

Kronengruppe



ADHS Selbsthilfe

Tätigkeitsbericht 2024

Zufrieden und erfolgreich mit ADHS

ADHS ist eine neurologische Abweichung, die zahlreiche Komponenten des Alltags betrifft. Sie stellt oftmals eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, inmitten eines Stroms von Eindrücken, Impulsen und Gedanken Ordnung zu schaffen und den Fokus zu wahren. Unser Bestreben in der Selbsthilfegruppe ist es, gemeinsam Wege zu erkunden, um ein Leben zu führen, das erfüllt und harmonisch ist, sowie Strategien zu entwickeln, um die täglichen Barrieren, die mit ADHS einhergehen, besser zu bewältigen.

In diesem Jahr hatten wir uns viel vorgenommen:

- Struktur und Konzept der vorhandenen Gruppen verbessern
- Neue Gruppen an weiteren Standorten gründen
- Neue Formate entwickeln
- Vernetzung mit anderen Aktiven im Bereich Neurodivergenz

Bitte lest in unserem Tätigkeitsbericht, ob wir halten konnten, was wir uns vorgenommen haben. Der Bericht entspricht den Vorgaben der Krankenkassen an einen digitalen Selbsthilfe-Tätigkeitsbericht, wie sie in der Anlage zu den Antragsunterlagen zur pauschalen Förderung von Selbsthilfeorganisationen auf Landesebene durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin für das Jahr 2024 formuliert sind.

Viel Spaß beim Lesen dieses Berichts.

Berlin, Januar 2025

Holger Münzer
(Geschäftsführender Vorstand)

Arne Trusch
(Vorstand)

Maria Erdmann
(Vorstand)

Inhaltsverzeichnis

1. Gründung neuer Gruppen	4
2. Strukturverbesserungen	4
2.1. Vorgespräche.....	4
2.2. Aufnahme ritual.....	4
2.3. Gruppenleiter Akquise.....	5
2.4. Gruppenleiter Betreuung / eigene Fortbildungen.....	5
2.5. ReferentInnen-Besuche.....	5
2.6. Fachbibliothek.....	5
2.7. Remote-Teilnahme.....	5
2.8. Mitgliederversammlung, Ausgestaltung von Satzung und Vereinsordnung.....	6
3. Vernetzung	6
3.1. Mitgliedschaft in der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin.....	6
3.2. Mitgliedschaft im Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin.....	6
3.3. Einrichtung einer Geschäftsstelle.....	6
4. Veranstaltungen	7
4.1. ADHS im Erwachsenenalter.....	7
4.2. Sommerfest.....	7
5. Förderungen und Finanzierung	7
6. ANHANG	8
Übersicht über unsere Selbsthilfegruppen	8

1. Gründung neuer Gruppen

In 2024 gründen wir vier neue Gruppen, zwei Gruppen in Lichtenberg, eine Gruppe in Reinickendorf und eine Elterngruppe in Pankow. Insgesamt sind zum aktuellen Zeitpunkt elf Gruppen im Verein aktiv (Übersicht siehe Anhang).

Aus den Erfahrungen im letzten Jahr überarbeiten wir unser Vorgehen bei der Gründung. Die Gruppen werden weiterhin von einem erfahrenen Mitglied einer bestehenden Gruppe über 5 - 6 Sitzungen angeleitet. Um den Bruch und die Irritation zu verhindern, die auftreten können, wenn sich der Anleiter zurückziehen will, bestimmen wir die Gruppenleitungen im Voraus. Mit den Gruppenleitungen werden jeweils vier Vorbereitungstermine gemacht, in denen wir auf wichtige Aspekte der Selbsthilfe und unseren Ansatz vorbereiten. Beim Start der Gruppe treten Anleiter und Gruppenleitungen als Team auf. Die Gruppenleitungen übernehmen ab dem ersten Termin Aufgaben, die in jeder weiteren Sitzung erweitert werden. Gruppenleitungen können so Schritt für Schritt in ihre Aufgabe hineinwachsen.

2. Strukturverbesserungen

2.1. Vorgespräche

Um unsere Gruppen besser zu schützen und zu gestalten, beschließen wir im April, dass mit allen Interessenten erst ein Vorgespräch geführt wird. Wir erarbeiten ein Konzept für ein 30-minütiges Vorgespräch, in dem wir den Interessenten kennenlernen, Fragen klären und die Probesitzung vorbereiten. Wenn wir den Eindruck haben, dass wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme nicht erfüllt sind oder ungünstige Umstände vorliegen, kann ein Interessent auch abgelehnt werden.

2.2. Aufnahme ritual

Mit den Gruppen überarbeiten wir unser Aufnahme ritual. Die Teilnehmer einigen sich auf gemeinsame Bewertungskriterien und Voraussetzungen, die ein Gast erfüllen sollte.

Wir ermutigen die TeilnehmerInnen, dass sie Bedenken äußern dürfen, wenn ihnen etwas unangenehm auffällt und dass sie einen Gast auch mal ablehnen dürfen.

Unsere Online-Abstimmung wird um die Option erweitert, einen weiteren Probetermin zu wünschen.

Ein Gast wird nur aufgenommen, wenn alle Mitglieder mit "Ja" stimmen oder sich enthalten. Für die anderen Optionen reicht jeweils eine Gegenstimme aus. Im ganzen Jahr wurden nur drei Interessenten abgelehnt.

2.3. Gruppenleiter Akquise

Wir ergänzen das Anmeldeformular auf unserer Webseite um die Bereitschaft, die Leitung für eine Gruppe zu übernehmen. Wenn eine Person Kompetenzen und Erfahrungen in der Leitung von Gruppen angibt, führen wir mit ihr ein Vorgespräch.

Wenn das Vorgespräch positiv verläuft, machen wir mit der Person insgesamt vier Vorbereitungstreffen (persönlich & Video), um sich besser kennenzulernen und alle wichtigen Aspekte durchzusprechen. Die Gruppenleitung kann sich zu jedem Zeitpunkt umentscheiden.

2.4. Gruppenleiter Betreuung / eigene Fortbildungen

Im Sommer richten wir in unserem Slack-Workspace einen Channel für Gruppenleitungen ein, in dem Informationen weitergegeben und Ideen und Probleme thematisiert werden können.

Wir entwickeln eigene Fortbildungs-Module für spezielle Aspekte unserer Gruppen und führen diese in Kleingruppen durch: Datenschutz, Umgang mit dem Workspace, Umgang mit Tablets und Einrichten von Remote-Sitzungen.

Im Abstand von 8 Wochen veranstalten wir seitdem Gruppenleitungstreffen, um fachlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung zu fördern.

2.5. ReferentInnen-Besuche

Um den Gruppen fachlichen Input zu liefern und neue Impulse zu geben, organisieren wir acht Besuche von Referentinnen, die jeweils eine Sitzung einer Gruppe besuchen.

Themen waren "Körperarbeit bei ADHS", "ADHS - Stärken entdecken", "Aufbau von Resilienz", "Routinen und Selbstorganisation".

2.6. Fachbibliothek

Die Fachbücher, die Ende des Vorjahres angeschafft wurden, verteilen wir auf die Schließfächer unserer Standorte. Eine Arbeitsgruppe entwirft eine Bibliotheksordnung und richtet eine Online-Bibliothek auf librishaare.de ein, die Auskunft über Standort und Verleihstatus der Bücher gibt. In Slack richten wir einen Channel #literatur ein, in dem Mitglieder Bücher diskutieren und vorschlagen können. Am Ende des Jahres werden weitere Bücher als Hörbuch oder E-Book angeschafft, was den Ausleihvorgang deutlich vereinfacht.

2.7. Remote-Teilnahme

Ausgehend von unseren Erfahrungen mit hybriden Veranstaltungen entschließen wir uns, eine Remote-Teilnahme an Gruppen anzubieten. Über die Pauschalförderung nach § 20h SGB V finanzieren wir im Sommer ein Tablet und ein Konferenz-Audio-System pro Standort.

Der/die Remote-Teilnehmer/in ist für die Gruppe auf dem Tablet sichtbar, das wir mit einer Halterung an einem Stuhl befestigen. Das Konferenz-Audio-System ermöglicht ein Gespräch, als ob die Person im Raum sitzt. Die Möglichkeit wird nur für Ausnahmesituationen angeboten, in denen ein Teilnehmer nicht vor Ort sein kann (z.B. Dienstreise, Krankheit).

Bis zum Ende des Jahres führen wir 10 - 20 Remote-Sitzungen durch und auch für die Besuche der Referentinnen wird eine Remote-Teilnahme angeboten.

2.8. Mitgliederversammlung, Ausgestaltung von Satzung und Vereinsordnung

Ende Januar tagt unsere erste Mitgliederversammlung, die wir hybrid ausrichten. Dafür werden die Geräte verwendet, die wir über die Pauschalförderung nach § 20h SGB V finanziert bekommen haben. Es werden ein weiteres Vorstandsmitglied gewählt und Änderungen an der Vereinsordnung beschlossen (Regelungen für Gruppenleitungen, Online-Kommunikation).

Im Sommer erarbeiten wir aus einem gegebenen Anlass eine Satzungsänderung, die wir mit den Mitgliedern per Umlaufverfahren beschließen.

Für den Fall, dass Mitglieder in eine Krise geraten und nicht mehr adäquat auf Rückfragen reagieren, führen wir eine "Ruhende Mitgliedschaft" ein, die uns im Falle eines Konflikts ermöglicht, eine Klärung solange aufzuschieben, bis das Mitglied wieder ansprechbar ist. Weiterhin wird die Grundlage für die Beschäftigung einer hauptamtlichen Geschäftsführung ergänzt und Regeln für einen Kassenprüfer.

3. Vernetzung

Insbesondere, da unsere Webseite gut in Google platziert ist, erhalten wir immer mehr Anfragen auf Unterstützung und Zusammenarbeit.

Wir vermitteln Unterstützung für eine Bachelorarbeit, einen Dokumentarfilm und einen Artikel der Süddeutschen Zeitung.

3.1. Mitgliedschaft in der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Unserer Anfrage auf Mitgliedschaft aus Dezember wird entsprochen und wir werden im Januar als Mitglied in der LV Berlin aufgenommen.

3.2. Mitgliedschaft im Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin

Im Februar stellen wir einen Antrag auf Mitgliedschaft im Paritätischen Berlin und werden zu Vorgesprächen eingeladen. Anfang September erhalten wir die Nachricht, dass wir als Mitglied aufgenommen wurden.

3.3. Einrichtung einer Geschäftsstelle

Wir erfragen beim Stadtteilzentrum Pankow, ob es möglich ist, im Stadtteilzentrum unsere Geschäftsstelle einzurichten. In Pankow wurden vor 2 Jahren unsere ersten zwei Gruppen gegründet und es besteht seitdem eine enge Zusammenarbeit mit der KIS.

Wir erhalten eine Zusage und unsere Geschäftsadresse wechselt Ende des Jahres nach Pankow. Für Sprechzeiten vor Ort können wir einen Projektraum verwenden.

4. Veranstaltungen

4.1. ADHS im Erwachsenenalter

Mit der KIS Pankow planen wir eine gemeinsame Info-Veranstaltung zum Thema "ADHS im Erwachsenenalter", die wir im Juni durchführen.

Für Anmeldung und Online-Teilnahme richten wir eine Event-Plattform ein:

<https://sweapevent.com/adhs-im-erwachsenenalter>

An der Veranstaltung nehmen 26 Personen vor Ort teil und über 80 Teilnehmer verfolgen die Veranstaltung über unseren Live-Stream.

4.2. Sommerfest

Im Juni veranstalten wir ein Sommerfest. Teil des Sommerfests ist ein Konzert, das von Mitgliedern musikalisch gestaltet wird: <https://sweapevent.com/b?p=kronen-sommerfest>

5. Förderungen und Finanzierung

In 2024 konnten erfolgreich 9 pauschale Förderungen für Selbsthilfegruppen erreicht werden, die die Finanzierung über Mitgliedsbeiträge ergänzt haben. Zusätzlich wurden wir mit Spenden unterstützt..

Mitgliedsbeiträge	925,00 €
Spenden	250,00 €
AOK Förderung Prenzlauer Berg I	1.960,00 €
AOK Förderung Prenzlauer Berg II	1.960,00 €
AOK Förderung Pankow I	1.960,00 €
AOK Förderung Pankow II	1.960,00 €
AOK Förderung Kreuzberg I	1.960,00 €
AOK Förderung Kreuzberg II	1.697,00 €
AOK Förderung Lichtenberg I	1.697,00 €
AOK Förderung Lichtenberg II	1.697,00 €
AOK Förderung Charlottenburg I	1.960,00 €
Einnahmen gesamt	18.026,00 €

6. ANHANG

Übersicht über unsere Selbsthilfegruppen (11 Gruppen / > 90 Mitglieder)

Friedrichshain 2 Gruppen	Stadtteilzentrum Friedrichshain Pauline-Staegemann-Str. 6, 10249 Berlin	Friedrichshain I seit Juni 2022 Friedrichshain II seit Dez 2022
Pankow 3 Gruppen	Stadtteilzentrum Pankow Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin	Pankow I seit Mai 2023 Pankow II seit August 2023 Eltern seit Oktober 2024
Kreuzberg 2 Gruppen	MHG Wassertor Wassertorstraße 48, 10969 Berlin	Kreuzberg I seit Dezember 2023 Kreuzberg I seit Dezember 2023
Charlottenburg 1 Gruppe	SEKIS Kontaktstelle Bismarckstraße 101, 10625 Berlin	Charlottenburg I seit Dezember 2023 (englische Gruppe)
Lichtenberg 2 Gruppen	Kiezspinne Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin	Lichtenberg I seit Juli 2024 Lichtenberg II seit Juli 2024
Reinickendorf 1 Gruppe	MHG Albatros Auguste-Viktoria-Allee 17a, 13403 Berlin	Reinickendorf I seit November 2024