

Tätigkeitsbericht 2023

Auf dem Weg zu einem Leben in Balance

ADHS, das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, ist eine Herausforderung, die viele Aspekte des täglichen Lebens beeinflusst. Inmitten der ständigen Flut von Eindrücken, Impulsen und Gedanken kann es schwierig sein, Struktur zu finden und den Fokus zu behalten. Wir machen Selbsthilfe, um gemeinsam Wege zu finden, ein erfülltes und ausgewogenes Leben zu führen und Strategien zu entwickeln, um die täglichen Hürden von ADHS besser zu meistern. Als wichtige Voraussetzung für dieses Ziel erachten wir einen geschützten Raum - einen Safespace. Unsere Gruppen sind langfristig angelegt mit einer maximalen Beteiligung von 8 Personen pro Sitzung. Neue Mitglieder werden eingeladen, wenn die Beteiligung nachlässt oder Teilnehmer ausscheiden.

Für uns ist es eine wichtige Voraussetzung für das Funktionieren der Gruppen, dass die Teilnehmer der Gruppe Vertrauen entgegenbringen können. Dazu gehört ein achtsamer und respektvoller Umgang, das Einhalten von Gesprächsregeln, aber auch ein hohes Maß an Verlässlichkeit. Um diese Verlässlichkeit zu gewährleisten, wird zu jedem Gruppentermin per App separat eingeladen und die TeilnehmerInnen sind angehalten, Sitzungen, die sie nicht wahrnehmen können, frühzeitig abzusagen.

Wichtig ist uns auch, dass alle Entscheidungen der Gruppe (Einladen/Aufnahme neuer Mitglieder, Regeln/Abläufe) gemeinsam und demokratisch getroffen werden. Auch dazu wird eine App verwendet.

Unter dem Dach des gemeinnützigen Vereins arbeiten die Gruppen auch eng zusammen. Es gibt regelmäßig gruppenübergreifende Treffen und eine gemeinsame Online-Plattform (Slack-Workspace). Die Gruppen informieren sich gegenseitig per Feedbacks (kurze Zusammenfassungen von Sitzungen) über den aktuellen Stand der Gruppen und angesprochene Themen. Es gibt gruppenübergreifende Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen und eine Zusammenarbeit auf Gruppenleiter-Ebene.

Selbsthilfegruppen

In 2023 wurden 4 weitere Gruppen gegründet, darunter eine Gruppe für englischsprachige ADHS-Betroffene. Mit den 2 Gruppen aus 2022 sind aktuell 6 Gruppen aktiv.

Gruppensitzung und Beteiligung in 2023

Gruppe	Prenzlauer Berg I (Juni 2022)
Sitzungen	23
Mitglieder	9 - 12
Besuche gesamt (ohne Gastbesuche)	168
Beteiligung pro Sitzung	7,3

Gruppe **Prenzlauer Berg II** (Dezember 2022)

Sitzungen	21
Mitglieder	8 - 11
Besuche gesamt (ohne Gastbesuche)	130
Beteiligung pro Sitzung	6,2

Gruppe **Pankow I** (Mai 2023)

Sitzungen	12
Mitglieder	7 - 10
Besuche gesamt (ohne Gastbesuche)	76
Beteiligung pro Sitzung	6,3

Gruppe **Pankow II** (August 2023)

Sitzungen	5
Mitglieder	7 - 9
Besuche gesamt (ohne Gastbesuche)	32
Beteiligung pro Sitzung	6,4

Gruppe **Kreuzberg** (Dezember 2023)

Sitzungen	3
Mitglieder	9 - 11
Besuche gesamt (mit Gastbesuche)	27
Beteiligung pro Sitzung	9,0

Gruppe **Charlottenburg/englisch** (Dezember 2023)

Sitzungen	2
Mitglieder	8
Besuche gesamt (mit Gastbesuche)	16
Beteiligung pro Sitzung	8,0

Themen

Die Themen der Sitzungen werden in den meisten Fällen spontan beschlossen anhand des Befindens und der aktuellen Probleme, die die Teilnehmer im Blitzlicht eingebracht haben. Eine zufällige Auswahl zuletzt angeschnittener Themen wäre: Selbstorganisation, Sport/Fitness, therapeutisches Schreiben, Erfahrungen mit Familienfeiern, Self-Awareness, Meditation, etc. Als Methode wird meistens ein Gesprächskreis mit Redebeiträgen im Uhrzeigersinn verwendet. Zuletzt wurden aber auch vermehrt andere Methoden ausprobiert, wie z.B. Mindmaps oder Partnerinterviews.

Arbeitsgruppen

In 2023 wurden mehrere Arbeitsgruppen zu aktuellen Themen der Gruppen und des Vereins gegründet. Arbeitsgruppen werden im Slack-Workspace als Channel eingerichtet. Die Beteiligung ist für alle Mitglieder möglich und freiwillig. Als Arbeitsgrundlage dienen im Google-Workspace des Vereins angelegte Online-Dokumente, auf die gleichzeitig zugegriffen werden kann und in denen Ergebnisse der AG festgehalten werden.

Zumeist werden mehrere Termine für Videokonferenzen vereinbart, an denen Themen persönlich besprochen werden. Zwischenstände und Ergebnisse der Arbeitsgruppen werden im Slack-Workspace veröffentlicht. Sofern das Thema der Gruppe eine strukturelle Veränderung des Vereins betrifft, wird eine Beschlussvorlage erstellt, die für einen Beschluss der Mitglieder oder des Vorstands verwendet wird.

Themen in 2023

Vereinsgründung

Zeitraum: Januar - März 2023

Die Arbeitsgruppe hat eine Satzung und Vereinsordnung erarbeitet und alle Vorbereitungen für die Gründungsversammlung getroffen. Satzung und Vereinsordnung wurden auf der Gründungsversammlung vom 26.03.2023 von den Gründungsmitgliedern beschlossen.

Online-Kommunikation

Zeitraum: April - Mai 2023

Die Arbeitsgruppe hat Regeln und Strukturen für die Kommunikation in Slack erarbeitet sowie ein Datenschutzkonzept. Das Ergebnis der Arbeitsgruppe wurde am 31.05.2023 per Mitgliederbeschluss in die Vereinsordnung übernommen.

body-doubling

Zeitraum: Juli - Oktober 2023

Die Gruppe hat ein Konzept für ein body-doubling Angebot des Vereins erarbeitet. Beim body-doubling verabreden sich Betroffene, um gemeinsam Aufgaben anzugehen oder innere Hürden zu überwinden. Dazu werden zumeist Video-Konferenzen verwendet, es können aber auch gemeinsame ToDo-Listen, Ticket-Systeme oder Kalender verwendet werden. Auch persönliche Treffen sind möglich.

Nachdem ein grobes Konzept für Technik und Regeln erstellt wurde, wurde die Gruppe auf 2024 verschoben.

Sekis-Jubiläum (40 Jahre)

Zeitraum: August - Oktober 2023

Die Gruppe hat die Beteiligung des Vereins am Sekis-Jubiläum vorbereitet.

Das Ergebnis der Gruppe bestand in der Betreuung des Caterings auf der Veranstaltung.

Vereins-Bibliothek

Zeitraum: Oktober - Dezember 2023

Die Gruppe hat Regeln und Strukturen für eine vereinseigene Bibliothek erarbeitet, eine Online-Bibliothek eingerichtet und eine Literaturliste für den Kauf vorbereitet.

Sonstige Tätigkeitsschwerpunkte

Vereinsgründung und Aufbau von Strukturen

Für eine nachhaltigere Organisation der Selbsthilfegruppen wurde im März der Verein Kronengruppe e.V. gegründet. Dazu wurde vorab sowohl eine Satzung, als auch eine Vereinsordnung erarbeitet. Für die Öffentlichkeitsarbeit wurde eine Webseite unter <https://kronengruppe.de> erstellt.

Im September erhielt der Verein vom Finanzamt die Freistellung bzw. die Anerkennung als gemeinnützig. Für die Verwaltung und Buchführung wurde ein Google-Workspace eingerichtet mit Zugriff für Vorstandsmitglieder und eingeschränktem Zugriff für Gruppenleiter.

Im Juni wurden ein Umlaufverfahren für Mitgliederbeschlüsse erarbeitet und im Juni erfolgreich getestet zur Anpassung der Vereinsordnung.

Als Bankverbindung konnte ein kostenloses Konto bei der Deutschen Skatbank eingerichtet werden und im Herbst konnte sowohl ein Mandat bei einem Steuerberater erreicht werden, als auch die Risiken für Vorstand und Mitglieder mit einer Vereinsversicherung abgesichert werden. Im Dezember konnte aus den eigenen Reihen ein Kassenprüfer bestellt werden, der auf der Mitgliederversammlung im Januar 2024 für 3 Jahre gewählt werden soll.

Gruppenübergreifende Treffen

In 2023 wurden zwei gruppenübergreifende Treffen organisiert. Am 03. Oktober fand am Tag der Deutschen Einheit ein Herbstfest statt, am 17. Dezember wurde eine Before-Christmas-Party gefeiert. Die Beteiligung bei beiden Veranstaltungen lag jeweils bei etwa 15 Personen.

Dabei konnte eine Kooperation mit dem Familienzentrum im Stadtteilzentrum Pankow geschlossen werden, das auch in Zukunft das Cafe im Stadtteilzentrum für Treffen zur Verfügung stellen wird.

Schriftliche Konzeptionen

Wir halten es für wichtig, die Abläufe und Regeln für die Angebote des Vereins schriftlich zu fixieren. Dabei ist eine schriftliche Konzeption nie final, sondern wird fortlaufend - in sinnvollen Abständen - überprüft und überarbeitet.

Vom Vorstand wurden 2023 drei schriftliche Konzeptionen erarbeitet: Allgemeines Konzept für Selbsthilfe, Leitfaden für Gruppenleitung und Leitfaden für Feedbacks.

Technik und Ausstattung

Über Gelder aus der AOK Pauschalförderungen konnte ein grundlegendes Inventar für die Durchführung von Gruppen organisiert werden (Beamer, Leinwand, Moderationskoffer, Drucker, etc.). Für selbstgehostete Internetdienste wurde ein Root-Server gemietet und vom Vorstand eingerichtet. Darauf werden die Webseite und ein Mailverteiler betrieben.

Für die telefonische Erreichbarkeit und regelmäßige Sprechzeiten wurde eine Cloud Telefonanlage mit drei Berliner Telefonnummern eingerichtet, die variabel auf Mailboxen oder die mobilen und stationären Geräte der Vorstandsmitglieder geschaltet werden können.

Dank der Freistellung durch das Finanzamt konnten Förderungen durch Google und Slack mit Pro-Plänen für eine verlässliche und DSGVO-konforme Online-Kommunikation und Verwaltung erreicht und eingerichtet werden.

Förderungen und Finanzierung

In 2023 konnten erfolgreich drei pauschale Förderungen für Selbsthilfegruppen erreicht werden, die die Finanzierung über Mitgliedsbeiträge ergänzt haben. Zusätzlich wurde eine Fundraising Kampagne auf Betterplace eingerichtet - leider bisher nur mit mäßigem Erfolg.

Mitgliedsbeiträge	415,00 €
Spenden auf Betterplace	260,00 €
AOK Förderung Prenzlauer Berg I	557,00 €
AOK Förderung Prenzlauer Berg II	1.671,00 €
AOK Förderung Pankow I	1.671,00 €
Einnahmen gesamt	4.574,00 €

Vernetzung

Zu der bestehenden Kooperation mit der Praxis Berlin Mitte von Antje Mühle konnten in 2023 kooperativer Austausch mit verschiedenen Kontaktstellen im Sekis-Verbund aufgebaut werden (Pankow, Reinickendorf, Schöneberg, Charlottenburg, Friedrichshain) sowie mit anderen Funktionsträgern bei Selko/Sekis, u.a. Ella Wassink (Geschäftsführerin).

Freundschaftliche Kontakte haben sich zu anderen Selbsthilfegruppen ergeben (Lichtenberg, Mitte). Kontakte wurden aufgebaut zum Paritätischer Wohlfahrtsverband und der LV Selbsthilfe Berlin zwecks Aufnahme als Mitglied in 2024.