann Glytalin.

**[00:43:51.750] - Sprecher 2**

Nehmen.

**[00:43:52.800] - Sprecher 3**

Weil er von der Schule flog. Und jetzt.

**[00:43:57.190] - Sprecher 2**

Der Druck ist.

**[00:44:01.840] - Sprecher 3**

Wieder da und es geht mir gegen den Strich, weil ich auch wieder gehört habe, dass die eigenen Entwicklungen gehen nicht. Und den Sohn, er merkt, das steht neben sich. Und wir versuchen immer so viel wie möglich wieder von dem Ritual wegzukommen. Und ich habe dann das schlechte Gewissen vom Psychologen, weil ich weiss, und das war jetzt auch der Fall, seit einem Jahr nimmt er jetzt Cannabis. Jetzt geht es in die Berufswahl. Er muss schnuppern und er hat wirklich eine Schnupperlehre jetzt mit Cannabis. Einfach versaut.

**[00:44:39.140] - Sprecher 3**

Es.

**[00:44:41.320] - Sprecher 2**

War ein Gebets.

**[00:44:42.600] - Sprecher 3**

Vielleicht musste der ja Zeit. Aber es kommt wieder. Wir haben nicht immer Möglichkeiten. Es wäre auch für seine Stabilität gut. Er würde jetzt mal einen Ort finden, wo er es gut wisse. Soll ich ihn wieder los schicken mit Ritalin? In der Hoffnung, dass er dann weniger kiff. Das ist enorm schwierig.

**[00:45:03.920] - Sprecher 2**

Ja, wie alt ist er? 15. Hat er ja noch Zeit.

**[00:45:08.180] - Sprecher 3**

Ja, und wie verbringe ich die Zeit? Nach mehr Cannabis? Und immer mit Diskussionen in die Richtung? Helg, ist das schon not?

**[00:45:21.650] - Sprecher 2**

Eine Methode, die verwendet werden kann, ist Neurofeedback. Und mit Neurofeedback lernt man auch Achtsamkeit. Und natürlich elektrisch vernetzt. Man sieht dann seine Aufregung auf dem Bildschirm oder hört seinen Ton. Und die Neurofeedbacklehrerinnen, die bringen einem bei, achtsamer zu werden. Es gibt auch, aber ich weiß nicht wo, in den Ferien Achtsamkeitstraining. Und das beruhigt und dann braucht es kein Ritalin und kein Neuroleptikum oder kein Haschisch, sondern man lernt es selbst. Und von dort her müsste man mit ihm reden und sagen, ich will, dass du das lernen darfst und man müsste mal schauen, was für Programme es gibt. Wo wohnen Sie?

**[00:46:17.020] - Sprecher 3**

Zürcher Unterland.

**[00:46:18.860] - Sprecher 2**

Vielleicht.

**[00:46:19.060] - Sprecher 3**

Ist er jetzt schon wieder bereit. In Homopathie habe ich dann.

**[00:46:21.980] - Sprecher 2**

Eine große.

**[00:46:23.880] - Sprecher 3**

Runde gemacht. Mit Ausschlägen, mit Krafttraining.

**[00:46:28.180] - Sprecher 1**

Nein.

**[00:46:29.790] - Sprecher 2**

Kinesiologie.

**[00:46:30.630] - Sprecher 3**

Ich habe.

**[00:46:33.620] - Sprecher 2**

Eine Welle gemacht.

**[00:46:34.640] - Sprecher 3**

Und zwischendurch kann ich wieder mit.

**[00:46:36.990] - Sprecher 2**

Etwas Neuem kommen. Das wäre das Neue. Ich habe gute Erfahrungen gemacht mit Ausschlägen mit Kraft. Krafttraining?

**[00:46:51.710] - Sprecher 4**

Nein, Kinesiologie. Ja. Stimmt. Nein, nein. Achtsamkeitstraining. Weiß irgendjemand.

**[00:47:03.660] - Sprecher 3**

Von so.

**[00:47:07.190] - Sprecher 4**

Einem Zeugen? Wenn man erzählt hat, wenn man in den Emotionen ist, ist hinten alles abgeschaltet. Man hat keinen Zugriff auf sein Altwissen, auf sein Intellekt und man reagiert nur auf diesen sehr verminderten Arbeitsspeicher und macht irgendwas. Und man weiß hinterher auch.

**[00:47:26.500] - Sprecher 2**

Nicht mehr, was man gemacht hat.

**[00:47:28.220] - Sprecher 4**

Keine Erinnerung. Und dann kann man hinterher auch fragen, wie hast du dich gefühlt? Ja, nix gefühlt, weil der weiß gar nicht mehr, was alles.

**[00:47:36.130] - Sprecher 2**

Abgelaufen.

**[00:47:35.730] - Sprecher 4**

Ist.

**[00:47:36.470] - Sprecher 2**

Achtsamkeitstraining, Kommunikationstraining, das geht alles ins Gleiche.

**[00:47:45.000] - Sprecher 3**

Es sind keine Reihenreden.

**[00:47:51.050] - Sprecher 4**

Es.

**[00:47:52.310] - Sprecher 2**

Sind auch Ratschläge.

**[00:47:59.340] - Sprecher 2**

Nicht alle Psychologen sind sehr gewohnt mit ADHS Kindern umzugehen. Und es ist natürlich heutzutage immer so.

**[00:48:15.000] - Sprecher 3**

Man kann halt einfach nicht.

**[00:48:16.580] - Sprecher 2**

Angesprochen werden. Man kann auch.

**[00:48:17.840] - Sprecher 3**

Mit ihm auf die Schkal schliegen.

**[00:48:20.760] - Sprecher 2**

Nein, das geht nicht.



**[00:48:23.660] - Sprecher 3**

Nein.

**[00:48:26.400] - Sprecher 2**

Da geht es nicht. Vergessen, vergessen. Kann man nicht machen. Eher so ein Training. Da könnt ihr auch in ein Trainingslager gehen, so wie Summer Camp. Und dann ist es nicht, ich bin nicht krank. Ich lerne einfach etwas. Und das ist ja gut.

**[00:48:44.340] - Sprecher 4**

Die Motivation, dass er kommt... Ich weiß nicht, wo das zukommt. Ich muss.

**[00:48:49.060] - Sprecher 3**

Ich mir noch überlegen, was er da... Kann er was verdienen bei euch?

**[00:48:54.320] - Sprecher 2**

Er kann was lernen, das kommt erst später zurück.

**[00:49:07.980] - Sprecher 4**

Sie ihm jetzt sagen, das ist ein Kurzurlaub für dich mit so tollen anderen jungen Leuten, die alle gleich drauf sind wie du, dann ist das ja nicht leicht. Ich meine, die Gruppen der jungen Erwachsenen sind immer besonders anstrengend, muss ich sagen, aber spannend.

**[00:49:32.320] - Sprecher 3**

Sehr.

**[00:49:49.580] - Sprecher 2**

Gut. Und wenn Sie sagen, ja, die Vernunft... Wenn Sie sagen, ja, die Vernunft, da sind Sie schon zu sehr wieder auf dem Überreden wollen. Sie müssen überzeugt sein, das ruhig platzieren, und dann geht's schon rein. Ich sag dann als, das ist jetzt mein Argument. Ich sag nicht, friss es, also, versteh endlich. Das ist mein Argument, ich leg's hier her und jetzt kannst du es nehmen, wenn du bereit bist.

**[00:50:17.400] - Sprecher 3**

Ja, ja, aber wie das Warten, bis sie.

**[00:50:19.300] - Sprecher 2**

Dann bereit ist... Ja, das kostet uns etwas. Aber es lohnt sich zu warten, zu drängen...

**[00:50:26.300] - Sprecher 3**

Ja, aber irgendwo, ich seh ihn ja auf der.

**[00:50:27.850] - Sprecher 2**

Rutschbahn am Rücken... Nein, nein, nein, nein, nein. Drängen braucht schlussendlich länger, als wenn sie die Ruhe... Sie müssen sich wieder ins Lot bringen, aushalten, dran glauben.

**[00:50:44.020] - Sprecher 2**

Ja, kenn ich alles. Ich hab natürlich...

**[00:50:46.420] - Sprecher 3**

Ja.

**[00:50:46.730] - Sprecher 2**

Ja. Es geht mindestens.

**[00:50:51.880] - Sprecher 3**

Zwei.

**[00:50:52.060] - Sprecher 1**

Jahre.

**[00:50:52.810] - Sprecher 3**

Nein, nein, das ist.

**[00:50:56.000] - Sprecher 2**

Zu viel. Das ist zu viel. Das ist zu viel. Das macht einen Numbing Effekt. Das ist zu viel. Das ist System Overload. Nicht überall hinhängen. Das ist Überladen, zurücknehmen. Weniger ist mehr. Weniger ist mehr. Okay, da.

**[00:51:20.470] - Sprecher 4**

War irgendeine Meinung.

**[00:51:23.890] - Sprecher 3**

Da muss.

**[00:51:27.320] - Sprecher 2**

Ich anschauen. Was? W... M, B...

**[00:51:34.690] - Sprecher 3**

M, B, S, R...

**[00:51:38.460] - Sprecher 3**

M.

**[00:51:40.020] - Sprecher 2**

B, S, R...

**[00:51:44.370] - Sprecher 2**

Ja.

**[00:51:46.570] - Sprecher 3**

Ja.

**[00:51:48.580] - Sprecher 4**

Mindfulness ist Achtsamkeit.

**[00:51:54.720] - Sprecher 2**

Das ist Englisch. Mindfulness based stress reduction. Verwendet und sie verwenden es dann auch bei geistig Behinderten und bei alten Leuten.

**[00:52:24.460] - Sprecher 4**

Ja.

**[00:52:24.600] - Sprecher 3**

Ja.

**[00:52:26.800] - Sprecher 2**

Ja bei der Depression auch. Also da muss man ja lernen wieder auf sich zu achten und nicht sich zu zerstören. Danke, super.

**[00:52:34.640] - Sprecher 3**

(unverständlich) Kurs in der Region Basel ist und einen Kurs besuchen möchte, dann gibt es Neurofeedback. Das ist im November. Das kann man auch auf der Homepage.

**[00:52:53.620] - Sprecher 2**

Der.

**[00:52:55.860] - Sprecher 3**

Nordwestschweiz finden.

**[00:53:03.900] - Sprecher 2**

Sie ist in der Elbphos Broschüre?

**[00:53:06.320] - Sprecher 3**

Äh, ja.

**[00:53:07.400] - Sprecher 2**

Okay. Christina Anaheim.

**[00:53:20.040] - Sprecher 3**

Und die Franken haben sie in Oberwil.

**[00:53:23.530] - Sprecher 2**

Oberwil? Ja. Basel. Oberwil ist Basel.

**[00:53:31.150] - Sprecher 3**

Das.

**[00:53:34.180] - Sprecher 2**

Ist dann schon Basel, oder? Okay, sehr gut. Wo war noch eine Wortmeldung? Da? Doch, doch. Alles. Die verändern das Gehirn. Doch, doch. Alles, was das Gehirn verändert, sind Psychopharmaka. Ich? So kann man's nicht sagen. Ich bin Ärztin, ich bin Psychiaterin, ich verwende auch Medikamente. Ich verschreibe auch manchen Leuten Ritalin. Und heute wird sehr viel Ritalin auch Erwachsenen verschrieben. Aber wenn die Eltern sagen, nein, ich will es nicht, wenn das Kind sagt, nein, ich will es nicht, dann überrede ich niemandem dazu, dass es nehmen muss. Denn ich finde, man muss selbst dahinterstehen, und ich vergewaltige niemanden zu dem Psychopharmaka. Weil ich, ja, das finde ich nicht in Ordnung. Geht gegen meine Ethik. Aber ich verwende es auch. Ich bin nicht ein absoluter Feind. Aber ich finde, es wird...

**[00:54:46.570] - Sprecher 3**

Das kann ja diesen Kindern genau helfen, sich selber zu spüren.

**[00:54:50.650] - Sprecher 2**

Und sich selber zu reflektieren. Damit man Zugang findet, je nachdem, wie stark ausgeprägt das andere Lernen hat keine Nebenwirkungen, während das Italien eben schon Nebenwirkungen hat. Darum tendiere ich natürlich immer auf die nicht chemischen Methoden. Stimmt's? Man kann es auch anders lernen.

**[00:55:20.710] - Sprecher 4**

Das ist sehr schwer. Manchmal kann man sein Arbeitsalltag ohne Ritalin gar.

**[00:55:35.080] - Sprecher 2**

Nicht mehr bewältigen. Und ein anderer.

**[00:55:37.400] - Sprecher 4**

Der hat vielleicht seinen Job, wo er gerade seine Kreativität, seine Innovation braucht, und das ist gar nicht so wichtig, dass er jetzt am.

**[00:55:44.540] - Sprecher 2**

Roten Faden leidet.

**[00:55:46.580] - Sprecher 4**

Dafür wird er bezahlt, dass er hin und.

**[00:55:48.380] - Sprecher 2**

Her läuft. Das ist so, wie es in.

**[00:55:51.870] - Sprecher 4**

Sozialen.

**[00:55:52.580] - Sprecher 2**

Kontexten so ist.

**[00:55:53.770] - Sprecher 4**

Ich denke auch immer, Schule, Eltern, also Schule hat.

**[00:56:01.430] - Sprecher 2**

Nicht reinzulegen. Ein Jugendlicher nimmt schon lange.

**[00:56:11.240] - Sprecher 4**

Ritalin.

**[00:56:15.020] - Sprecher 2**

Und möchte jetzt Pubertät nicht mehr, möchte nicht mehr nehmen.

**[00:56:20.580] - Sprecher 3**

Therapie braucht lange Zeit.

**[00:56:25.560] - Sprecher 2**

Aber vielfach sind.

**[00:56:26.870] - Sprecher 3**

Sie dann auch schon so therapiemüde.

**[00:56:30.000] - Sprecher 2**

Dass sie sagen, ich will keine.

**[00:56:31.970] - Sprecher 3**

Therapie.

**[00:56:32.430] - Sprecher 4**

Mehr. Insbesondere dann.

**[00:56:33.560] - Sprecher 3**

Auf Eltern. Weil man sieht, die Taline hilft einfach in der Schule.

**[00:56:39.060] - Sprecher 2**

Nicht.

**[00:56:39.380] - Sprecher 3**

Jetzt mit.

**[00:56:40.500] - Sprecher 2**

Berufswahl alles. Und das.

**[00:56:42.510] - Sprecher 3**

Kind weiss es ja selber auch. Mit die Taline.

**[00:56:46.320] - Sprecher 2**

Schaffe.

**[00:56:46.610] - Sprecher 4**

Ich die Schule halt viel besser?

**[00:56:48.900] - Sprecher 2**

Ja. Ich hätte die Haltung, aber Sie dürfen entscheiden. Sie wollen, wenn das Kind sagt, ich will nicht mehr, dass ich dann sage, okay, wir probieren es. Wir schauen, wie es geht. Falls ich finde, es ist ganz schrecklich, dann sag ich es dir. Dann diskutieren wir es wieder. Aber ich würde nie sagen, nein, du darfst nicht. Ich würde den Jugendlichen das versuchen lassen. Denn er will ja erwachsen werden ohne chemische Unterstützung. Manchmal machen die ADHs Jugendlichen auch ganz schnelle Schritte.

**[00:57:35.760] - Sprecher 1**

Ich möchte an die Eltern einen Gedanken legen. Erinnerung zurück an euren ersten Schultag in der Oberschule. Was einfach klar ist, sicher durch die Pubertät zu gehen, ist zu einfach. Wie auf zwei Bergspitzen ein gespanntes Seil zu überqueren, währenddessen ein.

**[00:58:06.240] - Sprecher 2**

Hurrikan wütet. Ich habe selber.

**[00:58:08.920] - Sprecher 1**

Über zwei Jahre Cannabis konsumiert. Ich kann da vielleicht bei anderen Eltern wieder eine kleine Stütze sein. Ich hoffe, hier hat das keine Polizei.

**[00:58:17.710] - Sprecher 2**

Nein, nein, nein, gar nicht. Arztgeheimnis. Sehr sensibel, sehr.

**[00:58:21.180] - Sprecher 1**

Emotional, immer ständig unterwegs und auch eine innere Unruhe. Vielleicht auch eben, wenn man diese Medikamente nicht nimmt. Und darum greift man oft zu Drogen, um sich zu vertreiben. Es ist dann ruhig. Man selbst ist eben, Mütter sagen, ich möchte eigentlich, dass der Rhein bleibt, dann ist er reinkommt, dann ist er aushaltbar, weil er sich selbst aushaltet. Und die einzige Möglichkeit ist, wenn die Kinder einfach nicht wissen, nach links, nach rechts, geradeaus, es ist so viel Druck auf ihnen, man muss ihnen Stabilität und Sicherheit geben. Sie nicht versuchen einzuschränken oder ihnen Regeln zu machen. Sie machen es eh ganz anders. So wie wir, also wie sie wahrscheinlich auch bei ihren Eltern etwas anders

gemacht hatten, als sie gerne möchten. Aber wenn sie sie einfach ständig unterstützen, dann merkt das auch der Jugendliche und entwickelt Selbstbewusstsein und merkt auch was er will, was er kann und was nicht und greift vielleicht dann weniger zu Drogen, um sich selber zu betäuben oder auf die Entscheidung nicht mehr Ritalin zu nehmen. Ist eine gute Entscheidung, finde ich persönlich, wenn man immer noch gut leisten kann. Es ist eine Frage der Notwendigkeit. Also für Schule, Arbeit, volle Konzentration, es geht um ein Geschäft, man ist irgendwo angestellt, da muss man Verantwortung übernehmen können und somit auch 100% gute Leistungen erbringen.

**[00:59:50.730] - Sprecher 1**

Also muss man sich selber überlegen, ob ich das fähig bin mit Medikamente.

**[00:59:56.460] - Sprecher 2**

Oder nicht. Ich hoffe, Sie konnten etwas mit.