

HV 7: ADHS und Selbsthilfe – näher am Alltag

Dr. Johannes Streif



Die deutsche ADHS-Selbsthilfe ist inzwischen über 30 Jahre alt. Begonnen als Projekt hilfeschender Eltern, veränderte sich mit dem wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Begriff der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung auch der Fokus der Selbsthilfe. Inzwischen gibt es in Deutschland nicht nur ADHS-Gruppen für Eltern, sondern auch mehr und mehr Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit ADHS und ihre Partner. Dabei wurde die Selbsthilfe zugleich zu einem integralen Bestandteil einer multimodalen Auseinandersetzung mit der ADHS. Ein Störungsbild, dessen Wesen eine neurophysiologisch verringerte Selbststeuerungsfähigkeit ist, kann in seiner Alltagsymptomatik nur durch das Erleben und Verhalten der Betroffenen selbst in seiner subjektiven Bedeutung und Pathologie verstanden werden. Der Vortrag bietet zahlreiche Beispiele, wie die Selbsthilfe im Fall der ADHS das Leben der Betroffenen, aber auch der Menschen in ihrer Umwelt verbessern kann. Selbsthilfe ohne Fremdhilfe durch Fachleute mag bisweilen ein stumpfes Messer sein. Fremdhilfe ohne Selbsthilfe schneidet jedoch häufig an der falschen Stelle. Gemeinsam sind Betroffene und Fachleute am besten gerüstet, die mit der ADHS verbundenen Probleme im Alltag zu meistern!