

## **Dr.med. Ursula Davatz**

11.5.2023

### **ADHS und psychiatrische Folgeerkrankungen**

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:44)

Ich passe mich an, an meine Vorredner und rede auch hochdeutsch. Sonst rede ich meistens Schweizerdeutsch. Wenn ich jetzt da zugehört habe und auch an Herrn Lachenmaier denke, dann kommt mir das Gleichnis der Blinden fünf oder vier Blinde, die den Elefanten angerührt haben. Und jeder hat etwas anders gesehen oder gespürt. Muss ich sagen und die Interpretation daraus gemacht. Also ich bin jetzt noch mal eine Blinde, die eine Theorie bringt und es sind alles Annäherungen an die sogenannte Realität, die jeder anders aufnimmt. Und ich hoffe, ich kann Ihnen da etwas mitgeben. Als Familientherapeutin und Psychiaterin werde ich das Umfeld mit einbeziehen. Man hat Ihnen jetzt sehr viel medizinisches Wissen zugemutet, sage ich. Sehr interessantes Wissen. Ich habe auch versucht mitzudenken. Und ich komme mehr aus der praktischen Seite und aus dem Umgang mit ADHS und ADHS Familien. Aber als erstes gebe ich mein Statement ab. Mein Credo und mein Standpunkt. ADHS ist aus meiner Erfahrung ein genetisch vererbte Neurotyp, ein angeborener Persönlichkeitstyp. Das heißt, dieser spezielle Persönlichkeitstyp stellt ganz besondere Anforderungen an sein Erzieherischen Umfeld. Es sind vulnerablere Menschen, also sie können leichter gestört werden aus dem Umfeld und sie entwickeln, wenn sie gestört werden, entwickeln sie, ich sage jetzt Folgekrankheiten. In der Psychiatrie und der Medizin spricht man immer von Co-Morbidität, also quasi zwei Krankheiten. Aber ich sage Nein, es sind keine zwei Krankheiten, es sind Folgekrankheiten. Ich hoffe, es ist niemand von der von der Krankenkasse hier. Denn es wird natürlich nicht bezahlt, wenn es keine Krankheit ist. Aber da ADHSler ja vermehrt Folgeerscheinungen haben können, das haben wir bei beiden Referaten gesehen, kann man dann immer diese Diagnose verwenden. Und warum sage ich? Es sind Folgekrankheiten. ADHS ist keine Krankheit. Es gibt einige ADHSler, die sehr erfolgreich sind. Ich denke in Google, in der Firma Google hat es auch solche. Und über ihren Hyperfokus können sie sogar sehr erfolgreich sein. Aber wir sind nicht alle Einsteins und wir sind auch nicht alle Steve Jobs. Aber wir können auch anders erfolgreich sein. Es muss sich nicht so stark im ökonomischen Modell zeigen.

Dr.med. Ursula Davatz (03:45)

In meinem Referat oder meinem Anliegen ist es sehr wichtig, dass das erzieherischen Umfeld lernt mit ADHS Kindern und später dann das Arbeitsumfeld lernt, mit ADHS betroffenen Personen umzugehen. Sie müssen lernen, mit diesem von der Norm abweichenden Genotyp, Persönlichkeitstyp umzugehen, damit dieser Persönlichkeitstyp keinen Schaden nimmt. Und es gibt unglaublich viele Beispiele und ich sehe sie in meinem Leben und in meiner beruflichen Tätigkeit, die Schaden genommen haben. Und wenn sie Schaden nehmen, dann entsteht eine psychiatrische oder auch somatische und psychosomatische Krankheit daraus. Und das will ich natürlich möglichst verhindern, denn die Prävention ist mir ein wichtiges Anliegen. Und da sage ich noch: Es reicht nicht aus, das ADHS als Individuum zu behandeln. Wir müssen auch das Umfeld beraten, damit dieses lernt, mit diesen Menschen, Kindern umzugehen. Jetzt, ich hole nur drei wichtige Merkmale hervor. Ich gehe da nicht so tief in die Zellen und Elektrodynamik im Hirn usw., obwohl es sehr interessant ist. ADHSler haben eine hohe Sensitivität. Sie sind sehr empfindlich und man sagt ihnen dann manchmal Sei doch nicht so empfindlich, nimm es nicht so persönlich. Aber sie sind sensibel. Diese Sensitivität geht auch einher. Und ich sage jetzt, man redet ja

von Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Die Sensitivität geht einher mit einer breiten Aufmerksamkeit. Das heißt, Sie haben, das wurde mehrfach gesagt, Sie haben keinen so guten Filter für nur einen Fokus. Das heißt, Sie nehmen alles im Umfeld wahr. Sie sind quasi wie Pferde ohne Scheuklappen. Und um eine Karriere zu verfolgen, braucht man gewisse Scheuklappen, denn sonst wird man von seinem Pfad zu sehr abgelenkt. Sie haben weiter eine starke Reaktivität. Das wäre, was im Hirn dann passiert. Ich sage es mal am ehesten an erster Stelle im emotionalen Gehirn. Sie reagieren heftiger und schneller auf Sinnesreize, aber Sinnesreize aller Art, also auditiv visuell. Sie sehen alles. Taktil, also Sie können auch sehr empfindlich sein auf Berührung. ADHS Kinder ziehen nicht gerne Woll-Strümpfe an oder andere Dinge. Sie brauchen spezielle Textilien, die sie nicht stören auf der Haut, auch geruchsmäßig. Darum essen sie oft nur blonde Teigwaren mit Butter, aber ja keine Gewürze. Das kann sich alles ändern im Laufe der Zeit, im Laufe der Entwicklung.

Dr.med. Ursula Davatz (07:05)

Sensitivität, hohe Empfindlichkeit, Reaktivität. Und jetzt kommt eine weitere Kritik an den ADHSlern. Die Impulsivität ist stärker als bei Durchschnittsmenschen. Das heißt, wenn Sie gestört werden, reagieren sie mit einer heftigen Reaktion. Und das nennt man Impulsivität und redet dann von mangelnder Impulskontrolle. ADHSler reagieren nach außen, das heißt, sie werden aggressiv oder stören im Außenfeld. Sie agieren alles aus. ADSler, ich mache jetzt einen Unterschied, die reagieren eher nach innen. Aber das kann auch wechseln und es kann im Laufe des Lebens wechseln. Aber ich mache dennoch, diese zwei Reaktionstypen daraus. Die ADSler, die, die mit der Hirnaktivität reagieren, die gehen aus meiner Sicht auch in Richtung Autismus Spektrum Krankheit. Und in dem Sinn mache ich keinen Unterschied. Da gebe ich Antwort auf die Fragen vorher zwischen ADS und Autismus Spektrum Krankheit. Die Autisten sind noch etwas extremer. Häufig haben die noch spezielle Wahrnehmungen und Wahrnehmungs-Verarbeitung, die noch etwas extremer sind. Aber ich persönlich würde keinen Unterschied machen. Für mich ist das ein fließender Unterschied. Und beide brauchen auch die gleiche Behandlung vom Umfeld, das heißt, sie brauchen eine sehr sorgfältige, auch sensible Behandlung. Sonst passiert bei ihnen ganz schnell System Overload, also eine Überreizung ihres Systems. Und dann können Sie sich nur abschließend abgrenzen. Ich sage auch, es ist keine, also ich mache keinen Unterschied zwischen ADHS und Autismus. Mein Spruch ist, dass immer: Wir haben nur ein Gehirn. Es sind nicht viele verschiedene Gehirne. Das hat zwar viele verschiedene Zentren und die können etwas unterschiedlich miteinander interagieren, aber diese Auftrennung in diese Diagnose und diese Diagnose scheint mir nicht Gehirn passend. Unser Gehirn ist das komplexeste Organ, das wir haben und es interagiert ständig mit dem Umfeld und das Umfeld hat ständig einen Einfluss auf dieses Gehirn und somit auch auf diese Person. Jetzt, was für Folgekrankheiten entstehen bei den Männern und Frauen? Ich beginne mit den Männern. Es ist nicht sehr weiblich, aber es gibt auch viel mehr Untersuchungen über Männer. Also als erstes die hohe Verletzlichkeit bei ADHS Männern führt schnell zu einer aggressiven Abwehrreaktion. Männer dürfen sich ja nicht verletzt zeigen. Da kommt jetzt etwas Sozialpolitisches. Das verletzt zu sein, ist unmännlich. Man darf nicht weinen. Und was zeigt man? Männer, wenn sie verletzt sind, zeigen dann eher ihre, also wehren ab mit Aggressivität. Vom Umfeld wird die Verletzlichkeit der männlichen Personen, Kinder wie auch Erwachsenen häufig gar nicht wahrgenommen. Man nimmt nur die anschließende aggressive Verteidigung wahr. Also die Spitze des Eisberges. Nur das Resultat, das Output wird wahrgenommen. Was in diesem Gehirn, in dieser Seele vorgegangen ist, wird übergangen. Und das ist natürlich ein Problem. Wenn nur das aggressive Verteidigungsverhalten angegangen wird, dann wird man diesen Kindern nicht gerecht. Das heißt, sie

werden korrigiert oder sie werden sogar bestraft für ihren Reflex, für ihre reflexhafte Verteidigung. Dieser Verteidigungsreflex gehört zu den vier, zu den drei Stressreflexen, also Kampf. Das wäre das, was man dann sieht, bei den ADHS Männern. Flucht, das ist das, was man eher sieht, bei den Frauen und Totstellenreflex. Und Autismus ordne ich eher unter den totstell Reflex ein. Der Begriff wurde auch geprägt anhand von Schizophrenen, die in die Katatonie kamen und wurde dann später ausgeweitet auf Kinder, und jetzt ist es ein Krankheitsbegriff. Also aggressives Verteidigen ist einfach eine Reflexhandlung und bekanntlich kann man reflexartiges Verhalten nicht verändern. Also das geht nicht über die Steuerung des Großhirns, sondern das passiert einfach. Das wird vom Umfeld meistens nicht verstanden. Und ich muss dann das Umfeld, das erzieherische Umfeld, sein dies Eltern oder Lehrer, muss ich immer beruhigen. Und ich muss sie dazu bringen, dass sie die Verletzung wahrnehmen, die passiert ist, die zuvor rausgegangen ist, und dass sie diese Verletzung validieren. Und erst wenn man die Verletzung validiert, dann kann man dann übergehen zu einem etwas weniger aggressiven Problemverhalten oder zu einer Problemlösungsstrategie. Wenn man die Verletzung validiert hat und dann, wenn alles sich beruhigt hat mit dem Kind oder dem Erwachsenen redet, dann kann man versuchen, mit dieser Person sozial verträglichere Verhaltensweisen einzuüben, zu diskutieren, im Sinne von Social Skills Training. Die Gewaltfreie Kommunikation, die heutzutage auch viel verwendet wird, ist im Grunde genommen eine bedürfnisorientierte Kommunikation. Also wenn ich meine Bedürfnisse sagen kann, muss ich nicht gewalttätig werden.

Dr.med. Ursula Davatz (14:02)

Wenn ich die aber nicht sagen kann und erwarte, dass mein Umfeld meine Bedürfnisse wahrnimmt, da kann ich quasi nur auf mich aufmerksam machen, wenn ich so geartet bin mit einem aggressiven Ausbruch. Und da passiert kein Lernen. Da steigt man in einen Teufelskreis ein. Je mehr das Kind, das diese Impulsivität hat und sich aggressiv wehrt, umso mehr wird es bestraft, umso mehr wird es runtergedrückt. Und dann passiert das, was von Herrn Lachenmayer gesagt wurde. Dann passiert eine Enttäuschung, eine Entwertung und schlussendlich eine Depression. Männer haben aber als Bedürfnisse, so wie es ans Tageslicht gelegt wird. Vor allen Dingen das Bedürfnis, erfolgreich im Beruf zu sein und sie gestehen sich ihre emotionalen Bedürfnisse nicht so gerne ein. Denn ein Bedürfnis haben ist schwach sein, ein Bedürfnis haben ist abhängig von jemandem oder etwas sein. Und Männer sehen sich eher im Männerbild als unabhängig und stark. Ich mache alles Schemata, aber ich begegne diesen. In der heutigen Zeit der emanzipierten Frau ist es unbedingt wichtig, dass Männer als Knaben schon lernen, ihre emotionalen Bedürfnisse zu formulieren.

Dr.med. Ursula Davatz (15:33)

Und ich denke, da müsste das Umfeld mithelfen, dass die Knaben ihre Bedürfnisse formulieren lernen auf eine befriedigende Weise, und nicht einfach über Aggressionen. Wenn Männer, die so sensibel sind, also Knaben und Männer, die so sensibel sind, dann spricht man dann schlussendlich von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Und ich habe in letzter Zeit so häufig von Laien, von Frauen, von ihren Männern oder von den Berufskollegen usw. gehört, wie gesagt, das ist ein Narzisst, der hat eine narzisstische Störung. Also die ganze Welt ist voller Narzissten. Aber Narzissten sind eigentlich nichts anderes als hochsensible Menschen, die nicht ihre Bedürfnisse gelernt haben, zu formulieren. Und deshalb ist es mir ein Anliegen, dass Männer das lernen. Wird ein Knabe also zu viel gerügt, gerügt, ständig zurückgebunden, vielleicht sogar noch bestraft wegen seiner impulsiven, aggressiven Abwehrhaltung, seiner Selbstverteidigung, dann landet er, und jetzt bin ich beim Thema von Herrn Wilke,

dann landet er schließlich in der Delinquenz. Und ich habe acht Jahre auf der Aarburg als Konziliarärztin gearbeitet, und da hatte ich lauter Knaben, die alle delinquent waren. Und da habe ich dahinter gesehen, wie stark die Sensibilität ist. Aber man sieht nur die Fassade. Man sagt 30 % oder mehr, wahrscheinlich sind es weit mehr, der Gefängnisinsassen, männlichen Gefängnisinsassen, haben ein diagnostizierte ADHS. Carlos, der lange in den Medien rum geschleppt wurde, ist ein Schulbeispiel für ein fehl gelaufenes ADHS Kind, das zu eng behandelt wurde, zu eng erzogen. Man sagt, ich weiß nicht seine ganze Lebensgeschichte, dass er in Paris in der Wohnung eingesperrt war, weil seine Mutter arbeiten gehen musste. Sie können sich vorstellen, ein Tier, das in einen Käfig eingesperrt wird, ein Hund, der wird bissig und er wurde bissig. Man hat unglaublich viel Geld dafür ausgegeben, ihn zu korrigieren. Jetzt ist es ruhig geworden um ihn. Was weiter passiert bei den ADHS Persönlichkeiten und Monika Ridinger könnte da auch etwas darüber sagen. Sie verwenden gegen ihre impulsive Reaktionsweise Drogen und Alkohol. Und Drogenkonsum ist bei ADHSlern, Männern und Frauen gehäuft im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung.

Dr.med. Ursula Davatz (18:55)

Männer, die ADHS haben und je nachdem, wie sie erzogen wurden, können auch zu pedantischen Kontrollfreaks werden. Das heißt, sie korrigieren ihre Fehlerhaftigkeit, ihre Unkonzentriertheit mit immer kontrollieren. Ich habe einige von denen gehabt. Einer war ein Verding oder Pflegekind, das sich sehr an sein Umfeld anpassen musste. Und diese Kontrolle, das über starke kontrollieren hat er dann auf seine Frau und auf seine Tochter übertragen. Haben ADHSler aber ein günstiges Umfeld, dann können alle Ihre Fähigkeiten zum Tragen kommen. Sie können Ihren Hyperfokus finden und zu guten Erfindern werden, guten Businessleuten und vielleicht auch zu Künstlern, also zu kreativen Menschen, Unternehmer etc. Sie können erfolgreich investieren. Richard Branson ist ein Beispiel dafür. Er hat noch eine Legasthenie. Er ist aus sämtlichen Schulen rausgeflogen. Aber seine Eltern haben ihn nie fallen lassen. Sie haben immer weitergemacht. Und schlussendlich hat er es geschafft und besser geschafft als wie alle anderen. Ich will nicht sagen, wir müssen alle Richard Branson werden, aber es ist nur ein Beispiel. Von Einstein sagt man auch, dass er ein ADS Kind war, er hat bis fünf Jahre nicht geredet. Ich weiß nicht viel über sein Umfeld, aber offensichtlich ist man gut mit ihm umgegangen. Er konnte seine seinen Hyperfokus finden.

Dr.med. Ursula Davatz (20:54)

Jetzt aber komme ich zu den Frauen. In der heutigen Zeit wird ja immer mehr kritisiert, dass sämtliche Studien nur mit Männern gemacht werden und dann, dass dann das ganze Krankheitsbild immer männlich orientiert ist. Und jetzt kommt langsam die Medizin auf die Idee, dass Frauen zum Teil anders reagieren und auch andere Symptome entwickeln. Und dafür ist das ADHS eine ein gutes Beispiel. Frauen sind bekanntlich anpassungsfähiger als Männer wegen ihrer Hormone. Wahrscheinlich auch wegen ihrer genetischen sonstigen Veranlagung. Und ich mache dann immer das Beispiel. Ich sage, Stuten sind leichter zu reiten als Hengste. Die Stuten, die wollen eher folgen. Die Frauen brauchen ihre Anpassungsfähigkeit auch für die Aufzucht der Kinder, für die Brut. Denn wenn sie da nicht anpassungsfähig wären, würde unsere Menschheit nicht überleben. Also Frauen haben die Tendenz und das wurde auch schon mal gezeigt. Also man nimmt alles wahr im Umfeld, man nimmt emotionale Bedürfnisse wahr im Umfeld. Frauen nehmen das alles wahr, sie helfen, sie unterdrücken dabei und das ist das Problem, ihre eigenen Bedürfnisse. Und da erlebe ich viele Frauen, die dann im mittleren Alter, wenn die Kinder dann aus dem Haus sind oder daran sind, aus dem Haus zu gehen, dann können sie ihren Mutterinstinkt nicht mehr ausleben und dann wissen sie gar nicht richtig, wer sie sind. Frauen, die

immer ihre Energie fürs Umfeld verwenden, die passen sich an, vor allen Dingen auch an ein etwas dysfunktionales Umfeld. Und es wurde schon gesagt in einer Familie hat es meistens nicht nur eine ADHSler, es ist genetisch vererbt. Man sagt ADHS Familien haben mehr Scheidungen, mehr Konflikte, mehr Jobwechsel etc. Wenn das Umfeld dann sehr instabil ist, dann hat das Mädchen, ob es Älteste oder Jüngste oder Mittlere ist, dann übernimmt die Frau, also das Mädchen übernimmt die Funktion des Lückenfüllers, der Anpassung, des Schlichters usw.. Und ich habe einige davon im Erwachsenenalter, von denen ich solche Geschichten höre. Dies hat dann zur Folge, dass sie sich ausbeuten, also Empathie versus Selbstfürsorge sage ich. Die Selbstfürsorge kommt zu kurz und sie werden depressiv. Und Depression heißt ja eigentlich, wie soll ich sagen, ein Tiefpunkt. Sie kommen an einen emotionalen, energetischen Tiefpunkt und das nennt man dann Depression. Sie wissen auch nicht richtig, wer Sie sind. Sie haben in dem Sinn eine schlechte Selbstwahrnehmung. Die Frage wurde auch aufgebracht: Sind Frauen mit ADHS als sehr temperamentvoll und sie werden zu stark zurückgebunden. Sie passen sich an, an ihr familiäres Umfeld und vielleicht auch in der Schule. Aber das Temperament ist immer noch da und wenn sie zu sehr eingeeengt werden, dann brechen Sie auf einmal aus in einer entweder bipolaren Störung, da verjagt es alles. Oder sie entwickeln eine Borderline Störung. Und alle die Borderline Störung Patientinnen, die ich bis jetzt behandelt habe, die hatten im Hintergrund aus meiner Sicht ein ADHS. Was sie auch noch machen, die Frauen. Es geht ja um Impulskontrolle, Emotionskontrolle. Sie verwenden ungesunde Methoden, um ihre Emotionen zu kontrollieren. Und was machen Sie? Sie können auch Suchtmittel konsumieren, aber sie verwenden noch andere selbstschädigende Methoden zur Emotionskontrolle. Eines ist die Magersucht, aus der dann häufig eine Bulimie wird, also eine Ess-Brech-Sucht, eine Fress-Brech-Sucht. Und sie kontrollieren, sie regulieren ihre Emotionen über ihre Verhaltensweise. Suchtmittelkonsum, habe ich schon gesagt. Eine weitere Störung, die bei Frauen auftreten kann, ist sie wollen es ja recht machen. ADHSler passieren viele Fehler und sie wollen es Recht machen und vor lauter Recht machen, ziehen Sie sich vor allen Fehlermöglichkeiten zurück. Das ist dann quasi eine Angststörung. Also man hat Angst, man könnte irgendetwas falsch machen. Beide Geschlechter können aus verschiedenen Gründen aufgestaute Emotionen haben. Ich kann da nicht all die Familienumfelder erklären oder beschreiben. Aber wenn zu viel emotionale Energie aufgestaut ist, dann können Männer wie Frauen auch in der Psychose ausbrechen. Und das war seit langer Zeit ein Schwerpunkt für mich. Also ADHS und Schizophrenie. Der Schizophrenie geht voraus: ein sehr emotional gestauter Zustand. Ich spreche dann von emotionaler Monsterwelle, die das Großhirn, also unseren Denkapparat überflutet und man verliert den Verstand. Also der Denkapparat funktioniert nicht mehr regelrecht. Zwangsstörungen können bei Männern und Frauen auftreten. Ich habe vorher von den Kontrollfreaks bei den Männern am Arbeitsplatz geredet. Frauen können auch Zwangskrankheiten entwickeln. Auch bei der Zwangskrankheit spielt wieder die Angst vor dem Fehler machen eine riesige Rolle. Und jetzt bring ich was Genetisches. Es gibt die sogenannten GWAS die Genom-Wide-Association-Studies. Die haben aufgezeigt, dass ADHS, Schizophrenie, bipolare Störung, schwere Depression haben wir gehabt und Autismus, den gleichen veränderten Genlokus aufweisen. Und das zeigt für mich, die haben alle eine Beziehung miteinander. Jetzt kann man sagen, das sind einfach alles Krankheiten. Und ich sage natürlich das ADHS ist die genetische, vulnerable Grundkonstellation und die andere die bipolare Störung, die Schizophrenie, die schwere Depression und der Autismus entwickelt sich aus dieser genetischen Konstellation. Das wäre ein kurzer Ausflug in die Genetik. Es hat ja sicher auch Erwachsene ADHS Personen im Publikum. Und ich möchte noch kurz einen Rat geben an die Erwachsenen mit ADHS Diagnose. Ich habe von der Erziehung gesprochen, aber als erwachsene Person muss man sich selbst erziehen. Und wir haben etwas vom Schlaf gehört. Und damit man gut schlafen

kann, muss man sich am Tag besser erziehen, respektive man muss besser funktionieren. Dann kann man ruhig schlafen. Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. Und so sage ich Erwachsene ADHSler müssen lernen, mit Fehlern umzugehen, mit den eigenen Fehlern und aus Fehlern lernen. Es gibt ja den Spruch: Errare Humanum est. Also Fehler machen ist menschlich. Also Sie dürfen Fehler machen und aus Fehlern kann man immer lernen. Man darf nur nicht ewig betrübt sein, dass man den Fehler gemacht hat. Dann lernt man ja nichts. Heutzutage wird viel von der AI, Artificial Intelligence oder KI künstliche Intelligenz gesprochen, die unser Hirn überholen wird. Glaube ich nicht daran. Diese Intelligenz der künstlichen Intelligenz, also diesen Computersystemen, denen pflanzt man extra Fehler ein, damit sie besser lernen. Ich weiß nicht, ob das richtig ist, aber ich sage das jetzt so. Habe ich schon gehört. Aus Fehlern kommen immer auch interessante Entwicklungen. Also das Penicillin ist von Fleming entdeckt worden, weil er einen Fehler gemacht hat. Er hat AGA Platte mit irgendetwas drauf nicht in den Kühlschrank getan, und dann ist Penicilin darauf gewachsen. Weiter sage ich noch: der Mensch ist nur ein misslungener Affe, also wir sind eigentlich eine schlechte Variation des Affen. Wir wurden aus dem Urwald in die Steppe, in die Savanne verdrängt. Wir haben den aufrechten Gang dann uns angeeignet. Da gibt es auch verschiedene Theorien darüber. Wir wurden zur Frühgeburt. Das heißt, unser Hirn, also das Baby, ist schneller rausgefallen und war dann schon früher dem Umfeld ausgeliefert. Also unsere Gehirnentwicklung hängt zusammen mit dem, dass wir verdrängt wurden aus dem Urwald in die Savanne. Theorie. Bis zur nächsten Theorie. In dem Sinne sage ich den Betroffenen haben sie Toleranz gegenüber sich selbst, von ihren eigenen Fehlern und auch Toleranz gegenüber den Fehlern der anderen. Haben Sie Mut zum Anderssein? Wollen sie nicht die Welt missionieren, dass dann die ganze Welt sich ihrem ihren Bedürfnissen anpassen muss. Das machen auch viele. Geht nicht. Wollen Sie auch nicht die Welt verändern, wie es richtig ist? Eine weitere Eigenschaft von ADHS Menschen ist, dass sie sehr empfindlich auf Ungerechtigkeiten sind. ADHS Menschen finden das ist doch nicht gerecht. Sie brechen sich den Kopf und sie rennen an gegen Ungerechtigkeiten, ohne dass sie einen Einfluss darüber haben können.

Dr.med. Ursula Davatz (32:35)

Und da gibt es auch Sprüche: man soll nur dort etwas machen, wo man etwas ändern kann. Weiter sage ich auch weil ADHSler so sensibel sind, so reaktiv, so impulsiv. Sie müssen lernen, mit der Andersartigkeit der anderen umzugehen und lernen in der Kommunikation verschiedene Kommunikationsstrategien zu entwickeln, also im Sinne von Social Skills. Also Sie müssen eigentlich eine verbesserte Konfliktlösungsstrategie erlernen und die mit Ihrem Umfeld austauschen. Da mache ich noch schnell einen Exkurs zu Google. In Google hat man Untersuchungen gemacht, welches Team ist am funktionstüchtigsten? Also bringt die besten Resultate. Man hat viele Algorithmen darüber laufen lassen und am Schluss ist man draufgekommen auf etwas, was sie alle auch draufkommen könnten. Das Team funktioniert am besten, welches Equal Speaking Time hat. Also jeder darf gleich viel reden. ADHSler haben auch an sich, dass wenn sie mal in Fahrt kommen und das sind auch ADSler darunter, sie können nicht mehr aufhören ohne Punkt und Komma, man kann sie nicht bremsen. Also da müssen sich ADHSler auch lernen etwas zu bremsen und dem anderen etwas Platz lassen.

Dr.med. Ursula Davatz (34:10)

Das weitere Kriterium, das eine Rolle gespielt hat, war Empathie. Das heißt, man muss merken, wie es dem anderen geht. Man darf ihn nicht überfahren und man muss sich zurücknehmen können, wenn der andere in eine unbequeme Situation kommt und dann herausfinden. Man sagt bei den Autisten, die

hätten keine Empathie, die würden nicht wahrnehmen, was im Gegenüber stattfindet. Ich behaupte, das stimmt nicht. Die werden überreizt und dann haben sie System overload, ziehen sich zurück und dann sind sie natürlich nicht mehr erreichbar. Es gibt gewisse Wahrnehmungsstörungen. Es gibt ein schönes Wort dafür. Also es gibt Menschen, die können Gesichter nicht gut lesen und das ist dann wieder eine Gehirn Dysfunktion. Die Dysfunktion kann auch bei Autisten vorkommen, kommt überhaupt nicht bei allen ADHSlern vor. Jetzt aber noch eine Schlussfolgerung, Take Home Message: ADHS ist aus meiner Behauptung keine Modekrankheit, keine Modediagnose. Es ist eine Realität. Es ist eine genetische Realität. In den Medien und von nicht Medizinerinnen, nicht Psychiatern wurde zum Teil aufgeworfen: ja, ist nur eine Modekrankheit. Warum wird es heute so viel diagnostiziert? Das kann nicht stimmen. Man hat es früher nicht diagnostiziert, weil man nicht messen konnte oder nicht so darauf geachtet hat. Aber man sagt zum Beispiel Im Mittelmeerraum gibt es mehr ADHSler. Das war eine evolutive Selektion, denn die waren sehr erfolgreich im Handel und im schnellen Handeln. Jetzt aber noch, was ich Ihnen ans Herz legen will. Die Schule muss aus meiner Sicht unbedingt lernen, mit diesen Kindern, die von der Norm abweichen, besser umzugehen, damit sie keine Folgekrankheiten bei diesen Kindern entwickeln. Ich habe heute im Elternmagazin geleseng: eines von vier Kindern ist im Alter also bis zum zehnten Lebensjahr klagt über Stress. Ab zehn bis zum 14. Altersjahr ist bei den Mädchen. Da klagten sechse von zehn Kindern über Stress. Also die Bilanz unserer Schulqualität, und wenn wir noch so viel lernen, ist punkto psychische Gesundheit, punkto Stressarmut sehr schlecht in der Schweiz. Und das ist natürlich außerordentlich bedenkenswert. In diesem Sinne sage ich unser Schulsystem müsste unbedingt verändert werden. Es müsste korrigiert werden. Es kann nicht sein, dass nur das Kind an System angepasst wird, sondern das System muss lernen mit diesen Kindern besser umzugehen.

Dr.med. Ursula Davatz (37:54)

Wenn das Schulsystem und auch übrige System, lernen könnte, besser mit diesen Kindern umzugehen, dann könnten wir Millionen, ein Milliarden an Geld sparen, an Kosten sparen, die ins Gesundheitswesen gehen, die ins Sozialwesen gehen, Arbeitslosenversicherung usw. und ins Justizwesen gehen. Und da geht viel Geld rein ohne großes Resultat. Also die Reparaturkosten sind unendlich teuer und da würde es sich lohnen, etwas mehr in die Präventionskosten zu investieren. Im Sinne von System lernen, das besser mit diesen Kindern umgehen kann. Wilke, jetzt rede ich für ihn, der wurde da zitiert im Elternmagazin, hat ausgesagt, dass in der Jugendpsychiatrie in den letzten zehn Jahren sehr viel mehr Nachfrage passiert ist. Und die Gallo ist ein Basler Kinderpsychiater. Der spricht vom Ähnlichen. Also es wäre sehr wichtig, dass wir das Umfeld mit einbeziehen in die Behandlung, in die Prävention und nicht nur die Symptome beim ADHS Betroffenen versuchen auf die Norm hin zu regulieren und zu korrigieren. Das wäre meine Aussage.

Moderatorin (39:41)

Vielen Dank Frau Davatz, ich suche wieder den Würfel. Es gibt sicher noch ein paar dringende Fragen. Hat jemand eine Frage an Frau Davatz?

Bemerkung 1 (40:13)

Sie haben das Regulieren der Emotionen über das Verhalten erwähnt, das habe ich nicht verstanden, können Sie hier ein Beispiel erwähnen?

Dr.med. Ursula Davatz (40:14)

Ja das kann ich machen. Wenn sie gestresst sind, können Sie Joggen gehen und dann werden sie synchronisiert über die Link-Rechts Bewegung. Sie können ihre Wohnung putzen. Oder sie können irgendwelche Zwangshandlungen, man kann die Wohnung zwanghaft putzen. Also wenn man schaut was ein Mensch tut, wenn er unter Stress ist, dann hat er die Tendenz, repetitive Zwangshandlungen zu machen. Das sieht man bei den Völkern. Also wenn man Urbevölkerung Angst vor dem Blitz, Donner und Regen, dann stampfen sie Reis. Ja genau, er macht es vor. Also etwas Repetitives. Musik machen wäre auch etwas. Da muss man beide Hände verwenden, man muss sich auf die Noten konzentrieren oder auf die Melodie und das hat eine beruhigende Wirkung.

Bemerkung 1 (41:15)

Also heißt es dysfunktionale Verhaltensweise oder aber eben andere...

Dr.med. Ursula Davatz (41:19)

Es gibt funktionale Verhaltensweisen. Die dysfunktionale Verhaltensweisen, sind alles reinfressen, also allen Frust in sich reinfressen und dann wieder rauskotzen. Das ist sehr dysfunktional. Ich hatte einen ADHSler der hat sich nicht getraut raus zu gehen ohne Schmerzmittel. Der war so ängstlich. Es sind alles dysfunktionale, selbstschädigende Emotionsregulationen. Macht das Sinn?

Bemerkung 1 (41:47)

Super, vielen Dank!

Moderatorin (41:48)

Weitere Fragen?

Bemerkung 2 (42:03)

Ja ich habe eine Frage und zwar bin ich selber betroffen, mein Mann auch und wir vermuten unser Kind auch. Ich finde das eine grosse Herausforderung, ich weiss ganz vieles über ADHS. Ich habe auch viel mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, auch mit Eltern, das Wissen ist nicht das Problem. Aber die Selbstregulation, wenn ich höre von langweiligen Abenden, dann triggert das bei mir alles. Was ist so der Tip den sie mitgeben, dass man sich besser selber regulieren kann, weniger Dysfunktionales, insbesondere wenn man als Typ Frau und Mann so unterschiedlich ist? Ich stehe da immer wieder an.

Dr.med. Ursula Davatz (42:50)

Können Sie mir noch etwas konkreteres über ihre Situation sagen?

Bemerkung 2 (42:50)

Ja, es ging im vorherigen Referat darum, dass man besser schlafen kann und dass man vorher etwas langweiliges machen soll, was mir unglaublich schwerfällt, bis nicht möglich ist und darum schalfe ich erst um zwölf oder ein Uhr.

Dr.med. Ursula Davatz (43:13)

Also bei langweiligen Vorlesungen kann man Stricken unter der Bank oder ein Geduldsspiel machen unter der Bank. Aber eine Methode, die auch für sie als erwachsene Person möglich ist, also gewisse Stricken auch, aber es muss etwas sein, das ihnen entspricht. Und es muss nicht unbedingt langweilig

sein, es muss zu ihnen passen. Also wenn sie ein Instrument spielen, können Sie das machen. Sie könnten auch etwas lesen. Gewisse lesen Krimis um sich zu entspannen. Ich könnte das nicht. Andere lesen etwas, das sie interessiert. Irgendetwas, das sie zum fokussieren bringt. Kein Ablenkung. Man denkt dann immer Ablenkung. Nein. Eine Fokussierung. Es wurde gesagt, wenn man Ritalin nimmt oder ein Fokussierungsmedikament, dann kann man danach besser schlafen. Aber sie könne sich auch selber fokussieren aber sie müssen eine Wahl treffen. Nicht zehntausend Wahlen. Nicht das und das und das. Haben sie ein Hobby?

Bemerkung 2 (44:18)

Ich habe viele Interesse aber das Problem ist die Konstanz. Dann macht man wieder etwas und dann fällt man wieder in das alte Muster. Das ist das was unglaublich viel Energie braucht, dass die Dynamik immer wieder kommt. Das braucht sehr viel Disziplin. Das fühlt sich dann weniger gut an, als diesen Impulsen nachzugeben.

Dr.med. Ursula Davatz (44:56)

Also ich denke, es ist nicht so stark, dass es immer wieder kommt, sie dürfen abwechseln, aber sie müssen dann auf das fokussieren. ADHSler verbrauche sehr viel Energie mit ihrer Ambivalenz. Das sie nicht klar entscheiden, soll ich das oder das. Oh nein vielleicht doch das. Jetzt habe ich entschieden aber es wäre vielleicht besser gewesen. Die gehen X Mal hin und her.

Bemerkung 2 (45:26)

Genau, das finde ich die Herausforderung. Dann finde ich manchmal: Wieso gibt es nicht für Familien so eine Stelle nicht wo man hingeht sondern wo jemand nach Hause kommt, die Tagesstruktur anschaut, die Lebensbereiche anschaut, ein bisschen Struktur hineinbringt.

Moderatorin (45:38)

Hier hält jemand die hand hoch. Vielleicht hat jemand einen Tipp?

Bemerkung 3 (45:39)

Ich bin Kinder und Jugendcoach. Wir arbeiten mit der Familie. Wie können Strukturen aufbauen, wie können wir emotionale Regulation machen. Das ist eines der Themen wo man sich hochschauelt. Wo sind die Trigger? Wo sind die Auslöser? Dies neutralisieren, anschauen. Bindung stärken.

Moderatorin (46:40)

Und wie heisst diese Organisation?

Bemerkung 3 (46:40)

ADHS 360.

Bemerkung 4 (46:40)

Ich habe eine Frage zum Thema Schule. Was für Forderungen, Tipps haben sie an Schulen, Lehrpersonen? Ich war schon an einer Weiterbildung. Das einzige was ich mitnehmen konnte war Rhythmisierung, d.h. kurze Sequenzen und klare Anleitungen. Haben Sie noch weitere Inputs?

Dr.med. Ursula Davatz (47:33)

Das ist sicher eine gute Sache. Im Gegensatz zur früher werden viel mehr kurz Rhythmen verwendet. Also der Lehrer hat natürlich die Problematik, dass er so viele verschiedene Kinder mit verschiedenen Bedürfnissen hat. Wenn er ein störendes ADHS Kind hat oder mehrere, dann muss man mit dem zum Teil ein bisschen etwas anderes machen. Da kommen jetzt so Ideen, man hat eine Insel oder sie dürfen in ein anderes Zimmer gehen, wo eine andere Lehrperson oder pädagogische Person ist, die dann individuell mit ihnen arbeitet. Wenn man ADHS Kinder in einer individuellen Situation hat, dann heisst es oft, der hat kein ADHS. Aber sobald sie in der Schulklasse sind ist es voll und ganz ADHS. Was ich nicht so gut finde ist, ich muss die Situation sehen, wenn man das ADHS dann pathologisiert und sagt, dass muss in der Klasse speziell behandelt werden, dann sticht es heraus und das mag es nicht. Hingegen wenn es in ein anderes Zimmer gehen darf und dort ist eine Lehrperson, die hilft, individueller Unterricht, personenzentrierter Unterricht, dann kann das sehr hilfreich sein. Aber d.h. man muss ein weiteres Zimmer haben, das kostet. Wir haben so viele leerstehende Räumlichkeiten, das sollte es wert sein. Da sage ich wieder, die kleine Investition in das andere Zimmer, lohnt sich hundertfach um später die Kosten zu sparen. Es geschieht ein bisschen etwas. Privatschulen und Staatsschulen operieren zum Teil so. Ich sage dann Islands of Development. Also man muss Inseln schaffen innerhalb vom Schulsystem, wo die speziellen Kinder hingehen dürfen, wo sie sich entwickeln dürfen. Sehr begabte Lehrer können sehr differenziert die Kinder unterscheiden. Es geht nicht darum, dass der Lehrer alle Kinder gleich behandelt sondern der Lehrer darf die Kinder bedürfnisorientiert behandeln. Das heißt nicht, dass er eine ganze Stunde mit einem Kind verbringt, das wäre wieder nicht ok. Er muss differenzieren.

Bemerkung 4 (50:21)

Stichwort Binnendifferenzierung.

Bemerkung 5 (50:27)

Ich möchte noch einen Fokus mit einer Frage stellen und zwar auf Menschen, die wirklich am Älterwerden sind. Welche Erfahrungen haben Sie schon gemacht oder bereits gemacht? Mit Menschen mit ADHS oder ADS, bei gleichzeitiger Demenzerkrankung?

Dr.med. Ursula Davatz (51:09)

Mit Demenz? Es gibt ja einen Witz wo man sagt: Der Arzt sagt zum Patienten es gibt eine schlechte und eine gute Nachricht. Die schlechte ist, sie haben eine Demenz. Die gute Nachricht ist: Sie werden es gerade wieder vergessen. Zwanghafte Leute werden mit der Demenz häufig eher angenehmer. Aber es hängt davon ab, ob sie ein einigermaßen erfülltes Leben geführt haben. Als wenn die Leute ein erfülltes Leben geführt haben, dann werden sie nicht unangenehmer. Da kommt es wieder darauf an, im Gegenteil, sie werden lockerer. Sie werden milder. Wenn sie viele unangenehme Erlebnisse gespeichert haben, im emotionalen Hirn, dann können sie auch böse und schwierig werden. Dann macht es keinen Sinn sie zu erziehen oder mit ihnen zu argumentieren. Man muss sie beruhigen. Das kann man nur wenn man selber ruhig ist. Allen Töchtern von Eltern sage ich: nicht mehr besuchen gehen, als dass sie ertragen. Denn sie vergessen ohnehin wieder wann sie hier gewesen sind. Von daher ist es wichtig, dass man gut zu sich schaut und nur dann wenn man emotional geerdet und im Lot ist, mit ihnen sich auseinandersetzt.

Bemerkung 6 (53:03)

Ich bin vielleicht nicht ganz gleicher Meinung. Besuchen sollten man dann wenn die Stimmung stimmt. Menschen mit Demenz nehmen auf einer anderen Ebene wahr. Der Besuch tut gut. Es muss wohlgesinnt sein.

Dr.med. Ursula Davatz (53:37)

Ich sage nicht, dass sie im Moment nicht wahrnehmen. Emotional nehmen sie alles wahr. Darum darf man in ihrer Anwesenheit auch nicht über sie sprechen. Sie nehmen alles wahr. Sie erinnern sich nicht. Nur gehen wenn man in einer guten Stimmung ist, dann hat man etwas davon. Wenn man nicht in einer guten Stimmung ist, steckt man sich an.

Bemerkung 7 (54:06)

Die letzte Frage: Ich möchte mich sehr bedanken für das spannende Referat. Das Thema mit der Gesellschaft finde ich sehr wichtig. Sie könnten auch medienmässig etwas machen, dass die Zusammenhänge und die Folgeprobleme gesellschaftlich wahrgenommen werden und eben auch die volkswirtschaftlichen Auswirkungen. Das wäre mir ein grosses Anliegen.

Dr.med. Ursula Davatz (54:52)

Danke!