

## **Die folgenden Regeln haben wir als Selbsthilfegruppe aufgestellt, um einen reibungslosen und fairen Gruppenablauf garantieren zu können.**

### **1. Sinn und Zweck dieser Selbsthilfegruppe**

Die Selbsthilfegruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene, die Hilfe und Unterstützung benötigen, um mit der Beeinträchtigung ADHS im täglichen Leben und Umgang mit anderen Menschen besser umgehen zu können. Um an den Gruppengesprächen teilnehmen zu können, ist eine fachärztliche Diagnose nicht notwendig, sollte aber angestrebt werden.

### **2. Jeder ist für sich selbst verantwortlich**

Jeder bestimmt selbst, ob er redet oder ob er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder soll in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will. Dabei ist möglichst darauf zu achten, sich an die Reihenfolge zu halten und die Redezeit in einem angemessenen Rahmen zu halten.

### **3. Nichts aus der Gruppe heraustragen**

Diskretion und Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

Dies gilt auch und insbesondere für berufliche oder Studienprojekte. Es ist nicht zulässig, während der Meetings - ohne Einverständnis aller Teilnehmer - Aufzeichnungen oder (heimliche) Gesprächsmitschnitte anzufertigen (auch nicht in anonymisierter Form), um sie für zukünftige Aktivitäten verwenden zu können (Bsp.: Masterarbeiten o.ä., Tätigkeiten in psychiatrischen Berufen, Buchveröffentlichungen).

### **4. Externe Unterstützung/Angehörige**

Jede Art von Unterstützung auch außerhalb der Gruppe, z.B. durch Angehörige, kann zusätzlich wichtig sein und einen immensen Rückhalt für die Betroffenen bedeuten, insbesondere wenn es darum geht, Glaubwürdigkeit, Würde und Vertrauen von anderen einzufordern und ihnen gegenüber auch zu behaupten. Auf dem Weg zu einem würdevollen Leben mit ADHS und all seinen Begleiterscheinungen ist es wichtig, diese Tugenden zu bewahren, um den täglichen Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Dennoch ist es nicht möglich, dass Angehörige (die kein ADHS in sich tragen) an den Gruppengesprächen teilnehmen. Das ist zum einen ein Platzproblem, zum anderen und wesentlich bedeutsamer ein Inhaltsproblem. Die Erfahrung - auch anderer Gruppen - hat gezeigt, dass Betroffene bei Anwesenheit ihrer Angehörigen aus Rücksicht o.ä. für sie wichtige zwischenmenschliche Themen nicht ansprechen, die aber dringend angesprochen werden müssten.

Für Angehörige gibt es spezielle Angehörigengruppen (leider nicht bei uns), die sich der Problematik ADHS beim Betroffenen aus einer ganz anderen Richtung nähern und die speziellen, damit einhergehenden, Probleme zu lösen versuchen.

### **5. Nicht alle gleichzeitig**

Jeder darf sagen, was er will, doch, wenn mehrere gleichzeitig reden, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jeder kann dafür Sorge tragen, dass nur einer spricht.

### **6. Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen!**

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmern entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt.

Jeder einzelne trägt zum Gelingen eines Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben!

### **7. Seitengespräche vermeiden**

Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn sie sich zu einer Diskussion ausweiten oder mit dem Nachbarn geredet wird.

## **8. Sich selbst zur Sprache bringen**

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder auch seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Anstatt ständig davon zu reden, was man tun sollte, ist es besser zu sagen, was ich selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „Ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke. Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon überfüllt.

## **9. Dem anderen einmal sagen, was mir an ihm gefällt**

Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jeder von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

## **10. Klar sagen, was ich will**

Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit die anderen wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse et-was liegt, muss sie auch mitteilen. Vom Aussprechen seiner Bedürfnisse und Wünsche darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen. Die anderen müssen mit Anstand „Nein“ sagen dürfen.

## **11. Gefühle aussprechen**

Bei jedem ‚Miteinander reden‘ stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selbst und für die anderen).

## **12. Auf Körpersignale achten**

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur je-doch teilweise zu einer Fremdsprache verkommen. Wir können sie aber wieder neu erlernen.

## **13. Rücksicht nehmen**

Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen hat.

Es geht stets darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufriedenstellt. Dazu ist es manchmal notwendig, Kompromisse zu finden und eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückzustellen, um aktuell wichtigere Belange oder Bedürfnisse angemessen berücksichtigen zu können.

Es ist seitens der KIBIS nicht gestattet, Haustiere mit in die Meetings zu nehmen. Dies ist auch im Sinne der Gruppenmitglieder, da es unterschiedliche Befindlichkeiten geben kann (Bsp.: Angst, Allergie, Geruchsbelästigungen), die einem geregelten Gruppenablauf entgegenstehen könnten.