Symposium, Universitätsspital Basel

«Trans und Neurodiversität»

5. Dezember 2024, 13.00 – 17.00 Uhr

Museum Kleines Klingental, Unterer Rheinweg 26, Basel

Begleitung von PatientInnen mit AD(H)S. Erfahrungsbericht aus der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis.

I. Einleitung

- Der Mensch ist ein soziales Wesen, der Homosapiens gehört zu den sozialen Spezies. Die Selektion in der Evolution läuft aber über das Individuum.
- Wir leben im Westen in einer stark individualisierten Gesellschaft im Gegensatz zu Afrika, Japan oder China.
- Diese Individualisierung unserer Gesellschaft hat viele Vorteile, sie treibt die Entwicklungsfähigkeit, sprich Kreativität und den menschlichen Fortschritt durch die gegenseitige Konkurrenz voran und erhöht somit die Anpassungsfähigkeit des Kollektivs.
- Eine allzu sehr individualisierte Gesellschaft kann aber auch zu einem Problem werden und den Zerfall der Gesellschaft fördern.

II. AD(H)S ein divergenter Neurotyp

- Ich beschäftige mich schon seit 50 Jahren mit ADHS/ADS.
- ADHS und ADS stellt eine individuelle Neurodiversität dar, ein Neurotyp, ein Persönlichkeitstyp, der genetisch vererbt wird und in Familien gehäuft vorkommen kann.
- Es ist keine psychiatrische Krankheit, sondern nur ein Neurotyp, welcher vulnerabler für Folgekrankheiten ist, psychischer und somatischer Art.

https://adhs.expert

- Die Vulnerabilität stellt einen interaktiven Risikofaktor dar, das heisst wenn das Umfeld nicht in der Lage ist mit diesem Neurotyp von ADHS und ADS umzugehen, entwickeln sich Folgekrankheiten und nicht Komorbiditäten.
- Leider ist unser Schweizer Schulsystem in der Regel noch immer nicht in der Lage mit ADHS- und ADS-Kindern persönlichkeitsgerecht umzugehen, was viel Leid und viele Kosten verursacht für die Gesundheitsversorgung.
- Das medizinische Versorgungssystem bietet nur die Diagnosestellung und die Behandlung mit Medikamenten an.
- Dies hilft, die schulische, intellektuelle Leistung zu verbessern, das Umfeld familiär und schulisch ist aber dennoch mit diesen Kindern und Erwachsenen überfordert.
- Was es braucht ist ein systemischer Ansatz, welcher das Umfeld unterstütz mit den interpersonellen Konflikten als Risikofaktoren, die im Umgang mit ADHS und ADS auftreten, geschickter umzugehen lernt.
- **Dazu nur ein paar wenige Tipps:**
- Die Normierung funktioniert nicht bei Neurodivergenten
- Keine Befehle geben, sondern zur Zusammenarbeit auffordern.
- Nie Nein sagen, sondern immer zuerst validieren und dann erst sagen wie man es haben will.
- Emotionale Ausbrüche nicht bestrafen, die vier Stressreflexe: «fight, flight, freeze, tease» können nicht aberzogen werden, es sind Reflexhandlungen, die unter Stress automatisch ablaufen.
- Nur im «low assonsal state" interagieren, sonst lieber gar nichts machen oder sagen. Menschen mit ADHS/ADS sind hochsensibel und hochreaktiv, kommen selbst schnell in einen «hyperarousal state».
- Genügend Zeit lassen, um sie selbst entscheiden zu lassen. Der ADHS/ADS-Menschentyp muss intrinsisch motiviert sein, deshalb kein Drängen oder Druck aufsetzen, das führt nur zu Widerstand und Verweigerung.

https://adhs.expert

- Ein Befehl von aussen ist schon ein Übergriff. Nach kreativen gemeinsam erarbeiteten Problemlösungen suchen.
- Nicht mit Beschämung operieren, das hinterlässt tiefe seelische Narben. Authentisch sein als therapeutisches Gegenüber.

All diese Tipps und viele mehr, müssen dem sozialen Umfeld Familie, Schule und Arbeitsplatz, beigebracht werden.

Dr. med. Ursula Davatz

https://adhs.expert