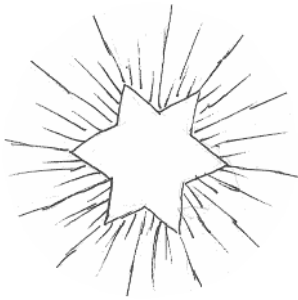


Inhalt:

S.1: Corona - Belastung für die Psyche
S.2: Nordtreffen der DASH in Wedel

S.3: intakt e.V. sucht 2. Vorsitz
S.4: Zur Ehrenrettung des Querdenkens



Nein, es ist nicht schön, die vielen Einschränkungen gerade zum Fest. Tut für euch das Beste, um dieses Jahr das Weihnachtsfest von "ausgefallen" zu "wenigstens nur halb ausgefallen" zu verbessern und die Gesamtlage von "entmutigend" zu "immerhin das Beste draus gemacht". Dieser Rundbrief bietet in fast allen seinen Texten Ermutigung und Anregung zum Stark-Bleiben.

Corona-Pandemie: Zunehmende Belastung für die Psyche Selbsthilfeinitiative bietet Erstberatung für Betroffene

ZUSAMMENFASSUNG

- Selbsthilfegruppe Konstanz: Höhere Beratungsnachfrage wegen Corona
- Pandemie trägt zu vermehrten Ängsten, Zwängen und Depressionen bei
- Tipps für eine abwechslungsreichere Alltagsgestaltung sind gefragt

Die Selbsthilfegruppe zu Zwängen, Phobien und Depressionen im Landkreis Konstanz hat in den vergangenen Wochen eine deutliche Zunahme an Anfragen erlebt, die sich maßgeblich mit dem rasanten Anstieg der Corona-Infektionszahlen erklären lassen. Wie der Leiter des ehrenamtlichen Angebots, Dennis Riehle, ausführt, habe vor allem der Bedarf an Beratung in Bezug auf den Umgang mit Depressionserkrankungen zugenommen. "Wir sind kein Ersatz für eine ärztliche oder therapeutische Konsultation. Aus unserer langen Leidenserfahrung können wir allerdings eine niederschwellige Ergänzung anbieten, denn als Betroffene haben wir das Krankheitsbild oftmals schon Jahrzehnte durchlebt".

In den Kontaktaufnahmen der Ratsuchenden geht es derzeit vor allem darum, wie die eigene Stimmung in Zeiten des Lockdowns aufgehellt werden kann. "Man merkt deutlich, wie sehr die Maßnahmen gegen die

Pandemie das soziale Dasein der Menschen durcheinanderbringen. Vor allem die Kontaktbeschränkungen und der Wegfall von Freizeitangeboten führt zu häufiger Depressivität und emotionalem Rückzug. Das Alleinsein, die Überforderung durch das Nichtstun, aber auch der Stress für Eltern, die sich selbst an das eigene Homeoffice gewöhnen mussten und deren Kinder noch immer durch die vergangene Schließung der Schulen und Kitas in ihrem Lerntempo zurückgeworfen sind - all das stellt uns vor Herausforderungen, die die Psyche nicht auf Dauer zu tragen in der Lage ist.

"Wir sind derzeit bemüht, für die vielen Hilfsgesuche die passenden Antworten zu finden. Oftmals genügen Tipps, um den Alltag auch in Krisenzeiten erfüllend zu gestalten. Sich Indoor-Hobbys zulegen, auf digitalen Kanälen mit Freunden, Familie und Bekannten kommunizieren oder schlichtweg seit

ZITAT

"Wir sind nicht weiter weg als Ihr Telefon."

Der Hausmeisterservice "SiGeHa" benutzt einen Slogan, der auch für unsere Gruppen passend wäre.

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

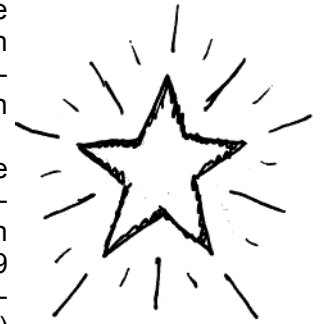
längerem aufgeschobene Projekte aus der Mottenkiste holen und sich ihrer Umsetzung widmen. Natürlich reichen solche Hinweise aber nicht in jedem Falle. Wenn ernsthafte Anzeichen auf eine Erkrankung vorliegen, verweisen wir an Hausärzte, Psychotherapeuten und Psychiater. Hierbei leisten wir Unterstützung bei der Suche nach entsprechend zeitnahen Terminen, hören uns die Biografie der Ratsuchenden an, geben Rückmeldung im Sinne der Selbsthilfe, stärken und ermutigen zum Durchhalten in der Pandemie oder geben Wegweisung, welche Schritte unternommen werden können, um nicht vollends in der Spirale aus Ängsten und Niedergeschlagenheit zu verzweifeln", so der Gruppenleiter, der ebenfalls im Sozialrecht (zertifiziert) fortgebildet wurde und damit auch auf Anliegen eingehen kann, die sämtliche Sozialleistungen im Falle von Krankheit betreffen.

Betroffene und Angehörige können sich kostenlos an die Selbsthilfegruppe wenden, die eine Erstberatung anbietet:

selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de. Dennis Riehle, der über Jahre als Psychologischer und Sozialpädagogischer Berater in eigener Praxis tätig war, Erkrankte begleitet hat und sich durch eine Weiterbildung in Digitaler Prävention und Gesundheitsförderung (zertifiziert) besonders für die Mailberatung von Ratsuchenden qualifizieren konnte, beantwortet alle eingehenden Fragen unter Beachtung von Datenschutz und Vertraulichkeit. Er

verweist im Zweifel an die fachkundigen Stellen. Ein Haftungsanspruch gegenüber seinen Aussagen besteht nicht.

Bitte senden Sie keine sensiblen und Gesundheitsdaten ein, da deren Verarbeitung nach Art. 9 Abs. 1 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) untersagt ist, sollten Sie keine ausdrückliche Einwilligung erklärt haben (Abs. 2 lit. a) DSGVO). Außerdem kann bei elektronischer Übertragung ein Zugriff von außen nicht ausgeschlossen werden. Sofern Sie eine Mail schicken, stimmen Sie zu, dass diese auf demselben Weg beantwortet werden darf und die darin enthaltenen Informationen nach den in der Datenschutzerklärung festgehaltenen Standards für Bearbeitung Ihrer Mail in Anspruch genommen werden können.



Dennis Riehle
Psychologischer Berater / Personal Coach
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Web (privat): <https://www.dennis-riehle.de>
Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de

Nordtreffen der DASH in Wedel

ZUSAMMENFASSUNG

- Überregionales Vernetzungstreffen der DASH
- Trotz Corona sind solche Veranstaltungen möglich
- Vernetzung ist sinnvoll

Am 10. Oktober fand im Hamburger Vorort Wedel ein norddeutsches Treffen der Deutschen Angstselbsthilfe DASH statt. Christian Zottl, der Vorsitzende der DASH, war dafür eigens aus Bayern angereist. Die anderen leider nur 4 Personen waren aus Wedel/Hamburg, Rostock und Julian vom intakt e.V.

Solch ein Treffen war möglich?! Es war lange geplant und wurde so zum Beispiel, wie trotz Corona noch Freiräume bestanden und nutzbar waren. Die Infektionslage war dann doch noch nicht zu schlimm. Hamburg war am 10.10. eine der letzten Großstädte ohne Risikostatus. Im geplanten Raum (Stadtteil-Freizeitzentrum) war es mit allen Abstands- und Hygieneregeln durchführbar.

Christian stellte die DASH und ihr neues Vernetzungsangebot für Selbsthilfegruppen vor. Die bekannte "DAZ" leider nicht, da sie eingestellt wurde. Sie wurde aber durch die Webseite "angstfrei.news"



abgelöst.

Auch die anderen beteiligten Initiativen konnten sich durch z.B. Austausch von Infomaterial vernetzen. Das ist auch sinnvoll, denn viele der fürs Gespräch gesammelten Themen (z.B. Fördergeld) beschäftigen alle Gruppen und das ständig.

Nach 5 Stunden ging das Treffen zuende mit der Resteverteilung am Buffet und privat mit Attraktionen wie der Wedeler Schiffsbegrüßungsanlage (siehe

Bild). Die Kontakte des Treffens werden sich garantiert noch lange erhalten.

Private Ergänzung von Julian:

Privat habe ich die Reise zum Nordtreffen mit einer spontanen Ferienreise an die Nordseeküste kombiniert. Da Auslandsreisen leider kaum möglich sind, habe ich ein attraktives Inlandsziel gewählt.

Natürlich habe ich erst drei Tage vor der Abfahrt gebucht und das erst nach Betrachtung der Corona-Landkarte.

Doch nachdem ich im Frühling eine Reise hatte absagen müssen, war mir die Herbstreise wichtig. Es war eben psychisch für mich wichtig, mich nicht unterkriegen zu lassen.

Ich bin sogar doch noch im Coronajahr ins Ausland gekommen. Wenigstens symbolisch: 500 Meter zu Fuß über die dänische Grenze.

intakt e.V. sucht 2. Vorsitz

Der intakt e.V. hat einen Posten zu vergeben. Der 2. Vorsitz ist zur Zeit leer und sucht Bewerbungen, wer dieses Amt übernehmen möchte.

Wie ist die Lage im Vorstand zur Zeit?

Bei der letzten Vereinsversammlung 2019 wurden der 1. Vorsitzende und der Kassenwart in ihren Ämtern bis 2021 gewählt. Die anderen damals noch zwei Ämter konnten leider nicht neu gewählt werden, weil dazu keine Kandidaturen vorlagen. Dennis, der bis 2019 den 2. Vorsitz ausübte, trat nicht wieder an. Es wurde daraufhin abgestimmt, den Vorstand auf 3 Ämter zu verkleinern. Bei der Abstimmung, welches unbesetzte Amt abgeschafft werden sollte, wurde der 2. Vorsitz beibehalten.

Da eine Frage in die Runde keine spontane Kandidatur ergab, wurde die Wahl verschoben. Durch die Corona-Pausen entstand noch mehr Verzögerung. Nun hat der Verein aber für Weihnachten eine Abstimmung als Briefwahl angesetzt.

Was muß ich für den Posten können?

Optimal ist, wenn sich die Vorstandsmitglieder gegenseitig ergänzen, wie es Dennis und Julian getan haben. Das bedeutet eine Stärke, die Julian nicht hat: z.B. Erfahrungen im Bereich Medikamente und/oder stationäre Therapie - oder Erfahrungen, wie man an Geld oder Medienpräsenz rankommt, wie man keine Angst vor "hohen Tieren" hat.

Gut ist auf jeden Fall eine gewisse Frustrationstoleranz - eben aushalten, wenn sich der Plan nicht so entwickelt wie erhofft. Wenn nur die Hälfte der Leute kommen, die sich angemeldet hatten. Lieber am Anfang etwas weniger Vorfriede, dafür Dranbleiben in der Mitte.

Muß ich endlose (Telefon-)Konferenzen machen?

Nein. im intakt e.V. ist es eher so, daß die Vorschriften und Dienstwege so gestaltet werden, daß man sie einhalten kann. Wichtiger als die Dienstwege ist das Ergebnis. Der Austausch von Ideen/Meinungen und Abstimmungen können z.B. auch per Mail gemacht werden.

Muß ich öffentlich auftreten?

Nein. Die einzige Pflicht-Namensnennung ist im Vereinsregister beim Amtsgericht. Ansonsten ist die Vorstandsarbeit so einteilbar, daß man z.B. nur Dinge übernimmt, die keine Öffentlichkeit nach sich ziehen.

Gehe ich ein rechtliches Risiko ein?

Die Vorstandsmitglieder stehen im Vereinsregister. Da aber ohnehin Julian fast den gesamten Behördenkram übernimmt, wird im Zweifelsfall er von den Behörden angesprochen.

Wie kann ein intakt-Mitglied kandidieren?

Persönlich bei der Versammlung oder schriftlich an die Vereinsadresse. Möglichst bald, damit noch vor Weihnachten die Kandidatur an die Vereinsmitglieder mitgeteilt werden kann. Nur dann haben diese die Möglichkeit, darüber ihre Stimme abzugeben, ja/nein bzw. wer bei mehreren.

Wir freuen uns über Kandidaturen und auch über anderes Engagement!

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/10 sind folgende Themen zu finden:

- *Selbstbewußtseinskurs in Magdeburg*
- *Kurzgeschichte "Das kannst du nicht" (im "Panther")*
- *Wie komm ich über die Angstschwelle? 7 Tricks dazu*
- *Rezension "Recht für Selbsthilfegruppen"*
- *Das ist doch mal ehrlich! Kurze Begrüßung*
- *Comic "Fashion / Ich bin ich" über Individualismus*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb106.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm



Zur Ehrenrettung des Querdenkens

ZUSAMMENFASSUNG

- Auch quer zu Verschwörungen muß man denken
- Querdenken im Wortsinne bringt Fortschritt statt Hetze
- Lustige Anekdote zum Vorteil geistiger Offenheit

"Querdenken"?! Sind das nicht diese Typen, die wegen Corona den Reichstag belagern und Verschwörungsparen brüllen? Leider ja, das Wort wird zur Zeit übel mißbraucht. Daher möchte ich das Wort in seinem eigentlichen Sinne gebrauchen.

Wer zur Zeit unter diesem Wort demonstriert, hat es eindeutig nicht verdient. Denn Querdenken heißt nicht, auf der Flucht vor dem einen "System" einem anderen ohne jedes Denken zu folgen.

Querdenken ist geistige Offenheit, sich von niemandem einlullen lassen. Den "Haken an der Sache" - an jeder Sache - sehen können. Erkennen, wer mit diesem Wort die eigene Intoleranz schönreden will. Wie alle Ideologien hat auch die Anti-Merkel-Front es nötig, daß quer zu ihr gedacht und sie dadurch entkräftet wird.

Die Quer-Richtung ist eben quer zum Standard, sobald der an der Realität scheitert. Und auch quer zu den Grenzen, an denen sich die Menschen so gern einteilen in "wir" und "Müll".

Am besten zeigen kann es eine Anekdote aus dem weiten Feld des Volkswitzes. Sie wird Niels Bohr zugeschrieben, der in Jahr 1922 den Physik-Nobelpreis erhielt. Ob er wirklich so gehandelt hat, ist unsicher. Aber diese Art Querdenken ist eben nötig, um den Nobelpreis abzustauben oder den Corona-Impfstoff zu erfinden.

In einer mündlichen Physikprüfung wird folgende Frage gestellt: *"Wie kann man die Höhe eines Turms mit einem Barometer messen?"*

Der Student antwortet: *"Man steigt auf den Turm und wirft das Barometer runter. Aus der Zeit bis zum Aufprall und dem Wert der Schwerkraft d.h. Erdbeschleunigung läßt sich die Höhe errechnen. Überprüfen kann man es anhand des Zeitunterschied, wann man den Aufprall sieht und wann man ihn hört."*

Die Prüfungskommission wertet diese Antwort als "durchgefallen". Der Student erhebt Einspruch und argumentiert, daß seine Antwort auf Regeln und Formeln der Physik begründet ist. Daher wird dem Einspruch stattgegeben, aber unter der Bedingung, daß der Student noch eine andere physikalische Lösung nennt. Hierfür erhält er noch eine Bedenkzeit. Er reizt diese bis zum Schluß aus, dann beginnt er langsam mit seiner Ausführung:

"Naja, die Physik läßt noch viele andere Methoden zu. Ganz langweilig wäre es natürlich, unten und oben jeweils den Luftdruck zu messen und aus dem Unterschied die Höhe zu berechnen. Aber um die beste Lösung zu finden, müssen wir verschiedene Ideen andenken:

Man kann das Barometer auch als Gewicht an eine Schnur hängen. Diese läßt man vom oben bis zum Boden herabhängen. Man muß natürlich dran denken, die Länge des Barometers zur Schnur zu addieren.

Man kann beim Treppensteigen das Barometer an die Wand halten wie einen Maßstab. Wenn man oben ist, hat man die Höhe des Turms in Barometerlängen.

Wenn die Sonne scheint, bekommt man diese auch einfacher: Man stellt man das Barometer senkrecht auf den Boden. Oder wenn es ein schiefer Turm ist, im selben schiefen Winkel wie dieser. Dann mißt man die Länge der Schatten des Turms und des Barometers und dividiert.

Man kann auch das Barometer an einem Faden schwingen lassen wie ein Pendel. Einmal unten, einmal oben, aus dem Unterschied der Schwingzeiten läßt sich die Höhe errechnen.

Aber am wenigsten Energie verbraucht eine Lösung ohne Physik: man sagt dem Hausmeister, ich schenke Ihnen dieses schöne Barometer, wenn Sie mir die Höhe des Turms verraten."

Nicht umsonst stellt dieser Witz die Gesetze der Natur über die des Menschen-Macht-Systems.

Julian / Braunschweig

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1. Vorsitz: 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 (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

