

Diesmal mit dem Inhalt:

S.1: Gruppe Stendal gegründet

S.1: Seminar im September

S.2: Selbsthilfetag Braunschweig

S.2: Öffentlichkeitsarbeit in WOB und MD

S.3: Neue Arbeitsgruppe für Freizeitgestaltung

S.4: Veranstaltungen

Gruppe Sozialphobie Stendal erfolgreich gegründet

Seit dem 17.7. hat der intakt e.V. elf Gruppen. Zusammen mit der Stendaler Kontaktstellenleiterin Frau Riep wurde dort eine Gruppe ins Leben gerufen.

Der Beginn dieser Gruppe war längere Zeit ungewiss. Denn ich konnte mich am Telefon nicht immer deutlich ausdrücken, was und wofür die Gruppe sein soll – je nachdem, was ich annahm, ob und wie Frau Riep die Gruppengründung unterstützen wird oder nicht, war ich zu aufgeregt. Ein betroffener Stendaler, der sich beim Verein und bei der Kontaktstelle gemeldet hatte, gab schliesslich allen den Anschub zur Gründung.

Am 19.6. war ein Pressetermin für die Stendaler Zeitungen – und tatsächlich erschienen drei große Artikel mit Fotos in drei Zeitungen. 14 Betroffene

meldeten sich bei Frau Riep. Bei dieser Resonanz, die ich aus der Erfahrung mit ähnlich großen Städten nicht erwartet hätte, konnte die Gruppe schnell ins Leben gerufen werden.

Am 17. Juli war schließlich das Gründungstreffen. Dank der Vorarbeit von Frau Riep war schon ein Gruppenleiter gefunden, und ich mußte nicht soviel erzählen. Es reichte eigentlich, den Verein kurz vorzustellen.

Nach den Lebenserfahrungen und Berichten beim Gründungstreffen wird es eine Gruppe, die besser mit „Sozialphobie“ statt mit „schüchtern“ bezeichnet wird.

Ich werde die Gruppe am 8.8. noch einmal besuchen, aber insgesamt macht sie den Eindruck, daß sie nicht viel Gründungsbegeleitung braucht.

Julian / Braunschweig

Seminar Selbstbewußtsein

Das erste Seminar in Kooperation mit einer Volkshochschule findet nun statt.

Die VHS Braunschweig führt auf unsere Anregung durch: „Mehr Selbstbewußtsein“ mit Frau Gentner, einige werden diesen Kurs schon kennen.

Der Termin ist am **29.9.** von 11.00 bis 18.15. Ort ist BS-Innenstadt, Heydenstraße 2.

Die Kosten betragen 37 EUR. Davon erstattet der intakt e.V. 12 EUR gegen Vorlage einer Teilnahme-bescheinigung. Bei Auswärtigen geben wir auch einen Zuschuß zu den Fahrtkosten bis max. 18 EUR (=Niedersachsenticket Single).

Eine Anmeldekarte ist in diesem Rundbrief, Anmeldung ist auch möglich im Internet unter vhs-braunschweig.de

In Hannover soll dieser Kurs im 1. Halbjahr 2008 stattfinden, das ist aber noch nicht besiegelt.

Für andere Kurse oder Kurse in anderen Städten können wir auch Zuschüsse geben, das müßten wir allerdings vorher abklären. Wenn ihr einen Kurs mitmachen wollt, zeigt uns dessen Ausschreibung im VHS-Programm, dann sehen wir, ob und wie er für den intakt e.V. förderfähig ist.

ZITAT

„Eine Familie fährt zum ersten Mal mit dem Auto in die Schweiz. Sie lesen in einer ADAC-Tabelle 'Gurt-und Helmpflicht' und sind ganz verzweifelt, weil sie keine Helme haben. So kaufen sie vor dem Grenzübergang an der Tankstelle noch schnell Helme, und dann fährt die ganze Familie angegurtet und mit Helmen durch die Schweiz.“

*Aus dem Buch „Die Spinne in der Yucca-Palme“ .
Ob die Geschichte wahr ist, läßt sich nicht feststellen, aber genau diese Übervorsicht ist bei Sozialphobikern auch immer wieder zu beobachten.*

Selbsthilfetag in Braunschweig

Am 7. Juli präsentierte sich der intakt e.V. auf dem Selbsthilfetag Braunschweig und konnte sowohl Betroffene als auch die Öffentlichkeit erreichen.

Um 10.00 bauten Peter und ich das neugekaufte Vereinszelt auf. Ende war um 15.00.

An dem Tag war es teils sonnig, teil wolkig – aber immer wieder windig. Wir mußten uns die Arbeit teilen: Einer berät, der andere hält das Zelt fest. Die stärkste Windböe kam unerwartet – wir konnten uns gerade noch die nächsten Zeltstangen greifen. Unsere Nachbarn vom Verein ISUV hatten nicht so viel Glück, sie mußten mit gebrochenen Zeltpeilern vorzeitig abbauen.

Die Auslage unserer Infoblätter blieb dank vieler Steine aber liegen und bedeckte erstmals den gesamten Tisch. Bei der Beratung landete auch der eine oder andere Euro in unserer Spendendose.

Wer sich für unser Infomaterial interessierte, den sprach ich an. Natürlich wollten viele „äh, erstmal gucken“. Ein junger Mann sah sich unsere Auslage an, sagte nichts. Ich ahnte, daß er zu den vielen gehört, die nur schnell einen Zettel mitnehmen oder nur sehnsüchtig draufschauen würden. „Kann

ich Ihnen helfen?“ „Erstmal gucken.“ Ich sprach dann vorsichtig das Problem an, das er zu haben schien. Das war genau richtig, ich merkte es. Im Gespräch schaffte ich es, ihn vorsichtig zum Reden zu bringen, er erzählte immer mehr.

Ein Höhepunkt war die Verleihung von Ehrenurkunden an zehn engagierte Selbsthelfer/-innen durch den Braunschweiger Sozialdezernenten Herrn Markurth. Ich gehörte zu den Ausgezeichneten, die außerdem eine Dankesrede und viel Applaus erhielten.

Im Anschluß an die Laudatio bat ich um das Mikrofon, und als einziger der zehn sprach ich zwei Sätze ans Publikum: „Also... an die, die jetzt zweifeln: Wenn ich das geschafft hab, dann schafft ihr das auch.“ Und in den Applaus: „Traut euch!“

Nach diesem Auftritt haben einige, die vorher nur still auf unsere Flugblätter gesehen haben, mich angesprochen und sich ein Paket Infomaterial zusammenstellen lassen.

Kurz: Es hat sich gelohnt.

Am 8.9. ist Selbsthilfetag in Celle – wir sind mit dabei.

Julian / Braunschweig

Öffentlichkeitsarbeit in Wolfsburg und Magdeburg

Am 12.6. fand die intakt-Infoveranstaltung in Wolfsburg statt und stieß auf große Resonanz. In Magdeburg stand die örtliche Gruppe groß in der Zeitung.

Anlaß in Wolfsburg war ein E-Mail, daß die Gruppe sehr klein - zu klein - wäre. Der Verein tat das, was in Braunschweig schon geklappt hatte: Mit einem Infoabend in die Zeitung kommen und Leute auf diese Art besser erreichen als mit einem allgemeinen Aufruf.

Nach einer kurzen Rückmeldung bei Bettina gab ich Pressemeldungen heraus: „Der intakt e.V. veranstaltet am 12.6. eine Infoveranstaltung zu Schüchternheit und Sozialphobie.“

An diesem Tag war der Gruppenraum dann mit 15 Personen sehr gefüllt. Eine Person, die später hinzukam, stand die ganze Zeit an der Tür, entweder aus Schüchternheit oder wegen des vollen Raums.

Ich zeigte erst ein Video mit einem NDR-Kurzbericht über mich. Dann hielt ich meinen Vortrag mit Folien – der dauerte etwa eine halbe

Stunde.

Die anschließende Fragerunde war so lebhaft, daß ich oft nicht zu Wort kam. Denn einige Zuhörer waren motiviert, in diesem geschützten Rahmen von sich zu erzählen. So war die Fragerunde schon fast eine normale Gruppensitzung.

In Magdeburg sprach ich, als die Gruppe klein war, die örtliche Zeitung „Volksstimme“ an und gab unser Infomaterial dort am Empfang ab. Am 4.6. kam die zuständige Redakteurin Frau Ahlert zu einem Besuch in die Gruppe.

Am 30.6. erschien ihr Artikel im Umfang einer halben Zeitungsseite – und mit einem großen Foto. Auch er fand ausreichend Resonanz.

Es zeigte sich in beiden Städten (mal wieder), daß unsere Gruppen in Städten möglich und nötig sind – die Frage ist nun, wieviele Mitglieder die Gruppen nach der Urlaubszeit haben werden.

Auf jeden Fall kann der Verein dasselbe oder ähnliches auch für eure Gruppe tun.

Julian / Braunschweig

Arbeitsgruppe für Freizeitgestaltung

Am Samstag den 14.07.07 traf sich zum ersten Mal die „Arbeitsgruppe für Freizeitgestaltung und Fortbildung“ des intakt e.V. in Peine. Alle Teilnehmer erschienen vollzählig und hochmotiviert um 14 Uhr am gemeinsamen Treffpunkt. Die Besprechung fand wegen des sonnigen Wetters im Biergarten des Bistros „1827“ auf dem Peiner Marktplatz statt.

Mit viel Engagement wurden die geplanten Themen besprochen und diskutiert. Dies war ein letztlich fruchtbarer aber doch schwieriger Prozess. Auf dem Marktplatz fand zeitgleich eine andere Veranstaltung statt, die sich als sehr störend entpuppte. Da die Arbeitsgruppe sehr viele Teilnehmer hat und jede Meinung erhört wurde, ging es bei dieser ersten Arbeitsrunde etwas durcheinander und der "Rote Faden" blieb gelegentlich auf der Strecke. Diese Probleme wurden in einer Reflektionsrunde offen ausgesprochen und es gab Vorschläge bezüglich Veränderung bzw. Verbesserung des Ablaufs der folgenden Treffen. Diese Anregungen wurden von den Anwesenden begrüßt und als wichtige Methode einer Strukturierung festgelegt. Da sich keiner mit seiner Meinung zurückhielt, ist dieses Meeting abschließend von allen Teilnehmern als erfolgreich bewertet worden.

Die nächste Sitzung dieser Arbeitsgruppe findet am Samstag den 01.09.07 um 13 Uhr erneut in Peine statt. (...dies ist eine Stunde vor der nächsten Mitgliederversammlung. Ich persönlich würde mich hier über ein paar neue Gesichter sehr freuen, also nur Mut...!)

Im Anschluss könnt ihr die Ergebnisse unserer 1. Sitzung nachlesen. Carsten aus Hannover hat sich netterweise die Mühe gemacht, alles für uns und euch zu dokumentieren. Dafür herzlichen Dank an Carsten!!!

Alles Gute wünscht den Lesern
Uwe aus der SHG intakt Peine

Protokoll der ersten Sitzung am 14.7.

Teilnehmer: Uwe, Carola, Bärbel, Peter, Tobias, Carsten und Ingo

Es wird sich darauf geeinigt, dass bei den nächsten Sitzungen nach folgender Struktur vorgegangen wird:

Als Veranstaltungsort ist ein ruhiger Ort zu wählen. Ein Sitzungsteilnehmer erklärt sich bereit, der Moderator zu sein. Er erteilt das Wort und behält die Zeit im Auge. Er sorgt dafür, dass nur einer redet

Bei der Sitzung wird nach folgender Struktur (Reihenfolge) vorgegangen:

- a) Es werden Themen- und Aktivitätensvorschläge gemacht.
- b) Es wird sich darüber geeinigt wann und wo diese Aktivitäten durchgeführt werden
- c) Es wird darüber beraten wie die Punkte a und b am Besten durchgeführt werden, und gegebenenfalls Aufgaben verteilt, z. B. Internet-Recherchen durchführen, Fahrplanauskünfte einholen etc.

Die Reihenfolge ist genauso wie der, der das Wort hat, nicht zu unterbrechen!

Die ersten Freizeitvorschläge der Gruppe stehen auf der nächsten Seite.

Veranstaltungen

Zu den Veranstaltungen, die noch ohne Termin sind, werden Informationen unter schuechterne.org/forum.htm nachgereicht. Schaut ab und zu rein oder tragt euch / eure Gruppe in die Mailliste ein.

In den Sommermonaten soll ein **Grillnachmittag mit Waldspaziergang** im Harz angeboten werden. (Termin sowie das „wann und wie“ stehen noch nicht fest)

25.8. (Sa), 14.00, Goslar: Path to Middle Age
„Wir möchten euch in die Welt des Mittelalters entführen und fordern alle Träger der Tugend des Mutes zu einem Turnier heraus. Eure Wege werden euch in Gruppen durch die mittelalterliche Stadt Goslar führen, auf dessen Pfaden es verschiedene Aufgaben zu lösen gilt. Am Ende eurer Reise erwarten euch Köstlichkeiten vom Grill gegen einen nur geringen Obolus (zum Selbstkostenpreis).“
Anmeldungen unter 0160-1800868 oder [davygoslar\(a\)web.de](mailto:davygoslar(a)web.de)

Vorschau: Im Oktober...

... bietet Gabriele aus der Gruppe Wolfsburg dort einen **Yogakurs** an.

.. soll eine Fahrt zum **Hundertwasser-Bahnhof Uelzen** durchgeführt werden. Die Gruppe in Uelzen ist kontaktiert worden und versorgt uns mit Infomaterial. Termin sowie das „wann und wie“ stehen noch nicht fest.

Neu in der Mediothek:

Martin Schuster: „Schüchternheit bewältigen“
Carsten Dieme: „Erythrophobie“
Stangier/Clark/Evers: „Soziale Phobie“
Dietmar Hansch: „Erfolgsprinzip Persönlichkeit“

Buchprojekt

Für das Buch sind inzwischen 15 Texte eingegangen, mit einem Umfang von mindestens 50 Seiten. Genauer: Als ich das letzte Mal gezählt hab, waren es 125807 Buchstaben. (Meine Diplomarbeit hat nur 98930.)

Soll heißen: So langsam wird es. Es braucht zwar noch etwas mehr Zeit, ist aber schon weit über den Punkt hinaus, an dem man noch glauben dürfte, das würde nie was werden.

Rechnet damit, daß ich demnächst einen festen Abgabeschluß ausschreibe. Und schreibt bis dahin was.

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

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Uwe Ellhoff, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

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

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)