

Inhalt:

S.1: KI in der Selbsthilfe?

S.2: Anfrage nach euren Erfahrungen

S.3: Reden ist Gold - 40 Jahre SHZ München

S.4: Auch wenn ihr die Lügen glaubt...

KI in der Selbsthilfe?

Hat sich bei euch in den Gruppen die KI schon etabliert? Wir nutzen die mittlerweile regelmäßig dafür, um Gruppen nachzureflectieren.

Man muss sicherlich immer beide Seiten sehen. Die kritische Seite, die die Angst bei der KI beleuchtet, ist da und das wird man wohl auch immer im Auge behalten müssen. Im Moment erscheint es mir durch die Neuheit noch kein so verdorbenes Medium, wie Teile des Internet inzwischen. Es ist noch Anfangsstimmung und die Unternehmen und Interessensvertreter haben noch keinen so großen Einfluss. Das führt paradoxerweise z.B. dazu, dass die KI von Microsoft manchmal von eigenen MS-Produkten abrät oder ganz offen über die Schwächen der Produkte spricht.

Im Moment ist das ein wenig wie die Anfänge des Internet, wo noch lange nicht so viel kommerzialisiert war. Es wird aber recht sicher leider so kommen, dass sich das alles kommerzialisieren wird. Dann wird vielleicht permanent Werbung zwischengeschaltet oder es werden Meinungen vertreten, die kommerziellen Interessen dienen.

Derzeit profitieren wir aber sehr viel in den Gruppen davon. Die KI-Systeme sind wirklich schon sehr reif, was zurückkommt, spiegelt nahezu immer einen fundierten und ausgewogenen Standpunkt wieder. Ich finde nur sehr selten was, wo ich denke, das passt so aber nicht.

Es kommt noch dazu, dass in der Selbsthilfe viele ganz am Anfang stehen und da hilft die KI zu einer grundsätzlichen Orientierung oder sogar als Schutz vor irgendwelchen skurrilen Selbsthilfewegen, die man über Selbsthilfebücher oder Youtube publiziert. Gerade im Bereich Esoterik und Verschwörungstheorien gibts ja eine Menge problematische Wege, die ins Unglück führen.

Auch zur Selbstreflexion kann die KI viel beitragen, was einige von uns in den Gruppen als sehr hilfreich erleben. Ein Beispiel:

<https://gemini.google.com/share/a8370e9f11c5>

Insofern: Meine Erfahrung der letzten 12 Monate ist, dass ich fast nur Hilfreiches erlebe und kaum Kritisches.

Wichtig ist natürlich, zu lernen, wie man dieses Werkzeug richtig bespielt, damit auch sinnvolle Antworten bei raus kommen. Und natürlich sollte man auch seine Skepsis nie verlieren und bei Dingen, die einem merkwürdig vorkommen, nachbohren oder sich anderswo informieren. Die Wikipedia gibts ja z.B. auch noch. Und ab und zu mal Bücher lesen, ist auch gut.

Fred, Sopha Selbsthilfe Dortmund

Habt ihr Erfahrungen mit KI in der Selbsthilfe?

Schreibt uns unter intakt-ev@schuechterne.org

Neue Podcast-Folge

Folge 7: Burnout

Wir sind jetzt zu dritt! Wolfgang, Julian und nun auch Lars beleuchten den Burnout und seine Begleiterscheinungen im klinischen und im leichten Stadium. Zum Schluß erklärt Lars seinen „paradoxen Weg“ aus der Krise.

ZITAT

"Weil Türen in eine neue Zukunft
auch aufgehen müssen"

Werbespruch eines Hilfsanbieters

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

Anfrage nach euren Erfahrungen

Liebe Krisen-/ Psychiatrie-Erfahrene, liebe Betroffene, liebe psychisch Erkrankte,

Wir, zwei Krisen-/Psychiatrie-Erfahrene, welche an der Arbeitsgruppe zum Sozialpsychiatrischen Plan teilnehmen, möchten euer Feedback zum psychiatrischen Hilfesystem in Braunschweig sammeln...
... um möglichst viele Erfahrungen von euch Krisen-/Psychiatrie-Erfahrenen in die Arbeitsgruppe zum Sozialpsychiatrischen Plan zu tragen.

Was ist ein Sozialpsychiatrischer Plan?

Jede Stadt/ Kommune hat die Aufgabe einen Sozialpsychiatrischen Plan zu erstellen. Dies ist im NpsychKG (Niedersächsisches Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke) festgeschrieben. Demnach ist der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt/ Kommune verpflichtet mit dem Sozialpsychiatrischen Verbund regelmäßig einen Sozialpsychiatrischen Plan zur Verbesserung der sozialpsychiatrischen Versorgung in Braunschweig zu schreiben.

Der Sozialpsychiatrische Verbund ist ein Zusammenschluss aus an der sozialpsychiatrischen Versorgung beteiligten Institutionen, den Kostenträgern und Vertretenden der Angehörigen und Betroffenen.

Der Sozialpsychiatrische Plan soll den Bedarf an Hilfen und das vorhandene Angebot innerhalb der Kommune abbilden/darstellen. Aus den ersten Treffen der Arbeitsgemeinschaft zum Sozialpsychiatrischen Plan Braunschweig sind die folgenden Fragen an euch entstanden.

Wir, zwei Betroffene, nehmen an dieser AG Teil und möchten von euch Feedback haben, um auch die Erfahrungen und die Sicht von möglichst vielen Betroffenen hier rein zu tragen. Damit nicht nur die Anbietenden von Hilfeleistungen sondern auch die, die sie brauchen bzw. erlebt haben, zu Wort kommen.

Wir wollen möglichst viele Erfahrungen abbilden und werden diese anonym in einen von uns verfassten Bericht für den Sozialpsychiatrischen Plan zusammen tragen.

Dafür haben wir folgende Fragen an euch:

1. zu dem Leitthema des Sozialpsychiatrischen Plans „Übergänge“ im psychiatrischen Hilfesystem:

z.B.

- von Kinder- und Jugendversorgungsstruktur zu

der für Erwachsene und

- von Erwachsenen-Angeboten zu denen für Ältere,
- von „gesund“ zur ersten Suche nach Hilfe im psychiatrischen Hilfesystem,
- von stationären Einrichtungen zur nächsten und/oder zu ambulanten Hilfen,
- vom 2. auf den 1. Arbeitsmarkt,
- von Erwerbsunfähigkeitsrente (zurück) auf den Arbeitsmarkt,
- von Erstberatung zu weiterer Hilfe und anderen Angeboten,
- von einer besonderen Wohnform zu einer eigenen Wohnung,
-

zu dem Leitthema und zu diesen Übergängen möchten wir Feedback zu: 1. der Ist-Beschreibung (wie läuft es gerade? Was habt ihr erlebt?) und 2. euren Wünschen/ Ideen/ Forderungen (was braucht ihr? Was hättet ihr damals gebraucht?)

2. zu euren Erfahrungen im psychiatrischen Hilfesystem in Braunschweig darüber hinaus:

über Einbeziehung, Vernetzung, Austausch zwischen den verschiedenen Anbietenden von Hilfeleistungen und den Psychiatrie-Erfahrenen/ Betroffenen/... und deren Angehörigen oder Zugehörigen/Freundeskreise...

und zu

- Was läuft gut und was schlecht?
- Was könnte besser laufen und ggf. wie?
- Was wären Wünsche? Was fehlt?

3. zum Thema „Wegweiser durch die psychiatrische Helfelandschaft“:

Eure Erfahrungen: Wie habt ihr von Institutionen, Stellen, Anbietern etc. aus dem psychiatrischen Hilfesystem erfahren?

- Wo habt ihr nach Hilfe gesucht oder gefragt?
- Wie war das?
- Was war gut, was war schlecht?

Damit wir das in die AG Sozialpsychiatrischer Plan tragen können, schreibt uns bitte euer Feedback per Mail bis Ende Februar an:

psychiatrieerfahrene_bs@tutanota.de

Bei Fragen oder wenn ihr uns das lieber erzählen, statt schreiben wollt, meldet euch auch gerne.

Bitte leitet diese Anfrage gerne weiter!

Meine Perspektive Reden ist Gold

Wolfgang Chr. Goede

ZUSAMMENFASSUNG

- Selbsthilfe feiert 40 Jahre Jubiläum.
- Sie ist ein Pfeiler unseres Gesundheitssystems.
- Gedeihen tut sie nur in der offenen Gesellschaft.

Als ich mit meinen Ängsten weder ein noch aus wusste, kein Arzt helfen konnte, wandte ich mich in meiner Not an die lokale psychiatrische Klinik. Ich erzählte dem Professor mein Leid, was er am Ende mit dem Kommentar quittierte, dass ich Simulant sei, angeblich, weil ich zu selbstbewusst auftrat.

In dem Moment stürzte eine Glaubenswelt an Medizin und Wissenschaft ein und stehenden Fußes beschloss ich: Jetzt hilft nur noch die Selbsthilfe. Es dauerte zwar noch eine Zeit, bis ich wieder Boden unter die Füße bekam, ab er trägt bis heute. In den Stuhlkreisen über Ängste aller Art beschloss ich, mich jeglicher Form von Angst auszusetzen. Das kann qualvoll sein, machte aber stark.

Das alles ist lang her und Ende 2025 war ich zu einem Festakt im Alten Münchner Rathaus eingeladen. 40 Jahre Selbsthilfezentrum München – SHZ. Unter diesem Dach war in den 1990ern auch die Angst-

selbsthilfe erblüht, der ich so viel verdanke. Ja, es waren bunte Jahre, die Öko-, Friedens- und Frauenbewegung hatte an der Allmacht des Staates und seiner Institutionen gesägt und das Türchen aufgesperrt für Sich-Einmischen (auch in Regie und Drahtziehen seines eigenen Lebens), im Miteinander und der Betroffenheit voneinander lernen, Selbstermächtigung – das Grundgesetz demokratischen Spirits.

Das Pioniermodell legte den „Grundstein für eine beispiellose Entwicklung“, so SHZ-Geschäftsführerin Kristina Jakob, nicht nur an der Isar. Es strahlte 1985 über die ganze damalige BRD aus und wurde zu einem neuen Pfeiler des deutschen

Gesundheitswesens. Münchens Dritte Bürgermeisterin, Sozialbürgermeisterin Verena Dietl, pries im vollbesetzten Festsaal „heilende Solidarität“, das Wunder von „miteinander reden“ und legte stolze Zahlen vor:

Die SHZ-Datenbank listet 1600 Initiativen, von denen die Stadt München 95 mit einer Million Euro unterstützt. Weitere 428 fördern die gesetzlichen Krankenkassen mit 1,2 Millionen. Ja, auch diese Zahl steht für sich: Bundesweit schießen die Kassen über 100 Millionen Euro in Einrichtungen

der Selbsthilfe. Die Münchner Graswurzeln sind zu einem stattlichen Wald herangewachsen.

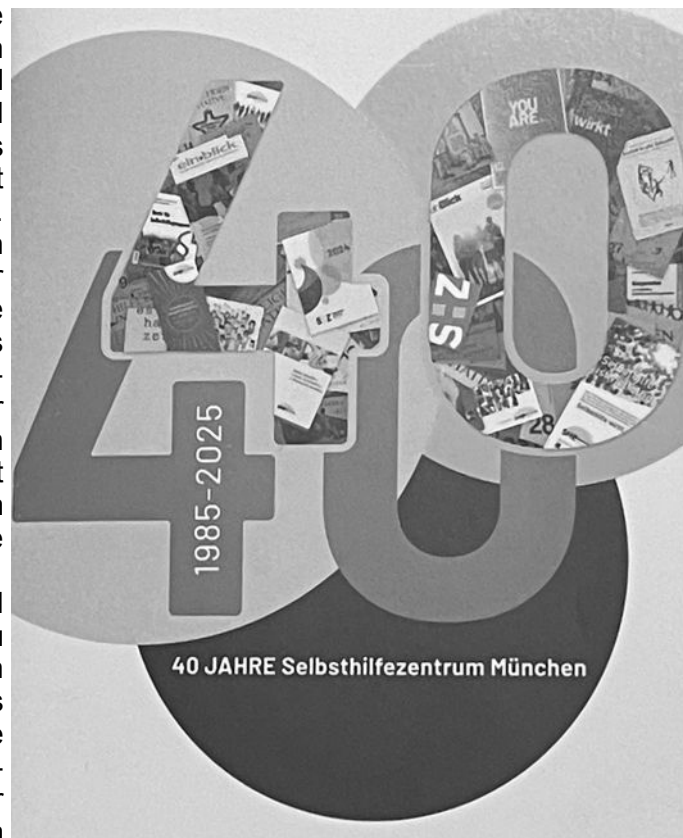
Dies in den Anfängen gegen starke Gegenwinde, aus der konservativen Parteienlandschaft, Medizin, auch Wohlfahrtsverbänden. Mensch bleibt Mensch, keiner wartet auf Innovatoren, besonders wenn Privilegien und Finanzquellen umverteilt werden. Selbst Menschenfreunde können da ziemlich fuchtelig werden.

Was mir bei dieser Jubiläumsfeier wie Schuppen von den Augen fiel: So segensreich soziale Erfindungen wie Selbsthilfe gedeihen nur in offenen Gesellschaften. In der DDR war die älteste, größte, erfolg-

reichste Selbsthilfegruppe, die Anonymen Alkoholiker verboten. Dort wie auch bei den Nazis sowie im heutigen Russland gilt, dass die Partei und ihre Führer immer recht haben, zunehmend auch bei unserem bisher großen Bruder, den USA. Ganz zu schweigen von all den anderen autokratisch regierten Ländern, laut Bertelsmann Stiftung über 70 an der Zahl.

Auch eine Lektion aus der Selbsthilfe: Wenn wir diese Freiheit, die so viel Gutes keimen lässt, nicht verteidigen, wer soll's machen? Wenn nicht wir selbst?

Mehr Info >> <https://www.shz-muenchen.de/>



Auch wenn ihr die Lügen glaubt ...

In einem Buch mit „urbanen Legenden“ (1) und ähnlichen scheinbar wahren Geschichten habe ich die folgende Geschichte gefunden. Ich habe mich jetzt im Winter daran erinnert, als ich eine Lichtschranke offen halten wollte: ich habe meine Wintermütze drüber gehängt.

„Ein Plantagenbesitzer im ehemaligen Deutsch-Ostafrika hatte ein Glasauge. Einmal wollte er in den benachbarten Ort fahren, befürchtete aber, daß während seiner Abwesenheit die einheimischen Arbeiter eine Pause einlegen würden. Er nahm deshalb sein Glasauge heraus, legte es auf einen Pfahl und erklärte den Arbeitern, dieses Auge werde während seiner Abwesenheit alles genau beobachten. Als er zurückkam, fand er seine Arbeiter alle schlafend im Schatten liegen. Über den Pfahl mit dem Glasauge hatten sie einen Hut gestülpt.“

Viele werden sich nach solchen Geschichten zerkeifen, ob sie rassistisch gegen Schwarze oder rassistisch gegen Schwarze sei. Vermutlich gegen beide, und damit wieder gleichberechtigt. Aber mir geht es um was anderes:

Das Buch beschreibt diese Geschichte als „einen Schwank, dem sog. ‚Ausgleichstypus‘ zugehörig: A

versucht B zu überlisten, aber B kontert auf die List mit einer eigenen und stellt so das Gleichgewicht zwischen den beiden Parteien wieder her.“

Auf diese Art hat die Geschichte eine Moral, die für uns ideal ist: Viele von uns haben so oft gesagt bekommen, sie wären dumm, unfähig, schwach usw., daß es schwerfällt, es zu überhören. Wer so etwas sagt, ist so dumm wie der Plantagenbesitzer.

Ihr könnt sogar dann gewinnen, wenn das Machtsystem euch mit Verarschung kleinhalten will. Sogar dann noch, wenn ihr diese Verarschung „in euch reingefressen habt“. An irgendeiner Stelle läßt sie sich auskontern. Ihr findet diese Stelle.

Julian / Braunschweig

P.S.: Auch die „weiße Rasse“ hat eine lange Geschichte als Unterdrückungsoffer. Einfach mal googeln: „Leibeigenschaft“ und „Industrieproletariat“

(1) Rolf Wilhelm Brednich: Die Ratte am Strohalm. Allerneueste sagenhaften Geschichten von heute. Beck'sche Reihe, 1996

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 1/16 sind folgende Themen zu finden:

- Video vom Infoabend bei Youtube – Julians Vortrag nun auch online
- Heiligabend-Schokoaktion 2013 – wer hat die Schokolade geschenkt bekommen?
- Was macht ein Humanist an Weihnachten? Feiern!
- Neue Serie: Stilblüten aus dem Schilderwald
- Reaktion auf die Vorfälle an Silvester in Köln

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb161.htm

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

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

