

Dr.med. Ursula Davatz

25.9.2023

Umgang mit ADHS und dessen pathologische Folgen

[Audio](#)

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

Ich begrüße Sie alle ganz herzlich zu dem heutigen Abend und ich habe gedacht, ich gebe Ihnen am Anfang kurz einen geschichtlichen Überblick. Als ich Medizin studiert habe, wollte ich immer Psychiatrie machen. Als ich Psychiatrie gewählt habe, habe ich mich immer für Schizophrenie interessiert. Die schwierigste Krankheit, die komplizierteste, wo sich die Leute immer den Kopf darüber zerbrochen haben, also die Fachleute. Dort diskutierte man "Nature vs Nurture" d.h. ist die Schizophrenie genetisch weitergeben oder ist es ist durch ein schlechtes Umfeld?

[00:00:38.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage natürlich beides. Also die Genen spielen eine Rolle und das Umfeld spielt eine Rolle. Ich ich beschäftige mich seit über 40 Jahren mit dem ADHS.

[00:00:50.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Als erstes, als ich 1980 aus Amerika in der Schweiz zurückgekommen bin, habe ich mich mit dem ADHS beschäftigt. Das heisst, es hat damals noch POS geheissen, also frühkindliches POS. POS heisst Psycho Organisches Syndrom. Ich habe dann bei meinen Patienten, ich habe Schizophrenie Patienten gehabt und habe dann bei einem von meinen Patienten festgestellt, der schizophren gewesen ist. Der hat in der Jugend Diagnose vom POS bekommen. Heutzutage würde man sagen ADHS.

[00:01:30.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe dann damit begonnen, diese Zusammenhänge zu untersuchen. Ich habe mich in Königsfelden für die Schizophrenie eingesetzt. Ca. 1982 oder 1985. Der Aargau ist der erste Kanton gewesen, der eine VASK auf die Beine gestellt hat. Dachverband der Vereinigungen von Angehörigen psychisch Kranker. Ich habe da die Vereinigung auf die Beine gestellt. Sie hat früher EPK geheissen, also Elternvereinigung psychisch Kranker und jetzt heisst sie VASK, Verein Angehöriger Schizophrenie Kranker.

[00:02:05.810] - Bemerkung 1

Wir sagen nicht mehr nur Schizophrenie Kranke.

[00:02:11.970] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn habe ich mich weiter immer für die Schizophrenie interessiert und dann für den Zusammenhang zwischen ADHS und Schizophrenie. Ich habe 17 Jahre an einem Buch geschrieben, das ich mitgebracht habe: ADHS und Schizophrenie.

[00:02:37.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Unterdessen sehe ich aber, dass ADHS nicht nur mit Schizophrenie zusammenhängt, sondern viele andere Krankheiten zeigen hintendran auch das ADHS. Die Psychiatrie redet immer von Komorbidität: Ich sage Nein, es sind nicht zwei verschiedene Krankheiten. Wir haben nur ein einziges Hirn. Das Hirn kann dysfunktional werden. Das ADHS Hirn ist ein bisschen speziell und dann kann die, die, die oder die Krankheit kommen.

[00:03:13.970] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Buch habe ich nur ADHS und Schizophrene miteinander korreliert, wie man so sagt. Unterdessen korreliere ich ganz viele psychiatrische Krankheiten mit dem ADHS. In dem Sinn möchte ich Ihnen jetzt einen kurzen Durchlauf geben, wie das alles entstehen kann. Nicht damit Sie Angst haben, dass wenn sie Enkelkinder haben, die ADHS haben, dass die alle krank werden müssen. Im Gegenteil, ich will Prävention vorantreiben, dass man eben verhindert, dass die krank werden.

[00:03:50.130] - Dr.med. Ursula Davatz

So heisst ja der Titel heute: Umgang mit ADHS und dessen pathologische Folgen.

[00:03:56.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Umgang mit dem ADHS, die meisten Mütter merken schon früh, das Kind ist ein bisschen anders. ADHS ist keine Krankheit. ADHS ist ein vulnerabler Genotyp. Das heisst ADHS wird genetisch vererbt und wird in der Familie weitergegeben.

[00:04:23.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute läuft es dann häufig so, dass vielleicht das Enkelkind diagnostiziert wird, denn früher hat man sie gar nicht diagnostiziert. Kinderpsychiater haben sogar gesagt, das gibt es gar nicht. Aber seit man bildgebende Verfahren hat, zum zeigen, dass das Hirn anders ist, seit man all die neuropsychologischen Tests machen kann, sieht man, das Hirn funktioniert ein bisschen anders.

[00:04:46.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sieht man das Enkelkind, das ADHS hat, dann fangen auf einmal die Eltern an zu schauen. Dann schauen die Grosseltern und sagen, ach ja genau da ist es.

[00:04:55.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme immer ein Drei-Generationen-Schema auf von der Familie. Also Kinder, Eltern, Grosseltern, manchmal noch mehr. Dann sehe ich überall, wie da Symptome von ADHS aufzufinden sind. Ich werde kurz durchgehen, was da alles für Krankheiten entstehen können. Sie müssen das aber nicht auswendig lernen. Sie wollen ja nicht krank werden.

[00:05:19.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will aufzeigen, wie diese Sachen zusammenhängen.

[00:05:23.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Anschluss möchte ich natürlich, dass Sie mir Fragen stellen. Denn das Wichtigste ist, wie geht man mit diesen Kindern besser um? Denn das ist Nummer eins. Als Medizinerin gehe ich schnell durch, was da alles passieren kann.

[00:05:39.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ADHSler ein bisschen genauer anschaut, dann kann man viele Eigenschaften hervorholen. Ein paar wenige stechen hervor und das ist angeboren.

[00:05:52.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Einerseits haben sie eine hohe Sensitivität. Das heisst, sie reagieren schneller auf Stress, auf verletzt werden etc. Andererseits haben sie eine sehr hohe Reaktivität oder Impulsivität. Wenn sie verletzt werden, reagieren sie mit Gegenreaktion, mit Aggression oder mit Rückzug.

[00:06:17.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich von ADHS rede, heutzutage unterscheidet man auch zwischen ADHS und ADS. Mir ist noch nicht so klar, sind die genetisch wirklich unterschiedlich oder passiert das erst im Laufe der Entwicklung?

[00:06:34.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ADHSler fragt und sie schauen sich so ein bisschen ihre Lebensgeschichte an, dann sagen sie auch, früher bin ich so gewesen und jetzt bin ich so. Es kann von ADHS zu ADHS wechseln oder von ADHS zu ADS. Warum genau? Das hängt mit dem Austausch mit dem Umfeld zusammen. Wenn ich es in die psychologische Typen unterteile, dann sage ich ADHS ist eher der extrovertierte Persönlichkeitstyp und ADS ist eher der introvertierte Persönlichkeitstyp.

[00:07:11.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Der introvertierte Persönlichkeitstyp, der ist auch impulsiv, aber nach innen. Also da denkt und denkt und denkt es. Da schweift es ab, da werden Fantasien erfunden etc. Man sieht es dann nicht. Häufig findet man das bei den Mädchen. Also die Mädchen, also die Frauen, können sich besser anpassen an ihr Umfeld.

[00:07:35.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann immer, ein Stute ist leichter zum Reiten als ein Hengst. Der Hengst, der widersetzt sich. Die Stute, die passt sich an. Es gibt natürlich auch unter den Mädchen solche, die sich wehren, aber grossteils haben Frauen eher die Fähigkeit sich anzupassen und das machen sie dann. Darum merkt man bei ihnen oft nicht, dass sie ein ADS oder ADHS haben.

[00:08:05.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man sagen, das ist wahrscheinlich evolutionstechnisch wichtig, wenn die Frau sich nicht anpassen könnte, dann würden wir nicht überleben. Also die Frau muss ja vom Kleinkind bis zum grossen Erwachsenen Kind, da ändert sich ständig alles. Da muss sie sich wirklich anpassen. Wenn sie das nicht machen würde, dann könnte sie keine Kinder erziehen. Da gibt es jetzt neue Studien. Es kommen ja immer mehr Sachen raus, neuropsychologische Studien.

[00:08:35.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine italienische Forscherin Elena Brivio, die hat Untersuchungen gemacht von den Gehirnen, wie die reagieren, wie das männliche Hirn reagiert und wie das weibliche Hirn reagiert auf Stress.

[00:08:51.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat man festgestellt, dass weibliche Hirn auf Stress mit Vernetzung im Hirn reagiert. Das heisst, es macht sogenannte Dendro-Oligozyten, also es macht Fortsätze und es vernetzt. Also es wird komplizierter.

[00:09:09.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Übersetzt heisst das, auf der Verhaltensebene, das weibliche Hirn sucht nach Lösungen. Das männliche Hirn, es hat einige Männer da, sie dürfen sich dann verteidigen.

[00:09:24.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Untersuchung wurde bei den Ratten gemacht, nicht bei den Menschen.

[00:09:28.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dorthier können sie sich rausnehmen. Aber wir haben viel von unseren Vorfahren. Also ich gebe viel auf die Evolution. Ich meine in der medizinischen Forschung wird immer zuerst mit den Tieren angefangen.

[00:09:49.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Also das männliche Hirn, wie reagiert das auf Stress? Es wird einfacher. Es tut sich weniger vernetzen. Auch das können wir mit der Evolution erklären.

[00:10:05.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Männer gehen eher kämpfen. Die gehen nicht nach Lösungen suchen, das ist viel zu kompliziert, sondern die probieren sich durchzusetzen.

[00:10:16.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sieht man ja in der heutigen Politik. Also wenn Sie die politische Landschaft schauen, dann hat es einige von denen vereinfachte männliche Gehirnen, die so auf Stress reagieren.

[00:10:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja sorry, aber das können wir alle feststellen und es ist wichtig, dass sie das sehen und ich mache den Männern keinen Vorwurf.

[00:10:39.950] - Bemerkung 2

Es ist es ist.

[00:10:43.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Männer mussten auch ihre Brut, also wie soll ich sagen ihr Nest, ihre Frauen und Kinder verteidigen im Krieg. Da ist es nicht darauf angekommen, da ist es nicht darum gegangen nach Lösungen zu suchen, sondern da hat man sich durchsetzen müssen und seine Familie beschützen.

[00:11:05.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gehe jetzt kurz die Folgekrankheiten durch, zuerst bei den Frauen.

[00:11:12.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist neu, dass man in der Medizin Unterscheidungen macht, wie sieht eine Krankheit bei der Frau aus und wie sieht eine Krankheit beim Mann aus. Früher hat man das nicht gemacht. Krankheit ist Krankheit und bei männlich und weiblich das Gleiche.

[00:11:29.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich beginne jetzt mit den Frauen, Ladies first. Was ist der Reaktionstyp vom weiblichen ADHS?

[00:11:45.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen und Mütter, die haben eine starke Empathie und sie tun sich in dem Sinn mehr anpassen an ihr Umfeld. Also sie sind leichter zum Erziehen, sie folgen besser, sie sind ruhig oder sie übernehmen sogar Funktionen. Denn ADHSler, sie haben eine höhere Sensibilität, auch starke Empathie. Sie spüren, was das Problem im Raum ist. Und wenn man eine Mutter fragt, welches von ihren Kindern merkt zuerst, wenn es ihr schlecht geht, dann sagt Mutter immer das ADHS Kind. Also die haben ihre Fühler überall draussen, spüren alles und probieren dann dort zu helfen.

[00:12:28.540] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn nehmen sie sich zurück und können sich schlechter selbst verwirklichen. Sie können sich weniger gut durchsetzen.

[00:12:41.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jetzt die Erziehung sehr, sehr streng ist, also so ein bisschen rigide und es handelt sich ein ADHS-Mädchen, dann muss das Mädchen seine Impulsivität, seine Bewegungsfreiheit und so weiter unterdrücken, zurücknehmen.

[00:13:01.670] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn kommt das Mädchen nicht zu seinen Bedürfnissen.

[00:13:07.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist die Folge davon, dass die Mädchen, wo dann Frauen sind, die sich über angepasst haben, dass die dann im mittleren Alter oder vielleicht schon früher in eine Depression fallen.

[00:13:21.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, sie haben sich dermassen ausgebeutet, dass keine Energie mehr für sie übrig bleibt.

[00:13:28.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her kommen sie zu kurz. Sie wissen dann gar nicht, wer sie sind. Ich erlebe einige Frauen, die ADHS haben mit Depressionen und denen muss ich dann helfen und sagen: Wo sind sie? Was sind ihre Bedürfnisse? Was ist ihr Fokus? Wie können sie lernen sich durchzusetzen? Das fällt ihnen oft sehr, sehr schwer.

[00:13:54.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber es ist möglich. Es gibt andere ADHS Frauen, die sind schon sehr rebellisch, aber sie kommen häufig auch nicht zum gesunden Ziel.

[00:14:06.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Also die Frauen, die sich anpassen, die haben zu viel Empathie und zu wenig Selbstfürsorge. Ich sage dann auch Empathie versus Selbstfürsorge.

[00:14:15.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Denen muss ich helfen, mehr Selbstfürsorge zu pflegen.

[00:14:20.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Reaktion, die ich bei Frauen gesehen habe, die man auch bei Männern sehen kann, aber ich erinnere mich jetzt gerade an mehr Frauen. Die bleiben brav, passen sich an und dann kommt die Pubertät und dann auf einmal explodieren sie. Was machen sie dann? Eine manische Phase. Das heisst, sie werden überaktiv und sprengen alle Fesseln, tanzen auf dem Tisch und weiss ich nicht was. Ich habe so eine gehabt.

[00:14:52.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Kaufen ein, also einfach eine manische Phase. Wenn dann die Puste draussen ist, also wenn die Energie draussen ist, dann brechen sie zusammen, werden depressiv.

[00:15:08.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine habe ich gehabt, die hat zuerst eine depressive Phase gehabt dann eine manische Phase. Dann hat sie sich nach Königsfelden einweisen lassen zum Schutz vor ihren Eltern. Das hat sie so gesagt.

[00:15:21.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hat Glück gehabt, die hat dann einen guten Freund gefunden und einen geschützten Arbeitsplatz, jetzt integriert. Also die hat dann ihren Weg gefunden.

[00:15:32.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man natürlich mal in der Mühle drinnen ist, von manisch-depressiv, das ist ein schwerer psychiatrischer Stempel, das ist eine Stigmatisierung, dann ist es oft schwierig, wieder rauszukommen.

[00:15:45.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich in den drei Generationen Schemas schaue, dann sehe ich da ein ADHS Kind, dort ist eine depressive Mutter und oben dran ist ein bipolarer Bruder oder Schwester. Ich treffe die Krankheiten an, in den drei Generationen Schemas. Ich sehe, wie das auftritt.

[00:16:03.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Störung, die als schwere Störung in der Psychiatrie angeschaut wird, ist die Borderline Persönlichkeitsstörung.

[00:16:13.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich hinter diese Persönlichkeitsstörung schaue, dann sage ich, die Frauen sind temperamentvoll und die sind in ihrer Pubertät gestört worden, in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Also in der Pubertät da sollte man ja seine Persönlichkeit zu entwickeln und die sind dort wirklich gestört worden. Man sagt dann einfach Persönlichkeitsstörung.

[00:16:37.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden dann erzogen mit dem verhaltenstherapeutischen Programm.

[00:16:45.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gut und recht, die müssen ja schon auch lernen, ihre Impulsivität ein bisschen in den Griff zu bekommen. Aber ich sage natürlich, zuerst müssen wir schauen, wie die gestört worden sind, damit man ihnen gerecht wird.

[00:16:57.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Weitere Störungen, die Frauen entwickeln können, Männer natürlich auch, ist die Sucht, also Suchtverhalten.

[00:17:06.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt man dann Selbstmedikation. Also man verwendet Suchtmittel, um sein Temperament runter zu dämpfen. Es kann mit Haschisch anfangen, es kann zu Heroin oder Kokain gehen.

[00:17:22.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Mutter von einem ADHS Jungen hat gesagt: ich bin froh, wenn er Haschisch nimmt, dann ist er besser zu ertragen, weil er ruhiger ist. Das ist natürlich nicht das Ziel.

[00:17:38.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Störung, die Frauen entwickeln können, sind natürlich psychosomatische Erkrankungen. Viele von diesen sehr temperamentvollen Frauen, die unter Strom stehen, also ich sage den Namen sie stehen unter Strom.

[00:17:54.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man unter Strom steht und seine Hyperaktivität nicht ausleben darf, dann gibt das Verspannungen in den Muskeln, das zerrt an der Sehnen. Das macht dann Schmerzen an den Gelenken und so weiter.

[00:18:06.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sogenannte Fibromyalgie, die eine Krankheit ist, welche die IV hasst, weil man es nicht recht definieren kann. Das ist eine typische Frauenkrankheit und wenn man genau guckt, steckt häufig ADHS dahinter.

[00:18:21.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Noch mal eine Störung, welche die Frauen entwickeln, sind Essstörungen. Das wäre die Anorexie und die Bulimie. Mit der Anorexie hungert man sich so in eine Schwäche hinein, dass man gar nicht mehr aggressiv werden kann. Mit der Zeit wird es dann ein Sport. Wie viel kann man sich da noch schwächen? Was haltet man alles aus? Es gibt eine Art einen Wettkampf. Wenn sie es nicht mehr aushalten, dann wechselt es oft in die Bulimie. Das heißt die Ess-Brech-Störung.

[00:18:55.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das alles sind Versuche, das sind selbstschädigende Versuche, die eigenen Emotionen im Griff zu behalten. Es ist eine Art Emotionsregulation, natürlich eine pathologische. Eigentlich wollen wir das nicht.

[00:19:17.290] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS heißt Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung, die Aufmerksamkeitsstörung. Das Wort Störung wird verwendet in Bezug auf den Schulunterricht.

[00:19:34.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ein hypergescheites ADHS, das doktriert hat und weiss ich nicht was alles. Die hat gesagt, in der Schule sei es ihr langweilig geworden. Da hat sie aus dem Fenster geschaut, hat die Nachbarin gestört und so weiter. Das haben die Lehrer nicht so gerne gehabt.

[00:19:50.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Die breite Aufmerksamkeit, die kommt in Gang, wenn es langweilig wird. Was ist das? Die breite Aufmerksamkeit, das ist eigentlich nichts anderes als ein Sucherinstinkt.

[00:20:05.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie in einem Huhn oder einer Möven auf dem Platz zuschauen, die macht ein bisschen so und ein bisschen so und die läuft nach links und nach rechts. Also sie sucht. Der Sucherinstinkt, den haben wir alle in uns, der Hund auch, wo so schnüffelt.

[00:20:20.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sagt man sogar ADHS ist selektioniert worden im Mittelmeerraum. Es ist selektioniert worden dort, denn dort ist der Handel betrieben. Das Mittelmeer ist die grosse Handelsstrasse gewesen. Zuerst sind über die Seidenstrasse von China zum Mittelmeer gekommen und dann ist dort weiter gehandelt worden.

[00:20:39.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage jetzt absichtlich nicht Aufmerksamkeitsstörung, ich sage breite Aufmerksamkeit. Nicht eine Störung. Im Unterricht ist das ein Problem, beim Handeln nicht.

[00:20:54.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in Griechenland auf den Markt geht, dann tut er da bedienen und dort und schwazt noch mit dem und so und alles gleichzeitig. Also das Multitasking, das die ADHSler können und wo sie gut sind darin, was sie auch erfolgreich macht, im Business oder so. Das ist in der Schule natürlich eine Störung. Aber es muss nicht in jeder Lebenssituation eine Störung sein.

[00:21:19.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich den Frauen, den Mädchen, helfen will, damit sie ihren Weg finden, dann muss ich zuerst den Eltern sagen: Bitte nicht soviel reinschwatzen. Bitte dem Mädchen mehr Platz lassen.

[00:21:35.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage sind ja die Kinder sehr überorganisiert, also durch die Eltern überorganisiert. Man muss das und jenes machen. Man ist im Ballett, man muss gut in der Schule sein und so weiter.

[00:21:46.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste an sich für die Mädchen mehr Freiraum schaffen, dass sie sich selber fokussieren können. Wenn ich sie erwachsen habe, dann muss ich auch wieder so wie Freiraum schaffen und sagen: „Wann haben Sie Zeit für sich? Was wollen sie für sich, das gar niemandem etwas bringt? Nur einfach sie wollen das.“

[00:22:09.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kommt die Antwort: "Ja, ich weiss es nicht".

[00:22:10.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss ich sagen: „Nein, nicht so schnell“.

[00:22:12.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann beginnen wir mit dem überlegen. Da kann man auch so Sachen sagen wie: Ja, wenn alles auf dieser Welt möglich wäre, was wäre ihr Traum?

[00:22:22.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Also man muss sie wieder zum Träumen bringen, dass sie sich selber finden dürfen. Es wäre natürlich viel besser für alle Grossmütter wo da sind, wenn sie den Enkelkindern helfen können, den Freiraum zu bieten, dass die Mädchen sich besser selber finden und nicht einfach nur dem Umfeld anpassen. Denn das können sie, das machen sie, aber eben häufig zum Unglücklich von denen.

[00:22:55.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt kommen wir zu den Männern. Wie reagieren Männer als erstes?

[00:23:05.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Die männlichen Gehirne werden eher so ein bisschen gstreamlined. Männer sind genau so verletzlich. Sie reagieren aber nicht mit einem Lösungsversuch, sondern sie reagieren eher mit Aggression.

[00:23:29.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist typisch für die Knaben. Darum merkt man Knaben mehr in der Schulklasse als die Mädchen. Die Mädchen, die träumen einfach, das stört aber den Lehrer nicht so fest. Die Knaben, die schreien dazwischen, die schlagen drein, sie werden aggressiv.

[00:23:47.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her tun sich die Männer, wenn sie verletzt werden, schnell mit Aggression verteidigen.

[00:23:56.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Extrem von dem aggressiven Verteidigen ist, dass sie schlussendlich in der Delinquenz landen und im Gefängnis.

[00:24:05.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich war jahrelang in einer Fachkommission für Strafvollzug. Da habe ich immer diese langen Geschichte lesen müssen. Da hat es immer geheissen POS-Kind, POS-Kind, POS-Kind. Wenn man noch weiter geschaut hat, sind die meistens nicht gut geführt gewesen in ihrer Familie. Heimkarriere etc.

[00:24:27.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Knaben werden eher aggressiv. Wenn die aggressiv werden, dann fragt man meistens nicht, was hat dich vorhin daran verletzt? Man geht gerade zur Korrektur. So benimmt man sich nicht, das gehört sich nicht, das macht man nicht. Dann fühlen sich diese Buben nicht ernst genommen, nicht wahrgenommen, nicht wertgeschätzt und dann müssen sie noch aggressiver werden. Wenn sie klein sind, wenn es nicht gut läuft in der Familie und sie werden von den Eltern getadelt. Dann hört man immer wieder die Geschichte, sie gehen dann ins Zimmer und zerstören ihr Liebstes Spielzeug. Sie gehen gegen das vor, was ihnen eigentlich wichtig ist.

[00:25:21.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Borderline Persönlichkeitsstörung, die Frauen tun sich ja oft schneiden, also die tun sich Selbstverletzungen zufügen. So gehen die Knaben ins Zimmer und zerstören ihr liebstes Spielzeug. Das versteht man dann nicht. Damit drücken sie eigentlich aus: ich schmerze, mir tut es weh. Man hat mich nicht verstanden. Man hat mich nicht akzeptiert.

[00:25:51.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt dann so resistente Buben wo man sagt, ich habe immer alles falsch gemacht, aber es ist mir alles egal gewesen, ich bin trotzdem durchgekommen.

[00:25:59.970] - Dr.med. Ursula Davatz

An meinem Geburtstag hat Miguel Camero gespielt. Der hatte so eine Geschichte. Er ist überall rein gelaufen, aber der hat sich nie unterkriegen lassen. Er hatte wahrscheinlich noch relativ tolerante Eltern gehabt, die immer zu ihm gehalten haben.

[00:26:14.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Knaben, welche zu allen Schulen rausfliegen, z.B. Richard Branson ist so einer. Die Knaben, welche zu allen Schulen rausfliegen, dort haben die Eltern immer zu ihm gehalten. Darum hat ihm das nichts ausgemacht.

[00:26:29.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt, wenn die Schule den ADHS Knaben verurteilen und die Eltern auch, noch, dann sind sie ein bisschen verloren.

[00:26:37.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern zu ihm halten, oder irgendjemand in der Familie. Es könnte auch der Grossvater oder die Grossmutter sein, dann kommen sie je nachdem trotzdem durch. Wenn alle gegen sie sind, dann knicken sie ein.

[00:26:52.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo die Knaben aggressiv werden, sie werden bestraft, wieder aggressiv, wieder bestraft, kommen sie in einen Teufelskreis hinein, wo sie nicht mehr herauskommen.

[00:27:02.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Also gerade letztes habe ich eine Geschichte gehabt, der Junge hat jede Woche einfach Strafaufgaben gehabt. Musste jedes Wochenende Strafaufgaben machen. Er musste jeden Mittwoch in den Strafunterricht.

[00:27:14.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann es nicht sein. Da sieht man, wie verzweifelt die Erzieher sind mit diesen Kindern. Da kann ich vielleicht noch mal etwas dazu sagen.

[00:27:26.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Der heutige Lehrplan 21 ist an sich sehr gut ausgedacht. Viel Freiheit, viel Eigenverantwortung und so weiter. Aber ADHS Kinder können sich oft noch nicht so gut strukturieren und da gehen sie völlig verloren in dem Eigenverantwortungs Stundenplan und bringen dann nichts auf die Reihe.

[00:27:50.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, nicht jede Methode ist für alle Kinder gleich gut. Es gibt sehr gut organisierte Kinder, die können das von Anfang an. Die ADHS Kinder haben zu viel Interesse, dann gehen sie halt unter.

[00:28:05.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Störung, die bei den Männern auftreten kann, das ist eine Diagnose, die heutzutage im Volksmund viel verwendet wird: die narzisstische Persönlichkeitsstörung.

[00:28:19.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre viele Frauen sagen, mein Mann ist ein Narzisst und ist das nicht ein Narzisst. Die Nachbarin ist ein Narzisst und alle möglichen sind Narzissten.

[00:28:28.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist gerade letztens ein Artikel vom Psychoanalytiker Otto Kernberg gekommen, und da hat man ihn auch gefragt: Was ist eigentlich Narzissmus?

[00:28:35.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagt er: Wir haben einen gesunden Narzissmus. Narzissmus heisst, wir wehren uns oder wir wollen gerne geliebt und akzeptiert werden. Wenn wir nicht genügend von dem überkommen, dann machen wir irgendetwas, dass wir trotzdem die Aufmerksamkeit bekommen.

[00:28:51.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Haschen nach Aufmerksamkeit, Anerkennung, Erfolg etc., wenn das zu stark wird und alles überwiegt, dann ist es natürlich nicht mehr so gut. Dann nennt man das die Narzisstische Persönlichkeitsstörung.

[00:29:13.520] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn sind die, die sogenannte Narzisstische Persönlichkeitsstörung entwickeln, auch hochsensible Männer. Man muss wieder an ihre Sensibilität herankommen und die wertschätzen. Erst wenn man die Sensibilität validiert hat, dann kann man ihnen helfen, andere Methoden zu verwenden. Dann muss ich die Männer dazu bringen, dass sie ihre Gefühle formulieren.

[00:29:41.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Für Männer ist das häufig ehrenrührig.

[00:29:45.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Frauen, wir können stundenlang über unsere Gefühle reden. Das ist absolut akzeptabel.

[00:29:52.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Männern ist das ein bisschen schwieriger.

[00:29:55.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss sie dann fast ein bisschen dazu zwingen, dass sie über ihre Gefühle reden.

[00:30:02.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt kommt wieder etwas Neuropsychologisches. Wenn man seine Gefühle in Worte fasst, wenn man sie sagt, wenn man sie aufschreibt, sagt man, geht 50% vom Stress, welche diese Gefühle in uns verursachen, geht weg.

[00:30:17.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich wichtig.

[00:30:19.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt, wenn man die Gefühle nicht in Worte fasst, dann ist das emotionale Hirn ständig überlastet mit Emotionen wälzen und nicht verarbeiten können.

[00:30:34.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Hirn ist so konstruiert, dass wenn wir starke Emotionen haben, dass wir dann die versuchen in Worte zu fassen, dass wir dann die ganze Geschichte an unser Grosshirn übergeben und dass es dort abgeleitet werden kann. Dort kann es dann abgelegt werden, ohne emotionalen Druck. Man merkt, wenn man dann über das Thema redet, können wir einfach so reden. Man redet dann über Gefühle ohne Emotionen.

[00:31:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es nicht verarbeitet ist, kommen sofort wieder Emotionen auf und auch ein Mann ist dann den Tränen nahe, aber das darf er ja nicht zeigen und dann wird es sofort wieder verdrängt.

[00:31:08.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf männlicher Ebene muss gelernt werden und da sind wir Mütter, Erzieher und so weiter natürlich dafür verantwortlich, dass man den Knaben auch hilft, dass sie über ihre Gefühle sprechen dürfen.

[00:31:26.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, heute sagt man es hoffentlich nicht mehr, ein Knabe weint doch nicht. Das gehört sich nicht. Das Mädchen darf Weinen, aber ein Knabe nicht.

[00:31:32.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ganz, ganz wichtig, dass auch das männliche Geschlecht lernt über Gefühle zu reden, dass es lernt, andere Problemlösungsstrategien zu finden, als Krieg und dreinschlagen. Ich denke wir haben hier noch einen langen Weg.

[00:31:50.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Männer depressiv werden und das sagt man auch, das Depressionsbild bei Mann ist anders als bei der Frau. Die Frau, die kann weinen, die kann klagen, die kann appellatives Jammerverhalten an den Tag legen. Der Mann wird eher irritiert und mürrisch. Dann merkt man gar nicht, der ist ja eigentlich hinterher traurig. Aber die Traurigkeit ist versteckt hinter so mürrischen, ich sage jetzt Dornen. Da muss man sich so ein bisschen durcharbeiten.

[00:32:26.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Was Männer auch tun können, ist sich total zurückziehen. Wenn sie verletzt werden. Da kann man sagen, jetzt ist er schon wieder gekränkt und dann sagt man, es ist ein Narzisst. Ist natürlich nicht gerecht, aber so wird es verwendet.

[00:32:40.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ganz extreme Fälle, aber von denen habe ich nicht so viele gehabt.

[00:32:46.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die sich vielleicht noch erinnern, Anders Behring Breivik, in Norwegen, der 60 Leute erschossen hat. Ich denke, hinter dem liegt auch eine ganz starke Kränkung. Die Kränkung wird nie spontan gezeigt, sondern man probiert, also die Menschen, die Männer probieren, die Kränkung zu verarbeiten, indem sie Pläne schmieden, wo sie so viele Leute leiden lassen, um ihre Leiden wettzumachen.

[00:33:20.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Männer können natürlich auch die Bipolare Störung haben, das ist ganz klar. Schizophrenie können beide machen. Das, was ich in meinem Buch behandelt habe. Die Schizophrenie tritt dann auf, wenn das emotionale Hirn völlig überfordert ist. Das Hirn macht einen System Overflow.

[00:33:43.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Emotionalität nicht mehr ins Gleichgewicht gebracht werden kann, mit irgendeiner verrückten Handlung, dann geht die ganze Emotionalität in das Grosshirn, dann wird nichts abgelegt, dann wird einfach das Grosshirn überflutet und dann verlieren wir unser Verstand, wie man so schön sagt.

[00:34:05.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann drehen wir durch und dann müssen wir sie mit Medikamenten runterholen, damit sie wieder normal funktionieren können. Die Verletzung und die Ursache von dem System Overload und System Overflow vom emotionalen Hirn, das ist natürlich nicht bearbeitet.

[00:34:27.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sage ich jetzt noch mal das Problem in unserer Gesundheitsversorgung ist, dass all die Probleme mit dem medizinischen Modell behandelt werden.

[00:34:39.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Das medizinische Modell, das Medical Model, bezieht sich an erster Stelle auf körperliche Organe, auf Symptome.

[00:34:49.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht immer um Symptombekämpfung und dann sollten wir wieder gesund werden.

[00:34:54.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Hirn ist ein soziales Organ, das interaktive Organ. Das, was sich anpasst an das Umfeld, das interagieren muss mit dem Umfeld.

[00:35:06.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei sämtlichen psychischen Krankheiten, da müsste man eigentlich immer die Interaktion anschauen, zwischen dem kranken Mensch und seinem Umfeld.

[00:35:14.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Am besten ist natürlich, wenn man anfängt in der Schule. Das heisst, dass man schon in der Schule, wenn man merkt, das ist ein anderes Kind, also ein ADS oder ADHS Kind, dass man dann ein bisschen schaut und Rücksicht nimmt, wie man mit dem Kind umgeht.

[00:35:33.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht one size fits all, also Bestrafung und Belohnung. Wenn du das machst, wirst du bestraft.

[00:35:41.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gibt es einen Spruch von einem österreichischen Komiker, Gerhard Polt, der sagt: "Was die Gene versaut haben, kann nicht nur mit Schlägen korrigiert werden".

[00:35:53.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wird zum Teil noch gemacht in der Schule. Es ist eine Untersuchung erst letztens in der NZZ am Sonntag gekommen: "Psychisch gesunde Kinder aufziehen - die Forschung weiss heute, wie das geht. Doch bei viele Eltern ist das Wissen noch nicht angekommen". 12.6.2023, 05.30 Uhr.

[00:36:05.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Zwei Drittel der Schweizer Familien geben zu, dass sie ihre Kinder entweder verbal oder sogar noch mit Schläge misshandeln. Dann hat sich die Journalistin Eveline Geiser gefragt: wenn irgendetwas Technisches in die Zeitung kommt, wenn etwas Technisches erfunden wird, dann wird das sofort verstreut und alle wollen, wenn etwas psychosoziales gefunden wird, machen alle die Augen zu und es will es niemand wissen. Wahrscheinlich fühlen sich alle betroffen und wollen nicht dazugehören. Aber ich denke, es ist absolut notwendig, dass wir hinschauen.

[00:36:49.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt bei den Tieren, es braucht eine artgerechte Tierhaltung. so sage ich, es braucht eine artgerechte, eine persönlichkeitsgerechte, eine neurotypgerechte Erziehung von den Kindern. Da sind wir noch weit weg davon.

[00:37:07.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir das könnten machen in der Schule, dass man die neurogerechte, die persönlichkeitsgerechte Behandlung von den Kindern erbringen können, dann könnten wir Massen an Geld sparen in der Justiz.

[00:37:22.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Es werden Bestrafungsmethoden angewendet als Korrektur mit Gefängnis, Erziehungsheim und so weiter, wo nichts bringen oder wenig, ich darf nicht sagen nichts, never say never.

[00:37:35.780] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Schule wird einfach weitergefahren mit dem ausgedachten Modell. Wo landet dann die Kinder? In der Psychiatrie. Nichts gegen die Psychiatrie aber das Kind sollte nicht in der Psychiatrie gross werden, sondern in seinem natürlichen Umfeld.

[00:37:56.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort sage ich natürlich, die Eltern müssen unterstützt werden, beraten werden. Indem wir die VASK gegründet haben, haben wir es zwar in einem späteren Moment, wo schon vieles schiefgelaufen ist, aber auch dann ist noch nicht alles verloren.

[00:38:10.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben einiges erreicht, mit Eltern von schizophrene Kinder, so sich die Situation wieder normalisieren konnte.

[00:38:19.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Besser wäre natürlich schon, wenn man schon in der Schule und wenn die Kinder noch klein sind und darum ist gut, dass so viele Grosseltern da sind, wenn man dort schon achtet auf die Kinder und denen, wie soll ich sagen, ein persönlichkeitsgerechtes, ein neurotypgerechtes Umfeld anbietet.

[00:38:41.140] - Dr.med. Ursula Davatz

So würde vielen Familien, vielen Individuen, viel Leid erspart und unserem Staat und den Steuerzahler viel Geld. Das ist so ein bisschen meine Botschaft.

[00:38:52.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt möchte ich gerne, dass Sie mir Fragen stellen.

[00:39:09.940] - Bemerkung 3

Es ist die Frage gestellt worden, was ist der Zusammenhang zwischen ADHS, ADS und Autismus?

[00:39:18.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Gleiche. Wir Ärzte sind so ein bisschen geartet, dass wir immer wieder unseren Namen an irgendein Erscheinungsbild hängen und dann werden wir berühmt damit.

[00:39:30.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin mehr zusammenfassend unterwegs.

[00:39:37.380] - Bemerkung 4

Autismus und Aggression würde ich jetzt nicht zusammenbringen. Autismus ist mehr introvertiert.

[00:39:42.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, genau. ADS, da geht die Aktivität nach innen. Denen würde ich eher sagen, ADS. Wenn die Aktivität nach innen geht und das Verhalten so ein bisschen schwierig ist, also man könnte dann sagen, narzisstisch gestört, dann redet man heutzutage von Autismus Spektrum Störung.

[00:40:08.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man noch gesagt Asperger, das ist ein bisschen aus der Mode gekommen, das ist ein Kinderarzt gewesen im letzten Dritten Reich. Der hat die Kinder schützen wollen, sodass sie nicht umgebracht werden im Hitlerreich. Er hat gesagt, die sind ganz speziell intelligent.

[00:40:28.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt einige ADSler und ADHSler, die sehr intelligent sind oder so Insel Intelligenz haben. Ihr Leistungsprofil ist zum Teil ein bisschen unausgeglichen.

[00:40:44.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit ADS und ADHS laufen auch Lernstörungen. Es gibt solche, die eine Legasthenie haben, das heisst eine Lese-und Rechtschreibstörung. Es gibt solche, die eine Dyskalkulie haben, eine Rechnungsstörung. Es gibt solche, die beides haben. Es gibt solche, die auf der einen Seite eine Störung haben und auf der anderen Seite hochbegabt sind.

[00:41:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Also im sprachlichen schlecht und im Mathematischen sehr gut. Vom Albert Einstein hat man gesagt, der hat bis heute nicht geredet. Der wäre aus der Kantonsschule geflogen in Aarau, wenn man ihn in der Deutsch-Note oder in der Sprach-Note gerecht, sogenannte gerecht beurteilt hätte.

[00:41:30.050] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Mathematik, Physik und so weiter in den naturwissenschaftlichen Fächer ist er gut gewesen. Sie haben dann beschlossen, ihn nicht rauszuschmeissen und sind jetzt stolz, denn die Kantonsschule heisst heute Einsteinhaus.

[00:41:43.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Damals hat man noch so Ausnahmen machen können. Heute wird alles ganz gerecht verteilt.

[00:41:49.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich tue die Lehrer auch immer dazu auffordern, dass sie gegenüber diesen Kinder gerecht, persönlichkeitsgerecht, leistungsgerecht reagieren können.

[00:42:02.020] - Bemerkung 5

Ist es sinnvoll, sie bei den Schwächen zu fördern?

[00:42:07.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Jawohl. Aber man sollte nicht bei den Schwächen beginnen.

[00:42:13.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Eltern sagen, du darfst nicht mehr Fussball spielen gehen, wenn du im Französisch nicht eine Vier hast und das Kind ist nicht begabt im Französisch. Das Französisch ist ein Fallstrick für viele ADHSler, dort kann man viele Fehler machen.

[00:42:26.630] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn bringt es das nicht zu sagen: Erst wenn du im Französischen eine Vier hast, kannst du wieder zu Fussball spielen gehen.

[00:42:35.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste umgekehrt sagen, du darfst Fussball spielen gehen, aber probier dich auch noch im Französisch hochzubringen.

[00:42:43.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe letztens mit einer Psychiaterin geredet die hat es mit der Aktivität. Die hat gesagt, man hat in der Schule zum Teil zwei Stunden Mathematik oder Sprache oder irgendetwas weggelassen und dafür mehr Turnen und Bewegung. Diese Kinder sind besser geworden.

[00:43:04.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat auch schon mein Geografielehrer gesagt, nach der Turnstunde haben die Kinder oft besser aufgepasst. Denn die Aktivität, das Turnen oder der Sport, haben die gleiche Wirkung wie das Ritalin. Der Sport tut aktivieren. Über die Aktivierung ist dann die Leistung besser.

[00:43:24.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Und viele, viele ADHSler und zum Teil auch ADSler, die tun sich über Wasser halten, indem sie ganz viel und regelmässig sportliche Aktivitäten haben.

[00:43:38.440] - Bemerkung 6

Wie sieht es mit der Musik aus? Ein Instrument. Bringt das auch etwas?

[00:43:53.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Musik ist sehr gut. Singen, etwas regelmässiges, etwas das die Emotionen so ein bisschen nährt, hat auch eine gute Wirkung. Absolut. Es gibt eine Schule und ich glaube, es ist in Ungarn, wo sie immer am Morgen zuerst singen oder das Instrument spielen. Dann sind die Kinder besser eingestimmt. Also alle künstlerischen Sachen sind gut. Miteinander singen oder ein Instrument spielen ist natürlich in dieser Richtung. Ja es ist nicht nur das Turnen, es könnte auch Musik sein.

[00:44:40.780] - Bemerkung 7

Ich habe bemerkt, dass Kinder, die ADHS haben auch technisch oft versiert sind. z.B. Gameboy, PC etc. Hier ist dann die Frage: Ganz ausschalten will ich es nicht. Bewegen ist immer gut, das weiss ich. Eine halbe Stunde gamen, aber nachher bitte rausgehen und Fussball spielen?

[00:45:21.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja das ist heutzutage ein Riesenproblem. ADHSler sind ja schnell und alle wollen gamen. Es ist spannend. Beim Gamen meistens ist es ja ein Kampf. Es ist nicht so sehr differenziert. Jetzt das Gamen sind zwei Finger und dann das System. Wenn man das Hirn anguckt, also das funktionelle MRI anguckt, wenn da so gemacht wird, dann ist das relativ langweilig und schlecht vernetzt. Wenn ein Mensch mit einem anderen Mensch redet, werden viel mehr Synapsen vernetzt. Also das, was bei den Frauen unter Stress rauskommt, das ist ja auch beim Hirn so.

[00:46:03.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat man Mütter und ihre Kinder angeschaut und die Mütter, die mit dem Kind geredet haben, da ist das Hirn aktive gewesen, also alle Netzwerke sind aktiviert. Beim Gamen sind nur wenige aktiviert. Ich will natürlich, dass der Mensch möglichst alles nutzt und nicht nur die Autobahnen macht, die einem serviert werden von all diesen Games.

[00:46:27.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, sie müssen, das gehört heute dazu. Aber wichtig ist, dass man immer auch wieder ins Leben geht und ja, spielt, redet, Sachen macht, von mir aus Streiche macht, also etwas Lebendiges macht.

[00:46:43.390] - Bemerkung 8

Wie sehen Sie es mit den Medikamenten aus? Am Wochenende werden keine Medikamente eingenommen? Ist das korrekt?

[00:46:53.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist so. Ich verschreibe auch Amphetamine, Ritalin, Concerta, Medikinet, Elvanse, etc.

[00:47:06.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage oft am Wochenende weglassen, damit sie die breite Aufmerksamkeit haben. Viele sagen, wenn ich Ritalin nehme, ich kann mich zwar gut konzentrieren, aber ich bin ein bisschen eingeschränkt. Es ist so wie ein Pferd mit Scheuklappen. Es ist irgendwo noch schade.

[00:47:25.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse nehmen ihr Medikament nur, wenn sie Prüfungen haben. Erwachsene nehmen es nur, wenn sie die Steuererklärung ausfüllen müssen. Langweilige Dinge. Dann sage ich ja, sie dürfen es so machen.

[00:47:44.410] - Bemerkung 9

Mein Grosskind ist so lebendig und hüpf viel rum und ist in ständiger Bewegung. Bis anhin habe ich immer gedacht ja eben dann muss man ihn jetzt animieren, bewegen. Auf das Trampolin gehen.

[00:48:01.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Diesem Bewegungsdrang nachgeben. Das ist ein natürlicher Bewegungsdrang. Für ein Kind ist es eigentlich unnatürlich ruhig zu sitzen. Speziell für ADHS Kinder. Mitgehen, machen lassen, verschiedene Bewegungen. Je nachdem natürlich wenn sie dann ins Judo gehen oder irgendein Kampfsport. Dort müssen sie sich dann wieder an Regeln halten. Aber es ist auch Bewegung. Unbedingt.

[00:48:34.300] - Bemerkung 10

Man soll das Kind springen lassen, bewegen lassen, etc. Aber wir haben ja noch zwei andere Kinder. Wir sind fünf Personen. Einer springt immer. Das ist sehr schwierig. Dann sind die anderen Kinder irgendwann gestresst, ich sowieso, weil ich wohl auch ein ADHSler bin. Irgendwann ist meine Frau auch genervt.

[00:49:06.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das geht nicht. Hier muss man einen Weg finden, wo man sagt, geh auf das Trampolin oder mach das. Dort muss man dann die Familie trennen. Jemand geht mit ihm springen und die anderen machen etwas anderes. Man kann nicht immer zusammen sein. Je nachdem muss man hier Wege finden. Wenn man einen Hund hat, sagt man, geh mit dem Hund gehen rennen.

[00:49:34.500] - Bemerkung 10

Ich habe einen Hund, der macht aber nicht mit. (Gelächter ;)

[00:49:34.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht kann er dann den Hund vom Nachbar nehmen. Hier muss man möglichst erfinderisch sein. Ja nicht one size fits all. Nicht eine Methode für alle gleich. Das geht nicht! Man muss verschiedene Sachen machen.

[00:50:05.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, man ist für alle Kinder verantwortlich. Man kann sich nicht nur auf den ADHSler ausrichten. Die anderen, die dürfen nicht zu kurz kommen.

[00:50:16.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dem Hund das bellen nicht verbieten.

[00:50:28.020] - Bemerkung 10

Muss ich mich als Vater jetzt auch abklären lassen?

[00:50:37.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, abklären lassen müssen sie sich nicht. Sie können sich selber diagnostizieren.

[00:50:48.250] - Bemerkung 10

Die anderen beiden, je mehr man sich mit diesem Thema beschäftigt, fragt man sich: Was ist jetzt mit der älteren Schwester? Ist die eher autistisch? Die kleine Schwester, die ist jetzt gerade sehr ruhig.

[00:51:06.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen das alles beobachten. Sie dürfen es nicht pathologisieren! Darum sage ich: ADHS ist ein Neurotyp, keine Krankheit. Es kann zu Krankheiten führen, wenn man damit nicht umgehen kann.

[00:51:23.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Abklären lassen müssen sie es nicht. Man kann auf dem Internet schauen gehen und dann irgendwelche Fragebögen ausfüllen und dann sagen okay, ich gehöre auch in diese Kategorie.

[00:51:35.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine Krankheit. Die Mediziner, die Psychiater handeln es noch als Krankheit. Ich sage nein, es ist einfach ein Neurotyp.

[00:51:45.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele tun sich heutzutage selber diagnostizieren und sagen oh ich habe mich da erkannt, ich habe auch diese Gene. Ich kann sagen, da ist eine Familie mit ADHS-Gene. Es gibt die Variante und die.

[00:51:58.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, es ist genetisch vererbt. Das ist so. Ich sage 80 Prozent.

[00:52:04.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt es darauf an, wie das Umfeld damit umgeht und was man selber damit gemacht hat.

[00:52:12.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Abklärungsstellen sind jetzt überlaufen. Man muss sechs Monate bis acht Monate bis auf ein Jahr warten. Was bringt das?

[00:52:24.220] - Bemerkung 11

Es geht ja dann weiter, dann kommt das Resultat. Ja er hat es. Ja was jetzt? Jetzt müssen sie in die Ergotherapie, Logopädie. Dann rufe ich der ersten an. Die sagt, ja, wir nehmen ihn gerne in einem Jahr.

[00:52:42.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Da würde ich ganz klar sagen, weder Ergotherapie noch Logotherapie noch irgendeine Therapie. Lernen mit dem Kind umzugehen. Dem Kind möglichst genug Platz zu lassen, dass es sich entwickeln kann.

[00:53:00.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Was man mit diesen Kinder auch lernen muss, sind Konfliktlösungsstrategien. Sie explodieren sehr schnell. Sie sind schnell verletzt und dann explodieren sie.

[00:53:05.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man sagen, in dem Moment, wo es passiert, kann man nichts machen. Man muss danach sagen, ein nächstes Mal, wenn du so verletzt wirst und so verrückt bist, was könntest du anders machen?

[00:53:24.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann Rollenspiel daheim machen und üben.

[00:53:27.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte, wenn wir Familientherapie gelernt haben, haben wir auch Rollenspiele gemacht. Wenn man dann den Patient gespielt hat als Psychiater, hat man natürlich alles gemacht, dass der, der Psychiater gespielt hat, sicher nicht zum Zug kommt.

[00:53:44.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen es ein bisschen lockerer und ein bisschen spielerischer nehmen. Nicht das medizinische Modell, wo alles korrigiert werden muss.

[00:53:58.840] - Bemerkung 12

Das mit dem lockerer nehmen, finde ich auch ganz zentral. Der Lehrplan 21 würde das eigentlich auch zulassen. Oft heisst es aber die Ressourcen fehlen, ich habe keine Zeit, das Kind ist nicht tragbar. Wo ich manchmal Diskrepanzen sehe, was vielleicht möglich wäre. Haben sie hier Ideen?

[00:54:34.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich müsste den Fall ganz genau anschauen. Aber in der Regel haben wir Erwachsenen die Tendenz eher zu viel zu machen. Also zu viel einwirken zu wollen, zu schnell korrigieren wollen.

[00:54:44.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann zitiere ich immer zwei Piloten, die miteinander geschwätzt haben, als ich gewartet habe auf den Einstieg. Dann haben die gesagt, im Zweifelsfall überlässt man das Flugzeug am besten sich selber.

[00:55:00.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Flugzeug ist aerodynamisch konstruiert. Es hat einen Motor und wenn man das Flugzeug, wenn es in Turbulenzen kommt, übersteuert, dann fällt es runter. Das ist genau beim Unfall vom Flug AF447 geschehen.

[00:55:20.860] - Dr.med. Ursula Davatz

So sage ich im Zweifelsfall, die Kinder eher sich selber überlassen, als eingreifen, eingreifen, eingreifen. Vielleicht muss man sich ein bisschen distanzieren, ein bisschen Platz machen. Wir greifen grundsätzlich zu viel ein. Das Gleiche ist ja, wenn sie Autofahren lernen auf Eis. Dann heisst es ja, man soll das Steuer mit dem kleinen Finger halten. Man hat die Tendenz, wenn es schleudert, zu übersteuern und das dürfen wir nicht, wir müssen dann fein steuern.

[00:55:53.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben eher die Tendenz, alle zu übersteuern.

[00:55:57.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Kreative Lösungen sind immer gut und erwünscht.

[00:56:02.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim asiatischen Kampfsport, da macht der eine so und bei uns macht man dann so. Im asiatischen Kampfsport, dann nimmt man dann die Hand und macht etwas draus.

[00:56:14.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus den negativen Sachen irgendetwas Neues machen. In der Familientherapie und Systemtherapie sagt man dann Reframing. Also man tut Schwierigkeiten neu benennen und auf einmal ist sie gar nicht mehr so schlimm. Wir haben eher die Tendenz zu viel zu machen.

[00:56:35.050] - Bemerkung 13

Ich habe eine Frage zum Unterschied zwischen ADHS/ADS und Autismus. Sie haben gesagt, dass ist das Gleiche. Können Sie hier etwas dazu sagen?

[00:56:49.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Autisten, aber auch bei der ganz schwierigen ADSler, bei den Autisten kommt häufig noch eine starke Wahrnehmungsstörung dazu. Das heisst, sie können das Gesicht nicht erkennen. Also der Oliver Sacks, ein englischer Neurologe, jüdisch, der hat selber gesagt, er kann diese Gesichter nicht erkennen. Also die haben häufig noch spezielle Wahrnehmungsstörungen.

[00:57:25.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Was viele ADHSler und ADSler sagen, ertragen Wolle nicht auf der Haut. Sie ertragen nicht zu starke Geschmäcker. Sie haben ganz sensible Riechorgane etc. Bei den Autisten ist es dann zum Teil noch die Verarbeitung. Autisten, wenn man Autisten beschreibt, da sagt man oft, die haben keine Empathie. Also die sind so mit sich beschäftigt, die haben keine Empathie.

[00:57:56.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Prof. Henry Markram in Lausanne, der hat einen autistischen Sohn und wollte den Autismus mit der künstlichen Intelligenz erkennen. Das hat alles nicht funktioniert. Er hat ganz klar gesagt, es ist falsch, die haben sehr wohl sehr viel Empathie, eher mehr. Da sage ich, sie sind hypersensibel. Wenn sie ein System Overload haben, dann können sie nicht mehr die anderen wahrnehmen. Das geht uns allen so.

[00:58:28.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir im Sumpf sind, im Trubel, dann nehmen wir nichts mehr wahr. Die Autisten kommen schneller in das hinein. Autisten zeichnen sich auch aus, es muss immer gleich sein. Ich habe mal ein ganzes Buch gelesen über Autisten und wo Autisten sich selber beschrieben haben.

[00:58:47.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Löffel nicht richtig auf der Kaffeetasse ist, dann geht die Welt unter. Wenn man nicht den gleichen Stuhl hat, geht die Welt unter. Also die sind so sehr darauf angewiesen, dass alles immer gleich ist, damit sie sich sicher fühlen. Bei so an Autismus leidenden Kinder muss man sehr schauen, dass wenn man Veränderungen macht, dass man sie gut begleitet und nicht durch eine Veränderung durchreisst.

[00:59:18.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, da macht man auch viele Fehler, weil man keine Zeit hat. Man lässt ihnen nicht genügend Zeit.

[00:59:24.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage zum Beispiel auch bei den ADHS Kinder, sie müssen intrinsisch motiviert sein und nicht extrinsisch. Intrinsisch heisst, man will etwas von ihnen, man muss ihnen dann genügend Zeit geben, dass sie selber sagen: Jawohl, das mache ich jetzt.

[00:59:40.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sagt Mach und Stoss, dann machen sie Widerstand, dann haben wir so wie ein Esel, dann geht gar nichts. Wir haben die Tendenz, diese sensiblen Kinder zu überfahren.

[00:59:51.999] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir schauen nicht mehr, wir hören nicht mehr, wir sind immer am uns beeilen. Wir wissen alle schon, wie es sein müsste.

[01:00:03.980] - Bemerkung 14

Sie haben gesagt, wir sollen aufpassen mit abklären lassen, pathologisieren, eher Selbstdiagnose machen. Das ist ein Widerspruch für mich zu dem was sie gesagt haben, dass man mit dem Computertomograph das ADHS sehen kann.

[01:00:16.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Im funktionellen Computertomogramm hat man gesehen, dass diese Zentren anders aktiviert werden. Ich kann das auch nicht alles auswendig sagen. Letztens habe ich gehört, unser emotionale Hirn, ich mache immer die Faust, das wäre das grosse Hirn, der Daumen wäre das emotionale Hirn und das Handgelenk wäre das Stammhirn und das motorische Hirn.

[01:00:48.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das emotionale Hirn, die den ADSlern und ADHSlern, ADSler ganz speziell, das aktiviert mehr neuronale Netzwerke als der Durchschnittsmensch. Das kann man sehen. Es ist ein anderer Neurotyp, der ein bisschen anders funktioniert. Es gibt Leute, die ein absolutes Musikgehör haben und andere, die gar nichts hören, die nichts merken.

[01:01:15.200] - Dr.med. Ursula Davatz

In Teilbereichen sind die sehr sensibel. Das kann man sehen. Wenn der dann Musiker wird und in einem guten Umfeld aufwächst, dann ist das nicht pathologisch. Wenn er in einer Familie aufwächst, wo er nicht seine Sachen leben darf, dann wird er krank. Eine Krankheit sieht man noch nicht im Hirn.

[01:01:41.840] - Bemerkung 14

Kann man das ein bisschen so zusammenfassen: im Hirn haben wir eine gewisse Neigung und gewisse Ausrichtungen. Wenn man das unterdrückt oder unterbricht oder ...

[01:01:53.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das zu sehr stört oder von dem Hirn etwas verlangt, was es nicht so gut kann, dann kommt es in einen Stress hinein.

[01:02:08.960] - Bemerkung 15

Ich habe eine Frage zum Unterricht in der Schule. Ich arbeite als Lehrerin. Ich versuche die Kinder immer möglichst zu lassen. Wenn ich die Kinder eng begleite, arbeiten sie. Sobald ich einen Schritt weglaufe, tun sie nichts mehr. Was mache ich mit diesen, ich habe noch zwölf weitere Kinder in der Klasse? Gewisse fallen auf (ADHS), andere sind sehr ruhig (ADS).

[01:02:57.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Also wenn die Kinder nichts machen, ja die brauchen so wie jemand neben sich zum motiviert werden. Heutzutage hat man ja Klassenassistenten. Da ist es sehr sinnvoll, wenn man Klassenassistenten einsetzt. Aber ja, das haben nicht alle. Klar, sie können nicht ständig neben dem Kind stehen, sie müssen die anderen auch betreuen und vielleicht macht es halt dann nichts. Dann müssen wir wieder schauen, in welcher Situation macht es etwas.

[01:03:34.850] - Bemerkung 15

Wichtig ist die Kinder mit den anderen zusammen zu lassen in der gleichen Klasse? Ist das richtig?

[01:03:40.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, schon. Was man machen könnte, man kann Tutoren Kinder nehmen, die es gut können, es hat begabte Kinder. Ich habe schon Kinder gehabt wo dann wenn der Lehrer nicht funktioniert hat, so quasi die Klasse übernommen haben. Aber zu denen zählen sie nicht. Dass sie schauen, gibt es irgendein anderes Kind, das dem helfen könnte?

[01:04:10.020] - Bemerkung 15

Es geht 30 Sekunden, dann helfen sie und dann ist es wieder fertig.

[01:04:13.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mal drei Bezirksschullehrer supervidiert. Da hat es ein Kind gehabt, das ist immer geflüchtet. Da haben wir eine Sitzung gehabt miteinander mit den Eltern und der Klassenlehrerin. Dann hatte ich die Idee, das Kind müsste eine ganze Woche von einem anderen Kind begleitet werden, also ein Tutor haben. Der Tutor hat die Aufgabe, es zu beschützen, aber darf auch sagen, du hast dich jetzt ein bisschen daneben benommen. Das hat funktioniert und das Kind ist wieder integriert worden, vorher ist es immer abgehauen. Einmal ist es wieder abgehauen und das ist im Turnen gewesen, wo ein Mädchen das Kind hätte begleiten sollen und nicht dabei gewesen ist. Aber der hat die Schule fertig gemacht, ist später wieder besuchen gekommen bei der Klassenlehrerin und ja es hat funktioniert. Bei jedem Kind machen wir es wieder anders. Bei jeder Klasse machen wir es anders. Ich denke, man könnte schon auch andere Kinder einsetzen.

[01:05:22.890] - Bemerkung 16

Ich hatte die Situationen, dass man dann ein ADHS-Kind, das eben zu viel und aktiv gewesen ist, eingesetzt haben um dem ADS-Kind zu helfen.

[01:05:33.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das könnten wir theoretisch, aber da müssen wir schauen, dass dann das ADHS Kind das ADS Kind nicht überfährt. Da muss man dem ADHS-Kind sagen, du kannst lernen, da ein bisschen ruhiger werden und mehr abkommen, denn der lernt sonst nichts. Dem anderen kann man sagen, du kannst dem Aktiven ein bisschen abgucken und probieren, es anders zu machen. Das wäre durchaus eine Möglichkeit. Man muss natürlich schauen, wie die zusammengehören.

[01:06:04.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe erlebt, dass wenn Kinder gut ausgekommen sind miteinander, hat man sie extra getrennt. An sich ist das nicht sehr hilfreich. Man könnte in der Schule viel mehr Kinder auch miteinander zusammen arbeiten lassen. Ja, heute werden Gruppenarbeiten gemacht, dann müssen sie miteinander zusammen arbeiten. Aber dann gibt es Kinder, die nie ausgewählt werden oder erst ganz am Schluss, das ist dann auch wieder nicht gut. Es ist kompliziert. Also man muss ja die ganze Herde ein bisschen im Auge haben.

[01:06:37.700] - Bemerkung 17

Ja ich habe eine Frage wegen den Neurotypen. Gibt es denn eine Definition für Neurotypen oder ist eben Autismus ein Neurotyp und ADHSler ist ein Neurotyp und Borderline ist ein Neurotyp, erst wenn es pathologische Erkrankungen sind?

[01:06:52.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, wenn ich sage Neurotyp, dann meine ich noch nicht pathologisch.

[01:06:57.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage ja, ADHS ist kein Krankheit. ADHS ist ein Neurotyp, das heisst ein Hirn, das ein bisschen anders funktioniert. Gehirne können natürlich auf vielen Ebenen unterschiedlich funktionieren.

[01:07:14.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Extrovertierten und Introvertierten, sagt man, das ist ein Persönlichkeitstyp.

[01:07:21.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage Neurotyp, das geht dann zum Hirn. Also ich verwende den Begriff, aber man kann es nicht sagen, der oder der oder der Neurotyp.

[01:07:36.700] - Bemerkung 18

Es gibt nichts, was atypisch ist, sondern Neurotyp ist einfach eine Art Typ von Mensch, weil das Hirn so funktioniert.

[01:07:40.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Man redet dann von Normotyp und nicht Normotyp. Also es gibt die Gausssche Glockenkurve. Oben ist so die Norm und aussen an den Ränder sind die ein bisschen anderen.

[01:07:59.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben natürlich Tendenzen und jetzt mit der künstlichen Intelligenz muss alles normiert werden.

[01:08:08.860] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler, ADSler passen nicht in die Normierung. Wenn wir sie normieren, machen wir sie krank. Wir sollten sie erkennen als ein bisschen anders geartete Typen. Es hat ja unter den ADSlern viele Erfinder, es hat Wissenschaftler, es hat Sportler, Michael Phelps, Schwimmer, der Lange, das ist auch ein riesiger ADHSler, er hatte auch Alkoholprobleme.

[01:08:39.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt gehe ich weiter, wenn man genetisch redet, sagt man eine heterogene Gesellschaft mit unterschiedlichen Genvarianten überlebt besser als eine Gesellschaft, die homogen ist, wo alle gleich sind.

[01:08:58.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Chinesen, die wollen ja jetzt mit ihrem Überwachungsstaat, wollen alles gleich machen. Man kann Social Credits erhalten oder man wird kritisiert, wenn man irgendetwas ein bisschen anders macht. Das ist ein Untergang von einer Gesellschaft. Also wir brauchen Unterschiede. Wir sollten punkto Unterschiede ein bisschen toleranter werden.

[01:09:23.370] - Bemerkung 19

Ich habe gehört, es gibt etwa 5% oder so die ADHS oder ADHS haben. Also das heisst, wenn 95% der Norm entsprechen, ist es halt schwierig, die anderen, die halt der Norm nicht entsprechen, dann eben zu integrieren. Aber eigentlich wäre das einfach normal. Das sind einfach ein paar die aus der Reihe tanzen.

[01:09:53.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich da einen biologischen Vergleich mache. Man sagt ungefähr 5% figurieren unter den ADHSlern, ADSlern. Manchmal sagt man auch 5% bis 10%, je nach dem wer die Statistik erstellt.

[01:10:12.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich könnte sagen, die ADHSler, ADSler sind wie ein Ferment. Die bringen die Gesellschaft ein bisschen durcheinander. Aber durch das kann die Gesellschaft sich auch entwickeln.

[01:10:34.330] - Dr.med. Ursula Davatz

So wie die Juden sagen, sie seien das Salz der Erde. So sind die ADHSler Salz. Bei den Juden gibt es viele ADHSler.

[01:10:44.400] - Bemerkung 20

Ich habe vor 15 Jahren zu Ohren bekommen, dass Psychiater in den mediterranen Ländern viel weniger diese Symptomatik diagnostizieren, weil das in der Gesellschaft einfach viel toleranter gehandhabt wird. Es wird dort ganz anders hantiert mit den Menschen. Das wünsche ich mir zehntausend Mal auch, diese Lebendigkeit.

[01:11:25.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so. Ja, sie haben recht. Also wir Deutschschweizer sagen, das ist das südländisches Temperament. Schon im Tessin wird es weniger diagnostiziert. In Italien, Griechenland und so weiter wird weniger diagnostiziert und weniger Ritalin verschrieben. In den nördlichen Deutsch sprechenden Länder, da sind wir so und dann passen die nicht in die Norm. Ja, das ist so und wir sagen ja, das südländische Temperament. Wir haben Freude, das ist Lebensqualität. Wenn wir dann wieder arbeiten gehen, ist es störend.

[01:12:04.590] - Bemerkung 20

Ich mag mich noch ein bisschen erinnern an ein Beispiel, also das habe ich selber erlebt in der Praxis. Ich bin unten den Postkasten leeren gegangen und ich habe wieder in den zweiten Stock spazieren wollen. Dann höre ich wie aus dem ersten Stock, also da ist ein Friseurladen unten, kommt eine Frau raus. Das habe ich dann danach gesehen, eine junge Frau mit einem viel jüngeren Bub und die Frau ist plus minus 25 Jahre alt gewesen, habe ich sie geschätzt und der Bub vielleicht 7, 8, oder 9 Jahre alt, irgendwie in dem Spektrum und das sind bald 30 Jahre her. Da sagt die Frau zu dem Bub und ich sehe sie auf mich zugekommen, ein Bub weint nicht. Das hat mir das Herz gebrochen.

[01:13:00.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, man müsste eher sagen, ein Bub muss lernen zu weinen. Der darf weinen. Wo sind wir dann da, wenn wir alle nur einen Krieg machen, wenn wir uns verletzt fühlen?

[01:13:18.970] - Bemerkung 21

Sie haben vorher gesagt, dass es so wichtig ist, dass die Gefühle ausgedrückt werden und dass 50% vom emotionalen Stress weggehen können. Das ist ja bei Buben und Männern aber auch bei allen speziell dort tief verankert, wo es eben nicht gezeigt werden darf. Wieder haben gerade wieder gehört, was er gesagt hat. Ja, der Bub soll nicht weinen. Wie kann denn das gefördert werden, dass das gerade auch bei Männern und Buben mehr ausgedrückt werden kann?

[01:13:54.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen welche das Kind erziehen, sei es die Mutter oder Vater oder Lehrer oder Kindergärtnerin, wenn ein aggressiver Ausbruch ist von einem Knaben, dass man immer fragt: Was hat dich verletzt, was hat dich gekränkt? Also dass man nach dem Gefühl fragt. Automatisch sagen sie es nicht. Dann die Gefühle validieren und sagen: Ich verstehe das und dass man natürlich dann halt auch über Gefühle redet. Auch sagen: Ich verstehe, dass du dich da gekränkt fühlst.

[01:14:55.220] - Bemerkung 21

Die ADHS Kinder sprechen nicht so gerne darüber, was sie verletzt hat.

[01:15:01.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, viele können es noch nicht. Kleine Kinder können es noch nicht. Was man dort kann machen, wenn es das Kind noch nicht kann, dann kann man überlegen, was ist vorher passiert. Dann kann man sagen: hat dich das gekränkt, hat dich das mögen, kränken ist vielleicht das falsche Wort. Hat dich das mögen, dann nickt es vielleicht, kann sein. Dann kann man wieder validieren und sagen ich verstand, dass dich das kränkt. Ja das ist normal. Was könnten wir machen oder was könntest du machen, wenn dich wieder etwas kränkt? Was gibt es für eine Möglichkeit?

[01:15:47.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Probleme habe zwischen Kinder und Eltern, frage ich immer zuerst das Kind. Ihr habt das und das Problem miteinander. Was ist dein Vorschlag? Wie könnte man das anders angehen? Dass ich das Kind frage zur Problemlösung und nicht als erstes die Eltern. Denn die Eltern, die haben ja schon ihre fixe Vorstellung, wie das gehen müsste. Dann überfährt man das Kind wieder. Kinder sind oft sehr kreativ. Man muss ihnen ein bisschen Zeit lassen. Was meinst du, wie könnte man das machen?

[01:16:30.240] - Bemerkung 22

Wie konkret tut man ein Tutorenkind coachen, also ein Kind, welches ein anderes Kind begleitet?

[01:16:47.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man schon coachen. Man muss den Charakter vom coachenden Kind und vom ADHS-Kind kennen. Die so ein bisschen Matchen miteinander. Dann muss man auf beiden Seiten wieder fragen, wie sie mit welchen Situationen umgehen und wenn sie anstehen, dürfen sie zum Lehrer kommen.

[01:17:15.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sie begleiten, sie müssen sich getragen fühlen. Es kommt ganz darauf an, wie die beiden Kinder sind. Die Kinder tun ja sonst miteinander spielen und einander dirigieren. Da geht es ständig um Social Skills, also Sozialkompetenz, dass beide Kinder Sozialkompetenz lernen.

[01:17:43.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht muss man auch ein bisschen stumm beobachten, was läuft, aus einem Augenwinkel und dann wieder mal mit diesen Kinder sprechen und vielleicht kleine Korrekturen anbringen.

[01:18:05.410] - Bemerkung 23

Wie ist das, wenn ich als Mutter mit dem ADHS als Kind eigentlich die typischen Symptome gehabt habe wie ein Bub. Ja, mein Sohn sagt aber die typischen Symptome von einem Mädchen. Ist das möglich oder ist das ein grosser Zufall?

[01:18:22.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist schon möglich.

[01:18:24.270] - Bemerkung 23

Es ist nicht so, dass die Buben nur diese Symptome haben und die Knaben andere?

[01:18:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein. Kein Regel ohne Ausnahme. Die Buben können auch ganz das Verhalten von Mädchen haben. Ich habe es so allgemein kategorisiert. Aber nein, es gibt immer Ausnahmen. Ja, die Geschlechter vermischen sich da, ohne dass das Geschlecht gewechselt wird. Da bin ich dagegen.

[01:18:59.500] - Bemerkung 24

Paarbeziehungen, Stabilität. Haben ADHSler damit mehr Mühe? Gibt es hier einen Zusammenhang?

[01:19:14.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt allgemein ADHSler scheiden mehr, ähm, tun mehr den Job verlieren oder kündigen. Sie haben mehr Konflikte. Cordula Neuhaus, eine Spezialistin für ADHS in Deutschland, sagt: they find each other (sie finden sich), they bind with each other (sie binden sich) and they reproduce with each other (sie machen Kinder miteinander). ADHSler merken oft, es schwingt da so ein bisschen ähnlich und ziehen sich dann auch an. Aber das heisst nicht, dass es immer gut funktioniert.

[01:20:01.470] - Bemerkung 24

Das heisst bei den anderen auch nicht.

[01:20:04.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Beziehung funktioniert bei niemandem einfach so. Eine Beziehung muss immer wieder bearbeitet werden, die muss bewirtschaftet werden. ADHSler müssen ein bisschen mehr lernen mit Konflikten umzugehen, denn sie haben ein bisschen mehr Konflikte, durch das lernen sie auch viel mehr. Man sagt ja, wenn das Hirn sich mit vielen verschiedenen sozialen Situationen auseinandersetzt dann wird es immer komplexer, und immer anpassungsfähiger.

[01:20:42.860] - Bemerkung 24

Die Anpassungsfähigkeit liegt ja mehr beim ADS, die sind nach innen gerichtet. Ist das in einer Beziehung dann nicht eher tödlich?

[01:20:51.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit anpassungsfähiger, meine ich nicht alles nach innen nehmen und alles zulassen. Mit anpassungsfähiger, da meine ich, man kann mit ganz vielen schwierigen Situationen besser umgehen.

[01:21:11.270] - Bemerkung 24

Die eigenen Bedürfnisse muss man ja auch abdecken können?

[01:21:13.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, da muss man natürlich dann immer wieder herausfinden, wo muss ich mich jetzt anpassen oder assimilieren. Jean Piache sagt: Assimilation, Adaptation. Adaptation heisst ich richte mich nach dem Aussenfeld. Assimilation heisst ich übernehme Sachen, die der andere kann, dass ich es dann auch kann.

[01:21:39.610] - Bemerkung 24

Das können die ADSler?

[01:21:41.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, aber man muss das Umfeld haben, es braucht Zeit. ADHSler selber müssen Geduld aufbringen. Alle erwachsenen ADHSler muss ich oben runter bremsen und sagen langsam lassen sie sich Zeit, nicht so schnell, damit sie herausfinden, was sie eigentlich wollen. Sie können alle lernen, sogar gut. Sie dürfen nicht so übereilend sein, so schnell. Sie müssen sich immer verlangsamen.

[01:22:16.570] - Bemerkung 24

ADHSler sind ja die, welche alles anfangen aber nie etwas fertig machen. Kommt das dann nicht auch vor in der Beziehung, dass sie die Probleme gar nicht ansprechen.

[01:22:28.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einige ADHS Pärchen. Was ich dann mache in Therapie, ich muss zuerst dem einen zuhören und das so ein bisschen ausarbeiten und dann schauen, wie der andere darauf reagiert und nachher dem anderen zuhören. Dann wieder schauen, wie der erste reagiert hat.

[01:22:51.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Da habe ich letztes eine Situation gehabt, wo dann die Frau gefunden hat, sie ist überhaupt nicht zu Wort gekommen. Dann habe gesagt: ich kann nicht alles gleichzeitig. Ich wollte den Mann zuerst zum Reden bringen, denn der kann nicht gut reden, sie kann gut reden und ich musste sie zum zuhören bewegen. Das nächste Mal habe ich dann ihr das Wort gegeben. Es braucht relativ viel Disziplin.

[01:23:20.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche es dann auch mit dem morsen. Wenn der eine morst, kann der andere nicht gleichzeitig morsen, sonst versteht man nichts. Die schwatzen dann einander rein. Dann muss ich sagen, warten Sie ich komme sonst nicht mehr draus. Ich muss jetzt zuerst dem zuhören. Ich muss das in meinem Kopf einordnen. Ich muss es analysieren und dann schauen wir dann Ihre Seite an. Nicht gleichzeitig.

[01:23:42.020] - Bemerkung 24

Ohne die externe Hilfe, welche sie geben, ohne den Moderator, wie funktioniert das?

[01:23:48.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig ja, aber man kann es probieren.

[01:23:59.840] - Bemerkung 25

Was bedeutet das ADHS für die Berufswelt?

[01:24:04.240] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Berufswelt haben ADHSler nicht gerne einen Chef. Sie wollen immer ihren eigenen Chefs sein. Sie müssen ja intrinsisch motiviert sein. Wenn der Chef sie motivieren, dann geht das gegen das intrinsische motiviert sein.

[01:24:22.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Am schlimmsten ist ein inkompetenter Chef. Denn ADHSler merken, sie sind sehr feinfühlig. Sie merken, wenn der Chef eigentlich nicht drauskommt.

[01:24:34.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf als Chef den ADHSlern gegenüber ja nicht so tun, als ob man irgendetwas könnte, was man gar nicht kann. Man muss ehrlich sein.

[01:24:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Natürliche Autoritäten, die gut für sich da stehen, die können sie akzeptieren.

[01:24:50.750] - Dr.med. Ursula Davatz

So ist es bei den Lehrern, bei den Chefs überall das Gleiche.

[01:24:54.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum wollen viele ADHSler ihr eigenes Geschäft. Das ist ganz typisch. Soviele sagen, ich will mal mein eigenes Geschäft.

[01:25:04.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHSler Chefs haben, die authentisch und kompetent sind, dann kann es auch gehen.

[01:25:05.280] - Bemerkung 26

Wenn ein Mädchen ADS hat, würden sie dann empfehlen, dass erstens dem Lehrer zu sagen und zweitens würden sie es auch einem Kind sagen, das sensibel ist, dass es vielleicht das hat?

[01:25:33.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem Kind würde ich es nicht sagen, wenn es noch klein ist, denn sonst identifiziert es sich zu stark damit.

[01:25:44.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem Lehrer, da muss man schauen wie der Lehrer ist. Es gibt Lehrer, die das gut entgegennehmen, die sagen danke viel mal. Es gibt Lehrer, die sagen das ist eine blöde Modekrankheit, so wird es in den Medien ja auch herumgereicht.

[01:26:02.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist keine Modekrankheit, es ist ein genetisch vererbter Neurotyp. Man muss es so ein bisschen abschätzen, was für ein Lehrer es ist. Man kann ja auch ein bisschen tasten. Man könnte zum Beispiel sagen: haben Sie ADHS Kinder in Ihrer Klasse? Haben Sie mal irgendeine Ausbildung gehabt über das? Was sagen Sie zum ADHS? Also man könnte die Lehrerin ein bisschen abtasten.

[01:26:31.370] - Bemerkung 26

Das Kind ist zehn Jahre alt. Es ist ja nicht mehr richtig klein. Es ist in der vierten Klasse.

[01:26:32.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es abschätzen. Gewissen Kindern darf man es sagen, den anderen nicht. Ich will einfach die Kinder nicht mit irgendwelchen pathologischen, schwierigen Begriffen belasten. Man muss es herausfinden, wann man es benennen will und wann nicht. Wenn man das Kind fragt, kann man sagen: Ich glaube Du gehörst auch in diese Kategorie oder in das Spektrum. Man kann es breiter sagen. Jede Mutter, jeder Vater muss es selber bestimmen.

[01:27:53.520] - Bemerkung 28

Wie äusserst sich das ADS im Beruf?

[01:28:02.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es ein Mann ist, dann zieht sich der eher zurück, macht vielleicht die Faust im Sack und schimpft oder sagt gar nichts. Es ist irgendwo ein Groll. Dort kann man dann auch alle möglichen psychosomatischen Sachen machen.

[01:28:24.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Unterdrückte Emotionen, die nicht ausgesprochen werden in Worten, die gehen in das Stammhirn und machen alle möglichen Sachen im Körper.

[01:28:34.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man ein bisschen Sucharbeit machen und fragen, könnte es das oder das sein? Ich empfinde du bist weiss ich nicht was, nicht zufrieden oder irgendetwas rumort. Da kommen alle diese psychosomatischen Sätze. Sas liegt Dir auf dem Magen? Was macht Dir Bauchweh, was macht dir Kopfschmerzen? Was sitzt dir im Genick?

[01:29:02.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort geht es eher in das Psychosomatische. Man kann sich den Typ Mensch mit dem das Problem, beschreiben lassen und dann schauen wie gut das passt. Wenn die beiden nicht gut matchen, dann muss man das benennen.

[01:29:23.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Konflikte angeht, können die grössten Feinde auf einmal gut miteinander funktionieren. Es lohnt sich an die Sache heran zugehen.

[01:29:40.280] - Bemerkung 29

Zur Fibromyalgie, das passiert auch bei den Männern.

[01:29:49.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mehr Frauen gehabt. Vielleicht haben die Männer einfach eher Rückenschmerzen. Das ist der Stolz. Unser Rückgrat ist unser Aufrichtungs-Organ und unser Stolz-Organ.

[01:30:14.670] - Bemerkung 30

Als Physiotherapeut könnte natürlich ganz viel über diese Dinge sprechen. Für mich ist das psychosomatisch ganz klar.

[01:30:22.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist ein klarer Fall.

[01:30:31.640] - Bemerkung 31

Wie lange soll man Medikamente geben und wie lange? Was ist sinnvoll?

[01:30:38.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Medikament gibt man natürlich Stimulantien, sogenannte Amphetamine. Die können zum Teil Wunder wirken in Bezug auf schulische Leistung. Man kann sich dann fokussieren auf das, was von einem verlangt wird und eben um die Steuern auszufüllen ist es auch hilfreich.

[01:30:58.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ich langfristig sehe, also ich habe jetzt ein Mädchen, eine Frau, die hat immer Amphetamin genommen, hat super Leistung gebracht, ist auch sehr intelligent. Jetzt ist Covid gekommen, zusammengebrochen und jetzt funktioniert nichts mehr.

[01:31:19.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Also auf eine Art muss man immer wieder schauen. Die Amphetamine, die frisieren den Motor. Man erbringt dann eine Leistungen, die vielleicht nicht immer zu einem passt.

[01:31:29.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Daher muss man immer wieder überlegen ja, beutet das Medikament oder beutet sich die Person mit dem Medikament aus, sodass sie dann erschöpft wird?

[01:31:49.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere natürlich immer ohne, aber ich verschreibe es auch, das ist ganz klar. Zum Teil sind die Eltern hoch erfreut, weil das Kind dann die ganze schulische Leistung erbringt.

[01:32:01.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch andere Erwachsene, die sagen jetzt sehe auf einmal, wie die Welt sein kann. Schön ist, wenn man sieht wie die Welt sein kann und wie man die Sachen erbringen kann, dass man es dann ein bisschen selber erreicht.

[01:32:15.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann natürlich alle möglichen Techniken entwickeln wo man sich selber immer wieder fokussiert.

[01:32:22.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein Spiel, ein Balanceakt.

[01:32:28.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo ich mich wehre, ist, wenn die Lehrer sagen, das Kind nehme ich nicht mehr, wenn es nicht Ritalin hat. Wenn die Eltern nicht wollen, dann muss man das akzeptieren. Ich probiere es dann auch immer wieder abzusetzen, dass es nicht einfach zur Gewohnheit wird.

[01:32:48.010] - Bemerkung 31

Die Kinder, merken die etwas selber? Sagen die das tut mir gut oder nicht?

[01:32:59.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Beides passiert. Einige Kinder sagen, das ist gar nicht mich, ich fühl mich nicht mehr wie mich selber, bei den Antidepressiva auch. Andere sagen oh, auf einmal konnte ich alles. Das kommt auch wieder auf das Kind drauf an und das Umfeld.

[01:33:27.640] - Bemerkung 32

In Bezug auf den Nachteilsausgleich, im Moment ist es ja sehr schwierig an eine Diagnose zu kommen. Gibt es so eine Möglichkeit, wenn es jetzt ein Jahr geht, bis man einen Termin hat, dass man in dem Jahr halt gleich irgendwie zu einem Nachteilsausgleich kommt als Kind oder ist das schwierig? Muss man es einfach ein Jahr lang durchziehen?

[01:33:49.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich stelle ja Diagnose in einer Stunde, indem ich die Familiengeschichte nehme. Ich habe mich über 40 Jahre mit dem ADHS befasst. Ich schreibe dann einfach ja, es hat ADHS und es hat das Anrecht auf Nachteilsausgleich.

[01:34:08.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Da können sie vielleicht zu einem Kinderarzt gehen, ohne dass da gross getestet wird. Es gibt ja jetzt viele Ärzte und Fachleute und auch Fachleute, die das so von der Diagnose her sagen können. Man muss es probieren. Es kommt dann auf die Schule drauf an. Ich wäre so frech und würde sagen, mein Kind hat das, so wie ich das alles beobachte und ich will einen Nachteilsausgleich. Probieren.

[01:34:34.240] - Bemerkung 33

Ohne Diagnose keine Chance?

[01:34:43.830] - Bemerkung 34

Ich hatte auch keine Diagnose und ich habe den Nachteilsausgleich auch erhalten.

[01:34:51.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach sagen, mein Kind hat das, dann bekommen sie den Nachteilsausgleich.

[01:34:58.500] - Bemerkung 34

Man musste einfach einmal kurz darüber gehen und es anschauen. Er hat keine Diagnose gestellt.

[01:35:10.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es darum geht, dass eine Schule ein extra Programm zahlen muss, dann geht es nicht ohne das Zeugnis. Aber bei der Schule würde ich es probieren. Mein Kind ist der Typ, ich beantrage einen Nachteilsausgleich. Da wäre ich so frech und sie sagen sie haben das so gemacht. Super.

[01:35:34.350] - Bemerkung 35

Wie ist ihre Erfahrung mit der Rudolf Steiner Schule, Montessori? Wie ist da ihre Erfahrung? Gehen die besser auf die Kinder ein?

[01:35:36.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kommt natürlich immer wieder darauf an. Ich habe Familie, wo ihre Kinder in Rudolf Steiner Schule geschickt haben und wo sehr zufrieden gewesen sind und gefunden haben, das hat so viel gebracht und die Kinder sind jetzt so kreativ und haben ihr Leben so gut im Griff.

[01:36:04.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe einen anderen ADHSler, der ist in die Rudolf Steiner Schule geschickt worden, der hat gesagt, das ist viel zu vage für mich. Ich hätte etwas strengeres gebraucht. Der ist dann drogensüchtig geworden und hat eine lange Karriere, ist jetzt wieder draussen, aber für den ist es nicht gut gewesen. Ich denke auch wieder: Not one size fits all. Man muss herausfinden, zu welchem Kind passt es und zu welchem nicht.