

Planlos produktiv - ADHS bei Erwachsenen

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Schön, dass Sie dabei sind. Wir freuen uns heute über einen Beitrag unseres Redaktionsmitglieds Simone Hoffmann zum Thema ADHS bei Erwachsenen.

Simone Hoffmann: Ich freue mich sehr, dass hier zwei Vertreter*innen der Selbsthilfegruppe Code 404 vertreten sind, eine Selbsthilfegruppe aus Lohr am Main mit dem Thema ADHS im Erwachsenenalter. Herzlich willkommen! Ich würde jetzt einfach sagen, wenn es okay ist, fange ich mit dem Älteren an, ja, obwohl es normalerweise ja ladies first ist. Christian ich habe gehört, Sie haben Ihre Diagnose mit 58 Jahren bekommen und jetzt sind Sie 59 Jahre alt. Wie kam es dazu mit 58 Jahren die Diagnose ADHS zu bekommen?

Christian: Ja, ich habe eigentlich mein Leben lang irgendwo gefühlt, dass bei mir irgendwas anders ist, dass ich nicht so bin wie alle anderen. Ich habe im Laufe meiner beruflichen Karriere, von der Jugend an, Missbrauch betrieben mit Alkohol, habe eine Suchterkrankung entwickelt und habe versucht, eigenständig auch 2007 abstinent zu werden. Das ist mir aber zwei Jahre nur gelungen Und da bin ich durch die Hölle gegangen und wurde wieder rückfällig. Das ging mir dann 2018 ähnlich. Es hat sich alles erweitert und dann hatte ich das erste Mal über meine Hausärztin Kontakt mit der Caritas und da wusste ich, dass es noch Hilfe gibt und auch Gruppen und Selbsthilfe. Aufgrund der Suchterkrankung habe ich eine Langzeittherapie gehabt, aber niemand hat gefunden, was noch mit mir nicht stimmt. Dann bin ich rückfällig geworden während der Corona Phase und dann hatte ich eine zweite Langzeittherapie 2022 auf 2023 beantragt. Und da hat der Inspektor Zufall eine Rolle gespielt, wo ich während dieser Langzeittherapie mit Gruppenangehörigen aus meiner Gruppe einen sehr intensiven Kontakt hatte. Und da war einer dabei, der hatte ADHS und da habe ich mich widergespiegelt gefühlt. Und dann habe ich das angegangen bei den Ärzten, in der Reha Klinik und da wurden Voruntersuchungen gemacht, was halt üblich ist, dass die Schilddrüse nicht funktioniert und dann Tests gemacht. Und dann wurde mir gesagt ich habe ADHS.

Simone Hoffmann: Vielen Dank. Lena. Erzählen Sie. Sie haben Ihre Diagnose mit sechs Jahren bekommen. Was hat dazu geführt?

Lena: Mit sechs Jahren bemerkten meine Eltern bei der Einschulung Unruhe und es wurde empfohlen, dass ich Fachärzte aufsuchen sollte mit meinen Eltern gemeinsam. Mit sieben Jahren wurden verschiedene Untersuchungen gemacht Nerven, Blut, EKG, Gehirnströme und sonstige Tests, die die Fähigkeiten für eben die negativen Punkte von ADHS noch mal bewiesen haben. Und dadurch hatte ich die Bestätigung, dass ich halt ADHS habe. In dem Zeitraum gab es halt auch noch nicht so viele Ärzte, wo überhaupt für Kinder in dem Bereich tätig waren. Dadurch habe ich auch häufiger im Unterricht gefehlt. Dadurch gingen auch natürlich die schulischen Leistungen in den Keller. Und dadurch wegen der Lese-Rechtschreib-Störung hatte ich dann auch Probleme in der Schule und wurde deswegen auch von der kompletten Schulklasse gemobbt. Das hat halt dazu geführt, dass ich danach in dem Alter nicht mehr in die Schule wollte. Zum Glück habe ich in dem Sinne mit meinen Eltern dann einen Ausweg gefunden. Und zwar, dass ich halt auf eine private Ganztageschule gegangen bin, verhindern konnte, dass ich in die Förderschule sollte/musste. Was halt natürlich auch eine Erleichterung ist. Zum Glück. Mit der ganzen neuen Energie und Kraft, wo ich damals hatte, konnte ich danach auch wieder gescheiterte Freundschaften knüpfen während der Schulzeit, wo ich dann halt davon profitiert habe. Durch diese ganzen Hilfestellungen hat dazu geführt, dass ich meinen qualifizierenden Hauptschulabschluss geschafft habe und dann später auch eine normale Lehre gemacht habe und meine Gesellenprüfung bestanden habe.

Simone Hoffmann: Gut, also das heißt, eine gute Unterstützung der Eltern ist wichtig. Christian, wie war es bei Ihnen? Wo haben Sie eine Unterstützung erfahren? In der erst spät bekommenen ADHS Diagnose, aber dennoch in Ihrem gefühlten Anderssein?

Christian: Aufgrund dessen, dass ich sehr früh erkannt habe, dass ich eine Suchterkrankung habe tut man sich ja eigentlich sehr früh zugestehen. Man macht es natürlich nicht öffentlich und geht den Weg so weiter. Und ich 2007 autodidaktisch zwei Jahre trocken war, ohne Hilfe. 2018 aber die Notbremse ziehen musste und mir das erste Mal Hilfe geholt habe, kann ich sagen, dass Caritas für mich der Schlüssel zum Erfolg war. Durch die sozialpädagogischen Leistungen von Oliver Schneider, der damals schon zu mir gesagt hat: "Wenn du jetzt die Kurve nicht kriegst, verlieren wir dich vom Radar". Und ich dann auch die Tools kennengelernt habe. Langzeittherapie, wusste ich nicht, was es ist. Gruppe angeleitet, wusste ich nicht, was es ist. Und auch eine Selbsthilfegruppe, eine nicht angeleitete, wo wir unter uns sind, wir Fachleute mit unseren Handicaps, habe ich alles nicht gekannt und das war der Schlüssel zum Erfolg.

Simone Hoffmann: Danke für Ihre Offenheit. Wie ging es Ihnen, Lena mit der Diagnose? Wenn man als Kind diese Diagnose ADHS bekommt, was hat das für Sie bedeutet?

Lena: Das hat für mich bedeutet; Ich bin anders wie die normalen Klassenkameraden. Nicht nur wegen dem ADHS, sondern auch wegen der Legasthenie, also der Lese-Rechtschreib-Störung hatte ich halt diese Defizite, was halt dazu geführt hat, dass ich halt damit kämpfen musste mit Abgrenzung und Ausschluss von ehemaligen Klassenkameraden. Was natürlich mich verändert hat in gewisser Weise, weil man möchte nicht im jungen Alter schon von Klassenkameraden oder teilweise war es auch eine Lehrerin am Ende ausgegrenzt werden und als anders empfunden werden. Ich bin aber froh, dass ich in dem Sinne mein gewünschtes Ziel erreicht habe. Erstmal einen qualifizierten Hauptschulabschluss und danach eben einen Gesellenbrief, wo halt in dem Sinne dann später auch hilfreich waren, weil es halt natürlich auch ein Stück weit Selbstakzeptanz danach gab, weil man ist ja doch nicht so anders und ich konnte damit schon meine Fortschritte machen. Aber man merkt halt auch in wie gesagt im Kindesalter, dass man halt anders ist.

Simone Hoffmann: Und das will man ja auf gar keinen Fall sein. Man möchte ja nicht anders sein wie all die anderen. Vielen Dank, Lena. Christian, sie haben eine ADHS Selbsthilfegruppe für Erwachsene gegründet. Wie kam es dazu?

Christian: Ja, da muss ich ausholen. Ersten Kontakt zur Selbsthilfe hatte ich ja eigentlich durch geleitete Selbsthilfegruppe in der Caritas mit Oliver Schneider. Aufgrund dessen ging ich dann auch in eine Selbsthilfegruppe für Suchtsubstanzen/Suchtabhängigkeit und der Inspektor Zufall hat wieder sein seine Rolle gespielt. Dadurch, dass man da Leute kennengelernt haben, waren auch welche dabei, die betroffen waren mit ADHS. So hat man sich konnektiert und hat auch versucht, voneinander zu profitieren. Deswegen ist Gruppe auch so wichtig. Dadurch, dass ich in der Gruppe engagiert habe, bin ich dann auch mit dem Selbsthilfebüro Main-Spessart kontaktiert.

Simone Hoffmann: Also mit mir.

Christian: Genau, mit Ihnen. Bin so auch als Vertreter öfters mal dabei gewesen, wie im Bezirkskrankenhaus diese Treffen waren, wo sich die Selbsthilfegruppen vorgestellt haben. Auf einmal hatte ich auf dem Radar ganz viele Selbsthilfegruppen. Aufgrund dessen ging ich vor zwei Jahren in einen Vortrag im Bezirkskrankenhaus, wo das Thema ADHS im Erwachsenenalter referiert wurde. Und so konnte ich mich verknüpfen mit einer Gruppe aus Karlstadt. Da bin ich dann das erste Mal dann auch hingegangen. Es hat mir sehr gut gefallen und auf einmal hatte ich auch Zugang zu einer

Psychologin. Psychologische Ärzte wurden mir bis dahin verweigert. Sämtliche Entlassungsbriefe aus Langzeitrehas, wo die Rezepte dann auch noch ein halbes Jahr Gültigkeit gehabt haben für eine Nachsorgebehandlung, gingen ins Leere. Ich habe keinen Facharzt oder Fachärztin gefunden für Psyche und die Frau. Dr. Boreatti ist eine Spezialistin in Bezug auf Erwachsenen-ADHS und ADHS. Sie wurde mir empfohlen und sie hatte mich dann auch aufgenommen, aufgrund dessen, dass ich ADHS hatte. Ich konnte dann im Winter von 2023 auf 2024 auch eine störungsspezifische Gruppentherapie zu aduleter ADHS teilnehmen. Und da habe ich dann natürlich auch wieder Leute kennengelernt. Dann haben wir uns unterhalten. Einer muss es in die Hand nehmen, dann habe ich es in die Hand genommen. Dann haben wir eine Gruppe gebildet.

Simone Hoffmann: Wunderbar. Also hier auf der einen Seite der Gründer der Selbsthilfegruppe, die es jetzt seit April '24, gibt, also noch fast Einjahresfest, kann man bald feiern. Und Lena, sie sind dazu gekommen. Wie haben Sie von der Gruppe erfahren? Wie war Ihr Weg dorthin?

Lena: Mein Weg dorthin war, in dem ich leider wegen psychischer Probleme im Bezirkskrankenhaus in der Tagesklinik war. Da habe ich eine Mitpatientin getroffen, die hat mir halt gesagt, dass es dieses Angebot gibt und ob ich nicht auch mal dorthin möchte und bin erst später dazu getroffen. Und zwar war das Ende Juni '24, wo ich dann dazu getroffen bin.

Simone Hoffmann: Und was hat Sie tatsächlich veranlasst? Der Kontakt mit anderen Menschen, mit anderen Erwachsenen, mit ADHS? Oder sind Sie da ganz offen reingegangen?

Lena: Es ist halt so gewesen, dass ich halt zuvor eine längere Zeit keinen Kontakt mit anderen ADHSler gehabt habe und ich es mal als hilfreich empfunden habe, mal in Kontakt mit anderen ADHSler zu kommen. Weil ich merke jetzt mittlerweile, durch diese Gruppe habe ich gelernt beispielsweise jeder hat ähnliche Probleme teilweise als ADHSler. Oder man kann sich halt in dem Sinne bei manchen Sachen leichter unterstützen, als wie wenn man jetzt das Ganze alleine handhaben möchte. Das heißt, es gibt Unterstützung in dem Sinne und hilfreiche Informationen, die wo vermittelt werden.

Simone Hoffmann: Okay, also das nimmt mir so ein bisschen die Frage vorweg, die ich mir als nächstes überlegt habe. Auch noch mal ganz konkret. Welche Wirkung hat die Selbsthilfegruppe auf Sie? Ist Austausch von Menschen mit ADHS, Erfahrungswissen und auch ein Wissen, was es bedarf, wie man mit ADHS/ ADS den Alltag gut bewältigt?

Christian: Meine Erfahrung ist dahingehend die Selbsthilfegruppe ob ADHS oder andere Themen ist für mich immer ein Ort, der mir nicht verwehrt wird. Alle anderen Hilfestellungen, die man so hat wie eine Langzeittherapie, eine fachärztliche Begleitung oder eine fachärztliche Therapie sind endlich. Wenn ich heute bei der Frau Dr. Boreatti, einen Termin wie jeder andere Patient will, muss ich ein Vierteljahr warten. In meiner Selbsthilfegruppe kann ich jeden Monat zweimal reingehen. Für mich ist es auch sehr interessant gewesen, weil ich mit Medikamenten nicht viel Erfahrung gehabt habe auch solche Themen zu besprechen. Und auch sehr viel Informationen über Medikamente zu bekommen, über Therapien, auch über das BKH (Anm. d.Red Bezirkskrankenhaus), was die anbieten und auch was Selbsthilfe für die Selbsthilfe bedeutet. Wo ich sehr viel gelernt habe, auch bei Ihnen in der Selbsthilfebüro Main-Spessart, wo man dann auch motiviert wird, um solche Sachen anzugehen. Es ist auch eine Selbstbestätigung, wenn man merkt, dass es andere Leute gibt, die selber Handicaps haben und man kann sich gegenseitig halt helfen.

Simone Hoffmann: Danke Christian. Und welche Wirkung hat die Gruppe auf Sie? Sie haben schon ein bisschen angefangen. Gehen Sie beschwingter raus? Haben Sie einen Plan? Wie gehen Sie aus der Gruppe raus?

Lena: Es ist auf jeden Fall hilfreich, aufgrund dessen der komplette Austausch stattfindet. Es wird halt gefühlt jedes Mal irgendein anderer Punkt angestoßen in dieser Gruppe dann. Und man ist am Ende erleichtert, dass man nicht alleine mit seinen Problemen ist, sondern dass man weiß, es gibt diese und diese andere Hilfestellung. Insgesamt, vieles passiert mittlerweile zum Glück und es ist nicht mehr ganz so wie früher unten vergraben, sondern es wird angegangen.

Christian: Was ich noch dazu sagen kann ist vielleicht, dass man auch erkennt, dass man mit seinen Handicaps, wenn man in der Gruppe Hilfe bekommt, ein besseres Leben.

Lena: Ich muss da wirklich zustimmen, weil es sind wirklich gute Connections untereinander in der Gruppe passiert, wo man teilweise andere Fachärzte, teilweise auch mal weitervermittelt hat.

Simone Hoffmann: Verraten Sie doch unseren Zuhörerinnen und unseren Zuhörern. Wie läuft denn so eine Gruppe ab bei Ihnen? Ist es ganz chaotisch? Erzählen Sie kurz. Christian, vielleicht Sie zuerst.

Christian: Wir haben eine Gruppenapp, wo man nicht gleich reinkommt als beim ersten Besuch, sondern wir steuern das ein bisschen auch mit dem Öffnen der Gruppe. Aber wir treffen uns. Und dann weiß der Gruppenleiter in der App ja schon ungefähr, wer alles kommt. Einer kann sich bereit erklären, die Moderation zu übernehmen, dass das auf mehrere Schultern verteilt ist. Und dann trifft man sich und begrüßt sich. Der Moderator übernimmt dann die Gruppe. Dann gibt es eine Befindlichkeitsrunde, wo jeder erzählen kann, wie die Woche so war. Kann auch vielleicht sogar ein Thema benennen, wo er in die Gruppe mit reinbringt. Wenn man die Befindlichkeitsrunde rum hat, dann haben wir ein Thema oder auch nicht. Aber ein Thema... wir waren noch nie Thema los. Und dann gibt es Zeitmanagement, wo der Moderator halt ein bisschen einhalten muss. Und auch durch ADHS muss man ja den einen oder anderen auch ein bisschen bremsen, sonst nimmt er zu viel Zeit in Anspruch. Das gelingt uns bis jetzt ganz gut. Viele Regeln sind vielleicht auch nicht gut. Ich glaube, wir haben da ziemlich gutes Mittelmaß gefunden. Jeder, will ich behaupten, der aus der Gruppe rausgeht, ist mit Sicherheit nicht schlechter rausgegangen wie vorher. Vielleicht nicht besser rausgegangen, aber oft besser rausgegangen.

Simone Hoffmann: Okay, Lena, was sagen Sie dazu?

Lena: Was Christian erzählt hat, muss ich zustimmen. Auf jeden Fall ist dieser ganze Austausch sehr hilfreich und sehr wichtig.

Simone Hoffmann: Genau. Ich weiß, dass in Ihrer Gruppe auch das Thema Struktur, auf die lange Bank schieben angesprochen werden. Empfinden Sie es als hilfreich, übergriffig oder...

Christian: Ich möchte eigentlich ganz anders antworten. Also als Gruppenleiter fühlt man sich ja ein bisschen verpflichtet der Gruppe, aber trotzdem macht man sich als Gruppenleiter öfters mal Sorgen. Funktioniert die Gruppe richtig? Läuft alles rund? Was kann man besser machen? Ohne dass man es nach draußen artikuliert. Jetzt auf Ihre Frage zurückzukommen Wir sind jeder, jede Person ist ein Individuum, keiner ist gleich und jeder bringt zusätzlich zu seinem ADHS noch andere Sachen mit ins Spiel. Deswegen ist es schwierig, auf sowas eine Antwort zu geben. Es ist immer gut, wenn alle mit einem guten Gefühl mit dem Thema zurechtkommen, Aber es gibt sicherlich Themen, wo der eine der Moderator vielleicht gar nicht merkt das sich jemand damit schwer tut. Man macht sich vielleicht dann Gedanken, warum bleibt der weg? Aber soll man sich auch keine Gedanken machen. Diese Plattform Gruppe ist dafür da, dass die Leute dies erkennen, sie in Anspruch nehmen können. Derjenige, der das nicht will oder kann oder überfordert ist, da muss man Verständnis für haben. Vielleicht kommt er ja wieder zu einem anderen Zeitpunkt. Aber wir als Gruppe können nicht jedem

das Leben so versüßen, dass wir eine Gruppe sind, wo alles funktioniert und alles prima ist. Gruppenarbeit ist auch Arbeit.

Simone Hoffmann: Außerdem hat ja jeder in der Selbsthilfegruppe auch ein Stück eigenverantwortlich für sich. Lena Sie wollten auch noch was dazu sagen.

Lena: Eigentlich ist es danach in der Gruppe immer so, dass versucht wird, je nachdem wie es jedem geht, je nachdem sagt halt etwas mehr oder etwas weniger oder hält sich halt raus und hört nur zu. Und je nachdem gibt es halt von nicht jedem eine Antwort natürlich. Bei solchen Sachen ist es halt so, dass eine interessante Kommunikation zwischen denen passiert, weil es gibt halt welche, die sofort darauf antworten oder irgendwas machen wollen, damit sie es halt nicht auf die lange Bank schieben. Und es gibt halt andere, die das halt lieber auf eine lange Bank schieben. Aber das sind halt auch unterschiedliche Arten von Menschen.

Simone Hoffmann: Ja. Christian.

Christian: Es gibt auch Situationen, gerade das Thema Struktur ist ja so auch ein witziges Thema. Wenn jemand dann erzählt, wie sein Wochenende war und wie er seine Garage wieder nicht aufgeräumt hat, wie er dann vielleicht dann doch dazu gekommen ist, die Garage aufzuräumen und immer wieder anhand von solchen Beispielen, wo jemand in die Gruppe mit reinbringt, findet man sich wieder und findet aber auch öfters mal eine Hilfestellung, wie eine Lösung gefunden wird.

Simone Hoffmann: Ich sehe Sie lachen oder lächeln beide. Das ist ein Thema, das in der Gruppe immer wieder aktuell ist und auch so eine Leichtigkeit in die Gruppe bringt, oder?

Lena: Ja, schon wieder. Stückweise muss ich da recht geben. In manchen Personen sieht man sich halt wieder oder man hat eigentlich in der Gruppe immer irgendwie Anhaltspunkte, wo man sich entweder selbst drinnen sieht oder Punkte, wo man sich so denkt. Ich schlittere jetzt genau auf diesen selben Schritt zu. Wie wäre es jetzt eigentlich am sinnvollsten, damit man irgendwas anderes zuvor verhindert? Damit nicht irgendwie man in gewissen Richtungen danach reinrutscht, sondern man seinen Weg selbstständig danach geht, wo für einen halt auch passt.

Simone Hoffmann: Ich habe gehört von einer Psychiaterin. Sie wünscht im Prinzip jedem Arbeitsteam eine/ einen ADHSler, die bringen Schwung rein, die bringen neue Ideen rein, die sind kreativ, die bringen ein bisschen Wind rein, die gehen manchmal gegen Strukturen. Sie wünscht sich das wirklich von Herzen. Könnten Sie dieser Aussage zustimmen?

Christian: Schaut euch unseren Flyer an!

Simone Hoffmann: Gut, den werden wir noch sehen. Lena, was meinen Sie?

Lena: Bei Arbeitgebern sieht man das teilweise zwiegespalten, weil es gibt teilweise so in verschiedenen Bereichen wird noch die Krankheit als : es ist nicht so wichtig. Es ist halt nicht so ein Thema und alleine beispielsweise das Thema Legasthenie anzusprechen, da wird man schon teilweise in eine andere Schublade reingeschoben und wird danach einem angedeutet, dass man angeblich ein Analphabet ist, obwohl man das eindeutig bestreiten kann. Ein Legastheniker kann lesen und solche Punkte passieren halt auch bei ADHS oder sonstigen Erkrankungen, was halt nicht so schön ist. Dadurch habe ich daraus gelernt. Es kommt darauf an, auf die Struktur und in welchem Bereich oder in welcher Branche man tätig ist. Weil ist es natürlich schön, wenn es halt alles gut passt und ist eine gute Struktur zwischeneinander gibt. Aber es gibt halt auch andere Arbeitgeber.

Simone Hoffmann: Dann wäre doch ein erster Schritt, ADHS nicht als Krankheit zu bezeichnen oder Legasthenie, sondern als...

Christian: Handicap!

Simone Hoffmann: ... ein Handicap oder sogar vielleicht eine Spielart. Menschen sind verschieden. Die Verschiedenartigkeit gehört auch dazu, oder Lena?

Lena: Ich würde fast sagen, man muss halt die Menschen als Menschen wahrnehmen und nicht irgendwie als jeder ist gleich. Sondern es gibt neurodiverse und nicht neurodiverse Personen und je nachdem ist es halt auch teilweise die Kommunikation ein bisschen anders oder andere Punkte anders. Aber beide, Arbeitgeber und Arbeitnehmer wollen halt beide, dass die Aufgabe gemacht wird und dass die Tätigkeit erledigt wird.

Simone Hoffmann: Also ein guter Stichpunkt ist die Neurodiversität. Das lassen wir jetzt, aber dann werden wir ein neues Thema eröffnen.

Christian: Zu dem Thema, ob es eine Krankheit ist. Ich habe jetzt an einem Onlinekurs teilgenommen, wo die Referentin ja auch oftmals erinnert worden ist: Man soll es nicht als Krankheit benennen. Ich finde es nicht schlimm. Es werden ja auch Medikamente verabreicht, die einem dazu helfen sollen, sein Leben qualitativ hochwertig über die Bühne zu kriegen. Ich bin froh, dass wir ein System haben, wo einem geholfen werden kann und erkannt wird, dass mittlerweile ADHS dazu führen kann, dass man sein Leben nicht gut über die Bühne bringt oder bewerkstelligen kann und diese Hilfen nötig sind.

Lena: Teilweise würde ich vielleicht auch sagen, dass es in manchen Branchen sogar eine Bereicherung ist, ADHS und Legasthenie zu haben. Aber in manchen Branchen stellst dir halt gefühlt ein Bein. Das muss wirklich dazu noch erwähnt werden, weil es gibt halt diese und diese Bereiche. Man hofft natürlich, dass man in einen Bereich kommt, wo einem gefällt und in dem man auch gerne ist, tätig ist.

Simone Hoffmann: Dankeschön. Ein letzter Satz. Vielleicht möchten Sie das vervollständigen. Ich fange gerade an Selbsthilfe wird gebraucht, weil...

Lena: Weil wir nicht genügend Therapieplätze teilweise haben für verschiedene Krankheiten oder Muster von verschiedenen Krankheiten, egal welcher Art, und dadurch hilft die Selbsthilfe, einem besser klarzukommen oder herauszufinden, was man halt machen könnte oder was hilfreich ist, damit man ein angenehmes und gutes Leben hat und das halt zu den gewünschten Ergebnissen führt.

Simone Hoffmann: Okay, Christian, Selbsthilfe wird gebraucht, weil...

Christian: Weil es mir gut tut.

Simone Hoffmann: Vielen herzlichen Dank, Christian. Vielen herzlichen Dank Lena, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben und alles Gute für Sie und für Ihre Gruppe.

Christian: Dankeschön

Lena: Danke.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei "seko on air", dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.