

13. Dezember 2016

10. Gruppentreffen der ADHS Elterngruppe

Zu diesem letzten Treffen im Jahr 2016 kamen 15 Eltern zu uns in die Gruppe. Um ein wenig Adventsstimmung zu verbreiten, haben wir die Tische in weihnachtlichem Stil dekoriert und darum gebeten, etwas Gebäck oder etwas anderes mitzubringen. Das wurde auch von den Eltern liebend gerne gemacht und so haben wir in einer gemütlichen Runde einen netten Abend verbracht.

Wir haben uns zuerst einen kleinen Film über den Hygie Käfer angeschaut, um dann im Anschluss noch ein paar Neuigkeiten und den Jahresplan 2017 zu verteilen. Von unserer Bücherei wurde an diesem Abend wieder einmal rege Gebrauch gemacht. So manche der neu mitgebrachten Bücher aus Hirschaid waren sofort verliehen.

Nach 3 Stunden mit vielen netten Gesprächen endete das ADHS Jahr für unsere Gruppe. Nun müssen nur noch einige schriftliche Sachen erledigt werden und die Weihnachtszeit kann kommen.

AUTOREN | Sabine Kolb, Kirsten Riedelbauch

Jahresbericht 2016 der RG Mönchengladbach – Lichtblicke

Bärbel Becker-Ahrens

In diesem Jahresbericht möchten wir auch gerne einmal einige Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen zu Wort kommen lassen, um zu sehen, was die Selbsthilfe für sie bedeutet und wie durch die Selbsthilfe profitiert werden kann.

Nachdem wir Ende 2015 nach langjähriger Gruppenleitung Frau Ulrike Vlk verabschiedet haben, leitet Frau Raffaella Backus die Gruppe Eltern betroffener Kinder und Frau Bärbel Becker-Ahrens die Gruppe selbstbetroffener Erwachsener.

Neben den monatlichen Selbsthilfetreffen hatten wir in 2016 zwei Angebote für Teilnehmer der Selbsthilfegruppen.

Nachdem Frau Dorit Frebel in den letzten Jahren das „Eltern & Kind Training MaX“ sowie Gesprächs- und Informationsabende zu einzelnen Themen aus dem Familientraining im Rahmen der Selbsthilfetreffen angeboten hat, stand im vergangenen Jahr das Thema Stressreduktion im Fo-

kus. Wichtig war für die Teilnehmer noch einmal konkret vor Augen geführt zu bekommen, was Stress mit ihnen persönlich, aber auch mit ihrem direkten Umfeld macht. Wie wichtig es ist, die Fähigkeit zu besitzen zur Ruhe zu kommen, innerlich gelassen zu sein, entspannt und über natürliche Regulationsmöglichkeiten zu verfügen. Um überhaupt eine Idee davon zu bekommen, hat Frau Frebel die Teilnehmer einfache Übungen zur Körperwahrnehmung ausprobieren lassen. Anschließend ging es um die eigenen Ressourcen - um deren Finden und Wiederentdecken. Es war ein sehr schöner, emotionaler und für einige Teilnehmer sehr tiefgehender Abend, der wieder einmal zeigte, wie stark das Vertrauen der einzelnen Teilnehmer untereinander ist.

Ebenfalls immer wieder gerne werden die Gesprächsabende mit Herrn Johannes Becker, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, besucht. Seit einigen Jahren steht Herr Becker den Teilnehmern der Selbsthilfegruppen im Dezember zu verschiedensten Themen mit seinem Wissen und seiner Erfahrung zur Verfügung. In Absprache mit allen Beteiligten sollten für diesen Abend als mögliche Themen die Kommunikation, Medikation und andere Therapiemöglichkeiten, Impulsivität und Affektlabilität und das mangelnde Selbstwertgefühl sein. Syndromtypisch wurde das natürlich alles kurzerhand verworfen. Thema war die Selbst-Akzeptanz und die positiven Ressourcen des ADHS. Diese beinhalteten natürlich alle vorgenannten Punkte, aber aus einer ganz anderen Perspektive. – Fazit: Es war ein durchweg positiver, entspannter und äußerst informativer und aufschlussreicher Abend, den wir, da waren sich alle einig, in diesem Jahr wiederholen wollen.

Nun zu den ganz persönlichen Eindrücken der Teilnehmer:

Für Petra und Konni sind die Treffen gleichbedeutend mit: Geborgenheit – Sich wohlfühlen unter Gleichgesinnten. – Probleme mit den anderen teilen. – Sich verstanden fühlen. – Auch einmal sehen, dass es noch schlimmer sein könnte. – Tipps, Informationen und Anregungen bekommen. – Die Seele an dem Abend einfach mal baumeln lassen.

Was bringt mir die Selbsthilfegruppe

Dafür müsst Ihr erst einmal wissen, wie ich zur Selbsthilfegruppe gekommen bin.

Auf mich, Guido, 46 Jahre, kann man sich verlassen. Bin treu, 21 Jahre mit meiner Frau zusammen, ein Vater, der für seinen Sohn da ist. Sohn 15 Jahre, ADHS, Diagnose im Alter von 7 Jahren. Ich bin ein Arbeitnehmer, der seinen Job gut macht. Bisher nur zwei Arbeitgeber. Ein Arbeitnehmer, dem Fairness – Fleiß – Höflichkeit – Mut – Ordnung – Pünktlichkeit – Hilfsbereitschaft – Zuverlässigkeit wichtig sind, aber wenn diese Werte nicht da sind, große

Probleme hat. Da es mir wichtig ist, diese Werte immer zu erfüllen, tat ich alles, um diesem gerecht zu werden, bis die Kraft nach und nach schwindet. Das nicht verstehen, das nicht wahr haben wollen, löste immer mehr psychische Symptome aus, bis zum klassischen Burnout. Bis dahin war noch keine Rede von ADHS im Erwachsenenalter.

Im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie zur Behandlung meines Burnout und der bis dahin körperlichen Auswirkungen, wie Allergien, Unverträglichkeiten, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, Gedankenrasen, Psychosen usw. lies ich auch eine Testung auf ADHS machen. Jetzt kommt die Selbsthilfegruppe ins Spiel. Nach der Diagnose ADHS musste ich mich auf meine Rückkehr nach Hause vorbereiten. Ohne therapeutische Hilfe nach 8-wöchiger Rundumbetreuung werde ich es zu Hause nicht schaffen. Aus der Klinik fing ich an nach Therapeuten und Selbsthilfegruppen zu suchen.

So bin ich auf www.ads-lichtblicke.de aufmerksam geworden und habe direkt mit Frau Becker-Ahrens Kontakt aufgenommen und ihr meine Situation erklärt. Die aufmunternden Worte gaben mir ein gutes Gefühl, nach meinem Aufenthalt dort in die Selbsthilfe zu gehen.

Das erste Treffen für mich war absolutes Neuland. Bis auf die vorherige ambulante Psychotherapie hatte ich noch nie mit Therapien oder Selbsthilfegruppen zu tun. Alle waren sehr freundlich, bei den aufklärenden Worten über „das was hier gesprochen wird, wird nicht den Raum verlassen“ und die schriftliche Vereinbarung dazu, gaben mir ein gutes Gefühl. Ich hörte sehr neugierig zu und merkte schnell, wie offen die Gruppe ist. Die Inhalte der Erzählungen sagten mir: „Ich bin nicht alleine“!

FLUCH und SEGEN zugleich. Die Diagnose ADHS war ein SEGEN für mich, endlich konnte ich viele meiner Handlungen erklären und Maßnahmen bei denen einleiten, die mir einen hohen Leidensdruck bescherten. Der FLUCH daran war jedoch, dass durch das schon immer vorhandene Sein von ADHS, sich psychische Begleitsymptome gebildet haben. Diese zu bearbeiten - mit der frischen Erkenntnis über ADHS - machen mir die aktuelle Situation nicht leicht. Die Gruppe hilft mir, zusätzlich zu meinen therapeutischen Maßnahmen, unter Gleichgesinnten sein zu dürfen.

Mittlerweile komme ich schon über ein Jahr zur Gruppe, lese Bücher und Artikel, die in der Gruppe empfohlen wurden, probiere die eine oder andere Anregung aus oder mache mir Gedanken zu den besprochenen Themen. Es tut mir gut, auch anderen meine Erfahrungen und die eine oder andere Anregung weitergeben zu dürfen. Ich habe Vorträge über Stressreduktion, positive Ressourcen, Neurofeedback, Medikation usw. gehört, die durch die Gruppenleitung organisiert wurden. Über den Verband ADHS Deutschland e.V., dem ich auch als Mitglied beigetreten

bin, war es möglich, Symposien zu besuchen, in denen Fachleute über das Spektrum ADHS berichten.

All diese Erfahrungen sind wichtig für mich, weil ADHS ein Teil von mir ist, war und bleibt. Ich werde die positiven Eigenschaften nutzen und die anderen immer besser kennen lernen, um sie zu verstehen. Der Besuch der Selbsthilfegruppe lohnt sich für mich – und sicher auch für dich! (Guido S.)

Warum ich zur ADHS-Selbsthilfegruppe für Erwachsene gehe ...

Ich habe keine ADHS-Diagnose. Aber mein Partner, mit dem ich mittlerweile seit fast 2 Jahren in einer Beziehung bin, hat ADHS. Er hat mir das glücklicherweise sehr früh in unserer Kennenlernphase erzählt. Doch – wie geht man damit um? Was für Auswirkungen hat dieses Syndrom im Zusammenagieren? Man hat den Begriff schon mal gehört – allerdings eher im Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen. Aufmerksamkeitsdefizit. Aber was genau bedeutet das? Vor allem bei einem erwachsenen Menschen? Ich habe mich durch die verfügbare einschlägige Literatur gekämpft. Nicht immer einfach für einen Laien. Fachbegriffe über Fachbegriffe. Zusammenhänge, die sich nicht auf Anhieb oder sogar gar nicht erschließen. Aber dennoch der Wunsch, dieses Syndrom besser zu verstehen, weil mir dieser Mensch sehr am Herzen liegt. Was kann der nächste Schritt sein, habe ich mir überlegt? Da ich die Variante Selbsthilfegruppe noch sehr gut in Erinnerung hatte, was die Krankheit meiner Mutter (PSP) betraf, habe ich mich im Internet auf die Suche gemacht – und bin dann sehr schnell fündig geworden.

Seit mittlerweile fast einem Jahr besuche ich die ADHS-Selbsthilfegruppe für Erwachsene unter der Leitung von Frau Becker-Ahrens. Durch die Gespräche dort lerne ich, das Syndrom und die daraus resultierenden Schwierigkeiten der Betroffenen Stück für Stück besser zu verstehen. Zudem zeigen die Erzählungen der anderen Menschen aus der SH-Gruppe mir die Vielschichtigkeit des Syndroms.

Ich habe dort keine Anleitung bekommen mit dem Titel: Wie gehe ich mit einem Menschen um, der AD(H)S hat. Das hatte ich nicht erwartet, das würde auch keinen Sinn machen, da dieses Syndrom einfach zu vielfältig in seiner Ausprägung ist. Aber ich habe eine gewisse Sensibilität gewonnen, bestimmte Themen anzusprechen, einen differenzierteren Blick auf das Verhalten meines Partners gewonnen, gelernt, meine Bedürfnisse und Erwartungen besser zu thematisieren, den Mut entwickelt, das Thema ADHS in der Beziehung häufiger bei meinem Partner anzusprechen, gelernt, meinen Partner besser zu unterstützen.

ADHS gehört zu meiner Beziehung mit meinem Part-

ner dazu, aber nicht als Feind oder Störfaktor, sondern „lediglich“ als Facette der Person. (Martina R.)

Eine gute Anlaufstelle in guten und besonders in schlechten Zeiten

Seit ca. 6 Jahren besuchen wir regelmäßig die Selbsthilfegruppe „Lichtblicke“ in Mönchengladbach. Gerade zu Beginn der Diagnose AD(H)S haben uns die Treffen in der Gruppe nicht nur durch andere Eltern, sondern auch durch Frau Vlk, Frau Becker-Ahrens und jetzt auch Frau Backus in vielen Punkten Hilfe geboten.

In der Gruppe erfährt man, was alles gemacht werden kann, damit dem betroffenen Kind geholfen wird und auch, damit die Eltern besser damit umgehen können. Über all die Jahre machen wir immer Höhen und Tiefen mit unseren Kindern mit. Nicht nur, wenn wir ein Tief haben, sondern auch, wenn alles gut läuft, gehen wir zur SHG, um auch anderen Mut zu machen und einfach auf-

gefangen zu werden, dass du mit deiner Sorge nicht allein bist. Auch durch Themenabende wie z. B. „Therapeutisches Wandern“ oder „Neurofeedback“ haben wir schon ganz viel für uns mitgenommen. Wir kommen immer wieder gerne, ob es gerade gut oder schlecht läuft und nehmen immer etwas mit nach Hause. (Bianka T.)

Abschließend möchten wir uns an dieser Stelle als Gruppenleiterinnen bei den Teilnehmer/innen für das uns entgegengebrachte Vertrauen, die Offenheit und den respektvollen Umgang untereinander bedanken. Weiter geht ein ganz besonderer Dank im Namen aller Teilnehmer an Familie Houben und Justin, die durch ihren Mut zur Offenheit den positiv informativen Artikel „Krank im Verborgenen“ im Spiegel Nr.37/10.9.2016 mit ermöglicht haben.

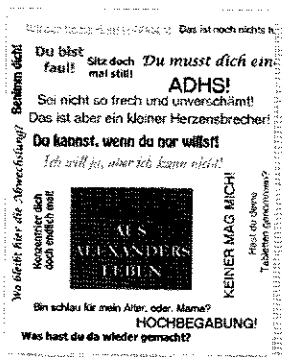
AUTORIN | Bärbel Becker-Ahrens
Regionalgruppenleiterin Mönchengladbach



MEDIENREZENSIONEN

Barbara Fries Aus Alexanders Leben

Uwe Metz



„Dieses Buch ist ein Appell an Eltern, sich vor, hinter und neben ihr Kind zu stellen! Es zu beschützen und verteidigen und ihm vor allem Liebe und Halt zu geben.“
(aus dem Klappentext)

Die unter Pseudonym schreibende Autorin berichtet in diesem Buch über ihren hochbegabten und von ADHS betroffenen Sohn. Eine sehr bewegende Lebensgeschichte. Sie ist alleinerziehende Mutter, voll berufstätig und versucht, so gut sie es kann, ihren Sohn zu stützen. Alexander zeigt sämtliche Seiten eines hyperaktiven ADHS; seine Hochbegabung macht ihn noch

mehr zum Außenseiter. An sich selbst und an seiner Umwelt beinahe zerbrechend, fordert er von seiner Mutter Kraft, Ermutigung und Liebe oft im Übermaß.

Ich bewundere die Autorin. Sie hat sich wirklich vor, hinter und neben ihr Kind gestellt. Viele Eltern, ob als Paar oder Alleinerziehende setzen sich in dieser Weise für ihre Kinder ein. Doch einen besonderen Appell in Gestalt dieses Buches braucht es eigentlich nicht. Die Lebensgeschichte Alexanders trägt (leider) typische Züge – und darin mag das Buch hilfreich für all diejenigen sein, die daran erkennen, dass sie nicht alleine stehen in ihrer Lebenssituation. Insofern hält „Aus Alexanders Leben“ für die Selbsthilfegruppenarbeit Beispiele bereit. Doch ich glaube nicht, dass die Autorin das Buch mit diesem Ziel geschrieben hat.

Ich muss gestehen, dass mir das Ziel nicht klar geworden ist. Obendrein fiel die Autorin in einen für meinen Geschmack larmoyanten Stil, der mir das Lesen nicht leicht machte. Das Schlusswort am Ende des Buchs empfand ich zu vollmundig und der Reflexion bedürftig: „Aus meiner Sicht gibt es keine Krankheit, die sich mit ADS/ADHS bezeichnen lässt. Dies alles ist entsprungen aus dem krankhaften Denken der Menschen für alles und jedes einen Namen besitzen zu müssen. Individualität kann man schwerlich