

FAQs zur Online-Selbsthilfe

F: Warum findet die Gruppe um 19 Uhr statt und nicht später?

A: Die ehrenamtlichen Moderator*innen sind überwiegend berufstätig, müssen am nächsten Morgen früh aufstehen und möchten die Gruppe daher um 21 Uhr beenden.

F: Kann ich auch mit abgeschalteter Kamera an der Gruppe teilnehmen?

A: Nein, eine eingeschaltete Kamera ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass man „sich ins Gesicht sehen“ kann, und dadurch ein gegenseitiges Vertrauen entstehen und eine daraus resultierende Gruppenbeziehung wachsen kann. Wir sind überzeugt davon, dass dieses Vertrauen und diese Gruppenbeziehung wiederum Voraussetzung für die Selbsthilfe-Wirkung sind, die wir anstreben.

F: Ich habe ADHS, habe aber kein schnelles Internet. Kann ich dann auch ohne eingeschaltete Kamera an der Gruppe teilnehmen?

A: Für Menschen, bei denen die technischen Voraussetzungen nicht ausreichen, empfehlen wir die Teilnahme an den Regionalgruppen des ADHS Deutschland e. V., die sich persönlich (in Präsenz) treffen.

F: Ich habe ADHS und bin Mutter eines Säuglings, den ich während der Videokonferenz stillen möchte. Kann ich dann auch ohne eingeschaltete Kamera an der Gruppe teilnehmen?

A: In diesem Fall setzen Sie sich bitte bis zum Tag vor der Videokonferenz mit uns in Verbindung, um eine Unterbrechung des Kamerabildes für ein paar Minuten individuell zu vereinbaren.

F: Warum muss ich meinen Namen angeben, damit ich an der Videokonferenz teilnehmen kann?

A: Wir wollen nur Personen bei der Gruppe dabei haben, die mit den Gruppenregeln einverstanden sind und dies mit ihrer Unterschrift bestätigt haben. Daher werden nur Personen eingelassen, die auf unserer Teilnehmenden-Liste stehen.

F: Wenn ich zwar die grundsätzliche Idee einer Online-Selbsthilfe gut finde, aber mit dem Konzept dieser Gruppe nicht einverstanden bin, was kann ich tun?

A: Es gibt Selbsthilfekontaktstellen im Internet, über die vielleicht eine passendere Gruppe zu finden ist. Eine Übersicht finden Sie beim Bundesgesundheitsministerium. Von dort aus finden Sie auch Möglichkeiten, ihre eigene Selbsthilfegruppe zu gründen, so dass das Selbsthilfeangebot in Deutschland noch vielfältiger

wird: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/selbsthilfefoerderung.html#:~:text=Selbsthilfef%C3%B6rderung,-F%C3%B6rderung%20der%20gesundheitlichen&text=Rund%203%2C5%20Millionen%20Menschen,fester%20Bestandteil%20des%20deutschen%20Gesundheitswesens.>