

Der Oktober-Rundbrief ist dünner als die beiden letzten – es waren im August und September keine Selbsthilfetage oder ähnliche Aktionen. Aber dafür dürfte die Beilage umso interessanter sein: Hier werden die ersten Erlebnistexte veröffentlicht. Viel Spaß damit!

Anmerkungen zu sozialen Ängsten

Nach dem letzten Rundbrief bekam ich einen Anruf vom Leiter einer Sozialphobie-Gruppe. Ich diskutierte mit ihm über die Inhalte dieses Rundbriefs, besonders über die Beschreibung des Volkshochschulkurses.

Seine Anmerkungen möchte ich als Diskussionsbeitrag in die öffentliche Runde geben.

Er sprach sich dagegen aus, Schüchternheit und Sozialphobie zu sehr als Problem darzustellen.

„Dann ziehen wir Sozialphobikern den Boden unter den Füßen weg“ - zusätzlich zu den wirklichen und angenommenen Anforderungen der Gesellschaft bekommen sie noch ein weiteres zu hohes Ziel aufgebrummt.

Ich wies an der Stelle auf die positive Seite von Schüchternheit hin, wie sie auf der Vereinswebseite beschrieben wird.

Passend dazu plädierte er für einen weniger aggressiven, mehr akzeptierenden Umgang mit Ängsten anderer Leute. Eine Aussage wie „Angst ist Quatsch“ kann von Leuten, die nicht von ihren Ängsten wegkommen, als Angriff verstanden werden.

Ein anderes Modell sieht er als Erfolg versprechender an: „Akzeptiere deine Angst zur Hälfte, dann kommt die andere Hälfte hinterher.“

Ob dies jedoch mit der beschriebenen Autosuggestionsübung möglich ist, bezweifelte er:

ZITAT

„Should I stay or should I go now?
Should I stay or should I go now?
If I go there will be trouble
and if I stay it will be double
so you gotta let me know
should I stay or should I go“

The Clash

„Wenn ich Hausbesuche mache bei Sozialphobikern, seh ich da öfter am Spiegel einen Zettel 'ich bin gut!'.“

Zu meiner Frage, wieso eine Diplom-Psychologin eine höhere Überzeugungskraft zu haben scheint, meinte er, „die hat nicht unsere Eigenschaften, die wir als negativ ansehen.“ Mit anderen Worten, sozial Ängstliche würden Nichtängstliche als bessere Menschen ansehen. (Was eigentlich nicht sein sollte!)

Einen interessanten Gedanken teilte er mir noch zum Wort „Selbstbewußtsein“ mit: Wir hätten nicht zu wenig, sondern zu viel Selbstbewußtsein. Denn „wir sind uns selbst viel zu bewußt“.

Julian / Braunschweig

Gruppenprobleme

Nach bis zu vier Jahren Erfahrung mit unseren Selbsthilfegruppen kennen wir viele typische Probleme von Schüchternen/Sozialphobikern. Leider kennen wir noch nicht alle Antworten darauf.

Deshalb möchten wir alle Gruppen fragen. Bitte teilt uns die Gewohnheiten eurer Gruppe mit, zu Fragen wie:

- Wie geht ihr mit Neumitgliedern um?
- Welche Reaktionen / Kommentare hört ihr von Neumitgliedern?
- Was macht ihr, wenn einige von euch die Gruppe am Leben halten und andere immer nur zuhören?
- Wie geht ihr mit Klagen über „Gott und die Welt“ (und Hartz 4 und Benzinpreis und Politiker und „das wird ja alles immer schlimmer“) um?
- Wie befreit ihr eure Gruppe aus Krisen und der Angst vor Selbstaflösung?
- und was euch noch dazu einfällt

Veranstaltungen

Das angekündigte September-Treffen wird am 3.10. in Braunschweig stattfinden. Dieses Treffen soll dazu dienen, den Mitgliedern der neuen Gruppe in Hildesheim gleich den Gesamtverein zu präsentieren.

Treffpunkt ist um 14 Uhr am Burglöwen. Es beginnt wie üblich mit einer Kennenlernrunde bei Kaffee oder Bier. Um etwa 15 Uhr ist eine Führung durch den Dom angedacht (Kostenbeitrag 1-2 EUR).

Da der Termin 3.10. sehr kurzfristig ist, werden weitere Angebote ... na angeboten. In einer unserer Gruppen ist halt immer was los. Hierzu noch einmal der Hinweis auf den Veranstaltungskalender bei schuechterne.org, in dem unsere Planungen zu finden sind.

Neue Gruppen

Hildesheim: Die Gruppe startet am 29.9. mit der Gründungsveranstaltung.

Am 25.9. erschien in der Sonntagszeitung „Kehrwieder“ ein größerer Artikel zur Gründung. Julian hatte einen Interviewtermin, der Redakteur war begeistert vom Thema.

Celle: Auch hier ist die Presse bereits informiert. Julian ist mit dem Kontaktstellenleiter Herrn Krebs übereingekommen, erst einmal Anmeldungen zu sammeln. Sobald etwa fünf Leute teilnehmen möchten, wird ein Gründungs- und Kennenlernabend stattfinden.

Hemmoor: Diese Gruppenplanung ist noch in der Vorbereitungsphase: Zur Raumsuche und zur Pressearbeit wird der Gründer die Hilfe der Kontaktstelle Stade in Anspruch nehmen.

Vorankündigung: Seminar „Persönlichkeitsmanagement“

Im letzten Rundbrief berichteten wir von einem Volkshochschulkurs. Der intakt e.V. möchte nun eine ähnliche Veranstaltung in Eigenregie durchführen. Wir möchten einen „Profi“ einladen und ein auf unsere Bedürfnisse zugeschnittenes Seminar anbieten.

Uwe aus Peine hat bereits Kontakt zu einer Referentin aufgenommen. Die Diplom-Sozialarbeiterin Frau Wolfstädter ist bereits bekannt, denn sie hat die Peiner Gruppe in Supervisionsbesuchen beraten.

Sie ist bereit, einen Vortrag zum Thema „Persönlichkeitsmanagement“ zu halten und sich anschließend einer Diskussionsrunde zu stellen. Jeder dieser Teile wird eine Stunde dauern.

Der Ort wird voraussichtlich Peine sein, das Datum ist noch nicht klar (Der genaue Termin wird natürlich veröffentlicht, sobald er feststeht). Für kleine Mahlzeiten und Getränke wird gesorgt sein.

Die Veranstaltung ist offen für alle sozial Ängstlichen. Die Kosten werden soweit wie möglich vom Verein übernommen.

Interessierte können sich ab sofort beim intakt e.V. unverbindlich anmelden. Wir bitten um eine baldige Anmeldung, zumindest um eine Absichtserklärung, damit wir das Interesse abschätzen können. Themenvorschläge zu weiteren Seminaren sind ebenfalls willkommen.

Für alle, die nicht teilnehmen, wird der intakt-Rundbrief über die Veranstaltung berichten.

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Gemeinnützigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
1. Vorsitzender: Julian Kurzidim, Gruppe Schüchterne Braunschweig
2. Vorsitzender: Uwe Ellhoff, Gruppe „intakt“ Peine
Kassenwart: Carsten Schnur, Gruppe Schüchterne&Allein Hannover

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig
Telefon: 0531 - 349 6518
E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org
Webseite: <http://www.schuechterne.org>