

Dr.med. Ursula Davatz

25.3.2023

ADHS – Schwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:00)

Ich begrüße Sie zu diesem heutigen Tag, zu diesem Seminar. Es heisst "Do's and Don'ts mit AHDS Kinder" und die etwas seriösere Unterschrift ist "ADHS – Schwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen". Ich werde meinen Vortrag aufnehmen, wenn Sie dann mir Fragen stellen. An sich sind Fragen sehr interessant und die Antwort darauf auch. Also verwenden Sie halt keinen Namen. Dann könnte ich es auch aufnehmen. Wäre das okay für sie? Dann ist es mehr Lerneffekt, wenn es in der Interaktion ist. Gut, dann sage ich ein paar erste Gedanken zum Thema ADHS. Und zuerst noch zu mir. Ich bin Medizinerin, Psychiaterin, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Grossmutter von fünf Enkelkindern. Also von dort her habe ich auch eigene Erfahrungen im Umgang mit Kindern. Ich befasse mich seit über 40 Jahren mit dem ADHS. Damals sagte man noch, es sei ein frühkindliches POS, also ein psychoorganisches Syndrom. Man sagte, das Hirn sei etwas anders. Heute sagt man ADHS und ADS. Als Medizinerin sage ich ganz klar, ADHS ist keine Krankheit. ADHS ist nur ein Genotyp. Das heisst, er wird genetisch vererbt. Er bringt mit sich einen Neurotyp, also gewisse neurologische Eigenschaften, die relativ kompliziert sind, wo es auch viele Mischungen gibt. Und in diesem Sinn kann man ADHS nicht wegtherapieren.

Dr.med. Ursula Davatz (01:41)

Und man sollte es auch nicht wegtherapieren. Man kann es auch nicht wegerziehen. Aber das wird immer noch versucht. Jetzt, in den letzten zehn Jahren, ist das ADHS von der Psychiatrie und allgemein von den Medizinern, Kinderärzte haben es schon länger im Auge hatten, wird es als Diagnose gehandelt. Und wenn dann eine andere Diagnose dazukommt, dann sagt man, das sei eine Komorbidität. Und ich sage, nein, das ist eine Folgekrankheit. Denn das ADHS ist ein Vulnerabler, also ein verletzlicher Neurotyp, ein verletzlicher Persönlichkeitstyp. Und darum sind sie anfälliger auf Störungen oder ungeschickten Umgang mit ihren Fähigkeiten, bzw. mit ihren Schwierigkeiten. Ich halte nur zwei Sachen heraus, die ein wenig markant sind. Das Erste ist ihre breite Wahrnehmung. Man sagt ja Aufmerksamkeitsstörung. Das «A» heisst eigentlich Störung. Ich nenne es positiv und sage, es ist eine breite Aufmerksamkeit. Pferde sind Fluchttiere. Wenn man die auf der Strasse laufen lassen will, legt man eine Scheuklappe an. In der Schule legen wir ADHS Kinder Scheuklappen an. Dann schauen sie überall um, schauen zum Fenster. Wenn der Lehrer nicht interessant ist oder es nicht interessant bringt, sind sie schnell irgendwo anders. Ich könnte auch sagen, die breite Aufmerksamkeit wird von einem sehr interessierten Sucherinstinkt genährt.

Dr.med. Ursula Davatz (03:28)

Sie suchen, sie schauen. Was ist interessant? Was könnte man noch herausfinden? Und das ist natürlich schädlich im Unterricht. Denn der Lehrer will die Aufmerksamkeit

auf sich haben und nicht auf den Spatz auf dem Baum vor dem Fenster. Und so weiter und so weiter. Oder nicht auf die anderen Kinder. Und in diesem Sinn tut man die sogenannte Aufmerksamkeitsstörung, die korrigiert man dann. Und korrigiert es mit Medikamenten. Und das ist dann das Ritalin. Da wird viel diskutiert, soll ich das geben oder nicht? Und es gibt dann Kämpfe zwischen dafür und dagegen. Ich verschreibe auch, wenn es die Eltern wollen. Ich verschreibe es auch den Erwachsenen, wenn die es wollen. Aber es ist nicht meine einzige Methode. Denn die medizinische Behandlung mit Psychopharmaka, also mit Ritalin und allen anderen, die dazugehören, wirkt nur auf ein Symptom, und das ist auf die Aufmerksamkeit. Über das Ritalin wird man mehr gestresst und dann wird der Fokus eingängigt. Man kann dann besser fokussieren und wird nicht mehr so fest abgelenkt. Das hat natürlich riesige Vorteile in der Schule. Ein Teil der Kinder machen dann um einen Punkt bessere Noten. Wenn das Schulwissen wichtig ist und man vor der Bets Prüfung steht, kann das hilfreich sein.

Dr.med. Ursula Davatz (05:01)

Aber es ist nicht die einzige Möglichkeit. Eine weitere spezielle Eigenschaft ist die hohe Sensitivität. Eigentlich gehört es zu dieser breiten Aufmerksamkeit, aber es ist eher auf emotionaler Ebene. ADHS Kinder spüren, was im Raum ist. Wenn es der Mutter schlecht geht, spüren sie das. Wenn ich die Mutter von ADHS Kindern frage, welches Kind merkt zuerst, wenn es ihnen nicht gut geht. Sie zeigt immer auf das ADHS Kind. Sie haben hier eine sehr feine Wahrnehmung. Sie können darum sehr empathisch sein und werden dann leicht abgelenkt von sich und was sie eigentlich brauchen und was sie wollen. Das ist dann das Thema Empathie vs. Selbstfürsorge. Speziell Frauen sind dort noch ganz stark. Denn sie haben von ihrer Natur her mehr Empathie; als Mütter muss man das können, sonst würden unsere Kinder nicht überleben, während Männer eher der kämpferisch unterwegs sind. So können Mädchen sehr gut ausgenutzt werden in einer dysfunktionalen Situation, dass sie helfen. Also dass sie so kleine Mütter werden und nach allem schauen. Ich hatte schon Kinder, die die Funktion des Lehrers übernommen haben, weil dieser nicht funktioniert hat. Und das ist typisch für Mädchen. In diesem Sinn sagt man auch, das Verhältnis zwischen ADH bei Jungen und Mädchen ist fünf zu eins.

Dr.med. Ursula Davatz (06:41)

Aber wahrscheinlich werden Mädchen oft nicht diagnostiziert und darum werden sie nicht gezählt. Denn sie können sich besser anpassen. Das kann dann ändern in der Pubertät oder auch noch schlimmer werden. Und in diesem Sinn werden Frauen oft erst im Erwachsenenalter diagnostiziert. Dann kommt das ADHS hinten hervor. Diese Reaktivität, also diese hohe Sensibilität bewirkt, eher bei den Jungen, aber es kann auch bei den Mädchen passieren, dass sie sich dann aggressiv wehren. Wenn die Kinder mit ADHS verletzt und gekränkt werden, sie sich dann sog. schlecht benehmen. Kinder mit ADS die gekränkt werden, gehen in die Fantasie zurück. ADHSler machen eine aggressive Abwehr und ADHSler machen einen Rückzug nach innen. Also eine Flucht nach innen. Das eine ist Aggression nach aussen und das andere ist Flucht nach innen. Es ist eigentlich eine Stressreaktion. Jetzt komme ich zum Thema Erziehung. Wir sind im Freiamt. Früher, als ich die Drogenpolitik gemacht habe, hatte ich mehrmals Vorträge im Freiamt. Das Freiamt ist relativ katholisch, mindestens katholisch geprägt.

Früher war die Erziehung eigentlich der Kirche überlassen. In den Klöster wurde erzogen, es gab viele Klosterschulen usw. Sobald es um eine christliche, kollektive Erziehung geht, steht hinterher ein patriarchales Erziehungsmodell. Früher stand der Lehrer in der Schule vorne, hatte alles im Griff.

Dr.med. Ursula Davatz (08:42)

Die ADHS Kinder haben sich wohl auch ausgerichtet. Es gab gar nichts. Man konnte gar nicht ausscheren. Heutzutage und mit dem Lehrplan 21, wollen wir eigentlich eine individualisierte Erziehung unseren Kindern zukommen lassen und für jedes Kind das, was es braucht. Das ist theoretisch sehr gut, aber praktisch sehr, sehr schwierig. Längst sind nicht alle Lehrer befugt/befähigt, also können das Handhaben. Da braucht es eine relativ natürliche Autorität und dann sehr viele Abweichungen. Also dass man auf das einzelne Kind eingehen kann. Wenn man das nicht kann, will man das ADHS wieder kollektiv erziehen. Und das funktioniert oft nicht. Und so sage ich, ich versuche jetzt ein paar Dinge zu sagen, wie man mit ADHS Kindern umgehen sollte, sodass man weniger Schwierigkeiten hat. ADHS Kinder sind vulnerable Menschen. Sie können krank werden. Oft kommt es erst im Alter. Wobei die meisten psychiatrischen Krankheiten in der Pubertät auftreten. Und dann noch bis zum 25. Altersjahr. Wenn man Erwachsene mit ADHS anschaut, sagt man sogar, nur 10% haben keine andere Diagnose. Das ist ziemlich schlimm. Darum ist es ganz wichtig, dass man in der Schule mit der Prävention anfängt. Und dass man lernt, mit ADHS Kinder umzugehen. Und natürlich auch als Eltern zu Hause.

Dr.med. Ursula Davatz (10:31)

In diesem Sinne spielt das Umfeld beim ADHS eine riesige Rolle. Jetzt zähle ich ein paar Eigenschaften auf, die bei der Erziehung Schwierigkeiten machen. ADHS Kinder sind dickköpfig. Sie lassen sich nicht abbringen von dem, was sie sich gerade daran interessiert. Das nennt man Hyperfokus. Wenn sie ein Interesse haben, können sie stundenlang dranbleiben. Wenn sie kein Interesse haben, sind sie weg. Und wenn der Lehrer nicht interessant berichtet, sind sie weg. Wenn man sie von etwas wegbringen will, und das muss man ja manchmal, also sie müssen in die Schule gehen, oder man muss einkaufen gehen, sie müssen mitkommen. Dann ist es wichtig, dass man sie zuerst validiert in dem, was sie Interessantes machen. Ich sehe, du bist hier sehr beschäftigt, du hast einen schönen Turm gebaut, etc. Pause. Jetzt ist Viertel vor, weiss ich was. In 10 Minuten, Viertelstunde, sollten wir gehen einkaufen. Schau, dass du zu einem Punkt kommst, an dem du aufhören kannst. Bei einem Buch, dass du zu einem Abschnitt kommst. Dann sagt das Kind natürlich immer, er sei noch nicht fertig und beginnt von Neuem, von Neuem, von Neuem. Man muss sagen, was man will, man muss eine klare Haltung haben, man muss an seine Autorität glauben, aber man muss dem Kind eine gewisse Zeit lassen, dass es sich selber entscheiden kann.

Dr.med. Ursula Davatz (12:07)

Wenn man sagt, mach jetzt, komm jetzt und jetzt sofort, dann geht gar nichts. Dann hat man nur Widerstand. Dann hat man Widerstand wie bei einem Esel. Ein Bockesel. Man kann Esel führen. Esel sind nicht Fluchttiere wie die Pferde, sondern bevor sie laufen, müssen sie sich immer orientieren. Sie müssen schauen, ob da etwas Gefährliches ist.

Man sagt, das habe sich so entwickelt, weil sie in Gegenden gelebt haben, wo Bergstürze passierten. Sie mussten immer hören, ob da etwas den Berg hinunter kommt. Dann mussten sie schauen, wo es kommt. Dann sind sie erst gelaufen. So ist das ADHS Kind. Es muss sich zuerst orientieren. Es muss dann selbst entscheiden, ob es mitmachen will. Das sagen die Mütter oft, aber er hört nicht. Er hört nicht, was ich sage. Bei der Kommunikation, bei dem, was man vom Kind will, muss man zuerst immer den Appell haben. Das heisst, man muss das Kind anschauen, man muss schauen, ob man Augenkontakt hat. Je nachdem darf man Schulterkontakt haben. Das ist Beziehung, das ist Fluchtdistanz, also nicht zu nah. Und dann schauen, ob man den Appell hat, also den Kontakt. Und dann seine Sache sagen. Je nachdem noch den Namen sagen und dann "Ich will".

Dr.med. Ursula Davatz (13:37)

Aber nicht "Du sollst", "Du musst", sondern "Ich will" oder "Wir müssen jetzt gehen". Also zusammen, miteinander. Und dann ein bisschen warten können. Und wenn man es ja ein bisschen vorher sagt, dann hat es die Zeit, dass das Kind dann selber entscheiden kann. Sobald man es drängt, geht gar nichts. Wenn man das Kind aber dennoch drängt, wenn man unruhig wird, dann wird der ganze Prozess schwieriger. Und vielleicht auch noch etwas anderes. Unsere Schule und unsere Erziehung ist sehr intellektuell geprägt. Und wir meinen dann immer, wir müssen den ADHS Kindern erklären, warum jetzt. Und wenn ADHS Kinder auch noch Lese- und Rechtschreibstörung haben, früher hat man gesagt, Legasthenie, und man macht einen riesenlangen Satz und lange Erklärungen, dann ist alles weg. Von dort her nicht lange Erklärungen, das sagt dem Kind gar nichts, sondern emotional selber sicher sein, man will das wirklich will. Und es ist einem wichtig. Bevor man irgendetwas vom Kindes verlangt, muss man genau wissen, wie wichtig es einem ist. Und wenn es einem nicht genug wichtig ist, hat man nicht die Energie, sich durchzusetzen. Ich hatte eine Mutter eines ADHS Kindes, die sagte, ich sei konsequent inkonsequent. Ich wollte immer zuerst etwas, und irgendwann gab ich es auf.

Dr.med. Ursula Davatz (15:13)

Das merkt sich das Kind. Eine andere Mutter sagte, ich sei inkonsequent konsequent. Ich habe meine Regeln, ich setze sie durch. Aber wenn ich merke, es geht nicht, dann muss ich umdisponieren. Und hier sage ich dann nochmals so einen Spruch, man kann die ADHS Kinder tot schlagen und sie folgen immer noch nicht. Also das zeigt die Verzweiflung der Erzieher mit diesen Kindern. So dickköpfig sind sie. Und da gibt es sogar ein Beispiel von Jean-Jacques Rousseau, der als Hauslehrer funktioniert hat. Und der hatte ein ADHS, so wie es beschrieben wird, und ein ADS Kind, zwei Buben. Er sagte, er hätte ADHSler kaputt machen können. Nach einem Jahr sagte er, er habe nichts erreicht. Er wusste noch nicht, wie man mit diesen Kindern umgeht. In diesem Sinne ist das eine Regel, dass man, wenn man etwas vom Kind will, mental gut bei sich ist, dass man nur etwas will, wo man bereit ist, sich dafür einzusetzen und nicht einfach irgendwie. Alle Befehle dürfen auch nicht so durchs Zimmer gehen oder in den dritten Stock rauf, das geht alles nicht. Es muss wirklich in Augenkontakt passieren. Und das ist auch etwas ganz Wichtiges. Der Fehler, der sowohl in der Schule zum Teil auch zu

Hause gemacht wird, ist, wenn ein ADS Kind wegen irgendetwas aggressiv wird, dann schaut man nur seine Aggressivität an und bestraft sie.

Dr.med. Ursula Davatz (17:01)

Oder man sagt, das macht man nicht, das gehört sich nicht, das darfst du nicht. Sagt man jetzt, schlägt sein Geschwister oder reisst ihm etwas weg, was auch immer. Wenn es aggressiv wird, dann sage ich, die Aggressivität ist eigentlich immer eine Selbstverteidigung. Und ich sage ja, sie sind einerseits, haben sie eine breite Aufmerksamkeit, sind sehr sensibel. Und diese Sensibilität, die wird dann oft überschaut. Man schaut nur ihr schlechtes Benehmen an und setzt dort an. Eigentlich sollte man immer zur Ursache zurückgehen, warum das Kind so aggressiv wurde. Denn Aggressivität ist eigentlich immer eine Selbstverteidigung. Und hier kommt jetzt eine Diagnose rein. In den Gefängnissen hat es 30% bis 40% oder wahrscheinlich mehr Prozent ADHS Kinder. Und der... Wie hiess er? Brian jetzt, das wäre der richtige Name, der hier in allen Gefängnissen gehandelt wurde, wo er riesig am Fernsehen kam und überall. Es ist ganz sicher, dass er ein ADHS Kind war. Und von dort her könnten wir eigentlich bei den Jungs viele solche Delinquenzen verhindern, wenn man mit ihnen umgehen lernt. Dass man nicht einfach nur die Aggressivität abschneidet und sie bestraft, sondern dass man immer schaut, woher diese Verletzlichkeit kommt. Das sind meine Regeln, wenn irgendetwas nicht funktioniert, wenn das Kind aggressiv ist, dass man sich fragt, speziell bei den Jungen, was hat dich verletzt?

Dr.med. Ursula Davatz (18:41)

Junge Männer können ohnehin schlecht sagen, was ihre verletzten Gefühle sind. Ein Mann wird doch nicht verletzt. Aber wir wollen unsere Jungen dazu erziehen, dass sie auch über Gefühle reden können. Auch wenn sie keinen guten Zugang haben. Wir haben hier nur einen Mann. Sie sind eine grosse Ausnahme. Es ist wichtig, dass man über Gefühle sprechen kann. Hier kommt ein psychologisches Wissen rein. Auch bei den Erwachsenen sagt man, wenn wir lernen, unsere Gefühle auszudrücken, wenn wir unsere Gefühle in Worte fassen können, dann ist 50% des Stressses weg. Wenn wir nicht lernen, kocht das im Kopf und dann werden Gefühle ausagiert, respektive Emotionen ausagiert. Respektive Emotionen ausagieren. Man sagt ja bei ADHS Kindern auch, sie haben eine schlechte Impulskontrolle, sie explodieren gerade und dann will man die Impulskontrolle einfach runterzähmen. Das geht nicht, wenn man nicht auch an ihre Verletzlichkeit herankommt. Ich denke, das kann man schon mit den Kindern machen. Sie dürfen ihre Gefühle sagen dürfen. Je nachdem, ob sie es noch nicht sagen können, dass man sie vielleicht ein bisschen fragt, also fragt, ob es sie verrückt gemacht hätten, weh gemacht oder verletzt hätten. Und je besser sie über Gefühle sprechen können, umso besser können sie später mit dem ADHS umgehen.

Dr.med. Ursula Davatz (20:27)

Früher sagte man, es wachse sich aus. Heute sagt man, es wächst sich nicht aus, man lernt nur, besser damit umzugehen. Hat hier jemand eine Frage? Ja?

Bemerkung 3 (20:44)

Ich habe auch eine Abklärung bei meinem Sohn gemacht. Sie hat mir aber gesagt, dass ist keine Psychiaterin gewesen sonder eine Psychologin, dass ich daraus heraus wachse, als ich das gefragt habe.

Dr.med. Ursula Davatz (20:55)

Das stimmt nicht. Nein, aber wie alt? Das hat man früher gesagt. Aber es ist noch nicht so lange her. Wie alt ist der Sohn? Er ist jetzt acht. Also ein Baby hat noch gar keine Impulskontrolle. Ein Vierjähriger auch noch nicht viel. Ein achtjähriger ein bisschen vielleicht. Und ADHSler bekommt Impulskontrolle vielleicht noch etwas später. Aber sie ist nie so gut wie bei einem Nicht ADHSler. Und im Einzelsetting merkt man es oft nicht. Dann ist die ganze Aufmerksamkeit auf dem Kind. Und viele Psychologinnen sagen dann auch, dass es gar nicht so ist. Aber von der Frageböge her, wie sie das Kind zuhause benimmt, sieht man es schnell. Heute hat es ja so viel Information auf dem Internet. Alle gehen schauen und die Mütter sind informiert. Aber im Einzelsetting sagt man dann, dass es nicht so ist. Was sich mit dem Erwachsenen verbessert, ist ganz klar, da lernt man seinen Impuls besser zu kontrollieren. Aber wegen ihrer grossen Sensitivität und der nicht so guten Impulskontrolle verjagt er sie dann. Ich nehme immer drei Generationen Familienschema auf, wenn ich jemanden behandle. Dann frage ich mich, was ihr Vater oder ihr Grossvater für eine Persönlichkeit war. Ich frage dann auch immer nach den Emotionen.

Dr.med. Ursula Davatz (22:28)

Dann kommt oft Impulsivität. Ja, ja, ja. Es wird ja vererbt. Es wird in den Genen weitergegeben. Und da gibt es dann Leute, die sich sehr gut unter Kontrolle haben. Zum Teil fast zwanghaft. Aber wenn dann das Fass überläuft, dann schieisst es los. Und das ist dann die Impulsivität. Und als Erwachsener kann man schon seine Impulsivität besser kontrollieren. Aber hintendran ist die gleiche Verletzlichkeit wie beim Kind. Wenn man es zu viel kontrolliert, gibt es eher psychosomatische Krankheiten oder Zwangsverhalten.

Bemerkung 3 (23:16)

Mein Ex-Mann hatte früher Zwangsverhalten.

Dr.med. Ursula Davatz (23:16)

Konnten sie das auch beobachten? Häufig ist eine Zwangskrankheit eine Kompensation oder eine Gegenreaktion zu der eigenen Impulsivität.

Dr.med. Ursula Davatz (23:44)

Natürlich müssen wir diesen Leuten helfen, dass sie ihre Emotionen mehr leben dürfen. Natürlich nicht so, dass sie auf die anderen losgehen, aber dass Emotionalität nichts Negatives ist. Gehen wir nach Italien oder Griechenland, dort ist alles etwas emotional. Dort hat es wahrscheinlich auch mehr ADHS Gene. Die haben sich dort angesammelt. Denn die waren von Vorteil. In vielen südlichen Ländern wurde viel weniger ADHS diagnostiziert und auch viel weniger Ritalin gegeben. In allen südlichen Ländern. Ja. Hingegen wir Schweizer sind eher nordisch sozialisiert. Man muss sich brav benehmen, dann fällt man aus dem Rahmen, wenn man emotional ist. Bei den Südländern sagt

man, das sei ein südländisches Temperament. Dort akzeptiert man es. Dann geht man nach Italien und profitiert davon. Andere Fragen?

Bemerkung 1 (24:59)

Ab welchem Alter kann man eine solche Abklärung machen? Gibt es ein Minimumalter?

Dr.med. Ursula Davatz (25:00)

Früher ging man nach der IV. Man sagte, man müsse vor sechs oder neun Jahren die Abklärung haben, damit die IV bezahlt. Viele Mütter merken es schon beim kleinen Baby. Das ist ein anderes Kind. Das ist hochsensibel. Sensibel auf Lärm, sensibel auf Veränderungen. Die meisten Mütter merken das. Das ist unterschiedlich. Psychologen sagen unterschiedlich, es zu jung ist. Man könnte es nicht kann. Das Hirn reift immer noch. Dann kann sagen, dass die Reifung etwas verzögert ist.

Dr.med. Ursula Davatz (25:43)

Aber das kommt alles. So haben Kinderärzte früher die Mütter beruhigt. Ich denke, ab 6 Uhr kann man es machen, aber das ist Ansichtssache. Das ist Ansichtssache. Und ich persönlich mache überhaupt keine neurologische Abklärung. Ich nehme nur die Anamnese auf und schaue dann in der Familie, ob es Impulsivität hat etc. Etc. Und wenn man auf Folgekrankheit schaut, ich will ihnen natürlich nicht Angst machen, aber bipolare Störung. Und da gibt es sogar genetische Untersuchungen, dass die bipolare Störung, schwere Depression, das ist wahrscheinlich häufig bei Frauen, aber es kann auch bei Männern sein, ADHS, Schizophrenie und Autismus, die haben alle die gleichen veränderten Genen oder ähnlich sehr nahe. Und da sieht man, da kommt das ADHS durch als Genotyp. Und wenn ADHS Kinder zu sehr eingeängelt werden, also wenn man ihnen Scheuklappen anzieht, wenn man zu Hause spielen könnte und gar nicht auf der Strasse ist, also mit dem Pferd, dann werden sie zu eingeschränkt und dann explodieren sie auf einmal. Und dann explodieren sie eben in der Pubertät oder im jungen Erwachsenen Alter oder mit einer bipolaren Störung. Sie befreien sich. Und dann ist es ein Krankheitsbild. Heute wird so viel von einer narzisstischen Störung gesprochen.

Dr.med. Ursula Davatz (27:20)

Es ist die Diagnose, die am meisten im Volksmund verwendet wird. Die Leute diagnostizieren sich gegenseitig. Häufig diagnostizieren Frauen Männer als Narzissten diagnostizieren aber auch Frauen. Der Begriff des Narzissmus ist eigentlich der Narziss. Der hat sich im Spiegelbild gesehen und war dann quasi in sich selbst verliebt. Ich sage, wenn ein ADHS Kind nicht genügend Platz hat, um sein Temperament auszuleben, wenn es ständig korrigiert wird, dann sagt man dem ja immer, du bist falsch. Du solltest nicht so sein. Viele ADHS Kinder, also Erwachsene, sagen dann, sie hätten sich immer falsch gefühlt. Sie waren nicht richtig. Wenn man ständig als falsch von seinem Umfeld taxiert wird, kann man keine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln. Dann muss man sein Leben lang quasi narzisstisch für sich einstehen. Eigentlich ist der Narzissmus eine Reaktion, also ein Resultat, dass man das Kind zu fest ändern wollte. Also zu fest anders machen. Dann hat es keine rechte Beziehung zu sich selbst bekommen. Dann ist es ständig auf der Suche nach sich selbst. Das sieht

man bei Frauen, das sieht man auch bei Männern. Es sind immer unglückliche Umstände, die das Kind nicht sich selber sein durfte. Ja?

Bemerkung 4 (28:57)

Wie kann man den Menschen helfen, die sagen ich explodiere ständig, ja ich lass mir helfen, im erwachsenen Alter? Ich habe zwei Kinder, das eine hat eine Diagnose, das andere hat keine Diagnose.

Dr.med. Ursula Davatz (29:06)

Da sind wir schon sehr spät. Also, ich fange ein bisschen früher an. ADHSler, man sagt eben schlechte Impulskontrolle, mangelnde Impulskontrolle. Sie sind schnell. Also, sie sind immer schnell. Sie sind ungeduldig. Und sie wollen gerade etwas. Und auch bei Erwachsenen erlebe ich das noch, wie ungeduldig sie sind. Und eins, was ich den Erwachsenen sagen muss, und das man auch ihren Teenagern sagen kann, ist, dass sie ihrem Teenager sagen, er/sie soll sich ein wenig verlangsamen. Wenn draussen etwas ist, das einen stört oder etwas, das man gleich will, lernt man, und sich verlangsamen. Das ist schwierig. Das ist die Marshmallow Methode. Wenn man sofort ein Marshmallow in die Küche nimmt, bekommt man ein Marshmallow. Wenn man fünf Minuten warten kann, bekommt man zwei. Sie können nicht aufschieben, weil sie so von ihrem Impuls gedrängt sind. Als Erstes muss man sich selbst runterbremsen und nicht gleich sagen, was man machen will. Keinen Befehl durchgeben. Und als Zweites dem Kind helfen, dass es überlegt. Da gibt es Spiele, also Teil basteln, so wie diese Schneeflockenspiele, wo man schütteln kann, dann muss es sich langsam setzen. Also alles Sachen zum Beruhigen. Und es haben alle Menschen ein wenig andere Methoden.

Dr.med. Ursula Davatz (31:22)

Wenn jemand natürlich ein Instrument spielt, kann er Klavier spielen. Wenn jemand sportlich ist, kann er Sport machen, wie viele joggen heute. Und das leitet immer die überschüssigen Impulse ab. Also ausschöpfen. Ich denke, da muss man mit dem Kind zusammen herausfinden. Man kann die Situation anschauen, wenn es in seine schwierige Situation reingelaufen ist. Fangen wir nochmals an. Meistens bleibt man bei dem, was man nicht machen sollte, und geht nicht zurück. Ich rede juristisch. Das ist der Sachverhalt ist. Wir müssen erst schauen, was war. Was hat dich geändert? Was wolltest du? Wer hat dich gehindert? Wie lief es? Wenn du zum ersten Mal in so eine Situation in reinkommst, was könntest du dann machen? Dann kann man verschiedene Dinge anschauen. Man darf nicht verbieten. Das Kind muss selber herausfinden, wie es seine Emotionen besser unter Kontrolle bringen kann. Vielleicht müssen Sie noch ein konkretes Beispiel geben, dann könnte ich es besser sagen. Oder reicht Ihnen das schon? Ja, ich verstehe Sie. Aber Sie verstehen das Prinzip. Es geht immer ums Verlangsamen. Man muss sich selbst verlangsamen und der Jugendliche muss lernen, sich zu verlangsamen.

Bemerkung 3 (32:59)

Bei Erwachsenen wie auch bei Teenagern, der erste Schritt ist, dass man bereit sein muss. Das Umfeld aussen sieht ja, dass etwas nicht stimmt. Wie bringt man so eine

Person dazu, dass man den Gang herunterfährt, dass man die überschüssige Energie rauszulässt, mit Instrumenten zu Spielen oder zu spielen. Wie bringt man so eine Person dazu, dass es der besser geht?

Dr.med. Ursula Davatz (33:37)

Das ist die grösste Frage. Wenn Sie sagen, man muss wollen, dann sind wir wieder beim Willen. Und der Wille ist kognitiv. Und der führt nur so und so weit. Wenn ich Erwachsene habe, die lernen müssen, mit Situationen umzugehen, dass sie nicht explodieren. Da gehe ich genau umgekehrt. Ich frage sie, wie sie spüren, dass sie anfangen zu steigen. Man spürt es hier. Man kann verkrampft werden. Was sind ihre ersten Stresssymptome? Eigentlich müssen sie besser in sich hineinhören. Dann sage ich den Erwachsenen, das könnte man auch den Teenagern sagen, sich wahrnehmen, etwas ruhig sagen, wenn das Wasser hier steht. Hier und nicht erst hier. Eigentlich geht es um eine frühere Wahrnehmung. Eigenwahrnehmung. Das geht wieder in das, was in einem vorgeht, zu beschreiben. Da macht man Unterschiede zwischen Emotionen und Gefühlen. Wenn man beschreiben kann, was gefühlsmässig abläuft, muss man die Emotionen nicht ausagieren. Aber die muss man zuerst spüren. Wenn man so schnell ist, spürt man gar nicht, man übergeht es gleich. Der Süchtige spürt auch seine Gefühle nicht, nimmt gleich sein Suchtmittel. Dem muss ich auch beibringen. ADHSler haben das auch. Sie kommen eher in die Sucht hinein. Und wenn man ihnen beibringt, sich zu spüren, wahrzunehmen, dann müssen sie nicht mehr zum Suchtmittel greifen.

Dr.med. Ursula Davatz (35:12)

Und so geht es eher um eine Selbstwahrnehmung. Und erst dann um eine Anpassung an das Umfeld. Man spricht ja heute auch von gewaltfreier Kommunikation. Und eigentlich ist eine gewaltfreie Kommunikation eine bedürfnisorientierte Kommunikation. Wenn man seine Bedürfnisse sagen kann, muss man gar nicht gewalttätig werden. Und diese ganz schlimmen Gewalttäter, die lange etwas planen, wie der Breivik in Norwegen, Ich bin überzeugt, ich kenne seine Geschichte leider nicht gut, überhaupt nicht. Aber ich bin überzeugt, da sind vorne dran, dass er immer Verletzungen, Verletzungen, Verletzungen, Verletzungen hatte. Er hat immer eine Gegenstrategie geplant, und dann mussten so viele Leute daran glauben. Es geht um eine Selbstwahrnehmung und es sich selber ausdrücken. Macht das Sinn? Und eben nicht über den Willen. Heute wird so gesprochen, ich sehe das, dass bei den Leuten in der Sprache ein "Gefühltes" und dann sagen sie etwas "Kognitives". Also, dass sie an einem Begriff... Eine gefühlte Aggression. Also, dass sie an einem Begriff eine gefühlte Aggression, also dass sie an einem Begriff noch Gefühle hängen. Und das wäre dann die emotionale Intelligenz und nicht nur die EQ und nicht EQ. Und wir müssen mehr auf die EQ achten und gerade bei den ADHS Kindern, weil sie so sensibel sind, ist es ganz wichtig, dass wir sorgfältig mit der emotionalen Intelligenz umgehen.

Dr.med. Ursula Davatz (36:49)

Macht das Sinn? Aber es braucht Einsatz. Weitere Fragen?

Bemerkung 3 (37:07)

Wo ist es wichtig, dass man diese Scheuklappen anzieht und wo nicht? Unsere Gesellschaft möchte ja diese Scheuklappen permanent.

Dr.med. Ursula Davatz (37:18)

Das ist immer ein persönlicher Entscheid. Wie wichtig ist es mir, dass ich hier durchkomme, dass ich hier eine gute Falle mache. Und die Leute nehmen es dann, auch als Erwachsene, Ritalin oder ähnliches. Das ist immer ein persönlicher Entscheid. Ist mir das sehr wichtig. Oder nein, ist mir egal. Ich gehe weg, schere aus und laufe ohne Scheuklappen herum. Ich kann es für niemanden sagen. Jeder muss selbst entscheiden. Und hier sage ich den Leuten auch immer, wenn sie in Schwierigkeiten kommen oder in schwierige Entscheidungen, ob ich den Job kündigen soll, weil mir das Umfeld überhaupt nicht passt. Aber dann habe ich kein Geld, muss aufs RAF usw. Da sage ich dann..... "Il faut consulter votre coeur." Ich zitiere immer den St. Exupéry. "On a beau bien avec le coeur." Das ist... Man schaut, aber man muss sein eigenes Herz konsultieren. Dafür muss man sich auch wieder verlangsamen. Da sagen viele, ich spüre es gar nicht. Dann sage ich, sie nehmen sich gar keine Zeit. Halt, runterfahren, langsam. Gefühle kann man nur wahrnehmen, wenn man sich etwas verlangsamt. Und ja, es ist dann ein persönlicher Entscheid. Das sind auch wieder Probleme, die später auftreten.

Dr.med. Ursula Davatz (38:49)

Wenn ADHS Kinder nicht genügend selbst entscheiden dürfen, sondern sich immer anpassen, an das, was die Eltern wollen, dann haben sie gar nicht gelernt, selbst zu entscheiden. Wenn sie das einmal könnten, sind sie so verwirrt. Man geht immer intellektuell vor und schaut, ob man das oder das will. Dann sind sie ewig am Hin und Her machen. Da sage ich allen, sie müssen sich verlangsamen und wieder consulter votre coeur und spüren, was für sie stimmt. Eine Entscheidung, die verhebt, hinter der man stehen kann, der muss immer die Emotionalität mit sich einbeziehen. Also immer Gefühle. Ein Entscheid darf nie nur intellektuell sein, wenn es ein persönlicher Entscheid ist. Ein Kriegsentscheid ist, ja, da sind vielleicht alles strategische Entscheid, aber gute Entscheid sind immer emotional unterlegt. Und meistens meint man, Entscheid sind nur in der intellektuell. Das stimmt nicht. Hat irgendjemand die Ausstellung gesehen im Stapferhaus "Entscheiden"? Das ist jetzt schon länger her. Dort dann hat man es üben können und gesehen, wie man die Emotionen verwendet, um zu entscheiden. Nicht nur. Der reine Impulsentscheid ist einfach im Moment das Ausagieren. Aber der Entscheid, der hält, ist verbunden zwischen der Kognition, was man schon alles erlebt hat und dem emotionalen Gespür.

Bemerkung 2 (40:35)

Gibt es denn überhaupt eine Möglichkeit in unserer Gesellschaft mit unserem Lehrplan, mit unseren Scheuklappen, ein Kind so durchs Leben in die Jugend zu bringen, dass es im Erwachsenenalter gesund ausgleichen sein kann?

Dr.med. Ursula Davatz (41:04)

Ich verstehe Sie gut. Gibt es eine Schule, in der man ein ADHS Kind gesund erziehen kann. Allgemein. Ich kann es natürlich auch nicht allgemein sagen. Aber ich denke, der

Lehrplan 21 braucht eine zusätzliche Veränderung. Es gibt zum Teil neue Bewegungen. Jetzt wird das medizinische Modell verwendet. Wenn ein Kind spezielle Bedürfnisse hat, kommt eine Sonderpädagogin oder eine Heilpädagogin in den Klasse. Was nicht so gut ist, das mögen die Kinder gar nicht. Sie werden dann so aussortiert und fokussiert. Das mögen sie gar nicht. Ich hatte ein Kind, es ging an diesem Tag nicht in die Schule ging, weil die Heilpädagogin kam. Sie sagte, da komme die Heilpädagogin. Nein, da gehe ich nicht. Sie mochte das nicht gerne. Aber jetzt gibt es eine neue Bewegung, wo man Inseln macht. In verschiedenen Schulen wird ein extra Schulzimmer oder mehrere frei gemacht.

Dr.med. Ursula Davatz (42:19)

Wenn die Lehrerin oder der Lehrer nicht mit dem Kind in Gang kommt oder das braucht eine Sonderbehandlung oder Unterstützung in irgendeinem Fach, dann darf die Lehrerin das Kind zu dieser Speziallehrerin schicken. Und dann wird dort im individuellen Klassenzimmer individuell mit ihm gearbeitet. Und das dünkt mich gut. Und da sagt man Inseln, weiss ich nicht was. Ich sage dann Islands of Development. Also Inseln, wo das Kind sich nach seiner Geschwindigkeit entwickeln kann. Solche Dinge braucht es mehr. Jetzt, wenn Sie sagen, dass sie zu Hause sind, dann kommt es immer darauf an, wie streng sie erzogen wurden, wie viele Kurven sie schneiden können. Dann müssen sie sich auseinandersetzen mit ihrer Erziehung, was sie von ihr wollen und was sie anders machen wollen. Ich frage meistens die Eltern, welche Erziehung sie genossen haben, welche Wertvorstellungen es gab und wie die Eltern die Erziehung durchgesetzt haben. Und was sie auch anwenden wollen. Wenn man zufrieden ist, wenden wir das Gleiche an. Und was wollen sie anders machen? Und dann muss man versuchen, seine Kurve zu schneiden und dem Kind einen Moment zu geben, in dem es sich frei bewegen darf. Und andere, in dem es sich dann wieder die Scheuklappen anziehen muss. Es gibt nichts Absolutes. Und jede Familie muss es nach seinem Stil machen.

Dr.med. Ursula Davatz (43:53)

Aber ich würde sagen, geben Sie nicht auf für Ihre Kinder.

Bemerkung 2 (44:01)

Ich gebe nicht auf, aber vielleicht ziehe ich um.

Dr.med. Ursula Davatz (44:03)

Ah, das ist okay. Das ist eine Möglichkeit.

Bemerkung 2 (44:05)

In ein Südländ, wo das mehr akzeptiert ist.

Dr.med. Ursula Davatz (44:06)

Das sind alles Möglichkeiten. Aber für Ihnen wäre ich.

Bemerkung 2 (44:11)

Das ist eine Frage: Sie haben das Gefühl, im Moment ist man nicht an einem Punkt, an dem ein Kind ins Erwachsenenalter treten kann, wo eine Gesellschaft so viel erwartet von einem ADHS oder ADSler?

Dr.med. Ursula Davatz (44:29)

Wenn Sie umziehen, müssen Sie schauen, in welcher Phase das Kind ist. Wenn man in der Pubertät umzieht, ist es nicht gut. Nein, nein. Ich hatte einige Kinder, die umgezogen sind. Sie mussten umziehen, weil der Vater von seiner Stelle her musste. Sie haben die Beziehung zu den Peers verloren und alles ist schiefgelaufen. Das muss nicht unbedingt sein. Aber ich sage, die Pubertät ist eine heikle Phase. Wenn sie umziehen wollen, müssten sie eigentlich vor der Pubertät umziehen. Teil machen es auch so, dass das Kind... Sie ziehen um und das Kind bleibt. Da gibt es alle Möglichkeiten. Umziehen ist eine Möglichkeit. Ich würde sagen, vor der Pubertät. Ein Kind in eine andere Schule zu geben, das machen Teile, aber das muss man sich leisten können. Privatschulen sind teuer. Man kann auch in eine andere Gemeinde, aber die geben einander dann immer weiter wie schwierig das Kind ist. Manchmal geht es gut, manchmal nicht. Es gibt auch sehr talentierte Lehrer in der ganz normalen Volksschule, aber man weiss das nicht vorher. Wenn man einen Wechsel macht, muss man das ein wenig anschauen und auf sich wirken lassen. Und mit dem Kind zusammen. Aber wenn Sie ganz unwohl sind, dann hat natürlich Ihr Unwohlsein wieder einen Einfluss auf das Kind.

Bemerkung 2 (45:59)

Das merke ich.

Dr.med. Ursula Davatz (46:01)

Und da müssen Sie wieder abwägen. Es nützt nichts, wenn Sie sagen, dem Kind zuliebe bleibe ich dort. Aber ich bin total unwohl. Dann muss man sich fragen, ob ihr Unwohlsein die Atmosphäre, in der das Kind bleiben möchte, zerstört oder nicht. Es ist ein Abwägen. Ich könnte es nie absolut sagen. Z.b. In Bezug auf die Ehe. In ADHS Familien gibt es auch mehr Scheidungen. Das ist bekannt. Mehr Abbrüche vom Job. Mehr Umzüge auch. Und da hat man Untersuchungen gemacht, Guy Bodenmann, Psychologieprofessor in Zürich, früher in Fribourg. Wenn die Ehe gut ist, ist es prima. Wenn die Ehe schlecht ist, ist es schlechter für das Kind, als wenn man sich scheiden würde. Beim Umzug ist man auch wieder an einem solchen Punkt. Zu sagen, man bleibe dem Kind zuliebe oder in der Partnerschaft, aber man ist tot unglücklich, tut man nichts Gutes für das Kind. ADHS Kinder sind sehr sensibel und merken, dass sie unglücklich sind. Das ist nicht gesund. Sie saugen das alles auf, wie Schwämme. Speziell Mädchen. Aber auch Jungs. Je nachdem, welcher Junge es ist. Ich weiss nicht, ob ich eine Antwort geben konnte.

Bemerkung 2 (47:36)

Es ist kein Kompliment für unsere Gesellschaft.

Dr.med. Ursula Davatz (47:42)

Nein. Ja, also ich hätte viele Ideen, wie man unsere Gesellschaft, unser System verändern sollte. Ich habe das auch letztens an einer Gesundheitstagung gesagt. Das war eine Präventionstagung, organisiert von vom Bundesamt für Gesundheit und Prävention. Und ich habe gesagt, warum wir immer an unseren Kinder herum? Wir müssen eine Systemveränderung machen. Und es wären einige Systemveränderungen angesagt. Ich behaupte, man würde viel Geld sparen. Also dass man Geld in die Schule investiert, um die Menschen gerechter, ich sage ADHS gerechter, zu machen. Und dann müsste man weniger später ins Strafapparat, also ins Justizsystem tun und weniger ins Gesundheitssystem. Denn ADHSler sind nicht nur vulnerabel für psychiatrische Krankheiten, auch für körperliche, wenn sie falsch gehalten werden. Ich sage ja dann immer, bei der Tierhaltung "eine tiergerechte Haltung". Und ich sage dann, eine persönlichkeitsgerechte Behandlung vom ADHSler. Aber so weit sind wir noch nicht. Aber steher Tropfen holt den Stein. Und ich bin dran. Ich wohne jetzt zwar im Kanton Zürich, aber ich versuche, mein Wissen im Kanton Aargau noch zur Verfügung zu stellen. Mehr kann ich noch nicht sagen. Ja, eine weitere Frage, oder wollen Sie eine kurze Pause? Sie dürfen bestimmen. Machen wir doch eine kurze Pause.

Dr.med. Ursula Davatz (49:39)
10 Minuten, ist das gut?

Dr.med. Ursula Davatz (50:09)

Also gut. Dann möchte ich Ihnen noch ein Grundprinzip beibringen. Man spricht von Emotionen und man spricht von Gefühlen. Ich habe vorhin gesagt, man sollte Gefühle gut formulieren können. Wenn man diese Gefühle mit jemand anderem in Austausch bringt, sei das ein Kind oder ein Partner, dann ist es wichtig, dass man im Augenblick, in dem man Gefühle beschreibt, also wenn man den Sachverhalt durchschaut, dass man da nicht seine Gefühle mit Emotionen auflädt. Man hat schnell die Vorstellung, Gefühle und Emotionen sind doch eigentlich das Gleiche sind. Aber sobald Emotionen drin sind, will man beim anderen etwas bewirken. Und wenn eine schwierige Ehe oder Situation mit seinem Kind, Teenager oder auch kleiner, im Augenblick in dem man seine Gefühle oder das, was man will, mit Emotionen sagt, dann spürt man den Druck gegenüber. Auf diesen Druck kommt der Eselwiderstand und man erreicht nichts. Ich habe vorhin schon gesagt, bevor Sie vom Kind etwas verlangen oder dem Partner etwas sagen wollen, müssen sie spüren, ob sie ruhig sind, ob sie nicht aufgewühlt sind. Erst wenn sie ruhig sind, können sie dann von den Emotionen oder dem, was sie wollen, ihren Befehl durchgeben. Damit man es noch ein bisschen besser versteht, sage ich, im Augenblick, wenn sie sich mit einem Teenager auseinandersetzen, dürfen sie gar nichts wählen.

Dr.med. Ursula Davatz (51:58)

Aber sie dürfen sagen, dass es ihnen wichtig ist. Mir ist es wichtig, dass du lernst, mit deinen Emotionen umzugehen, dein Zimmer aufzuräumen oder dich an Regeln zu halten. Im Leben braucht man das. Das ist mir wichtig. Und ich möchte... Ja, das ist mir wichtig. Dann sagt man, was das Prinzip ist. Im Leben muss man das und das können. Für mich ist es wichtig, dass du das lernst. Aber die Energie muss bei ihnen bleiben. Im Augenblick, in dem sie ihr Prinzip sagen, dürfen sie nicht sagen, aber fressen sie es, übernehmen sie es. Darum sage ich, auseinandersetzen mit den Teenagern, ohne dass

man etwas will. Sobald man etwas vom Teenager will, sobald man von seinem Partner etwas will, dann setzt man den unter Druck. Man setzt den Teenager unter Druck. Der Teenager muss lernen, selbstorientiert, intrinsisch zu sein. Selbstkontrolle, sich zu handhaben. Der Teenager muss lernen, seine Persönlichkeit zu entwickeln und dann zu wissen, was er will und was er nicht will. Wenn wir zu fest emotional überhaupt, wenn wir emotional in diesen Moment reinkommen, setzen wir ihn unter Druck und er lernt nichts anderes als Widerstand. Und es ist etwas Schwieriges, es ist ein schwieriges Konzept, sich auseinandersetzt, aber ohne, dass man etwas will.

Dr.med. Ursula Davatz (53:29)

Und was entsteht ist dann in dieser Auseinandersetzung. Und in der Pubertät passieren ja viele Auseinandersetzungen. Aber sobald man das pubertierende Kind zu etwas zwingen möchte, dann geht gar nichts. Versteht man das, was ich versuche zu sagen? Es ist ein wichtiges Prinzip, ein Selbstbeherrschungsprinzip, dass man spürt, und das wäre wieder die emotionale eigene Intelligenz. Ich kann jetzt ganz ruhig über das reden, aber ich kann meine Prinzipien sagen. Und die sind mir wichtig. Und das Kind oder der Jugendliche spürt dann das. Ich hatte mal eine Mutter eines Teenagers. Das war eine jüdische Familie. Die haben ja sehr viele Rituale und so weiter. Da habe ich zu dieser Mutter gesagt, ihr Sohn hat gelernt, was ihre Regeln sind. Er führt sie vielleicht noch nicht durch. Aber in fünf Jahren werden sie merken, dass er mehr davon gehalten hat, als sie denken. Sie hat das nicht geglaubt, aber es hat sie vielleicht doch ein wenig gestützt. Fünf Jahre später hat sie gesagt, sie hatten recht. Das Kind, das am meisten rebelliert hat, war am konsequentesten, mit dem Ritual und all diesen Dingen. Und hat auch einen guten Berufsweg gefunden, ohne dass er studiert hat.

Dr.med. Ursula Davatz (55:04)

Ich denke, das ist ein wichtiges Prinzip, dass man etwas sagen kann, seine Meinung sagen kann, ohne dass man will, dass es dort etwas bewirkt. Denn das ist schon übergriffig. Und auf Übergriffe reagieren ADS Kinder ganz speziell stark. Es sind weitere Fragen im Raum. Ich möchte mit Ihnen diskutieren. Wir fragen den Mann mal.

Bemerkung 6 (55:44)

Nein, zur Zeit gerade nicht.

Dr.med. Ursula Davatz (55:51)

Vielleicht noch etwas zum Prinzip. Man kann die Kinder nicht zu gehorsam erziehen, man kann sie zur Kooperation erziehen. Das heisst, sie sind empathisch, sie spüren gut, was läuft. Wenn man etwas erreichen will, kann man zuerst das Problem schildern. Wir haben hier das Problem miteinander in diesem Haushalt zwischen dir und deinen Geschwistern. Man muss zuerst den Sachverhalt schildern und das Problem sagen. Und dann, wie lösen wir das? Dann das Kind fragen, welchen Vorschlag es hat. Ich mache das auch, wenn ich Teenager oder jüngere Kinder habe, mit den Eltern zusammen. Dann schildern mir die Eltern, mit welchen Problemen sie sich befassen. Dann wiederhole ich das und sage, dass das unsere Probleme sind. Dann frage ich das Kind zuerst, was man vorschlägt. Im Augenblick, wo man das Kind zu einer Kooperation

bringt, und durch die Empathie, die sie haben, kann man sie zu einer Kooperation bringen.

Dr.med. Ursula Davatz (57:03)

Dann machen sie Vorschläge, manchmal sogar noch strengere als die Eltern. Dann ist man in einem Kooperationsmodell. ADHS Kinder sollte man nicht zum Gehorsam bringen, sondern zur Kooperation. Und damit man eine Kooperation hinbekommt, muss man wieder verlangsamen, die Situation schildern, das Sachverhalt und dann, was ist dein Vorschlag? Und wenn dann Kinder etwas vorschlagen, das den Eltern nicht passt, also man sagt, wann das Kind abends zu Hause sein muss. Um 22 Uhr, um 12 Uhr, um 1 Uhr, um 4 Uhr morgens? Dann frage ich das Kind. Wenn die Kinder ausweichen, sagen sie um halb. Dann lache ich und sage, man könne überall rumschreiben. Nein, wann. Ich lasse die Kinder wirklich zuerst einen Vorschlag bringen. Dann handelt man vielleicht ein wenig aus, wie auf dem marokkanischen Markt. Wenn das Kind sagt, es wolle um 12 Uhr oder mit dem letzten Bus, und nachher finden die Eltern aber, dass sie zu spät, dann dürfen sie sagen, dass sie nicht einverstanden sind. Dann kann man aushandeln und trifft sich irgendwo in der Mitte. Dann kann man sagen, man lasse es jetzt mal so laufen und schaut in vier Wochen wieder, in einem Monat, wie es gelaufen ist.

Dr.med. Ursula Davatz (58:31)

Und da hatte ich letztes eine Familie, eine italienische Mutter, und es war ganz klar ein ADHS Kind. Und die Mutter wollte das einschränken, kontrollieren, ich muss das wissen, wo das Kind ist, usw. Usw. Und ich sagte, es gehe nicht. Bei diesem Kind müssen sie sich ändern. Sie müssen ihm viel mehr Freiheit geben und Eigenverantwortung geben. Wenn sie erwachsen sind, müssen Sie die Eigenverantwortung übernehmen. Und diese Eigenverantwortung müssen Sie lernen zu übernehmen, und zwar schon in der Pubertät. Dann nahm sich die Mutter das aber zu Herzen. Als sie nach einem Monat wieder kam, sagte sie, es gehe besser. Es gehe viel besser. Das Kind hatte natürlich Freude, dass ich ihm so viel gegeben habe. Die Mutter zuerst nicht so. Aber wenn es besser läuft, warum nicht so weitermachen? Also dorthin, dass man als Mutter, dass man nicht ernsthaft versucht, das Kind zu beschützen. Und da haben wir zwei Kräfte, die gegeneinander kämpfen. Die Mutter hat einen Beschützerinstinkt, der Vater vielleicht auch, und das Kind hat einen Autonomieinstinkt. Und wenn der Autonomieinstinkt und der Beschützerinstinkt zusammenkommen, zerstören sie sich nur gegenseitig. Und da kann man als Fachperson den Müttern mehr Sicherheit geben, dass sie mehr Vertrauen in ihr Kind haben.

Dr.med. Ursula Davatz (01:00:09)

Das heisst nicht, dass es einem gleich ist. Wenn die Eltern mit den Kindern kämpfen und müde werden, sagen sie vielleicht, sie mag nicht mehr, sie soll machen, was sie will. Nein, so meine ich nicht. Nicht, mach, was du willst, sondern ich übergebe dir die Verantwortung. Ich erwarte von dir, dass du das handhaben kannst. Manchmal sage ich sogar, wenn es um Schulaufgaben geht, die Eltern sollen dem Kind eine Art Geschenk geben, also ein Talisman. Bei den Reformierten wird man mit 16 konfirmiert. Da wird man in die erwachsene Gesellschaft aufgenommen. Und dass die Mutter nicht sagt,

dann mache es doch selber, es ist mir egal, also das Kind so wie abschiebt, sondern sagt, ich übergebe dir jetzt die Verantwortung. Also, dass man eine Art Ritual macht, wo man dem Kind Verantwortung übergibt. Und dann stärkt man es in seinem Erwachsenenendenken und schiebt es nicht einfach ab. Versteht man das?

Dr.med. Ursula Davatz (01:01:21)

Ja, auf jeden Fall.

Bemerkung 3 (01:01:29)

Freiheiten übergeben. Ja, Du darfst entscheiden. Die heutige Jugend ist ganz anders unterwegs.

Dr.med. Ursula Davatz (01:01:45)

Wenn es um den Ausgang und um die Drogen geht, z.B, indem man das Kind zu Hause behaltet, lernt es nicht von den Drogen wegzubleiben. Da kommt immer die Frage, wenn du mit anderen zusammen bist, die alle kiffen, kannst du Nein sagen oder musst du auch mitmachen? Dass man dem Kind seinen eigenen Willen stärkt, dass es nicht nur als Herdentier den Dinge nachläuft. Und wenn ich sage, entscheiden... Also später, als erwachsene Person muss er seinen Weg entscheiden. Also, ja. Und man muss das lernen in der Pubertät lernen. Sie können Ihre Meinung dazu sagen, was Sie nicht gut finden. Und das Kind hört das. Das heisst aber noch nicht, dass es sich nach dem benimmt. Und Sie geben ihre Wertvorstellungen weiter an Ihr Kind. Und es findet es blöd. Meine Tochter sagte auch, ich sei hinter dem Mund zu Hause. Ich sagte, dass ich hinter dem Mond zu Hause sei, aber trotzdem diese Haltung habe. Dass man seine Haltung behaltet... Aber ich sage es wieder, das Kind nicht überzeugen wollen und auch nicht in den Hals abstopfen woll, in der Pubertät muss es lernen, für sich zu entscheiden. Versteht man das? Es ist schwierig, es ist eine Gratwanderung.

Dr.med. Ursula Davatz (01:03:31)

Ich habe lange mit der Drogenabhängigen Jugend, DAJ hat es geheissen, ich weiss nicht, ob es den Verein überhaupt noch gibt, und da war ein Leitspruch, loslassen heisst nicht fallen lassen. Das wäre das. Man hat eine Haltung, lässt sie aber los und das Kind muss schlussendlich selbst entscheiden. Sie haben eine stärkere Wirkung auf ihre Teenage Kinder, als sie denken. Aber sie müssen an sich glauben und sie müssen das leben. Und darum lässt man das Kind nicht fallen, setzt sich weiter mit dem auseinander, ohne es erziehen zu wollen. Das Kind muss sich selbst erziehen. In diesem Sinne sage ich, ADHSler müssen sich eigentlich selbst erziehen. Dann kommt es am besten heraus. Man kann nur die Rahmenbedingungen geben, mit ein paar wenigen Regeln, aber daran hält man sich. So wie eine Weide. Innerhalb dieser Weide muss man seine eigene Erfahrung machen. Ist das so ein bisschen verständlich? Ja?

Dr.med. Ursula Davatz (01:04:50)

Dürfen, Sie müssen es nutzen. Klar.

Bemerkung 7 (01:04:53)

Frage zu Medikamenten. Zwei Junge 10 Jahre und 12 Jahre alt, haben Medikamente genommen. Jetzt geht es Ihnen besser. Mein Sohn ist 7. Soll ich ihm auch Medikamente geben?

Dr.med. Ursula Davatz (01:06:08)

Aber es ist so schwierig. Das ist sehr schwierig. Zum Teil wird von den Ärzten oder auch von den Lehrern gesagt, wenn sie dem Kind kein Medikament geben, dann schaden sie dem Kind. Das verpasst dann seine Karriere und weiss ich nicht was. Und zum Teil wird auch gesagt, ich kann das Kind nicht mehr in die Schule nehmen, wenn es kein Medikament bekommt. Und es gibt Eltern, die sehr dagegen sind und die nicht wollen. Ich würde Eltern nie davon überzeugen, dass sie ihrem Kind Medikamente geben müssen. Wenn eine schulische Leistung sehr wichtig ist, der IQ, dann fährt man mit den Medikamenten. Wenn man aber lieber das Kind natürlich haben will, aber das ist nicht so wichtig, man kann es noch lange lernen, ich will lieber, dass es eine ganzheitliche Persönlichkeit hat, dann wartet man eher zu und gibt keine.

Bemerkung 7 (01:07:07)

Aber die Kinder haben ja einen sehr langen Leidensweg in der Schule schon hinter sich. Eben nicht genügen, nicht konzentrieren können, nicht so sein können wie die anderen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:07:17)

Doch, kennen Sie den Miguel Camero? Den Beatboxer? Der macht so lustige Laute. Und ich glaube, er ist es. Oder sonst ist es jemand anderes. Es gibt Kinder, die durch die Schule gegangen sind, die alles falsch gemacht haben, italienischer Abstammung, und denen hat es überhaupt nichts gemacht. Gar nichts. Es spielt eine grössere Rolle, wie sie als Eltern, was sie für eine Haltung haben, ob es dem Kind etwas macht. Aber klar, je nachdem ist so eine schlechte Konstellation und dann ist das Medikament eine gute Wahl. Wenn Sie aber finden, das Kind ist dann so ein bisschen eine gestrählte Persönlichkeit, dann lassen Sie es besser weg. Ich kann es nicht für Sie entscheiden und ich müsste auch die Situation besser wissen, wie alles läuft. Aber ich finde es nicht in Ordnung, wenn man den Eltern sagt, wenn sie nicht bereit sind, wenn sie keine Medikamente geben, schaden sie dem Kind, dann schaden sie dem für das Leben.

(01:08:26)

Es ist krass wie sich die Kinder dann besser fühlen mit den Medikamenten.

Dr.med. Ursula Davatz (01:08:36)

Ja. Durchaus. Das ist so, das kann man nicht leugnen. Wenn sie Medikamente bekommen, dass sie dann eben um eine Note besser sind, dass sie sich besser konzentrieren können, dass sie bessere Leistungen und dass sie sich dann erfolgreicher fühlen. Und wenn es wichtig ist für das Kind und für sie, dürfen sie das ohne Weiteres machen.

Bemerkung 2 (01:09:14)

Tut man ihnen dann einen Gefallen? Haben die Kinder dann später weniger Probleme mit Drogen, mit Abhängigkeiten? Weil sie den Druck nicht haben von aussen, einen anderen Weg finden zu müssen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:09:16)

Ich sage wieder, man kann es nicht verallgemeinern. Man kann es nicht verallgemeinern. Und sie müssen zusammen mit ihrem Kind und dem Lehrer und der Situation entscheiden, ja ich tue jetzt das. Ich habe zum Teil Eltern, die sagen, "Nein, ich will das gar nicht". Und ich sage, okay, ich akzeptiere es. Da kommt viel Druck von der Schule und das Kind ist schwierig. Und dann sagen sie, ich will es jetzt doch probieren. Okay, dann probieren wir es. Also, ich kann es nicht allgemein sagen. Ich kann es nicht. Nein.

Bemerkung 8 (01:09:43)

Aber es war doch auch in den Medien in letzter Zeit ein Thema, genau das, im Tagi-Magi, es hätte mir sehr viel geholfen, wenn ich das jetzt mal versuchen würde. Ab dem Moment, als ich endlich Medikamente hatte, ist es mir wahnsinnig persönlich besser gegangen. Das hört man schon.

Dr.med. Ursula Davatz (01:10:10)

Das hört man, absolut.

Bemerkung 8 (01:10:14)

Es ist schwierig für die Eltern für die Kinder die Entscheidung zu treffen. Das hat bei mir schon auch nochmals einen Change ausgelöst, die Erleichterung für die Person selbst.

Dr.med. Ursula Davatz (01:10:27)

Wir sind in unserem Schulsystem drin. Wir haben ein Schulsystem, kein anderes. Und von dort her ist das eine Realität und eine Tatsache, mit der man leben muss. Und von dort her, ja. Ich will nicht prinzipiell dagegen reden. Gar nicht. Aber ich finde nicht recht, wenn Eltern es nicht wollen und von aussen wird ihnen Angst gemacht wird usw. Richard Branson war einer, der an allen Schulen flog. Aber die Eltern standen immer hinter ihm. Jetzt fliegt er ins Weltall. Er ist ja.

Bemerkung 2 (01:10:59)

Er ist auch ein extremer Typ.

Dr.med. Ursula Davatz (01:11:01)

Total. Er ist ein ADHsler.

Bemerkung 2 (01:11:03)

Er ist ja vielleicht auch nicht ganz normal.

Dr.med. Ursula Davatz (01:11:05)

Überhaupt nicht normal. Nein. Überhaupt nicht normal. Was Erwachsene sagen, die Ritalin genommen haben, sagen, dass sie nicht mehr ganz so sich selbst waren und

nicht so kreativ waren. In diesem Sinne kann es in den Ferien weglassen, aber das Kind ist dann wieder etwas anstrengender. Man darf es auch über das Wochenende weglassen, damit das Hirn sich immer wieder erholt. Aber klar, in den Zeitungen kommen natürlich mehr die Modelle, die froh sind und positiv. Die negativen kommen nicht. Das drückt aus meiner Sicht das medizinische Modell wieder etwas durch. Man gibt ihnen zum Teil nicht nur Ritalin, sondern auch Neuroleptika, um sie runterzudämpfen. Da habe ich dann wieder Mühe. Man stimuliert sie einerseits und dämpft sie andererseits runter. Und das schon bei einem Kind. Und dann noch bei Teenagern. Teenagern sollten lernen, mit ihren Emotionen umzugehen. Und sie selbst handhaben. Und nicht mit medikamentösen Krücken. Obwohl ich Ärztin bin, bin ich hier immer kritisch. Noch eine Frage?

Bemerkung 9 (01:12:28)

Meine Erfahrung ist bezgl Medikamenten, es gibt Eltern die geben Medikamente und dann ist die ganz Welt in Ordnung. Jetzt kommt er in die Bez und dann ist die ganze Leben nur noch schön. Ich glaube, das ist falsch. Die Medikamente machen nicht unsere Kinder besser oder angepasster. Sie können sich einfach mehr Konzentrieren. Es kommt darauf an, ob wie wir Zuhause damit umgehen. Nur Medikamente und wunderbar?

Dr.med. Ursula Davatz (01:13:18)

Denke, das ist ein ganz wichtiger Punkt. Man kann durchaus Medikamente geben, aber man soll nicht bei dem bleiben. Man sollte noch etwas anderes dazu tun. Die Medikamente machen eine bessere Schulperformance, aber man sollte auch kindergerecht, persönlichkeitsgerecht mit dem ADHS Kind zuhause umgehen. Man sollte nicht nur auf seine Anpassung an sein Umfeld zählen, sondern auch anders mit dem Arbeiten. Und das sage ich allgemein. Man sollte eigentlich nie nur Medikamente geben, man sollte sich psychosozial mit der Situation auseinandersetzen.

Bemerkung 3 (01:14:00)

Es gibt ja verschiedene Medikamante. Meine Tochter hat 6 verschiedene Medikamente versucht, bis wir dann eines gefunden haben. Ich merke mittlerweile nicht, wann mein Kind das Medikament nimmt oder wenn die Medikamente nicht genommen werden. Wenn mein Kind die Medikamente über das Wochenende nicht nimmt, dann merke ich nicht einen grossen Unterschied. Das Medikament hilft nicht, besser mit Stresssituationen umzugehen.

Bemerkung 2 (01:14:39)

Oder permanent unterdrückt, könnte man auch sagen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:15:24)

Ich bin überzeugt, dass man könnte viel Kosten sparen kann, wenn man früher ein diversifiziertes Modell, also ein Erziehungsmodell, verwendet. Aber irgendwie fahren alle so ihre Bahnen oder dann kommt irgendein weisser Elefant, also man denkt etwas aus am Bürotisch und stellt dann das überall drüber und dann kommt es auch wieder nicht gut. Und es wird ja jetzt viel kritisiert am Lehrplan 21 und man müsste es halt

einfach verändern. Aber um ein System zu verändern, braucht es natürlich noch viel Zeit. Wir bleiben dran.

Bemerkung 10 (01:16:02)

Das beunruhigt mich jetzt. Mein Sohn ist in der ersten Klasse wir haben ein klassenübergreifende Schulzimmer.

Dr.med. Ursula Davatz (01:16:11)

Wie viele Klassen?

Bemerkung 10 (01:16:13)

Jetzt sind es drei. Aber es sind nur 14 Kinder.

Dr.med. Ursula Davatz (01:16:17)

Also eine kleine Schule.

Bemerkung 10 (01:16:19)

Ja. Aber haben Sie das Gefühl, dass das für Sie überhaupt möglich ist? Ich merke schon, wenn Sie selbstständig etwas machen müssen, bekommt man zum Teil das Blatt nach Hause, also die Hausaufgabe. Und dann ist ein komisches Wort draufgeschrieben.

Dr.med. Ursula Davatz (01:16:39)

An sich hat so eine kleine Schule einen Vorteil. Da kann man vieles individuell ausprobieren. Aber ich denke, da wäre es wichtig, dass Sie mit dem Lehrer Kontakt aufnehmen. Vielleicht auch die speziellen Bedürfnisse Ihres Sohnes sagen. Und fragen, was er für Erfahrungen hat. Und wenn Sie Ideen haben, was man machen kann, Sie kennen ja besser, dass sie diese Ideen einbringen. Das ist wieder ein Problem. Ich habe mit vielen Schulen zusammengearbeitet und habe es immer erlebt, es passiert immer der Kampf zwischen Lehrer und Eltern. Das ist so schade. An sich hat der Lehrer die Absicht, aus dem Kind das Beste zu machen und die Eltern haben die Absicht, das Beste zu machen. So ein Elternbildungstag ist an sich eine gute Sache. Wir müssten vielleicht noch Lehrer hier haben. Ich weiss nicht, ob es hat. Also da wäre es ganz wichtig, dass sie mit dem Lehrer gut zusammenarbeiten. Und jetzt kommt wieder, Lehrer wollen natürlich alles recht machen. Sie haben es ja gelernt. Und ich sage dann immer "Never teach a teacher". Also sie dürfen dem Lehrer nicht gleich sagen, was er machen soll. Sondern sie müssen dem Lehrer zuerst fragen, was er mit den Kindern für Erfahrungen gemacht hat.

Dr.med. Ursula Davatz (01:18:02)

Wie war das? Wie beobachtet er es? Wie beobachtet er es, wie beobachtet er es im Klassenverband, wie es mit den anderen interagiert, wie er mit dem Schulstoff interagiert. Und wenn Sie ihn abgeholt haben, also validiert haben, so wie man das Kind validieren sollte, dann können Sie sagen, dass Sie diese Erfahrung gemacht haben und dass er besser funktioniert als das und das. Und dass Sie zusammenarbeiten. Dass Lehrer und Eltern nicht Konkurrenten sind, sondern dass Lehrer und Eltern

zusammenarbeiten. Aber gehen Sie nicht mit einer ängstlichen Haltung daran hin, das spürt man auch wieder in der Medizin. Wenn wir Ärzte als Patienten gehen und wir trauen unserem Behandler nicht trauen, dann wird er verunsichert und macht es schlecht. Und von dort her gehen Sie nicht ängstlich hin, sondern ja, holen ihn zuerst ab, und dann sagen. Dann können sie schon fragen, ob sie Erfahrung mit ADHS Kinder haben, ob sie sich beraten lassen würde, wenn das notwendig wäre. Also, dass sie ihn ein wenig reinholen. Ich habe natürlich viele Clashes zwischen Lehrern und Eltern erlebt. Wenn ich dann interveniere, telefoniere ich manchmal auch an der Schule. Dann merke ich die Abwehr. Sie müssen mir gar nichts sagen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:19:29)

Sie haben das Kind ja nicht den ganzen Tag. Aber mit anderen Schulen habe ich sehr gut zusammengearbeitet. Alle schwierigen Kinder, das war die Bezirksschulstufe, haben mich um Rat gefragt. Zum Teil die Kinder geschickt, zum Teil die Mutter geschickt. Die Kinder habe ich oft gar nicht gesehen, nur die Mütter. Und zum Teil bin ich auch in die Schule gegangen und habe dann miteinander etwas ausgearbeitet. Also bei so einer kleinen Schule ist das eigentlich noch gut.

Bemerkung 10 (01:20:02)

Ja, die sein eigentlich noch relativ offen, z.B. mit Musik. Ich habe nicht nur schlechte Erfahrungen gemacht.

Dr.med. Ursula Davatz (01:20:03)

Ja. Okay. Okay. Super. Also so eine kleine Schule ist eigentlich ein tolles Lernlabor. Hingegen eine grosse Schule ist ein Silo. Ist eine Fabrik. Und sobald die Institution grösser ist, kommen so viele Regeln und man denkt, man dürfe keine Ausnahmen mehr machen. Aber eben, konsequent, inkonsequent, konsequent. Also ich habe mal an einer Lehrertagung gearbeitet und ein Seminar gegeben. Ich war erstaunt, wie wenig sich die Lehrer getraut haben, abzuweichen und ihren Freiraum auszunutzen. Und ich denke, wenn Sie als Eltern mit Lehrern zusammenarbeiten, können Sie sie die auch ermutigen. Und letztendlich zählt ja das Resultat, das Outcome. Und nicht, ob man alle Regeln strikt eingehalten hat. Wir haben den Spruch, es führen viele Wege nach Rom. So auch bei der Erziehung. Habe ich Sie ermutigt? Okay. Nicht aufgeben. Positiv daran hingehen und gut austauschen. So können Sie von dem Lehrer etwas lernen und er kann von Ihnen etwas lernen. Weitere Fragen?

Bemerkung 11 (01:21:44)

Wir haben das grosse Thema der Langsamkeit. Drei Stunden sind vorbei sind. Sie ist begrenzt, aber dann macht sie ein Minimum und sie müsste noch so viel mehr machen. Das Thema der Langsamkeit oder das Zimmer aufräumen, bis in den Nachmittag kann das gehen, bis das Zimmer aufgeräumt ist. Die Langsamkeit, das kann man auch antreffen, in der Schule drehen sie dann wie im Hamsterrad, weil sie in der Schule nicht fertig geworden ist mit dem, was sie machen muss. Plus die Aufgaben, plus das Lernen, wie ein Hamsterrad.

Dr.med. Ursula Davatz (01:22:28)

Das kann man auch antreffen, die Langsamkeit. Es sind oft eher ADS Kinder. Was steckt hinter dieser Langsamkeit? Da steckt auch wieder die Ablenkbarkeit und die Assoziation. Also man fängt etwas an, das erinnert einen an das, dann geht man dort hin, gedanklich oder auch in Person. Es gibt ganz viele Verzweigungen. Das kann schlussendlich eine sehr genaue Arbeiterin geben. Wenn sie an einem neuen Arbeitsplatz anfängt, müsste sie sagen, sie nehme viel Zeit, sie wolle alles wissen, sie müsse alles absuchen, bis sie die Arbeit machen kann. Was machen Sie als Mutter? Sobald sie sich über die Langsamkeit aufregen, ist es nicht so gut. Es tut ihnen nicht gut und der Tochter tut es auch nicht gut. Und hier würde ich mal versuchen, auch in die Langsamkeit zu gehen. Und ich sage dann manchmal neben einer Tochter, die nicht das schnell macht, was man gerne hätte, meditieren. Beim Meditieren lernt man ja, sich zu verlangsamen. Achtsamkeit. Alles genau. Man weiss nicht, was in ihrem Hirn alles vorgeht. Aber ich denke, sie checkt viele Dinge ab. Dort, wo sie eine Grenze setzen müssen, würde ich sagen, dann ist es fertig und dann ist es halt nicht fertig aufgeräumt. Aber nicht, sie vorantreiben wollen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:24:14)

Sonst haben wir wieder den Esel. Wenn sie sie in ihrer Art und Weise, wie sie die Dinge anpacken, vorantreiben wollen, wenn sie sie verändern wollen, dann ernten sie nur Widerstand. Und vielleicht ist dann halt etwas nicht fertig. Und in der Schule halt auch nicht fertig. Und da würde ich eher sagen, dass das, was sie gemacht hat, wenn das exakt ist oder genau oder differenziert, für das loben und das andere lassen. Und bei jeder Stellenbewerbung, also bei Mitarbeitersprächen, wird ja immer gefragt, die Quantität und Qualität. Und man kann nicht Qualität und Quantität gleichzeitig hochsetzen. Und wenn man die Qualität, wenn man fest auf diese Qualität eingestimmt ist, dann gibt es weniger Quantität. Und wenn man viel auf die Quantität schaut, dann gibt es weniger Qualität. Und die Vorstellung, dass man Qualität und Quantität gleichzeitig erhöhen kann, ist Irrsinn. Das passiert jetzt im Gesundheitswesen. Dass Krankenschwestern eine gute Qualität bringen sollten, aber möglichst schnell und mit weniger Personal. So kann man ein System völlig kaputt machen. Dann wird ausgestiegen. Man muss ausländische Kräfte einholen, dagegen habe ich nichts. Aber es ist ein Stress. Ich würde die Tochter eher dazu verwenden, sich selbst zu verlangsamen. Achtsamkeit. Wenn sie das Zimmer aufräumen sollte, sollte sie sich auf Langsamkeit einstellen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:26:10)

Auf Qualität, auf Achtsamkeit. Und dass es überhaupt nicht pressiert. Macht das Sinn oder doktriniere ich ihnen zu viel auf? Man kann nicht dagegen vorgehen. Das hat keinen Sinn. Wenn man sie antreibt, muss sie gegen sich und ihr Wesen und ihre kognitive Verarbeitungsmethode vorgehen. Und das kommt nicht gut. Gewisse Sachen sind dann halt nicht gemacht. Das macht auch nichts. Ich hätte mir in der Schule gesagt, wenn man einen Aufsatz schreiben muss, bekommt man ein Thema, dann studiert man ewig lang, was man schreiben soll. Und was und wo. Gewisse wissen es sofort. Dann ist man zehn Minuten vor Schluss und muss noch ein Thema schreiben. Dann ist man natürlich nicht fertig. Ich dachte, man wählt dann vielleicht ein eigenes Thema. Oder einen Fokus. Dann hätte man seinen Aufsatz nochmals bearbeiten

dürfen. Und nochmals und nochmals. Damit man an seinem Fokus arbeiten kann. Aber so ist die Schule natürlich nicht. Aber Sie zu Hause könnten einfach umstellen auf Qualität. Langsamkeit, Achtsamkeit. In der Psychiatrie wird das jetzt fest geübt. Macht das Sinn? Probieren Sie mal. Und sagen Sie, heute habe ich meinen Meditationsnachmittag. Und nicht, wie bringe ich sie hin, damit sie schneller aufräumt. Nicht so. Andere Fragen? Ja?

Bemerkung 12 (01:27:55)

Ich habe jemanden zu Hause, der versucht, allen ihre Meinung aufzuzwingen. Ich bin Svenja, ein kleiner Chef. Es ist manchmal schwierig zusammenzuleben. Es gibt einen Papi, eine Mami und eine kleine Schwester. Es geht um das Spielen oder einen Film aussuchen. Wenn es nicht nach ihrem Kopf geht, dann kommt das Impulsive zum Zug. Es führt zu Konflikten, wenn wir Kinder sehen, auf dem Spielplatz oder beim Spielen mit anderen Kindern.

Dr.med. Ursula Davatz (01:28:52)

Das ist auch eine Mädchen. Ja. Also, die hat einen starken Charakter. Und wenn sie sich nicht durchsetzen kann, wird sie verrückt. Also, impulsiv. Ich würde wahrscheinlich nicht die Kleinen anleiten, was sie machen soll. Die finden selber irgendetwas heraus. Aber ich würde mich mit ihr selbst auseinandersetzen. Und jetzt kommt wieder mein Prinzip des Validierens. Dass sie sagen, dass sie es so machen will. Da könnte man sogar noch fragen, was der Grund ist. Dass sie sich erklären muss, warum sie es so will. Dann kann man sagen, dass es eine gute Idee ist und sie es nachvollziehen kann. In dieser Situation möchte aber deine kleine Schwester etwas anderes. Ich möchte deiner kleinen Schwester die Möglichkeit geben, dass auch sie wählen darf. Dann könnte man eine Registratur machen. Einmal du, einmal sie. Dann ist es eine Regel. Ja, okay, wahrscheinlich. Wie beim Fussball. Wer spielt an? Wenn sie verrückt wird, das aushalten. Aber eher sie müssen sich ihrer Stelle als kleine Schwester stellen.

Bemerkung 12 (01:30:23)

Wenn wir Besuch haben, dann gibt es Konflikte.

Dr.med. Ursula Davatz (01:30:30)

Da sind sie dann hin und her gerissen. "Widme ich mich meinem Besuch oder gehe ich dort reden?" Und da werden sie dann der Mediator. Ja, als Mutter wollen sie das vielleicht. Dann müssen sie ihrem Mann übergeben. Oder der Besuch muss sich selber beschäftigen.

Bemerkung 12 (01:30:49)

Also der Besuch bei der Tochter.

Dr.med. Ursula Davatz (01:30:52)

Ah, Kinderbesuch. Kinderbesuch.

Bemerkung 12 (01:30:54)

Dann gibt es beispielsweise Fünfibefälle. Ja. Ja. Gehen sie sich dort einmischen, oder nicht?

Dr.med. Ursula Davatz (01:31:01)

Doch, da dürfen sie sich schon einmischen.

Bemerkung 12 (01:31:05)

Also ich musste auch schon mal schnauzen, was ich nicht gerne mache.

Dr.med. Ursula Davatz (01:31:08)

Ja, gehen sie vielleicht eher früher einmischen, als wenn es schon eskaliert ist. Dann kennen sie ihre Tochter und sagen, sie müsse ein wenig Schiedsrichter spielen. Dann bei den beiden Parteien hören, was die Tochter will, was die anderen wollen. Wahrscheinlich müssen sie zuerst die Tochter fragen, ihr Kind, sonst würde sie sagen, dass sie nur die anderen unterstützen. Dann fragen sie die Tochter, was sie will, dann fragen sie die anderen, was sie wollen. Also, sie verlangsamten den Prozess. Und dann, jetzt haben wir das Problem, jetzt müssen wir aushandeln. Also, dass sie helfen, als Mediatorin zwischen diesen beiden Lagen aushandeln. Dass die Tochter einen etwas stärkeren Widerstand, ein Gegenüber hat, mit dem sie sich nicht immer durchsetzen kann. Von ihr Verlangen, dass sie sich von selbst nicht durchsetzen soll, da will man wieder, dass ihr Charakter anders sein soll. Das geht nicht. Aber sie können ihr den Widerstand bieten und Mediator sein und sagen, okay, jetzt machen wir es so. Und dort können Sie auch machen, was schlägst Du vor. Was stellen die sich vor? Hier kann ich etwas bringen. Bei Google hat man eine Untersuchung gemacht, was für ein Team am besten funktioniert. Da haben sie viele Algorithmen laufen. Am Schluss kam etwas ganz Banales heraus, wenn jeder «equal speaking time hat.

Dr.med. Ursula Davatz (01:32:34)

Also wenn jedes Mitglied gleich viel, gleich lange sprechen darf. Und so können sie sagen, dass jeder gleich viel entscheiden darf. Aber als Regel und nicht die Tochter zurückzubremsen. Sie kommen rein und sagen, dass sie es so machen. So kann sie ihre Tochter indirekt lernen. Vielleicht schimpft sie nachher. Dann sagen sie, das sei ihr Prinzip. Ich will ja, dass du gut befehlen kannst. Du kannst mal ein guter Chef werden kannst. Aber du musst auch lernen, mit den Schwächeren umzugehen. Wenn du sie einfach überfährst, hast du auf einmal nur noch Feinde. Man sagt ja auch wieder so schöne Sprüche, ein Team funktioniert so gut, wie das schwächste Glied. Da können sie so Prinzipien geben. Du bist eher das Stärkste. Und sie hat das gern. Ich möchte gerne noch ein wenig mit Ihnen diskutieren. Wer hat noch eine Frage? Ja?

Bemerkung 13 (01:34:13)

Es wird eine Regel vereinbart und es wird sich nicht daran gehalten.

Dr.med. Ursula Davatz (01:34:17)

Bei der Regel wird immer gefragt, ja und? Wenn das Kind nicht einhält, was sind die Konsequenzen? Die Konsequenzen sind immer die Bestrafung. Konsequenz ist nett ausdrückt Bestrafung. Und da sind wir bei der bestrafenden Erziehung. Und ich

prinzipiell sage, Bestrafung der Erziehung funktioniert aus meiner Sicht nicht. Bestrafende Erziehung zwingt zum Gehorsam, zur Unterordnung. Ich möchte eigentlich Eigenkompetenz und Eigenverantwortung. Als Erstes würde ich fragen, was der Grund war, dass du deinen vorgegangenen Zeitplan nicht einhalten konntest. Was kam dazwischen? Dann kam immer, dass es gerade so interessant war usw. Er muss wahrnehmen, warum er seinen Zeitplan selbst nicht eingehalten hat. Und dann kann man sagen, ja, das ist schwierig, etwas abzubrechen, wenn es spannend ist. Aber es wäre wahrscheinlich noch bis nachts um 10 Uhr spannend. Und wenn du dir vornimmst, du willst um 5 Uhr nach Hause gehen, musst du ein bisschen vorwärts auf die Uhr schauen, also eine Viertelstunde vorwärts schauen. Oder zwei Minuten. Dich innerlich vorbereiten. Dann muss ich nach Hause gehen. Dann geht man nach Hause, auch wenn es noch spannend ist. Aber das ist natürlich alles Selbstdisziplin. Eher dem Kind helfen, dass es lernt, sich an seinen Plan zu halten als gehorsam.

Dr.med. Ursula Davatz (01:36:04)

Und mit Bestrafung... Bei ADS Kinder funktioniert Bestrafung gerade gar nicht. Aber ich finde allgemein, dass es nicht eine gute Methode ist. Ich hielt einmal einen Vortrag in Brugg am Kinderseminar oder so. Und dann war der Titel "Bestrafung als Erziehungsmethode?" Und ich plädierte natürlich dafür plädiert, dass man nicht bestraft, sondern miteinander ausarbeitet und Eigenverantwortung dem Kind gibt. Und als ich wieder rauskam, hatte ich eine Busse. Ich wurde bestraft, weil ich falsch parkiert habe. Es war so voll. Dann schickte ich an die Polizei meinen Vortrag und fragte, ob sie mir die Busse erlassen würden. Das haben sie natürlich nicht. Aber es war trotzdem lustig für mich. Ich wurde bestraft. Aber das konnte ich aushalten. Ich finde Bestrafung keine gute Erziehung. Früher hat man nur mit Bestrafung gearbeitet. Heute will man das nicht mehr. Aber man rutscht dann immer wieder rein. Dann sagen die Eltern oder die Lehrer, es muss doch Konsequenzen geben. Etwas anderes ist in der Schule. Dort gibt es Konsequenzen. Das ist auch richtig. Aber als Eltern Konsequenzen... Da wäre höchstens die Konsequenz, wenn man nicht dann kommt, dann kann man das nicht mehr machen. Also sagen wir, man kommt spät nach Hause und will noch mit ihnen lernen.

Dr.med. Ursula Davatz (01:37:45)

Und dann ist ihre Regel, ich nehme Lernsituationen nur entgegen bis um sechs, acht, was auch immer. Und wenn das überschritten ist, weil er spät nach Hause gekommen ist, geht es halt nicht mehr. Da muss man mit sich konsequent sein. Man muss seine Grenzen eingehen und nicht immer nachgehen. Oft denken die Eltern nur daran, beim Kind eine Konsequenz zu machen, aber mit sich selbst sind sie nicht konsequent. Und dann ist die ganze Strafe immer nur drohen, drohen, drohen. Und auch wieder brechen. Und das ist nicht gut. Das gibt keine Sicherheit. Also die Konsequenz ist bei einer Handlung, Handlung gegen das Kind. Versteht man das? Und die Regeln immer wieder sagen, okay, dann kommst du nach Hause und dann wieder fragen, was war das? Und dann eher im helfen wie es sich das nächste Mal besser an seine eigenen Regeln halten kann. Und das ist nicht so einfach. Dann machen sich andere vielleicht lustig. Was, du musst schon nach Hause? Ja, ich habe es gesagt und ich will.

Bemerkung 13 (01:38:58)

Es ist eher das Vergessen. Die sind dann völlig irgendwo anders und ich weiss, er hat sich Mühe gegeben. Er hat sogar die Uhr angelegt.

Dr.med. Ursula Davatz (01:39:08)

Und hat sie geläutet?

Bemerkung 13 (01:39:10)

Nein, aber die würde er dann abstellen und dann vergisst er es wieder.

Dr.med. Ursula Davatz (01:39:14)

Ja, dann muss er sie halt anstellen. Aber okay, es wird immer wieder geübt. Geübt, geübt, geübt. Eben nicht gehorsam, sondern Kooperation. Und in jedem Sport muss man üben und in diesen Sachen muss man auch üben. Also nicht verzweifeln, wenn es nicht klappt. Das ist gut. Okay, ich denke, wir haben es erreicht. Ich hoffe, Sie konnten etwas mitnehmen. Und behalten Sie Ihren Humor. Bleiben Sie spielerisch. Lernen Sie von Ihren fantasievollen ADHS Kindern. Dann haben Sie auch etwas davon. Okay. Einen schönen Tag noch.