

Die Corona-Konferenzen SeHT Ludwigshafen / Vorderpfalz e.V.

Aufgrund der Coronakrise mussten viele Stätten, die von Selbsthilfvereinen genutzt wurden, bis auf Weiteres ihre Tore schließen. Und wegen der Kontaktbeschränkungen war es auch praktisch unmöglich, dass „Fremde“ einander daheim besuchten.



Auch uns von SeHT blieb daher nichts anderes übrig, als uns Alternativen zu suchen. Eine Methode, die sich sehr rasch durchsetzte, war die Nutzung von Messengern, die zur Videokonferenz fähig sind. Wie zum Beispiel Skype, das sowohl am PC als auch am Smartphone funktioniert (wenn es funktioniert).

Und so kam es auch bei uns. Nach einigen Testläufen, wo die bekannten Problemchen mit Mikrofon, Kamera oder Internetstabilität auftauchten, nahm die Sache Fahrt auf. Unsere Leute kamen aus mehreren Gruppen, die bisher eher getrennt waren. Dadurch wurde auch der Austausch interessanter und lebendiger.

Denn die Themen können nach wie vor unter die Haut gehen. Corona kann manche Probleme noch verstärken: Man sitzt sich wegen Homeoffice fast rund um die Uhr auf der Pelle. Auch der Arbeitgeber und/oder Ausbilder ist via Internet präsent und will und muss immer noch Leistung sehen.

Die Tagesstruktur kann auch zum Problem werden, gerade auch bei ADHSlern. Aufschieberitis kann sich verschlimmern. Während Partner, die zusammen leben, sich zu sehr auf der Pelle sitzen, werden Beziehungen zwischen Leuten, die nicht zusammen wohnen durch Corona mitunter zur „Fernbeziehung“. Wie oft oder wie selten soll man sich melden, wie wird der Partner reagieren?

Dies sind die Themen, die wir mittwochabends ab 19:00 durchnehmen. Wobei der „geistige Akku“ bis etwa 21:00 durchhält. Am Bildschirm ist dann doch was anderes als persönlich.

Bei all den Schwierigkeiten darf natürlich nicht der Ausgleich fehlen. Spazieren gehen oder Fahrrad fahren war als Einzelperson hierzulande zum Glück immer möglich.

Mittlerweile sind die Vorschriften gelockert, wollen wir hoffen, es bessert sich noch weiter.



In der letzten Sitzung ging es dann nicht nur um Hobbys, die als Ausgleich gerade jetzt wichtig sind, auch wenn nicht alles möglich ist wegen der Beschränkungen. Es ging um Anpassung, zu wenig oder auch zu viel Anpassung, und wie wir uns im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. ADHSler neigen auch hier zu Extremen. Dies führt oft zu Lücken im Lebenslauf, wenn Ausbildungsplätze oder Studienplätze nicht gehalten werden können. Bereits in der Grundschulzeit kam es oft zu Verslossenheit, oder „Sprechdurchfall“, oder dem Wechsel zwischen den Extremen. Gemobbt werden und passiv bleiben, aber dann wieder ausrasten und überreagieren.

Demgegenüber gibt es dann das, wofür sich der Betreffende mit ganzer Leidenschaft einsetzt, das über das einfache Hobby noch hinausgeht. Freilich neigt ein ADHSler auch hier zum Extrem.

Eine gute Methode ist hier das gemeinsame Musizieren, mit Gitarre, mit Karaoke - etwas, das wir bei SeHT öfters und gerne unternommen haben, wobei die Möglichkeiten in Coronazeiten momentan leider noch begrenzt sind.

Es kommen aber wieder andere Zeiten, wo wir dann auch in größerer Gemeinschaft wieder verschiedene Dinge unternehmen können und uns persönlich sehen. Auch wenn die „Coronakonferenzen“ sich als eine gute Sache herausgestellt haben.

Autor: Christian Damian (Ludwigshafen)

gemaltes Bild: Christine Edel (Boston, USA)