

Inhalt:

S.1: Neues Preisausschreiben des intakt e.V.

S.2: Medikamentenplan

S.3: Erziehungssprüche Teil 2

S.4: Filme, Teil 9 / Schilderwald, Teil 5

Preisausschreiben "Was wäre wenn - ein Tag ohne Sozialphobie"

Als Anreiz zur Selbsthilfe durch Schreiben setzt der intakt e.V. Preise aus, die - IHR - gewinnen könnt.

Das Thema ist eine Zukunftsvision: Was wäre, wenn ich keine Sozialphobie hätte? Was würde ich dann tun, was wäre anders? Woran würde ich es erkennen? Stellt euch vor, wie euer Leben dann wäre, und drückt es künstlerisch aus.

Eingereicht werden können alle Arten von Texten (Gedichte, Erfahrungsberichte, Prosa, Briefe, Kurzgeschichten, Zeitungsmeldungen usw.), aber auch Bilder (Zeichnungen, Fotos, Comics, Grafiken, Collagen usw.) - es gilt lediglich: selbstgeschrieben, selbstgezeichnet oder selbstgemacht!

Den drei Erstplatzierten winken Geldpreise. Wir wissen aber aus den Vorjahren, daß fast(?) alle eingereichten Beiträge gut sind. Daher möchten wir sie auch in unsere Projekte einbeziehen. Auch die Selbsthilfegruppen der Platzierten erhalten Geldbeträge, so daß alle profitieren.

Der Gesamt-Preiswert von 400 EUR wird wie folgt vergeben:

Platz	EUR für Autor/-in	EUR für Gruppe
1.	150	80
2.	70	40
3.	40	20

Das Preisausschreiben wird zu diesen Regeln durchgeführt:

Pro Teilnehmenden darf nur ein Beitrag eingereicht werden.

Die Teilnahme ist auch ohne Zugehörigkeit zu einer Selbsthilfegruppe möglich.

Der Selbsthilfegruppen-Anteil des Preises wird nur ausgezahlt, wenn die begünstigte Gruppe bereits bei der Einreichung des Beitrags angegeben wird.

Wer eigens für die Teilnahme eine Angstüberwindungsübung durchführt, tut das auf eigene Gefahr. Nötige Hilfe bei Planung, Durchführung und/oder Verarbeitung kann der intakt e.V. hierbei nicht geben, sucht sie in eurer Therapie oder eurer Gruppe.

Eingereichte Beiträge dürfen vom Verein ohne Nennung von Namen in seine Präsentation beim DGPPN-Kongreß am 24.11.2016 übernommen werden. Sie dürfen nach Zustimmung des Einsenders auch anderweitig vom intakt e.V. veröffentlicht werden.

Die Verantwortung für die Einhaltung des Urheberrechts liegt beim Teilnehmenden (soll heißen: Schreibt euren Text selbst)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind intakt-Vorstandsmitglieder sowie alle, die an der Organisation des Preisausschreibens beteiligt sind.

Die Texte müssen gesandt werden an Dennis Riehle, Martin-Schleyer-Straße 27, 78465 Konstanz, oder preisausschreiben@schuechterne.org (Mails dorthin kommen auch bei Dennis an).

Er wird sie sammeln und nach Einsendeschluß ohne Namen- und Gruppenangabe an die Jury weiterleiten, die die Preise vergeben wird. Die Jury erfährt erst nach der endgültigen Abgabe ihrer Bewertung die persönlichen Daten der Einsender.

Einsendeschluß: **14.11.2016** (Datum des Poststempels oder Mails ist gültig)

**So, dann ist nur noch zu sagen:
VIEL ERFOLG!**

ZITAT

"Wir, die Crew an Bord,
möchten auch wieder heil nach Hause."

Ein Flugkapitän in einem Seminar gegen Flugangst,
zitiert in der P.M.-Perspektive "Der Traum vom Fliegen"

Selbsthilfe ermutigt zur Inanspruchnahme des Medikamentenplanes

ZUSAMMENFASSUNG

- Recht auf Medikamentenplan bei mehr drei Arzneimitteln
- Speicherung auf Gesundheitskarte soll langfristig kommen
- Selbsthilfe sieht Stärkung des mündigen Bürgers

Seit 1. Oktober haben Patienten, die mindestens drei verordnete Arzneimittel erhalten, einen Anspruch auf einen Medikationsplan. Diese bundesweit einheitlich und standardisiert beim behandelnden Arzt erhältliche Auflistung wird dann auf Wunsch mit allen verschreibungspflichtigen und frei verkäuflichen Medikamenten eines Versicherten versehen und dient als Überblick für die Einnahme, aber auch als Hilfestellung, um unerwünschte Wirkungen einzelner Präparate besser aufdecken zu können. Zudem soll die Steuerung der Medikamentenverordnung erleichtert werden, um gleichzeitig Medikationsfehler zu verhindern. Sowohl Haus-, aber auch Fachärzte und Apotheken sollen den Plan ändern können, neben Wirkstoff und Medikamentenname werden Dosierung, Anwendungszeitpunkte und Einnahmegrund erfasst. Zunächst wird der Plan auf Papier gedruckt und regelmäßig aktualisiert, später soll er dann auf der elektronischen Versichertenkarte der Patienten gespeichert sein.

Die Selbsthilfegruppe zu Zwängen, Phobien, psychosomatischen Störungen und Depressionen im Landkreis Konstanz ermutigt die Patienten, vom Recht auf Aushändigung eines Medikamentenplanes Gebrauch

zu machen. Leiter Dennis Riehle zeigt sich überzeugt, dass gerade bei drei Arzneimitteln und mehr für den Patienten schnell die Übersicht verloren gehen kann: „Dann hilft es, wenn man eine Übersicht in den Händen hält, an der man sich orientieren soll. Immerhin geht es bei Medikamenten darum, sich an Vorgaben zu halten, um den gewünschten Erfolg für die Gesundheit erzielen zu können. Es ist daher nicht nur für ältere Menschen eine Unterstützung, wenn sie bei der verantwortungsvollen Aufgabe der Medikamenteneinnahme eine Erinnerungshilfe haben“. Bezüglich der Angst vor einer möglichen Entmündigung von Patienten durch einen solchen Plan entgegnet Riehle, dass die Übersicht eher eine Stärkung des Einzelnen sei, immerhin habe er auch die freie Wahl, solch eine Auflistung überhaupt zu beanspruchen. Datenschutzrechtliche Bedenken sieht der Gruppenleiter ebenso nicht: „Da vertraue ich darauf, dass die Angaben später einmal auf der Gesundheitskarte gut platziert sind – und schlussendlich nur die Arztpraxis Zugriff erhält“, so Riehle abschließend.

Dennis Riehle
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,
psychosomatische Störungen und Depressionen im
Kreis Konstanz

Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Mail: info@zwang-phobie-depression.de
Web: www.zwang-phobie-depression.de

Erziehungssprüche Teil 2

ZUSAMMENFASSUNG

- Reaktionen auf meinen Text im letzten Rundbrief
- Meine Erfahrung als "Erzieher" im Wohnheim
- Eltern muß man unterstützen

Mein großes Thema aus dem letzten Rundbrief stieß auf Interesse. Ich bekam Antworten mit Einwänden, zum Teil aggressiv.

Ich bin zu dem Schluß gekommen, daß mein Text selbst eine Nummer zu aggressiv war. Man merkt es an Worten wie "Präventivkrieg", die ich in Teil 1 benutzt hatte. Ich habe deshalb den Artikel an eine Erziehungsberatungsstelle gesandt mit der Bitte um einen Kommentar. Sie hat leider nicht geantwortet.

Das Thema liegt mir zwar auf der Seele wie kein zweites, aber das bedeutet auch, daß ich da noch viel therapieren muß. Daher nun ein zweiter Teil, vor allem mit Kommentaren zum ersten Teil.

"Das Beste für die Kinder wollen hat nichts mit Eis zu tun"

Dieser Einwand bezieht sich auf meinen Satz: *"Frag, was Deine Kinder für das Beste halten, so dumm ist das nicht! Und wenn sie wirklich sowas sagen wie 'jeden Tag*

Eis'..." Als ich den schrieb, dachte ich an aggressiv-beleidigte Menschen, die meinen Vorschlag "frag deine Kinder" vom Tisch wischen mit der Bemerkung "ach, die sagen doch eh nur: jeden Tag Eis!" Und das dann nicht überprüfen, eben indem sie ihre Kinder fragen.

"mit der Hand ausrutschen"

Diese nachträgliche Erklärung - neuerdings auch in der Form "auf der Maus ausrutschen" - hat einen interessanten Doppelcharakter.

Einerseits ist sie eine Verharmlosung. Es ist das übliche Schema (in der Sprachwissenschaft "Euphemismus"), dem wir so viele Worte zu "verdanken" haben. "Internationale Küche" für Imbißbude, "Meinung sagen" für hirn- und hemmungsloses Geschrei.

Andererseits ist es das Eingeständnis, es nicht zu wollen. Der Schlag geschieht einfach ohne Vorsatz. Da ist die Frage möglich: "Wie ist es Dir möglich, beim nächsten Mal den Schlag zu vermeiden?"

"Kinder müssen lernen, Dinge hinzunehmen"

An diesem Satz kann man gut sehen, was ich eigentlich kritisiere: nicht die Sätze selbst, sondern deren Mißbrauch. Haß und Gewalt verstecken sich mit

Vorliebe hinter schönen Worten und Wahrheiten, denen man eigentlich nicht widersprechen kann.

Die Fähigkeit, Dinge auch mal hinzunehmen, ist richtig. Und bekannt, denn sie ist die zweite Zeile im berühmten Therapiegebet: "*Kraft, um zu ändern, was ich ändern kann; Gelassenheit, um zu ertragen, was ich nicht ändern kann; und Weisheit, um den Unterschied zu erkennen.*"

Warum dreht sich mir bei dem Satz trotzdem der Magen um? Weil ich ihn damals, als ich Kind war, mit einer anderen Bedeutung kennenlernte:

"Du sollst nicht widersprechen!"

"Du bist selber noch Kind"

Sobald es um Erziehungsthemen geht, muß ich zustimmen: Bei dem Thema werde ich emotional wieder zum Kind. Das nur einen Wunsch hat: endlich groß genug sein zum Zurückschlagen.

Der Gedanke zieht eine Frage nach sich: Was ist, wenn es Eltern genauso geht? Wenn ihnen die eigenen Kindheitswunden näher sind als das Wohl ihrer Kinder?

"Du hast keine Kinder"

Wie oft habe ich das als Antwort gehört! Darauf könnte wiederum ich viel antworten. Die schlechte Art zuerst:

"Im Grundgesetz-Artikel zur Meinungsfreiheit steht nicht von Eltern."

"Manche Vorwürfe kommen immer wieder. So wie Kinder ihren Eltern irgendwann sagen, ihr habt mich in die Welt gesetzt, also müßt ihr auch für mich sorgen, sagen Eltern zu mir, ich dürfte nicht über Erziehung reden."

"Hast du vergessen, wie du dich selbst als Kind gefühlt hast?"

"Du willst doch nur sagen, ich hätte keine Ahnung."

Aber ich möchte nicht selbst diese beleidigt-aggressive Tonart anschlagen, die ich an den aufgezählten Sprüchen kritisiere.

Daher nun zu den besseren Antworten:

Daß ich keine Kinder habe, liegt auch daran, daß die Verletzungen aus dem "Erziehungskrieg" mir die Liebesbeziehungen erschweren. Da beißt sich die Katze in den Schwanz.

Es ist wahr, daß ich viele Erziehungsthemen nur aus der Kinderperspektive kenne und nicht aus der der Eltern. Ich habe aber doch etwas Erfahrung mit der anderen Seite, und darüber möchte ich nun berichten:

Als Sozialarbeiter hatte ich ein Praktikum in einem Wohnheim für psychisch Kranke, auch mit der Zielsetzung, diesen wieder ein eigenes Leben zu ermöglichen.

Die Therapie dort war, grob gesagt, die Leute so eng in eine Tagesstruktur einzubinden, sie so sehr auf Trab halten, daß sie für ihre Psychosen keine Energie haben. Und natürlich muß in einer WG viel geputzt und gearbeitet werden.

Da hatte ich als Betreuer also auch die Aufgabe, zu "erziehen", die Leute um Putzen und Arbeiten zu kriegen. Ich sollte eben eine "Autorität" sein. Eine Rolle, die mir aber nicht liegt. Nicht nur, weil ich mehrere Autoritäten aus der unterlegenen Position erleben mußte, sondern weil ich schon selbst so manche Autorität an mir abprallen ließ. Die Zermürbungsstrategie

von Schwachen kenne ich gut, weil ich sie selbst oft benutzt habe.

Diese Probleme blieben natürlich den Vorgesetzten nicht verborgen und ich wurde zu mehreren "Mitarbeitergesprächen" geladen. Da kam die Aufforderung "Du mußt dich mehr durchsetzen" und als einzige Begründung eben genau der Spruch mit dem Nase-rumtanzen. Keine Hinweise auf Therapiemethoden. Die Erkenntnis "wir müssen die Leute stärker beeinflussen als es ihre Psychose tut" kam mir erst später.

Nach einem dieser Gespräche war zum Glück erstmal Wochenende, etwas Distanz zum Job. Ich machte den Fernseher an, die einzige interessante Sendung war eine Doku über Zwangsmaßnahmen in der DDR. Sie zeigte bald Walter Ulbricht mit dem Zitat: "*Meinungsfreiheit nützt nur dem Klassenfeind.*"

Ups! Der oberste Mauermörder! Bei ihm war eindeutig und bekannt, daß er unter dem Deckmäntelchen von Befreiung eine Diktatur aufbaute! Bei ihm war auch klar, daß Meinungsfreiheit nur seinen Gegnern nützte. Und für all diese Verdrehungen nutzte er die selbe Argumentation wie meine Kollegen!

Von dieser Übereinstimmung hat sich mein Verhältnis zu dem Job nicht mehr erholt. Es kam, wie es kommen mußte, nach der Probezeit war ich wieder raus.

Schlußfolgerung

Einer Antwort auf meinen Artikel möchte ich uneingeschränkt zustimmen: "Weißt du, wie schwierig es ist, mit Kindern umzugehen?" Das weiß ich inzwischen - zwar nicht aus eigener Eltern-Erfahrung, aber wenn ich meine Taktiken im "Erziehungskrieg" betrachte, kann ich es nicht mehr leugnen.

Vor kurzem war ich wieder bei einer Mutter, die ich oft kritisiert hatte. Ihre Tochter kommt jetzt in die Pubertät, beginnt mit Rebellion. Plötzlich fühlte ich mit der Mutter. Denn: wenn die Tochter so aufdreht wie ich in dem Alter, hat die Mutter keine Chance mehr.

Eltern muß man unterstützen, auch wenn sie schlecht mit ihren Kindern umgehen. Die Unterstützung soll ja in solchen Fällen auch dazu führen, daß sie gut mit den Kindern umgehen.

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 5/06
sind folgende Themen zu finden:*

- Seminar "Selbstbewußtsein"
- Der neue Vorstand stellt sich vor
- Gründung der Gruppe Magdeburg
- Startsocial-Stipendium des intakt e.V.

erhältlich online unter www.schuechterne.org/rb065.htm
oder auf Papier bei Julian

Filme, die die Welt erklären

Teil 9: Ich wußte nicht, daß ich DAS nicht wußte

In dieser Folge der Serie stelle ich einen Film vor, dessen Namen ich nicht kenne. Er lief im Fernsehen im Jahr 1987, als nur fünf Programme (ARD, ZDF, Drittes, DDR1, DDR2) frei zu empfangen waren. Es muß etwa um 22:00 Uhr gewesen sein.

In dem Film kommt es zu einer größeren Schießerei. Beteiligt ist ein Rollstuhlfahrer, der mit einer großen Waffe losballert. Er scheint aber die Bremse nicht angezogen zu haben. Denn vom Rückstoß gerät sein Rollstuhl in Bewegung. Leider steht er vor einer Klippe, und so gerät er über diese und fällt sehr tief.

Wer denkt sich solch eine Szene aus? Da ich von dem

Film nur diese kurze Szene in Erinnerung habe, kann ich nicht schreiben, ob der Rollstuhlfahrer einer der Bösen war, die im Film schließlich immer sterben. Es geht mir hier um etwas anderes:

Am nächsten Morgen sah ich den Film als Chance, auf dem Schulhof bei den Mitschülern Eindruck zu machen: "Habt ihr das gestern gesehen mit dem Rollstuhlfahrer, der mit dem Maschinengewehr schießt und vom Rückstoß über die Klippe fliegt?"

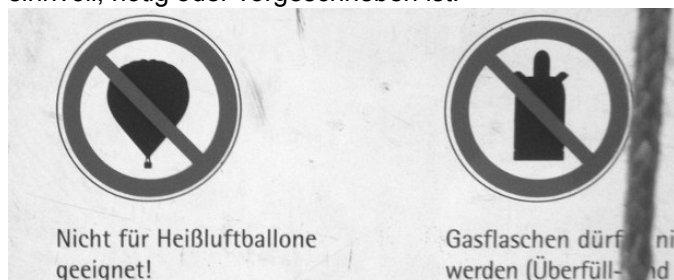
Es war aber ein Eigentor. Ungewollt hatte ich zugegeben, daß ich mich nicht mit Waffen auskannte: "Das war kein Maschinengewehr. Das war eine Panzerfaust!"

Julian / Braunschweig

Stilblüten aus dem Schilderwald

Teil 5: Nichts als heiße Luft

An zwei Tankstellen sah ich an der Autogas-Zapfsäule eine Warnung, die mir mysteriös bleibt. Ich sehe zwar die Gefahr, frage mich aber, ob der Hinweis trotzdem sinnvoll, nötig oder vorgeschrieben ist.



Die Tankstellen liegen an einer Hauptstraße und sind von mehrstöckigen Häusern umgeben, eine hat als Nachbarn sogar ein zehnstöckiges Haus. Sie sind damit als Ballon-Startplatz völlig ungeeignet, als Landeplatz höchstens für eine Notlandung bei steilem Sinkwinkel, also schwachem Wind. Na gut, das zählt nicht: Der Aufkleber ist ein Standardmodell. Man kann ja nicht hundertkommanullprozentig ausschließen, daß eine andere Tankstelle neben einer großen Wiese liegt und deren Gaszapschlauch bis zum Ballonstartplatz reicht.

Zur Verwendung des Gases bestehen zwei Möglichkeiten. Als Brennstoff - das ist aber eh

schon verboten, weil der Ballonbrenner durch eine Gasflasche versorgt wird. Oder als Hüllfüllgas - den gesamten Tankstellenvorrat unauffällig in den Ballon strömen lassen und dann den Brenner anwerfen! Naja: die Anekdoten aus der amerikanischen Justiz zeigen, daß doch immer wieder jemand dumm genug für sowas ist. Solch ein "jemand" läßt sich aber nicht von kleinen Warnhinweisen abhalten.

Warum könnte jemand, der intelligent genug für eine Pilotenprüfung ist, Autogas für einen Heißluftballon an einer Tankstelle zapfen? Was könnte ein Anlaß sein, diese Warnung auszuhängen?

Ich habe das per Mail sowohl die Gasvertriebsfirma als auch einen großen Ballonverein gefragt. Von beiden kam keine Antwort. Daher fragte ich den Kassierer der Tankstelle. Er vermutete, man solle nicht mit dem heißen Brenner in die Nähe der Zapfsäule. Das aber setzt voraus, mit einem Heißluftballon in die Nähe der Tankstelle zu kommen.

So ist das Mysterium des Ballonverbots bis jetzt ungeklärt. Vielleicht weiß jemand von euch da mehr?

Von Gasballons steht übrigens nichts auf dem Schild.

Julian / Braunschweig

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, Tobias Oder

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

