

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe «AD(H)S Partner/innen»

Als Partnerin von einem AD(H)S-Betroffenen hatte ich das Bedürfnis, mich vertieft mit der Thematik auseinanderzusetzen. In diesem Zusammenhang realisierte ich, dass es einige Unterstützungsangebote für AD(H)S-Betroffene oder Eltern von betroffenen Kindern gibt. Für Partner/innen von AD(H)S-Betroffenen waren solche Angebote kaum vorhanden. Dies hat mich damals veranlasst, die Initiative zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zu ergreifen.

Ich kann in meinem persönlichen Umfeld über meine Beziehung zu einem AD(H)S-Betroffenen sprechen. Doch es gibt immer wieder Situationen, in denen ich auf Unverständnis stosse oder wo ich Aussagen höre wie: "Wieso tust du dir das an?" oder "Weshalb trennst du dich nicht?" Das Thema ist auch schambesetzt, man fühlt sich teilweise alleine, hilflos und überfordert mit der Situation. Genau deshalb erlebe ich die Selbsthilfegruppe als grosse Unterstützung, weil ich mit anderen Betroffenen über Themen sprechen kann, die sie nachvollziehen können, weil sie Ähnliches erleben und ich das Gefühl habe, dass ich verstanden werde. Wir können durch unsere ähnlichen Situationen und Erfahrungen Strategien und Lösungswege austauschen, was sehr wertvoll ist. Ausserdem hat es in unserer Gruppe auch Platz dafür, sich in einem geschützten Rahmen selbst zu reflektieren.