

## Jeden Mittwoch ist Achterbahn-Zeit

Manchmal frage ich mich, wieso wir unsere Gruppe – die digitale Selbsthilfegruppe der ADHS-Erwachsenen von SeHT e.V. Ludwigshafen – „Achterbahn AD(H)S“ getauft haben. Jeden Mittwoch pünktlich um 19:00 Uhr fällt es mir schlagartig wieder ein. Wenn ein Skype-Fenster nach dem anderen auf meinem Bildschirm aufplopt, verrät nicht selten bereits ein Blick in die vertrauten Gesichter, wie rasant die Fahrt dieses Mal werden könnte. Die Teilnehmenden der Gruppe sind mindestens so verschieden wie die Besucher/-innen einer Kirmes. Vom Azubi bis zur Rentnerin sind alle Altersgruppen bei uns vertreten. Manche laut und mitteilend, manche ruhig und nachdenklich. Wir sind kreativ, manchmal stürmisch, immer hilfsbereit und offenherzig. Uns alle vereint die Diagnose AD(H)S. Wir alle kennen also das Gefühl, eine Extrarunde in der Gefühls-Achterbahn zu drehen oder im Gedankenkarussell im Kreis zu fahren, bis uns schwindelig wird.

In der Gruppe tauschen wir uns über unsere Erfahrungen, Schwierigkeiten und Erfolge aus. Jedes Treffen beginnt mit einer kurzen Befindlichkeitsrunde. Anschließend ist Raum für konkrete Fragestellungen und Anliegen einzelner Gruppenmitglieder. In manchen Wochen legen wir vorab ein Thema fest, über das wir sprechen möchten. So kamen in der Vergangenheit unter anderem Themen wie Haushaltsführung, (Konflikt-)Kommunikation, Freundschaft und Partnerschaft, (Termin-)Planung oder (Lern-)Motivation auf den Tisch. Die Gruppe funktioniert dabei nicht nach einem Hierarchieprinzip. Jede/-r darf sich einbringen, Themenvorschläge machen und die Gruppe aktiv mitgestalten.

Damit die Achterbahnfahrt nicht allzu ungestüm wird, wird die Gruppe moderiert. Die Moderatorinnen – ich (Selina) oder Heidi – sorgen dafür, dass die Achterbahn sich nicht in einem Endlos-Looping im Kreis dreht und – aller Impulsivität und Mitteilungsfreude zum Trotz – jede/-r gleichermaßen zu Wort kommen kann. Von dieser (sanften) Lenkung abgesehen wird die Gruppe ihrem Anspruch der *Selbsthilfe* mehr als gerecht. Manche Teilnehmenden sind stärker belastet, andere sind durch ihre Lebenserfahrung oder professionelle Unterstützung bereits gefestigt und teilen ihre Erfahrungen mit der Gruppe, sodass alle von dem Austausch profitieren. Die älteren Teilnehmenden geben den jüngeren etwas von ihrer Erfahrung weiter, die Technikbegabten halten die Videokonferenz am Laufen, diejenigen, die sich mit dem Gesundheitssystem oder mit Behörden-Angelegenheiten auskennen, beantworten die Fragen derjenigen, für die diese Themen noch Neuland sind.

Viele Mitglieder kommen schon seit Jahren regelmäßig zu den Treffen. Und so sind wir mit der Zeit zu einer bunten Truppe zusammengewachsen. Das digitale Treffen ist ein sicherer Rahmen – nicht selten der einzige –, in dem jede/-r so sein darf, wie er oder sie ist und mit Verständnis und Empathie rechnen darf. Selbsthilfe ist keine Therapie. Aber die Achterbahn-Gruppe ist für viele Mitglieder eine Möglichkeit, bei Menschen anzudocken, die sie verstehen. Aus der Gruppe sind Freundschaften entstanden, die weit über das Vereinsleben hinausgehen. Ein Teilnehmer fasste es neulich so zusammen: „Manchmal kann die Gruppe zwar auch anstrengend sein – wir sind halt eine Chaostruppe –, aber ich bin sooo froh, dass es euch gibt!“.

Du möchtest auch zu den Achterbahn-Treffen dazustoßen? Dann melde Dich per Mail an [sehtlu@gmx.net](mailto:sehtlu@gmx.net). Wir freuen uns auf Dich!

Autorin: Selina Dahler