

Inhalt:

S.1: Seminar mit Frau Gentner
S.2: Salzgitter, Seminar in Wolfsburg

S.3: Fernsehaufruf
S.4: Veranstaltungskalender

Seminar "Mehr Selbstbewusstsein" noch einmal in Braunschweig

Nach dem großen Zulauf zum Seminar von Frau Gentner am 29.9.07, es gingen 17 Anmeldungen für die 12 Plätze ein, bieten Frau Gentner und die Volkshochschule Braunschweig es noch einmal an.

Mangelndes Selbstbewusstsein, Schüchternheit, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle können einem das Leben schwer machen. Die Angst sich zu blamieren, zu versagen, abgelehnt zu werden oder etwas falsches zu machen bremst die Lebensfreude.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen: "Wie kann ich mein Selbstbewusstsein

stärken, aufbauen, verbessern?" "Was kann mir helfen, mir mehr zuzutrauen, mich selber besser akzeptieren zu können und zu mir zu stehen?" "Wie kann ich meine Stärken entdecken?"

Die Teilnehmer/innen bekommen Anregungen für den Alltag, wie sie jeden Tag etwas für ihr Selbstbewusstsein tun können. Bitte Schreibzeug mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 – 12 Personen

Die Anmeldung ist möglich mit der Anmeldekarte auf Seite 3/4 oder im Internet unter www.vhs-braunschweig.de.

Kursnummer	PS1044
Ort	Volkshochschule Braunschweig Haus Heydenstraße 2 (Nähe Güldenstraße/Altstadtmarkt), 1. Stock Raum 1.04
Zeit	Sa. 19.04.2008, 11:00 – 18:15 Uhr
Kosten	45,00 € - davon erstattet der intakt e.V. 16 EUR gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung. Bei Auswärtigen geben wir auch einen Zuschuß zu den Fahrtkosten bis max. 19 EUR.

In diesem Zusammenhang noch einmal die Hinweise:

1. Wir möchten diesen oder ähnliche Kurse auch in anderen Städten möglich machen und werden dazu Kontakt mit Volkshochschulen und ähnlichen Bildungsträgern aufnehmen.

2. Auch sonstige Kurse, die ins Themenfeld der Gruppen und des Vereins passen, können von uns bezuschußt werden. Zeigt uns die Kursbeschreibung aus dem VHS-Heft, wir sehen dann, ob und wieviel wir dazugeben können.

ZITAT

„Erwartungen verursachen Enttäuschung. Enttäuschung verursacht Befürchtung, und Befürchtung ist ja wieder Erwartung.“

Hape Kerkeling

Vorankündigung: Seminar "Grenzen setzen" in Wolfsburg

Die Gruppe Wolfsburg veranstaltet im Jahr 2008 ein Seminar: Sie hat vor, einen Diplom-Psychologen einzuladen. Das Seminar geht am Freitagnachmittag und am Samstagvormittag über je 4 Stunden. Das Motto soll heißen: Grenzen erkennen, Grenzen setzen.

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Da die Gruppe in Wolfsburg zur Zeit leider klein ist, besteht für Mitglieder anderer Gruppen die Möglichkeit zur Teilnahme.

Der Termin steht leider noch nicht fest.

Wer Interesse hat, kann aber bereits Kontakt aufnehmen, dies ist möglich unter 0531-3496518 oder per Mail.

Gruppengründung in Salzgitter

Im November hatte die Gruppe Salzgitter sehr klein begonnen. Nun ist sie groß.

Wir erinnern uns: Salzgitter kam ins Blickfeld des Vereins, weil es dort noch keine Gruppe gab, obwohl es zwischen Braunschweig, Peine, Hildesheim und Goslar liegt.

Im November waren die Pressemitteilungen des Vereins leider nicht in den Zeitungen erschienen, nur eine kleine bezahlte Anzeige. Diese brachte am 30.11. drei Personen zum Gründungstreffen.

So war klar: Die Zeitungsaktion mußte nach Weihnachten nachgeholt werden.

Herr Jenders, Leiter des Gruppentreffpunkts (Evangelische Familienbildungsstätte) gab die Pressemitteilung noch einmal raus, diesmal unter dem Briefkopf seiner Institution. Wir hatten es so abgesprochen, weil die Familienbildungsstätte in Salzgitter natürlich viel bekannter ist als der intakt e.V. Und so hatte ich am 4.1. (mal wieder) einen Interviewtermin. Heraus kam ein fünfspaltiger Artikel mit Foto, geschrieben von einem verständnisvollen Redakteur.

Am 11.1. fand also das erste große Treffen statt. Der Raum, den wir ursprünglich zugeteilt bekommen hatten, wurde mit der Zeit immer voller, wir stellten immer mehr Stühle dazu, bis wir dann um 19.00 zehn Leute waren. Wir gingen doch in einen von den größeren Räumen - was allerdings relativ war, denn wir fanden gerade so an dem Tisch Platz.

Das Alter der neuen Mitglieder liegt zwischen 16

und 50, damit verbunden sind auch unterschiedlichste Ausmaße von Lebenserfahrung. ("Ihr seid jung, ihr könnt noch viel erreichen.")

Ich hatte die Befürchtung, die Themen, die im Anschluß an meinen Vortrag und die Vorstellungsrunde aufkamen, wären zu intensiv für eine Gründungssitzung

Ich hatte die Zeit auf 19.00 bis 20.30 geplant, um den letzten Bus nach Braunschweig noch zu kriegen. Doch für die Anwesenden war der Abend so interessant, daß wir erst um 21.15 auseinandergingen. Ich ließ mich - wie um 20.30 versprochen - von einem neuen Mitglied mit dem Auto nach Braunschweig zurückfahren.

Alles in allem ein gelungener Start. Nun muß die Gruppe die Anfangszeit durchmachen, ich werde sie dabei begleiten. Ich wünsche mir auch, diese Aufgabe abendweise an andere Vereinsmitglieder abzugeben, so daß auch sie ihre Gruppenleitungserfahrungen weitergeben können.

Da Salzgitter mitten zwischen fünf unserer Gruppen liegt, bin ich sicher, daß die neue Gruppe schnell in unser Netzwerk hineinwachsen wird und einige ihrer Mitglieder schon bei den nächsten Freizeitaktionen der Nachbargruppen dabei sind.

Als ersten Plan dieser Art möchten wir unsere nächste Vereinssitzung in Salzgitter stattfinden lassen.

Julian / Braunschweig und Anfangsunterstützer in
Salzgitter

Angstpatienten für Fernsehsendung gesucht

Im Januar erreichte den Verein diese Anfrage:

Angst vor Schlangen oder Spinnen, engen Räumen oder weiten Plätzen, Menschenmassen oder Dingen?

Gehören Sie zu den Menschen, denen schon der Anblick von Schlangen Schauer bereitet?

Wird Ihnen alleine beim Gedanken dabei, sich auf einem hohen Turm zu befinden, unwohl?

Bereiten Ihnen offene, weite Plätze Unbehagen?

Möchten Sie Ihre Ängste verstehen und sich ihnen stellen, um sie dann zu überwinden?

stellen und ihre Ängste zu besiegen.

Unter der Anleitung von erfahrenen Psychologen ergründen Sie Ihre Ängste. Indem wir Sie mit der Kamera begleiten, dokumentieren wir Ihre Erfolge. Sie zeigen damit anderen Menschen in ähnlichen Situation, dass es möglich ist, Ängste zu überwinden und so ein freieres Leben zu führen.

Interessiert Sie unser Projekt? Dann rufen Sie uns an oder schreiben uns eine Email.

Wir, die Firma Fandangofilm, planen in diesem Jahr eine mehrteilige Sendung zum Thema Ängste und Phobien. Wir wollen in der Sendung Menschen, die unter Ängsten und Phobien leiden, mit Hilfe von Experten unterstützen, sich ihren Phobien zu



nmaier@fandangofilm.de

Angst-Redaktion

0221-77 88 7 -16 (14 oder 17)

Leider war im Internet nicht zu ermitteln, wann und für welchen Sender diese Sendung erstellt wird.

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)

Spenden sind steuerabzugsfähig

(Anmeldekarte der Volkshochschule Braunschweig)

Freizeit-Termine

Landesmuseum Hannover

Wir möchten gemeinsam eins der bedeutendsten Museen im "Intaktland" besichtigen. Es bietet die Abteilungen Kunst, Naturkunde, Archäologie und Völkerkunde.

Zeit: Sa., 23.2., 14.00

Ort: vor dem Landesmuseum, Willy-Brandt-Allee 5, 30169 Hannover (in der Mitte zwischen Innenstadt und Maschsee)

Eintritt: 4 EUR, ermäßigt 3 EUR (Schüler, Auszubildende und Studenten bis einschl. 35 Jahre, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, Schwebehinderte, **Gruppen ab 10 Personen**)
<http://www.landmuseum-hannover.niedersachsen.de/>

Harzwanderung

Die geplante Harzwanderung stößt überregional auf Interesse. Aufgrund von Krankheitsfällen in der organisierenden Gruppe Peine wird sie sich leider verzögern.

Sie ist für **Mitte April bis Anfang Mai** geplant. Der Startpunkt ist wahrscheinlich Bad Harzburg.

Märchen- und Musikabend in Braunschweig

Ortrun, eine erfahrene Märchenerzählerin aus der Gruppe Schüchterne Braunschweig, wird ein etwa einstündiges Programm gestalten. Sie wird drei Geschichten vortragen, die alle mit unserem Thema "Angst, Überwindung und Lebenssinn" zu tun haben. Zur Einstimmung wird sie meditative Eigenkompositionen auf den historischen Instrumenten Hackbrett und Psalter spielen.

Zeit: Sa., 15.3., 19.00-20.00

Ort: Brunsviga, Karlstraße 35, Braunschweig (Gruppenraum der Schüchternen Braunschweig, Karte bei schuechterne.org)

Vorschau:

April/Mai:

03/04.05.08: Schottenfest in Peine (Highland Games), natürlich wieder mit Vereinsfrühstück
24.05.08: Härke-Hoffest in Peine

Sommer:

Für sie Schönwettersaison geplant sind eine Radtour am Steinhuder Meer (Fahrräder können dort entliehen werden), zudem wird eine Floßfahrt geplant (Oker).

(Anmeldekarte der Volkshochschule Braunschweig)