

Newsletter

Nr. 7



Liebe Leserinnen und Leser,

kurz vor den Sommerferien erhalten Sie den Newsletter Nr. 7. Leider gab es beim Versenden des letzten Newsletters einige Probleme. Anscheinend haben sich Outlook und der o2-Mailserver nicht richtig verstanden und so haben einige Adressaten das Mail gar nicht erhalten und andere wiederum etliche Male. Hierfür möchte ich mich vielmals entschuldigen – leider hatte ich keinen Einfluss mehr drauf, nachdem ich einmal auf „Senden“ gedrückt hatte.

Bei dieser Ausgabe werde ich es nun in „kleinen Häppchen“ versenden und dann klappt es hoffentlich wieder. Sollten Sie den Newsletter Nr. 6 nicht erhalten haben, können Sie mir ein kurzes Mail schicken und dann reiche ich ihn gerne nach.

Der nächste Newsletter wird Ende September erscheinen. Sollten Sie hierfür einen Text- oder Bildbeitrag haben, freuen wir uns sehr darüber. Bitte schicken Sie diesen an:

kommit-newsletter@o2online.de

Wir wünschen Ihnen schöne Ferien und alles Gute!

Herzliche Grüße

Melanie Schwitkowski

*und das gesamte Team vom
kommit – Netzwerk Selbsthilfe*





Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache	Seite 3
Kurz notiert	Seite 4
Veranstaltungstipps	Seite 5
Links	Seite 7
Interessierte für Selbsthilfegruppe „Glaukom“ gesucht	Seite 8
KOMMIT – Fortbildung: Austausch der Gruppenleiter	Seite 9
Selbsthilfeverband für Soziale Phobie	Seite 11
Risiken und Grenzen von therapeutischen und begleitenden Online-Angeboten	Seite 12
Sprecherrat wendet sich an Bundesrat	Seite 15
Riehle in den Vorstand der „Deutschen DepressionsLiga“ gewählt	Seite 17
Erste evidenz- und konsensbasierte S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie Bipolarer Störungen für Deutschland nun öffentlich zugänglich	Seite 18
Wahlprüfstein BE-Kontaktstelle	Seite 19
Staatsrätin Erler: Kongress ist Meilenstein für die Bürgerbeteiligung in Baden-Württemberg	Seite 21
Notfallpraxen	Seite 22
Selbsthilfe für Jugendliche	Seite 23
Projekt SensOdor (Geruchssensor)	Seite 25
Forscher schlagen Alarm - Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft	Seite 29
Bürgerengagement soll Querschnittsaufgabe werden	Seite 31
Studentische Anfrage zum Thema Selbsthilfegruppen & gesundheitsfördernde Reisen	Seite 34
Kommit gratuliert dem neuen Oberbürgermeister Ulrich Burchardt	Seite 35
Impressum / Kontakt	Seite 36



In eigener Sache

Liebe Gruppenleiter,

gern weisen wir Sie nochmals auf Folgendes hin:

Sollten sich Ihre Kontaktdaten oder Ansprechpartner geändert haben, teilen Sie uns dies bitte mit. Die Angaben Ihrer Gruppe auf www.selbsthilfe-kommit.de dienen als Grundlage für eventuelle Neuauflagen unseres Selbsthilfewegweisers. Auch die in der Kontaktstelle hinterlassenen postalischen Daten sollten Sie bei Bedarf anpassen, damit Sie auch auf dem Postweg Einladungen erhalten. Falls Sie Probleme bei der Zustellung des Newsletters haben, achten Sie bitte darauf, ob Sie uns ihre richtige Mail-Adresse mitgeteilt haben!

Ihre Eintragungen und Daten können Sie jederzeit bei der Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 07531/800-1787, Fax: -1788, info@selbsthilfe-kommit.de prüfen und ändern lassen. Auch Sprecherrat Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de nimmt Ihre Änderungen entgegen.

Sollten Sie Gruppentreffen oder Selbsthilfeveranstaltungen auf unserer Webseite unter „News“ veröffentlichen lassen wollen, genügt eine Mail / Fax / mündliche Mitteilung.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Ihr Team von KOMMIT – Netzwerk Selbsthilfe



Kurz notiert

Gruppentreffen der SHG LICHTSCHEIN nun dienstags

Die Selbsthilfegruppe LICHTSCHEIN (Depression, Mobbing, BurnOut und psychosoziale Folgen) trifft sich seit April 2012 jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr. Für Raummiete fallen pro Monat 2 Euro Unkostenbeteiligung an.

Der Treffpunkt ist bei den Ansprechpartnern zu erfragen: Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, selbsthilfe@depression-mobbing-burnout.de; Kerstin Kuhny, Tel.: 07531/929355, kerstin.kuhny@depression-mobbing-burnout.de

Schlaflabor

Die Kliniken Schmieder in Allensbach haben seit Neuestem ein Schlaflabor eingerichtet. Die Leitung hat Dr. med. Manuel Christian Eglau inne. Facharzt für Neurologie, Psychiatrie u. Psychotherapie, Schlafmedizin, Somnologe (DGSM), Sozialmedizin.

Von: Horst-G. Momber

Anorexie – Bulimie - Binge-Eating-Disorder

Online-Coaching für Eltern und Angehörige
Psychogene Essstörungen erkennen und handeln.

Beratungszentrum bei Essstörungen
DICK & DÜNN e.V.
Innsbrucker Str. 37
10825 Berlin
Tel. 030-34709639
Email: info@dick-und-duenn-berlin.de
www.dick-und-duenn-berlin.de

Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte - Der Lebenszweig - e.V.

Die ehemalige Außenstelle des bundesweit tätigen Selbsthilfevereins mit ca. 1.000 Mitgliedern ist nunmehr in Konstanz. Der erste Vorstand ist Lorenz Dietrich.

Verein für Hirn-Aneurysma-Erkrankte - Der Lebenszweig - e.V.
Brüelstraße 15
78462 Konstanz
www.hirn-aneurysma.de



Veranstaltungstipps

Workshop Medienarbeit in der Selbsthilfe 8.-9.9.2012

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Aktive im Selbsthilfenetz,

der Termin für unseren Workshop "Open Face - Medienarbeit in der Selbsthilfe" steht jetzt fest: 08. und 09.09.2012 in Fulda. Durch die Förderung des Bundesministeriums ist es uns möglich nicht nur die Tagungskosten zu übernehmen, sondern bei Bedarf auch die Übernachtungs- und Reisekosten (nach Bundesreisekostenverordnung).

Bei Interesse melden Sie sich formlos an mit einer Mail an: sembowski.bapk@psychiatrie.de. Bitte geben Sie diese Mail auch an andere Interessierte aus der Selbsthilfe im Bereich der psychischen Erkrankungen weiter.

Mit freundlichen Grüßen
Astrid Sembowski

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (BApK e.V.)
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn, Fon 0228 71002400, Fax 0228 658063
sembowski.bapk@psychiatrie.de, www.psychiatrie.de

Mitgliederversammlung

Bitte merken Sie sich unsere Mitgliederversammlung am 27.10.2012, 10.30 Uhr im Milchwerk Radolfzell schon mal vor. Neben den üblichen Tagesordnungspunkten stehen auch wieder Wahlen zum Sprecherrat an. Eine schriftliche Einladung mit der genauen Tagesordnung und dem Nachmittagsprogramm wird Ihnen selbstverständlich noch rechtzeitig zugeschickt.

Besuch des Landtags in Stuttgart

Für den 14.12.2012 haben wir auf Einladung des Landtagsabgeordneten Wolfgang Reuther eine Fahrt zur Besichtigung des Stuttgarter Landtags inklusive Teilnahme an einer Sitzung geplant. Anschließend gibt es noch die Möglichkeit, den Weihnachtsmarkt zu besuchen. Die Fahrt erfolgt mit dem Bus gegen eine geringe Unkostenbeteiligung (ca. 10 € pro Person).

Informationen können Interessierte direkt im BE-Büro bekommen (Tel.: 07531/800-1787, Annemarie.Korherr@LRAKN.de).



Veranstaltungstipps

Selbsthilfetag 2013

2013 wird es nach dreijähriger Pause wieder einen Selbsthilfetag im Landkreis Konstanz geben. Das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT wird am 13. oder 20. April 2013 ins „Milchwerk“ nach Radolfzell einladen, damit sich wieder Selbsthilfegruppen aller Art an Ständen präsentieren können.

Ebenso wird es wieder ein umfangreiches Rahmenprogramm geben, bei welchem unter anderem Vorträge und Parcours angeboten werden, eventuell auch eine Behindertentanzgruppe und musikalische Untermalung. Angedacht sind auch Betroffenenberichte zum Thema „Teilhabe“, bei denen Menschen mit einer Erkrankung davon berichten, wie sie trotz Einschränkung und Herausforderung den Alltag annehmen und sich mit Engagement beteiligen und Teilhabe bekommen.

Wir sind derzeit auf der Suche nach Personen, die sich noch mit ihrer Geschichte einbringen würden. Sollten Sie oder eines Ihrer Gruppenmitglieder Interesse oder Ideen für die Mitwirkung beim kommenden Selbsthilfetag haben, würden wir uns freuen, wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen würden. Der Sprecherrat von KOMMIT ist erreichbar über die Selbsthilfekontaktstelle, Tel. 07531/800-1787 oder über Mitglied Dennis Riehle, Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de.

Wir freuen uns auf Ihr Engagement!

Gewerbeausstellung 2013

Im kommenden Jahr wird es wieder die schon traditionelle Gewerbeausstellung auf dem Gelände „Klein Venedig“ an der Grenze Konstanz / Kreuzlingen geben. Die GEWA 2013 wird auch erneut ein sogenanntes „Gesundheitszelt“ beinhalten, in welchem sich auch Selbsthilfegruppen präsentieren können.

Bislang waren manche Gruppen schon am „Markt der Möglichkeiten“ beteiligt, das Stadtmarketing Konstanz ist aktuell direkt auf KOMMIT zugekommen, um die Selbsthilfe für das Gesundheitszelt zu gewinnen. Die Gebühren für einen dortigen Stand sind jedoch recht hoch, sodass einzelne Gruppen wahrscheinlich auf einen Projektförderantrag bei den Krankenkassen zurückgreifen müssten.

Sollte Ihrerseits ein Interesse an der Teilnahme im Gesundheitszelt der GEWA 2013 bestehen, melden Sie sich doch direkt beim Sprecherratsmitglied Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, Mail: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de. Er kann Ihnen weitere Auskünfte und gegebenenfalls Hilfestellung geben.



Links

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt dieser angegebenen Seiten sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Wir übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Die Rotary Clubs im Kreis Konstanz unterstützen das **Alkoholprävention-Projekt „b.free“**. Dieses wendet sich an Kinder und Jugendliche sowie an deren Eltern mit dem Ziel eines selbstverantwortlichen und maßvollen Umgangs mit Alkohol unter Beachtung des Jugendschutzes: www.b-free-rotary.de

Die Deutschen sind laut einer Umfrage mit ihrer **gesetzlichen Krankenkasse** zufrieden. Am besten schnitten „Knappschaft“, „Siemens BKK“ und „Techniker Krankenkasse“ ab: <http://www.presseportal.de/pm/64471/2233683/kundenbefragung-gesetzliche-krankenkassen-2012-krankenkassenkunden-mit-service-ueberwiegend>

„Was hab ich?“ – ein von der Bundeskanzlerin ausgezeichnetes Projekt ehrenamtlicher Medizinstudentin, die für Patienten **komplizierte Arztbriefe ins „Deutsche“ übersetzen**, wurde von der „Stiftung Warentest“ beurteilt: <http://www.test.de/Internetportal-wwwwashabichde-Uebersetzer-fuer-Diagnosen-4317504-4317506/>

Bundesärztekammer: **Patienteninformation zu Depression** erschienen <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/50521/Neue-Patienteninformation-zu-Depression-und-Restless-Legs>

Den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen, aber auch Ärzten, Kliniken, Therapeuten, Apotheken, Gesundheitsämtern, Bibliotheken, Sportvereinen und Studios und vielen weiteren Verteilern stellt die **Patienten-Bibliothek** das aktuelle Informationsmaterial von Selbsthilfe-Organisationen kostenfrei zur Verfügung: <http://www.patienten-bibliothek.de/>



Presseaussendung vom 02. April 2012

Interessierte für Selbsthilfegruppe „Glaukom“ gesucht

Konstanz – Der Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe beabsichtigt, mit seinen beiden Mitgliedern Dennis Riehle und Renate Lindenberg eine Selbsthilfegruppe für Betroffene des „Grünen Stars“ im Landkreis Konstanz zu initiieren.

Daher werden zunächst Interessierte gesucht, die sich vorstellen könnten, an einer derartigen Gruppe teilzunehmen und einerseits über Ursachen, Therapie und Umgangsweise mit dem Glaukom zu sprechen, andererseits aber auch Praktisches – wie das richtige Augentropfen – zu erlernen und möglicherweise Referenten einzuladen oder gemeinsam ein Stück weit Freizeit zu verbringen.

Das Glaukom gehört weltweit zu den häufigsten Erblindungsursachen. In Deutschland geht man davon aus, dass mindestens eine Million Menschen an einem Glaukom erkrankt sind, wobei die Dunkelziffer sehr viel höher sein dürfte, da viele Patienten erst spät auf die Auswirkungen der Krankheit aufmerksam werden.

Das Glaukom führt zu einem langsamen Absterben von Nervenfasern, was schlussendlich zu einer Aushöhlung des Sehnervenkopfes führt. Ein hoher Augeninnendruck durch schlecht ablaufendes Kammerwasser kann die zarten Gefäße schädigen und somit die Versorgung der Nerven blockieren. Ausfälle im Gesichtsfeld sind die Konsequenz, eine Therapie ist durch drucksenkende Medikamente, Operationen oder Laserbehandlung möglich.

Heute weiß man, dass das Glaukom eine Reihe von Augenerkrankungen zusammenfasst, bei denen die Nervenfasern absterben, ohne, dass der Augendruck erhöht ist. Deshalb gibt es neben den primären und sekundären Offenwinkelglaukomen auch zunehmend Normaldruckglaukome, deren Behandlung entsprechend schwieriger ist. Ursachen für den „Grünen Star“ können beispielsweise in schwankendem Blutdruck, genetischer Veranlagung, hohem Alter, Durchblutungsstörungen oder Diabetes gefunden werden.

Betroffene, die Näheres über die entstehende Selbsthilfegruppe erfahren möchten, nehmen bitte Kontakt auf zu: Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de; Renate Lindenberg, Tel.: 07531/9544041 oder Schweiz (mobil): +41 (0)76 411 46 01, renate.lindenberg@sunrise.ch; oder den Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe, Helga Kipp, Tel.: 0231-97100034, info@bundesverband-glaukom.de.

Auch die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Konstanz steht für Anfragen zur Verfügung, Tel.: 07531/800-1787, info@selbsthilfe-kommit.de.

Es sind eine Auftaktveranstaltung im weiteren Verlauf sowie anschließende regelmäßige Gruppentreffen mit punktuellen fachärztlichen Beiträgen angedacht. Die Vorsitzende des Bundesverbandes Glaukom-Selbsthilfe, Helga Kipp, und die Leiterin der Nachbar-SHG in Lörrach, Sabine Weber, freuen sich auf die Zusammenarbeit: „Nun machen wir Nägel mit Köpfen in Sachen Aufbau einer Konstanzer Glaukom-Gruppe“.

Von: *Dennis Riehle*



KOMMIT – Fortbildung: Austausch der Gruppenleiter

Zur neuerlichen Fortbildung „Intervisioneller Gruppenleiteraustausch“ in der Reihe der KOMMIT-Angebote für Selbsthilfegruppenleiter im Landkreis Konstanz begrüßte Sprecherrat Dennis Riehle zur Veranstaltung rund ein Dutzend Kolleginnen und Kollegen, die teils aus neu gegründeten Selbsthilfegruppen oder erstmals an einer Veranstaltung teilnahmen und diese zum Kennenlernen und für einen Einblick in das landkreisweite Selbsthilfenetzwerk nutzten.

Darüber hinaus ging es wieder um einen fachlichen Erfahrungsaustausch, diesmal mit den Schwerpunkten „Selbsthilfe und Medien“, „Nachwuchs und junge Menschen in der Selbsthilfearbeit“ sowie „Politik und Selbsthilfe“.

Nach einer Vorstellungsrunde berichteten mehrere Teilnehmer übereinstimmend von ihren Schwierigkeiten, in der örtlichen und überregionalen Presse und Öffentlichkeitsarbeit Gehör zu finden. Oftmals scheiterte es an den richtigen Ansprechpartnern in den Redaktionen, der Unterscheidung zwischen kostenfreier Pressemitteilung und kostenpflichtiger Anzeige, an Textformulierungen oder auch an scheinbarem Desinteresse der Medienschaffenden. Dennis Riehle gab den Anwesenden wichtige Regeln für ihre Öffentlichkeitsarbeit mit auf den Weg beantwortete entsprechend Einzelfall- oder allgemeine Fragen.

Riehle verweist auch darauf, dass bereits viele Verteiler bestehen und oftmals das „Rad nicht neu erfunden werden“ müsse. Ob Sozialverbände oder Selbsthilfe-Dachorganisationen, die Kassenärztliche Vereinigung oder die Landesärztekammer, die Pressestelle des Landratsamtes oder die Kontakte zu den Kollegen der Selbsthilfenetzwerke im Umfeld: Schlussendlich gilt, sich seine „eigenen Kanäle“ zu schaffen.

Junge Menschen in die Selbsthilfe zu bringen, das ist derzeit bundesweit Thema. Nicht nur unter dem Aspekt des demografischen Wandels, sondern der Herausforderung von Chats und Foren im Internet, die Jugendliche einer persönlichen Zusammenkunft in Selbsthilfegruppen vorzuziehen scheinen, wird über den „Nachwuchs“ debattiert.

Zahlreiche Aktionen des Bundes, der entsprechenden Ministerien und der „Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe“ mit NAKOS (Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfe) mit Flyern, Plakaten und eigenen Webpräsenzen versuchen, junge Menschen für die Selbsthilfearbeit und die Mitwirkung darin zu begeistern.

Auch aus den Berichten der anwesenden Selbsthilfegruppenleiter aus dem Landkreis Konstanz geht hervor, dass oftmals kaum Jüngere die Gruppen besuchen. Einerseits ist es ein themenabhängiges Phänomen: So sind gerade in Selbsthilfegruppen zu Süchten oder psychischen Erkrankungen eher junge Menschen als bei Demenz oder anderen altersspezifischen Krankheiten zu finden.

Daneben bleibt für viele Gruppenleiter die Schwierigkeit, jüngeren Nachwuchs zu finden, um die Selbsthilfegruppe im Zweifel auch abgeben zu können. Viele ältere Gruppenleiter würden sich nach zig Jahren Gruppenarbeit wünschen, ihre SHG in jüngere Hände abgeben zu können. Durch diese persönliche Bindung passiert es immer öfter, dass Gruppen mit der Beendigung des Engagements ihres Leiters auch zusammenbrechen.



Fortsetzung: KOMMIT – Fortbildung: Austausch der Gruppenleiter

Zusammenfassend sind sich die Anwesenden einig: Selbsthilfegruppen dürfen virtuelle Unterstützungsangebote wie Chats oder Foren nicht als Konkurrenz sehen, sondern als ergänzende Angebote. Jungen Menschen sollte der Freiraum gelassen werden, parallele Wege zu gehen: Teilnahme an der „realen“ Gruppe und Austausch im Internet.

Beim Thema „Selbsthilfe und Politik“ weist Dennis Riehle auf die seit mehreren Jahren bestehende Kooperation zwischen den Sprecherräten der Landkreise Bodenseekreis, Ravensburg, Sigmaringen und Konstanz hin, die sich als Ziel gesetzt hat, Abgeordnete zu Gesprächen einzuladen. Hier gab es bereits erste gute Begegnungen, in denen die Sprecherräte politische Anliegen, die in den Selbsthilfegruppen – die sich durchaus als Patienten- und soziale Interessenvertreter verstehen – Thema sind und mit denen die Selbsthilfe allgemein Probleme hat, zu Wort gebracht haben.

Riehle weist zudem darauf hin, dass durch die neue Landesregierung der Schwerpunkt des „Gehörtwerdens“ Chancen bietet, sich als Bürgerschaftlich Engagierter mit seinen Anliegen einzubringen. Neben der ohnehin existierenden Stabsstelle im Sozialministerium soll auch die neue „ehrenamtliche Ministerin“, die Staatsrätin für Bürgerschaftliches Engagement und Zivilcourage, dafür sorgen, dass den Engagierten die Möglichkeit gegeben wird, ihre Sorgen vorzubringen. Auch Ehrenamtlichen aus dem Landkreis Konstanz wurde ein Gespräch in Aussicht gestellt, hierfür und für die Begegnung mit Abgeordneten wird nach Fragen und Anliegen gesucht, die aus der Selbsthilfe an der Basis zur Sprache gebracht werden sollen. Riehle regt an, dass auch Selbsthilfegruppen direkt auf ihre Mandatsträger wie Landtags-, Bundestagsabgeordnete, Kreistags- oder Gemeinderatsmitglieder, Sozialverbände etc. zugehen können. Immerhin vertreten Selbsthilfegruppen Patienten und sozial Schwache in großem Maß – und damit auch potenzielle Wähler.

Dennis Riehle weist auch darauf hin, dass viele emotional und menschlich wahrgenommene Einzelschicksale und Vorgänge, die an möglichen Personen in der Verwaltung scheitern (Schwerbehindertenausweise, Nachteilsausgleiche, (finanzielle) Sozialhilfen), nur schwerlich von der Politik geändert werden könnten. Wenn bestehende Gesetze nicht eingehalten würden, kann man sich im Zweifel immer auf die (sozial-)rechtlichen Weg verlassen, die Öffentlichkeit informieren oder den direkten Kontakt zu Verwaltungsleitung o.a. suchen.

Entsprechend gilt, dass politische Anliegen nicht zwingend immer von Bund oder Land geändert werden können. Das Prinzip der Subsidiarität hält an, zunächst die unteren Gremienvertreter, ob in Gemeinden oder Landkreisen, anzurufen.

Abschließend wurden die Teilnehmer noch über aktuelle Entwicklungen im Selbsthilfenetzwerk KOMMIT unterrichtet und brachten wiederum ihre Fragen an den Sprecherrat ein. Der nächste Austausch in dieser Reihe wird Ende 2012 stattfinden.

Das ausführliche Protokoll sowie die Schulungsmaterialien können bei Interesse über Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de angefordert werden.

Von: Dennis Riehle



Selbsthilfeverband für Soziale Phobie **Riehle als stellvertretender Vorsitzender wiedergewählt**

Der Konstanzer Dennis Riehle ist in der überregionalen Selbsthilfeorganisation „intakt e.V.“ (Selbsthilfe bei Sozialer Phobie und Schüchternheit) in seinem Amt als stellvertretender Vorsitzender wiedergewählt worden. Einstimmig votierte die Mitgliederversammlung ebenso für den ersten Vorsitzenden, Julian Kurzidim aus Braunschweig.

„intakt e.V.“ setzt sich mit Aktionen wie Wettbewerben oder Plakatverteilungen für mehr Aufmerksamkeit gegenüber Menschen ein, die unter sozialen Ängsten leiden und dadurch häufig in starker Isolation leben. Der Verein unterstützt Selbsthilfegruppen vor Ort und wird von Betroffenen für Betroffene geleitet. Er unterscheidet sich damit von klassischen Fachverbänden und setzt auf den Erfahrungsschatz derer, die selbst Phobien gleicher Art durchlebt haben.

Soziale Ängste machen sich zumeist auf Veranstaltungen bemerkbar, Betroffene fühlen sich von Anderen beäugt oder bewertet und entwickeln aufgrund eines niedrig ausgeprägten Selbstbewusstseins rasche Scham- und Schuldgefühle. In der Kommunikation wirken sie schüchtern und zurückhaltend, sprechen oft leise und stotternd. Typische die – oftmals auch mit Panik gepaarte – Phobie auslösende Situationen sind Prüfungsmomente, Vorträge, Reden, Geburtstagsfeiern, das Bewegen im öffentlichen Raum oder Dialoge, bei denen die Betroffenen im Mittelpunkt stehen oder empfinden, sie würden dahin gedrängt.

„intakt e.V.“ hat zahlreiche Erfahrungsberichte von Betroffenen in einem gesammelt und zusammengefasst:

„Der ängstliche Panther“, Julian Kurzidim (Hrsg.), mit einem Vorwort von Dennis Riehle, Projekte-Verlag Cornelius, Halle: 2011. ISBN-Nr.: 978-3-86237-604-9

Im Landkreis Konstanz existiert eine Selbsthilfegruppe für Soziale Phobien, geleitet von Dennis Riehle, der auch Sprecherrat im hiesigen Selbsthilfenetzwerk KOMMIT ist. Sie trifft sich monatlich montags in der Selbsthilfekontaktstelle am Landratsamt Konstanz. Kontakt: Dennis Riehle, Tel. 07531/955401, selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de

Näheres zum Verein: www.schuechterne.org.

Von: Dennis Riehle



Standpunkt:

Risiken und Grenzen von therapeutischen und begleitenden Online-Angeboten

Immer beliebter werden auch in der Bundesrepublik Therapie- und Beratungsgebote, die online abgewickelt und somit einfach und unkompliziert in Anspruch genommen werden können. Immer mehr Studien beschäftigen sich mit Wirkung und Nebenwirkung solcher Alternativen zum gewöhnlichen Gang zum Psychotherapeuten und ermitteln, wie durch derartige Optionen Patienten, die ansonsten keinerlei Hilfe in Anspruch nehmen würden, Unterstützung erfahren.

Doch abgesehen davon, dass eine „Therapie“ in Deutschland auf dem digitalen Weg in der Form einer gewöhnlichen Psychotherapie rechtlich gesehen noch gar keine klaren Regelungen besitzt und auch von den meisten Berufskammern mit großer Skepsis gesehen wird, birgt sie eine Vielzahl an Grenzen und Risiken, die nicht verschwiegen werden dürfen.

Bei aller Begeisterung darüber, dass Therapie auch über den Bildschirm möglich werden könnte und sich gerade Patienten mit sozialen Defiziten, Zwängen oder Ängsten und Scham, aber auch bei Depressionen von solch einer Methode begeistern lassen würden, kann eine virtuelle Psychotherapie nie den direkten Kontakt zu einer Fachperson ersetzen. Die Online-Beratung, in der es hauptsächlich um Hilfestellung für gesunde Menschen geht, die mit Alltagsproblemen oder Lebenskrisen und ihrer Bewältigung Schwierigkeiten erfahren, und in vielen Ländern (auch bei uns) gängig ist und viele Anbieter kennt, darf nicht als Vergleichsgrundlage herangezogen werden. Auch wenn virtuelle Beratung ebenso für als anregende und orientierende Stütze, zum Austausch eigener Erfahrungen wie in der Selbsthilfe oder zur reinen Informationsübermittlung für Betroffene dienen kann, sind die Unterschiede zum therapeutischen Behandeln meilengroß.

Die strikte Unterscheidung zwischen Therapie und Beratung, zwischen pathologisch relevanter Erkrankung und üblichem, situationsangemessenem Seelentief, macht nicht nur in Sachen Haftung und Verantwortung deutlich: Chronisch psychische Krankheiten, Diagnosestellungen oder Notfälle lassen sich weder per Web-Cam, noch per Chat oder Forum in ausreichender und würdiger Weise „behandeln“.

Wer – wie in einigen Beiträgen richtig beschrieben – eine begleitende oder an eine stationäre Therapie anschließende Beratung auf dem digitalen Weg in Anspruch nimmt, kann sicher profitieren. Denn zu beachten gilt: Zwar sind Ratschläge, Tipps oder Verhaltensanweisungen und –regeln auch über das Netz austauschbar, für eine umfassende therapeutische Einschätzung, beginnend von Anamnese bis hin zur Klassifikation von Erkrankungen und Auswahl der Behandlungswege und Begleitung des Therapieprozesses ist der Gesamteindruck eines Patienten in realem, vier Augen-Kontakt unausweichlich. Mimik, Gestik, Haltung und Emotionen lassen sich nur dann unverzerrt wahrnehmen, wenn sie direkt im Gegenüber geäußert werden.

Ein Eingreifen, ein Lenken, ein Reagieren, das, was Psychotherapie unabhängig von der Zielgruppe elementar von psychologischen Beratungen unterscheidet, kann weder zeitnah, noch sicherstellend in der digitalen Welt geleistet werden. Auch für Therapeuten ist es ein persönliches Risiko, aber auch eine Einschränkung ihrer Handlungskompetenzen, wenn ihnen um die Hilflosigkeit im lediglich distanzierten, über Kabel und Leitung verbundenen



Fortsetzung: Standpunkt: Risiken und Grenzen von therapeutischen und begleitenden Online-Angeboten

Klientenkontakt bewusst wird. Und auch die Unsicherheit, die ein Patient verspüren muss, wenn er nur auf das Vertrauen darf, was beim kleinsten Stromausfall oder Server-Problem schon unterbrochen sein kann, macht in mir große Skepsis und Sorge breit.

Es ist sicher nichts einzuwenden, wenn virtuell beraten wird, wenn Erfahrungen ausgetauscht oder Denkanstöße weitergegeben werden. Das soziale Agieren, die Interaktion zwischen Therapeut und Patient, die Exposition und Konfrontation lässt sich aber nicht ersetzen. Unabhängig davon bleibt es eine Übung und ein hinreichender Bestandteil der Therapie, auch die gewohnte Umgebung zu verlassen, aus Strukturen und gegen eventuelle Phobien expositorisch anzugehen. Die Grenzen von Online-Therapie überwiegen heute noch immer den vielen Vorteilen und Chancen, die ein außerhalb der Netzwelt bestehendes Psychotherapie-Angebot eröffnen kann.

Wer es ernst damit meint, sich mit sich auseinander setzen zu wollen, aktiv an der eigenen Situation etwas zu verändern und den Schritt zurück in das wirkliche Leben schaffen will, kommt nicht darum herum, Online-Beratung als lediglich komplettierenden Baustein einer umfassenden psychotherapeutischen Betreuung zu sehen.

Nicht nur Therapie und Beratung schlagen heute den Weg in die digitale Welt ein – auch die Selbsthilfe passt sich dem Trend, den gerade junge Menschen über soziale Netzwerke und die Foren sowie Chats der Selbsthilfeorganisationen nutzen, in vielfacher Hinsicht an. Es scheint kaum anders möglich, Jugendliche zu begeistern, als sie dort abzuholen, wo sie die meiste Zeit ihres Lebens verbringen. Wenngleich wir parallel die Zahl der Selbsthilfegruppen, die sich Computer-, Medien- und Internetsucht widmen in die Höhe steigt, haben die meisten Verantwortlichen in der Selbsthilfe erkannt, dass das Netz riesiges Potenzial bietet, auf sich aufmerksam zu machen.

Bundesweit gibt es eigene Internetseiten, die junge Menschen auf Selbsthilfe ansprechen – und damit exakt das Medium nutzen, worin sich die Jugendlichen heute über ihre Sorgen, Nöte, soziale Probleme oder auch Krankheiten austauschen. Daher ist es sicherlich falsch, als Selbsthilfegruppen in der realen Welt die Abschottung zum Digitalen zu leben. Junge Menschen wachsen in einem anderen Umfeld auf, setzen auf die Anonymität und die Einfachheit des Webs, um Selbsthilfe zu reformieren.

Es nutzt nichts, sich arrogant oder gar feindlich von den Selbsthilfe-Angeboten in der Online-Welt abzukapseln. Viel mehr bleibt den Gruppen vor Ort im Alltag des Nicht-Virtuellen die Chance, eine Ergänzung zu schaffen und junge Menschen nicht aus der digitalen Selbsthilfe wegzulocken oder sie gar zu verurteilen – sondern sie im Sinne der Argumentation zu „Online“-Beratung geschmackvoll auf das hinzuweisen, was Selbsthilfegruppen mit echten Menschen an Vorteilen bieten und womit sie den bloßen und monotonen Austausch im WWW bereichern können:

Wer sich in einer Selbsthilfegruppe mit der Gestik, den Emotionen und Mimik wirklicher Personen beschäftigen, Rückfragen ohne Verzögerung stellen und beantwortet bekommen kann, die Gelegenheit zu Freundschaften, die nicht durch einen „Klick“ entstanden sind, und



**Fortsetzung: Standpunkt: Risiken und Grenzen von
therapeutischen und begleitenden Online-Angeboten**

sozialen Kontakten im wirklichen Leben findet, zusammen Freizeit verbringen darf, Sorgen nicht lange umschreiben, sondern direkt und ohne viele Smileys verständlich machen kann und sich schlussendlich auf einen Rat stützt, von dem man weiß, er kommt bestimmt nicht von einem „Hacker“ oder „Trittbrettfahrer“, sondern von jemanden, der wirklich Ahnung von dem hat, wovon er spricht, der mag vielleicht dankbar sein, dass es neben weltweiten Netz auch noch die Menschlichkeit gibt.

Von: Dennis Riehle



Sprecherrat wendet sich an Bundesrat Gesetzentwurf soll Schwerbehinderte mehrbelasten

Selbsthilfegruppenleiter und Sprecherratsmitglied des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT, Dennis Riehle, hat sich in einem Schreiben an den Bundesrat gewendet. Hintergrund ist ein Gesetzentwurf, der Schwerbehinderte mehrbelasten soll. Der Wortlaut im Folgenden:

„Sehr geehrter Herr Präsident des Bundesrates,
sehr geehrter Herr Ministerpräsident Kretschmann,
Frau Ministerin Altpeter, Herr Minister Schmid, Herr Minister Friedrich, Herr Minister Hermann,
Mitglieder der Bundesratsausschüsse für Soziales, Finanzen und Verkehr,

die Länder Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt haben einen Entwurf eines Gesetzes zur Änderung des Neunten Buches Sozialgesetzbuch eingebracht

(http://www.bundesrat.de/cln_161/nn_6906/SharedDocs/Beratungsvorgaenge/2012/0201-300/0217-12.html?__nnn=true, Herausgabe am 17. April 2012), wonach eine Verwaltungsvereinfachung in der unentgeltlichen Beförderung von Schwerbehinderten mit entsprechendem Merkzeichen im deutschen Personennahverkehr als Nachteilsausgleich angestrebt wird, ohne, dass dabei Bund, Länder oder die Verkehrsunternehmen belastet werden.

Die Vereinfachung ist zweifelsohne zu begrüßen, bringt sie doch an geeigneter Stelle möglicherweise das Potenzial für Einsparungen, die tatsächlich sozialen Zwecken zugeführt werden könnten und auch eventuelle Bürokratie verschlanken würde.

In dem Entwurf wird allerdings gleichzeitig formuliert, dass parallel eine Erhöhung der derzeitigen Eigenbeteiligung, die die schwerbehinderten Nutzer der Wertmarke zur entgeltfreien Beförderung im Nahverkehr halbjährlich oder jährlich beziehen müssen, angedacht ist. Von den momentan 5 Euro monatlich (also 30 Euro halbjährlich beziehungsweise 60 Euro jährlich) soll es zunächst eine Erhöhung der Eigenbeteiligung auf 6 Euro (also 36 Euro halbjährlich beziehungsweise 72 Euro jährlich) geben. Das mag zunächst nicht viel klingen. Allerdings ist Ihnen allen sicher bewusst, dass Schwerbehinderte und chronisch Kranke ohnehin einer täglichen finanziellen Mehrbelastung ausgesetzt sind, die sich aufgrund der zusätzlichen Hilfsmittelausgaben, Medikamentenzuzahlungen oder separater Ausgaben für Verwaltungsvorgänge etc. ergeben.

Die Nachteilsausgleiche waren ursprünglich genau dafür gedacht: Schwerbehinderte, die ohnehin finanziellen Mehraufwand haben, sollten für diesen Umstand entlastet werden. In meiner alltäglichen Arbeit als Selbsthilfegruppenleiter spüre ich die Nöte der schwerbehinderten und chronisch kranken Menschen allzu deutlich. Ihnen sind Hürden gestellt, die gesunde Personen oder aber auch Politiker in ihrem Handeln gar nicht wahrnehmen oder berücksichtigen können.

Das Sparen durch Mehrbelastungen auf dem Rücken von Schwerbehinderten entspricht dem Ausdruck sozialer Kälte und untermauert einen Schiefstand in Deutschland, der zulasten der Schwachen geht. Besonders beängstigend ist bei oben genanntem Entwurf, dass nicht nur diese einmalige Erhöhung bei der Eigenbeteiligung beabsichtigt wird, sondern eine



Sprecherrat wendet sich an Bundesrat Gesetzentwurf soll Schwerbehinderte mehrbelasten

„Dynamisierung“. Das bedeutet, dass die Erhöhung nicht die letzte gewesen sein wird, sondern an wirtschaftliche und finanzielle Entwicklungen gekoppelt werden dürfte. Chronisch Kranke und Schwerbehinderte haben den geringsten Einfluss auf solche Faktoren und damit letztlich einem Prozess an Anpassung ausgeliefert, der im schlimmsten Fall mit ohnehin auftauchenden Mehrkosten bei Rezessionen und Inflation zusammenfällt.

Im ursprünglichen Sinne der Nachteilsausgleiche bitte ich Sie, diese Argumentation zu berücksichtigen und dem Entwurf in dieser Fassung keine Zustimmung zu erteilen.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit und herzliche Grüße,

Ihr Dennis Riehle“

Rückfragen an Dennis Riehle: selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de



Riehle in den Vorstand der „Deutschen DepressionsLiga“ gewählt

Dem Vorstand der „Deutschen DepressionsLiga“ wird künftig auch ein Mitglied aus Konstanz angehören: Dennis Riehle ist auf der Mitgliederversammlung der bundesweiten Betroffenenorganisationen von Depressionserkrankten einstimmig zum Schriftführer gewählt worden und wird sich somit fortan mit seinen Vorstandskollegen einer größer werdenden Breite an Aufgaben stellen.

Die „Deutsche DepressionsLiga“ (DDL) vertritt die Anliegen einer immer stärker steigenden Zahl an Betroffenen, die unter depressiven Störungen leiden. Durch zunehmenden Stress und Belastungsdruck, aber auch durch komplexere Familienverhältnisse und hohe berufliche und persönliche Anforderungen sind die exogenen Faktoren facettenreich, um mit „BurnOut“, depressiven Phasen oder sonstigen psychischen Erkrankungen zu reagieren.

Ob Perspektivlosigkeit, Erschöpfung, Antriebsverlust, psychosomatische Beschwerden oder Ängste – Depressionen haben vielfältige Gesichter. Entsprechend sind auch Behandlungsangebote weitreichend. Die DDL versucht hier zu informieren und zu vermitteln und sich für eine Verbesserung der psychologischen Versorgung stark zu machen. Gleichzeitig bietet sie eine Auskunft gebende Webseite, regelmäßige Newsletter und ein Forum.

Sie setzt sich neben Interessenvertretung von Betroffenen in Politik, dem Gesundheitswesen und der Gesellschaft auch für Entstigmatisierung von Depressionserkrankten und deren Angehörigen ein, berät telefonisch und elektronisch, leistet Unterstützung von Selbsthilfegruppen und gibt Impulse für die Forschung.

Neben einer Plakatkampagne war sie maßgeblich am ersten Patientenkongress bei Depressionen beteiligt und hat erst kürzlich eine Umfrage zu Wartezeiten auf Psychotherapie veröffentlicht. Sie kooperiert unter anderem mit der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ und dem Netzwerk „Seelische Gesundheit“.

Riehle war erst kürzlich im Selbsthilfeverband „intakt e.V.“ für soziale Phobie als stellvertretender Vorsitzender bestätigt worden und wird mutmaßlich in Kürze in das Kuratorium der „Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.“, deren Landesbeauftragter er ist, berufen. Er ist regional Sprecherrat des landkreisweiten Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT und Leiter mehrerer Selbsthilfegruppen.

Eine der Gruppen beschäftigt sich auch mit Depressionen, Mobbing und BurnOut und trifft sich 14täglich dienstags in Konstanz. Auskünfte bei Dennis Riehle, Tel.: 07531/955401, selbsthilfe@depression-mobbing-burnout.de. Mehr zur DDL unter: www.depressionsliga.de.

Von: Dennis Riehle



Erste evidenz- und konsensbasierte S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie Bipolarer Störungen für Deutschland nun öffentlich zugänglich

Bipolare (d.h. manisch-depressive) Störungen sind schwerwiegende, häufig rezidivierend verlaufende psychiatrische Erkrankungen, die etwa 3% der Bevölkerung im Verlauf ihres Lebens treffen und sich häufig bereits im jugendlichen und jungen Erwachsenenalter manifestieren. Seit heute ist die erste evidenz- und konsensbasierte Leitlinie zur Diagnostik und Therapie dieser Erkrankungen für Deutschland öffentlich zugänglich (www.leitlinie-bipolar.de). Initiiert von der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS) wurde die Leitlinie in einem gemeinsamen Projekt mit der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) sowie mit Unterstützung durch die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) entwickelt. Die an der Entstehung beteiligten Vertreter von Patienten- und Angehörigenverbänden sowie von Organisationen der professionell an der Versorgung von Menschen mit Bipolaren Störungen Beteiligten haben über Jahre mit enormem Engagement ehrenamtlich dazu beigetragen, eine Leitlinie im Sinne dieses Dialog-Gedankens zu schaffen. Neu für eine Leitlinie ist ein Kapitel Dialog, Wissensvermittlung und Selbsthilfe in dem grundsätzliche und für Patienten mit bipolaren Störungen und deren Angehörige spezifische Empfehlungen und Statements zu den Themenbereichen Dialog, partizipative Entscheidungsfindung, Wissensvermittlung und Selbsthilfe sowie Familienhilfe formuliert wurden.

In der Leitlinie werden detailliert Empfehlungen zur Diagnostik und Behandlung Erkrankter dargestellt und Voraussetzungen für eine bestmögliche Versorgung formuliert. „Mit der Veröffentlichung der Leitlinie beginnt nun der Prozess der Verbreitung und Einführung in die Praxis“, formuliert Projektleiter Prof. Dr. Michael Bauer, Dresden, die nun anstehenden ehrgeizigen Ziele der Leitlinienentwickler. „Wir erhoffen uns eine konstruktive Diskussion mit den Nutzern, um das Ziel einer Verbesserung der Versorgung von Menschen mit Bipolaren Störungen zu erreichen“ ergänzt die Projektkoordinatorin Frau Prof. Dr. Andrea Pfennig, Dresden.

Von: SHG Bipolare Störungen



Presseaussendung

Wahlprüfstein BE-Kontaktstelle

Luithle, Seeliger und Reiser antworten zuerst

Seit Jahren wird sie diskutiert, im Gemeinderat ist sie bisher aber immer gescheitert: Eine Kontakt- und Koordinationsstelle für Bürgerschaftliches Engagement mit hauptamtlicher (Teilzeit-)Besetzung innerhalb der Stadtverwaltung Konstanz ist eine Forderung, die aufgrund ihrer sozialen Bedeutung zu einem wesentlichen Wahlprüfstein im diesjährigen OB-Wahlkampf geworden ist.

Acht der zehn Kandidaten konnten mit einer entsprechenden Anfrage zu ihrer Einstellung bei diesem Thema erreicht werden, bis heute gab es fünf Antworten : Dennis Riehle, ehrenamtlicher Mitarbeiter im Bürgerschaftlichen Engagement und der Selbsthilfe im Landkreis und in der Stadt Konstanz, hatte konkret um Auskunft zur Meinung der Kandidaten zu dieser sachspezifischen Angelegenheit gebeten. Die ersten Antworten gingen von Martin Luithle, Sabine Seeliger und Sabine Reiser ein. Insgesamt fielen die Positionen recht verschieden aus – von Skepsis bis voller Zustimmung, eigenen Ideen und der Bitte um Bedenkzeit war alles dabei.

So schrieb zunächst Kandidat Luithle: „Alles was das Stadtsäckel zusätzlich belastet ist zunächst einmal negativ“. In der weiteren Folge relativierte er diese doch ernüchternde Aussage aber wieder: „Da wir in Zukunft wegen der belasteten Finanzen umsomehr auf ehrenamtliches Engagement von Bürgern und Konstanzer Fachleuten für Bau oder in anderen Fachfragen (statt teurerer auswärtiger Fachgutachten, die nicht für die besondere geologische und geographische Situation von Konstanz anwendbar sind) angewiesen sein werden und das Ehrenamt den Zusammenhalt unter den Bürgern fördert halte ich die Schaffung einer hauptamtlichen Teilzeitstelle für rechtfertigbar.“

Volle Überzeugung brachte Sabine Seeliger in Ihre Antwort: „Die Koordinierungsstelle für Bürgerschaftliches Engagement befürworte ich ausdrücklich und werde mich für deren Einrichtung einsetzen.“

Eine ganz ehrliche und ausführliche Rückmeldung zum Thema gab Sabine Reiser: „Das Bürgerschaftliche Engagement hat einen sehr hohen Stellenwert für mich. Viel Aufgaben können wir heute nur noch leisten und uns leisten, weil sich Mensch mit ihrem Können und Wissen ehrenamtlich einbringen. Aus vielen Gespräch weiß ich, dass Bürgerinnen und Bürger sich gerne einbringen wollen, ein Engagement suchen, nur noch nicht wissen wie und wo genau. Andererseits suchen gerade Vereine kurz- und mittelfristig ehrenamtliche Helfer für Projekte, stunden-, tageweise oder auch für einen regelmäßigen Einsatz“. Aus diesem Umstand folgert sie: „Nun bin ich derzeit noch nicht so mit den Strukturen bei der Stadt, beim Landkreis und beispielsweise bei den Kirchen und sozialen Verbänden vertraut, als dass ich bewerten könnte, welche Kooperationen hier möglich und erforderlich ist und ob die Schaffung einer hauptamtlichen Teilzeitstelle für das Bürgerschaftliche Engagement bei der Stadtverwaltung für alle angesprochenen Bereiche, die zum Teil auch über den Sprengel der Stadt hinausgehen, der Königsweg ist. Gern würde ich Ihre Frage auch zum Anlass nehmen, die Koordination der ehrenamtlichen Arbeit insgesamt zu diskutieren. Auch wenn ich Ihre Frage derzeit nicht schlicht mit einem Ja beantworten kann, ersehen Sie doch, dass mir die Thematik präsent ist, ich Lösungswege überlege und ich die Aufgabe sehr gern in Angriff nehmen würde“.



Fortsetzung: Wahlprüfstein BE-Kontaktstelle

Der zehnte Kandidat, Henning Tartsch, bringt seinen Standpunkt ganz deutlichen auf den Punkt: „Bürgerliches Engagement ist für mich ein zentraler Punkt: 14 Jahre habe ich mich ehrenamtlich als Elternbeiratsvorsitzender und GEB-Vorsitzender für die Konstanzer Schullandschaft stark gemacht. Das bürgerliche Engagement zu fördern und zu stärken ist für unsere Stadt absolut unverzichtbar. Insoweit würde ich die von Ihnen gewünschte Stelle nicht nur besetzen wollen, sondern in meinem persönlichen Referentenstab einbinden“.

Herausforderer Klaus Springer hält die Debatte dagegen für verfrüht: „Bürgerschaftliches Engagement steht auf meiner Agenda ganz oben und sie laufen bei mir offene Türen ein. [...] Es wäre vermessen vor der Wahl jetzt Versprechungen zu machen die ich ja noch gar nicht machen kann. Nach der Wahl [...] können wir uns gerne zusammensetzen und über eine solche Stelle beraten, ein Konzept einer seriösen Finanzierung erarbeiten.“

Die restlichen Kandidaten hatten sich schon mehr oder weniger auf einzelnen Presseveranstaltungen geäußert – und zumeist noch um Bedenkzeit in der Frage nach ihrer Haltung zu einer hauptamtlichen BE-Kontaktstelle bei der Stadt Konstanz geworben.

Von: Dennis Riehle



Pressemitteilung Nr. 113/2012 vom 22.05.2012

Staatsrätin Gisela Erler auf dem „Kongress für Beteiligung“ im Stuttgarter Haus der Wirtschaft

Staatsrätin Erler: Kongress ist Meilenstein für die Bürgerbeteiligung in Baden-Württemberg

„Baden-Württemberg ist auf dem Weg, eine Hochburg der Bürgerbeteiligung zu werden“, so die Staatsrätin für Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung Gisela Erler auf dem „Kongress für Beteiligung“ am Dienstag (22. Mai 2012) im Stuttgarter Haus der Wirtschaft. Mit mehr als 80 Bürgerinitiativen und über 270 Teilnehmerinnen und Teilnehmern herrschte großer Andrang auf dem Kongress. „Ich freue mich vor allen Dingen über die Zusammenarbeit bei dieser Veranstaltung mit der Baden-Württemberg Stiftung, der Breuninger Stiftung, der Robert Bosch Stiftung sowie den kommunalen Spitzenverbänden und Landesnetzwerken“, sagte Erler. „Der heutige Kongress ist ein Meilenstein für die Bürgerbeteiligung in Baden-Württemberg“, so Erler. Prof. Roland Roth, bundesweit bekannter Experte für Bürgerbeteiligung, bescheinigte dem Land, auf einem guten Weg zu sein. Roth mahnte jedoch noch Vertiefungsmöglichkeiten durch die Politik an.

Um die Bürgerbeteiligung weiterhin voranzutreiben, hat die Staatsrätin bereits im Januar den Impuls für die Schaffung der „Allianz für Beteiligung“ gesetzt. „Diese Initiative soll als staatlich unabhängiges, dynamisches und selbsttragendes Netzwerk die Bürgerbeteiligung und die Zivilgesellschaft in ganz Baden-Württemberg stärken“, sagte Erler. „Von der Initiative ‚Die Anstifter‘ bis zu ‚Bürger machen Schule‘, von Initiativen zur Mobilität bis zum ‚Bürgerbahnhof Leutkirch‘ sind eine Vielzahl von ganz neuen Gruppen jenseits des klassischen Ehrenamts und Bürgerengagements am heutigen Tag dabei.“

Damit konkret herausgefunden werden konnte, an welchen Punkten noch verstärkt gearbeitet werden muss, um die Bürgerbeteiligung im Land auszubauen, haben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Nachmittag in Gruppen zusammengeschlossen und themenspezifische Schwerpunkte und Maßnahmen erarbeitet. Für ihre Gespräche standen ihnen dabei namhafte Expertinnen und Experten zur Verfügung. Die Themen wurden von den Aktiven selbst eingebracht. Favorisiert waren dabei die „Beteiligung an der Energiewende“, gefolgt von „Beteiligung macht Schule“, oder die Frage, wie bei Beteiligungsprozessen das „Prinzip Augenhöhe“ hergestellt werden könne.

„Zivilgesellschaft ist heute weit mehr als Ehrenamt und Bürgerengagement. Sie umfasst aktive Beteiligung in einem großen Sektor zwischen den beiden Polen Staat und Markt“, so Erler. Der Zivilgesellschaft komme eine immer größere Bedeutung zu. Zu ihr würden unter anderem Bürgerinitiativen, Bürgerstiftungen, Vereine, Verbände, kommunale Landesverbände, Stiftungen, Schulen und Hochschulen gehören.

„Mit dem Kongress ist uns ein Aufschlag gelungen, der die beiden Bereiche Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung zusammen bringt und mit Leben füllt. Wir sind guten Mutes, dass sich die ‚Allianz für Beteiligung‘ im Herbst im Sinne eines intelligenten Schwarms zusammenfindet“, so Erler abschließend.

Mehr Informationen zum „Kongress für Beteiligung“ finden Sie unter www.allianz-fuer-beteiligung.de



Offener Brief Notfallpraxen

*Brief an die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg und das Sozialministerium –
Hintergrund ist: <http://www.swr.de/nachrichten/bw/-/id=1622/vv=teaser-12/nid=1622/did=9800040/emgdgv/index.html>.*

Sehr geehrte Damen und Herren der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg,
verehrtes Ministerium für Arbeit und Sozialordnung des Landes,

mit großer Sorge erfahren wir aktuell von den Plänen der Kassenärztlichen Vereinigung in Baden-Württemberg, die Zahl der Notfallpraxen im Land drastisch zu reduzieren. Nach bekannt gewordenen Berechnungen würden nach der Neukonzeptionierung drei von vier dieser Einrichtungen wegfallen – da als Schlüssel für die Zuweisung künftig die Einwohnerzahl der Landkreise herangezogen werden soll.

Es ist bezeichnend, dass die KV leider erst nach langem Protest in Sachen Neuberechnung der Psychotherapieplätze gezeigt hat, dass derartige Verteilungsfaktoren nicht nur allzu rasch veralten, sondern eben auch die soziostrukturellen Vorgaben vor Ort nicht zu berücksichtigen in der Lage sind. Noch 100 von 400 Notfallpraxen sollen nach ersten Überlegungen übrig bleiben – man könnte dies als Kahlschlag in der kommunalen Gesundheitsversorgung bezeichnen.

Unangetastet bleibt natürlich die notärztliche Versorgung – doch wird sich diese nicht begeistert davon zeigen, viele der Notfälle, die sonst noch in den Notfallpraxen, in denen niedergelassene Ärzte nach Sprechstundenschluss sowie an Sonn- und Feiertagen Dienst leisten, behandelt wurden, nun in ihr Versorgungsschema fallen werden. Dass hierbei obendrein mit einer erheblichen Kostensteigerung zu rechnen sein wird, kann vorab prognostiziert werden. Denn die Pflicht zur Versorgung von Notfällen muss verfassungsrechtlich gewährleistet bleiben – und fällt beim Abbau von Notfallpraxen den viel teureren Notärzten und Krankenhäusern zur Last.

Als selbst chronisch Kranker und Selbsthilfegruppenleiter erfahre ich immer wieder aufs Neue, wie wichtig eine wohnortnahe Notfallversorgung ist. Teilweise müssen bereits heute zig Kilometer in Kauf genommen werden, um eine Notfallpraxis erreichen zu können. Menschen mit dauerhaften und schweren Erkrankungen sind darauf angewiesen, im Zweifel ärztliche Hilfe zu bekommen – und im Sinne von Wirtschaftlichkeit und Verhältnismäßigkeit scheint es wenig sinnvoll, hierfür in jedem Fall den Notarzt zu bemühen.

Daher kann ich als Betroffener, aber auch als Vertreter von vielen Patienten, die in meinen Gruppen Zulauf suchen, nur ermahnen: Ich bin sicher, mit einer solchen Strukturreform tut sich die KV keinen Gefallen. Kosteneffizient wird der Abbau von Notfallpraxen langfristig wohl nicht sein – und die Verlagerung von Zuständigkeiten in der Gesundheitsversorgung wird zu akutem Personal- und Kapazitätenmangel in den Notfallambulanzen und den Krankenhäusern führen.

Freundliche Grüße

Dennis Riehle



Selbsthilfe für Jugendliche

Präventionsprojekt für Schüler hilft beim Bekanntmachen

Seit Jahren debattiert man in der „Selbsthilfe-Szene“ über ein entscheidendes, nachhaltiges Thema: Wie gewinnen wir jetzt und auch zukünftig junge Menschen für die Selbsthilfearbeit, wie gewinnen wir ihr Interesse an Gruppen und Aktivitäten? Unter dem Aspekt einer digitalisierten Welt nimmt der Anspruch an realer Begegnung, an Austausch mit Betroffenen und Personen in gleicher oder ähnlicher Lebenslage zunehmend ab. Viele Erfahrungen werden im „Word Wide Web“ ausgetauscht, Informationen gewinnen Jugendliche vor allem in Foren und sozialen Netzwerken.

Betrachtet man andererseits gesellschaftliche Entwicklungen, wonach immer mehr Krankheiten bereits im früheren Lebensalter einsetzen, so gewinnt der Gedanke der Selbsthilfe wiederum an Bedeutung. Besonders bei psychischen Erkrankungen, die als Folge von zunehmendem Leistungsdruck, Stress und unsicheren familiären, beruflichen und schulischen Strukturen begünstigt werden, ist solch eine Tendenz zu beobachten.

Ob Folgen von Mobbing oder sozialer Isolation, von Neid und Egoismus auf der Suche nach Erfolg und Durchsetzungsvermögen in einem härter werdenden Wettbewerb bereits in der frühen Schulzeit, oder als Konsequenz aus Armut, Zerrüttung im elterlichen und freundschaftlichen Umfeld sowie einem immer hastiger werdenden, nicht mehr ruhenden Alltag, in dem man stets und überall erreichbar zu sein hat – die Zahl an Depressionen, dem BurnOut- und anderen Erschöpfungssyndromen nimmt ebenso wie die von phobischen Ängsten, Süchten oder Anpassungsstörungen beständig zu.

Bereits in der Schule ist das Thema der seelischen Gesundheit ein Dauerbrenner: Schulkollegen, die sich für längere Zeit in stationäre psychiatrische Betreuung begeben müssen; das eigene Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein oder die Präsenz von Schulpsychologen zeigt täglich neu, dass seelische Störungen schon frühzeitig inmitten der jugendlichen Gesellschaft angekommen sind.

Prävention ist zu diesem Zeitpunkt ein unabdingbares Mittel, um mehr Sensibilität im Umgang mit Anderen zu wecken, aber auch, um mögliche Warnzeichen des eigenen Körpers und der Seele rechtzeitig wahrzunehmen und deuten zu können. Ein Projekt, das sich dieser Aufgabe angenommen hat, ist „Verrückt? Na und!“, initiiert vom Verein „Irrsinnig menschlich e.V.“. Deutschlandweit gibt es bereits Dutzende Regionalgruppen, die aus Fachpersonen wie Sozialarbeitern, Pädagogen oder Psychologen einerseits und psychisch Erkrankten, die über ihre eigene Situation, Erfolge und Rückschläge berichten wollen, andererseits bestehen.

Im Team aus Moderator (Fachperson) und Experte (Betroffener) andererseits wird der Kontakt zu Schulklassen gesucht. Bei einem Besuch in der Schule oder außerhalb wird ein Projekttag gestaltet, in dem auch Platz ist, die Vorzüge, Chancen und Grenzen der Selbsthilfearbeit aufzuzeigen.

Neben Gruppenarbeit und Positionierungsspielen steht der Austausch zwischen Schülern und den psychisch Betroffenen im Vordergrund. Die Hemmungen im Umgang mit seelisch Kranken soll vermindert werden, eigene Emotionen, Gefühle und Stimmungen wahrgenommen und im Hinblick auf emotionale Belastung hin gespürt werden. Das Stärken der Gruppengemeinschaft



Fortsetzung: Selbsthilfe für Jugendliche

und des Vertrauens liegen den Projektinitiatoren ebenso am Herzen, wie das Anliegen, den Schülerinnen und Schülern mögliche Vorurteile zu nehmen und sich mit psychischen Krankheiten als Bestandteil unseres gesellschaftlichen Alltags auseinander zu setzen.

Moderatoren wie Experten wurden geschult und zielen darauf ab, den Jugendlichen gewisses „Handwerkszeug“ mit auf den weiteren Weg zu geben. Ein Selbsthilfegewegweiser kann dabei ebenso wenig schaden wie der Flyer der örtlichen Selbsthilfegruppen. Viele der Experten sind Betroffene, die selbst in Gruppen aktiv sind oder lange Erfahrung mit Selbsthilfe haben. Sie können aus „erster Hand“ berichten, wie sie auf die Gruppe aufmerksam geworden sind, was sie am Austausch schätzen und welche Erwartungen man an eine Selbsthilfegruppe haben darf und kann.

Die Regionalgruppe von „Verrückt? Na und“ im Landkreis Konstanz arbeitet aus diesem Grund auch aktiv mit dem örtlichen Selbsthilfenetzwerk KOMMIT zusammen. Eine Kooperation, die sich bewährt hat. Dennis Riehle, der Sprecherrat bei KOMMIT ist, selbst mehrere Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen leitet und von Anfang an in der Regionalgruppe dabei ist, ist von der Synergie der Zusammenarbeit überzeugt: „Ich hätte mir zu meiner Schulzeit gewünscht, durch solch ein Projekt aufgeklärt zu werden. Da ich damals schon selbst von seelischen Problemen betroffen war, hätte mir der Hinweis auf Selbsthilfegruppen Anstoß gegeben, mich bereits früher mit dieser Art von Unterstützung auseinander zu setzen“.

Die Regionalgruppe und das Selbsthilfenetzwerk wollen ihr Miteinander fortsetzen und sind sicher, dass auch andernorts bereits solche Konstellationen existieren, die für das Präventionsprojekt und die Selbsthilfe gleichermaßen zu Erfolg und mehr Aufmerksamkeit führen.

Von: Dennis Riehle



Projekt SensOdor (Geruchssensor)

Schreiben an die Mitglieder des Selbsthilfenetzwerkes KOMMIT

Konstanz, im Juni 2012

Sehr geehrter GruppenleiterInnen,

„kommit“ ist Partner eines Entwicklungsprozesses an verschiedenen Hochschulen, der vom Bundesministerium für Bildung und Wissenschaft gefördert wird. Hier geht es um die Entwicklung von Geruchssensoren, die an individuelle Ausgangslagen und Bedürfnisse angepasst werden. Sie sollen Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankungen oder als Folge besonderer Therapien oft unter intensiver Geruchsentwicklung leiden (Schweiß, Hautausdünstungen, Inkontinenzen), erlauben, frühzeitig und diskret über diese Gerüche informiert zu werden und dann ggf. Maßnahmen zu ergreifen. Die „Geruchssensoren“ sollen in Form, Wirkung, hinsichtlich der Art der Informationsweitergabe (z.B. über Uhr oder Handy) in hohem Maße individuell und sehr diskret sein. Für die Erprobungsphase suchen wir Menschen, die von Geruchssensoren profitieren können und die verschiedenen vorläufigen Modelle aus ihrer Sicht bewerten und beurteilen. Ferner wollen wir im Vorfeld der Entwicklung Menschen, die durch Gerüche belastet sind, nach den Chancen, die sie der Unterstützung durch Technik in ihrem Fall zubilligen, befragen.

Unsere Frage nun an Sie: Sind in Ihrer Selbsthilfegruppe Menschen organisiert, die mit dem Problem störender Gerüche zu tun haben? Wenn ja, wären Sie als Sprecher der Selbsthilfegruppe oder ein Vertreter der Betroffenen bereit, mit unserem Forschungspartner (Prof. Dr. Sigrid Kallfaß) ein kurzes Telefongespräch zu führen? In diesem Fall bitten wir Sie, beiliegendes Blatt an uns zurückzusenden oder zu mailen oder zu faxen.

Für Ihre Mithilfe danken wir Ihnen ganz herzlich.

Mit freundlichem Gruß,

Selbsthilfekontaktstelle am Landratsamt Konstanz
Johannes Fuchs, Annemarie Korherr, Andrea Kutscha, Dennis Riehle



Fortsetzung: Projekt SensOdor (Geruchssensor)

Rückmeldung an „kommit“

Benediktinerplatz 1, 78467 Konstanz; Fax: 07531/800-1788; Mail@info@selbsthilfe-kommit.de

Hier Adresse der SH-Gruppe einfügen

Forschung und Entwicklung Geruchssensor

In unserer Selbsthilfegruppe haben wir Menschen mit Erkrankungen / Behinderungen, die teilweise mit intensiver Geruchsentstehung verbunden sind:

Ja Nein Weiß ich nicht

Ich finde die Entwicklung von Geruchssensoren interessant:

Ja Nein

Ich bin zu einem Telefonat mit Frau Prof. Dr. Sigrid Kallfaß bereit:

Ja, bitte rufen Sie mich an unter Tel. Nr.

Nein, bitte sprechen Sie mit _____, Tel. Nr. _____

Name Gruppenleiter:

Datum:



Fortsetzung: Projekt SensOdor (Geruchssensor)

Projektbeschreibung

1. Anliegen

Chronisch Kranke Menschen und ältere Menschen leiden häufig unter Körpergerüchen vor allem als Folge von Hautausdünstungen, Stuhlinkontinenz und Blaseninkontinenz.

Diese Gerüche werden von ihnen selbst oft weniger wahrgenommen als von ihrer Umgebung. Dadurch erschweren sie soziale Kontakte, begünstigen Isolation, tragen zu Ausgliederung bei, erschweren die Teilhabe und Inklusion. Wenn die Betroffenen darum wissen, führt die Betroffenheit zu Scham und die Menschen ziehen sich zurück.

Die FuE-Studie „SensOdor“ geht von zwei Gruppen von Menschen aus:

- a) Menschen in der ambulanten oder stationären Pflege mit dem Problem der Harn- und / oder Stuhlinkontinenz;
- b) Menschen, die sich selbst versorgen, die mitten und neben uns arbeiten, wohnen, ihre Freizeit und Sozialzeit gestalten, die aber infolge von Inkontinenz, als Folge ihrer Krankheit oder einer besonderen Therapie nicht immer in der Lage sind, den Erwartungen ihrer Umwelt im Blick auf „gutes oder neutrales Riechen“ zu entsprechen.

Für beide Gruppen soll eine technische Hilfe entwickelt werden, die ihnen selbst oder den pflegenden Angehörigen oder der Fachpflege vermittelt, dass die ausgeschiedenen Gerüche so stark sind, dass Selbst- oder Fremdpflege notwendig wird. Dabei ist davon auszugehen, dass die individuelle Technikkompetenz, die individuelle Ästhetik, die individuellen Lebens- und Arbeitsformen, aber auch die Besonderheit der Verursachung ganz unterschiedliche Lösungen ermöglichen oder auch notwendig machen.

Zu unterscheiden sind zudem Lösungen, die mittelbar für Menschen entwickelt werden, die sich selber helfen wollen oder Lösungen, die professionelle Pflege erleichtern sollen. Ebenso sind Lösungen zu unterscheiden, die am Körper getragen werden oder Lösungen, die Gerüche im Raum identifizieren und melden.

2. Im Projekt SensOdor wird technische Entwicklung von sozialwissenschaftlicher Bedarfsanalyse und Evaluation begleitet

Im Rahmen des Projekts SensOdor wird dabei unterschieden zwischen:

- I. einer Phase der Bedarfsanalyse;
- II. einer Phase der Entwicklung von personen- und problemorientierten technischen Alternativen durch laufende Evaluation, d.h. der Erprobung der Wirksamkeit und der Akzeptanz der verschiedenen Lösungen durch die Nutzergruppen.



Fortsetzung: Projekt SensOdor (Geruchssensor)

3. Phasen und Gruppen

- a. Menschen, die bereits pflegebedürftig sind und in ambulanten oder stationären Pflegesettings leben; dazu kommen Pflegekräfte;
- b. Menschen, die „mitten unter uns“ leben und ggf. auch noch arbeiten und die als Folge einer (meist chronischen) Erkrankung oder besonderen Disposition so stark und für die Umwelt unangenehm riechen, dass ihre soziale Einbindung gefährdet ist bzw. Scham diese soziale Einbindung erschwert;
- c. sowohl bei Gepflegten als auch bei Menschen, die „mitten unter uns“ leben, werden Angehörige / nahe Verwandte / Freunde einbezogen.

Vertreter aller Gruppen werden in die Entwicklung und Evaluation (Phase III.) einbezogen.

Im Projekt SensOdor haben sich in der Phase I.

- a. die Hochschule Ravensburg-Weingarten (Prof. Dr. Winter) und
- b. das Steinbeis-Innovationszentrum Sozialplanung, Qualifizierung und Innovation, Fr. Prof. Dr. Kallfaß

die Zielgruppen aufgeteilt. Prof. Dr. Winter untersucht die Bedürfnisse, Interessen und Haltungen sowie Handlungsmöglichkeiten von Gepflegten und von Pflegekräften, Prof. Dr. Kallfaß die jener Menschen, die sich selbst versorgen und die der pflegenden Angehörigen / Freunde.

4. Entwicklungsmodelle

In der Phase II. der Entwicklung problem- und personenorientierter technischer Alternativen erproben Vertreter sowohl der Menschen, die ambulant oder auch stationär gepflegt werden, und der Menschen, die sich selbst versorgen, verschiedene Entwicklungsmodelle im Blick auf deren Optik, Haptik, ihre Funktionsfähigkeit, ihre Anpassungsfähigkeit bzw. danach, ob sie stören oder auch diskret unterstützen. Diesen Teil der Untersuchung übernimmt Prof. Dr. Sigrid Kallfaß für alle Gruppen.



Presseaussendung

Forscher schlagen Alarm - Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft

Riehle: Ständiges Kommunizieren nicht mit Zwangsstörung vergleichbar

Die Bundesarbeitsministerin sorgt sich um den Arbeitsschutz in Deutschland und fordert, die ständige Erreichbarkeit von Arbeitnehmern zu unterbinden. Ihre Kollegin aus dem Familienministerium drängt derweil auf einen freien Sonntag, an dem Ruhe gelten soll. Grund für die Debatte sind Zahlen, wonach sich immer mehr Deutsche durch SMS, Mails oder Telefonate nach dem Feierabend oder am Wochenende überfordert fühlen. Wie Umfragen ergeben haben, fühlen sich mindestens ein Viertel der Arbeitskräfte dadurch gestresst, eine überwiegende Mehrheit befürwortet, das Erreichbarsein außerhalb des Dienstes auf ein Minimum zu reduzieren.

Psychologen und Psychiater haben nun eindringlich davor gewarnt, das Problem zu unterschätzen: Sie befürchten, dass sich aus der Verpflichtung zum „Dauer-Standby“ langfristig ein zwanghaftes Verhalten entwickeln könnte – das schleichend auch in eine Erkrankung übergehen kann. Der Selbsthilfegruppenleiter für Zwangsstörungen, Dennis Riehle (Konstanz), sieht in dieser Einordnung ein Unterscheidungsproblem: „Aus der Sicht eines von Zwängen betroffenen Laien scheint mir die Eingruppierung des ‚Rund um die Uhr – Kommunizierens‘ nicht schlüssig. Zwanghaftes Verhalten hat ebenso wie eine Zwangserkrankung klare Diagnoserichtlinien, die erfüllt sein müssen, um von solch einem Problembild sprechen zu können. Viel eher haben das pausenlose Kontrollieren des Handy-Displays, das nahezu minütliche Versenden von Kurzmitteilungen oder der mehrfache Blick ins Mail-Postfach aus meiner Einschätzung einen anderen Charakter. Für mich sind hier klassische Elemente der Sucht vorhanden.“

Riehle begründet seine Ansicht wie folgt: „Was man einem zwanghaften Verhalten, also einer anankastischen Persönlichkeit, und dem sich nicht lösen Können von dauernder Kommunikation als gemein sehen kann, das ist möglicherweise noch der Drang zum Perfektionismus und die Angst, einen Fehler zu machen. Man will nichts verpassen, um später nicht für etwas schuldig gemacht zu werden oder einen schlechten Eindruck zu hinterlassen. Gleichzeitig steckt dahinter ja auch der Wunsch, wahrgenommen und gebraucht zu sein. Das kann dann schon eher in narzisstische Züge übergehen. Andere Merkmale einer zwanghaften Störung wie Pedanterie, besonderer Zweifel oder Vorsicht, Eigensinn und das Verlangen nach Konventionen bringe ich allerdings nicht mit den ‚Dauer-Simsern‘ in Verbindung“.

Gleichermaßen scheint für Riehle auch ein Zusammenhang mit einer ausgeprägten Zwangserkrankung nicht erkenntlich: „Eine Zwangsstörung braucht als wesentliches Diagnosekriterium den Willen des Betroffenen, sich gegen sein Verhalten zu setzen – und das deswegen, weil er es als störend und sogar bedrängend erlebt. Der Leidensdruck steht im Mittelpunkt. Davon kann beim ständigen Kommunizieren keine Rede sein: Gleichwenn die konsequente Erreichbarkeit für Arbeitnehmer und Privatleute als stressreich wahrgenommen werden mag, so ist auch Spaß und Selbstverständlichkeit an der Kommunikation erkenntlich. Zwar mögen auch Zwangshandlungen als immer wiederkehrende und stereotype Verhaltensweisen auftauchen, sie werden aber in aller Regel als unangenehm wahrgenommen – und zwar im Sinne einer Bedrohlichkeit, einer Aversion oder einer Unsinnigkeit. Auch das



Fortsetzung: Forscher schlagen Alarm - Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft

scheint für mich nicht auf die Betroffenen zu passen, die über die Überforderung durch den Dauerkontakt klagen.“

In seiner Argumentation verweist Riehle auch auf die Merkmale von Abhängigkeitserkrankungen: „Für mich ist in meiner Meinung wegweisend, dass sich beim Konsum neuer Kommunikationsmittel mittelfristig ein Toleranzniveau einstellt. Der Bedarf nach immer noch mehr SMS, Mails oder Anrufen steigt, sobald sich ein gewisser ‚Pegel‘ eingependelt hat. Gleichzeitig scheint mir auch die materielle Abhängigkeit ein hinreichendes Indiz zu sein, von einem eher suchtartigen Verhalten statt von einem Zwang zu sprechen: Wenn das Handy oder ‚Mobilephone‘ zum besten Freund werden, dann hat das für mich durchaus Parallelen zum Alkohol- oder Nikotinmissbrauch.“

Schlussendlich sieht Riehle allerdings die Beweggründe für das Kommunikationsverhalten als ausschlaggebenden Punkt: „Zwangshandlungen sind zwar ritualisierte Verhaltensweisen, jedoch treten sie meist reaktiv als Neutralisation eines sich aufdrängenden Impulses oder von Gedanken auf. Zwänge werden dazu genutzt, Anspannung und Stress zu kompensieren, Ablenkung zu schaffen oder vor Kontrollverlust zu bewahren. Dies ist eine völlig andere Funktionalität als bei der empfundenen Verpflichtung, ständig erreichbar zu sein. Hier handeln die Betroffenen gewillt und bis zum Auftreten erster Konsequenzen wie das überfordernde Erleben oder zunehmenden Stress auch ganz bewusst in der Ansicht von Normalität und ohne jedes Leidensempfinden. Viel eher bestätigt es sogar, jede SMS zu beantworten und alle Mails mit zu verfolgen – im Sinne dessen, dass man ‚am Ball bleibt‘.“

Für Riehle mag hinter der Einordnung dieses neuen Phänomens auch ein Stück weit Verdrängung stehen: „Man könnte zwanghaftes Verhalten als perfektionistisches Bestreben sogar als lobenswert betrachten – das Eingestehen, dass hier eher suchtartige Züge vorliegen, dürfte möglicherweise eher mit einem noch negativeren Stigma verbunden sein“. Riehle spricht sich dennoch dafür aus, dass „in der Reihe von neuen Abhängigkeitserkrankungen wie der Spielsucht am Computer auch das Phänomen, sich nicht mehr von Mailbox und Telefon lösen zu können, als ernsthaftes Suchtproblem wahrgenommen wird“.

Von: Dennis Riehle



Bürgerengagement soll Querschnittsaufgabe werden

10. Reichenauer Tage feiern 15 Jahre Landkreisnetzwerk – und betonen auch die Wichtigkeit der Selbsthilfe

Es war ein doppelter Grund zum Feiern: Ein zweifaches Jubiläum traf am 28. und 29. Juni 2012 im Bildungszentrum des Klosters Hegne am Bodensee aufeinander, als einerseits die „Reichenauer Tage der Bürgergesellschaft“ zum zehnten Mal Fachpersonen und Ehrenamtliche zu Information, Diskussion und Austausch empfangen – und andererseits innerhalb dieser Veranstaltung gleichzeitig das 15jährige Bestehen des Landkreisnetzwerkes Bürgerschaftliches Engagement Baden-Württemberg gewürdigt wurde. Neben diesem hatten ebenso der Landkreistag und das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung des Landes eingeladen, um „auch in Krisenzeiten“ über das Thema „Die Verantwortung der Bürger gestaltet die Zukunft“ zu debattieren.

Ein Urgestein des Landkreises Konstanz, der Mundartkünstler Walter Fröhlich, war gekommen, um mit einem kabarettistischen Einstieg nach Kaffeeempfang und ersten Gesprächen auf die Tagung einzustimmen. In breitem Dialekt rezitierte er aus seinem Buch und machte auf humorvolle Art und Weise deutlich, wer es in der Dorfgemeinschaft ist, der sich engagiert: Nicht die Einwohner seien es, die nur für sich lebten. Die Bürger wären es, die man nahezu in alle Vereine und Verbände austauschen könnte und die überall dabei sind, um sich für das Gemeinwohl einzubringen. „Es sind die, die Gemeinde bilden“, so Fröhlich im Bezug auf die, die man häufig und immer wieder im Ehrenamt fände.

Und so waren es auch Freiwillige, aber gleichsam viele Mitarbeiter aus den Verwaltungen der Gemeinden und Kreise, die Dietmar Herdes vom Landkreistag zu den „Reichenauer Tagen 2012“ begrüßen konnte. Vom Sozialministerium waren ebenso Vertreter gekommen wie vom Landessenorenrat, Bürgermeister und Engagierte der ARBES (Arbeitsgemeinschaft des Bürgerschaftlichen Engagements), die im Namen der Veranstalter willkommen geheißen wurden. Ein Dank ging an die Organisatoren: Prof. Sigrid Kallfass, Johannes Fuchs und Dietmar Herdes selbst gaben die Anerkennung gleichzeitig ans Ministerium und den Landkreis Konstanz zurück.

Im aktuellen Jahr hatte man sich vorgenommen, wieder Rück- und Ausblick zu wagen. Am ersten Konferenztag referierte passend dazu der Leiter des Zentrums für Zivilgesellschaftliche Entwicklung, Prof. Dr. Thomas Klie von der Evangelischen Hochschule in Freiburg. BE wurde in Baden-Württemberg „semantisch geprägt“, befand Klie, und untermauerte, dass das Land eine Vorreiterfunktion in diesem Thema besitze. Durch Vernetzung und Kontinuität sei es stets auf der Agenda gewesen. Die Engagementforschung habe herausgefunden, dass die Ursprünge des BE in den 80er und 90er Jahren zu finden sei. Klie erläuterte, dass man heute im Partizipationsbereich, in Sachen Sozialkapital und Wohlfahrtsstaat sowie auf dem „Dritten Sektor“ aus Vereinen und Genossenschaften wissenschaftlich tätig sei. Klie beklagte allerdings, dass Längsschnittstudien fehlten, bescheinigte dem Land aber gleichzeitig eine offene Diskursstruktur bei Debatten um das BE. Die Erkundungen hätten gezeigt, dass es Aufgabe der Politik sein müsse, künftig der Funktionalität des Engagements entgegen zu wirken. Gleichzeitig prophezeite Klie abschließend, dass die Trends auf eine Rekommunalisierung und genossenschaftliche Ansätze hindeuteten, wobei hier besonders der Gedanke der Subsidiarität wieder gestärkt werden müsse.



Fortsetzung: Bürgerengagement soll Querschnittsaufgabe werden

Die zweite Hälfte des Tages nahmen dann Arbeitsgruppen ein. In ihnen diskutierten die Tagungsteilnehmer darüber, wie die aus der Segregation des BE entstandenen Teilbewegungen des BE wieder effektiver zusammenarbeiten könnten. Eine weitere Gruppe beschäftigte sich mit der Frage, wie regional ein Gesamtkonzept für das Bürgerschaftliche Engagement aussehen könnte, das Städte, Gemeinden und Landkreise einbeziehe. Die dritte schlussendlich nahm sich des Problems an, wie in den Verwaltungen ein durchgängiges Verständnis von BE geschaffen werden könne, ohne, dass durch Querschnittsaufgaben eine bloße Verallgemeinerung eintritt. Gut eineinhalb Stunden blieb Zeit – und es kam zu reichlich Ergebnissen, die am Ende vorgestellt wurden: Demnach offenbarte sich das klare Anliegen, den Austausch zwischen Bürgern und Verwaltung zum Thema BE zu stärken. Vorbild könnten die sogenannten „Runden Tische“ sein, aber auch die Beteiligungsstärkung der Engagierten durch „Räte“ wurde ausführlich angesprochen. Einig war man sich auch in der Frage, dass die Mitarbeiter vor Ort für den Bereich des BE weitergebildet und qualifiziert werden müssten, die Anlaufstellen für Ehrenamtliche bräuchten weiterhin Unterstützung, sie dürften bei allem Spazwang nicht zur Disposition stehen. Um flache Hierarchien und mehr Kooperation auf inhaltlicher Ebene zu ermöglichen, müsste allen Beteiligten bewusst werden, dass für ein Miteinander eine bestimmte „Haltung“, also Respekt und Anerkennung, unabdingbar seien. Mehrere Gruppenteilnehmer forderten auch, „Fachlichkeit“ im Sinne der professionellen Förderung klarer zu definieren. Die Forderung, wonach Arbeitgeber Raum für Fortbildungen Raum und Zeit bereit stellen sollten, mündete auch in den Aufruf, Rahmenvoraussetzungen für das BE gesetzlich zu verankern. Neben dem Netzwerkgedanken war vor allem auch das Thema der Entbürokratisierung ein vielfach erwähntes an diesem Nachmittag.

Schon traditionell öffnete dann der zweite Tag: Landrat Frank Hämmerle begrüßte die Anwesenden und übergab für ein Grußwort an seinen Sozialdezernenten. Axel Goßner sprach dann eindrücklich vom Bekenntnis des Landkreises Konstanz zum Bürgerengagement. „Wir stehen leidenschaftlich dazu, auch Mittel aufzuwenden und ein entsprechendes Umfeld zu schaffen“, hatte bereits der Landrat formuliert – und Goßner ergänzte: „Die Bürgergesellschaft ist die Antwort auf eine zunehmende Individualisierung“. Der Landkreis könne stolz sein auf das, was er vorweise, von einer Fachstelle bis zum Suchtbeauftragten, von KOMMIT bis zum Kreisseniorerrat.

Kurz vor der nächsten Runde im „Filder-Dialog“ war die Staatsrätin für Zivilgesellschaft und Bürgerbeteiligung, Gisela Erler, nach Hegne gekommen, um ihre Sicht auf den Zusammenhang zwischen Bürgerengagement und Beteiligung darzulegen. Sie legte Wert darauf, dass sie nicht das schlecht reden wolle, was heute an freiwilliger Arbeit geleistet würde – im Gegenteil. Von Selbsthilfe bis zur Seniorenarbeit – eine lebendige Gesellschaft sei ohne dieses Wirken überhaupt nicht denkbar. Aber es brauche heute mehr denn je Beteiligung – denn Engagement sei ohne Beteiligung der Bürger nicht möglich. Zahlreiche Verbände und die Kirche hätten es so versucht, die Landesregierung wolle nun aktiv dagegen halten. Erler sprach sich deshalb mit ihrer These davon, dass nicht mehr das „Wie“ gefragt sei. Die repräsentative Demokratie lege klar fest, welche Wege zur Mitbestimmung möglich seien. Vielmehr ginge es um das „Wo kann ich mich beteiligen“, so die Staatsrätin. Die Bürger forderten dies sein, daher müsse die hoheitliche Verwaltungskompetenz als Interaktion verändert werden. Planungen sollten viel früher beginnen – und auch die Frage nach „Null-Varianten“, also danach, ob ein Projekt



Fortsetzung: Bürgerengagement soll Querschnittsaufgabe werden

überhaupt gebraucht werde, dürfe nicht ausgeklammert sein. „Wenn das Produkt herauskommt, ohne, dass der Bürger an der Entstehung beteiligt war, wird er misstrauisch“, meinte Erler.

Im weiteren Verlauf des Tages referierte Dr. Herbert Ammann, Geschäftsführer der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, der die politischen Herausforderungen in Sachen Freiwilligkeit und Gemeinnutz der nächsten 30 Jahre herausarbeitete. Dabei stellte er die verschiedenen Formen an Bürgerengagement vor, die denkbar sind und unter den Aspekten einer sich verändernden Soziallandschaft mit weiterhin (un-)bezahlter Erwerbsarbeit, Wohlstand und Ungleichheiten perspektivisch scheinen. Neben der formellen Freiwilligenarbeit als berufenes oder gewähltes Ehrenamt in Vereinen, Verbänden und Organisationen und der informellen in losen Initiativen, auf Eigenverantwortung hin beruhenden, wird es auch aufgrund des Disputs über die Wünschbarkeit von Freiwilligenarbeit die Option der Miliz geben. Ammann umschrieb diese als „unbezahlte Arbeit für das Gemeinwohl, das durch eine staatlich legitimierte Instand verordnet würde“ und nannte als Beispiel den Militärdienst. Der Staat werde sich entscheiden müssen, welche Aufgaben er selbst wahrnehmen kann und welche er auf den genannten Wegen der Freiwilligenarbeit abgeben könne.

Im letzten Vortrag der Jubiläumsveranstaltung ging Frau Prof. Dr. Annemarie Pieper von der Universität Basel auf eine grundlegende Frage nach den Beweggründen für Engagement ein. Sie beschäftigte sich mit dem „Bindeglied zwischen Ich und Wir“, der Solidarität. Aristoteles sah das Zurücktreten des „Ich“ hinter das „Wir“ bereits in seinem Stadtstaat, in der modernen Zeit würde der Staat aber lediglich noch die helfende Hand bieten, durch die die wirklich Hilfsbedürftigen hindurch fielen. Um die Willkürfreiheit des Menschen zu begrenzen, brauche es Recht und Moral, die Solidarität habe ihren Zweck im eigenen Sinn. Die Einsicht wonach „ich selbst nicht wertvoller bin als Andere“ für zur Schlussfolgerung, dass „Wertschätzung für mich selbst bedeute, diese auch auf Andere zu übertragen“. Und so beendete sie ihr Referat eindrücklich mit der Feststellung: „Das Ich muss durch das Wir zu einem Anwalt für die Menschenwürde werden“.

In der Abschlussdiskussion stellte Pieper fest, dass das „Pendel des Ichs“ zu weit ausgeschlagen sei. Freiwilligenarbeit beziehe das Ich auf das Wir, sagte Dr. Ammann. Prof. Kalfass kam zu der Folgerung, dass Bürgerengagement mehr qualitative statt quantitative Analysen brauche. Die 10. Reichenauer Tage wurden mit der Einigkeit beschlossen, dass „die Moral dort verliert, wo nur noch für den Eigennutz nachgerechnet werde“.

Von: Dennis Riehle



Studentische Anfrage zum Thema Selbsthilfegruppen & gesundheitsfördernde Reisen

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich schreibe Ihnen mit Bezug auf Ihre Selbsthilfekontaktstelle. Ich bin Studentin des Tourismusmanagements und suche Unterstützung bei meiner Bachelorarbeit, für die ich momentan eine an Selbsthilfegruppenmitglieder gerichtete Umfrage durchführe. Sie beschäftigt sich mit gesundheitsfördernden Reisen und wie diese von Selbsthilfegruppen angenommen werden. Worauf legen Sie wert? Wie könnten Selbsthilfegruppen und Urlaubsanbieter zusammenarbeiten?

Es würde mich sehr freuen, wenn Sie die Umfrage in den durch sie betreuten Selbsthilfegruppen verbreiten würden. Sie lässt sich entweder elektronisch auf www.selbsthilfe-auf-reisen.tk ausfüllen, oder mittels des angehängten Dokuments auf Papier. Die Umfrage ist anonymisiert und alle gesammelten Daten werden einzig und allein für meine Studie an der Stenden Fachhochschule verwendet.

Für Rückfragen stehe ich natürlich gern unter der Email info@gesunder-urlaub.tk oder unter der 0163/4848813 zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Saskia Weis



Kommit gratuliert dem neuen Oberbürgermeister Ulrich Burchardt

Brief an den Oberbürgermeister

Sehr geehrter, lieber Herr Burchardt,

das Selbsthilfenetzwerk KOMMIT im Landkreis Konstanz gratuliert Ihnen herzlich zu Ihrer Wahl als neuem Oberbürgermeister der Stadt Konstanz.

Wir freuen uns, dass mit Ihnen eine Persönlichkeit ins Rathaus einziehen wird, die im Wahlkampf ein offenes Ohr für das Bürgerschaftliche Engagement gezeigt hat, den Ehrenamtlichen und Freiwilligen mit Anerkennung und Respekt begegnet ist und mit den Ihnen als Oberbürgermeister zur Verfügung stehenden Mitteln Unterstützung zugesagt hat.

Sie werden nun Repräsentant einer Stadt, in der sich viele Menschen zum Wohle der Gesellschaft einbringen. Noch sind die dafür bereitgestellten Strukturen manches Mal eher mäßig – und dennoch haben die KonstanzerInnen nicht davon abgesehen, sich breitflächig zu engagieren. Als Vertretung von rund 180 Selbsthilfegruppen im Landkreis sind wir selbstverständlich auch innerhalb des Konstanzer Stadtgebietes aktiv. Der von den Gruppen eingesetzte Sprecherrat betreibt zusammen mit der hauptamtlichen Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Öffentlichkeitsarbeit, organisiert Veranstaltungen und begleitet seine Ehrenamtlichen durch Fortbildungen und Ansprechpartner. Die Selbsthilfegruppen, die uns angeschlossen sind, sind Zusammenschlüsse von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu gesundheitlichen und sozialen Themen jeglicher Art. Im Erfahrungsaustausch übernehmen sie Eigenverantwortung für ihre Situation und kümmern sich in der gegenseitigen Fürsorge und Ermutigung darum, trotz Handicaps Teilhabe zu erlangen. Eine Übersicht unserer Gruppen dazu gibt es auch auf www.selbsthilfe-kommit.de. In gedruckter Form geben wir immer wieder einen Wegweiser heraus, den aktuellen wollen wir Ihnen als Willkommensgeschenk in Ihrem neuen Amt gern im Anhang überreichen.

Da wir uns durch unser Wirken auch ein Stück weit als Interessenvertreter von Patienten und Menschen in prekärer sozialer Lage verstehen, bemühen wir uns auch stets um die Partizipation im kommunalpolitischen Diskurs.

So haben wir uns für die Klinikfusion im Landkreis ausgesprochen und sind darauf bedacht, mit den Politikern und der Verwaltung vor Ort in kontinuierlichem Gespräch zu bleiben. In diesem Sinne setzen wir nun ebenso darauf, mit Ihnen in guten Begegnungen unsere Anliegen vorbringen zu können und in konstruktiver Zusammenarbeit für das Wohl der Bürgerinnen und Bürger einzutreten.

Wir wünschen Ihnen für die Einarbeitung in Ihr Amt alles Gute, viel Erfolg und freuen uns auf das erste Zusammentreffen mit Ihnen!

Freundlich grüßt

Johannes Fuchs
für den Sprecherrat KOMMIT und
die Selbsthilfekontaktstelle des Landratsamtes



Impressum / Kontakt

Herausgeber: kommit – Netzwerk Selbsthilfe
c/o Landratsamt Konstanz
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Telefon 07531 8001787
www.selbsthilfe-kommit.de

Rechtsform: Nicht eingetragener Verein, vertreten durch den Sprecherrat,
Gemeinnützigkeit vom Finanzamt Konstanz anerkannt (zuletzt mit
Datum vom 12.05.2010).

Redaktion: Melanie Schwitkowski
Telefon: 07726 3890475
E-Mail: Melanie.Schwitkowski@o2online.de

Dennis Riehle
Telefon: 07531 955401
E-Mail: Dennis.Riehle@t-online.de

Berichtsannahme: E-Mail: kommit-newsletter@o2online.de

Erscheinungstermin: quartalsweise

Hinweise: Kopieren oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die
Meinung der Redaktion wieder.

Wir übernehmen keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit
der hier zur Verfügung gestellten Informationen.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie
uns bitte ein kurzes Mail mit Ihrer E-Mail-Adresse und wir werden Ihre
Adresse unverzüglich aus der Mailing-Liste entfernen.