

Kronengruppe



ADHS Selbsthilfe

Tätigkeitsbericht 2025

Positiv leben mit ADHS

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung und ist eine der häufigsten neurologischen Entwicklungsstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Betroffene müssen den Alltag mit einem Gehirn meistern, das Reize anders filtert und Informationen unterschiedlich verarbeitet. Typisch für ADHS ist eine hohe Impulsivität, Konzentrationsschwankungen und oft eine innere oder äußere Unruhe.

Menschen mit ADHS sind leicht ablenkbar und bringen einmal begonnene Tätigkeiten oft nicht zu Ende. Dies gilt vor allem für Aufgaben, die man machen muss und mit denen man keine positiven Anreize verbindet. Ein Dauerthema in unseren Gruppen ist das Thema Prokrastination (Pathologisches Aufschiebeverhalten).

Viele TeilnehmerInnen berichten aber auch, dass sie sich unter den richtigen Bedingungen sehr gut und langanhaltend konzentrieren können. Dieser sogenannte Hyperfokus tritt auf, wenn man von einer Sache sehr angesprochen wird und eine hohe intrinsische Motivation entwickelt, und man vergisst oft Umgebung, Zeit und andere Termine.

Unsere Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich anderen anzuvertrauen und Erfahrungen und Gefühle zu teilen. Für viele TeilnehmerInnen ist die Gruppe der erste Ort, an dem sie sich verstanden fühlen und in den Ausführungen und Beschreibungen anderer erkennt man sich meist selbst wieder. Das Verstehen, wie andere Menschen denken und fühlen, ermöglicht dabei oft auch, die eigenen Denkweisen und Gefühle besser zu verstehen.

In diesem Jahr hatten wir uns viel vorgenommen:

- Struktur und Konzept der Gruppen verbessern
- Neue Gruppen an weiteren Standorten gründen
- Betreiben einer Geschäftsstelle

Bitte lest in unserem Tätigkeitsbericht, was wir davon verwirklichen konnten.

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 2025 formuliert sind.

Viel Spaß beim Lesen dieses Berichts.

Berlin, Januar 2026

Holger Münzer
(Geschäftsführender Vorstand)

Arne Trusch
(Vorstand)

Luisa Thamm
(Vorstand)

Inhaltsverzeichnis

1. Gründung neuer Gruppen	4
2. Strukturverbesserungen	4
2.1. Automatisierung von Anmeldung und Warteliste.....	4
2.2. Eigenständigkeit der Gruppenleitungen.....	4
2.3. Gruppenleitungs-Handbuch.....	5
2.4. Gruppenleiter Betreuung / Fortbildungen.....	5
2.5. Mitglieder-Registrierung inkl. Datenschutzerklärung (online).....	5
2.6. Fachbibliothek.....	5
2.7. Überarbeitung unserer Webseite für weniger Barrieren.....	5
2.8. Bodydoubling.....	6
2.9. Geteilte Aufgabenlisten.....	6
3. Vernetzung	6
3.1. Mitgliedschaft in der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin.....	6
3.2. Mitgliedschaft im Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin.....	6
4. Veranstaltungen	7
4.1. Fachtag Autismus, ADHS und Neurodiversität.....	7
5. Förderungen und Finanzierung	7
6. ANHANG Unsere Selbsthilfegruppen (13 Gruppen, > 100 Mitglieder)	8

1. Gründung neuer Gruppen

Zum Ende des Jahres haben wir zwei neue Gruppen gegründet - eine ADHS Frauengruppe in Berlin Mitte (Wedding) und eine ADHS & Autismus Gruppe in Charlottenburg, für Menschen mit Doppeldiagnose.

Insgesamt sind zum aktuellen Zeitpunkt 13 Gruppen im Verein aktiv (Übersicht siehe Anhang). Für die ADHS & Autismus Gruppe konnten wir eine erfahrene Gruppenleiterin gewinnen, die in Neukölln bereits mehrere Gruppen gegründet hat (AS Rockt).

Diese Kooperation wird im Team mit einer unserer Gruppenleitungen geführt, die bisher unsere Reinickendorfer Gruppe geleitet hat.

Wir gründen Gruppen bei freien Kapazitäten und wenn wir eine verlässliche Gruppenleitung gefunden haben. Die Gruppen und Leitung werden von einem erfahrenen Mitglied einer bestehenden Gruppe über 5 - 6 Sitzungen angeleitet.

Mit den Gruppenleitungen werden mehrere Vorbereitungstermine gemacht, in denen wir auf wichtige Aspekte der Selbsthilfe und unseren Ansatz vorbereiten.

2. Strukturverbesserungen

2.1. Automatisierung von Anmeldung und Warteliste

Wir haben weiterhin sehr viele Anfragen - jeden Tag mindestens eine Anfrage.

Anfragen kommen nicht nur per Anmeldeformular, sondern auch per Mail und telefonisch.

Da wir nicht die Kapazitäten haben, auf jede Anfrage zu reagieren, haben wir in diesem Jahr auf automatische Abläufe und mussten leider auch auf automatische Antworten umstellen.

Automatische Antworten erhält man auf Mailanfragen und bei Verwendung des Kontaktformulars. Persönlich reagieren wir nur noch, wenn eine Anfrage über die Suche einer Gruppe hinausgeht.

Automatisiert haben wir den Anmeldeprozess. Anmeldungen werden automatisch in unseren Workspace eingetragen, wo sie von Gruppenleitungen abgerufen werden können.

2.2. Eigenständigkeit der Gruppenleitungen

In diesem Jahr haben wir mit den Gruppenleitungen einen Ablauf erarbeitet, die diesen mehr Eigenständigkeit ermöglicht und Vorstand und Geschäftsführung entlastet.

Gruppenleitungen haben direkten Zugriff auf die Warteliste und schreiben Interessenten eigenständig an, wenn die Gruppe neue Personen aufnehmen möchte.

Um den Vorgang zu vereinfachen, haben wir gemeinsame Mail-Vorlagen und Textbausteine erarbeitet, auf die Gruppenleitungen zugreifen können.

Geschäftsführung und Vorstand unterstützen weiterhin, wenn Gruppenleitungen zeitliche Engpässe haben. Auch Vorgespräche werden jetzt überwiegend von den Gruppenleitungen selbst geführt.

2.3. Gruppenleitungs-Handbuch

In diesem Jahr haben wir begonnen mit den Gruppenleitungen, ein gemeinsames Handbuch zu erarbeiten. Das Handbuch enthält Beschreibungen und Erklärungen für die wichtigsten Abläufe (Verwendung der Warteliste, Vorgespräche, Aufnahme ritual, Datenschutz, etc.) und wird fortlaufend weiterentwickelt.

2.4. Betreuung / Fortbildungen der Gruppenleitungen

In diesem Jahr haben wir regelmäßig im Kreis der Gruppenleitungen Online-Meetings durchgeführt und unter anderem die Punkte 2.2 und 2.3 besprochen und erarbeitet.

Direkter Austausch - auch untereinander - ist in unserem Slack-Workspace im Channel für Gruppenleitungen möglich.

Um den Prozess fachlich zu begleiten, haben wir am Ende des Jahres eine gemeinsame Online-Fortbildung begonnen (Agile Prinzipien in Selbsthilfearbeit), die in 2026 fortgeführt wird.

2.5. Online Mitglieder-Registrierung inkl. Datenschutzerklärung

Alle neuen Mitglieder unserer Gruppen brauchen Zugang zu unseren Apps (Spond & Slack), der Mitgliedsbeitrag muss gezahlt werden und wir benötigen eine Datenschutzerklärung.

Dieser Vorgang war bisher recht aufwändig und einige TeilnehmerInnen mussten mehrmals erinnert werden, insbesondere an die Datenschutzerklärung.

Um den Vorgang zu vereinfachen, haben wir einen Online-Anmeldeprozess entwickelt, der neue Mitglieder Schritt für Schritt durch die Anmeldung führt:

1. Abfrage / Bestätigung der Kontaktdaten
2. Anerkennung Datenschutzerklärung (Double-Opt-In)
3. Zugang zur Terminapp (mit Videoanleitung)
4. Zugang zu Slack - wenn gewünscht (mit Videoanleitung)
5. Zahlungsaufforderung Mitgliedsbeitrag (per IBAN / Paypal)

Den Status als Mitglied haben TeilnehmerInnen erst, wenn der Vorgang vollständig durchlaufen ist. Alle Daten werden automatisch in unser Mitgliederverzeichnis im Workspace geschrieben.

2.6. Fachbibliothek

Unsere Fachbibliothek haben wir dieses Jahr mit aktuellen Titeln erweitert. Da der Verleih von Büchern aufwendig ist, haben wir bei den Neuanschaffungen nur noch auf Hörbücher und E-Books gesetzt, was den Ausleihvorgang deutlich vereinfacht.

2.7. Überarbeitung unserer Webseite für weniger Barrieren

Mit der Unterstützung der Aktion Mensch und der Web Inclusion GmbH konnten wir unsere Webseite barriereärmer gestalten und ein Werkzeug für visuelle Hilfen installieren.

2.8. Bodydoubling

In diesem Jahr haben wir in unserem Slack Workspace mehrere Channel eingerichtet, in denen Mitglieder regelmäßig Bodydoubling machen. Dabei sind zwei oder mehr Mitglieder

über eine Videositzung verbunden, während sie Aufgaben erledigen. Im Stundentakt werden kurze Checkups gemacht, in denen gemeinsam besprochen wird, welche Aufgaben man sich vornimmt und welche Ergebnisse man in der letzten Phase erreichen konnte. Zwischen den Checkups arbeitet jeder still an seinen eigenen Aufgaben.

Für ADHS ist Bodydoubling ein ideales Werkzeug, weil die stille Präsenz des „Body Doubles“ äußerst motivierend ist und einen (erwünschten) subtilen sozialen Druck erzeugt. Das reduziert ablenkende Handlungen, hilft bei Prokrastination und unterstützt dabei, bei der Sache zu bleiben.

2.9. Geteilte Aufgabenlisten

Ähnlich wie beim Bodydoubling wird bei dieser Methode ein gewünschter und förderlicher sozialer Druck aufgebaut. In unserer Termin App Spond hinterlegen Mitglieder eine Liste ihrer Aufgaben, die ihnen schwerfallen und die sie in den nächsten 2 Wochen erledigen möchten. Die Listen sind nur im Rahmen der eigenen Gruppe sichtbar. Über den jeweiligen Fortschritt wird im Chat der App und in den Gruppensitzungen kommuniziert. Mitglieder fragen sich regelmäßig untereinander zum Status ihrer Aufgaben. Wenn Aufgaben erledigt werden, loben sich die Mitglieder gegenseitig überschwänglich. Einige Gruppen vereinbaren zusätzliche gemeinsame Aktivitäten - als Belohnung, wenn alle Mitglieder ihre wichtigsten Aufgaben erledigt haben. Die Aufgabenlisten sind zeitlich flexibler als Bodydoubling und sind besser geeignet, wenn Mitglieder zu sehr unterschiedlichen Zeiten arbeiten möchten.

3. Vernetzung

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

Wir vermitteln bei Anfragen für Radiobeiträge, freie Therapieplätze und diverse Facharbeiten.

3.1. Mitgliedschaft in der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin

Seit Januar 2025 sind wir Mitglied in der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin und stehen im Austausch mit anderen Mitgliedern und nehmen an Workshops und Fortbildungen teil.

3.2. Mitgliedschaft im Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin

Seit September 2025 sind wir Mitglied im Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin und nehmen regelmäßig an den Selbsthilfe Austauschtreffen teil. Im September 2026 waren wir auf der Fachtagung „Autismus, ADHS und Neurodiversität“ vertreten.

4. Veranstaltungen

4.1. Fachtag Autismus, ADHS und Neurodiversität

Im Rahmen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes haben wir an der Fachtagung "Autismus, ADHS und Neurodiversität" mitgewirkt. Dazu gehörten mehrere Vorbereitungstreffen. Auf der Fachtagung haben wir einen Workshop "ADHS im Erwachsenenalter - Quintessenz aus 2,5 Jahren ADHS-Selbsthilfe" ausgerichtet, der sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag durchgeführt wurde und stark nachgefragt war.

5. Förderungen und Finanzierung

In 2025 konnten erfolgreich 10 pauschale Förderungen für Selbsthilfegruppen und 1 pauschale Förderung als Organisation erreicht werden, die die Finanzierung über Mitgliedsbeiträge ergänzt haben. Zusätzlich wurden wir mit Spenden unterstützt.

Mitgliedsbeiträge	1000,00 €
Spenden	195,00 €
AOK Förderung Friedrichshain I	1.150,00 €
AOK Förderung Friedrichshain II	1.150,00 €
AOK Förderung Pankow I	1.150,00 €
AOK Förderung Pankow II	1.150,00 €
AOK Förderung Kreuzberg I	1.010,00 €
AOK Förderung Kreuzberg II	1.010,00 €
AOK Förderung Lichtenberg I	1.150,00 €
AOK Förderung Lichtenberg II	1.150,00 €
AOK Förderung Charlottenburg I	1.150,00 €
AOK Förderung Reinickendorf I	990,00 €
BKK Organisationsförderung	14.500,00 €
Stiftung Mensch	5.000,00 €
Einnahmen gesamt	31.755,00 €

Kronengruppe e.V.

6. ANHANG Unsere Selbsthilfegruppen (13 Gruppen, > 100 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 2 Gruppen	SEKIS Kontaktstelle Bismarckstraße 101, 10625 Berlin	Charlottenburg I seit Dezember 2023 (englisch) ADHS & Autismus seit Dezember 2025
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
Wedding 1 Gruppe	Zukunftshaus Wedding Müllerstraße 56-58, 13349 Berlin	Frauengruppe seit Dezember 2025