

Inhalt:

S.1: EASI-Studie sucht Teilnehmende

S.2: Beratungsangebot für Menschen mit sozialer Phobie hat sich etabliert

S.3: Namensänderung kann bei psychischer Belastung zulässig sein

S.3: Und dann wird es im Rundbrief gaaanz lieb...

Dem Versand an Gruppen sind diesmal unsere Infohefte beigelegt. Wir senden eurer Gruppe davon auch gern mehr Exemplare zu, sie sind kostenlos. Bedenken, sie anzunehmen, braucht ihr nicht zu haben, denn:

1. haben wir für die Hefte Fördergeld bekommen
2. spart der Verein durch das „49-EUR-Ticket“ viele Fahrtkosten
3. dürft (nicht müsst) ihr uns gern eine Spende überweisen, vielleicht 30 Cent pro Heft. Die Kontonummer steht auf der letzten Seite.

EASI-Studie sucht Teilnehmende

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin Malte Hahnfeld von der psychologischen Fakultät der Technischen Universität Dresden und wende mich an Sie, um Sie um Ihre wertvolle Unterstützung bei einer Studie zum Thema Depressionen zu bitten, an der wir momentan arbeiten. Es handelt sich dabei um die Studie zu „Erwartungen an antizipierte soziale Interaktionen“ (EASI).

Mit der EASI-Studie verfolgen wir das Ziel, die Wahrnehmung und Vermeidung sozialer Situationen genauer zu untersuchen. Ziel ist die Erprobung eines Fragebogens, der erfasst, was Menschen erhoffen und befürchten, wenn sie an eine bevorstehende soziale Situation denken. Darüber hinaus interessiert uns, wie sich diese Erwartungen vom tatsächlichen Erleben der Situation unterscheiden und wie diese Ergebnisse davon abhängen, ob jemand im Alltag unter depressiver Stimmung leidet.

Die EASI-Studie ist Teil des Promotionsprojekts von Max Ziem mit dem Arbeitstitel "Approach and avoidance motives in depression" (dt.: Annäherungs- und Vermeidungsmotive bei Depression). Wir wollen damit das Verständnis von depressiven Störungen erweitern und eine individuelle Behandlung von Betroffenen ermöglichen.

Die EASI-Studie ist eine Online-Studie, sodass jede/r teilnehmen kann, die/der ein PC/Smartphone besitzt.

Bei Fragen zur Studienteilnahme, wenden Sie sich gern an uns: easi-studenteam@tu-dresden.de
<https://tu-dresden.de/mn/psychologie/ikpp/behavioralpsy/forschung/easi-studie>
Unseren Social Media Auftritt (Instagram) finden sie unter dem Usernamen: [easi_studie](#)

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Vielen Dank im Voraus für Ihre Aufmerksamkeit und Hilfe.

Mit freundlichen Grüßen, das Studienteam:
Max Ziem, M.Sc. (Studienkoordinator)
Malte Hahnfeld, B.Sc. (Forschungspraktikant)
Prof. Dr. Jürgen Hoyer (Verantwortlicher Studienleiter), Professur für Behaviorale Psychotherapie, Technische Universität Dresden

WEITERE INFOS & TEILNAHME

QR-Code scannen oder

URL eingeben: <https://redcap.link/easi>



ZITAT

"Gegen die eigenen Hemmungen die eigenen Interessen vertreten."

Ein Gruppenmitglied

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

Beratungsangebot für Menschen mit sozialer Phobie hat sich etabliert

ZUSAMMENFASSUNG

- Rund ein Dutzend Anfragen pro Monat an die Mail-Beratung des intakt e.V. zeigen steigenden Bedarf.
- Es geht vornehmlich um mentale Stärkung, kognitive Orientierung und Auskunft zu sozialen Anliegen.
- Auch Fragen zu einer gesünderen Lebensweise und Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung nehmen zu.

Die Mail-Beratung des intakt e.V. hat sich mittlerweile als eine Anlaufstelle für Hilfesuchende etabliert, welche in psychosozialen Fragen eine erste Orientierung wünschen. Das kostenlose Angebot des Selbsthilfeverbandes spricht vornehmlich Patienten mit einer Sozialen Phobie an, die für den Umgang mit verschiedenen Alltagssituationen Unterstützung suchen, mentale Stärkung wünschen, an Glaubenssätzen arbeiten wollen und sich mithilfe von Entspannungstechniken, kognitiven Beratungskonzepten, Entspannungstechniken, Tipps zur gesünderen Lebensweise und zur Schlafhygiene, Kommunikationstechniken oder Seelsorge nach Mobbing oder Trauma ein Stück weit eigenverantwortlich um ihre psychische Fitness kümmern möchten.

Das Projekt wird von Dennis Riehle geleitet. Der 38-jährige Psychologische, Ernährungs-, Sozial-, Familien- und Integrationsberater ist seit langem Mitglied des Vereins und selbst von Zwängen, Phobien und Depressionen betroffen. Die Beratung kann kein Ersatz für eine Therapie oder ärztliche Behandlung sein. Allerdings bietet sie sich als Ergänzung und Überbrückung an. Sie versucht, Wege aus vermeintlichen Sackgassen aufzuzeigen, Anregungen zur Verbesserung des Selbstbewusstseins zu geben, übertriebene Ängste und Sorgen wieder in die Realität zurückzuholen, gemeinsame Zukunftsperspektiven zu entwickeln und die Persönlichkeit für die manchmal raue Atmosphäre der heutigen Zeit entsprechend zu rüsten.

Derzeit werden bis zu ein Dutzend Anfragen pro Monat beantwortet. Hierbei geht es neben der Psychologischen, Lebens- und Gesundheitsberatung auch um Begleitung bei der Suche nach einem Therapieplatz, erste Antworten zu Sozialleistungen wie Krankengeld, Bürgergeld, Arbeitslosengeld, Sozialhilfe, Erwerbsminderungsrente, Behinderteneigenschaft, Assistenz, Nachteilsausgleiche, Integrationsleistungen und Rehabilitationsmaß-

nahmen - und nicht zuletzt darum, wie sich Menschen mit Sozialer Phobie langsam zurück in die Öffentlichkeit kämpfen können und sich nicht länger von den verschiedenen Systemen, die sie bisher ausgegrenzt haben, in einem selbstbestimmten Sein beeinträchtigen lassen müssen. Hierbei hat sich die elektronische Beratung bewährt, weil die Klienten hierdurch die Möglichkeit haben, ihre Fragen schriftlich und in Ruhe zu formulieren sowie die Antworten schwarz auf weiß zu erhalten, die sie auch später erneut nachlesen und aufbewahren können.

Das Beratungsangebot ist über die Homepage www.schuechterne.org für Betroffene, Angehörige und Experten jederzeit niederschwellig und unentgeltlich bundesweit erreichbar.

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/13 sind diese Themen zu finden:

- Bewertungsfunktion auf schuechterne.org
- Einladung zur Radtour in Magdeburg
- SoPho Research: Studienteilnehmer/innen gesucht
- Erlebnisbericht: Mein Weg in die Selbsthilfe
- Das Jahrhunderthochwasser 2013 in Magdeburg - mal so gesehen!
- Fear and loathing an der Hindenburgkampfbahn: Erlebnisbericht vom Fußballfest
- Forschungsreise zu den Menschen, Teil 4: Links, zwei, Hartz, vier!
- Mit Scheu, Scham und Western-Hut, Teil 2: Ein Anfang für mein Leben

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb134.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Namensänderung kann bei psychischer Belastung zulässig sein

ZUSAMMENFASSUNG

- Namensänderung aufgrund einer psychischen Belastung nur unter strengen Voraussetzungen möglich
- Nachnamen als Grund für kindliche Hänseleien können in bestimmten Fällen geändert werden
- Fachärztliche Attestierung von Kausalität zwischen Name und seelischer Erkrankung notwendig

Erfährt ein Kind in der Schulzeit Hänselei und Mobbing aufgrund seines Familiennamens und leidet er später aufgrund dessen an psychischen Problemen, kann auch im Verlauf des Lebens eine Namensänderung zulässig sein. Allerdings müssen gemäß eines Beschlusses des Oberverwaltungsgerichts des Saarlandes hierfür mehrere Voraussetzungen erfüllt sein. Ausreichend ist beispielsweise nicht, wenn das Kind einen anderen Familiennamen trägt als der Vater - und aus diesem Umstand heraus entsprechende Ausgrenzung erfährt.

Allerdings können Namensänderungen grundsätzlich dann legitim sein, wenn ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen einem Familiennamen und einer daraus resultierenden psychischen Erkrankung wie einer Depression entsprechend

fachärztlich festgestellt wurde. Zudem muss die Kausalität gerade bei einem hohen zeitlichen Unterschied zwischen den Hänseleien in der Kindheit und der fortwährenden mentalen Dysbalance im Erwachsenenalter nachgewiesen sein. Auch muss der Betroffene zunächst alle therapeutischen Versuche zur Linderung seiner Beschwerden unternehmen, ehe er einen Antrag auf Namensänderung stellen kann.

Quelle: Oberverwaltungsgericht des Saarlandes, Beschluss vom 25.05.2023, Az.: 2 A 132/22, veröffentlicht: 13.07.2023

Autor: Dennis Riehle, Sozialberater
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen, Dissoziative und psychotische Erkrankungen
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Web: www.selbsthilfe-riehle.de
Mail: info@selbsthilfe-riehle.de
privat: www.dennis-riehle.de
Twitter: https://twitter.com/riehle_dennis
Mobil: 0179/7945412 (nur Whatsapp und SMS)

Und jetzt wird es im Rundbrief gaaanz lieb...

ZUSAMMENFASSUNG

- Kuscheltiere sind auch bei Erwachsenen beliebt
- Sie gelten in der Psychologie oft als Zeichen für Defizite
- Sie können aber therapeutische Zwecke übernehmen

... denn in diesem Text geht es um Kuscheltiere. Ich habe mich zu dem Thema etwas im Internet umgesehen. Natürlich auch in meiner eigenen Kindheit:

Da war Hassan, ein Hase, von meinen Eltern vermutlich nach dem König von Marokko benannt.

Da war Egon, eine Schlange, von mir aus einem Strumpf gebastelt, sehr frech und sehr verrückt nach seinem Lieblingsessen (Muscheln).

Da ist seit neuestem eine 40 cm große Giraffe mit riesigen Glubschaugen, von der ich nicht sagen will, ich hätte sie bei Ebay „gebraucht gekauft“.

Ein Drittel bis die Hälfte der Erwachsenen besitzen ein Kuscheltier, oft noch das aus der Kinderzeit. Genau weiß es wohl nur das Bettenmach-Personal im Hotel. Denn bei Erwachsenen ist es ein

Tabuthema, wird verheimlicht.

„Nein, ich habe nicht gesehen, daß Sie wieder mal mit Ihren Puppen spielen.“ (1)

Kuscheltiere sind „manchmal bis zur Unkenntlichkeit zerliebt“ (2) und natürlich hat sich in all der Zeit ein vertrauter (und Vertrauen bildender) Geruch in ihrem weichen Fell festgesetzt. Ist da noch realistisch, was eine Kuscheltierfirma den Eltern empfiehlt: zwei gleiche Exemplare zu kaufen, für den Fall, daß eins verlorengeht?



Die Kinderpsychologie sieht ein Kuscheltier als ein „Übergangsobjekt“. Der englische Fachbegriff ist sogar noch deutlicher: „comfort object“. Als solches gilt ein Objekt, das im ersten Lebensjahr dem Kind die Mutter vertritt, dem mütterliche Eigenschaften zugeordnet

werden – das damit die Verselbständigung erleichtert. Es mildert die Gefühle der Einsamkeit, die beim Erlernen des „Ich“ und „andere“ entstehen, macht aus der abrupten Erkenntnis einen langsamen Prozeß.

Nun ja, das erklärt die Bedeutung eines Kuscheltiers

im ersten Lebensjahr.

Aber bei Erwachsenen? Es ist zunächst pflegeleichter als ein echtes Tier. Es macht keinen Haufen vor die Tür und nervt nicht, wenn es Gassi gehen will. Auch klar: Kuscheltiere werden mit ihrem kindlichen Ausdruck so designt, daß sie sich verkaufen. Das sogenannte „Kindchenschema“ ist tief in der Biologie verankert, nicht nur der menschlichen. Welpen, Küken und Babys erzeugen immer ein sentimentales „Ooooooh“. Für neugeborenen-hilflose Lebewesen ist dies überlebenswichtig, weil und solange sie noch nicht für sich sorgen können.



gerade dieses Kuscheltier, das mich so anspricht? Paßt genau dieses „Viech“ etwa perfekt in meine aktuelle Lebenssituation? Bei mir selbst denke ich im Rückblick, der freche Genießer Egon war passend für die beginnende Pubertät.

Es ist wie bei Bauchredner-Shows, wenn die Puppe ausplaudert, was der Puppenspieler verschweigen will.

Was das Kuscheltier auch bieten kann, ist ein idyllischer Rückzugswinkel. Einfach mal 5 Minuten das wunderbar weiche Fell streicheln. Auch so etwas wird nicht

Oft wird die Kombination „erwachsen“ und „Kuscheltier“ als Hinweis auf ein Defizit gesehen. „Vor allem bei Patientinnen mit ausgeprägten Bindungsängsten oder Depressionen haben eine besonders starke Bindung zu Kuscheltieren.“ (3) „Verringert sich die Bindung zum Kuscheltier, zeigt dies eine verbesserte Bindungs- und Emotionsverarbeitung an.“ (4) Oder nicht nur, aber auch Defizit: „Spiel, Kreativität und Trost seien die wichtigsten Motive, aus denen Erwachsene mit Kuscheltieren ‚spielen‘.“ (5) Doch wie paßt das zu Aussagen, die ich zum Thema in Gruppen gehört habe: „Du strahlst richtig, wenn du es in die Hand nimmst“ und „Es weckt bei mir Gefühle, von denen ich nicht wußte, daß ich sie noch hab“?

Was gilt den nun?

Ist das Kuscheltier eine „Seelenkrücke“ oder „besser als Psychopharmaka“? Das hängt wahrscheinlich vom Einzelfall ab. Auf jeden Fall ist das Kuscheltier jedoch ein Medium, bietet einen möglichen Weg zur Selbsterkenntnis.

Wir kennen das therapeutische Schreiben oder Malen, das Kuscheltier bietet in ähnlicher Art ein therapeutisches Theaterspiel. Schließlich muß der Mensch überlegen - nein, nicht überlegen, das kommt von ganz allein aus dem Unbewußten: Wie spiele ich eine solche Figur? Ist das Kuscheltier männlich oder weiblich? Was frißt es? Kann es sprechen, und wenn ja, was sagt es? Warum ist es

nur bei Kuscheltieren gesucht. Hobbys oder Kaffeerunden können den selben Zweck erfüllen, Popstars sind ähnliche Projektionsobjekte – und genauso „süüüß“. Allerdings gesellschaftlich akzeptiert.

Bei einem solchen Rückzug kommt es immer darauf an: Nutzen wir ihn, um die schreckliche Welt zu ignorieren? Oder um dort nur eine Pause zu machen, Kraft zu sammeln, die wir für das Bestehen in der schrecklichen Welt brauchen?

Also wenn euer Kinderkuscheltier euch diese Kraft geben kann, kuschelt es mal wieder. Und achtet drauf, was euer Bauchgefühl euch dabei sagt.

Julian / Braunschweig

Wenn ihr wollt, könnt ihr eure eigenen Kuscheltiere im Rundbrief vorstellen. Das geht anonym - also IHR bleibt anonym. Euer Kuscheltier darf schon mit Namen und Foto erscheinen. Schreibt ein wenig, woher ihr es habt, und seit wann, und was es für euch bedeutet.

- (1) Dieses Zitat bekommt im Kultfilm „Spaceballs“ der Raumschiffkommandant „Lord Helmchen“ zu hören.
- (2) Rheinische Post, 29.12.2017: „Warum Sie ruhig mal wieder zum Kuscheltier greifen sollten“
- (3) Rheinische Post, ebd.
- (4) Ärztliche Praxis Neurologie und Psychiatrie, 14.11.2017: „Die heilsame Wirkung von Kuscheltieren bei Borderline“
- (5) epd, 06.02.2023: „Warum auch Erwachsene ihre Kuscheltiere lieben“

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
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

