

## **Dr.med. Ursula Davatz im Gespräch mit Camille Lothe und Maria-Rahel Cano**

23.9.2024

### **ADHS/ADS - mehr als eine Modediagnose?**

[Audio](#)

#### **[00:00:28.310] - Maria-Rahel Cano**

Das Schnaufen von einem Büro Kollegen, das Hupen von einem Auto, das vibrieren von einem Telefon. Schon ist es vorbei mit der Konzentration. Die Regel ist: entweder ein Chaos auf dem Pult oder ein Chaos im Kopf. Alles wird immer auf den letzten Drücker erledigt mit dem Schwur: das nächste Mal fange ich den rechtzeitig an. Immer müde oder immer rastlos. Entweder total motiviert oder irgendwo am Träumen, sodass man die eigene Zahnpasta im Kühlschrank wiederfindet.

#### **[00:01:01.090] - Maria-Rahel Cano**

Camille Lothe und ich, wir kennen so Situationen nur zu gut. Aber warum? Weil wir beide mit einem Aufmerksamkeitsdefizit Hyperaktivitätsstörung diagnostiziert sind. Kurz: ADHS. Heute kommt man um den Begriff ja fast nicht mehr herum. Deswegen ist es höchste Zeit, dass wir uns dem Zappel-Philipp-Syndrom, wie wir es im Volksmund nennt, auf den Grund gehen.

#### **[00:01:26.950] - Maria-Rahel Cano**

Aus dem Grund haben wir eine Expertin eingeladen, die sich schon seit Jahren mit dem Thema befasst. Frau Dr.med. Ursula Davatz ist Ärztin, Psychiaterin, Buchautorin und ADHS/ADS-Expertin. Sie ist Vizepräsidentin von ADHS20+ Schweiz, einer Info-und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS/ADS. Präsiert wird der Verein von der Frau Sandra Amrein.

#### **[00:01:51.130] - Camille Lothe**

Frau Dr. Davatz, es freut uns sehr, dass ie heute bei uns in dieser Folge Nebelspaltrinnen dabei sind.

#### **[00:01:56.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was wollen Sie von mir hören?

**[00:01:58.160] - Camille Lothe**

Ich würde sagen, wir starten doch gerade. Und zwar, ich habe ein Interview von ihnen gelesen und dort haben Sie gesagt, bei ADHS/ADS handelt es sich nicht um eine Krankheit. Warum nicht? Was ist denn ADHS/ADS? Was versteht man heute darunter?

**[00:02:14.500] - Camille Lothe**

Je nachdem, wen sie fragen, wird etwas anderes gesagt, aber ich sage jetzt meine Meinung. Ich sage, ADHS und ADS ist ein genetisch vererbter Neurotyp.

**[00:02:29.090] - Camille Lothe**

Das heisst, wird dann zu einem Persönlichkeitstyp und es ist ein vulnerabler Persönlichkeitstyp.

**[00:02:37.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst, die Menschen mit einem ADHS oder einem ADS sind verletzlicher und können schlussendlich Folge-Erkrankungen entwickeln.

**[00:02:48.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychiatrie redet dann von Komorbidität und ich sage: Nein, ADHS/ADS ist keine Morbidität, also keine Krankheit, sondern einfach ein sensibler Neurotyp.

**[00:03:00.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je nachdem, wie das Umfeld mit dem ADHS/ADS umgeht, kann es zu einer Erkrankung werden, zu Problem werden.

**[00:03:07.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt auch einige sehr erfolgreiche Menschen mit ADHS und ADS, die registriert man aber nicht.

**[00:03:15.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst, die Bevölkerung schon. Also man sagt, vom Albert Einstein, er ist ADHS/ ADS gewesen, Mozart, Michael Phelps.

**[00:03:24.250] - Maria-Rahel Cano**

Von der Nebelspalterinnen, sagt man es auch.

**[00:03:27.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie gehören ja zu denen.

**[00:03:30.020] - Maria-Rahel Cano**

Sie unterscheiden zwischen ADHS und ADS. Könnt ihr das vielleicht noch kurz ein bisschen erläutern?

**[00:03:38.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS. Das H steht für Hyperkinese, das ist der Zappelphilipp.

**[00:03:45.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ADHSler gestört werden, reagieren sie nach aussen. Sie werden aggressiv oder zappeln umher.

**[00:03:51.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADSler reagieren nach innen. Wenn die ADSler gestört werden, oder sie etwas stark beschäftigt, dann hirnensie, dann denken sie nach und sind ganz viele Schlaufen im Gehirn beschäftigt.

**[00:03:58.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

An Vorträgen höre ich oft: ich habe gewechselt von ADHS zu ADS oder umgekehrt.

**[00:04:09.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was genau der Unterschied ist in ihrem Hirn, kann ich nicht sagen und in der Genstruktur auch nicht. Sie haben gemeinsame Eigenschaften.

**[00:04:36.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer sind sehr sensibel.

**[00:04:38.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich spreche nicht von der Aufmerksamkeitsstörung,.

**[00:04:42.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sage breite Aufmerksamkeit.

**[00:04:45.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer nehmen alles wahr, ihnen entgeht nichts.

**[00:04:45.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Normotypen, denen entgeht ganz viel.

**[00:04:54.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSLer merken alles.

**[00:04:54.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADSLer reagieren eher mit nachdenken, überlegen und träumen.

**[00:05:03.460] - Camille Lothe**

Früher war ADHS/ADS insbesondere ein Thema bei den Kindern.

**[00:05:06.960] - Camille Lothe**

Man stellte sich die Frage auch bei den eigenen Kindern. Wie kommt es dazu, dass sich ADHS/ADS nicht auswächst? ADHS/ADS werden nun auch im Erwachsenen Alter diagnostiziert.

**[00:05:33.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADS und ADHS sind genetisch vererbt. Es ist ein Neurotyp, der bleibt.

**[00:05:42.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher sagte man, dass es sich auswächst, wenn der Mensch erwachsen wird.

**[00:05:43.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Heute weiss man, dass es sich nicht auswächst.

**[00:05:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gene können sich nicht auswachsen, die haben einen Einfluss auf das Gehirn.

**[00:05:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ADHS/ADS Gehirn ist anders, funktioniert anders.

**[00:05:52.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann das heute auch mit Tests und mit Bildgebenden Verfahren zeigen

**[00:06:06.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Erwachsenen können lernen, mit ihren speziellen Eigenschaften besser umzugehen.

**[00:06:11.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie lernen es umso besser, je toleranter ihr Umfeld ist, je akzeptabler sie im Umfeld sind.

**[00:06:18.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hingegen wenn man sie ständig stört, dann stören sie sich an sich selber und dann kämpfen sie das Leben lang gegen ihr eigenes Naturell. Das ist natürlich nicht gut.

**[00:06:28.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wächst sich nicht aus, aber die sie können lernen, besser damit umzugehen.

**[00:06:32.810] - Maria-Rahel Cano**

Es ist in aller Munde, es ist in den Medien. Wenn man auf Social Media unterwegs ist, ist fast jedes zweite Video irgendwie, hat irgendetwas mit ADHS/ADS zu tun.

**[00:06:47.200] - Maria-Rahel Cano**

Ist es jetzt fast eine kleine Modediagnose geworden und was würden sie diesen Leuten entgegen, welche sagen: das ist ein Hype?

**[00:06:57.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine genetische Vererbung kann nie eine Modediagnose werden.

**[00:07:02.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist einfach vererbt.

**[00:07:04.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man findet im Mittelmeerraum wahrscheinlich sogar mehr ADHS/ADSLer in allen südlichen Ländern und das hat einen evolutionsbiologischen Vorteil gehabt.

**[00:07:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mittelmeerraum ist ein grosser Handelsraum gewesen oder immer noch.

**[00:07:18.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht nicht mehr ganz so wichtig wie früher.

**[00:07:20.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da ist die Eigenschaft von dieser breiten Aufmerksamkeit, ist absolut hilfreich gewesen, von Vorteil gewesen.

**[00:07:28.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf dem Markt nimmt man alles wahr, man verhandelt und so weiter.

**[00:07:33.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist erstens mal keine Krankheit, es ist eine vererbte Eigenschaft.

**[00:07:40.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass ADHS/ADS heute modisch als Hype bei allen Medien vorkommt, das ist immer so, wenn etwas Neues kommt, wenn eine neue Entdeckung kommt, springen alle drauf auf und alle machen damit Reklame.

**[00:07:53.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS ist nicht mehr geworden. Es wird mehr wahrgenommen, es wird mehr behandelt.

**[00:08:00.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Noch vor 20 Jahren ungefähr hat der Kinderpsychiater in Zürich gesagt: das gibt es nicht.

**[00:08:08.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ärzte haben es noch geleugnet.

**[00:08:10.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die ELPOS, also Elternvereinigung für Frühkindliches POS, so hat man es früher genannt, die haben sich damit befasst.

**[00:08:19.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://elpos.ch/>

**[00:08:20.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Kinderärzte haben sich damit befasst.

**[00:08:22.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Psychiater haben noch behauptet, das gibt es nicht.

**[00:08:24.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt wissen es alle und es wird abklärt und so weiter.

**[00:08:28.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt findet man auch Tests auf dem Internet. Man kann sich eigentlich selber diagnostizieren.

**[00:08:34.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man mal ein Auge dafür hat, erkennt man es auch relativ gut.

**[00:08:39.970] - Camille Lothe**

Viele Leute sagen auch, es ist ein Auswuchs von unserer Leistungsgesellschaft. Kann man das so sehen?

**[00:08:48.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Unsere Leistungsgesellschaft und der Druck, den sie mit sich bringt, der Stress, der ständige Stress, das ist natürlich für ADHS und ADS Kinder nicht sehr gut.

**[00:09:02.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSler haben neben ihrer Hyperaktivität und der inneren Hyperaktivität eine andere Prozessierung.

**[00:09:12.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSler machen schneller ein System Overload.

**[00:09:19.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo ADHS/ADSler ein System Overload machen, da kann ihr emotionales Hirn nicht mehr so viel prozessieren.

**[00:09:25.800] - Dr.med. Ursula Davatz**



ADHS/ADSLer prozessieren mehr als der Durchschnittsmensch.

**[00:09:28.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann wird der System Overload zu einem Problem.

**[00:09:32.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne ist das heutige Klima für ADHS/ADSLer anstrengend.

**[00:09:40.330] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen lernen, sich immer wieder aus dem Trubel rauszunehmen, denn sie können sich nicht ganz so gut abschirmen.

**[00:09:47.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man spricht von mangelnder Filterfunktion. Es gibt schöne Wörter dafür.

**[00:09:54.250] - Maria-Rahel Cano**

Besteht nicht die Gefahr, dass menschliches Verhalten über psychologisiert wird, pathologisiert wird, weil man es in jeder Situation sieht?

**[00:10:17.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich denke, beides kann passieren, dass man über psychologisiert und sicher, dass man pathologisiert.

**[00:10:23.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mediziner und somit auch Psychiater, die tun alles diagnostizieren und somit auch pathologisieren.

**[00:10:30.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann sagt man: ja, das haben ja alle. Das stimmt auch wieder nicht.

**[00:10:39.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das, was beim ADHS/ADSl'er extremer vorkommt, wird schnell pathologisiert.

**[00:10:47.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich wehre mich gegen alle Pathologisierungen und sage: ja, es ist keine Krankheit, es ist einfach ein spezieller Neurotyp und ein spezieller Persönlichkeitstyp.

**[00:10:58.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie gesagt, das Umfeld macht ihnen Probleme.

**[00:11:07.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher habe ich nur ADHS/ADS und Schizophrenie angeschaut. Heute schaue ich alles an.

**[00:11:11.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diejenigen, welche schlussendlich Krankheiten daraus entwickeln und man kann viele Krankheiten daraus entwickeln, die wachsen in einem Umfeld auf, das für sie nicht sehr günstig ist, welches sie nicht so sein lässt wie sie sind, welches sie nicht validiert, welches sie zu schnell umerziehen, verändern möchte. Diese Veränderungsabsicht pathologisiert eher. Dann muss sich das ADHS/ADS Kind dagegen wehren, oder es hat das Gefühl es ist nicht richtig, so wie es ist.

**[00:11:41.180] - Camille Lothe**

Kann es nicht auch, zum Beispiel für Eltern oder eben jetzt auch, wenn man das mit 25 zum Beispiel diagnostiziert bekommt, vielleicht ein bisschen eine Erlösung sein? Dass man weiss, wieso verhältet man sich so? Wieso verhalten sich meine Kinder so?

**[00:11:56.360] - Camille Lothe**

Gleichzeitig aber eben die Gefahr, welche du mal angesprochen hast mit dieser Pathologisierung, dass es plötzlich die Erklärung ist für jedes negative Verhalten. Ich kann mir das vorstellen, vor allem bei Eltern, dass wenn das Kind nicht so fleissig ist, zum Beispiel, dass es eben so eine Erklärung ist, es hat ja ADHS/ADS, hat man da auch das Risiko, dass es eine Erklärung ist für alles?

**[00:12:18.380] - Maria-Rahel Cano**

Oder eine Ausrede?

**[00:12:20.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann verwendet man es als Ausrede, dann muss sich gar nicht anstrengen. Das ist nicht gut. Man soll es nicht als Ausrede verwenden.

**[00:12:32.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn Erwachsene mit 25, mit 45 die Diagnose ADHS/ADS bekommen, sind sie oft erleichtert.

**[00:12:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können sagen: jetzt verstehe ich. Jetzt weiss ich, warum ich so bin.

**[00:12:47.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Erwachsenen hilft das etwas.

**[00:12:49.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man bereits bei den Kindern die Abklärung macht, dann höre ich viele Erwachsene sagen: Meine Eltern haben mich zum Psychiater geschleppt, zur Psychologin, ich habe eine Diagnose bekommen. Die Kinder ärgert das oft.

**[00:12:59.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Erwachsenen ist es eher ein Aha-Erlebnis und eine Entlastung.

**[00:13:09.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal auch schon bei den Teenagern und sicher mit 25, 30 kann es eine Entlastung sein.

**[00:13:15.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt weiss ich einen Namen dafür.

**[00:13:19.940] - Maria-Rahel Cano**

Einen Namen dafür?

**[00:13:21.340] - Camille Lothe**

Für das Verhalten, oder?

**[00:13:22.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt verstehe ich mein Verhalten. Jetzt habe ich eine Bezeichnung dafür.

**[00:13:30.090] - Maria-Rahel Cano**

Aha!

**[00:13:30.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn dann die Person das immer verwendet, wenn irgendwas problemhaft ist am Arbeitsplatz oder so und sagt: ich habe halt ein ADHS/ADS, dann kann es als Ausrede verwendet werden und dann macht es die Leute dann auch wieder verrückt. Das ist natürlich nicht gut.

**[00:13:47.180] - Maria-Rahel Cano**

Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen in Bezug auf ADHS/ADS?

**[00:13:53.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja.

**[00:13:54.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen sind bekanntlicherweise anpassungsfähiger als Männer.

**[00:14:02.350] - Camille Lothe**

Das ist spannend.

**[00:14:05.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen sind anpassungsfähiger als Männer. Ich denke, das ist wegen unserer Funktion.

**[00:14:11.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat sogar Untersuchungen gemacht in Israel, an der Uni, an Ratten. Die männlichen Gehirne haben sich unter Stress vereinfacht. Die weiblichen Gehirne haben sich unter Stress vernetzt, sind komplizierter geworden.

**[00:14:17.193] - Dr.med. Ursula Davatz**

[https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247\(23\)00885-9](https://www.cell.com/cell-reports/fulltext/S2211-1247(23)00885-9)

**[00:14:34.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

In die Alltagssprache übersetzt, sage ich, die Frauen suchen nach Lösungen, die Männer fahren gegen die Wand.

**[00:14:40.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sehen wir heute in der Politik, wie an die Wand gefahren wird.

**[00:14:43.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne ist es sehr wichtig, dass Menschen mit ADHS/ADS und ihr Umfeld lernen, Probleme auf eine kreative Art und Weise zu lösen.

**[00:14:55.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen nehmen sich zurück und werden dann eher depressiv mit 30 oder 40 Jahren. Weil sie sich so stark anpassen, unterdrücken sie sich selber.

**[00:14:56.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS Männer, wenn die nicht durchkommen, werden sie delinquent.

**[00:15:12.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind die beiden Extreme.

**[00:15:17.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Beide können andere Krankheiten entwickeln. Bipolare Störung, Depressionen können beide entwickeln.

**[00:15:36.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Frauen gibt man oft die Borderline Persönlichkeitsstörung.

**[00:15:41.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sind alles zu streng erzogene Frauen.

**[00:15:44.980] - Camille Lothe**

Alles zu streng erzogene Frauen, wo man das dann sieht.

**[00:15:47.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich schaue immer die ganze Entwicklungsgeschichte an, wie sie aufgewachsen sind, wie erzogen worden sind.

**[00:15:56.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Frauen wurden zu eng erzogen, man hat ihnen zu wenig Raum gegeben. Oder dann ist im Umfeld irgendeine Schwäche. Es fehlt der Vater oder die Mutter hat viele Probleme. Dann kommt die Grossmutter rein. Das Familiensystem ist einfach nicht so stabil, als dass die sich leisten könnten, ihr Temperament natürlich auszuleben.

**[00:16:25.540] - Maria-Rahel Cano**

Legen wir den Fokus auf die Therapie. Wir haben die medikamentöse Behandlung, auf der anderen Seite natürlich zum Beispiel auch die Verhaltenstherapie.

**[00:16:39.710] - Maria-Rahel Cano**

Wie sieht es bei ADHS/ADS aus? Wirkt dort das Medikament auch?

**[00:16:50.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei ADSlern gibt man eher Elvanse, das ist langwirksam.

**[00:16:54.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin kein Pharmakospezialist.

**[00:17:02.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei ADSlern wirken die Stimulanzen nicht ganz so gut.

**[00:17:17.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den ADHSlern können Stimulanzen ziemlich gut wirken.

**[00:17:20.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es hilft zu fokussieren, wenn einem eine klare Aufgabe gestellt ist, so wie z.B. in der Schule aufzupassen, eine Arbeit fertig machen, eine Steuererklärung ausfüllen, etc.

**[00:17:31.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es hilft nicht, seinen eigenen Fokus zu finden.

**[00:17:42.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für mich ist es wichtig, dass die Menschen ihren eigenen Fokus finden. Dann können ADHS/ADSler auch hyperfokussiert sein.

**[00:17:44.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Stimulanzen sind nur eine Symptombehandlung in Bezug auf eine spezielle Aufgabe.

**[00:17:58.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Persönlichkeit wird nicht über Medikamente gefördert.

**[00:18:02.500] - Camille Lothe**

Es gibt auch Leute, die sagen, sie wollen keine Medikamente nehmen. Es gibt unterschiedliche Gründe, weshalb.

**[00:18:10.110] - Camille Lothe**

Wir haben von Personen gelesen, die eben gerade gesagt haben, sie wollen nicht, dass ihre Persönlichkeit sich verändert.

**[00:18:18.120] - Camille Lothe**

Ist es halt wirklich so, dass man sagen kann, wenn man die Medikamente nimmt, dass es die eigene Persönlichkeit verändert, die einem ausmacht?

**[00:18:28.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, das stimmt.

**[00:18:29.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Medikamente helfen zu fokussieren.

**[00:18:35.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Persönlichkeit und das Gehirn besteht nicht nur aus intellektuellen Leistungen, sondern auch aus emotionalen Wahrnehmungen.

**[00:18:42.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

So sagen viele, wenn sie die Medikamenten nehmen, dass sie sich nicht mehr so gut spüren, dass sie nicht mehr so kreativ sind, dass sie sich nicht so gut wahrnehmen.

**[00:18:53.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Daher mache ich mit den Leuten ab, wie sie es wollen. Ich sage niemandem, dass er die Medikamente nehmen muss, um besser zu funktionieren. Es ist immer ein persönlicher Entscheid.

**[00:19:02.850] - Dr.med. Ursula Davatz**



Das Gleiche bei den Eltern, dass die Eltern entscheiden, ob sie wollen, dass das Kind Medikamente nimmt oder nicht.

**[00:19:06.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Erwachsenen sage ich: sie dürfen es nur für spezielle Dinge nehmen und sie dürfen es immer wieder ohne Medikamente versuchen.

**[00:19:14.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist nicht so, dass man die Medikamente durchgehend nehmen muss. Das meint man oft, bei den Medikamenten. Das muss man bei den Antidepressiva machen, nicht aber bei den Amphetaminen.

**[00:19:29.090] - Maria-Rahel Cano**

Sie sprechen von Emotionen. In den Beziehungen spielt ADHS/ADS auch eine grosse Rolle.

**[00:19:29.630] - Maria-Rahel Cano**

Wie wirkt sich ADHS/ADS auf romantische Beziehung aus?

**[00:19:48.490] - Camille Lothe**

Macht ADHS/ADS das Leben schwieriger in einer Beziehung oder aufregender?

**[00:19:52.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADS kann eine Beziehung schwieriger machen.

**[00:19:56.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Cordula Neuhaus sagt: they find each other, they bind with each other and they reproduce with each other.

**[00:20:01.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie treffen sich auch oft. Dann hat man zwei vom gleichen oder vom Ähnlichen.

**[00:20:07.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS/ADSlers sind impulsiv, schnell reizbar. Dann gibt es schnell Streit. Man geht aufeinander los und verwickelt sich in eine Diskussion.

**[00:20:09.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss man den ADHS/ADSlern beibringen, wenn es zu einem Streit kommt, dass sie innehalten können, sagen können: ich kann nicht mehr. Wir greifen das später wieder auf und lösen es dann.

**[00:20:29.790] - Dr.med. Ursula Davatz**

Frauen wollen oft dran bleiben. Die Männer laufen einfach davon und sagen: interessiert mich nicht, das emotionale Zeug.

**[00:20:40.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Männer dazu bringen, dass sie bereit sind, die komplizierten Dinge wieder anzuschauen. Die Frauen muss man dazu bringen, dass sie aufhören können.

**[00:20:48.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der Partnerschaft muss man aufpassen, dass die Männer nicht einfach mit Gewalt die Interaktion und den Konflikt abbrechen und die Frauen sich wieder anpassen.

**[00:21:06.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen müssen lernen, für sich zu sprechen, ohne dass sie Recht haben müssen. Sie müssen nur ihren Standpunkt sagen.

**[00:21:15.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die ADHS/ADSlers Paare immer wie zwei streitende Hunde auseinander nehmen. Das müssen sie lernen. Das ist anstrengender, als Paare, welche diesen Neurotypen nicht haben.

**[00:21:27.190] - Camille Lothe**

Konflikte kann es ja auch am Arbeitsplatz geben. Was empfehlen sie Menschen, welche am Arbeitsplatz ADHS/ADS haben? Soll man offen damit umgehen, soll man das dem Chef sagen und gleich auf mehr Verständnis setzen? Oder das Gegenteil? Bloss nichts sagen?

**[00:21:50.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Einstellung würde ich es nicht sagen. Am Anfang würde ich es nicht sagen.

**[00:21:55.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Generell würde ich sagen: nicht sagen.

**[00:21:55.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es zu Schwierigkeiten kommt und man hat ein gewisses Vertrauensverhältnis, dann kann es je nachdem von Vorteil sein, dass man sagt: weisst du, ich bin ADHS/ADS.

**[00:22:11.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kommt darauf an: will die Person das ihrem Chef so offen sagen, oder will sie es nicht.

**[00:22:11.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

In jeder Situation muss man schauen.

**[00:22:16.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss nicht sagen: ich bin ADHS/ADS. Man kann auch sagen: ich funktioniere nicht gut, wenn ich zusammen gestaucht werde. Dann habe ich einen Nebel im Kopf, dann kann ich gar nichts mehr erbringen. Mir muss man die Dinge ruhig, freundlich und korrekt sagen.

**[00:22:46.310] - Maria-Rahel Cano**

Sie würden es nicht empfehlen, etwas dem Arbeitgeber zu sagen. Warum nicht?

**[00:22:57.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss nicht, wie der Arbeitgeber geartet ist. Der denkt dann: das ist eine faule Ausrede, das ist eine Modekrankheit, komm mir nicht mit dem.

**[00:23:02.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich weiss nicht, wie der der Arbeitgeber darauf reagiert.

**[00:23:12.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich hatte gerade jemanden. Die Person hat es dann gesagt und dann erwartet man sehr viel Verständnis dafür. Die wollen einfach ihre Arbeit gemacht haben. Den Rest interessiert den Arbeitgeber nicht.

**[00:23:33.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss immer schauen, wen man gegenüber hat.

**[00:23:36.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich ADHS/ADSLer berate, in Bezug auf Arbeitsplätze, frage ich immer: beschreiben sie mir Ihren Chef? Wie ist der von der Person her?

**[00:23:46.250] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann versuche ich herauszufinden, wie man mit dem Chef besser umgehen könnte. Es ist immer eine Beziehungssache.

**[00:23:53.770] - Camille Lothe**

Man sieht immer mehr, wie auch Erwachsene Leute auch in den Medien über ihre Diagnose sprechen. Sie erzählen auch darüber, was es mit ihrer Persönlichkeit macht, wie sie damit leben, wie sie damit umgehen. Es gab auch viel positive Berichterstattung in den letzten Jahren.

**[00:24:00.020] - Camille Lothe**

Als Gesellschaft hat man sich geöffnet, man zeigt mehr Verständnis. Die Schwierigkeiten, welche damit einhergehen, die gehen unter.

**[00:24:29.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da haben sie Recht. Das ist eine gewisse Gefahr. Man beschönigt es, dann sieht man die Probleme wieder nicht.

**[00:24:38.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Menschen mit ADHS/ADS müssen mehr lernen, mit Problem umzugehen und müssen lernen, genauer und offener über Problematiken zu reden.

**[00:24:52.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein allgemeiner Trend in der Gesellschaft. Man nimmt nur das gute raus, den Resten lässt man wieder fallen.

**[00:25:00.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Beschönigung, Icing. Das ist ein amerikanischer Stil. Der ist nicht so hilfreich. Man muss immer wieder die Problematik anschauen, ohne dass man diese zu sehr pathologisiert.

**[00:25:15.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Über ADHS/ADS Eigenschaften wird das Umfeld und der ADHS/ADSler selber, wird immer wieder gezwungen etwas zu lernen.

**[00:25:20.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine gute Lernmöglichkeit.

**[00:25:28.820] - Maria-Rahel Cano**

Es gibt viele Folgeerkrankungen, welche aus ADHS/ADS entstehen.

**[00:25:36.050] - Maria-Rahel Cano**

ADHS/ADSler haben auch ein höheres Suchtverhalten.

**[00:25:50.390] - Maria-Rahel Cano**

Wie gehen sie damit um, wenn ich an die medikamentöse Behandlung denken, dass solche Leute nachher einfach nur die Medikamenten wie TicTacs schlucken.

**[00:25:59.770] - Maria-Rahel Cano**

Wie kann man denn mit Menschen umgehen, die nachher ein Problem mit Substanzen haben?

**[00:26:05.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Amphetamine, welche man für die ADHS/ADS Behandlung gibt, werden auch auf der Gasse gehandelt. Das sind Suchtsubstanzen. Das sind Uppers.

**[00:26:11.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Indem man ihnen regulär Amphetaminen verschreibt, werden sie weniger leicht süchtig.

**[00:26:22.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Teil wird Ritalin auch als Droge verwendet. Da geht man hoch hinaus.

**[00:26:31.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jawohl, es stimmt, ADHS/ADSler neigen mehr zur Sucht. Das kann heute statistisch aufgezeigt werden.

**[00:26:32.523] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://chatgpt.com/share/66f449f1-4f20-8004-b297-d36f300795bc>

**[00:26:44.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Warum werden ADHS/ADSler eher süchtig. Sie sind ungeduldig, regen sich schnell auf. Die Aufgeregtheit können sie mit Downers, Tranquilizers runterdämpfen. Diese werden von den Ärzten verschrieben.

**[00:26:54.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ADHS/ADSLer viel Frust und ein schlechtes Selbstwertgefühl haben, weil sie so viel kritisiert worden sind, nehmen sie eher Kokain, Heroin. Heroin dämpft auch eher, um sich gut zu fühlen. Um endlich mal wieder ein gutes Gefühl zu haben.

**[00:27:01.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Daher sind ADHS/ADSLer mehr suchtanfällig.

**[00:27:15.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe lange in der Suchtarbeit gearbeitet und habe heute noch Suchtpatienten. Ich muss denen nicht helfen, nur einfach vom Suchtmittel wegzukommen. Ich muss ihnen helfen, ihr Leben besser zu gestalten, damit sie zufriedener werden, ihre Persönlichkeit zu entwickeln, sodass sie die Suchtmittel gar nicht mehr brauchen.

**[00:27:41.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Haschisch wird oft als Beruhigung verwendet. Es wird auch zum Schlafen gehen verwendet.

**[00:27:41.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jemand der viel Haschisch konsumiert hat, macht jetzt noch eine Ausbildung als Lehrer. Er hat gesagt: ich habe vorher meine Gefühle mit Kiffen unterdrückt, weg gemacht.

**[00:28:00.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt muss ich lernen, besser auf meine Gefühle zu hören, diese wahrnehmen, diese spüren und dann nach diesen Gefühlen auch handeln. Nicht einfach unterdrücken.

**[00:28:00.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Ungeduld der ADHS/ADSLer ist, dass sie das Gefühl möglichst schnell weg haben möchten.

**[00:28:15.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die ADHS/ADSLer verlangsamen, damit sie lernen mit ihrer Situation umzugehen. Das ist auch etwas, was ich auch allen ADHS/ADSLern sage: sie müssen sich verlangsamen.

**[00:28:27.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen ihre Pferde am Zügel reiten, dann spüren sie sich besser, dann kommen bessere Lösungen raus.

**[00:28:35.170] - Maria-Rahel Cano**

In einer schnellen Gesellschaft ist das natürlich schwierig, wenn immer alles schneller gehen soll, mal ein bisschen langsam runterzufahren.

**[00:28:44.540] - Camille Lothe**

Wenn man sich die politische Diskussion zur medikamentösen Behandlung anschaut, merkt man, dass sehr starke Kritik daran geäußert wird. Das Missbrauchspotential, Kritik am Medikamente selber. Man sagt, das ist eine Droge.

**[00:28:57.500] - Camille Lothe**

Wie sehen sie die politische Diskussion?

**[00:29:01.500] - Camille Lothe**

Redet man hier ohne viel Ahnung zu haben? Wird nicht verstanden, wie die Menschen wirken?

**[00:29:18.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wird Sensation gemacht.

**[00:29:19.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Politik ist dazu da, um sich sensationell ein bisschen aufzuspielen.

**[00:29:29.540] - Dr.med. Ursula Davatz**



Einerseits ja, das ist eine Droge, das ist schlimm. Wir müssen die Medikamente als Betäubungsmittel ausstellen.

**[00:29:35.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auf der anderen Seite wird Haschisch legalisiert. Diese Droge wird verharmlost.

**[00:29:36.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viele, die mit Haschisch psychotisch geworden sind, mit Haschisch einen schizophrenen Schub hatten.

**[00:29:59.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wird banalisiert, auch von den Ärzten.

**[00:30:02.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss die Situation differenziert anschauen.

**[00:30:08.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht das ganze Thema verpolitisieren.

**[00:30:19.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viele Vorträge gehalten über Drogensucht etc.

**[00:30:20.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es wurde immer versucht, die Ärzte in den politischen Trend reinzuziehen.

**[00:30:24.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Alle Parteien, SVP, SP, FDP, alle haben über Drogen etwas wissen wollen. Sie wollten mich verwenden um öffentlich zu reden.

**[00:30:47.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich musste immer aufpassen. Ich bin Fachfrau und nicht Politikerin. Ich will den Politikern nicht helfen, die Politik müssen die Politiker selber machen.

**[00:30:56.800] - Maria-Rahel Cano**

Haben sie noch etwas für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer, was sie ihnen auf den Weg geben möchten, über das Thema ADHS/ADS?

**[00:31:17.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin Vizepräsidentin von ADHS20+.

**[00:31:22.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

<https://adhs20plus.ch/>

**[00:31:22.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

ADHS20+ ist eine Organisation, nicht eine fachliche Organisation, sondern eine Laienorganisation, welche Erfahrung hat im Umgang mit ADHS/ADS.

**[00:31:39.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort arbeiten selber ADHS/ADS Betroffene mit.

**[00:31:43.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Positive daran ist, dass man das ADHS/ADS nicht pathologisieren muss.

**[00:31:52.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen keine Diagnose stellen. Sie müssen es nicht pathologisch angehen.

**[00:32:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Meine Kritik an der Psychiatrie ist, dass ADHS/ADS pathologisiert wird und als Krankheit darstellt und dann sagt: wir Ärzte haben die Oberhoheit, um das zu diagnostizieren. Dann muss man gleichzeitig ein halbes Jahr bis ein Jahr warten, bis man zum Test gehen kann. Das kann es nicht sein.

**[00:32:04.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte sofort Hilfe bekommen. Die Hilfe sollte nicht in den Medikamenten sein, das ist wieder das medizinische Modell, sondern in der Beratung im Umgang mit sich selber und die Beratung der Eltern, Lehrer, im Umgang mit den Schülern.

**[00:32:37.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier hat unser Schulsystem ein riesiges Defizit/Nachholbedarf, dass sie besser lernen, mit den ADHS/ADS Kindern umzugehen.

**[00:32:45.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das könnte ganz viel Schaden und Fehlentwicklungen verhindern.

**[00:32:52.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich versuche täglich, mein Wissen in das Schulsystem reinzubringen.

**[00:32:52.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist unumgänglich und äusserst notwendig.

**[00:32:52.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist primäre Prävention.

**[00:33:01.700] - Maria-Rahel Cano**

Vielen Dank Frau Dr.med. Ursula Davatz für das Gespräch und ihre Expertise.

**[00:33:02.210] - Maria-Rahel Cano**

Jetzt haben wir noch eine Frage für euch, liebe Community: Was möchtet ihr zu dem Thema noch wissen? Was denkt ihr über ADHS/ADS und worüber sollen wir nächste Woche noch reden zu dem Thema? Schreibt uns doch auf

**[00:33:24.860] - Maria-Rahel Cano**

redaktion@nebelspalter.ch

**[00:33:26.447] - Maria-Rahel Cano**

<https://www.instagram.com/nebelspalterinnen/>

**[00:33:55.120] - Maria-Rahel Cano**

Bis am nächsten Dienstag, 6 Uhr am Morgen.