

Mit dem Frühlingswetter kommt auch der Rundbrief. Diesmal mit diesen Themen:

Seite 1: Freiwillige Helfer gesucht
Seite 2: Angst vor dem intakt e.V. Teil 2

Seite 3: „Schüchternheit“ oder „Sozialphobie“?
Seite 4: Veranstaltungen

Freiwillige gesucht für:

Forschung für Diplomarbeit

Wir suchen sozialängstliche Probanden für eine Untersuchung im Rahmen einer Diplomarbeit im Institut für Psychologie (2 Termine à ca. ½ Stunde)!

Wenn Sie bei Gesprächen mit anderen schnell rot werden oder sich unwohl in sozialen Situationen (wie z.B. auf Partys) fühlen oder ungem in Mittelpunkt stehen, dann suchen wir SIE!

Die von Ihnen erhobenen Daten werden unter Einhaltung der Vorschriften des Datenschutzes nach Entfernung des Namens ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken gespeichert und mittels statistischer Verfahren zusammengefasst ausgewertet, d.h. persönliche Daten bleiben anonym.

Für Ihre Teilnahme bekommen Sie eine finanzielle Aufwandsentschädigung und Sie können an einer kostenlosen von einer Diplompsychologin geleiteten Informationsveranstaltung zum Thema „Soziale Ängstlichkeit und deren Bewältigung“ teilnehmen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter dem Stichwort „soziale Ängstlichkeit“ unter folgender E-Mail-Adresse: SilvMassie@web.de

Vielen Dank,

Silvia Henke / TU Braunschweig

P.S.: Ich und ein weiteres Mitglied der Braunschweiger Gruppe haben sich nach einem Gespräch mit Silvia Henke bereit erklärt. Julian

Pressetermin in Celle

Die Cellesche Zeitung möchte einen Artikel über unsere Gruppen (besonders die in Celle) schreiben. Allerdings möchte der zuständige Redakteur erst die typische Gruppenatmosphäre kennenlernen - also ein Treffen besuchen.

Da aber (wir sind ja fast alle so!) die örtliche Gruppe nicht in die Zeitung möchte, habe ich eine „virtuelle Gruppe“ vorgeschlagen: Etwa 4-5 Mitglieder anderer Gruppen kommen nach Celle und halten in Anwesenheit des Redakteurs eine typische Gruppensitzung ab.

Das wirkt zwar etwas gespielt, aber keine Angst, wir kriegen das realistisch rüber. Es muß ja auch keiner von den eigenen Problemen berichten, als Thema gehen ja auch Erfolge aus der eigenen Gruppe.

Vom Redakteur kam bereits eine Zusage: Keine Fotos, keine echten Namen.

Hinterher gehen wir auf Vereinskosten mit den Cellern einen trinken :-). Und denkt euch was aus, was der Verein danach für eure Gruppe tun könnte.

Julian / noch Organisator in Celle

ZITAT

„Wenn einer sagt, du wärst ein Huhn, hältst du ihn für verrückt. Wenn zwei Leute sagen, du wärst ein Huhn, hältst du beide für verrückt. Aber wenn drei Leute sagen, du wärst ein Huhn, setzt du dich hin und legst ein Ei.“

*Aus dem Fernsehfilm „Der Marsch“
Der intakt-Rundbrief ist einer von dreien, die dir sagen:
Du bist kein Huhn!*

Angst vor dem intakt e.V., Teil 2

Im Vorstand des intakt e.V. sitzen „Profis“. Da kann schon der Eindruck aufkommen, es wären „Stärkere“, die einem Hilfe aufzwingen wollen. Ich muß mich also fragen, wie geh ich denn mit „Klienten“ um? Wie sehe ich Selbsthilfe-Sozialarbeit mit sozial Ängstlichen?

Bei mir kommen ja noch mehr Punkte dazu: Ich bezeichne meine Vereinsarbeit selbst als Sozialarbeit. Ich will mein Studienfach auch ausüben und mein Vereinsengagement zum Arbeitsplatz ausbauen. Ich habe meine Diplomarbeit über Angststörungen geschrieben.

Trotzdem: Daß ich „selber so einer“ bin, habe ich schon in Teil 1 beschrieben.

Den letzten Arbeitsplatz, den ich hatte, habe ich verloren, weil mich die Anforderungen der vorgesetzten unter Entlassungsangst gesetzt haben. Aber auch, weil ich Methoden hätte anwenden sollen, die ich aus eigener Opfererfahrung ablehne. Das hat natürlich die Entlassungsangst verstärkt, so daß ich am Ende fast arbeitsunfähig war.

Mit „Gewalt“ geht erreicht man bei mir nichts – daher hab auch ich das Gegenteil als Ideal. Wo ich es kann, setze ich auf die „Einsicht“ der Leute, und das kann ich öfter als ich dachte. Ein Beispiel:

Ich besuche regelmäßig meine Oma (83, seit 4 Jahren im Altenheim, seit 2 Jahren im Rollstuhl) und unternehme dabei mit ihr Spaziergänge (besser -fahrten) im Freien. Bei Kälte geht das natürlich nicht ohne Handschuhe und Mütze. Also hole ich diese aus ihrem Schrank. Antwort: „Och nee, brauch ich nicht!“ Woher soll sie auch wissen, ob sie es braucht, wenn sie nicht allein aus dem Haus kommt.

Ich könnte ihr die Mütze jetzt energisch aufdrängen („Glaub mir das doch, es ist kalt!“). Aber das mach ich nicht.

Typischerweise geht das Gespräch so weiter: „Wirklich nicht? Draußen ist's kalt!“ „Och nee!“ „Na gut, dann tu ich deine Handschuhe und deine Mütze in meine Manteltasche, wenn du sie haben wilt, sag mir Bescheid.“

Kaum sind wir vor der Tür, merkt sie, daß es wirklich kalt ist: „Oooh, das ist aber kalt!“

„Willst du deine Mütze haben?“

Und schon ist das Ergebnis dasselbe, als wenn ich ihr die Mütze vorher aufgedrängt hätte. Nur eben ohne Streit.

Mit meiner Oma kann ich also akzeptierend umgehen. Doch was ist bei sozial Ängstlichen? Kann ich es auch mit Leuten, die dasselbe

Problem haben wie ich? Wo ich zugucken muß, wenn sie in die selbe Falle laufen, aus der ich mich gerade mühsam befreie? Wo ich zuhören muß, wie ihr Verstand hinter ihrer Angst verschwindet?

Wie reagiere ich, wenn jemand wütend wird, weil ich ihm seine geheimen Wünsche nicht an der Nasenspitze abgelesen hab? Oder wenn sich mal wieder jemand mit einer faulen Ausrede verpisst?

Alles Dinge, die ich von mir selbst kenne, bei denen ich weiß, was draus entstehen kann und bei denen mir daher das Akzeptieren oft schwer fällt. Dann würd ich die „ganzen verdammten Feiglinge“ gern selbst über die Angstschwelle schieben.

Doch ich weiß, daß das auch nichts bringen würde. Der Anstoß muß von innen kommen. Auch das kenn ich von mir selbst. Ich mußte auch erst eine hohe Schwelle überwinden, um aktiv zu werden.

Sozialarbeit kann der Selbsthilfe jedoch Brücken bauen. Meine Aktivitäten im Verein (Gruppen gründen, den Rundbrief verwalten, das Buchprojekt anregen und natürlich die Vereinsverwaltung selbst) sehe ich als solche Brücken.

Der Verein kann Beispiele/Vorbilder bringen, wie der Anstoß bei anderen von innen gekommen ist. Wenn ich mal wieder so offen über mich schreibe, daß es auf euch einen komischen Eindruck macht, motiviert mich genau diese Beispielfunktion dazu.

Wenn ich sage „Versucht das mal!“, dann ist das etwas, was ich als eine Brücke ansehe. Rübergehen sollen die Leute selbst. Sonst wär es ja auch keine Selbsthilfe.

Auch die großen Aktionen, die Angst vor einem übermächtigen Verein auslösen können, nützen indirekt allen. Mit jeder neuen Gruppe, jedem Zeitungsartikel kommen neue Leute mit neuen Erfahrungen in Reichweite. Auch wer sich fragt, was ihm die Leute in Dortmund und Leipzig nützen, liest von ihnen in den neuen Erlebnisberichten.

Für Selbsthilfeunterstützer gibt es noch das typische Problem, ich hab es schon oft gesagt: „Schüchterne muß man fünfmal ermuntern, bevor sie es ein halbes Mal machen.“ Was erst als Klage gemeint war, erhält für mich immer mehr eine zweite Bedeutung:

Immerhin erreichen die Leute ein halbes Mal. Besser als überhaupt nichts – und ein Anfang, um die andere Hälfte auch noch hinzukriegen. Und zwar ohne Hilfe.

Das halbe Mal ist auch für den Helfer gut. Dabei zeigt sich, daß sich das fünfmalige Ermuntern doch lohnt. Es fällt für beide ein Erfolg ab.

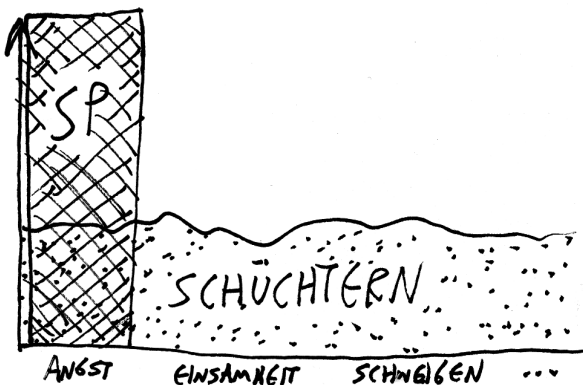
„Schüchternheit“ oder „Sozialphobie“?

Immer wieder erlebe ich, daß sich Gruppenmitglieder nur von einem dieser beiden Namen angesprochen fühlen und den anderen ablehnen. Auch ich bin so einer. Die beiden Worte sind tatsächlich unterschiedlich.

Wie das? Habe ich nicht in der TAZ gesagt, das wäre alles das selbe, nur mit anderen Namen, um verschiedene Leute zu erreichen?

Um diese Frage zu klären, bin ich in Braunschweig richtig. Denn hier haben wir zwei Gruppen, eine schüchterne und eine sozialphobische. Ich habe zwar die Erfahrung gemacht, daß in beiden über ähnliche Dinge geredet wird. Trotzdem: in beiden Gruppen habe ich gehört, die anderen „sind irgendwie anders“. Naja, bei einigen stimmt das ja auch. Aber eben nicht bei allen.

Meine Theorie zum Unterschied war lange die: Schüchterne haben viele einzelne Probleme, Sozialphobiker nur eins (Angst), dafür aber heftig. Siehe Diagramm:



Das ist schon gut, inzwischen tendiere ich aber zu einer anderen Theorie: In der Sozialphobie-Gruppe treffen sich mehr die Leute, die schon Therapie, Klinik o.ä. hinter sich haben. Zu den Schüchternen dagegen kommen die Leute eher wegen ihrer Alltagsprobleme.

Auch wenn sie sehr ähnliche Dinge bezeichnen, zwischen den Begriffen selbst liegen Welten:

„Sozialphobie“ ist ein anerkannter Fachbegriff für eine anerkannte Krankheit (ICD-10-Nummer: F40.1). Daher ist es als Grundlage einer Therapie benutzbar. Der Begriff spricht Leute an, die wissen, was es ist. Die also schon von Ärzten, Therapeuten o.ä. diagnostiziert wurden.

Ich hab schon Leute klagen hören: „Aaaah, meine Phobie...“. Es klang für mich so wie „Aaaah, meine Kopfschmerzen...“

„Schüchternheit“ ist dagegen ein allgemeines Wort mit mehreren Bedeutungen. Es kann nicht immer klar sein, daß damit wirklich ein Problem gemeint ist.

„Schüchtern“ kann auch schon mal sowas heißen wie „die zieht sich im Bett nicht selbst aus“ oder „das betrifft nur Kinder“. Beides geht am Problem unserer Gruppen weit vorbei.

Auf der anderen Seite gibt die unklare Bedeutung auch die Freiheit, das Wort selbst zu definieren. Die positive Seite von Schüchternheit, auf die ich selbst sehr viel Wert lege, läßt sich im Begriff „Sozialphobie“ kaum unterbringen.

Unter „Schüchternheit“ lassen sich genauso verschiedene Probleme unterbringen, das erste Problem mit seinen Folgen vereinen. Ich schrieb einer Krankenkasse, Schüchternheit sei „als Bezeichnung für soziale Phobie, selbstunsichere Persönlichkeitsstörung (F60.6), deren Kombinationen und/oder deren Folgeerscheinungen zu verstehen. ... Die Gruppe soll für Menschen attraktiv erscheinen, denen ihr Problem noch nicht diagnostiziert wurde, die es aber selbst erahnen bis erkennen. Daher wurde als Problembezeichnung kein psychologischer Fachbegriff, sondern eine alltägliche Umschreibung gewählt.“

Es gibt viele Faktoren, ob man das Wort „Krankheit“ für sich akzeptieren kann – und damit, ob man sich als „schüchtern“ oder „sozialphobisch“ bezeichnet.

Erstmal ist da die Frage, womit man es assoziiert. Wie weit bedeutet es für jemanden sowas wie Arbeitsunfähigkeit, ans Bett gefesselt sein oder im Rollstuhl vor der Treppe stehen?

Auch die persönliche Erfahrung spielt eine Rolle. Zum Beispiel, ob man wegen Angstproblemen einen guten Arbeitsplatz aufgeben mußte oder ob man trotz sichtbarer Kompetenz nie einen gekriegt hat. Da deutet sich die eigene Weltansicht an und die Bereitschaft, auf Mißstände zu achten: Leute, die sich zurückziehen, weil sie einfach nur ein Unbehagen an dieser Gesellschaft haben, lassen sich kaum sagen, sie wären krank.

Im Endeffekt haben also beide Begriffe ihre Vor- und Nachteile – also ihre Berechtigung. Also nicht „oder“, sondern „sowohl als auch“.

Ich denke, mit der Bezeichnung „soziale Ängste“ (nicht „soziale Angst“!) im Untertitel hat der intakte e.V. eine gute Wahl getroffen.

Julian / Braunschweig

Veranstaltungen

Zu den Veranstaltungen in Peine könnt ihr genauere Infos erhalten oder euch anmelden unter 05172-944466 oder intaktgruppe@yahoo.de.

7.5. (So), Peine: Highland-Games

Das Peiner Schottenfest war letztes Jahr vom Verein gut besucht – wir waren 18 aus fünf Gruppen. Dieses Jahr kriegen wir hoffentlich kein „Schottenwetter“.

Da wir letztes Mal die Dudelsackgruppen gesehen haben, sollten wir diesmal zum Wettbewerb im Baumstammwerfen gehen. Die üblichen Eß- und Trinkbuden stehen natürlich in größerer Anzahl da. Der Treffpunkt ist um 13.45 am Bahnhof.

20.5. (Sa), Peine: Hoffest der Härke-Brauerei

Auch dieser Termin ist in Peine schon Tradition. Einen Abend zusammensitzen, Bier trinken und Livemusik hören...

Treffpunkt ist um 18 Uhr vor dem Tor der Brauerei (hinter dem Rathaus)

27.5. (Sa), Wolfsburg: Planetarium

Im März lag zuviel Schnee an dem Tag, es kamen nur zwei. Deshalb soll der Besuch Ende Mai nachgeholt werden. Das Planetarium zeigt dann „Einsteins Universum“ zu den Effekten der Relativitätstheorie. Natürlich kommt auch der große Sternenprojektor zum Einsatz.

Die Vorstellung beginnt um 15 Uhr, bitte bis 14.45 da sein.

Der Eintritt beträgt 5 Euro, Hartz-4-Empfänger mit Bescheid erhalten die Ermäßigung auf 3 Euro.

Genauer unter julian@kurzidim.de oder 0531-3496518

Vorschau:

Sommer: Julians nächste Zazikiparty

Sommer: Vereinsgrillen in Bärbels Hütte

Juni: Selbsthilfetag in Wolfsburg?

Fortsetzung „Angst vor dem intakt e.V. Teil 2“

So kann ich eine weitere Frage beantworten, an der sich auch gern Mißtrauen entzündet: Mach ich die Vereinsarbeit für mich oder für andere? Nun ja – wenn ich es nur für andere machen würde, hätte ich mir eine leichtere Zielgruppe gesucht. Wenn ich es nur für mich machen würde, hätte ich keinen Erfolg.

Zuletzt gibt es noch eine Art, wie Selbsthilfe und Fremdhilfe zusammenhängen: sie beeinflussen sich gegenseitig. Zehn Minuten, nachdem ich einem Schüchternen im Gespräch geholfen hatte,

überstieg ich selbst ich eine hohe Angschwelle. Mit diesem Argument: „Ich erzähl den Leuten, sie sollen was für sich tun. Und jetzt tu ich nichts für mich?“

Wer hat da wem geholfen: Ich dem anderen? Der andere mir? Ich mir selbst? Alles zusammen.

So, ich hoffe, ich habe in diesem Text möglichst viele Angsgedanken getroffen, die in Bezug auf den intakt e.V. bestehen.

Julian / Braunschweig

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