

Willkommen im neuen Jahr. Mit diesen Themen:

- Neue Gruppe in Uelzen
- Freizeitaktivitätender Gruppen
- Gruppe Erfurt

- Vorschläge zur Intakt-Bibliothek
- Veranstaltungen
- und ein kleines Rätsel

Neue Gruppe in Uelzen entsteht langsam

In Uelzen gründet der intakt e.V. zur Zeit eine Gruppe unter erschwerten Bedingungen.

In Uelzen gibt es keine Selbsthilfekontaktstelle. So war mein erster Ansprechpartner der Sozialpsychiatrische Dienst, der mich auf "Konkurrenzangebote" hinwies: eine andere Selbsthilfegruppe und eine Verhaltenstrainerin. Zu beiden wurde Kontakt aufgenommen.

Die andere Gruppe war zu Panikattacken und macht zur Zeit Pause, die Verhaltenstrainerin Frau Hoppe-Salomo vom Institut Vertra war/ist an der intakt-Gruppe interessiert. (Vielleicht engagieren wir sie einmal für ein Seminar.)

Einige Monate war unklar, wer der Vorortpartner sein würde. Der Plan schien fast am typisch schüchternen "Ich-dachte-du-denkst-dran-Effekt" zu scheitern: Als ich nach einiger Recherche über Raumangebote doch wieder beim Sozialpsychiatrischen Dienst anrief, hatte man sich dort schon gewundert, daß ich so lange nichts von mir hören ließ.

Dann aber konnte die Raumnutzung beim Sp-Dienst besiegelt werden. (Vorteil: Liegt fast neben dem Bahnhof.) Wir vereinbarten als Gründungstermin Donnerstag, den 25.1.

So bereitete ich wieder meinen Vortrag vor. Doch an dem Tag war nur eine Betroffene da. (Eine weitere meldete sich telefonisch.)

Glück im Unglück: Auch eine Journalistin der Uelzener Allgemeinen erschien, um einen längeren Artikel zu schreiben. (Der scheinbare Widerspruch "schüchtern und Gruppe in einem Namen" macht eben neugierig.)

Statt der neuen Gruppe erklärte ich ihr unser Problem und unsere Lösung.

Im Gespräch mit ihr erwähnte ich schnell "Sozialphobie", um auch Betroffene zu erreichen, die ihr Problem mit diesem Namen kennengelernt haben.

Ich ging auf das Vorurteil ein, daß Uelzen abgelegen und kleinstädtisch wäre. Uelzen liegt tatsächlich weit weg von allen Großstädten - Radio Hamburg hat früher immer Witze drüber gemacht. Ob damit ein hoher Konformismus anzunehmen ist, kann ich nicht beurteilen, nur befürchten.

Ich erwähnte deshalb, adressiert an alle, die sich aus Angst vor "den Nachbarn" nicht trauen, Probleme zuzugeben: "Eure Erfolge in der Gruppe werden größer sein als die Risiken, die ihr vermutet einzugehen."

Der Artikel erschien zwei Tage später und brachte schon drei Rückmeldungen.

Die Gruppe Uelzen ist also noch klein und im Entstehen. Doch sie hat noch einige Möglichkeiten:

- Therapeuten anschreiben
- Über Frau Hoppe-Salomo die Gruppe im Psychosozialen Arbeitskreis Uelzen vorstellen, wie sie es angeboten hatte.

- Die Erfahrung sagt, daß da draußen viele sind, die sich erst noch trauen müssen. Die sich fest vornehmen, beim nächsten Termin hinzugehen. Es kommen immer noch welche.

Julian / Braunschweig

ZITAT

"Überraschen wir uns damit, was möglich ist!
Fangen wir einfach an - ab morgen früh"

Angela Merkel

(Aber noch besser ist es, ab sofort anzufangen.)

Freizeitangebote der Gruppen

Bei der letzten Vereinsversammlung haben wir beschlossen, daß jede Gruppe in ihrer Stadt einen Freizeittermin für alle Gruppen ausrichten soll. Daß es also überall Gelegenheit zum gruppenübergreifenden Austausch gibt.

Der Verein organisiert Freizeittreffen dafür seltener, z.B. um eine neue Gruppe bekannt zu machen.

Dafür gibt es mehrere gute Gründe:

1.Ihr kennt die Freizeitangebote in eurer Heimat (was es eben alles gibt: Kneipen, Museen, Schwimmbäder, Konzerte, Stadtfeste, oder euer eigener Grill) besser als die "Vereinsaktivisten".

2.Diese haben mehr Zeit für Bürokratie, Gruppengründung und Unterstützung.

3.Ihr kennt die besonderen Stärken eurer Gruppenmitglieder und wißt, wie sich damit ein schöner Nachmittag gestalten läßt.

Bitte seht das nicht als Verpflichtung oder Drohung. Ich denke dabei an eine Kinderfreizeit, bei der ich als Zehnjähriger mit war. Eine Waldrallye dort hab ich nur mitgemacht, weil auf dem Kalender "Waldrallye für alle" stand. Also keine Angst, ihr müßt nicht krampfhaft was anbieten. Aber überlegt euch trotzdem mal was, wozu ihr die anderen Gruppen einladen könnt.

Denkt bitte auch dran, den Termin so rechtzeitig festzulegen, daß er auch in Rundbrief* und Internetforum veröffentlicht und - noch wichtiger - rechtzeitig in den Sitzungen der anderen Gruppen angesagt werden kann.

Julian / 1. Vors.

* Einsendeschluß für den nächsten Rundbrief ist der 25. März.

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Erfurt

Die SHG "Soziale Phobie" wurde im August 2006 hier in Erfurt gegründet. Die Gruppe ist offen für jedes Alter, für Hilfesuchende mit Sozialer Phobie.

In der Gruppe machen sich die Betroffenen gegenseitig Mut, tauschen ihre Erfahrungen zur Krankheit aus und denken gemeinsam über Problem-Lösungen nach. Die Betroffenen können hier im kleinen Kreise offen reden; sie finden Zuhörer, fühlen sich verstanden und nehmen manche Anregung mit nach Hause.

Wichtig ist, dass die Betroffenen sich nicht allein

mit ihren Problemen und Schwierigkeiten fühlen.

Das Gespräch mit anderen Menschen mit Sozialer Phobie kann mögliche Lösungen aufzeigen und den Umgang mit der Krankheit verbessern.

Kontakt über

KISS Erfurt

Turniergasse 17

99084 Erfurt

oder über die Gruppe

Mail: Lothar.Schueler77@arcor.de

Lothar / Erfurt

Vorschläge zur intakt-Bibliothek

Mit dem Fördergeld für 2007 wollen wir eine kleine Bücherei aufbauen. Die Bücher sollen bei uns (z.B. beim Vereinstreffen: "Wir in Gruppenhausen hätten gern mal...") ausleihbar sein und zwischen den Gruppen zirkulieren. Folgende Titel möchten wir vorschlagen:

Martin Schuster:

"Schüchternheit erfolgreich bewältigen"

Dieses Buch ist eine Selbsthilfeanleitung für Schüchterne. Es behandelt Grundwissen zu Schüchternheit; der Hauptteil jedoch bietet Möglichkeiten, mit der eigenen Schüchternheit klar zu kommen. Der Inhalt deckt sich zu erstaunlich großen Teilen mit dem Erfahrungswissen unserer Gruppen. Nicht nur Selbstbewußtseins- und Kontaktübungen werden empfohlen, sondern auch die genaue Betrachtung der eigenen Stärken. Die beiden Pole "Selbstakzeptanz" und "Selbstveränderung" kommen damit ausreichend zu Wort.

Bernardo Carducci: "Erfolgreich schüchtern"

Ein interessantes Buch, das leicht zu lesen ist und Fallbeispiele darstellt.

Ich glaube, dass jeder Schüchterne darin hilfreiche Tips findet, die ihm das Leben in unserer Gesellschaft leichter machen, ohne extrovertiert zu werden oder zu wirken. Hilfreich ist es, zu wissen, was es mit der "Aufwärmphase" auf sich hat, denn das nimmt einem etwas Streß im Alltag (weg).

Carsten Dieme: "Angst vorm Erröten?"

Für viele Menschen ist das Erröten mehr als eine natürliche Reaktion auf die kleinen Verlegenheiten des Lebens. Sie entwickeln daraus eine Angst, die ihr ganzes Leben beeinträchtigen kann.

Mit Hintergründen, Erläuterungen zu den

unterschiedlichsten Methoden erfährt der Leser, welche individuellen Ansätze es in punkto Rotwerden gibt. Das Besondere sind die Berichte Betroffener: Sie beschreiben ihre Leidenswege, ihre unzähligen Versuche und schließlich ihren Weg zu einem angstfreien Leben. Dieses Buch mit anschaulichen Beschreibungen und Illustrationen ist ein idealer Ratgeber - auch für Angehörige und Freunde.

**Ulrich Stangier, David M. Clark, Anke Ehlers:
"Soziale Phobie"**

Der Band liefert aktuelle Hinweise zu Ursachen, Diagnostik und Therapie der Sozialphobie.

Einen besonderen Schwerpunkt bildet die kognitive Therapie. Zentrale Elemente des Behandlungsansatzes sind die gezielte Veränderung von ungünstigen Aufmerksamkeitsprozessen, Vorstellungen und Sicherheitsverhalten in Verhaltensexperimenten. Dabei wird auch auf die Berücksichtigung komorbider Störungen bei der Planung und Durchführung der Therapie eingegangen.

**Kurt-Heinrich Weshavel:
"Schizotypische Persönlichkeitsstörung. Borderline-Persönlichkeitsstörung, Soziale Phobie"**

Ein Buch für Fachleute, Betroffene und Angehörige, welches über schwerste Kontaktstörungen handelt. Soziale Phobie ist in der Schizotypischen PS immer mit enthalten. Schizotypische Personen werden abgelehnt, ausgelacht, mißverstanden, auf den Arm genommen.

Das Buch soll zu mehr Aufklärung beitragen - zudem ist der Leidensweg der schizotypischen Menschen aus existenzphänomenologischer und aus ethischer Sicht beschrieben. Denn keine andere psychische Krankheit hat eine so große das Krankheitsgeschehen mitbestimmende Wechselwirkung mit den Verhältnissen in der Gesellschaft! Schizotypische leiden nicht nur unter ihrer Krankheit, sondern auch unter der Intoleranz und dem vielem Irrationalem in der Gesellschaft.

Neben diesen Ratgeberbüchern zu Schüchternheit und Sozialphobie möchten wir folgende Bücher vorschlagen. Man sieht, Vorbilder gibt es in allen Richtungen - sobald man weniger sieht, in welche Richtung sich jemand entwickelt, sondern mehr, ob und was man von ihm lernen kann.

**Dietmar Hansch:
"Erfolgsprinzip Persönlichkeit"**

Ein dickes Buch in Kleinschrift, aber trotzdem nicht

abschreckend.

Es macht Mut und gibt viele Tips, zu sich zu stehen, die eigenen Stärken zu kultivieren - und damit gelassener und angstfreier auf die Welt zuzugehen. Das Allermeiste wird mit Beispielen erklärt..

Arved Fuchs: "Grenzen sprengen"

Eine andere Art, zu sich zu finden, bietet dieses Buch: Der bekannte Polar-Abenteurer erklärt, wie er sich auf harte Aufgaben vorbereitet, woher er die Fähigkeit nimmt, drei Monate am Pol zu wandern, und wie er mit seinen eigenen Ängsten, z.B. vor Unfällen, umgeht. Es ist übertragbar: Was für ihn der Nordpol, ist für uns die Mitte der Gesellschaft - wir wollen hin und denken nach, wie wir es können.

Wolfgang Endres, Markus Olivieri: "Der große Punkt"

Eine dritte Art zeigt dieses Bilderbuch. In "Impulsgeschichten" und liebevollen Illustrationen geht der "große Punkt" durch die Welt und lernt im Gespräch mit vielen anderen Punkten typische Lebensbewältigungsstrategien kennen. Ein Plädoyer fürs "Bewußt-er-leben lernen".

Film "Die fabelhafte Welt der Amelie"

Unterhaltsamer, verrückter und respektierender wurden soziale Ängste im Film wohl nie gezeigt. Auch der Film selbst ist nicht ganz "normal", denn das Drehbuch zeigt Handlungen, Witze und Ideen, die wie aus dem Kopf eines kreativen Schüchternen wirken.

Film "Bleep"

Ein Film, der ermutigt, die Möglichkeiten des Lebens auch zu sehen und zu leben.

Vierzehn Experten berichten über Quantenphysik, Körperchemie und auch ein wenig Esoterik. Ihre Aussagen sind eingebettet in die Geschichte einer taubstummen Fotografin, die ihre Welt neu entdeckt, mit anderen Augen sieht, auf einer Party heftig abstürzt - und am Ende aus eigener Kraft ihre Lebenskrise und ihre Ängste überwindet.

Dazu noch 2-3 Gesellschaftsspiele, die besonders die Teamarbeit und/oder die Kompetenzerfahrung fördern und so zum Kennenlernen oder zur Gruppen-Neubelebung eingesetzt werden können.

Wir haben in den Gruppen Braunschweig und Magdeburg "Villa Paletti" gespielt, bei dem man Säulen auf einem Turm ausbalancieren muß.

Julian / BS und Ingo /GS

Zum Schluß möchte ich mitteilen, wie sehr ich mich in den letzten 5 Jahren geändert hab: Als ich früher ein Lebenshilfe-Ratgeberbuch las, dachte ich, das könnte ich nie. Wenn ich heute eins lese, denke ich, das mach ich doch eh alles schon. Die Gruppe hat sich auf die Art für mich gelohnt. Julian

Rätsel

In einem Kaff am Ende der Welt gibt es zwei Friseure. Der eine hat einen schmutzigen Laden und eine schlechte Frisur, der andere einen sauberen Laden und eine perfekte Frisur. Zu welchem sollte man am besten gehen? Auflösung auf Seite 4

Veranstaltungen

Wie auf Seite 2 beschrieben, soll jede Gruppe im Verein eine Freizeitaktion anbieten. Für die nächsten 2 Monate ist dies gemeldet worden:

So, 4.2., 19.00, Braunschweig:

Carlos Nuñez

Carlos Nuñez ist ein Dudelsackspieler („Gaitero“) aus Galizien - dem Zipfel in Nordwestspanien, wo keltische Traditionen noch lebendig sind. Er spielt keltische Musik, die aber auch schon mal in Flamenco übergehen kann. In Spanien ist er damit ein Star, der vor 10000 Leuten Stimmung macht. In Braunschweig waren letztes Jahr etwa 200 Besucher in seinem Konzert.

Julian hat ihn schon in Barcelona und letztes Jahr in Braunschweig gesehen und möchte das Konzert besuchen. Es ist in der Paulikirche (Jasperallee / östl. Ringgebiet), der Eintritt kostet 29 Euro.

www.paulis.de

So, 11.3., 15.00, Braunschweig:

Andreaskirchturm

Was letztes Jahr wegen der Bauarbeiten nicht geklappt hatte, wird nun nachgeholt. Das Baugerüst ist in den oberen Etagen weg.

Treffpunkt ist um 15.00 auf dem Wollmarkt, dem Platz vor der Kirche. Dann geht es 400 Stufen und 70 Meter nach oben. Hoffentlich wird es "gutes" Wetter, dann sieht man den Brocken.

Wer nicht mit raufkommen möchte, kann um etwa 16.00 zu Julians Wohnung kommen, denn nach der Besteigung gibt es wieder Zaziki.

www.standreas.de

So, 25.3., Berlin, Kanzleramt:

"Angie knuddeln"

Falls - falls! - wir beim Startsocial-Wettbewerb unter die letzten 25 kommen, kriegen wir eine Einladung zur Preisverleihung im Kanzleramt. Ob wir eingeladen werden, entscheidet sich im Februar.

www.startsocial.de

Auflösung des Rätsels

Den besten Haarschnitt bekommt man bei dem, der dem sauberen Friseur die Haare geschnitten hat. Falls er keinen Lehrling hat und sich eine solche Frisur nicht selbst vor dem Spiegel schneiden kann, muß es der schmutzige Friseur gewesen sein.

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 Gros, z.Zt. ohne Gruppe
Methodenkoordinator SP:	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>