

Inhalt:

S.1: Bürgergeld kann 2023 in Kraft treten

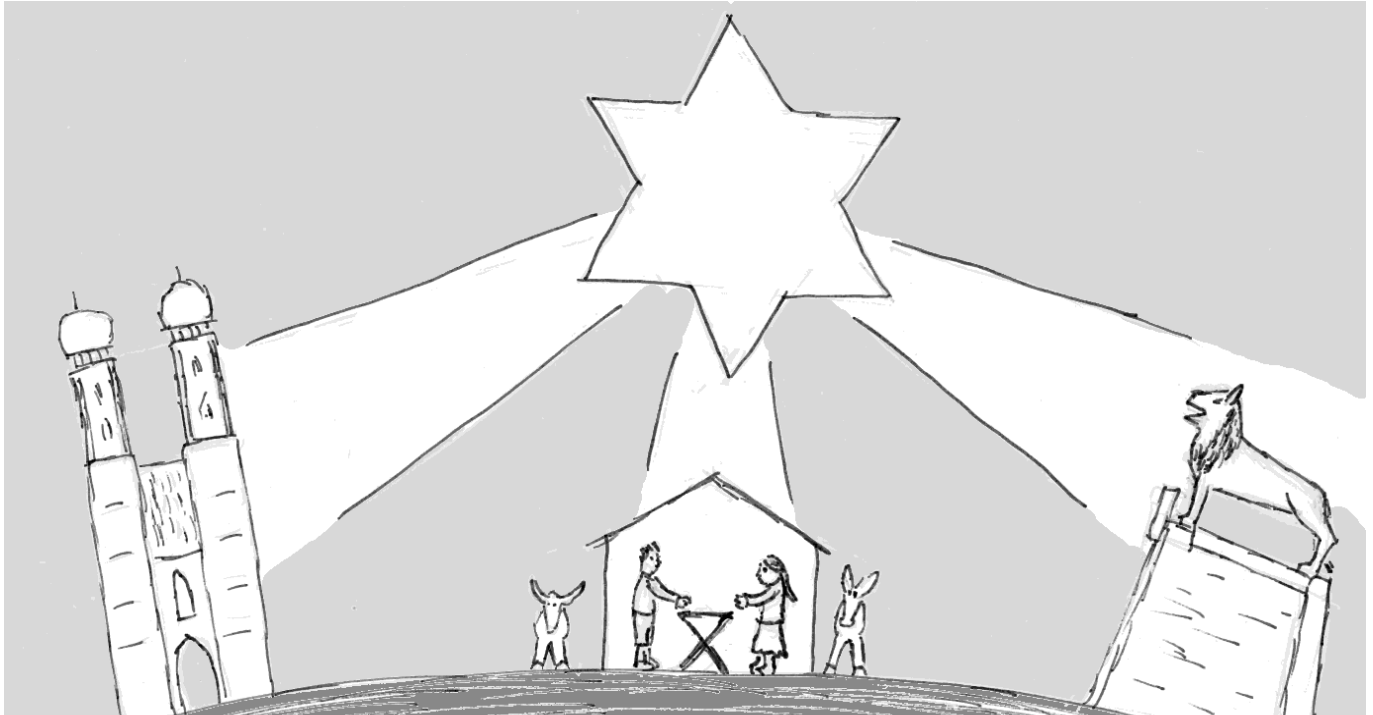
S.2: intakt e.V. bei der DASH München

S.3: Hemmschwellen beim Arztbesuch

S.4: Fortbildungsangebot der DASH

S.5: Filme, die die Welt erklären, Teil 18

S.6: Gedicht „Die Ruhe“



Bürgergeld kann zum 1.1.2023 in Kraft treten

Bundestag und Bundesrat haben den Weg für das reformierte "Bürgergeld"-Gesetz freigemacht, sodass es am 1. Januar 2023 "Hartz IV" als Grundsicherung für Arbeitsuchende nach SGB II ablösen kann. Wesentliche Veränderungen sind neben der Regelsatzerhöhung von 53 Euro wie folgt:

- Sanktionen für Melde- und Terminversäumnisse sowie Verstöße gegen den Kooperationsplan können bis auf maximal 30 Prozent erhöht werden (prinzipiell ab dem ersten Tag des Leistungsbezugs bis auf höchstens 10 %-Schritte monatlich ansteigend).
- In der Karenzzeit von 12 Monaten findet keine Vermögensüberprüfung oder Hinterfragung der angemessenen Wohnraumgröße statt.
- Bei zu Unrecht ausgezahlten Mehrleistungen gilt bis zur Bagatellgrenze von 50 EUR keine Rückzahlungspflicht durch den Leistungsbezieher.
- Die Hinzuverdienstgrenzen steigen deutlich an, gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf über 600 EUR.
- Das Schonvermögen liegt pro Person bei 40.000 EUR. Besonders die Altersvorsorge und Einkommen aus Nebenjobs bleiben unangetastet.

- Der "Vermittlungsvorrang" entfällt. Das bedeutet, dass nicht mehr die Vermittlung in eine Maßnahme oder einen Hilfsberuf im Vordergrund steht. Vielmehr sollen die Arbeitsuchenden in eine Stelle des ersten Arbeitsmarktes, passgenau zur jeweiligen Qualifikation, vermittelt werden.

- Aus- und Weiterbildung werden prämiert und stehen im Mittelpunkt des Kooperationsplans zwischen "Jobcenter" und Leistungsempfänger.

- Bei Konflikten zwischen den Parteien greift vor dem Rechtsweg ein Schlichtungsverfahren.

- Besonders bei erkrankten oder durch Schicksale arbeitslos gewordenen Personen steht die individuelle Unterstützung und Aktivierung im Vordergrund.

Autor: Dennis Riehle, Sozialberater

ZITAT

""

A

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

intakt e.V. beim Jahrestreffen der DASH München

ZUSAMMENFASSUNG

- Endlich fand das DASH-Treffen in München statt.
- Eine intakt-Delegation konnte viele gute Veranstaltungen erleben.
- Ein solches Treffen bietet viele Übungsmöglichkeiten.

Unter dem Motto „Sich selbst und gegenseitig“ fand vom 11. bis 13. November endlich das coronaverschobene Bundestreffen der „Deutschen Angstselbsthilfe“ (DASH) statt. Eine intakt-Delegation war natürlich dabei, drei Personen aus den Gruppen Celle und Braunschweig. Zum Teil reisten sie am Freitag an, zum Teil nahmen sie den Kongreß als Anlaß zu einer „Endlich-wieder-Reise“ durch Bayern.

Das Programm begann am Freitag mit einem Abendessen im Hinterzimmer des Paulaner-Brauhauses. Wer da dachte, „des Paulaner, na des hots in Preißn a“, wurde freudig überrascht. Das Brauhaus ist nämlich wirklich ein solches, denn die Biere dort werden nur im Haus nur für das Haus gebraut. Aber auch ohne Bier konnten sich die Angemeldeten kennenlernen, Kontakte aufbauen und sehen, wer am Wochenende dabei sein wird. Beim Tische-Wechseln konnten alle mit allen sprechen.

Der Samstag war konzipiert als Programm von Vorträgen und Gesprächsgruppen. In einem Saal mit etwa 40 Plätzen lasen zwei Autorinnen mit eigener Angstgeschichte (Antonia Wille und Katharina Altemeier) aus ihren Büchern, es wurde von einer Angst-App und psychisch-selbstwirksamen Reaktionen auf weltpolitische Krisen berichtet. Bekanntester Referent war der Autor Willi Butollo („Angst ist eine Kraft“). Es war also eine gute Mischung aus Wissenschaft und Selbsthilfe, aus Zuhören und Fragenstellen. Selbstverständlich erhielten alle Vortragenden auch eine kleine Auswahl an intakt-Infoheften.

Am Sonntag stellte sich speziell die Münchner Angst-Selbsthilfe MASH vor. Diese ist ein Stadtverband von 25 Selbsthilfegruppen und damit dem Gruppenverband des intakt e.V. ähnlich. Da aber doch auffällige Unterschiede deutlich wurden, boten sich interessante Vergleiche der Art „würde so etwas auch bei uns funktionieren?“. Dieses Treffen dauerte bis zu jener Zeit, zu der die intakt-Mitglieder auf gut Münchner-Stoiberisch „in den Hauptbahnhof einsteigen“ und die lange

Rückreise beginnen mußten.

Leider war der Kongreß kleiner als er es verdient hat; vor allem bei jenen, die dafür aus anderen Bundesländern oder „nur“ anderen bayerischen Regionen hätten anreisen müssen. Solche Initiativen wie DASH und intakt konnten eben noch nicht die Größe erreichen, die von der Verbreitung ihres Themas her eigentlich nötig wäre. Aber es ist ja auch ein schwieriges Thema.

Aus Sicht des Publikums, hier der intakt-Delegation, bot das Treffen nebenbei auch viele praktische Streß-Übungen, z.B. die Reaktion auf eine nicht weiterfahrende S-Bahn oder die Orientierung in der riesigen unterirdischen Einkaufspassage am Karlsplatz.

So geschah der Fauxpas, dass wir uns ungewollt vordrängelten. (Naja, gewollt hätten wir es uns nicht getraut.) Wir haben Herrn Butollo um ein Foto gebeten und nicht gemerkt, dass er noch offiziell verabschiedet wird.

Der gesamte Saal wurde auch einer ungewollten Psychoprobe unterzogen durch die Ankündigung „vor dem Mittagessen nur noch eine Frage“. An dieser einen Frage entflammte eine größere Diskussion. Es wäre interessant gewesen, den Leuten anzusehen, wer dringend die Frage ausdiskutiert haben und wer endlich zum Mittagessen gehen will. Ob und wann irgendwer das Mittagessen anmahnt.

Und natürlich heißt „Gruppe“ immer auch Rücksichtnahme und Absprechen. Doch obwohl die drei intakt-Delegierten einen gemeinsamen S-Bahn-Fahrschein nutzten, waren eigene Aktionen zeitlich und organisatorisch möglich.

Bleibt noch die Frage: „Wos hobts gsuffa?“ - Das Hofbräuhaus wurde wegen eines Sportfan-Auflaufs vermieden. Statt dessen unterstützte die intakt-Delegation die Kleinbrauerei „Giesinger“, die auch ein breiteres Angebot an Spezialbieren herstellt und diese auch in kleinen Gläsern ausschenkt.

Hoffentlich ist nächstes Jahr Gelegenheit, ein anderes dieser Spezialbiere zu probieren – soll heißen: wir freuen uns auf ein nächstes Treffen im nächsten Jahr.

Julian / Braunschweig



Hemmschwellen beim Arztbesuch

Hier möchte ich einmal schreiben, welche Hemmschwellen sich für Leute mit Sozialphobie ergeben können, wenn es zum Arztbesuch kommen soll. Hemmschwellen: Erkrankung erkennen, Anruf beim Arzt, Termin wahrnehmen, Wartezimmer, Arztzimmer, Rezept einlösen. Einige Tipps sind mit im Text eingebaut.

Zuerst einmal muss die Erkrankung als solche erkannt werden. Dazu ein Abwarten, ob es vielleicht von alleine wieder weg gehen wird oder sich eine Lösung alleine finden lässt. Eine Lösung aus dem Haushalt oder aus der Apotheke. Wobei der Besuch einer Apotheke auch schon ein Problem darstellen kann. Vielleicht ist es auch eine temporäre Überlastung, die bei einer Schonung wieder verschwindet.

Früher wurde das Telefonbuch im Bereich Ärzte durchsucht, heute wird meistens das Internet mit Schlagworten gefüttert. Dabei kann man auf Bewertungen der jeweiligen Ärzte treffen, was durchaus Abschrecken kann. Da war es früher, durch weniger Information etwas einfacher. Heute gibt es den Vorteil, dass eine erste Anfrage per E-Mail gestellt werden kann oder sogar die Möglichkeit besteht, einen Termin in einem Online Portal schnell zu buchen, z.B. über Samedy - <https://patient.samedy.de/> . So kann ein langes Zögern für ein Telefonat umgangen werden. Eine andere Variante ist es eine Vertrauensperson das Telefonat führen zu lassen. Anderweitig muss man sich trauen die Telefonnummer zu wählen und alle Probleme anzusprechen, leider alles gegenüber einer fremden Person. Dabei kann ein Notizzettel helfen, um alle wichtigen Details und einen Leitfaden schriftlich vorliegen zu haben. Zum Starten des Telefonats ist es vielleicht hilfreich, sich die eigenen optimalen Uhrzeiten zu suchen und zusätzlich Stoßzeiten im Praxis Alltag zu meiden. Kurz vor dem Telefonat ein Schluck Wasser trinken und am offenen Fenster tief durchatmen, der Notizzettel liegt bereit, es kann los gehen. Hilfreich kann es sein den Termin an einem Vormittag zu wählen, um so lange Wartezeiten bis zum Termin zu vermeiden.

Wenn nun der Termin gefunden ist, liegt dieser meist einige Zeit in der Zukunft, vielleicht ein paar Wochen oder Monate. Zu diesem Zeitpunkt muss man dann wieder den Mut aufbringen, den Termin auch wirklich wahrzunehmen. Dabei kann es hilfreich sein, den Termin rechtzeitig vorzubereiten. Die Wegstrecke zur Praxis kann digital oder bei kurzen Strecken auch real abfahren oder gegangen werden und die benötigte Zeit kann bestimmt werden. Das Gebäude kann lokalisiert

werden und gegebenenfalls auch das Treppenhaus bis zur Praxistür. Somit ist eine Verspätung durch eine Suche und die folgende steigende Nervosität stark reduziert. Zusätzlich kann ein Notizzettel mit allen wichtigen Details für das Arztgespräch vorbereitet werden, dazu einen Stift mitnehmen für weitere Notizen im Gespräch. Das Gespräch lässt sich auch vorher proben, dabei sollte berücksichtigt werden, dass Ärzte wenig Zeit haben. Weiterhin sollte bedacht werden, dass bei einem Erstbesuch der Praxis immer ein Formular mit Details zum neuen Patienten ausgefüllt werden muss. Somit sollte man auch einige weitere Informationen zu seiner Person vorbereiten oder mitführen. Alle Dinge schon einmal gedanklich durchspielen und auftretende lückenhafte Punkte genauer vorbereiten. Am Tag des Termins alle Unterlagen und Ausweise bereitlegen und rechtzeitig das Haus verlassen.

Falls man es nun bis zur Arztpraxis geschafft hat, folgt gleich ein weiterer schwerer Abschnitt. Nach dem kurzen Abschnitt der Anmeldung am Empfang, mit Nennung des Termins und Vorlegen der Krankenkasse Karte, muss nun das Wartezimmer betreten werden. Viele schauen auf, wer kommt rein, was könnte die Person für eine Krankheit haben. Wenn man dann an der Reihe ist, wird auch noch der eigene Name über einen Lautsprecher verkündet, hierbei ist der Datenschutz scheinbar egal. Durch einen gewählten Termin am Vormittag, ergibt sich eine Veränderung in der Patienten Zusammensetzung im Wartezimmer und zusätzlich sind eventuell weniger Leute vor Ort. Durch wenig Blickkontakt kann die Nervosität im Wartezimmer klein gehalten werden, so können keine negativen Blicke gedanklich haften bleiben. Am gewählten Sitzplatz angekommen, können die Augen geschlossen werden, um weitere unnötigen Reize auszublenden. Dazu kann man sich mit einer ruhigen Atmung gut entspannen. Nebenbei sollte man den Lautsprecher im Ohr behalten, sodass man nicht seine Namensnennung verpasst. Ganz nervöse Leute können sich zumindest kurz in die Toilette für Patienten zurückziehen, um etwas zur Ruhe zu kommen. Vielleicht ist es auch möglich am Empfang zu fragen, wo man bei einer Panikattacke Rückzug finden kann.

Wenn nun der Name ausgerufen wird, hat man es endlich bis zum Arztzimmer vor geschafft. Meist muss aber noch kurz im Behandlungszimmer gewartet werden bis der Arzt durch eine andere Tür herein kommt. Wieder steigt der Pulsschlag an, auch hier kann man die Augen schließen und sich mit ruhiger Atmung entspannen. Den angefertigten Notizzettel kann man nun bereitlegen

und sich auf das Gespräch fokussieren. Im eigentlichen Gespräch klar formulieren und die Antworten vielleicht mitschreiben. Bitte auch gerne nachfragen, wenn etwas akustisch oder fachlich nicht verstanden wurde, es wäre ärgerlich falls Informationen verloren gehen. Die sehr geringe Zeit sollte gut genutzt werden. Eigentlich schade, dass die ganze Vorbereitung nur für wenige Minuten eigentlichen Arztkontakt anfällt. Ein Traum wären ärztliche Hausbesuche für Menschen mit Sozialphobie, eine vertraute Umgebung und keine Nervosität.

Der Arzt hat nun eine Diagnose gestellt und das

Rezept ausgehändigt. Als nächstes muss man sich noch trauen in die Apotheke zu gehen und das verschriebene Medikament abzuholen. Im besten Falle geht man sofort nach dem Arztbesuch in die nächste Apotheke, so vermeidet man weitere Anläufe und nutzt den Mut den man schon am Tag des Termins gezeigt hat. Dort am besten nach den wichtigsten Informationen zum Medikament fragen. Leider ist es immer noch nicht zu Ende, nun muss das Präparat auch noch eingenommen werden. Dann sollte das Medikament auch anschlagen und nicht noch Nebenwirkungen zeigen, die wieder die Weitereinnahme schwer machen.

Fortbildungsangebot der DASH



Die Deutsche Angst-Hilfe e.V. bietet speziell für Ehrenamtliche in der Angstselbsthilfe eine 2-tägige Online-Schulung an.

Wir möchten Euch sehr herzlich dazu einladen, Euch in der Angstselbsthilfe mit unserer Unterstützung weiterzuentwickeln und stellen Euch unser neues Schulungs- und Fortbildungsangebot vor.

Die Schulungen werden von erfahrenen Angstselbsthilfe-Aktiven der Deutschen Angst-Hilfe e.V. durchgeführt.

Ihr könnt an der Schulung bequem von jedem Euch beliebigen Ort mit stabiler Internetverbindung teilnehmen. Da die Schulung einen dialogischen Charakter hat, solltet Ihr dabei ungestört sein sowie ein Mikrofon und eine Kamera nutzen können.

Die Schulungen werden auf maximal 8 TN begrenzt.

Inhalte der online Schulungen sind u.a.:

- Grundlagen der Selbsthilfe
- Rolle des Gruppenleiters
- Informationen zu den einzelnen Störungstypen und deren Abgrenzung
- Grundlagen von Kommunikationstheorien und Gruppendynamik
- Gesprächsführung und Gruppenregeln
- Umgang mit Krisen und Suizidgedanken
- Eure Themen, die wir im Vorfeld sammeln

Merkt Euch schon mal die Termine für 2023 vor:
März 2023

Freitag der 17.03. von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag der 18.03. von 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr

September 2023

Freitag der 08.09. von 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag der 09.09. von 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Weitere Infos (u.a. die Details zu den Kosten für Mitglieder und externe Interessenten) findest Du hier:

<https://www.angstselbsthilfe.de/dash/schulungen-und-fortbildungen/>

Eure Anmeldung richtet bitte per E-Mail an dash@angstselbsthilfe.de.

Filme, die die Welt erklären

Teil 18: Aber nicht überbieten!

Heute sehen wir in den immer noch berühmten James-Dean-Film „Denn sie wissen nicht, was sie tun“, im Original „Rebel without a cause“, also „Rebell ohne Grund“. Nun könnte ich einiges darüber schreiben, ob Rebellion mit oder ohne Grund attraktiver ist. Beides kommt ja oft vor.

Aber mich erinnert die berühmteste Szene des Films zur Zeit an die letzte Atomkriegs-Drohung. Beide funktionieren nach den Regeln des „Feiglingsspiels“. In Englisch „chicken game“, das Huhn ist wohl der englische „Angsthase“. Es geht so: 1. Wer zuerst nachgibt, verliert. 2. Wer zu spät nachgibt, geht drauf. Oder beide.

Natürlich hat auch der Kapitalismus (das ist diese eine Ideologie, die immer gewinnt, weil sie gegen nichts rebelliert) diese Regeln für sich entdeckt: die Spielshow „Der Preis ist heiß“ funktioniert genauso. „Aber nicht überbieten!“

Damit aber zur Filmszene, in der das Überbieten tödlich ist. Dean lässt sich darauf ein, daß er und sein Gegner Buzz mit geklauten Autos auf einen Abgrund zurasen. (Genau genommen tut das seine Filmfigur Jim, aber Dean gilt in der Popkultur so sehr als Rebellions-Legende, daß nicht mehr getrennt wird.)

Buzz erklärt aus dem Autofenster heraus die Regel: „The first man who jumps is a chicken“ – „der erste, der [aus dem Auto] springt, ist ein Angsthase“. Er lässt sich noch von seinem Mädchen küssen, die anschließend auch das Startsignal gibt.

Buzz kämmt sich vor dem Losfahren noch ruhig die Haare. Jim nimmt die Zigarette erst aus dem Mund, nachdem er losgefahren ist.

Kämmen? Zigarette? Ach ja: die Szene bietet auch einige Anschauung an Coolness. Das Kämmen ist natürlich ein Psycho-Spielchen, sich nichts anmerken lassen. Das Rauchen - wer sich auf lebensgefährliche Spiele einläßt, muß ja nicht allzu viel Angst haben vor Lungenkrebs, Aids, Alzheimer oder „diesem Bill-Gates-Zeug im Corona-Impfstoff“. Und überhaupt: Cool ist nicht das Einhalten von Regeln. Cool ist, sie zu überschreiten und trotzdem nicht draufzugehen. Zu rauchen und trotzdem so alt zu werden wie Helmut Schmidt.

Jim springt irgendwann aus dem Auto und hätte damit eigentlich das Spiel verloren. Buzz bleibt mit einer Schlaufe seiner Lederjacke – noch so ein Coolness-Artikel – am Türgriff hängen. Das heißt, er kommt nicht mehr rechtzeitig aus dem Auto und fällt mit diesem in den Abgrund. Es ist eben eine Gefahr der Sorte „irgendwas ist dann doch“, die

niemand vorher bedacht hat. Das Spießertum würde wohl sagen: Er wird im nächsten Leben nicht gegen Krawatten rebellieren, sondern gegen Schlaufen.

Ein Selbstmord durch Autounfall ist auch Thema in einem ganz anders garteten Film: „Der Wald vor lauter Bäumen“, der in einer dann doch ähnlichen Szene endet.

Die überforderte Lehrerin im Burnout, um die es im Film geht, bringt erst ihr ganzes Zeug zu einer Abfallfirma, dann fährt sie mit dem Auto schnell auf einer geraden Straße durch den Wald. Irgendwann läßt sie das Lenkrad los, dann klettert sie vom Fahrer- auf den Rücksitz. Sie sitzt entspannt da, schaut aus dem Fenster. Die ganze Szene dauert zwei Minuten, wird also voll ausgebreitet. Mit einer Außenaufnahme, das Auto verschwindet langsam aus dem Bild, endet der Film.

Die Gedanken des Publikums wandern an der Stelle nicht zur Frage, wie denn so eine Fahrt möglich ist – liegt ein Gewicht auf dem Gaspedal, wie lange bleibt ein freihändig rasendes Auto in der Spur? - sondern beim Gefühl der Freiheit, eine letzte Sekunde ohne Sorgen.

Aber eben zu welchem Preis! Der selbe, der bei der Mutprobe die Abschreckung war. Eigentlich müßte man also einen Teil 2 drehen, in dem die (dann Ex-) Lehrerin in unserer Gruppe wieder auf die Beine kommt.

Julian / Braunschweig

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 6/12 sind folgende Themen zu finden:

- *Preisausschreiben "Plakatwerbung"*
- *Online-Studie "Umgang mit negativen Gedanken"*
- *Buchrezension Tobias Conrad / Carola Timmel: Ängsten gelassen begegnen.*
- *Vorteile von Schüchternheit?*
- *Etwas zu denken, muss nicht bedeuten, dass es auch so ist! (Teil II)*
- *Der kleine Mut der Vielen, nun in echt*
- *Schüchterne Weihnacht!*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb126.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Die Ruhe

Alles ist schön still,
das ist was ich will.

Es ist ein ruhiger Tag,
da geh ich zum Park.

Im Garten ist es leise,
da zieh ich meine Kreise.

Die trubelige Stadt,
macht mich noch platt.

Hier ist es zwar kalt,
doch ruhig ist's im Wald.

Schön ist es am Meer,
doch hier steppt der Bär.

An den stillen Seen,
kommen die Ideen.

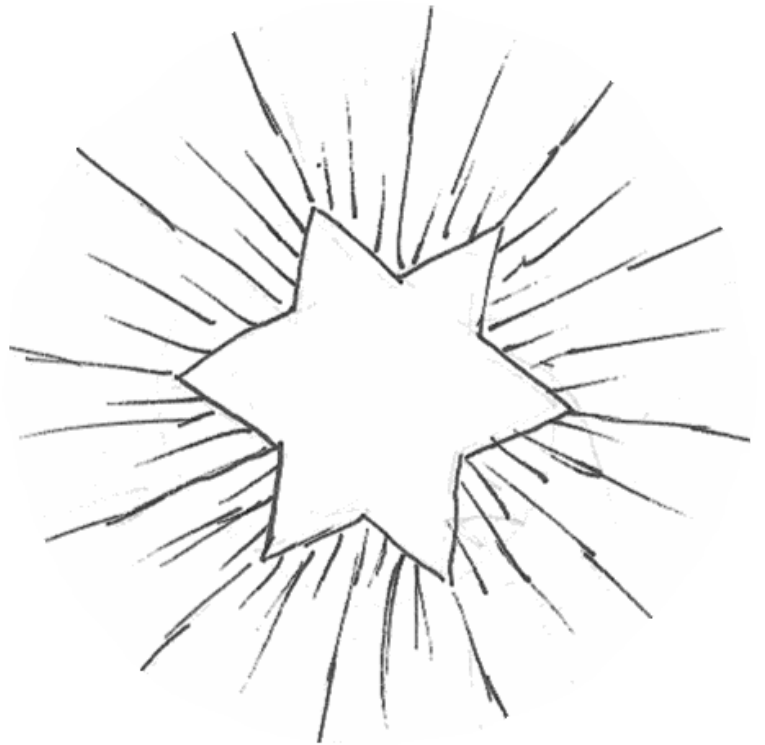
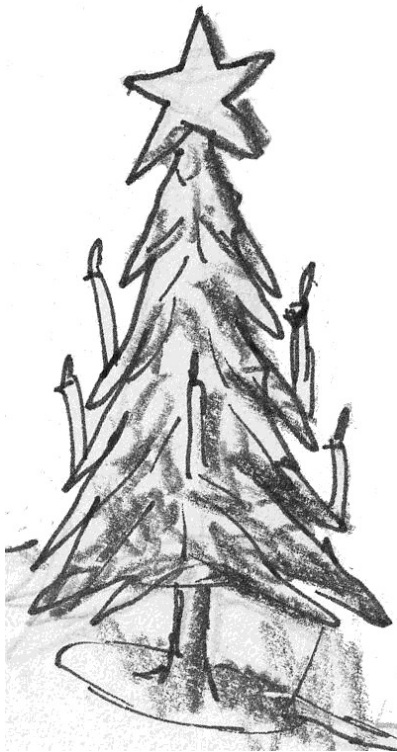
Ruhe braucht der Körper,
da stören nur die Wörter.

Es ist eine gute Zeit,
denn niemand schreit.

Schlimm ist auch Stress,
doch lieber ist mir Jazz.

Entspannung für das Herz,
sonst kommt der Schmerz.

Ruhe braucht der Schlaf,
die Kinder sind schön brav.



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 (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

