



Psychotherapie | Informationen März 2003 | 03

1



Aktuell für Sie:

Gesetzlich Krankenversicherte, die ab Januar 2003 mit höheren Beiträgen rechnen müssen, können ein Sonderkündigungsrecht nutzen, um schnell in eine günstigere Krankenkasse zu wechseln. Darauf weist die Verbraucher-Zentrale NRW alle Betroffenen hin. Das bedeutet, bei einer Beitragserhöhung im Januar kann ein Kassenwechsel zum 1. April erfolgen, wenn die Mitgliedschaft in der alten Krankenkasse bis Ende Januar (am besten per Einschreiben mit Rückschein) gekündigt wird. Um böse Überraschungen zu vermeiden, sollte vor einem Wechsel bei anderen Kassen jedoch nachgefragt werden, ob und wann dort Erhöhungen geplant sind. Solche Auskünfte können für einen Wechsel entscheidend sein. Denn für 2003 planen zahlreiche Kassen eine Beitragserhöhung.

Grundsätzlich kann zwischen Ortskrankenkassen, Ersatzkassen, Betriebskrankenkassen gewählt werden. Auch Innungskrankenkassen stehen allen Krankenversicherten offen, wenn dies in der jeweiligen Satzung vorgesehen ist. Unabhängig von Alter und Gesundheitszustand ist ein Wechsel in alle geöffneten Kassen möglich.

Allerdings sollte nicht nur der Beitragssatz bei einem Kassenwechsel entscheidend sein. Denn beim Service (Öffnungszeiten, Erreichbarkeit) und bei den Zusatzleistungen kann es Unterschiede geben. Kassenpatienten, die Wert auf bestimmte Angebote (zum Beispiel auf Akupunktur oder spezielle Rehabilitationsmaßnahmen) legen, sollten deshalb vor einem Wechsel verschiedene Krankenkassen anschreiben und neben den Beitragssätzen auch deren Zusatzleistungen sorgfältig miteinander vergleichen.

Für die Suche nach der richtigen Kasse bietet die Verbraucher-Zentrale Niedersachsen unter dem Stichwort "Beratungsbrief rankenkassen" ein computergestütztes Beratungsangebot an: Neben wichtigen Informationen zur Wahl einer Krankenkasse erhalten Versicherte einen Fragebogen, in den sie die ihnen wichtigen Kriterien für die Auswahl einer Kasse eintragen. Der PC sucht anhand der Daten die passende Krankenkasse mit den günstigsten Beitragssätzen aus. Die individuelle Auswertung (inklusive Ratgeber) kostet 10,20 Euro und kann bei der Verbraucher-Zentrale Niedersachsen angefordert werden.

Darüber hinaus gibt es in den Beratungsstellen der Verbraucher-Zentrale Niedersachsen eine Liste mit den aktuellen Beitragssätzen der für Niedersachsen geöffneten Krankenkassen.



Zitat des Monats:

Alle Menschen sind **frei** und **gleich** an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Wissen begabt und sollen einander im Geiste der **Brüderlichkeit** begegnen.



Psychotherapie | Informationen März 2003 | 03

2

Art 1 Grundgesetz



Aktivitäten:

:) Themen begreifen:

Das **Coming-out** gehört für die meisten Homosexuellen und Lesben zu den turbulentesten Zeiten in ihrem Leben: Zwischen dem ersten unsicheren Gefühl des "Andersseins als andere" bis hin zu einem offenen schwulen oder lesbischen Leben vergehen oft Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte. Das Alter, in dem besondere Gefühle für das eigene Geschlecht bemerkt werden, ist individuell verschieden.

Nach der Studie "Sie liebt sie. Er liebt ihn" im Auftrag des Berliner Senats sind sich junge Männer allerdings meistens schon während ihrer Pubertät über ihre Gefühle im Klaren, bei den Mädchen dauert das Coming-out etwas länger. Demnach haben 42 Prozent der jungen Frauen und 62 Prozent der jungen Männer ihr Coming-out vor dem 18. Lebensjahr. 25 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer erleben es nach dem 20. Lebensjahr. Das Durchschnittsalter der ersten lesbischen sexuellen Erfahrung liegt bei 18,7 Jahren, das der ersten schwulen sexuellen Erfahrung bei 17,1 Jahren. Demnach ist der erste schwule oder lesbische Sex offensichtlich nicht der Auslöser des Coming-outs, sondern bestätigt eher die vorhandenen Gefühle.

Anders als andere: Stationen des Coming-outs

"Ich bin irgendwie anders als andere", dieses diffuse Gefühl spüren Jugendliche meist schon im Alter von vierzehn Jahren. Mitten in der Pubertät löst dieses Gefühl bei vielen Unsicherheit, Zweifel und Wut aus, die nicht selten in eine existenzielle Krise führen. Selbstmordversuche kommen laut Berliner Studie bei homosexuellen Jugendlichen viermal so oft vor, wie bei heterosexuellen Altersgenossen. Die Jugendlichen vermeiden das Thema Homosexualität, gehen allem aus dem Weg, was irgendwie auf Lesben oder Schwule hinweisen könnte. Einige leugnen sogar vehement ihr Anderssein, bei Jungs wird die Unsicherheit häufig durch extremes "Macho-Gehabe" überspielt.

Das, was sich zu diesem Zeitpunkt in der Gefühlswelt abspielt, hat oft noch keinen Namen. Erst später wird dann das Anderssein als lesbisch, schwul oder bisexuell erkannt. Psychologen nennen dieses Eingeständnis vor sich selbst das "Innere Coming-out".

Wenn sich die Jugendlichen auf diese Weise über ihre Gefühle klar geworden sind, wenden sie sich in den meisten Fällen zuerst an Freunde. Die meisten schwanken dabei zwischen der Angst, zurückgewiesen zu werden, und der Hoffnung, sich endlich offenbaren zu können. Ist dieser Schritt geschafft, suchen viele zum ersten Mal ganz bewusst die Gemeinschaft anderer Schwuler und Lesben.



Psychotherapie | Informationen März 2003 | 03

3

Einige haben jetzt ihre ersten homosexuellen Liebesbeziehungen. Bis zum Coming-out vor den Eltern oder am Arbeitsplatz ist es oft trotzdem noch ein langer Weg. (Quelle Lifeline 2003)



Literaturtipps:

Jellouschek, H. (2001) Die Rolle der Geliebten in der Dreiecksbeziehung. Kreuz-Verlag

Griffin, V. (2001) Sonntags nie. Die Geschichte der heimlichen Geliebten. Aufbau Verlag

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2003