



# ADHS SHG Linz

## Selbsthilfegruppe AD(H)S im Erwachsenenalter für Betroffene und Angehörige

Geplante gemeinsame Treffen zum Austausch von Erfahrungen:

12. Jänner 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
02. Februar 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
02. März 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
13. April 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
04. Mai 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
01. Juni 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
06. Juli 2026	18:00 bis 20:00 Uhr

### August Sommerpause

07. September 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
05. Oktober 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
02. November 2026	18:00 bis 20:00 Uhr
07. Dezember 2026	18:00 bis 20:00 Uhr

**Es ist KEINE An- oder Abmeldung erforderlich!**

**Kontakt/Gruppenleitung:** Lena

**E-Mail:** [adhs-linz@protonmail.com](mailto:adhs-linz@protonmail.com)

**Instagram:** [@adhs.linz](https://www.instagram.com/adhs.linz)

### Treffpunkt:

Dachverband Selbsthilfe OÖ    ÖGK Gesundheitszentrum  
Garnisonstraße 1a / 2. Stock, 4021 Linz



# ADHS SHG Linz – Gruppenregeln

## Selbsthilfegruppe AD(H)S im Erwachsenenalter – für Betroffene und Angehörige

Version 3.0 (Stand: 2. Jänner 2026)



Das Konzept der Selbsthilfe basiert auf dem Prinzip der gegenseitigen Unterstützung, bei dem sowohl das Geben als auch das Nehmen von Hilfe zentral sind. Im Mittelpunkt steht der vertrauensvolle Austausch von Erfahrungen und Informationen, der dazu beiträgt, die eigene Lebenssituation besser bewältigen zu können. Unsere Selbsthilfegruppe dient der gegenseitigen emotionalen Unterstützung, praktischen Lebenshilfe, Stärkung des Selbstvertrauens und dem Austausch medizinischer Kontakte.

Alle Mitglieder sind in erster Linie für sich selbst verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe besteht aus Betroffenen, die keinen Therapeut:innen oder Ärzt:innen ersetzen können.

### **1. Vertraulichkeit in der Gruppe**

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und ist vertraulich zu behandeln!

### **2. Verantwortung für sich selbst**

Üblicherweise gibt es zu Beginn des Treffens eine kleine Vorstellungsrunde. Jedes Mitglied übernimmt die Verantwortung für sich selbst und achtet darauf, nur so viel von sich preiszugeben, wie es möchte. Einfach nur zuhören zu wollen ist ebenfalls völlig in Ordnung.

### **3. Gegenseitige Achtung und Respekt**

Wir begegnen jedem Mitglied in der Gruppe mit Respekt und Achtung. Rassismus, Frauenfeindlichkeit, Behindertenfeindlichkeit, Homophobie, Transphobie oder ähnliche diskriminierende Ansichten haben in der Gruppe nichts verloren, auch dann, wenn sie nicht direkt gegen andere Teilnehmende gerichtet sind!

Man sollte auch versuchen, mit den eigenen Themen und Aussagen möglichst bei sich selbst zu bleiben und nicht zu sehr für andere zu sprechen – auch wenn das gerade mit ADHS nicht immer leichtfallen mag. Alle Betroffenen erleben ADHS unterschiedlich sowie auch unterschiedlich stark und nicht alle haben die gleichen Einschränkungen oder Stärken. Anderen ihre eigenen Erfahrungen und Leidensgeschichten abzusprechen oder kleinzureden ist respektlos und daher zu unterlassen.

In jeder Gruppe kann es auch zu Unstimmigkeiten kommen. Je rascher darüber gesprochen wird, desto schneller kann ein möglicher Konflikt beigelegt werden.

#### **4. Problembewusstsein – ADHS ist keine „Superkraft“**

Es gibt in Teilen der ADHS-Community die Auffassung, dass ADHS keine Behinderung, sondern eine „Superkraft“ sei, die man nur richtig nutzen müsse. Für viele Betroffene fühlt sich diese Aussage an wie ein Schlag ins Gesicht. Ihre tagtäglichen Kämpfe werden dadurch unsichtbar, denn ADHS ist keine Superkraft, sondern eine neurologische Entwicklungsstörung, die unser Denken, Fühlen und Handeln auf tiefer Ebene beeinflusst. Wenn man ADHS romantisiert, verschiebt man die volle Verantwortung zurück an die Betroffenen und fördert so auch noch das falsche Bild der Modediagnose. Das ist kein Empowerment, sondern Gaslighting. Diese „Meinung“ ist daher bei unseren Gruppentreffen ausdrücklich unerwünscht und wird nicht geduldet.<sup>1</sup>

#### **5. Keine offizielle Diagnose notwendig**

Ein Verdacht auf ADHS ist ein vollkommen ausreichender Grund, um die Gruppe zu besuchen. Es ist keine Voraussetzung, eine offizielle ADHS-Diagnose zu haben oder bereits einen Termin bei einer Psychologin/einem Psychologen oder einer Psychiaterin/einem Psychiater gehabt zu haben. Manchen Menschen hilft auch der Austausch in der Gruppe dabei, sich endlich durchzuringen, eine offizielle Diagnostik machen zu lassen und einige kommen nach Gesprächen mit Betroffenen zu der Einschätzung, dass sie möglicherweise kein ADHS haben.

---

<sup>1</sup> Natürlich haben Menschen mit ADHS auch besondere Stärken wie Kreativität, Empathie, Begeisterungsfähigkeit und unkonventionelles Denken und diese Aspekte zu betonen und darüber zu sprechen ist völlig in Ordnung. Aber diese Stärken sind für viele kein einfaches Geschenk, sondern oft das Ergebnis von viel (Über-)Kompensation, Anstrengung und Überleben. Wertschätzung und Fokus auf die eigenen Stärken sind extrem wichtig, nur darf das nicht auf Kosten der Realität gehen. Um wirklich stark zu sein, braucht es Verständnis, inklusive Strukturen, Wissen und aufrichtige Unterstützung.

Auch sind Angehörige, Freunde und Bekannte von Betroffenen natürlich jederzeit willkommen – sei es als Begleitung oder einfach um ADHS besser verstehen zu lernen.

## **6. Redediziplin einhalten**

Es ist natürlich in Ordnung und grundsätzlich auch erwünscht, Gesagtes zu ergänzen oder Hilfe und Ratschläge anzubieten. Dabei gilt aber, dass immer nur eine Person zur gleichen Zeit spricht. Nebenkversationen oder ständige Unterbrechungen (besonders wenn sie nicht zum aktuellen Thema passen) können das Gruppengespräch erheblich stören. Derartige Gespräche und Themen sollten also bitte auf die Pause oder auf nach dem Treffen verschoben werden!

Sofern es sich nicht um eine offene Runde handelt, sollte sich eine Wortmeldung auf etwa 4-5 Minuten beschränken, da sonst besonders bei gut besuchten Treffen nicht mehr genug Redezeit für alle anderen übrig bleibt.

## **7. Rücksichtnahme auf andere Teilnehmende**

Konzentrationsprobleme bzw. Überforderung brauchen in der Gruppe Beachtung und sollten möglichst rasch angesprochen werden. Es ist natürlich völlig in Ordnung, jederzeit den Gruppenraum zu verlassen, um sich wieder zu beruhigen oder zu sammeln, falls sich jemand überfordert fühlt.

## **8. Im Krankheitsfall zu Hause bleiben**

Bei Auftreten von typischen Krankheitssymptomen wie Gliederschmerzen, Halsschmerzen, Fieber oder Ähnlichem ist ein Besuch der Selbsthilfegruppe unbedingt zu vermeiden! Niemand will sich unnötig bei Gruppentreffen anstecken, nur um dann beruflich oder privat auszufallen. Bei uneindeutigen Fällen, wie bei starkem Husten oder ständigem Niesen ohne weitere Krankheitssymptome, ist bei den Gruppentreffen durchgehend eine FFP2-Maske zu tragen!

## **9. Kein Ort für Dating**

Diese Gruppe dient nicht dazu, nach einer Beziehung oder sexuellen Erfahrungen zu suchen. Jegliche sexuellen bzw. romantischen Annäherungsversuche sind daher zu unterlassen!

## 10. Nüchternheit

Die Teilnahme an unseren Treffen ist nur in nüchternem Zustand gestattet – also nicht in betrunkenem Zustand oder unter dem Einfluss illegaler Drogen! <sup>2</sup>

## 11. Geschirr ordentlich wegräumen

Nach den Treffen nicht das Geschirr in den Gruppenräumen stehen bleiben oder einfach in das Spülbecken gestellt werden. Alle Gläser und Geschirr sind vor dem Verlassen der Räumlichkeiten in den Geschirrspüler einzuräumen!

## 12. Pause

Üblicherweise machen wir nach einer Stunde, gegen. 19:00, eine etwa 10-minütige Pause. Das soll dazu dienen wieder einen klaren Kopf zu bekommen, Dinge sacken zu lassen und die Gruppenräume durchzulüften, damit die Luftqualität erhalten bleibt.

## 13. Verstöße gegen die Gruppenregeln

Bei Verstoß gegen die Gruppenregeln erfolgt zunächst eine Verwarnung. Bei wiederholter oder schwerwiegender Nichtbeachtung behält sich die Gruppenleitung vor, Teilnehmende vorübergehend oder dauerhaft aus der Gruppe auszuschließen.

---

<sup>2</sup> Damit sind ausdrücklich *nicht* ärztlich verordnete Medikamente wie zB Ritalin, Elvanse, Xanor, Antidepressiva oder ähnliches gemeint, selbst wenn diese die Verkehrstüchtigkeit einschränken können.