

In den letzten 2 Monaten gab es die verschiedensten Veranstaltungen in und um den Verein. Daher ist diese Ausgabe voll mit Berichten davon.

Lest euch durch, was wir erlebt haben, und geht nächstes Mal auch hin.
Oder schmeißt was in eurer Stadt.

Seite 1: Königslutter
Seite 2: Dichterlesung, Hamburg

Seite 3: Infoabend, Singletreff
Seite 4:

Treffen in Königslutter

Am 18.11. verbrachten Mitglieder aus vier Gruppen einen gemeinsamen Nachmittag in Königslutter.

Sinn des Treffens und des Orts war, die neuen Gruppenmitglieder in Magdeburg ins Vereinsleben einzubeziehen. Das gelang: Wir waren zu neunt, je drei aus Magdeburg und Goslar, zwei aus Wolfsburg und ich.

Um 14.00 trafen wir uns vor dem "Kaiserdom". Es war eigentlich geplant, ihn zu besichtigen. Doch er war wegen eines Konzerts geschlossen, und so gingen wir in den Wald. Einen Weg entlang, bei dem wir uns fragten, ob er begehbar sei, was er dann doch war, obwohl er nicht so aussah.

Was mir auffiel, war, daß wir, wenn wir einmal stehengeblieben waren, immer etwas Zeit brauchten, bis wir weitergingen. Mir erschien, als ob das erst jemand sagen müßte.

Der Weg führte uns zum Ausflugslokal "Lutterspring". Nach einer kurzen Besprechung der anwesenden Vorstandsmitglieder und etwas Nachrechnen, ob wir uns das ohne Krankenkassengeld leisten könnten, entschied der Verein: Wir schmeißen eine Runde.

Alle neun bekamen auf Vereinskosten ein Getränk ihrer Wahl, ob Kaffee, Cola oder ein "Duckstein"-Bier, dessen Rezept einst in Königslutter erfunden wurde. Allerdings warfen auch alle hinterher etwas Geld in die Vereinsspendendose.

Beeindruckend fand ich, daß wir an dem Tisch mit 9 Leuten ein gemeinsames Gespräch zu finden - ohne dabei erkennen zu können, wer aus welcher Gruppe kommt. Auch beim Kuchen aussuchen

kamen Leute aus den verschiedensten Städten ins Gespräch.

Auf dem Rückweg kamen wir zur "Kaiser-Lothar-Linde". Dieser 800 Jahre alte Baum hat einen Stammumfang von 13 Metern. Würden wir es schaffen, ihn zu neunt zu umfassen? Haben wir so lange Arme?

Wir stellten uns alle um den Baum, faßten uns an den Händen, und wir schafften es einmal rum.

In einer Kneipe löste sich das Treffen zwischen 18.30 und 19.00 langsam auf. Ich sehe es als Erfolg - und diesen Erfolg nicht als mein Verdienst.

Julian / Braunschweig

Wir planen, in Zukunft bei Vereinsfreizeitreffen öfter ("immer" will/kann ich noch nicht versprechen) auf Vereinskosten eine Runde Getränke anzubieten. Es hängt allerdings noch davon ab, ob wir einen Geldgeber finden, der uns dafür unterstützt. Krankenkassen bezahlen ja weder Alkohol noch Koffein.

ZITAT

"Neulich sah ich im Fernsehen eine Show über Typen, die nur einen Hit hatten in ihrer gesamten Karriere. Den Namen einer dieser Bands habe ich vergessen, aber ihr Hit hieß 'Spirit in the sky'. Die Jungs haben ihr Problem folgendermaßen gelöst: Bei einem Konzert in Amsterdam spielten sie elfmal hintereinander 'Spirit in the sky' und danach als Zugabe noch dreimal."

*Kulturspiegel 11/06
Dem Publikum scheints gefallen zu haben...*

Dichterlesung mit Andreas

Andreas, Gründungsmitglied des Vereins, las am 22.11. aus seinem Buch vor und bereitete damit einen unterhaltsamen Abend.

Das Buch hat er in zusammen mit seinem Freund Christian Laue geschrieben. Er stellte es zuerst Ende 2003 in der Braunschweiger Schüchternengruppe vor, ein Jahr später erschien es in einem richtigen Verlag, in der Gruppe konnte er mehrere Exemplare verkaufen.

Es war klar: Das Buch gefällt auch anderen. Der Verein organisierte ihm daher einen Raum und machte den Termin im Rundbrief bekannt. Die Schüchternen Braunschweig halfen ihm, das typisch schüchtern-sozialphobische Lampenfieber zu ertragen.

Vor 10 Menschen aus 4 Gruppen begann er um 19.40 seine Lesung. Nicht nur, denn er wechselte immer wieder zwischen Vorlesen und

Improvisieren - wie es seine Stärke ist.

Das Publikum erfuhr, wieso Attila der Hunnenkönig nicht mehr zur Post mußte, wie Vergangenheit und Zukunft eines Puddings aussehen und warum es in der Wüste keine Neoprenanzüge gibt.

Zum Text "Wasser" ließ er den Wasserhahn laufen, und ganz spontan erklärte er auch noch, wie man das Gehirn vor schlechter Musik schützen kann.

Der Abend war ein eindrucksvolles Plädoyer dafür, welche Fähigkeiten Schüchterne, Sozialphobiker und andere "vom Leben benachteiligte" Menschen im Stillen erreichen können.

Julian / Braunschweig

Das Buch heißt "Danksagung dem mutigen Leser", Projekte-Verlag Halle, ISBN 3-937027-93-9

Vereinspräsentation in Hamburg

Im Rahmen des "Startsocial"-Wettbewerbs nahm der Verein an einem Präsentationsabend für gemeinnützige Projekte teil. Dabei machten wir wichtige Erfahrungen "für das Leben".

Als Vereinsvertreter waren Corinna und ich anwesend. Insgesamt nahmen sieben Vereine teil, von Schulbau in südafrikanischen Ghettos über "Bildung gegen Kriminalität" bis zum Hilfsprojekt der Fußballer vom FC St. Pauli. Jedes Projekt sollte einen 15-Minuten-Vortrag halten. Ich hatte meinen natürlich mit Mareike und Corinna geübt. Nach jedem gab es eine Fragerunde und "Feedback" zur Art des Vortrags und wie er "angekommen" ist.

Das Publikum bestand aus Vertretern der anderen Vereine, Unternehmensberatern (McKinsey) und einem Journalisten.

Der intakt e.V. war als dritter eingeteilt. Zwei Vorträge kamen also vor meinem. Beide wirkten professioneller, als ich es je machen könnte. Doch beide fingen sich einiges an Kritik ein, besonders ein Journalist kritisierte mir zu hart. Bei ihm hörte ich zwischen den Zeilen immer wieder "Das war alles schlecht / umsonst".

Schon als die erste Vortragende "auseinandergenommen" wurde (wie ich es empfand) kam in mir die Angst hoch, daß ich mich bald da hinstellen müßte und schutzlos ausgeliefert wäre.

Corinna merkte es mir an. Später sagte sie mir, daß sie sich zwischendurch schon drauf vorbereitet hatte, an meiner Stelle den Vortrag zu halten.

Dann war ich dran.

Ich schindete erstmal eine Minute, indem ich die neuen Vereinsflugblätter verteilte. Dann mußte ich nach vorn. Ganz langsam und leise fing ich an:

"So wie es mir geht, ich kann das jetzt nicht so machen, wie ich es geübt hab, also ... nein, die Kritik hier ist schon fair ... aber da kommen mir doch diese ganzen alten Sprüche wieder hoch... du bist nicht gut genug, du wirst nie was " An der Stelle konnte ich kaum noch.

Der "harte" Journalist fragte mich, ob das jetzt gespielt wär. Ich wehrte ab: "Das ist echt! ... Naja, also, ich möchte Sie bitten, keine Kritik, die schlechteste Präsentation ist immer noch besser als eine, die mich unter Druck setzt."

Nachdem ich das so sagen konnte, habe ich auf Bitte des Publikums den Vortrag gehalten.

Ich weiß nicht, wieviel ich vergessen hab, wieviele Sätze ich mittendrin abgebrochen hab und ob ich die 15 Minuten gefüllt hab. Ich merkte nur, daß ich mit der Zeit wieder lauter reden konnte.

Hinterher haben die Leute uns doch etwas gesagt - aber nicht das, was ich befürchtet hatte. In die Bewunderung, daß sich jemand trotzdem da hinstellt, mischten sich immer mehr Anmerkungen wie: "Es muß authentisch sein, und es war authentisch." Sogar der "harte" Journalist sagte, daß dagegen die Präsentation nebensächlich wäre, daß ich mein Anliegen rübergebracht hätte.

Ich war authentisch - genau da wo ich geplant hatte, es nicht zu sein, wo ich Angst hatte, damit durchzufallen.

Und trotzdem konnte ich die Anforderungen der Zuhörer besser erfüllen als mit jeder Art von durchchoreographierter Präsentation.

Ich habe eine Möglichkeit, an die in Bewerbungstrainings keiner denkt, gefunden, Ansprüche von Arbeitgebern (oder Vereinsförderern) zu erfüllen.

Julian / Braunschweig

Infoabend in Braunschweig

Am 22.11. führte der Verein in Braunschweig einen Informationsabend zu Schüchternheit und Sozialphobie durch.

Zwei Gründe hatten mir diese Idee kommen lassen:

1. Bei einem festgelegten, als einmalig erscheinenden Termin fällt die Ausweichstrategie "da kann ich ja nächste Woche auch noch hingehen ... dann aber wirklich" aus. Der Druck "Jetzt oder nie" soll Motivation geben, sich zu überwinden und hinzugehen. Gleichzeitig wird es leichter, da es nur ein Infoabend ist und nicht gleich ein Gruppenbeitritt.

2. Zeitungen veröffentlichen einen festen Termin lieber als eine allgemeine Gruppenvorstellung. Wir mußten mal wieder in die Medien.

Ohne die Mitglieder meiner Gruppe waren 14 Leute da. Nicht alle waren schüchtern oder sozialphobisch: Einige ließen sich von Freunden oder Ehepartnern begleiten, andere kamen stellvertretend für Angehörige.

Ich hielt meinen Vortrag - ein Zusammenschnitt aus allen Vorträgen, die ich für den Verein schon gehalten hab. Geübt hatte ich ihn vorher nicht, ich wußte ungefähr, was ich zu welcher Folie sagen kann. Ich war sogar überrascht, daß ich meinen

Spickzettel doch nicht brauchte.

Ich machte auf die Termine der beiden Braunschweiger Gruppen aufmerksam.

Die geplante Fragerunde kam schleppend in Gang. Hier erhielt ich Unterstützung von den anwesenden Mitgliedern meiner Gruppe, die meist positiv, manchmal problematisch war.

Leider ging die Hälfte der Leute nach einer Stunde. Es kam eine kleine Schweigepause auf, einer ging, und viele hinterher. Ob sie dachten, es wär schon zuende, ob ihnen das Thema zu nahe ging oder ob sie der Meinung waren, die Gruppe wäre nichts für sie (wie berechtigt auch immer - schließlich ist das eine Lieblingsmeinung des inneren Schweinehunds), kann ich nicht sagen.

Trotz aller Probleme ist der Infoabend gelungen. Wir werden ihn 2007 in anderen Städten für andere Gruppen wiederholen - und auch gern in psychiatrischen Kliniken.

Wenn irgendwo eine Gruppe auf der Kippe steht, ist er ein Mittel, sie zu vergrößern.

Julian / Braunschweig

Singletreff in Wolfsburg

Anfang August las ich im kostenlosen "Rundblick" eine Anzeige, die ich sehr interessant fand. Darin stand etwa sinngemäß: Wer möchte nicht alleine sein, sondern in der Gruppe unter Gleichgesinnten etwas unternehmen ... Joyce möchte, daß ihr euch meldet. Ich rief die abgedruckte Telefon-Nummer an und Joyce meldete sich. Wir vereinbarten ein Treffen, Samstags in Vorsfelde, in einem Bistro.

Ich fuhr hin, Joyce stand schon an der Tür, um mich herzlich zu begrüßen. Im Bistro saßen schon einige Leute, jüngere, Ältere, Männer und Frauen. Sogar die Presse war dazu eingeladen.

Joyce erzählte, daß sie nach 18 Jahren Ehe geschieden wurde, allein mit ihrer Tochter in Wolfsburg lebe. Sie sei sehr deprimiert, jetzt alleine zu sein und sucht Menschen, die ähnlich empfinden. Wir alle sollten zusammen Spaß haben, erzählen, Freizeitaktivitäten miteinander gestalten, Freunde werden.

Mittlerweile treffen wir uns immer Sonntag nachmittag, je nach Freizeitaktivität etwas früher, und haben schon viele Aktivitäten miteinander

unternommen. Wir haben zusammen gekegelt, gewandert, gefeiert, getanzt, Skat gespielt, Fahrrad gefahren, Ausstellungen besucht usw. Geplant ist ein gemeinsamer Tanzkurs bei einer Wolfsburger Tanzschule ab November. Es werden noch Tanzpartner gesucht.

Bei Joyce haben sich schon ca. 70 Menschen angemeldet. Meistens treffen so ca. 20 bis 30 zusammen, je nach Lust und Laune.

Ihr seid alle eingeladen, zu uns zu kommen.

Zwei Singles haben sich schon gefunden, obwohl das keine Partnerbörse oder dergleichen ist. Die Singlegruppe ist sehr solide. Und es kostet keinen Cent Beitrag oder Mitgliedschaft. Es nennt sich JOYCE single Event. Die Telefon-Nummer lautet: 05361-7008548.

Noch zur Person Joyce. Sie ist Philippinin, eine studierte, gebildete, engagierte Frau. Sie spricht und schreibt deutsch, englisch und natürlich ihre Muttersprache.

Bettina / Wolfsburg

Veranstaltungen

Zur Zeit sind keine Freizeitaktionen bekannt, die mit Termin hier angekündigt werden könnten. Aber wahrscheinlich werden die meisten Gruppen zusammen zum Weihnachtsmarkt gehen. Dazu könnt ihr die anderen Gruppen gern einladen - viele von euch haben ja die Telefonlisten.

Am 16.12. ist die nächste Vereinssitzung bei Bettina in Wolfsburg. Vereinsmitgliedern haben die Einladung bereits erhalten.

Fördergelder

Die Unterstützung zu Fördergeldern, die ich im letzten Rundbrief angekündigt wurde, möchte ich anders gestalten als angekündigt.

Ich habe durchgesehen, welche Gruppen keine Probleme mit Geld und welche noch keinen Anspruch auf Fördergeld haben. Es sind nur zwei Gruppen übrig geblieben - und zu denen fahre ich entweder noch hin oder wir klären alles auf der Mitgliederversammlung am 16.12.

Für Fragen zu Fördergeld stehe ich natürlich jederzeit zur Verfügung, bei der Vereinssitzung am 16., telefonisch oder per E-Mail.

Einen Krankenkassen-Förderantrag kann man hier herunterladen:

Gruppen, die noch beim intakt e.V. einen Fördergeldantrag stellen möchten, müssen diesen so einreichen, daß wir am 16.12. drüber abstimmen können. Am besten per Brief an die Vereinsadresse.

Uelzen/Wernigerode

Die beiden Gruppengründungen in Uelzen und Wernigerode haben sich leider durch verschiedene Gründe (in beiden Städten gibt es keine Kontaktstelle, so daß die Suche nach einem geeigneten lokalen Partner und Raumvermieter länger dauerte) leider verzögert. Neue Termine sind jetzt Mitte und Ende Januar.

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: Corinna Gross, z.Zt. ohne Gruppe
Methodenkoordinator Sozialphobie: Ingo Schulze, Gruppe Sophos Goslar

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