

Stellenwert der Selbsthilfe



Inhalt

Der Stellenwert von Selbsthilfegruppen in der Behandlung der ADHS	3
Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich? Antworten von ADHS-Betroffenen	5
Antwort von einem Selbsthilfegruppenleiter	16
Antworten der Eltern von ADHS-Betroffenen	18



Der Stellenwert von Selbsthilfegruppen in der Behandlung der ADHS

Selbsthilfegruppen sind für junge und alte Menschen von großer Bedeutung. Sie können manchmal sogar wichtiger sein als Ärzte und Psychologen. Dieser Meinung ist nahezu jeder zweite Deutsche (47 Prozent), so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der DAK-Gesundheit. Dafür hat das Forsa-Institut mehr als 1.000 Menschen in Deutschland befragt. Besonders wichtig ist der Austausch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs.

Acht von zehn Menschen halten Selbsthilfegruppen für eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. Das gilt vor allem bei psychischen Erkrankungen, die in den vergangenen Jahren immer häufiger diagnostiziert wurden. Im ersten Halbjahr 2016 belegten Depressionen, Anpassungsstörungen und andere psychische Leiden den dritten Platz der Fehltag-Statistik der DAK-Gesundheit. Aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten und chronischen Leiden wie Diabetes finden die Befragten Selbsthilfegruppen sinnvoll. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ist Frauen und Männern aller Altersgruppen gleichermaßen wichtig.

Ob Depression oder Krebs – im Fall einer schweren Erkrankung sind Ärzte für die Mehrheit der Befragten der wichtigste Ratgeber (93 Prozent). Familienangehörige und Freunde sind für gut die Hälfte Anlaufstelle der Wahl.

Auf Platz drei stehen die Selbsthilfegruppen: 44 Prozent der Befragten würden hier Rat suchen.

„Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig Selbsthilfeorganisationen bei der Bewältigung von psychischen und körperlichen Leiden sind“, erklärt DAK-Sprecher Jörg Bodanowitz. „Sie bilden die vierte Säule im deutschen Gesundheitswesen, neben der ambulanten und stationären Behandlung sowie den Rehabilitationsmaßnahmen.“

Laut der DAK-Umfrage bekommen die meisten Befragten ihre Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aus den Medien (57 Prozent), von Freunden (43 Prozent) oder von ihrem Arzt (20 Prozent).



Vor allem bei den Männern besteht Nachholbedarf: 22 Prozent der Befragten gaben an, nicht genau zu wissen, was in Selbsthilfegruppen gemacht wird (Frauen: 17 Prozent).

In Deutschland haben sich etwa 3,5 Millionen Menschen in fast 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Gesetzliche Krankenkassen sind zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe verpflichtet.

Was bedeutet Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist eine besondere Form des freiwilligen gesundheitsbezogenen Engagements. Sie findet innerhalb selbst organisierter, eigenverantwortlicher Gruppen statt, in denen sich Betroffene und Angehörige zusammenschließen. Die Aktivitäten richten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten durch Gespräche mit gegenseitiger Hilfestellung. Das Themengebiet umfasst nahezu das gesamte Spektrum körperlicher Erkrankungen und Behinderungen von allergischen, asthmatischen und anderen Atemwegserkrankungen über Herz-Kreislauf- bis hin zu Tumorerkrankungen sowie psychischen Erkrankungen bis zu Sucht und Abhängigkeit, von denen die Teilnehmer selbst oder als Angehörige betroffen sind.



Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich? Antworten von ADHS-Betroffenen

Gute Frage. Also bei mir persönlich hat die Selbsthilfe einen sehr großen Stellenwert.

Ohne die Selbsthilfe wäre ich, glaube ich, mit meinen ADHS-lern nicht da, wo wir heute sind. Aber am höchsten bemesse ich den Austausch untereinander. Man ist nicht so alleine wie man denkt, und man kann auch erkennen, dass es einem selbst noch nicht so schlimm geht. Es geht immer noch schlimmer.

Das Treffen von Eltern, die das gleiche Problem haben und sich einfach mal anhören wie es bei mir ist, finde ich am besten. Der Zuspruch und auch das Mitgefühl manchmal. Aber auch die Tipps, die man bekommt und die Hoffnung. Auch das Annehmen von ADHS an sich wurde mir und meiner Familie erleichtert. Es ist halt so.

Bei den verschiedenen Symposien des Verbandes lernen wir ja zudem auch noch viele mehr kennen. Ich sage immer: „Wir sind wie eine große Familie“. So fühlt es sich wenigstens an. Das Lachen in so manchen Gruppentreffen ist das Schönste. Ohne ADHS wäre es doch manchmal halb so schön.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Die Selbsthilfe ist ein wichtiger Baustein meines Lebens

- › *Ich bin nicht allein mit meiner "Krankheit", mit der besonderen Art meines Seins.*
- › *Ich kann aus der unerschöpflichen Erfahrung anderer Betroffener profitieren.*
- › *Meine Erfahrungen und mein Wissen kann anderen helfen.*
- › *Ich kann im geschützten Rahmen über meine Probleme im Leben, der Gesellschaft, aus allen Lebensbereichen sprechen und erfahre Unterstützung, Verständnis und Beistand.*
- › *Durch die Netzwerke und Erfahrungen aller, kann ich z.B. Behandler finden, Fehler und die folgenden Konsequenzen vermeiden (z.B. rechtlicher Natur).*
- › *Ich werde aufgefangen.*
- › *Ich kann Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein aufbauen.*

Für mich hat die Selbsthilfe einen sehr hohen Stellenwert eingenommen! Mich bringt die Selbsthilfegruppe weiter und zeigt sogar größere Erfolge als meine Psychotherapie.

Das hat auch meine Psychotherapeutin so gesehen und ganz klar gesagt: „Sie sind auf dem richtigen Weg, ich kann nach einem Jahr nicht mehr wirklich etwas für Sie tun. Nutzen Sie weiterhin und langfristig die Selbsthilfegruppe! Die bringt Sie weiter!“

Liebe Leser,
der Stellenwert der Selbsthilfe ist, obwohl ich es gut bildlich erklären kann, nicht leicht zu beantworten. Für meine Lebensqualität sind 3 Elemente (Kraftquellen) wichtig: der Ressourcenbrunnen beruflich, dann privat (Freunde und Hobbies) und dann die Kraftquelle der Selbsthilfe, wo ich unter Gleichgesinnten in einer guten Umgebung sein darf wie ich bin, ohne mich zu verstellen.

Also Selbsthilfe ist eine notwendige Kraftquelle, um weiter daraus zu schöpfen und die Quelle auch zu bereichern, um an dem Positiven mit ADHS zu arbeiten.

Einen sehr hohen sogar, es ist für mich ne Art Vergangenheitsbewältigung, um auch in der Verantwortung mir gegenüber abstinenz leben zu wollen.



Liebe Leserinnen und Leser,
Selbsthilfe ist für mich Erfahrungsaustausch,
Beratung und Unterstützung durch Leidensgenossen!

- › Sie bietet Hilfe, die man niemals in der Qualität und mit der Ehrlichkeit bei Fachleuten bekommt.
- › Plötzlich sitzen dir Menschen gegenüber, die dich verstehen.
- › Sie ist ein wichtiger Wegweiser aus der Hölle – so haben wir es empfunden.
- › Das bedeutet aufgefangen werden, wenn es einem richtig schlecht geht.



Für mich hat die Selbsthilfe
einen hohen Stellenwert.
Sie kommt gleich nach Familie
und Freunden.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Die Selbsthilfe hat für mich einen großen Stellenwert.

Als kleines Häuflein Elend stellte ich anfangs fest, dass ich nicht alleine war mit meinen Nöten und Sorgen. Den anderen passierte Ähnliches. Es wurde über meine Witze und Erlebnisse wohlwollend gelacht, bevor ich die Pointe brachte. Das hatte ich so noch nicht erlebt. Selbsthilfe ist für mich der Ort, an dem ich meine Witze nicht erklären muss. Obendrein erfuhr ich, dass meine Meinung gehört werden wollte. Überhaupt erfuhr ich dort viel über meine Stärken und positiven Eigenschaften. Konnte mit den anderen wachsen, sogar über mich heraus. Ich übernahm Verantwortung und lernte, meine Kräfte einzuschätzen und nicht ständig zu überfordern.

Heute gebe ich in die Gruppe das zurück, was ich vor 3,5 Jahren erfahren habe. Das Gefühl, dass es weitergeht, die Hilfestellungen, die ich erfahren habe und die unbändige Freude eine Wahlfamilie gefunden zu haben, mit der ich lachen und weinen kann, die sich gegenseitig hilft. Und bei der ich so albern kindlich, erwachsen und erfahren sein kann wie ich es bin. Wir können Klartext reden, ohne dass es jemand krummnimmt und doch wachsen wir bei jedem Treffen ein bisschen weiter. Eine Diagnose mag erleichtern, Medikamente einen in die Lage zum Lernen versetzen. (Wie eine Brille, die Buchstaben erkennen lässt). Therapie ist in vielerlei Hinsicht wichtig und zeigt Lösungswege auf. Doch in den Selbsthilfegruppen wird noch mehr getan, auf Augenhöhe und mit dem Verständnis, welches nur Selbstbetroffene haben können.

Darum sind mir Selbsthilfe und meine Gruppen so wichtig.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Wie Du Dir denken kannst, hat die Selbsthilfe einen sehr großen Stellenwert für mich, sonst wäre ich längst nicht mehr dabei. Aus meiner Erfahrung haben viele (nicht alle) von der Gruppe profitiert und konnten ihre Familiensituation verbessern, einfach, weil man neben Infos und Verständnis auch Handlungsmöglichkeiten erfährt und dadurch nicht mehr so mit dem Rücken an der Wand steht. Die wenigsten Ärzte oder Therapeuten haben Zeit und Nerv, sich das anzuhören, was wir so jeden Tag zu erzählen haben, aber das weißt Du ja alles selber!

Ich persönlich hätte ohne die Selbsthilfe vermutlich noch viel mehr Selbstzweifel und wohl auch Schuldgefühle gehabt, weil es eben trotz allem Wirbel, Einsatz und ruinierten Nerven in vielerlei Hinsicht leider noch weit entfernt von „gut“ läuft – dennoch die Erkenntnis: „Schlimmer geht immer“ – also sei zufrieden mit dem was du hast – zumindest finde ich bei Bedarf immer jemanden, dem ich gelegentlich das Ohr volljaulen kann, ohne dass er mich für „bescheuert“ hält.

Spontan gesagt:

Für ADHS ist die Selbsthilfe die halbe Miete. Und ich meine die Hälfte. Die andere Hälfte besteht aus Therapie, Medikation, Coaching etc. Ich könnte eine lange Begründung nachschicken. Aber Du wolltest es ja gerne spontan.

Voilà



Hallo, Selbsthilfe hat für mich einen sehr großen Stellenwert, wenn sie mich befähigt und ermutigt, mein Leben selbst besser organisieren zu können. Oft bekomme ich zeitnah und punktgenauer Tipps in schwierigen Situationen innerhalb der Selbsthilfe. Oft fühle ich mich von Menschen, die ähnlich wie ich ticken, besser verstanden als von Fachexperten, die über mich reden, mich bewerten und von außen draufschauen.

Selbsthilfe bedeutet für mich Wege zu finden und zu lernen, mit meinem Problem oder meinen Problemen selber klarzukommen. Dies hat für mich einen hohen Stellenwert, da man meines Erachtens nur durch die eigene Erfahrung und des Ausprobierens lernen kann, Lebensprobleme zu lösen.

Allerdings ist es auch wichtig, sich erst einmal über die Problematik zu informieren, um dann herauszufinden, was für mich als Lösung gut ist und wo ich lernen soll, auch fremde Hilfe anzunehmen.

Der Stellenwert der Selbsthilfegruppe bei ADHS hat deshalb für mich einen besonderen Stellenwert, weil dort Menschen Hilfe suchen, deren Problem in der Regel nicht ernst genommen wird und diese Menschen erstmals auf Menschen treffen, die dasselbe Problem haben. Das ist für die meisten, die sich zum ersten Mal entscheiden, in eine solche Gruppe zu gehen, wie ein Geschenk. Sie merken auch sehr bald, wenn sie sich auf die Regeln einlassen, dass Selbsthilfe ein Geben und Nehmen ist, von dem jeder in der Gruppe profitiert.

Die Selbsthilfeangebote, die von Menschen verwirklicht werden, die in der Regel auch nach Wegen gesucht haben, sich mit anderen Menschen auszutauschen, sind ein nicht zu verzichtender Bestandteil in unserer Gesellschaft. In unserer Gesellschaft haben wir häufig verlernt, miteinander zu kommunizieren und uns gegenseitig wahr zu nehmen. Man tut dies und man tut das ist gängiges Vokabular.

Was die Selbsthilfe so wichtig macht, ist die Ich-Botschaft, „Ich lerne mit Hilfe von anderen, mir selbst zu helfen“. Wie das im Einzelnen funktioniert oder wo es nicht funktioniert, darüber kann man anhand von Beispielen viel erzählen.

Ohne die Selbsthilfe und deren Engagement hätten wir gerade bei der Problematik „ADHS“ nicht das Wissen, was wir heute haben.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Engagierte Betroffene haben dafür gesorgt, dass das Phänomen „ADHS“ ernst genommen wird und in allen Lebensbereichen beforscht wird.

Die Erkenntnisse, die wir dadurch haben, sind eine große Bereicherung für uns alle, weil wir auch dadurch lernen, in unserer Gesellschaft besser miteinander klar zu kommen.

Das ist leider nicht bei allen so, deshalb bleibt für mich die Selbsthilfe bei ADHS auch in Zukunft einer der wichtigsten Bausteine, um mit „ADHS“ klar zu kommen.

Die Selbsthilfe hilft mir, da ich weiß, dass ich nicht alleine bin. Auch hört man immer was Neues.



Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Liebe Leser,
die Selbsthilfegruppe kann toll helfen, weil man nicht alleine ist, erprobte Tipps bekommt, Gemeinschaftsgefühl entwickelt, Anschluss findet, unabhängig(er) werden kann.

Warum ich die Gruppen mache?

Um zu helfen, Leid zu ersparen, von gehörten/meinen Erfahrungen zu sprechen, Blickwinkel zu ändern und zu erweitern, aufzuklären, usw.

Die Selbsthilfegruppe bildet eine der 4 Säulen, gibt Kraft, Mut, positive Erlebnisse – hilft physisch und psychisch.



*Ich komme gerade vom
Selbsthilfegruppe-Abend
Austausch – Hilfen – Vergleich
Unterstützung und Stärkung
von Fähigkeiten*

Ich halte die Arbeit der Selbsthilfe nicht für wichtig. Ich halte sie für unverzichtbar.

Es ist ein anspruchsvoller Weg mit ADHS fertig zu werden und zu lernen, damit gut umzugehen. Es ist einfacher, von anderen Hilfe und Lösungen zu erwarten. Der Arzt soll helfen, das Medikament soll helfen, die Therapie soll helfen. Gefragt sind schnelle Lösungen; man hat ja bereits einen langen Leidensweg hinter sich. Doch Ready-To-Go funktioniert bei ADHS nicht. Es ist zu vielschichtig. Es gibt nicht viele Spezialisten und noch weniger Therapiemöglichkeiten. Man braucht einen langen Atem. Die Selbsthilfe ist die Weise, mit diesen Hindernissen und Durststrecken umzugehen. Sich auszutauschen und auszusprechen erleichtert nicht nur, sondern gibt Kraft für den nächsten Schritt.

Ich halte die Arbeit der Selbsthilfe auch deshalb für unverzichtbar, weil sie eine einzigartige Chance bietet, mit der Hilfe anderer Betroffener ein eigenständiges Verhältnis zu seinem persönlichen Anliegen zu finden. Über jeder Selbsthilfearbeit steht: Ich bin aktiv, ich bin nicht alleine. Selbsthilfe bedeutet, aus der eigenen Isolation hinauszutreten, die gerade bei ADHS ein Grundproblem darstellt.

Und sie gibt die Möglichkeit, an seinem ADHS zu reifen: Ich kann an dem wachsen, was mir auferlegt ist, ich werde mündig.

Für mich hat die Selbsthilfe einen sehr großen Stellenwert.

Die Gruppengespräche und Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer können sehr wertvoll und vor allen Dingen hilfreich sein (Betroffenenkompetenz).

Des Weiteren denkt man grundsätzlich vorausschauender (was das Erwachsenwerden deines/eines Kindes angeht) ... was wäre wenn, bzw. was könnte noch kommen und man geht mit der Gesamtsituation (sollte sie denn dann tatsächlich eintreffen) anders vielleicht sogar "besser" um, da man sich mit dem, was noch kommen könnte, schon gedanklich beschäftigt bzw. auseinandergesetzt hat.

SHG haben oftmals "Insiderinformationen", die einem nicht unbedingt über andere Kanäle bekannt werden würden. Hier könnte man gezielt ansetzen und sich für die Belange der Betroffenen einsetzen (Vernetzung etc.)

Meine persönliche Erfahrung zeigt aber auch, dass ich, wenn ich schon einmal von dem Wissen einer SHG profitiert habe, auch bei anderen Krankheitsbildern in einem ersten Schritt (sei es über Telefonberatung oder Besuch der SHG), den Weg zur Selbsthilfe suchen würde ...

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Antwort von einem Selbsthilfegruppenleiter

Hallo,
mir ist die Selbsthilfe sehr wichtig, sonst würde ich diese Arbeit ja nicht machen.

Viele Reaktionen von Betroffenen zeigen, dass die Selbsthilfe wirklich hilft.

Frage beantwortet?

Hier ein heutiges Beispiel:

Guten Abend, wir hatten am Dienstag, dem 13. September, ein nettes Gespräch. Es ging um Selbsthilfegruppen für ADHS im Erwachsenenalter. Und ich hatte sie um Rat gefragt, ob sie Ärzte kennen, die sich mit ADHS auskennen. Vielleicht erinnern Sie sich. Wollte ihnen mitteilen, dass ich und eine weitere Person gerne zum Vortrag kommen werden.



Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe für dich?

Antworten der Eltern von ADHS-Betroffenen

Einen sehr hohen Stellenwert. Sie stellt eine gute Ergänzung zur ärztlichen und therapeutischen Sicht für Selbstmanagement und Erfahrung dar. Intensive Auseinandersetzung mit dem Thema, was direkt den Kindern zugute kommt.



Aus der Sicht als Mutter hat die ADHS-Selbsthilfe einen sehr hohen Stellenwert.

Da ADHS so viele Bereiche des täglichen Familienlebens beeinflusst, sind neben einer guten medizinisch/therapeutischen Versorgung auch die Eltern stark mit eingebunden. Häufig ist es einfacher Tipps von Eltern anzunehmen, die in einer ähnlichen Situation, gleiche Erfahrungen gemacht haben. In der Selbsthilfegruppe ist deutlich mehr Zeit, die Probleme anzusprechen und zu diskutieren. Besonders wichtig sind für mich die ersten zwei Jahre nach der Diagnose (für einige Mütter auch bereits vor der Diagnose) gewesen, aber auch später gab es immer wieder neue Probleme (Schulwechsel, Abgrenzung von der Pubertät, Führerschein etc.), die in der Gruppe vielleicht andere Eltern schon erlebt und vielleicht gelöst haben. Besonders bei ADHS können Nachbarn oder Freunde, die es nicht selber erleben, die Probleme nicht verstehen.

Gespräche bei Ärzten und Therapeuten liefen meist unter Zeitdruck und zielorientiert ab, in der Selbsthilfegruppe konnten wir locker erzählen (manche auch weinen bei großen Problemen), aber wir haben auch viel gelacht und uns unter Gleichgesinnten verstanden gefühlt.

Der ADHS Deutschland e. V.



- › ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfverein** mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- › ist in über **250 Selbsthilfgruppen**, einem **Telefonberaternetz** sowie einer **E-Mail-Beratung** bundesweit tätig
- › bietet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- › organisiert regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- › regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- › initiiert und unterstützt die **Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken**
- › **zeigt Präsenz** und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- › **pfl egt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- › **unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie** der ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- › **bietet Kontakte** und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- › **arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**
- › orientiert sich am **aktuellen wissenschaftlichen Stand**

Informationsbroschüre 8:
Stellenwert der Selbsthilfe
Redaktion: ADHS Deutschland e. V.
Stand der Informationen: Februar 2017

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse und
der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif
Karin Seegers, Patrik Boerner

Tel. 030 856059-02

Fax 030 856059-70

E-Mail info@adhs-deutschland.de

Internet www.adhs-deutschland.de

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

BLZ 251 900 01

Konto-Nr. 221 438 500

BIC VOHADE2H

IBAN DE36 2519 0001 0221 4385 00

Spendenkonto

Pax-Bank eG

BLZ 370 601 93

Konto-Nr. 6 010 115 017

BIC GENODED1PAX

IBAN DE95 3706 0193 6010 1150 17