

Die letzten 2 Monate ist das im Verein gelaufen:

**Seite 1:** Schottenfest in Peine  
**Seite 2:** Unterstützung für Cella

**Seite 3:** Gruppenprobleme  
**Seite 4:** Veranstaltungen, Vorstandswahl

## Schottenfest in Peine

**Am 7.5. trafen sich Schüchterne und Sozialphobiker aus fast dem ganzen Intaktland bei den „Highland-Games“ in Peine.**

Das Fest rund um die schottische Kultur stand schon zum zweiten Mal im Kalender des intakt e.V. - letztes Jahr waren 18 aus 6 Gruppen dabei.

Diese Teilnehmerzahl wurde diesmal schon am Bahnhof erreicht. Bei strahlendem Wetter erreichten wir die Festwiese, wo es aus allen Ecken dudelte und Männer im Rock ganz normal waren.

Nach 2 Stunden waren wir sogar 24. Doch vor einer großen Gruppe mußte niemand Angst haben: Die 24 waren fast nie auf einem Haufen, weil wir uns in Kleingruppen aufteilten.

Gleich zu Beginn wollte ich die versprochene Flasche Whisky öffnen. Ich hatte darum gebeten, sich selbst ein Glas mitzubringen. Dabei ist es ja normal, daß irgendeiner das vergißt – doch daß niemand ein Glas dabei hatte, überraschte mich schon. So kamen wir überein: Wir treffen uns in einer Stunde wieder. Wer Whisky trinken möchte, kann bis dahin an einem der Getränkestände Cola oder Kaffee bestellen und das Gefäß etwas länger behalten.

Ich hörte mir zusammen mit 2 Personen aus Braunschweig und Hildesheim erst einmal ein Dudelsacksolo an und sah ein wenig beim

Tauziehen zu. Um 15 Uhr konnte ich dann eine Runde „Loch Lomond Single Malt“ in Gläser und Pappbecher ausschenken.

Leider verlief sich die Gruppe mit der Zeit immer mehr. Doch das lag auch daran, daß es beim Fest abends keinen Höhepunkt gab, den man noch hätte erwarten können. Samstag abends bietet das Fest die Siegerehrung des Dudelsackwettbewerbs incl. Konzert von 100 Dudelsäcken – aber sonntags gibt es sowas nicht.

Als weiteren Kritikpunkt hörte ich später, daß sich die Leute aus verschiedenen Städten nicht so sehr vermischt hatten. Doch das braucht ja bei uns viel Zeit, und oft genug ist es ja doch geschehen.

Da erkennt man: die Freizeitaktionen des intakt e.V. sind mehr als Freizeit. In professionellen Hilfseinrichtungen würde man sie als „Soziotherapie“ bezeichnen:

Nicht nur, daß viele von uns allein nicht zu Festen gehen würden. Treffen wie dieses helfen den Besuchern und den Gruppen. Das Netzwerk, der Freundeskreis werden größer. Man kommt zusammen mit „Fremden“ aus anderen Gruppen, trinkt einen Kaffee oder Whisky - und hat gleich ein Gesprächsthema: „Wie ist es denn so bei euch?“

Vielleicht findet man dabei die Leute, die einem in der eigenen Gruppe fehlen. Mehrere gruppenübergreifende Freundschaften weisen schon drauf hin.

Julian / Braunschweig



### ZITAT

„Emancipate yourselves from mental slavery,  
none but ourselves can free our mind“

(Emanzipiert euch von geistiger Sklaverei, niemand außer uns selbst kann unsere Gedanken befreien)

Bob Marley, „Redemption Song“

# intakt e.V. unterstützt Öffentlichkeitsarbeit in Celle

**Eine gelungene Zusammenarbeit im intakt e.V. half der Gruppe in Celle, eine hohe Hürde zu umgehen und trotz der üblichen Ängste Öffentlichkeitsarbeit zu machen.**

Die Ausgangslage hatte ich im letzten Rundbrief geschildert:

Die Gruppe in Celle hatte einen Zeitungsartikel dringend nötig, denn sie bestand aus nur 3 Leuten. Herr Hartung, der zuständige Redakteur der „Celleschen Zeitung“ war bereit, einen Artikel zu veröffentlichen, allerdings nur, wenn er ein Gruppentreffen besuchen kann – er wollte die Gruppe live erleben. Das war der Gruppe allerdings unangenehm, sie wollte das nicht.

Um das Treffen (und damit den Artikel) trotzdem zu verwirklichen, hatte ich die Idee, eine außerordentliche Gruppensitzung - mit Leuten aus anderen Städten - abzuhalten. Im April-Rundbrief erschien der Aufruf dazu.

Am 5.5. machten schließlich vier Leute aus Braunschweig und Goslar eine „Dienstreise“ nach Celle. Ein Fünfter, der seine Teilnahme zugesagt hatte, war zu der Zeit im Urlaub.

Um 18.00 trafen wir vier uns im Celler Gruppenraum mit Herrn Hartung und taten so, als wären wir die Celler Gruppe.

Eigentlich war geplant, den Ablauf eines normalen Gruppenabends möglichst genau nachzuspielen: So begannen wir mit der üblichen Vorstellungsrunde.

Doch „Tun Sie einfach so, als wär ich nicht da“ ging natürlich nicht. Nicht nur, weil er immer wider Fragen stellte, auch, weil er einfach da war und

eine Sonderstellung hatte.

Trotzdem konnten wir nicht nur unsere Anliegen und unsere Probleme überbringen, sondern auch ein Stück Gruppenatmosphäre. Und ich denke, in der Präsentationssituation haben wir mutig und aufklärend über unsere Probleme und Befindlichkeiten reden können.

Mit 1½ Stunden hatte der Termin auch die übliche Länge einer Gruppensitzung.

Am Ende machte Herr Hartung noch ein Foto, auf das aber nur mit draufkam, wer dem auch ausdrücklich zugestimmt hatte.

Der Artikel erschien am 13. Mai, leider ohne eine Kontaktmöglichkeit anzugeben. Zum nächsten normalen Celler Treffen am 22. erschien ein neues Mitglied. Eine weitere Frau meldete sich telefonisch bei mir.

Das ist zunächst eine geringe Bilanz.

Allerdings gibt es Leute, die es gelesen haben, aber noch nicht den Mut zur Kontaktaufnahme hatten. Ich habe selbst erlebt, daß manche sich erst nach einem Jahr melden.

Der Artikel ist außerdem wichtig, um die Gruppe in der lokalen Öffentlichkeit bekannter zu machen und so indirekt Leute zu erreichen: Therapeuten und Angehörige („Du, ich hab da mal was gelesen, geh ruhig mal hin...“).

Kurz: Wie groß der gruppenstabilisierende Effekt des Artikels ist, ist noch nicht klar. Er ist aber auf alle Fälle ein Beispiel, wie sich die Gruppen im intakt e.V. gegenseitig helfen können.

Julian / Braunschweig

## Kontaktwünsche

Zwei Anfragen zu Vernetzung und Erfahrungsaustausch erreichten den intakt e.V., die wir beide hier veröffentlichen möchten. Wer von euch sich angesprochen fühlt, kann den Kontakt über die angegebenen Möglichkeiten aufnehmen.

Herr Hornemann, deutschlandweiter Ansprechpartner zum Problem „Behindertenmobbing“, sucht Kontakt zu Leidensgenossen. Er schließt dabei ausdrücklich auch schwere und schwerste Fälle von Mobbing mit ein. (auch Nichtbehinderte)

Wichtig ist ihm, daß es sich dabei um einen längerfristigen bis „lebenslangen“ Zustand handelt. Seine Tel-Nr. ist 02303-81225.

Einen weiteren Kontakt zum intakt e.V. suchte Colin Müller und seine Initiative „Aspies e.V.“ für Asperger-Autisten. Denn auch diese sind oft von Schüchternheit / sozialen Ängsten betroffen.

Mehr Infos dazu und Kontaktmöglichkeiten gibt es auf der Webseite [www.aspies.de](http://www.aspies.de)

# Gruppenprobleme

Eine Selbsthilfegruppe hilft, doch dies ist häufig schwierig. Der Prozess der Selbstbetrachtung, des Offenlegens seiner Persönlichkeit, der Auseinandersetzung mit unangenehmen Wahrheiten weckt Ängste und Widerstände. Auch typisch schüchterne Probleme mit anderen lassen sich hier nicht vermeiden.

Wir haben hier einige uns bekannte Probleme zusammengestellt und unsere Gedanken zur Lösung gesammelt.

## **"Bei euch sind zuwenig Frauen / Männer / Jüngere / Ältere / ..."**

Das ist gut nachvollziehbar. Daß man unter "Fremden" sitzt, kann schon ungewohnt oder beängstigend sein. Vielleicht bekommst Du auch Dein spezielles Thema bei den anderen Mitgliedern nicht unter.

Doch probier bitte noch einmal, wie die anderen auf Dein Anderssein reagieren, wie sie damit umgehen, und ob ihr vielleicht doch noch auf ein gemeinsames Thema kommt. Sicher kann Dir der Gruppen-Organisator auch Kontakt zu Gleichgesinnten in anderen Gruppen vermitteln.

Und denk auch daran: Irgendwann kommt wieder jemand wie Du in die Gruppe - vielleicht nur eine Woche nachdem Du ausgestiegen bist. Da hättest Du deinen Partner gehabt - und auch der freut sich, daß er nicht allein ist.

## **"Die Gruppe ist mir zu groß"**

Das geht uns genauso: Je größer die Gruppe, umso größer die Scheu, etwas zu sagen. Wenn Du deshalb aussteigst, wird die Gruppe zwar kleiner, aber Dir hilft das leider nicht mehr.

Deshalb bleib bitte in der Gruppe, sprich mit anderen drüber, mach den Vorschlag, die Gruppe für die Dauer eines Treffens in zwei Untergruppen zu teilen. Keine Sorge, wie ihr festlegt, wer in welche Untergruppe geht, das kann man absprechen. Und sogar Auslösen ist besser als enttäuscht die Gruppe zu verlassen.

## **"Ich versteh nicht so recht, wie die Gruppe funktioniert"**

Vielleicht ist die Gruppe, so wie sie auf Dich wirkt, nicht das, was Du dir vorgestellt hast. Vielleicht bist Du auch noch nicht so lange dabei, so daß Du in der Gruppe noch nicht die Erfahrungen gemacht hast, die Du suchst.

Wenn Dir in der Gruppe etwas fehlt, z.B. ein Moderator, sprich es in der Runde an, wie es den anderen damit geht.

## **"Ich bin zu schüchtern für die Gruppe, komm nicht ins Gespräch"**

Wir können verstehen, wenn Du enttäuscht bist, weil immer nur die anderen reden. Doch sieh Dich um: Du bist nicht der Einzige in der Gruppe mit diesem Problem. Also sag es den anderen, sie sind bereit, mit Dir eine Möglichkeit auszuhandeln, wie Du ins Gespräch kommst. Schüchterne nehmen schließlich viel Rücksicht, weil sie keinen Anschluß riskieren wollen.

Und wenn Du auch dann nicht drankommst, heb die Hand, so wie in der Schule.

## **"Ich hab das Gefühl, ihr wollt mich nicht in der Gruppe"**

Da können verschiedene Dinge hinter stecken:

1. Es kann sein, daß Du zu wenig Rücksicht auf die anderen nimmst, daß Dein Problem nicht zu erkennen ist, daß andere vor Deinem "unschüchternen" Auftreten zurückschrecken. Dann sprich das bitte an und bitte um "Feedback".
2. Falls Du Dich ruhiger verhältst, ist schon dieser Zweifel ein typisch schüchternes Problem (möglichen Problemen schon vorher aus dem Weg gehen) - schon damit zeigst Du, daß Du von der Problematik her in die Gruppe paßt. Wenn das so ist, dann wollen wir Dich.

## **"Mein neuer Arbeitsplatz läßt mir leider keine Zeit" / "Ich fahr drei Wochen in' Urlaub"**

Na dann gute Reise (und schreib uns mal ne Karte...). Wir haben allerdings erlebt, daß Sätze wie diese als "Notlüge" gebraucht wurden, um unauffällig aus der Gruppe auszutreten.

Falls Du Deinen Gruppenaustritt auch auf diese Art tarnen möchtest: Sicher geht es Dir damit nicht gut. Du fühlst sicher selbst, daß Du noch nicht in der Lage bist, Deine Meinung in unangenehmen Situationen zu sagen. Eigentlich bist Du doch zu uns gekommen, um das zu lernen.

## **Fazit:**

Wenn Du Probleme mit der Gruppe hast:

Sprich sie in der Gruppe an, sucht gemeinsam die Lösung, die Dir so fehlt.

Falls Du das nicht schaffst, besprich Dein Problem mit dem Gruppenleiter/-organisator oder einem Mitglied, dem Du vertraust, oder eine andere Gruppe im intakt e.V. Oder schreib ihm/ihr/ihnen einen Brief oder ein E-Mail.

Und freu Dich, Du hast den Mut, Deine Meinung zu sagen. Du kannst es.

entstanden 2004 aus den Erfahrungen  
in den Gruppen für Schüchterne  
Braunschweig und Wolfsburg

# Veranstaltungen

## Fußball-WM

Verflucht uns oder lobt uns: Ganz ohne Fußball geht's auch im Rundbrief nicht. In mehreren Städten werden die Spiele auf Großbildschirm gezeigt, und auch in vielen Kneipen. Da könnt ihr mit der Gruppe hingehen.

Hier alle Termine, wann Deutschland spielt:

9.6., 18.00 gegen Costa Rica

14.6., 21.00 gegen Polen

20.6., 16.00 gegen Ecuador

Für diese Spiele kann Deutschland sich qualifizieren:

Runde	als Gruppenerster	als Gruppenzweiter
Achtelfinale	24.6., 17.00	25.6., 17.00
Viertelfinale	30.6., 17.00	1.7., 17.00
Halbfinale	4.7., 21.00	5.7., 21.00
Finale: 9.7., 20.00	Platz 3: 8.7., 21.00	

## 17.6. Hannover

Am 17.6. um 15.00 ist die nächste Vereinssitzung. Sie findet im „Biergarten Waterloo“ in Hannover statt. Also an einem idealen Ort, um nach der Arbeit und den Diskussionen einen „gemütlichen Teil“ anzuschließen. (etwa ab 17.30).

Außerdem besteht in Hannover die Möglichkeit, WM-Spiele auf dem Großbildschirm zu sehen. Am Abend spielen Tschechien-Ghana (18.00) und Italien-USA (21.00)

Wir freuen uns auch über Nichtmitglieder!

Zu zwei Sommer-Einladungen stehen noch keine Termine fest:

- Grillen bei Bärbels Hütte

- Julians Zazikiparty

Hierzu könnt ihr die Vereinsmitglieder in eurer Gruppe oder den Verein selbst fragen.

## Gruppenründungen / -kontakte

In **Uelzen** existiert keine spezielle Gruppe für Schüchternheit oder soziale Ängste, daher kann der Verein im Herbst dort eine ins Leben rufen. Kontakt zum Sozialpsychiatrischen Dienst und zu einer Verhaltenstrainerin besteht.

In **Minden** gibt es eine Gruppe für Kontaktschwierigkeiten, ein erster Kontaktwunsch mit Einladung zur Vereinsversammlung am 17. wurde bei der Mindener Kontaktstelle abgegeben.

## Vorankündigung: Vorstandswahl 2006

Die Amtszeit des jetzigen Vorstands endet am 3.9. Daher wird auf der letzten Mitgliederversammlung vor diesem Datum – im August - neu gewählt.

Der Vorstand besteht laut Satzung aus 2 Vorsitzenden und einem Kassenwart und hat eine Amtszeit von zwei Jahren (d.h. bis zum 3.9.2008).

Aktiv und passiv wahlberechtigt sind alle Mitglieder des intakt e.V. zum Zeitpunkt der Wahl.

Wer selbst kandidieren oder jemanden zur Kandidatur vorschlagen möchte, kann sich bei den derzeitigen Vorstandsmitgliedern informieren, welche Aufgaben der Vorstand hat.

Die Formalitäten der Wahl werden auf der nächsten Mitgliederversammlung am 17.6. besprochen.

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 Schüchtern&Allein Hannover

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig

Telefon: 0531 – 349 6518

E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)

Webseite: <http://www.schuechterne.org>