

# Was ist Schüchternheit?

Schüchternheit ist im Grunde eine Mischung aus sozialen Ängsten und sozialer Isolation. In unserem Flugblatt beschreiben wir Schüchterne als Menschen,

- die lieber denken als reden
- denen im entscheidenden Moment das Wort im Hals steckenbleibt
- die immer wieder feststellen, dass sie nicht richtig **mitreden** können
- die Probleme haben, andere Leute kennenzulernen
- die deswegen oft **miss**verstanden werden
- die sich nach einem Bekanntenkreis sehnen
- die mehr am Leben teilnehmen wollen

Genauere Infos über das Problem finden Sie im ausführlichen Konzept der Peiner Gruppe, im Bilderzyklus vom Gründungstreffen der Braunschweiger Gruppe und in unserer Sammlung der Gesprächsthemen.

Über die positive Seite der Schüchternheit haben wir auch geschrieben.

Einige Bücher zum Thema stellen wir ebenfalls vor.



## intakt e.V.

Der **intakt e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein. Er wurde am 3.9.2004 gegründet und nennt sich im Untertitel „Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten“.

Er besteht aus Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und gründet **weitere in anderen Städten.**

Weitere Gruppen laden wir gern zu einer Vereinsmitgliedschaft ein, unterstützen sie und vermitteln ihnen Mitglieder.

Der **intakt e.V.** hat als Vereinszweck die Förderung der Selbsthilfe im Bereich der sozialen Ängste - Schüchternheit, Soziale Phobie, Soziale Isolation - sowie die Förderung von Forschung, Bildung, Kultur und Öffentlichkeitsarbeit in diesem Bereich in seine Satzung geschrieben.

Daraus ergeben sich folgende Aufgaben, die wir auch als Angebote an interessierte Gruppen, Gruppenleiter und Gruppengründer machen:

- ✓ Unterstützung / Anregung von Gruppengründungen
- ✓ „Ausbildung“ / Beratung von Gruppenleitern/-organisatoren
- ✓ Vernetzung von Gruppen
- ✓ Auf Betroffene abgestimmte Seminare, Kurse etc.
- ✓ Auf Betroffene abgestimmte Treffen / Veranstaltungen
- ✓ Infoveranstaltungen / Vorträge
- ✓ Archivieren / Auswerten von Büchern, Medien etc. („intakt-Mediathek“)
- ✓ Gruppenübergreifendes Infomaterial / Veröffentlichungen
- ✓ Buchprojekt „Erlebnisberichte“
- ✓ Infoblatt „intakt-Rundbrief“
- ✓ Gemeinsame Pressemitteilungen
- ✓ Ein Bewußtsein für unsere Themen in der Öffentlichkeit erzeugen
- ✓ „Gemeinsam sind wir stärker“

**intakt e.V.**

Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig  
[info@schuechterne.org](mailto:info@schuechterne.org) | [www.schuechterne.org](http://www.schuechterne.org)

# SCHÜCHTERN?

DU BIST MIT DEINEM PROBLEM NICHT ALLEIN

**Eine Selbsthilfegruppe hilft.**

**Wir stellen uns hier einige uns bekannte Probleme zusammen und sammeln unsere Gedanken zur Lösung.**



# Hilfe für Schüchterne und Sozialphobiker

Unsere Gruppen treffen sich regelmäßig zur Gesprächsrunde, mit 4-10 Teilnehmern kann man rechnen. Manche Gruppen sind zeitweilig kleiner, aber funktionieren trotzdem. Die Treffen dauern meist eineinhalb bis zwei Stunden und finden in geschlossenen Räumen statt.

Die Termine der einzelnen Gruppen stehen auf der Seite „Wo & Wann“.

Die Gruppen können auf zwei Arten helfen:

## 1. PROBLEM BEARBEITEN

Wir reden über alles, was mit Schüchternheit zu tun hat - also Wenn jemand Probleme mit seiner/ihrer Schüchternheit hat oder vor einer Situation steht, die für Schüchterne ein unüberwindliches Hindernis ist, kann er/sie das in der Gruppe erzählen und zum Thema des Abends machen. Wahrscheinlich hat schon einer der anderen schon Erfahrungen dazu gemacht und kann davon berichten - in der Gruppe können auch die anderen davon profitieren.

Themen, die bei uns oft besprochen werden, sind in der Themensammlung zusammengefaßt.

Um die Gruppenatmosphäre zu verbessern und um allgemein die Gesprächsführung zu üben, reden wir auch über andere Themen, die nicht mit Schüchternheit zu tun haben.

## 2. GESELLSCHAFT

Die Gruppe mit ihren verschiedenen Mitgliedern ist selbst ein Feld, in dem man nette Leute kennenlernen kann, die auch zu einem passen. Es bilden sich immer wieder Freundeskreise oder gegenseitige Alltagshilfe (z.B. während des Urlaubs Blumen gießen).

Auch gehen wir manchmal zusammen zu Festen, in Kneipe, Kino, Disco, Stadion - wir machen also alles das, was nur Spaß macht, wenn man in der Gruppe macht. Einige unserer Gruppen haben inzwischen ihre Stammlokale, wo sie nach dem Gesprächskreis hingehen.

Mit etwas Offenheit können Betroffene hierbei einen Schritt aus der Isolation machen - und/oder den Umgang mit Menschen neu lernen.



# Hilfe für Gruppen

In Gruppen sind sozial Ängstliche nicht allein - im **intakt e.V.** sind Gruppen nicht allein.

Wir bieten verschiedene Aktivitäten und Dienstleistungen an, mit denen eine Selbsthilfegruppe ihre Möglichkeiten ergänzen und erweitern kann.

Manche Angebote lohnen sich erst ab 10 Teilnehmern und sind für eine Gruppe mit 8 Personen unbezahlbar. Oder ein Gruppenmitglied sucht Mitbetroffene für sein ganz spezielles Problem, die es in der eigenen Gruppe nicht findet. In anderen Fällen ist die Gruppe zu klein, benötigt Unterstützung von außen, bevor sie sich ganz auflöst, können wir unsere Angebote zur Rettung einsetzen.

Mit den Hilfsangeboten dazu stützen sie die Gruppen gegenseitig.

Daher haben wir folgende Angebote in unser Programm aufgenommen, mit dem wir auch gern in Ihre Gruppe kommen:

- ✓ Regelmäßige Vereinstreffen zum Austausch zwischen den Gruppen
- ✓ Freizeitaktivitäten mit Teilnehmern aus verschiedenen Gruppen
- ✓ Unterstützung / Anregung von Gruppengründungen
- ✓ Auf Betroffene abgestimmte Seminare, Kurse etc.
- ✓ Infoveranstaltungen / Vorträge
- ✓ Infostand zur Straßenwerbung
- ✓ Gruppenübergreifendes Infomaterial / Veröffentlichungen
- ✓ Verleih von Büchern aus der intakt-Mediathek

