

Inhalt:

S.1: Vorstandswahl

S.2: Legend of the Dark Stone

S.3: Supervision, Deutscher Dachverband

S.4: Seminar "Grenzen setzen"

Achtung: Post an den Verein
jetzt offiziell an
Wendenring 4, Briefkasten 93
38114 Braunschweig

2. VorsitzendeR gesucht

Der Vorstand wurde zwar neu gewählt, doch einige Ämter sind noch offen: der 2. Vorsitz und die Kassenprüfung. Hier sind noch Möglichkeiten, sich zu engagieren.

Zur letzten Vereinssitzung in Goslar hat Uwe, unser bisheriger 2. Vorsitzender, nicht wieder für das Amt kandidiert. So mußten wir bei der letzten Neuwahl des Vorstands diesen Posten neu besetzen. (Ingo und Julian wurden wiedergewählt, Tobias' Amtszeit läuft noch bis 2009.)

Leider hat von den Anwesenden niemand für den 2. Vorsitz kandidiert, und auch von Abwesenden lag keine schriftliche Kandidatur vor. Wir beschlossen daher, die Wahl dieses Amtes auf die nächste Sitzung zu verschieben.

Was macht man im 2. Vorsitz?

Da dieses Amt (anders als der Kassenwart) keine festgelegten Aufgaben hat, ist es sehr frei gestaltbar. Es ist möglich, sich so zurückzuhalten, wie ich es in Goslar sagte: "Eigentlich muß man nur ab und zu seine Meinung sagen und ansonsten warten, bis ich vom Auto angefahren werde." Doch natürlich ist mehr möglich.

Man kann langsam ins Amt hineinwachsen, erst einmal einen Spezialbereich übernehmen und langsam Übersicht über den Verein gewinnen. Wir haben mehrere Ideen und Pläne - Gruppengründungen, Dozentensuche, Erlebnisbuch, Seminare an Schulen für gemobbte Kinder - die nicht wirklich vom Fleck kommen, weil einer allein (ob Julian oder Ingo) sie nicht machen kann. Außerdem ist es für mich besser, wenn jemand mit uns zusammen diese Projekte voranbringt, immer wieder fragt, wie weit es ist und wo man helfen kann. Und am wichtigsten: daß wir uns gegenseitig Mut machen, die Projekte zu machen. Da fehlt wer.

Falls wirklich niemand für den 2. Vorsitz kandidiert, hat Tobias sich bereit erklärt, in dieses Amt zu

wechseln. Doch dann müßte ein neuer Kassenwart gewählt werden - das ist die aufwendigere Lösung, weil der Kassenwart bei der Bank für die Kontovollmacht eingetragen werden muß.

Was ist die Kassenprüfung?

Weiterhin benötigt der Verein zwei Kassenprüfer, um im Winter ordnungsgemäße Rechenschaft über die Fördergelder ablegen zu können. Das Amt klingt kompliziert, ich schreibe aber gerade eine detaillierte Anleitung dazu, mit der es einfacher und auch für Laien möglich wird.

Die Kassenprüfung soll noch dieses Jahr beginnen, damit sie im Januar beendet ist. Ende 2009 werden dann neue Kassenprüfer gewählt.

Wie kandidiert man?

Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: entweder persönlich bei der nächsten Vereinssitzung oder schriftlich. Im letzten Fall braucht man nicht bei der Vereinssitzung anwesend zu sein.

Der offene Posten ist eine Einladung an alle, die etwas mehr machen möchten und noch nicht recht wissen, was. Und auch an alle in Städten noch ohne Vereinsmitglieder. Für all jene ist in diesem Rundbrief ein Mitgliedsantrag enthalten.

Natürlich ist ein Vereinsbeitritt auch ohne Kandidatur möglich.

Julian / 1. Vorsitzender

P.S.: Danke an Uwe für 4 Jahre im Vereinsvorstand!

ZITAT

"Viele glauben nichts, aber fürchten alles. "

Christian Friedrich Hebbel,
deutscher Dramatiker (1813 – 1863)

Supervision für Gruppen

Was lange geplant war, hat nun angefangen: Wir haben einen Psychologen als offiziellen Vereins-supervisor. Der erste Termin bei Dipl.-Psych. Volker Schmidt in Wolfsburg ist bereits gewesen. Ein Supervisor ist ungefähr ein Therapeut für Therapeuten, wo er sich Hilfe holen und an seiner Praxiserfahrung weiterlernen kann. Fast jeder Therapeut hat einen Supervisor.

Viele Gruppensituationen - z.B. Probleme unter den Mitgliedern, typisch schüchterne Eigenschaften, die die Gruppe behindern - können eine Gruppenleitung und sogar einen Verein überfordern. Sie können in der Supervision besprochen werden.

Eine Supervisionssitzung dauert eine Dreiviertelstunde. Um diese gut zu nutzen, ist es wichtig, ein möglichst konkretes Anliegen mit Ziel zu formulieren, z.B. "Ich möchte lernen, mit unserem komplizierten Gruppenmitglied auszukommen, und möchte am Ende der Stunde mit Ihnen zusammen zwei Ideen dazu gefunden haben."

Es ist auch möglich, daß mehrere von uns

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

MITGLIEDSANTRAG

Name _____
Vorname _____
Geburtsdatum _____
Straße, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

gemeinsam einen Termin wahrnehmen. Dann ist es sozusagen eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Gruppenleiter.

Hiermit sind alle Mitglieder und besonders Organisatoren der intakt-Gruppen eingeladen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen - oder erst einmal mitzukommen und zuzuhören (natürlich mit der üblichen Schweigepflicht).

Die Supervisionsgespräche finden in der Praxis von Herrn Schmidt (Porschestraße 68, Wolfsburg) statt, können jedoch nach Absprache auch nach Braunschweig verlegt werden.

Julian / Braunschweig

"DSSPS" - bundesweiter Dachverband

In den letzten Jahre haben sich mehrere Initiativen zur Sozialphobie-Selbsthilfe gegründet. Bis jetzt hat sich allerdings keine von ihnen den Status eines deutschen Dachverbands erarbeiten können. So soll dieser als eine gemeinsame Plattform der Initiativen geschaffen werden.

Das Projekt nennt sich "Dachverband der Selbsthilfe bei Sozialphobie und Schüchternheit", kurz DSSPS. Die Webadresse "dssps.de" ist bereits online, wenn auch noch im Aufbau.

Gemeinsam mit dem intakt e.V. bzw. mir als dessen Vertreter beteiligen sich das Netzwerk Selbsthilfe Sozialphobie (Peter, Gruppe Paderborn, www.sozialphobie.net) und die SHG Konstanz, deren Leiter Dennis Riehle in der Selbsthilfe Baden-Württemberg sehr aktiv ist. Weitere "Erstligisten" der Sozialphobie-Selbsthilfe sind ebenfalls an der Teilnahme interessiert, aber noch keine Teilnehmer der Gründungs- und Konzeptionsrunde.

Der Dachverband wird mit seiner Funktion als überregionales Bindeglied die Arbeit bestehender Selbsthilfeinitiativen ergänzen können. Die Initiativen bleiben selbständig und führen ihre gewohnte Arbeit fort. Der neue Verein soll hingegen das leisten, was

für eine einzelne der beteiligten Initiativen zu groß ist, wobei ein gesamtdeutscher Verband mehr Eindruck macht. Dazu zählen Dinge wie:

- Öffentlichkeitsarbeit an die Bevölkerung, Medien, Gesundheitswesen (Berater, Psychologen, Ärzte, Kliniken, Krankenkassen). Den Initiatoren geht es mit der Gründung des DSSPS um die Besetzung einer bisher fehlenden Position in der "öffentlichen Wahrnehmung" / Öffentlichkeit zu Gunsten der Selbsthilfe im Bereich Sozialer Ängste und Schüchternheit.

- Wissenschaftliche und inhaltliche Arbeit über Einzelpersonen oder Arbeitskreise, die Positionspapiere verfassen und diskutieren - beispielsweise zum Thema "Ursachen der soz. Phobie" o.a.

- Kontakt zu mittlerer Ebene "Institutionen". Austausch, Zusammenführung, Stärkung

Zur Zeit wird diese Liste erweitert und die Satzung erstellt - zu welcher der intakt e.V. als steuerabzugsfähiger gemeinnütziger Verein viel beiträgt. Die offizielle Gründung ist noch für dieses Jahr geplant.

Julian / Braunschweig

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum intakt e.V. Ich habe die Satzung (www.schuechterne.org/vdaten.htm oder bei Julian) zur Kenntnis genommen und stimme ihr verbindlich zu.
Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung der Angaben gemäß Datenschutzgesetz für Zwecke des Vereins bin ich einverstanden.

Ich kandidiere im ja nein ja nein
November 2008 () () 2. Vorsitz () () Kassenprüfung
für folgende Ämter: () () Kassenwart () () keines

Datum, Unterschrift

Bitte senden an: intakt e.V., Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig
oder bei Julian, Tobias oder Ingo abgeben

Veranstaltungen

Zur Zeit sind keine festen Termine für Veranstaltungen bekannt, bei der letzten Vereinssitzung kamen diese Ideen:

1. Es wird vorgeschlagen in Vienenburg oder Laatzen sich zum GoCart-Fahren zu treffen.
2. Es wird vorgeschlagen eine Wanderung zu machen, z. B. im Bodetal bei Thale.

Seminar "Grenzen setzen"

Besonders wir Ängstlichen kommen immer wieder in Situationen, die wir halb widerwillig mitmachen, weil wir unsere Gegenüber nicht verletzen wollen und nicht wissen, wie wir freundlich aus der Sache herauskommen. Hinterher ist es dann peinlich, die Stimmung kann schwanken zwischen "Hätte ich doch..." und Aggressionen gegenüber dem anderen - der oft nicht merkt, was er gerade falsch macht, oder denkt, es wäre normal.

In dieser Wochenendveranstaltung soll in Gesprächen und Übungen der eigene Umgang mit "Bauchschmerzen" und den eigenen

Abgrenzungen verbessert werden.

Es ist noch in der Planungsphase, Interessierte können dies aber bereits bekunden und sich damit unverbindlich voranmelden.

Als Dozentin ist Frau Sonja Wipplinger, Psychologin und Selbstsicherheitstrainerin aus Hamburg, angesprochen worden. Der Ort ist Wolfsburg, der Termin wahrscheinlich vom 5. bis zum 7.12. Sobald die Daten festgelegt sind, werden sie natürlich veröffentlicht.

Neu in der Mediothek

Herbert Fensterheim/Jean Baer:
Sag nicht ja wenn du Nein sagen willst

Dieses Buch, geschrieben von einem Psychologen und seiner Frau mit Selbstsicherheitsproblemen, handelt eigentlich davon, "wie man seine Persönlichkeit wahrt und sich durchsetzt", hat aber auch Kapitel zu vielen anderen Themen, die in unseren Gruppen immer wieder drankommen.

Nächste Vereinssitzung

Die nächste Vereinssitzung verschiebt sich leider in den November, da der Raum noch nicht reserviert werden konnte (und es einen wichtigen Grund gibt, warum Julian das diesmal nicht machen kann!)

Sie wird aber auf jeden Fall stattfinden, weil sie sehr wichtig ist. Vereinsmitglieder erhalten natürlich die übliche Einladung.

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, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Wendenring. 4, 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

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

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig