

Veröffentlicht am 05.05.2025

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:40min

Monika Rehlinghaus (MR)

Herzlich Willkommen zur neuen Folge Vitamin BB. Unser Podcast stellt Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vor. Mein Gast heute ist Elke Kofler. Hallo Elke.

00:53min

Elke Kofler (EK)

Hallo Monika!

00:55min

MR

Unser Thema ist ADHS. Mit dieser sechsten Folge starten wir eine neue Staffel mit acht Gesprächen.

Elke, bevor wir jetzt erklären, was ADHS bedeutet, sag uns doch bitte ein paar Worte zu deiner Person.

01:17min

EK

Mein Name ist Elke Kofler. Ich bin 53 Jahre alt. Ich habe seit 2019 die Selbsthilfegruppe für Eltern mit ADHS Kindern. Ich bin selbst betroffen von der ganzen Situation. Ich weiß, was es bedeutet. Ich habe zwei Söhne mit ADS und ADHS. Also ich weiß wirklich von was ich spreche.

01:37min

MR

Ja, vielleicht können wir da gleich noch ein bisschen weiter einsteigen. Du hast zwei Söhne, die betroffen sind. Kannst du dazu für unsere Hörerinnen und Hörer noch ein bisschen genauer ins Detail gehen?

01:50min

EK

Ja, gern schildere ich meine Erfahrungen mit dieser Krankheit. Es ist eine genetische Erkrankung, wie man mittlerweile weiß. Also das hat nichts mit der Erziehung oder sonstigen Sachen zu tun. Es ist einfach ein Nicht-Funktionieren der Neurotransmitter. Die Kinder haben entweder zu wenige oder die verschwinden einfach zu schnell. Sie können sich nicht fokussieren. Sie können einfach nicht aufpassen. Es ist einfach schwierig, im Alltag dran zu bleiben, zuzuhören und oft haben die Kinder auch eine gestörte Aggression und Impulskontrolle, was natürlich im Unterricht immer massiv auffällt. Sie rufen rein, sie geraten oft in Konflikte und finden meistens keine guten Lösungen.

02:39min

MR

So war das auch bei deinen Söhnen?

02:42min

EK

Bei unseren Kindern ist es in der Grundschule schon aufgetaucht, beim Großen sogar schon im Kindergarten. Meine Intention für die Gruppe war einfach: Ich habe so einen langen, steinigen Weg gehen müssen, um mir die ganzen Informationen zusammenzusuchen. Wo finde ich was? Wer kann mir helfen? Und das möchte ich einfach weitergeben, das, was ich heute weiß.

03:10min

MR

Ja, da kommen wir gleich noch mal ein bisschen genauer drauf zu sprechen. Ich denke, es wäre trotzdem vielleicht noch ganz gut, jetzt am Anfang zu erklären, was denn der Unterschied ist zwischen ADS und ADHS.

03:24min

EK

Der Unterschied von ADHS zu ADHS ist, dass die ADS Kinder eher die Träumerchen sind. Die sitzen im Unterricht, die schauen nach draußen, die sehen ein Bagger, die sehen ein Vogel, die sehen ein Blatt Papier, was am Boden liegt. Alles was außerhalb ist, ist viel wichtiger und viel spannender. Die ADHS Kinder, die sind hier überall aktiv, die können nicht stillsitzen, haben ständigen Bewegungsdrang. Mein kleiner Sohn hat zum Beispiel ein Stehpult in der Schule. Das heißt, er kann mit den Füßen krabbeln, denn dann kann er sich konzentrieren. Wenn er stillsitzen muss, ist es für ihn ganz schwer. Wir lernen zum Beispiel Vokabeln auf dem Trampolin. Das funktioniert. Er hüpf und ich sitz davor und höre ihn ab. Und so geht dann auch etwas in den Kopf.

04:12min

MR

Das stelle ich mir schon eine große Herausforderung vor, denn ich habe Schule so in Erinnerung, dass zuerst mal verlangt wird, dass man still an seinem Platz sitzt und sich nicht über Gebühr bewegt.

04:27min

EK

Das Problem für alle Kinder ist, dass man in der Spur fahren soll. Aber das funktioniert nicht. Und gerade die ADS, ADHS Kinder, die sind sehr sensibel und die sind in der Regel auch hochbegabt - was man nicht immer weiß. Aber die jungen Lehrer, die verstehen es. Eie werden wohl auch mehr ausgebildet in diesem Thema. Die älteren Kollegen, die tun sich da ziemlich schwer.

04:52min

MR

Also ich habe jetzt gelesen, als ich mich hier auf das Gespräch vorbereitet hab, dass immerhin 3 bis 5 % betroffen sind. Das sind ja doch ziemlich viele Menschen.

05:05min

EK

Mittlerweile ist es wirklich so, dass die Tendenz sogar steigend ist. In jeder Klasse hat es bestimmt 2 bis 4 Schüler, die betroffen sind. Manche sind diagnostiziert, andere nicht. Viele Eltern sind auch ratlos und denken: „Naja, die Kinder sind halt so,

die sind eben aufgeweckt.“ Aber ich denke, manchmal ist es besser, man lässt es nachgucken.

05:26min

MR

Also es handelt sich ja um eine Störung und nicht um eine Krankheit. Ich habe gelesen, ADHS ist nicht heilbar, aber es gibt Medikamente und psycho-educative Maßnahmen, die helfen können. Und könntest du uns da vielleicht mal ein Beispiel sagen, was man sich darunter vorstellen kann, was das den Kindern und Jugendlichen bringt?

06:00min

EK

Ja, ganz oft ist es so, dass die Eltern schon vor der Medikamentengabe zurückschrecken. Es ist natürlich kein Bonbon, was man den Kindern da gibt. Diese Medikamente fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Aber auf der anderen Seite: Wenn es nicht anders funktioniert, wenn der Familienfrieden so gestört ist, dann ist es vielleicht besser, man denkt auch mal über eine Medikamentengabe nach. Das Medikament der Wirkstoff heißt Methylphenidat. Das ist ein Medikament, was die Konzentrationsspanne erhöht, was dazu führt, dass die Neurotransmitter länger da bleiben oder dass mehr Neurotransmitter ausgeschüttet werden und das sorgt einfach dafür, dass die Kinder sich besser und länger konzentrieren können - und es macht nicht abhängig. Also es ist definitiv auch so: Man kann mit dem Medikament auch einen Test machen. Hat das Kind ADHS oder ADHS? Wenn man es gibt und es wirkt, dann ist die Diagnose da. Wenn nicht, dann hat es auch keine ADS.

Und man muss vielleicht auch ein bisschen beachten, dass man den kleinsten Kindern das Medikament nicht geben darf. Aber wir in unserer Gruppe haben mit der Medikation sehr gute Erfahrungen gemacht.

07:12min

MR

Du hast ja jetzt schon von Verhaltensauffälligkeiten erzählt. Laut, ungebärdig, Zappel-Philipp - das sind, glaube ich, Stichwörter, unter denen kann sich jeder was vorstellen. Ich denke mir, ihr kommt als Eltern sicher öfter in Situationen, dass euer Kind auf Ablehnung trifft. Fehlt es an Verständnis für die Störung? Die Kinder sind ja nicht so, das hast du vorhin gesagt, weil sie böse sind und die Kinder sind auch nicht so - füge ich jetzt mal hinzu - weil die Eltern in der Erziehung versagt hätten.

07:48min

EK

Oft wird den Eltern auch unterstellt, dass sie einfach zu lange alleine lassen, dass sie nicht konsequent genug sind. Aber das ist überhaupt nicht so. Ich glaube ein normales oder Nicht-ADHS-Kind würde mit den Strukturen, die ADHS Kinder zu Hause haben, überhaupt nicht zurechtkommen. Die haben sehr, sehr enge, enge Regeln und Grenzen, weil es anders überhaupt nicht funktioniert. Und so langsam wird das Verständnis auch bei den Lehrern und bei den Erziehern besser. Aber es ist einfach nach wie vor schwierig und wir kämpfen da gegen Windmühlen.

08:28min

MR

Nach heutigem Wissen hat ADHS eine genetische Grundlage und vermutlich, sage ich mal, gibt es dann wohl in Familien auch noch andere Betroffene - vielleicht weiß man es, vielleicht weiß man es nicht - zum Beispiel in der älteren Generation. Wie geht ihr in der Gruppe mit diesen Fragen um?

08:50

EK

Selbstverständlich ist die ADS-Diagnose meistens in der Familie noch öfter vorhanden. Also es ist eine genetische Veranlagung. Und wenn man zurückschaut, man findet in den Familien meistens eine Mama, einen Papa, einen Opa oder eine Oma, die auch mit dieser Störung kämpft. Wir haben zum Beispiel in der Familie den Aha-Effekt erlebt, als mein Mann mit dem Großen zur Kur war. Er hat dort Seminare für Eltern besucht und hat mir dann irgendwann mitgeteilt, er würde jetzt unseren großen Sohn besser verstehen und er wüsste, wo die ganzen Geschichten herkommen. Das hat natürlich bei uns in der Familie dann wirklich auch zu einem Aha-Effekt geführt und man hat in vielen Situationen einfach mehr Verständnis.

Leider wurde das früher nicht gesehen. Man hat dieses Krankheitsbild also nicht behandelt. Die Kinder wurden oft nur als Störenfriede gesehen. Man hat gedacht, die sind dumm, die können sich überhaupt nichts merken. Ganz viele Kinder wurden auf die Sonderschulen geschickt. Wenn man jetzt heute betrachtet, dass 90 % der ADS-Kinder hochbegabt sind, dann ist man weit weg von blöden Kindern.

10:12min

MR

Ich könnte mir vorstellen, dass das trotz allem dann auch ein Stück Erleichterung ist, wenn man für sich selber feststellt: „Aha, ich habe mich schon immer schwer getan.“

Und dafür gibt es jetzt doch eine Erklärung. Sie kommt spät, aber es gibt eine Erklärung, was bisher eben irgendwie so mit einem Fragezeichen nur dastand“.

10:34min

EK

Ja, spannend ist, dass sogar Erwachsene irgendwann anfangen, Medikamente zu nehmen, also auch Eltern, die bei uns in der Gruppe sind. Die merken dann plötzlich, sie wissen, wo ihre ganzen Schwierigkeiten in Kindheit, Jugend und sogar heute im Beruf herkommen. Die lassen sich diagnostizieren, die nehmen ein Medikament. Ich habe z. B. in der Kur auch einen Mann kennengelernt, der war Kriminalbeamter und der sagt: „Elke, ich weiß heute mit diesem Medikament umzugehen. Wenn wir wirklich kritische Fälle haben, nehme ich das und ich bin fokussiert und ich kann einfach viel besser arbeiten.“

11:14min

MR

Also es gibt noch andere Hilfsmittel, mit denen man sich das Leben dann erleichtern kann, dass die Störungen eben nicht dauernd zu viele Probleme macht.

11:24min

EK

Ja, zu Hause. Wir haben unsere Mittelchen, mit denen wir arbeiten. Wir haben zum Beispiel eine Alexa im Haus, die steht in jedem Zimmer und unsere Kinder arbeiten damit. Die lassen sich die Alexa morgens um 7:00 klingeln und dann sagt sie Sportbeutel packen und dann wird mittags erinnert. 15:45 Saxofon richten und 15:50 jetzt zum Saxofon losgehen. Ein ganz einfaches Mittel. Und bei uns wirkt es.

11:53min

MR

Elke. Du hast die Gruppe in Weil der Stadt vor einigen Jahren gegründet. Wann war das?

12:01min

EK

Ich habe im Oktober 2019 angefangen.

12:04min

MR

Und wie bist du auf die Idee gekommen, dass ein Austausch mit anderen wichtig wäre.

12:12min

EK

Ich habe in der ganz schlimmen Phase mit meinen beiden Jungs auch Unterstützung oder Hilfe gesucht und habe dann nur eine stillgelegte Gruppe gefunden. Die Dame, mit der ich dann ein nettes Telefonat hatte, die hatte schon erwachsene Söhne mit ADHS. Aber sie hat gesagt, sie möchte da nicht mehr einsteigen, weil man ist dann auch irgendwann froh, wenn das Thema einfach erledigt ist. Sie wollte mich unterstützen und hat gesagt „Ihr könnt uns einen Raum haben.“ Aber das war dann in Malmshaus und da wohne ich nicht. Da habe ich gedacht, das ist für mich ungeschickt. Und irgendwann bin ich dann auf die Selbsthilfekontaktstelle zugegangen, habe einfach Kontakt aufgenommen und gesagt „Ich hätte Interesse, so etwas zu machen.“ und da habe ich offene Türen eingehtan. Ich musste mich dann noch ein bisschen sammeln bzw. einfach so für mich abwarten: „Wann kann ich es überhaupt wuppen? Wann habe ich die Kapazität? Wann laufen die Kinder so einigermaßen in der Spur, dass ich auch die Zeit und die Kraft habe, das zu machen?“ Und mit im Sommer 2019 war dann die Idee geboren und im Herbst habe ich dann angefangen.

13:24min

MR

Ja, dann könnten wir ja vielleicht nahtlos weitermachen mit eurem Gruppenleben. Wie oft trifft ihr euch denn? Und was kann man sich vorstellen, was beim Gruppentreffen so abläuft?

13:36min

EK

Wir treffen uns einmal im Monat, immer am ersten Freitag für zwei Stunden. Meistens dauert es aber drei Stunden. Also die Leute wollen irgendwie gar nicht mehr nach Hause. Wir haben angefangen mit ganz normalen Gesprächskreisen. Also man hat sich einfach zusammengesetzt hat von seinen Kindern, von den Themen, die man hat, die einen umtreiben, erzählt. Andere haben gesagt: „Das kenne ich auch oder „Ich hätte das und das ich gehe da schon so damit um.“

Das lief dann ein Jahr quasi nur als Gesprächskreis und wir sind gewachsen und gewachsen. Dann habe ich irgendwann gemerkt, ich möchte was bieten, ich wollte einfach auch Vorträge bieten. Wir laden auch hin und wieder Referenten ein, zum

Beispiel Neurofeedback ist eine Alternativtherapie im ADS-Bereich. Da habe ich dann eine Ergotherapeutin eingeladen, die das vorgestellt hat. Dann Reflexintegrations-Therapie, Lerntherapie, Reittherapie. Jetzt, beim nächsten Treffen, wird eine Hypnotherapeutin da sein, weil wir einfach Mittel und Wege suchen, unseren Kindern - außerhalb der Medikation - auch noch zu helfen oder sie zu unterstützen oder auch nur Spaß zu bieten. Ich denke auch eine Reittherapie, auch wenn die Kinder nur eine Stunde auf dem Pferd glücklich sind und an nichts anderes denken, wie an das Reiten auf dem Pferd, dann ist schon ganz viel gewonnen.

15:08min

MR

Und du hattest mir erzählt, ihr habt immer mehr Zulauf und das ist schon fast ein Problem.

15:15min

EK

Ja, also wir haben schon während der Coronazeit ganz viel Zulauf bekommen, weil natürlich in der Phase, wenn die Kinder und die Eltern zu Hause zusammengepfercht sind, bei vielen Familien die Probleme natürlich viel massiver aufgetaucht sind. Also bei mir war es nicht so, wie in anderen Gruppen, dass unser Gruppenleben brach gelegen ist. Im Gegenteil, ich habe also online alle vier Wochen, teilweise sogar 14 täglich, dann die Gruppe angeboten und wir waren immer zwischen zwölf und 15 Teilnehmer. Mittlerweile habe ich 35 aktive Familien, die eigentlich auch regelmäßig kommen. Ich bin manchmal froh, wenn nicht alle da sind und wir mussten uns jetzt wirklich ein bisschen umstrukturieren, weil ich so das Gefühl gehabt habe, dass die, die schon lange dabei sind und die Anfängerthemen nicht mehr so interessieren, mir so hinten wegbrechen oder runterfallen bzw. dass sie einfach nicht mehr auf ihre Kosten kommen.

16:18min

MR

Die brauchen anderen Austausch als jemand, der ganz neu mit dem Thema umgeht und noch informationshungrig ist, um überhaupt Lösungen kennenzulernen.

16:31min

EK

Genau. Also wenn bei mir jemand neu in die Gruppe kommt, dann geht es einfach auch um ganz praktische Dinge: „Habe ich schon einen Pflegegrad beantragt? Habe



ich eine Diagnose? Steht in der Diagnose der Paragraph 35 a drin? Das ist ja die seelische Behinderung. Das braucht man für bestimmte Sachen, die man übers Jugendamt beantragen möchte. Also da geht's wirklich um so administrative Dinge und das wissen die Leute schon, die schon lange in der Gruppe sind. Und wenn sie sich das jedes Mal wieder anhören müssen, dann kommen die einfach nicht mehr auf ihre Kosten. Da sind bei den Erfahreneren dann Themen dran wie z. B. „Wie geht bei euch mit der Pubertät? Wie gehe ich damit um, wenn mein Sohn sich jetzt bewerben will? Machen wir die ADS öffentlich oder halten wir still?“ Also das sind einfach ganz andere Themen dann dran.

17:27min

MR

Da möchte ich jetzt noch mal nachfragen zum Stichwort Paragraph 35 a, seelische Behinderung. Was hat es damit auf sich?

17:36min

EK

Wenn man Hilfe vom Jugendamt in Anspruch nehmen möchte, braucht man diesen 35 a vom Kinderpsychiater bescheinigt. Ich möchte einfach allen Eltern Mut machen und die Angst nehmen, mit dem Jugendamt Kontakt aufzunehmen. Ab dem Moment, als wir das Jugendamt mit ins Boot genommen haben, wurde für uns der Weg leichter.

18:01min

MR

Ich würde gern noch etwas persönliches fragen, nämlich: Was hat ich für dich verändert, seit es die Gruppe gibt?

18:11min

EK

Für mich war das am Anfang natürlich sehr wichtig, auch mal über meine Themen zu sprechen bei Leuten, die mich verstehen. Das ist genau deshalb, weshalb jetzt eigentlich auch neue Leute zu uns in die Gruppe kommen. Da geht es immer darum, „Mich versteht keiner, auch wenn ich ausflippe. Ich meine, unsere Kinder, die können uns wirklich zur Weißglut bringen. Und in ADHS Familien geht's ziemlich laut zu. Das verstehen die Nachbarn oft nicht, aber wir verstehen das. Und dieses Verständnis habe ich am Anfang in der Gruppe bekommen. Mittlerweile bin ich fast Beraterin und ich sehe Leute, die mich jetzt schon über drei Jahre begleiten, die seit drei Jahren in

der Gruppe sind, was die für eine Entwicklung machen und wie die heute mit der Erkrankung ihrer Kinder und auch mit sich selber umgehen. Und das ist etwas, das macht mich ganz arg stolz und es macht mich auch zufrieden. Also das ist auch der Trigger, warum ich nach wie vor so an dieser Gruppe hänge: Weil ich einfach sehe, ich kann viel bewegen und ich kann echt Gutes tun.

19:16min

MR

Ja, ich denk mir, das ist schon auch anstrengend und braucht viel Zeit, das Gruppenleben zu pflegen und zu organisieren und für die anderen da zu sein. Aber wenn man dann solche Erfolge und so tolle Entwicklungen sieht, dann ist es ja eine Belohnung, die wahrscheinlich dazu in keinem Verhältnis steht.

19:38min

EK

Es ist wirklich so, da gibt es manche Wochen, wo ich denke: „Am Freitag ist wieder Treffen, du musst dir noch was überlegen, hast noch kein Thema, möchtest noch irgendwie etwas Spezielles vorbereiten“. Und wenn wir dann zusammensitzen und ich merke, wie die Leute die Infos aufsaugen, wie da ein Austausch da ist, wie eine Frau kommt und weint, weil der Direktor ihr Kind von der Schule schmeißen will. Und dann hat sie fünf Frauen da sitzen, die nicken und sagen: „Ich verstehe dich, probiere das mal so. Gehe nicht allein ins Gespräch, nimm dir jemanden mit. Nimm deinen Mann mit.“ Und wenn die auf einmal aufhört zu weinen und sagt: „Wie toll, dass ich hier bin und wie toll, dass es euch gibt!“, dann gehe ich heim und denke mir: „Alles richtig gemacht!“ (lacht)

20:25min

MR

Ja, dann wäre ja noch eine spannende Frage: Wie sieht denn das Umfeld dieses Engagement? Gibt es da mehr Zustimmung? Gibt es da Neugier? Vielleicht gibt es auch Unverständnis und Ablehnung. Was sagen Leute, die jetzt damit nichts zu tun haben?

20:45min

EK

Zuerst wird meist gefragt: „Was? Eine Selbsthilfegruppe für Eltern mit ADS-Kinder, was ist denn das?“ Und wenn ich dann eben erzähle, was wir machen und was die Hintergründe sind, kommt „Das finde ich ist eine coole Sache.“ Also oft ist da wirklich

Verständnis und man lobt auch quasi das Ehrenamt. Also man findet es auch toll, wenn jemand es so in der Freizeit macht oder unterstützt.

Wo ich eher auf Ablehnung stoße, ist teilweise in der Verwandtschaft. Wenn dann so die Schwiegereltern das nicht verstehen: „Und warum machst du denn das?“ und „Kümmere dich doch um deine Kinder?“ Aber ich sage: „Ja, das mache ich auch“, aber für mich ist es auch wichtig, das, was ich mir so hart erarbeiten musste, einfach weiterzugeben, weil der Weg ist für viele Familien sehr, sehr steinig, wenn man überhaupt nicht weiß „Wo gehe ich hin, wenn ich eine Reha beantragen muss, wenn ich eine Schulbegleitung möchte? An wen wende ich mich, wenn ich einen LRS-Test brauche? Wo kriege ich eine Diagnose her?“ Das muss man sich alles zusammensuchen und das kriegt man bei uns in der Gruppe. Und das ist mir wichtig, dass das einfach auf dem kleinen Dienstweg an die Familien geht.

22:02min

MR

Und wenn man die professionelle Unterstützung schon so anschaut, also ich denke jetzt eher mal an Kinderarzt oder Psychologen, an Therapeuten, finden die das gut, dass ihr euch als Betroffene Eltern organisiert und informiert und vielleicht manchmal auch eure eigenen Vorstellungen und Forderungen da habt oder sehen die das eher reserviert?

22:29min

EK

Also mein Kinderpsychiater, der empfiehlt mich sogar. Auch die Ergotherapeutin empfiehlt uns. Wir haben natürlich auch Kinderpsychiater, die da eher zurückhaltend sind, gerade wenn es um Medikation geht. Das ist natürlich ein schwieriges Thema und es ist so, da wollen sich die Ärzte nicht so gerne reinschwätzen lassen. Wobei mein Großer ist 15, der hat sieben Jahre lang Medikamente genommen. Ich kenne die Medikamente alle, da nehme ich mir einfach raus, den Leuten das zu sagen, wenn ein Kind ein Problem hat, wenn es weinerlich wird „Vielleicht ist die Dosis zu hoch“. Ich möchte da nicht, dass die hingehen und sagen, „die Frau aus der Selbsthilfegruppe hat gesagt.“ Und die fragen natürlich manchmal schon: „Wie kommen Sie auf die Idee?“ Und die meisten sagen dann: „Ich habe mich da eingelesen“. Also wenn die Ärzte dann da nicht so offen sind, dann muss man halt ein bisschen unter dem Deckmantel machen. Aber eigentlich erfahre ich da nur positiven Zuspruch. Wie gesagt, wir werden empfohlen, ich krieg immer wieder die Anfrage: „Ich habe deine Adresse von dem und dem Therapeuten oder von dem und dem Arzt“, wo ich dann denke „okay“.

23:43min

MR

Ja, das ist ja durchaus Ausdruck von Wertschätzung, zu sagen, „Sie könnten in einer Elterngruppe gehen. Andere Kinder haben das auch und der Austausch ist wertvoll.“

23:54min

EK

Also bei uns ist es ganz arg wichtig. Natürlich haben die Kinder wahnsinnige Probleme, aber es rüttelt einfach die komplette Familie durcheinander, wenn da so ein Kind ist und man lernt sich da von einer Seite kennen, wie man sich vorher nicht gekannt hat. Also bevor ich meine Kinder hatte, wusste ich nicht, dass ich so laut schreien kann und es geht anderen Eltern auch so und deshalb merkt man dann einfach: „Da bin ich aufgehoben. Da kann ich sein, wie ich bin. Und da kann ich auch mal sagen, mir wäre fast die Hand ausgerutscht.“ Wir verstehen es.

24:30min

MR

Also das Vertrauen zueinander, dass man auch wirklich sich mal bekennen kann zu Situationen, die einem selbst unangenehm sind und dass man die Fassung verloren hat oder drohte zu verlieren. Das ist ja auch etwas Wichtiges, was man vielleicht nicht so einfach findet im Alltagsleben bei uns.

24:55min

EK

Das ist bei uns so, Die Leute kommen, die hören eine Viertelstunde zu und dann brennt was und dann machen die sich komplett auf, weil die einfach merken, sie sind da aufgehoben und die Leute sitzen am Tisch und nicken und denken „Jawohl, ich kenne das Thema, ich weiß es, ich versteht es.“

25:12min

MR

Angenommen, Elke, jemand bittet dich um Rat und die Person ist sich aber nicht sicher, ob eine Selbsthilfegruppe für sie überhaupt in Frage kommt. Was würdest du sagen, wäre ein Schritt, um sich darüber klar zu werden: „Will ich das, kann mir das helfen? Ist es gut für mich?“

25:36min

EK

Einfach vorbeikommen. Also jeder, der egal in welcher Richtung, eine Selbsthilfegruppe sucht, soll sich das mal angucken, einen Abend dahingehen. Man kann ja auch mit der Gruppenleitung entsprechend sprechen und sagen: „Ich bin mir nicht sicher, ob es was ist für mich. Ich weiß auch nicht, ob ich da dazu passe. Kann ich mal schnuppern kommen?“ Ich glaube, dass keine Gruppe die Gruppe da zu macht. Dann hört man sich das an und ich glaube, das weiß man relativ schnell, ob man da aufgehoben ist oder nicht. Also wir hatten auch schon Leute, die dann da waren und gesagt haben: „Nee, das kenne ich so nicht, mein Kind muss wohl was anderes haben.“ Und dann sind die auch nicht mehr gekommen.

26:18min

MR

Wenn ich jetzt nicht im Kreis Böblingen wohne und weil der Stadt zu weit weg ist, was gibt es denn für Möglichkeiten, eine Gruppe zu finden?

26:28min

EK

Man kann über die Selbsthilfekontaktstelle kann man Kontakt aufnehmen. Wo wir immer mal wieder auch auf der Homepage unterwegs sind, ist bei ADS Deutschland. Da kann man auch anfragen, da gibt es auch Unterstützung, also wenn sie jetzt grad auf unser Thema geht. Die Seite ist sowieso empfehlenswert, auch wenn man nicht so wirklich weiß, hat mein Kind ADHS hat es etwas anderes. Da kann man sich mal ein bisschen einlesen, kann da auch so ein bisschen recherchieren und nach Symptomen suchen

27:06min

MR

- und kann dann mal bisschen abchecken: Das, was da beschrieben wird, passt das auf das, wie sich mein Kind sich mir zeigt oder muss es wohl was anderes sein?

27:21min

EK

Genau, oder man kann dann auch einfach mal schriftlich Kontakt aufnehmen. Also bei uns in der Gruppe ist auch so, dass ich bei Leuten, die sich bei mir frisch „bewerben“ dann eine sogenannte Checkliste verschicke und frage so ein paar Sachen ab,

die wir einfach kennen, die ganz typisch sind und bitte dann auch drum, dass man mir den Zettel zurückschickt, bevor sie das erste Mal in die Gruppe kommen. Und dann sehe ich eigentlich auch schon ein bisschen: „Passt es oder passt es nicht - oder muss man da irgendwie anders einsteigen?“

27:52min

MR

Ich würde gern noch einen Blick mit der in die Zukunft werfen und stell die Frage: Was würdest du dir denn für deine Gruppe wünschen?

28:01min

EK

Was würde ich mir wünschen? Ich brauche Unterstützung in der Gruppe, weil es für mich alleine zu viel ist. Ich habe jetzt zwei Frauen, die mich so ein bisschen administrativ unterstützen, die sich es aber leider nicht zutrauen, auch mal ein Treffen zu leiten. Die machen das dann vertretungsweise, aber immer so nach dem Motto „Ja, ich mach es halt.“ Da würde ich mir wünschen, dass da mal jemand sich findet, der einfach sagt: „Jawohl, doch, ich traue mir das zu und ich würde auch mal die Gruppe machen.“ Und ja, ich meine, wir haben schon überlegt, ob wir die Gruppe zumachen müssen, aber ich wünsche mir, dass wir sie offen lassen können, dass wir einfach die Anfragen annehmen, dass die Leute alle noch zu uns kommen können.

28:45min

MR

Mit „Zumachen“ meinst du, Neue aufzunehmen, also, dass das nicht jederzeit möglich ist, dazuzukommen, sondern das ein bisschen gesteuert werden muss, wann Neue dazukommen können und wann sich praktisch die Stammgruppe trifft, damit der Zusammenhalt auch erhalten bleibt.

29:09min

EK

Also wir strukturieren das jetzt schon ein bisschen um. Wir haben jetzt immer das erste Treffen im Quartal ist dann quasi für Neulinge. Das heißt, es wissen dann auch die Bestandsmitglieder, dann kommen sie nicht an dem Abend oder kommen später dazu. Also die erste Stunde ist dann wirklich nur für neue Leute, dass man mal so wichtige administrative Dinge abklärt. Und bei den anderen zwei Treffen, da werden dann einfach Themen für alle besprochen. Oder wir haben zum Beispiel auch eingeführt, dass immer die erste halbe Stunde die Neulinge zu Wort kommen und so diese

brennenden Geschichten einfach loswerden können und dann geht die Gesprächsrunde los und dann geht es einfach auch mal über Themen, die jetzt jemand, der ganz frisch die Diagnose hat, nicht interessiert. So versuchen wir es ein bisschen zu strukturieren und es hat sich bis jetzt ganz gut angelassen. Es ist noch ein bisschen in der Probephase. Aber ich glaube, dass wir es so ganz gut gewuppt kriegen.

30:10min

MR

Was würdest du den Menschen mit auf den Weg geben, die jetzt denken „Aha, das könnte bei meinem Kind so sein“ oder die sich vielleicht jetzt bestätigt fühlen, „Ja, dann ist es doch wohl so!“ Was wäre noch wichtig zu bedenken?

30:28min

EK

Man braucht auf jeden Fall eine Diagnostik. Also man muss mit den Kindern eine Diagnose machen, sei es im SPZ oder sei es bei einem Kinderpsychiater. Diese Diagnostik ist aber erst ab acht Jahren ungefähr möglich. Davor sind die Ergebnisse einfach nichts. Wie soll ich sagen? Die Kinder reagieren anders und können diese Fragen noch gar nicht so beantworten. Also mit acht neun kann man sich da eine Diagnose holen und es ist ganz wichtig, dass man das tut und auch, dass man sich den 35 a-Paragraphen direkt bescheinigen lässt, weil sollte man irgendwann mal eine Schulbegleitung brauchen oder sollte man mal eine Tagesgruppe in Anspruch nehmen wollen, dann braucht man die Bescheinigung der seelischen Behinderung und das wär ganz wichtig, dass man das von Anfang an einfach verfolgt. Also man muss auch zu einem richtigen Kinderpsychiater gehen. Kinderärzte sind da nicht geeignet dafür.

31:28min

MR

Vielen Dank, liebe Elke, dass du uns deine Erfahrungen mitgeteilt hast über die Selbsthilfe. Ich wünsche euch alles Gute für eure Arbeit in der Gruppe.

31:43min

EK

Danke schön!

31:47min

MR

Liebe Hörerinnen. Kontaktdaten der ADHS-Selbsthilfegruppe für Eltern findet ihr in den Shownotes. Falls ihr ein anderes Thema spannend findet oder schwer daran tragt: Mehr als 160 Gruppen sind im Kreis Böblingen aktiv. Informationen bekommt ihr auf der Homepage des Kontaktbüros für Selbsthilfegruppen, Landkreis Böblingen. Ich sage Tschüss und freue mich, wenn ihr wieder rein hört.

32:16min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg.