

Inhalt:

S.1: *intakt e.V. im wissenschaftlichen Buchprojekt*

S.2: *Zwei Anfragen*

S.2: *Gedicht „Der Linseneintopf“*

S.3: *Schwerbehinderung und Arbeitsplatz*

S.3: *Buchbesprechung „Die 4-Stunden-Woche“*

S.5: *Chronisch krank: Welche soz. Leistungen?*

intakt e.V. beteiligt sich an wissenschaftlichem Buchprojekt

ZUSAMMENFASSUNG

- Der intakt e.V. wurde zu einem Sammelband „Einsamkeit“ eingeladen.
- Sein Beitrag kombiniert Selbsthilfe- und wissenschaftliche Erkenntnisse.
- Er war eine Mischung aus vorheriger Erfahrung und neuer Herausforderung.

Für ein Buchprojekt „Einsam in Gesellschaft - zwischen Tabu und sozialer Herausforderung“ hat der intakt e.V. einen Beitrag eingebracht.

Die Projektleitung liegt beim Institut für Philosophie und Politikwissenschaft der TU Dortmund. Erscheinen wird das Buch im Transcript-Verlag.

27 Personen aus Wissenschaft und Praxis (und mit den unterschiedlichsten akademischen Titeln) sind mit Beiträgen dabei, die das Oberthema „Einsamkeit“ vielfältig vorstellen und erklären.

Der intakt-Beitrag stellt natürlich das Selbsthilfe-Konzept vor und nutzt Erfahrungen aus diesem. Er kombiniert sie auch mit wissenschaftlichen Konzepten zu Angst und Therapie, vor allem mit dem Mechanismus der Konditionierung.

Begonnen hatte es im Jahr 2021 mit einer Anfrage, an den intakt e.V.; Julian erklärte sich zu einem Text bereit. Für ihn war das Verfassen des Textes eine Zeitreise in die Studienzeit. Entsprechend nutzte er die damaligen Rituale gegen Schreibblockaden. Stichworte in die Textdatei, diese werden zu Sätzen, die zu Absätzen, hier paßt was zusammen, all das mit einem Tagessoll von 1000 Buchstaben mehr. Etwas Internet zur Entspannung, sobald die Buchstabenstatistik im Textprogramm das Tagessoll als erfüllt anzeigte.

Die Grundlage für den Text stammte ebenfalls aus dem Studium: seine Diplomarbeit. Deren Thema lag nah am heutigen, die nötigen Fachbücher waren die selben. (Die Coronasperrung der Uni-Bibliothek war also kein Hindernis.) Vom Diplomthema ist vieles in den späteren Korrektur-Runden herausgefallen, aber sie war die erste Basis. Ein fester Punkt für den Anfang, ein Wegweiser in die passende Richtung.

Verbessern ist einfacher als Neuentwerfen.

Der Beitrag ist außerdem ein Beispiel, wie eine Initiative über ihren eigentlichen Zielbereich hinaus wirkt und große „Nebenerfolge“ nach sich ziehen kann.

Die Endfassung des intakt-Beitrags ist bereits zum Druck freigegeben und nimmt im Layout-Entwurf 17 Seiten ein (incl. Fußnoten, Quellenangaben und einer Kurzbeschreibung des intakt e.V.)

Der intakt e.V. bedankt sich beim Dortmunder Institut und ganz besonders bei Sara Mann für die Einladung und Betreuung zum Buch und dessen Entstehungsprozeß.

Leon Arlt / Nora Becker / Sara Mann / Tobias Wirtz (Hg.): Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung

ISBN: 978-3-8376-6350-1, 39,00 EUR

Erscheint voraussichtlich bis: 27. Dezember 2022

ZITAT

"He's a real nowhere man
Sitting in his nowhere land
Making all his nowhere plans for nobody
Doesn't have a point of view
Knows not where he's going to
Isn't he a bit like you and me?"
(„Er ist ein echter Nirgendwo-Mann,
sitzt in seinem Niemandsland,
macht so manchen Nicht-Plan für niemanden.
Hat keine Meinung,
weiß nicht, wohin er geht,
ist er nicht ein Stück wie du und ich?“)

Beatles, „Nowhere Man“

*Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei
www.schuechterne.org/rb-zitate.htm*

Zwei Anfragen

Für das sehr einfühlsame TV-Format "37 Grad" im ZDF suche ich deutschlandweit Männer und Frauen zwischen 20 und 35 Jahren sowie zwischen 45 und 55 Jahren, die unter Einsamkeit leiden und die bereit sind, ihre Geschichte vor unserer TV-Kamera zu erzählen und einen Einblick in ihren Alltag zu geben. Dabei geht es um folgende Fragen: Seit wann fühlen sie sich einsam? Wie äußert sich diese Einsamkeit körperlich und seelisch? Warum kann sie alles Materielle nicht trösten? Welche Wege versuchen sie, um aus der Einsamkeit herauszukommen? usw. Herauskommen soll ein 30-minütiger Film, der das Thema in jungen, mittleren und älteren Jahren beleuchtet, bei den Senioren sind wir bereits fündig geworden.

Susanne Stopp, Redakteurin
Mia Media Leipzig GmbH, Altenburger Straße
9, 04275 Leipzig
Telefon: 0341/ 3500 2705,
Telefax: 0341/ 3500 2709,
E-Mail: susanne.stopp@miamedia.de
www.miamedia.de

Im Rahmen meiner Masterarbeit an der Universität Bayreuth zum Thema "Gesundheitsdaten" habe ich eine Umfrage entwickelt, in der es um die Spendenbereitschaft und die Bewertung der eigenen persönlichen Gesundheitsdaten aus der Sicht von Patienten geht.

Mit der Teilnahme helfen Sie mir, wertvolle wissenschaftliche Informationen zu erhalten, die nicht nur für meine Forschungsarbeit wichtig sind, sondern weiterführend auch für die Verbesserung des Gesundheitssystems von Nutzen sein können.

Die Umfrage erreichen Sie über folgenden Link:
<https://umfragegesundheitsdaten.limesurvey.net/165566>

Die Teilnahme ist selbstverständlich komplett anonym und erlaubt keine Rückschlüsse auf Sie selbst als Person. Es geht einzig allein um eine Meinungsbildung und Richtungsweisung bezüglich des Themas. Die Umfrage auszufüllen benötigt ca. 15-25 Minuten.

Sollten Fragen aufkommen, können Sie sich jederzeit gerne an mich wenden.

Für Ihre Unterstützung möchte ich mich bereits im Voraus bedanken!

Basil Reimann Mail: Basil.Reimann@uni-bayreuth.de

Der Linseneintopf

Eine Idee blitzt im Kopf,
es ist ein Linseneintopf.

Der Koch fängt an zu grinsen,
zuerst kommen immer die Linsen.

Linsensuppe macht viel Mühe,
nicht fehlen darf Gemüsebrühe.

Die Gäste sind zu hören,
also Zeit für die Möhren.

Lecker sind auch Waffeln,
es passen nur Kartoffeln.

Gute Küche gibt's in Südtirol,
nun kommt auch Blumenkohl.

Die Küche ist am duften,
da ist der Koch am schuffen.

Langsam bekommt er Durst,
nun zerschneidet er die Wurst.

Schon langsam knurrt der Bauch,
die Küche raucht, es fehlt noch Lauch.

Alle Vorräte müssen noch weg,
hinein muss auch der Speck.

Aufs Brot ein bisschen Schmalz,
die Suppe braucht noch Salz.

Der Eintopf wird ein Treffer,
zum Schluss kommt Pfeffer.

Schwerbehinderung und Arbeitsplatz

Diese Frage an Dennis ist allgemein interessant, so dass wir sie hier anonymisiert veröffentlichen möchten:

Ich habe aufgrund meiner sozialen Phobie und anderer Erkrankungen einen Schwerbehindertenausweis. Muss ich darüber den Arbeitgeber informieren?

Antwort: Beim Arbeitgeber gilt zunächst: Niemand ist verpflichtet, dem Vorgesetzten Details einer bestehenden chronischen Erkrankung wie Diabetes mellitus zu offenbaren. Auch ist nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz eine Frage des Chefs zu einer Schwerbehinderung im laufenden Beschäftigungsverhältnis zunächst unzulässig. Dies gilt auch gegenüber Personen, die einem schwerbehinderten Menschen gleichgestellt sind. Allerdings hat die höchstrichterliche Rechtsprechung ergeben, dass

nach sechs Monaten seit Beginn der Anstellung eine diesbezügliche Frage insbesondere dann zulässig ist, wenn der Arbeitgeber aufgrund der Schwerbehinderung bestimmte Schutzvorschriften beachten muss, beispielsweise vor einer anstehenden Kündigung. Eine Mitteilung über die bestehende Behinderung scheint immer dann sinnvoll und notwendig, wenn sich der Arbeitnehmer daraus bestimmte Nachteilsausgleiche erhofft (zum Beispiel Zusatzurlaub, behindertengerechter Arbeitsplatz, Förderung der Integration, Ausgleichsabgabe und Beschäftigungspflicht, Zustimmung zum Ende des Arbeitsvertragsverhältnisses, Prävention oder Benachteiligungsverbot). Der Chef kann in diesen Fällen als Nachweis den Schwerbehindertenausweis zur Ansicht verlangen, es sei denn, die Schwerbehinderung ist offensichtlich.

„Die Vier-Stunden-Woche“ Buchbesprechung und Gedanken

ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Buch verspricht eine extreme Arbeitszeitverkürzung.
- Es dürfte schwierig sein, diese wirklich zu erreichen.
- Doch Schritte zu solch einem Ziel sind viele möglich.

Das Buch mit genau diesem Titel ist mir (schon wieder eins) in einem Büchertauschregal aufgefallen. Es verspricht einen Weg zu mehr Freizeit ohne Geldeinbußen. Das versprechen zwar viele, doch der Autor Timothy Ferriss hat vieles darin selbst erfolgreich praktiziert.

Wie jedes solcher Bücher bietet es natürlich auch die üblichen Ratschläge, die zwar richtig, aber eben deshalb überstrapaziert sind. Die Frage, wie schlimm die befürchtete Katastrophe wirklich ist und wie sie sich abfedern oder gar vermeiden läßt, ist eben Standard in Ratgeberbüchern.

Ein Teil seines „Königswegs“ ist sehr zweifelhaft und zeigt seinen „Haken“ sofort. Denn als „mühevolle“ Verdienstmöglichkeit schlägt er vor, was er selbst getan hat: eine eigene Firma zu gründen, die nichts weiter tut als zu organisieren. Die die eigentliche Arbeit von Subunternehmen erledigen läßt.

Sowas ist tatsächlich möglich, dieses Modell ist ja „modern“ und verbreitet. Modemarken, Szene-drinks, Online-Flohmarkt, Pizza-App, Elektroroller, eben diese „coolen“ Startups. Auch die „normale“ Wirtschaft kennt das Prinzip, wie die

„Eigenmarken“ der Handelskonzerne beweisen. Er behauptet daß so manche, *„Manager von Wirtschaftsprüfungsfirmen ihren Klienten regelmäßig sechsstellige Beträge für Analysen in Rechnung stellen, die sie selbst für niedrige vierstellige Beträge in Indien anfertigen lassen.“* (1) Da frage ich mich, wann eine indische Wirtschaftsprüfungsfirma ein fünfstelliges Angebot ins Internet stellt und das Geschäft selbst macht.

Wenn er dann auch noch vorschlägt, sich selbst eine „*persönliche Assistenz*“ in Billiglohnländern zu buchen, ist klar: Irgendwer muß ja doch die Analysen anfertigen, der besten Freundin die Tupperdose aufschwätzen, zum Mindestlohn das Pizzataxi fahren oder in Bangladesch an der Nähmaschine... kurz: eben jene Jobs machen, von denen uns das Buch eigentlich erlösen will. (2) Was wäre, wenn alle nur noch auf Subunternehmen schielen? Aber er meint nur, sich selbst Arbeit zu sparen, dazu später mehr.

Andere Tips im Buch sind praktischer, näher an „unserem“ Leben und einfacher umzusetzen. Dieser Bereich ist die Effizienz. Ferriss geht vom „Pareto-Prinzip“ aus: 80% des Erfolgs werden oft mit 20% des Aufwands erreicht. Sein zweiter Grundsatz ist von Parkinson: „Arbeit läßt sich so einteilen, daß sie den dafür geplanten Zeitraum komplett füllt.“ (3) Beides fast wie zu Schulzeiten,

als wir die Hausaufgaben beim Frühstück noch irgendwie zusammengestoppelt haben.

Er sieht als Maßstab daher nicht das 8-Stunden-Soll, sondern die tatsächlich produktive Arbeitszeit. Von den 8 Stunden gehen ab: Kaffee- und Zigarettenpausen, Gequatsche über Bundesliga oder Castingshows (4) und immer wieder dieses nervende Telefon. Will ich mit sowas meinen Arbeitstag auf die Sollstunden aufblasen oder will ich mit meiner Zeit etwas Sinnvolles tun?

Als eine Methode zu mehr Effizienz nennt er „Medienfasten“, also viele Nachrichten ignorieren. Nicht nur bei der Katastrophenpresse, sondern eben auch am Arbeitsplatz. Bis Mittag keine Mails lesen, das Telefon mal klingeln lassen. Stattdessen erstmal wegarbeiten, was bereits ansteht. Ferriss hat für seine Mails eine automatische Antwort formuliert, in der er diesen Sachverhalt erklärt. Nur das Wichtige – das was ER für wichtig hält, nicht die anderen – läßt er schneller an sich ran.

Eine andere seiner Ideen ist Homeoffice. Das Buch ist zwar von vor Corona, und es hat auch Nachteile (z.B. sieht man beim Arbeiten den Dreck in der eigenen Wohnung). Aber wenn 6 Stunden zuhause produktiver sind als 8 im Büro, dann hat auch die Firma ein Plus. Gerade sozial Ängstliche, die etwas Einsamkeit brauchen, sollten das nutzen. Und die Fahrzeit zur Firma fällt auch weg.

Wieder andere Tips behandeln das Wegbleiben bzw. vorzeitige Verlassen von Meetings. Deren abschreckende Wirkung kennt auch der intakt e.V., er hat genau deshalb schon Jahresversammlungen mit Wahlen und Entlastungen in 20-30 Minuten durchgezogen.

Solche Eigenbedürfnisse in einem eingespielterstarrten System wie einer Firma zu etablieren, wirkt erstmal seltsam und macht Angst. Daher besteht das Buch an vielen Stellen aus möglichen Einwänden und deren Behebung.

Der große Einwand ist der, den ich oben schon hatte: Wenn das alle tun würden... Dazu:

1. Naja, wenn das WIRKLICH alle tun würden, würde es nicht mehr funktionieren. Aber dann wären die Wege zum Erfolg ganz andere, eben das, was dann niemand tun wird.

2. Es werden nicht alle tun, weil die allermeisten es sich nicht zutrauen. Je mehr es nicht tun, umso freier ist der Weg für die wenigen, die es tun. So empfiehlt er als Übung für Selbstwert, und gab es auch in mehreren Seminaren den Leute auf: einen Promi kontaktieren, einen ganz oben, extrem bekannt. Einwand bei vielen: Wie soll denn DAS gehen?

„Hey Mister O-ba-ma,

*bring back my Groß-ma-ma,
und sag dem Groß-pa-pa:
ich brauch mehr Klo-pa-pa.“* (5)

Könnte funktionieren! In seinem ersten Seminar hatte es niemand von 20 versucht.

Wer es sich traut, hat sicher auch Mut für den nächsten Tip: „*Bitten Sie um Verzeihung, nicht um Erlaubnis.*“ Soll heißen, wenn die Risiken überschaubar sind, die Idee erstmal ohne Segen der Chefetage ausprobieren. Das Konzept dahinter ist, daß Vorschläge von anderen lieber vorher blockiert als hinterher gebremst werden.

Ein Einwand in dem Buch ist so verbreitet, daß ihn hier gesondert zitiere: „*Es*“ – gemeint ist ein eigener Lebensweg - „*wird meinen Lebenslauf ruinieren.*“ Dazu meint er, das läßt sich durch auffallende andere Leistungen ausgleichen. Dann würden „*Personalchefs, die sich in ihrem eigenen Job langweilen, das ganze Gespräch damit zubringen, Sie zu fragen, wie Sie das gemacht haben.*“ (6) Was ist, wenn z.B. eine Weltreise per Fahrrad mit Blog, anschließender Buchveröffentlichung und vor allem Kultur- und Armutserleben im Lebenslauf steht?

Und das muß ich einfach loswerden: wenn bei dieser Reise sogar ein Besuch bei der vierstelligen indischen Wirtschaftsprüfung gewesen ist?

Insgesamt eines der Bücher, die auf neue Ideen bringen. Sicher nur selten auf wirklich 4 Stunden pro Woche, aber doch zu mehr Effizienz.

Für Leute, die nicht gern mit ihren Schwächen konfrontiert werden, ist ein solches „utopisches“ Ratgeberbuch sicher angenehmer als eines, in dem sie über ihre Schwächen genau lesen.

Ob seine Ideen das Leben wirklich bereichern, hängt davon ab, ob nicht schon wieder das Sofa stärker ist.

Julian / Braunschweig

Timothy Ferriss: Die 4-Stunden-Woche. Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben.

Ullstein Verlag, 2015

ISBN 978-3-548-37596-0, 11,00 EUR

(1) S. 158

(2) Nebenbei: Der Satz „wir haben doch alles“ stimmt nur, weil viele viele Leute sich Fließbandstumpfsinn, Büromobbing oder Kundengemotze antun statt am Strand abzuhängen!

(3) C. Northcote Parkinson veröffentlichte viele realistische Arbeiten über Bürokratie und ähnliche Arbeits-Nebenwirkungen.

(4) Wobei das noch die harmlosen Themen sind! Unerträglich wird es, wenn die Leute über Politik, Krieg und Verschwörungsthesen reden.

(5) Kein Zitat aus dem Buch, sondern eine lautmalersich-freie Übersetzung von: General Saint feat. Clint Eastwood „Stop that train“

(6) S. 270

Chronisch krank: Welche sozialen Leistungen stehen mir zu?

ZUSAMMENFASSUNG

- Die Vielzahl an Leistungen im deutschen Sozialsystem überfordert gerade Menschen mit chronischer Erkrankung.
- Insbesondere sind Antragsverfahren, zuständige Behörden, Verwaltungswege und Ansprüche unklar.
- Der vorliegende Überblick soll eine Orientierung über die wichtigsten Unterstützungsmöglichkeiten durch den Staat bieten.
- Bei Fragen kann die kostenlose Sozialberatung des intakt e.V. unter: beratung@schuechterne.org kontaktiert werden.

Noch immer werden viele Menschen – auch in unseren Breiten – aufgrund einer psychischen oder körperlichen Erkrankung stigmatisiert und ausgegrenzt. Die Vorurteile gegenüber ihnen sind groß und lassen sich zumeist nur durch persönliche Aufklärung entkräften. Nicht nur darunter leiden die Betroffenen, sondern auch die oftmals überraschend eintretende, facettenreiche und unberechenbare Symptomatik seelischer und physischer Krankheiten stellen sie vor erhebliche Herausforderungen. Nebenbei belasten dann auch psychosoziale Fragen – ob nun beim Umgang mit dem Störungsbild im Berufsalltag, gegenüber Familie oder Freunden und nicht zuletzt die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und möglichen Ursachen des Geschehens. Oftmals werden Erkrankte in solchen Situationen dann auch in soziale Unwägbarkeiten gerissen und verlieren den gesellschaftlichen Halt – obwohl das Sozialsystem zahlreiche Leistungen kennt, die Menschen in derartigen Lagen unterstützen.

An dieser Stelle soll eine Auswahl dieser Fördermöglichkeiten aufgezählt werden:

Grundsicherung für Arbeitssuchende – „Bürgergeld“ (ALG II / ehemals „Hartz IV“): Arbeitslosengeld II – Bürgergeld (umgangssprachlich früher als „Hartz IV“ bezeichnet) ist eine Grundsicherung für erwerbsfähige Leistungsberechtigte. ALG II kann auch bezogen werden, wenn vorher kein ALG I erhalten wurde. Für den Bezug von ALG II ist keine Arbeitslosigkeit notwendig. ALG II kann auch ergänzend zu anderen Einkommen, beispielsweise aus Arbeitsleistungen, bezogen werden („Aufstockung“). Grundsätzlich Berechtigte sind Personen ab dem 15. Lebensjahr, die noch nicht die Altersgrenze erreicht haben, erwerbsfähig und hilfebedürftig sind. Erwerbsfähig sind Menschen, die nicht aufgrund von Krankheit oder Behinderung auf absehbare Zeit außerstande sind, mindestens drei Stunden täglich einer Arbeitsleistung nachzugehen. Hierbei spielt die Art der Arbeit prinzipiell keine Rolle, allerdings muss auf etwaige körperliche, seelische oder geistige Einschränkungen der jeweiligen Person entsprechende Rücksicht genommen werden. Hilfebedürftig sind Menschen, die aufgrund von unterschiedlichsten Beeinträchtigungen nicht in der Lage sind, sich selbst

zu unterhalten (hierbei muss allerdings die Möglichkeit einer Versorgung durch Angehörige oder sonstige Sozialleistungen, beispielsweise Wohngeld oder Kinderzuschlag, berücksichtigt werden) oder deren Arbeitslosengeld so gering ist, dass eine Aufstockung zur Sicherung des Lebensunterhaltes notwendig wird. ALG II ist grundsätzlich anderen Sozialleistungen nachrangig. Der Antrag auf ALG II ist beim „Jobcenter“ der jeweiligen Kommune zu stellen. Der Antragssteller besitzt gegenüber dem Kostenträger eine Mitwirkungspflicht, die auch eine Mitteilungs- und Auskunftspflicht umfasst – und gegebenenfalls auch Dritte betreffen kann, beispielsweise unterhaltspflichtige Angehörige. Die Höhe des ALG II ergibt sich aus dem jährlich neu festgelegten Regelbedarf, entsprechenden Mehrbedarfen sowie Leistungen für Heizung und Unterkunft. Der Leistungsberechtigte kann mit Sanktionen belegt werden, wenn üblicherweise eine entsprechend schriftliche Rechtsfolgenbelehrung bei einer Pflichtverletzung erfolgt ist. Entsprechende Strafen der „Jobcenter“ können ab dem 7. Monat des Bürgergeld-Bezugs verhängt werden. Diese umfassen Sanktionen, wenn Eigenbemühungen ausbleiben, zumutbare Arbeit abgelehnt oder nicht fortgeführt wird oder vorgesehene Weiterbildungsmaßnahmen vorzeitig abgebrochen werden. Die Leistung kann ebenfalls gekürzt werden, wenn der Leistungsbezieher bei vereinbarten Terminen ohne wichtigen Grund nicht erscheint oder eine entsprechende psychologische oder medizinische Begutachtung versäumt. Insgesamt ist nach Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts eine Kürzung mehr als 30 % nicht mit dem Grundgesetz vereinbar. Durch den Wechsel von „Hartz IV“ zum Bürgergeld wurde zudem der grundsätzliche Gedanke der Restriktion in die Motivation umgemünzt. Der Arbeitssuchende soll befähigt und gefördert werden, einen Job zu finden und nicht durch die Behörde „gegängelt“ werden. Zwar können weiterhin Grundsätze zur Eingliederung vereinbart werden, die auch die Zuverlässigkeit des Klienten umfassen. Insgesamt liegt nun aber der Schwerpunkt auf Unterstützung, nicht auf Bestrafung.

Erwerbsminderungsrente: Diese kann erhalten, wer auf dem üblichen Arbeitsmarkt unter den normalerweise gegebenen Umständen nurmehr in der Lage ist, weniger als sechs Stunden täglich eine Erwerbstätigkeit zu erbringen. Die Ursache für die Erwerbsminderung ist unerheblich. Sie darf allerdings nicht absichtlich herbeigeführt worden sein. Teilweise erwerbsgemindert ist, wer weniger als sechs Stunden, aber mehr als drei Stunden täglich Arbeitsleistung erbringen kann. Voll erwerbsgemindert ist, wer weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann. Die Erwerbsminderung muss auf absehbare Zeit, mindestens aber sechs Monate,

bestehen und bezieht sich auf die Bedingungen des regulären Arbeitsmarktes. Im Zweifel haben medizinische und berufliche Rehabilitation vor der Rente Vorrang. Neben den gesundheitlichen Voraussetzungen sind auch versicherungsrechtliche Bedingungen zu erfüllen: Der Betroffene muss vor Eintritt der Erwerbsminderung mindestens fünf Jahre bei der gesetzlichen Rente versichert sein, während dieser Zeit müssen mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge gezahlt worden sein.

Berufliche und medizinische Rehabilitation:

Leistungen der beruflichen Teilhabe sind insbesondere Maßnahmen für Menschen mit Behinderung zum Erhalt oder zur Erlangung einer Berufstätigkeit, beispielsweise durch Umschulung, Weiterbildung und Training. Daneben zählen auch Berufsvorbereitung, Grundausbildung, Unterstützte Beschäftigung durch individuelle Qualifizierung, Berufsausbildung (auch schulisch), berufliche Anpassung, Gründungszuschüsse, Kraftfahrzeughilfen, Arbeitsassistenten, Fahr- und Pendelkosten, technische Arbeitshilfen oder behindertengerechte Arbeitsplatzausstattung dazu. Orte der beruflichen Rehabilitation können Berufsbildungswerke, Berufsförderungswerke und äquivalente Einrichtungen sowie WfbM sein. Kostenträger können – je nach Voraussetzungen – Arbeitsagentur, Rentenversicherung, Unfallversicherung, Jugend- und Sozialhilfeträger sein. Leistungen zur medizinischen Rehabilitation können sein: Ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen, Anschlussheilbehandlungen, Kinderheilbehandlungen, Familienorientierte Rehabilitation, Rehabilitation für Väter und Mütter, Onkologische Nachsorge, Geriatrische Rehabilitation, Stufenweise Wiedereingliederung, Sozialpädiatrische (nichtärztliche) Rehabilitation, Sozialmedizinische Nachsorge für Kinder, Frühförderung von Kindern mit Behinderung, Entwöhnungsbehandlungen. Medizinische Rehabilitation muss medizinisch notwendig sein und beantragt werden. Kostenträger ist die Rentenversicherung, wenn die medizinische Rehabilitation geeignet erscheint, um Erwerbsfähigkeit zu sichern, wiederherzustellen oder zu bessern – sowie versicherungsrechtliche Voraussetzungen gegeben sind. Sofern sie nicht vorliegen, kommt die Krankenversicherung als Kostenträger für die medizinische Rehabilitation in Betracht. Die Kostenzusage muss vor der Einleitung der Rehabilitationsmaßnahme erfolgen. Anspruch auf eine ausgewählte Rehabilitationseinrichtung besteht nicht. Während der Rehabilitation sind Entgeltfortzahlungen, Krankengeld, Übergangsgeld oder Verletztengeld möglich.

Schwerbehinderteneigenschaft: Schwerbehindert sind Menschen, die durch körperliche, geistige oder psychische Funktionseinschränkungen für mindestens sechs Monate vom Vergleichszustand Gesunder im selbigen Alter erheblich abweichen und durch ihre Beeinträchtigungen deutliche Schwierigkeiten bei der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erfahren. Die Schwerbehinderung wird anhand

versorgungsmedizinischer Grundsätze auf Grundlage der vorliegenden Funktionsstörungen, die ihre Ursache u.a. in Krankheit, Unfall oder genetischen Faktoren haben können, durch Aktenlage bestimmt. Sie wird im „Grad der Behinderung“ (GdB) ausgedrückt, der zwischen 0 und 100 in Zehnerschritten gestaffelt wird. Schwerbehinderung liegt ab einem GdB von 50 vor, behinderte Personen mit einem GdB von mindestens 30 können sich bei der Agentur für Arbeit einem schwerbehinderten Menschen gleichstellen lassen, um entsprechende Rechtsansprüche, vor allem am Arbeitsplatz, zu erhalten. Voraussetzung ist dabei, dass ohne diese Gleichstellung ein Beschäftigungsverhältnis nicht gefunden oder nicht aufrechterhalten werden kann. Ab GdB 50 wird ein Schwerbehindertenausweis als Nachweis ausgestellt. Dieser berechtigt zur Inanspruchnahme von zahlreichen Nachteilsausgleichen, je nach Höhe des Gesamt-GdB. Ausgleichsleistungen können – teils unter weitergehenden Voraussetzungen – unter anderem wie folgt sein: Zusatzurlaub, erhöhter Kündigungsschutz, Sonderform der Altersrente, Arbeitsbeschäftigungspflicht, Steuervergünstigungen, Pausch- und Freibeträge, Nachteilsregelungen im Studium. Es können zusätzlich sogenannte Merkzeichen anerkannt werden, die unter bestimmten Voraussetzungen gewährt werden und zu weiteren spezifischen Nachteilsausgleichen führen. Merkzeichen sind: „G“ (erhebliche Gehbehinderung), „B“ (Begleitperson notwendig), „H“ (Hilflosigkeit), „aG“ (Außergewöhnliche Gehbehinderung), „Bl“ (Blindheit), „Gl“ (Gehörlosigkeit) und „RF“ (Rundfunkbeitrag).

Eingliederungshilfe: Eingliederungshilfe erhalten Menschen, die behindert oder von einer Behinderung bedroht sind. Sie setzt eine Bedürftigkeit voraus, sodass ab bestimmten Einkommens- und Vermögensgrenzen ein eigener Beitrag zur Eingliederungshilfe geleistet werden muss. Eingliederungshilfe steht prinzipiell auch Ausländern zu. Eingliederungshilfe wird in Leistungen zur sozialen Teilhabe (Leistungen zur Mobilität, zur Förderung der Verständigung, zum Erwerb und Erhalten von praktischen Fähigkeiten, Assistenzleistungen, Leistungen zur Betreuung in einer Pflegefamilie, Hilfsmittel, heilpädagogische Leistungen), zur Teilhabe am Arbeitsleben (Hilfe zum Erhalt und zur Aufrechterhaltung von Arbeit, Berufsförderung und Berufsvorbereitung, berufliche Eingliederung, geschützte Ausbildung, betriebliche Qualifizierung, Anpassung und Fortbildung, „Budget für Arbeit“) sowie zur Teilhabe an Bildung (schulische, hochschulische, berufliche Aus- und Weiterbildung) gewährt. Für Kinder und Jugendliche sind Integrationsmaßnahmen wie Integrationshelfer und gegebenenfalls Maßnahmen zur individuellen sonderpädagogischen Bildung möglich. Die Hilfen sind beim Landratsamt oder dem jeweiligen Stadtkreis zu beantragen.

Sozialhilfe: Unter der „Sozialhilfe“ werden in

Deutschland verschiedene Leistungen verstanden, welche hilfebedürftigen Menschen ein sozio-kulturelles Existenzminimum und eine gesellschaftliche Teilhabe sichern sollen. Hilfebedürftigkeit besteht insbesondere dann, wenn es dem Betroffenen nicht möglich ist, aus eigenem Einkommen und Vermögen den Lebensunterhalt bestreiten zu können. Insofern sind fast alle Leistungen der Sozialhilfe vermögens- und einkommensabhängig. Sie sind außerdem sämtlichen anderen Sozialleistungen nachrangig. Zum Einkommen gemäß SGB XII gehören die dortig erwähnten Leistungen selbst, Grundrente nach dem Bundesversorgungsgesetz, Renten nach Bundesentschädigungsgesetz, Zuwendungen der freien Wohlfahrtspflege (unter Bedingungen), Arbeitslosengeld II eines erwerbsfähigen Ehepartners etc. Vom Einkommen abzusetzen sind demnach darauf entrichtete Steuern, Pflichtbeiträge in die Sozialversicherung, Arbeitsförderungsgeld, Werbungskosten sowie vorgeschriebene oder angemessene Versicherungsbeiträge. Vor Gewährung von Sozialhilfe muss Vermögen aufgebraucht werden. Ausgenommen davon sind Vermögen aus öffentlichen Mitteln (die der Sicherung des Lebensunterhaltes dienen), angemessener Hausrat, Vermögen zur Beschaffung und Erhaltung von Wohnbaugrundstücken für behinderte und pflegebedürftige Personen, ein angemessenes, selbst bewohntes Hausgrundstück, staatlich bezuschusste Altersvorsorge, Gegenstände zur Berufsausübung, Familien- und Erbstücke, Gegenstände und Utensilien zur künstlerischen und wissenschaftlichen Ausübung sowie geringe Beträge an Bargeldern (in der Regel 5.000 EUR).

Leistungen aus der Pflegeversicherung:

Pflegebedürftigkeit definiert sich als körperliche, geistige und psychische Behinderung oder gesundheitliche Belastung, die nicht selbstständig kompensiert werden kann und mindestens über sechs Monate andauert. Sie wird gemessen an der erheblichen Einschränkung in den Bereichen Mobilität, Kognition und Kommunikation, Verhalten und Psyche, Selbstversorgung, Umgang mit krankheitsbedingten Umständen, Gestaltung von Alltag und sozialen Kontakten. Für den Erhalt von Leistungen aus der Pflegeversicherung ist die Feststellung eines sogenannten „Pflegegrades“ notwendig, der mithilfe eines Bewertungsmoduls anhand der oben genannten sechs Fertigkeitsebenen in Gewichtung durch eine medizinische Begutachtung, zumeist im häuslichen Umfeld, ermittelt wird. Leistungen werden als Geldleistungen („Pflegegeld“) oder durch Bereitstellung ambulanter Pflege durch einen Fachdienst („Pflegesachleistung“) im Umfang und Höhe des jeweils festgestellten Pflegegrades in fünf Abstufungen erbracht. Es kann auch eine Mischung vorgenommen werden, wobei der Pflegebedürftige selbst entscheidet, in welchem Verhältnis Sach- und Geldleistung stehen. Beim Bezug von Pflegegeld ist der Pflegebedürftige selbstverantwortlich, entspre-

chend geeignete Pflege sicherzustellen (beispielsweise durch Angehörige oder Ehrenamtliche als Pflegeperson) und wird dazu regelhaft durch entsprechende Gespräche von geschultem Personal beraten (Beratungsbesuche). Weitere, für den Bedarfsfall in Frage kommende Leistungen: Teilstationäre Tages- und Nachtpflege, Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, zweckgebundener Entlastungsbetrag für niederschwellige Betreuungsangebote etc., Pflegehilfsmittel, Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen, Pflegekurse für Angehörige usw. Pflegeleistungen müssen bei der Pflegekasse der Krankenversicherung durch den Pflegebedürftigen selbst, einen Vormund oder einen gesetzlichen Vertreter (Betreuer) beantragt werden. Nach Eingang hat die Pflegekasse innerhalb von fünf Wochen über den Antrag zu befinden, andernfalls muss eine finanzielle Entschädigung an den Antragssteller gezahlt werden. Grundsätzlich sind eine Herabstufung und Höherstufung jederzeit möglich, wenn dies vom Pflegebedürftigen beantragt bzw. durch erneute Begutachtung, beispielsweise bei etwaigen Befristungen, festgestellt wird.

Wohngeld: Es wird als Mietzuschuss für Mieter von Wohnraum und als Lastenzuschuss für Eigentümer von selbstgenutztem Wohneigentum gewährt. Wohngeld wird gezahlt, sobald ein Haushaltsmitglied leistungsberechtigt ist. Zum Haushalt gehören laut Gesetz Ehe- und Lebenspartner, in eheähnlichen Gemeinschaften zusammenlebende Personen, Verwandte gerader Linie und bis zum dritten Grad der Seitenlinie sowie Pflegekinder und Pflegeeltern in einem gemeinsam wirtschaftenden und miteinander lebenden Wohnverhältnis. Wohngeld ist vermögensabhängig. Die Berechnung des Wohngeldes erfolgt gemäß einer festgelegten Formel, welche das monatliche Gesamteinkommen, die Miete und Belastungen sowie die Haushaltsmitgliederzahl berücksichtigt, wobei die Miethöchstbeträge nach sieben Mietenstufen oberhalb und unterhalb des Bundesdurchschnitts angesetzt werden. Einkommen wird im Sinne der jährlichen Einkünfte nach Steuerrecht angerechnet. Freibeträge bestehen insbesondere für Pflegebedürftige und Unterhaltspflichtige. Wohngeld ist prinzipiell eine vorrangige Leistung, insbesondere gegenüber ALG II. Es wird auf Antrag bei der Wohngeldstelle der Kommunalverwaltung gewährt.

Alle Angaben ohne Gewähr auf Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität!
Haftung ist ausgeschlossen!

Dennis Riehle
Psychologischer und Psychosozialer Berater /
Sozialrecht (zertifiziert) / Integrationsberater /
Coaching
07531/955401, Beratung@Riehle-Dennis.de

Es kann lediglich eine Allgemeine Sozialgesetzaufklärung erfolgen. Juristische Einzelfallbewertungen sind Rechtsanwälten vorbehalten.

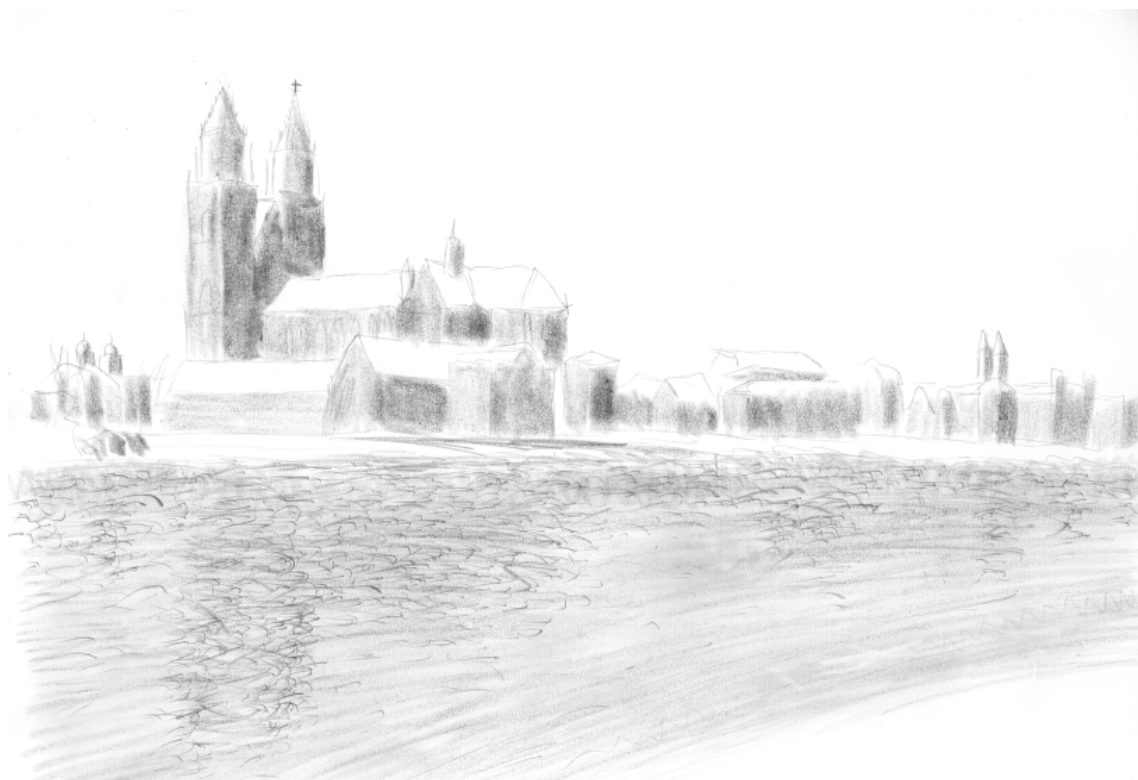
Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 5/12 sind folgende Themen zu finden:

- *Bewerbungsseminar für Schüchtere: Kooperation mit Zeitarbeitsfirma im Rahmen von „Brücken bauen“*
- *Theaterseminar in Uelzen: Die Gruppe machte Übungen wie für Bühnenauftritte*
- *Pressemitteilung zum "Spiegel"-Titel über Introvertierte: intakt e.V. begrüßt die positive Berichterstattung*
- *Buchbesprechung: Hermann Scherer "Glückskinder"*
- *Der kleine Mut der Vielen: Gedanken zu Zivilcourage*
- *Nur weil es so aussieht, muß es nicht so sein / Etwas zu denken, muss nicht bedeuten, dass es auch so ist!: Zwei Berichte von erfolgreichen Angstüberwindungen*
- *Merkel, Hitler und die Sozialphobiker: Kommentar zu einem grenzwertigen Witz in einer Zeitung*
- *Auferstanden aus Ruinen: Sirtaki-Liedtext als Reaktion auf die griechische Finanzkrise*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb125.htm

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm



In dieser Stadt möchte der intakt e.V. wieder Kontakt zur örtlichen Sozialphobiegruppe aufbauen.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1.Vorstand: Julian Kurzidim

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 (GENC)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

