

Die AD(H)S Erwachsenenengruppe in Ludwigshafen am Rhein

Ich bin jetzt im zweiten Jahr dabei, die ADS-Erwachsenengruppe anzuleiten. Von Beruf bin ich Sozialpädagogin und arbeite derzeit bei einem Bildungsträger im Bereich der beruflichen Integration von Flüchtlingen. Seit 5 Jahren ist meine letzte Diagnose ADS bei Erwachsenen. Seit ca. 4 Jahren bin ich Mitglied bei SeHT.

Die Treffen finden jeweils am 4. Mittwoch eines Monats im Mehrgenerationenhaus (MGH) der Diakonie in Ludwigshafen statt. Im Juli und August war Sommerpause und im Dezember wird das Jahresende in einer kleinen Feier für alle Gruppen beendet.

Beginn ist 19:30 Uhr und Ende 21.30 Uhr. Der Ablauf folgt einem Plan um einem eventuellen Verzetteln entgegenzuwirken. Der Plan ist lediglich eine Orientierung und kein Dogma. Der Plan wird angepasst, je nachdem wer zur Gruppe kommt oder was gerade wichtiger ist zu besprechen. Jeder soll das Wichtigste mitbekommen und die Chance haben seine Themen ansprechen zu können. Der Plan unterstützt ein pünktliches Ende damit alle so früh wie möglich nach Hause kommen, was für ein Treffen mitten in der Woche von den Meisten begrüßt wird.

Bei jedem Treffen gibt es durch den Leiter Informationen zu einem fachlichen Thema. In den insgesamt zwei Stunden wird nicht mehr als 30 Minuten für das fachliche Thema verwendet. Es ist eine Selbsthilfegruppe und die lebt durch den Austausch jedes Einzelnen.

Begrüßung | **Neuigkeiten aus der SeHT Welt** | **Persönliches Highlight des Monats** | **Anfrage des Gesprächsbedarf** | **Kleine Übung** | **Fachliches Thema (max. 30 min)** | **Persönliches der Teilnehmer**

Struktur der Treffen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer
1	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • Neuigkeiten aus der SeHT-Welt (Termine) 	19:30	10 Min
2	<ul style="list-style-type: none"> • Das persönliche Highlight des Monats • Feststellen des persönlichen Gesprächsbedarfes 	19:40	10
3	<ul style="list-style-type: none"> • Evtl. Übungen z.B. Annagramm • Fachliches Thema z.B. Verzetteln oder Achtsamkeit 	19:50	30
4	Pause	20:20	10
5	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche und individuelle Gespräche der Mitglieder 	20:30	60
	Ende	21:30	

Ablaufplan und zeitlicher Rahmen

Ich selbst bin Betroffener und möchte von den Anderen viel mitbekommen. Der Austausch tut mir gut. Wenn Fachliches besprochen wird, muss dies vorher in eine bestimmte Form gebracht werden. Dann bleibt nicht viel Platz für meine eigenen Belange.

Je ein Thema pro Treffen war geplant. Die Zeiten waren aber so kurz und der Austausch so hoch, dass das Thema oft am nächsten und teilweise auch beim übernächsten Treffen weiter bearbeitet wurde. Es geht nicht darum viele Themen zu besprechen, sondern die Themen solange zu bearbeiten wie diese für viele von Interesse sind. Es ist dann nicht so einfach den richtigen Zeitpunkt für den Themenwechsel zu erkennen. Für den Einen könnte es noch weitgehen und für den Anderen ist bereits alles gesagt. Da die Unterschiede nicht so groß sind, die Toleranz von allen recht hoch ist und wir meist nicht mehr als 5 bis 10 sind, klappt der strukturierte Ablauf recht gut.

Einem fachlichen Thema kann auch eine kleine Übung vorausgehen. Dies muss nicht unbedingt mit dem Thema zu tun haben. Das Lösen von Annagrammen wurde in den letzten 3 Jahren immerwieder gerne gemacht, wenn diese nicht zu schwer waren.

Übungen fand ich auch immer spannend anzuleiten. Besonders Übungen wo sich körperlich bewegt wird, sind bei mir immer hoch im Kurs. Wir sitzen so viel am Tag und lassen uns bewegen, z.B. Auto oder Aufzug. Körperliche Bewegung kommt bei vielen so oft zu kurz. Deshalb möchte ich in der Gruppe so oft es passt und klappt Bewegungsübungen einbauen, die auch außerhalb der Treffen gemacht werden können. Die Herausforderung die mit Bewegung einhergeht ist ganz klar. Dies ist was, wo und wie wir Essen und trinken. Diese beiden Faktoren machen einiges in unserem Leben aus und werden nicht selten sehr vernachlässigt. Alle Menschen brauchen dies und ich sage, Menschen mit ADS brauchen dies noch ein wenig mehr als andere.

Im Vergleich zum ersten Jahr wo ich die Anleitung übernahm ist 2016 schon ein gutes Stück besser gelaufen. Vielleicht war ich auch zu streng mit meinen eigenen Erwartungen. Das ist eine gute Grundlage die zukünftigen Treffen weiter in Inhalt, Qualität und der Freude sich zu treffen weiterzuentwickeln. Eine Frage die sich mir stellt ist, ist ein Gruppentreffen noch zeitgemäß? Oder heisst die Frage wie sind Gruppen attraktiv zu halten. Sich persönlich zu treffen ist immer zeitgemäß. Virtuell ist nur eine Ergänzung. Keine Elektronik kann der Wirklichkeit auf Dauer standhalten.

Am Ende des Jahres sind alle Mitglieder der Gruppe aufgerufen, Themen für das Nächste Jahr vorzuschlagen und auch die Frage anzugehen wie wir attraktiv bleiben für uns selbst, als auch für Neue oder einfach nur Besucher die einmal reinschauen wollen.

Die vorgeschlagenen Themen können auch durch ein Mitglied der Gruppe mit Leben gefüllt und vorgetragen werden. Der Leiter der Gruppe fungiert dann als Moderator. Jeder der in der Gruppe ist, hat einen Schatz an Wissen und Erfahrung. Dies mit allen zu teilen ist Gewinn für alle. Keiner noch so Erfahrene kann dies alleine abdecken. Das steigert das Wissen aller und auch das Selbstvertrauen. Es kann auch eine Übung sein im geschützten Rahmen vor der (kleinen) Gruppe zu sprechen, wen dies einer möchte. Ich möchte jeden dazu ermutigen, besonders die, die es gerne täten und sich dazu überwinden müssen.

	Themen: Für die jeweiligen Treffen 1x im Monat
1	Struktur: Vom Verzetteln zu mehr Ordnung
2	Achtsamkeit: Immerwieder im Jetzt und hier
3	Aufschieberitis: Auf den letzten Drücker
4	Entspannen: In einer Welt voller Hektik
5	Konzentration: Vor- und Nachteile von Ablenkbarkeit
6	Bewegen: Den eigenen Körper spüren
7	Ernährung: Was und wieviel tut mir gut
8	Kontakte: Familie , Freunde, Kollegen, Hobby und Freizeit
9	Gesundheit: Therapie , Medikation bis hin zu Klinik
10	Jahresrückblick: Was war und was kommt

Themenauswahl 2016; Nur teilweise ausgeschöpft; Weiterführen 2017