

Inhalt:

S.1: Verlag für Erlebnisbuch

S.2: Julian hat Arbeit - Vereinstätigkeiten weniger

S.3: Ein Logik-Rätsel

außerdem die 2. Hälfte des Comics "Käseglocke"

Verlag an Erlebnisbuch interessiert

Land in Sicht: Nach einigem Suchen ist ein Verlag interessiert, die vom intakt e.V. gesammelten Erlebnisberichte über Schüchternheit und Sozialphobie als Buch herauszugeben.

Der Projekte-Verlag Halle ist engagiert in "Betroffenenliteratur" und hat schon ähnliche Bücher gefördert. Man kennt dort die Erfahrung, daß "Schreiben heilt" - was bedeutet, die Auseinandersetzung und Ausformulierung des eigenen Problems hilft, dieses zu überdenken und zu bewältigen.

Die Beispieltex te, die der Verlag vom Verein erhalten hatte, sind gut angekommen - auch im Vergleich zu anderen eingereichten Texten. Die typischen schüchternen Zweifel, die bisher viele vom Schreiben eines eigenen Textes abgehalten haben, sind also unbegründet. Ihr schreibt nicht so schlecht wie ihr euch einredet!

Als Startauflage sind 3000 Stück im Gespräch, das Buch würde dann etwa 12-15 EUR kosten.

Autorinnen/Autoren können am Ende des Buches kurz vorgestellt werden. Hier ist dem Verein aber bekannt, welche Ängste das auslösen kann. Ohne die Möglichkeit zu Ano- oder Pseudonymen wird das Buch nicht zu verwirklichen sein.

Als Sahnehäubchen wurde uns die Teilnahme an der Leipziger Buchmesse in Aussicht gestellt. Alles zusammen ist es ein sehr gutes Angebot.

Aber: Die bisher eingereichten Texte reichen noch nicht. Der vom Verlag gewünschte Seitenumfang wird mit den bisher leider noch nicht erreicht.

Bis jetzt liegen 26 Texte vor - 7 Gedichte, 18 Erzählungen und ein Therapiestundenmitschnitt - die zusammen etwa 40% des gewünschten Umfangs ausmachen.

Daher noch einmal der Aufruf:

Schreibt - oder zeichnet, malt, fotografiert, was

auch immer - weitere Beiträge zu Themen wie:

- Schüchternheit / SP und Gesellschaft
- "Mein Leben als Außenseiter"
- Die positive Seite der Schüchternheit
- Erfahrungen mit Therapien
- Lösungen
- Wie bin ich über die Hemmschwelle gekommen?
- Gestaltung einer an sich angepaßten Umwelt
- Mein Weg in die Gruppe
- Mein Leben vor / nach der Gruppe
- Erfahrungen in der Gruppe
- Erfahrungen mit anderen Schüchternen oder Sozialphobikern
- "Was ich Schüchternen schon immer sagen wollte"

Schreibt es lieber heute als morgen, denn es ist nicht klar, wann der Abgabeschluß ist. Immerhin ist schon ein Verlag interessiert.

Julian / 1. Vors.

ZITAT

"Wo chiemte mer hi
wenn alli seite
wo chiemte mer hi
und niemer giengti
für einisch z'luege
wohi dass me chiem
we me gieng"

("Wo kämen wir hin
wenn alle sagten
wo kämen wir hin
und niemand ginge
um einmal zu schauen
wohin man käme
wenn man ginge")

Kurt Marti, schweizerischer Pfarrer,
zitiert von Hans A. Pestalozzi

Julian hat "leider" Arbeit

... und zwar als Briefträger bei der Citipost Braunschweig. Was erst einmal sehr gut klingt - und was ich als Erfolg meiner stetigen Lebensverbesserung und damit auch meiner Gruppe ansehe - hat leider Auswirkungen auf meine Vereinsarbeit.

Die Arbeitszeit ist durchschnittlich 8 Stunden täglich dienstags bis samstags - immer nach den Tagen, an denen Ämter und Firmen ihre Briefe lossenden. Den genauen Feierabend kann ich nicht vorhersagen, weil ich nie vorher weiß, wie viele Briefe an welchem Tag auf mich warten. Daher kann ich auch nicht vorher wissen, ob ich es an Arbeitstagen rechtzeitig zum Bahnhof schaffe.

Diese Einschränkungen in meinem Vereinsengagement muß ich zur Zeit leider hinnehmen:

Unterstützende Gruppenbesuche: Ich versuche, mein Gruppenbesuchsprogramm weiterlaufen zu lassen. Ich weiß aber jetzt schon, daß ich nicht jeden Termin einhalten kann. Falls ich trotz Anmeldung nicht zu eurer Gruppe komme, wißt ihr also was los ist. Ich versuche dann, jemanden von euch anzurufen, falls ich eine Telefonnummer habe.

Besonders gefährdet sind Termine in Celle, Stendal und Uelzen, weil die Züge dorthin schon um etwa 15.00 losfahren. Helmstedt (Abfahrt 17.15) und Salzgitter (17.48) sind vergleichsweise ungefährdet. Nach Celle erreiche ich vielleicht noch den Zug eine Stunde später, dann wäre ich 30 Minuten nach Beginn des Treffens da.

Gesprächsleitung: Wenn die Gruppe vom Problem- zum Allgemeinesgespräch wird, wenn manche ihre spezielle Ansprache brauchen, wenn einige aus der Gruppe gehen, weil sie ihr spezielles Thema nicht besprechen können oder wollen - das sind Momente, in denen eine Gruppe aktive Gesprächsleitung braucht. Oft habe ich solche Momente geleitet.

Zu diesen Themen bin ich ansprechbar und kann Einzelkontakt und Tipps per Brief oder Telefon anbieten. Teilt mir euer spezielles Problem mit der Gruppe mit, wir suchen auch dann eine Lösung, wenn ich nicht persönlich anwesend sein kann.

Falls eure Gruppe hakt, nehmt euch ein Beispiel

an mir: Nicht aufgeben, auch mal mit der Hälfte zufrieden sein.

Infoabende: Ich bin bereit, weitere Vorträge zu halten, allerdings kann ich diese nicht spontan absagen. So müssen sie zur Terminalsicherheit auf Wochentage verlegt werden, an denen ich nachmittags keine Arbeit habe: Sonntag und Montag.

Gruppen-Neugründungen: Zu einer Gründungssitzung werde ich nicht fehlen können. Ich werde zur Zeit also keine neuen Gruppen gründen können. Allerdings ist nirgendwo festgelegt, daß ich neue Gruppen selbst gründen müßte.

Rundbrief: Wie dieser Ausgabe anzusehen, habe ich nach einem Arbeitstag nicht immer die Kraft, Texte zu verfassen. Aber auch da muß ich nicht der einzige sein, ihr könnt auch Texte einreichen.

Mediothek: Natürlich ist es weiterhin möglich, Bücher auszuleihen, nur kann ich sie nicht mehr immer mitbringen und zurücknehmen. Hier sind die Alternativen der (portoreduzierte) Postversand der Bücher, ihre Liste im Internet und ihre Bestellung bei mir per Brief, Mail oder über das Online-Reservierungssystem bei schuechterne.org.

Was ist möglich?

Ich nehme gern Telefonate (evtl. Anrufbeantworter), Briefe und Mails zu Fragen, die ich sonst beim Gruppenbesuch behandelt hätte.

Bitte laßt mir etwas Zeit zum Antworten, ich habe sie ja nicht mehr immer.

Die Adresse steht am Ende des Rundbriefs.

Es wird nicht leicht für manche Gruppe - für mich auch nicht - aber ich möchte es auch als Gelegenheit sehen, in der eine Gruppe lernt, ohne mich auszukommen, selbst zu leisten, was sie bisher bei mir gesucht hat.

Immerhin hätte ich auch nicht gedacht - als jemand, der im Schulsport immer eine 4 hatte - daß ich täglich 30 Kilometer Radfahren könnte, und das mit hundertmal Auf- und Absteigen.

Julian / Braunschweig

Wahr oder falsch?

"Herr Lonsdale, nach dem die Pullovermarke benannt wurde, war ein Schwarzer."
Ist diese Aussage wahr oder falsch?

Logiktrainer

Verschiedene Selbsthilfegruppen möchten in ihren Städten bekannter werden und starten Öffentlichkeitsaktionen. Welche Gruppe macht welche Aktion in welchem Monat und gewinnt dadurch wieviele neue Mitglieder?

Die Lösung ergibt sich durch diese Hinweise:

- Das Freizeittreffen findet in Celle statt, wo sich mehr als einer für die Gruppe interessiert.
- Der Infovortrag im Juni ist nicht in Goslar und überzeugt mehr als einen Neuen.
- In Uelzen kommen 5 Personen.
- In Hannover ist nichts im Juni, nicht zwei Neue gehen dorthin.
- Die Aktion in Goslar findet in der ersten Jahreshälfte statt.
- Weder die Aktion in Celle noch der Selbsthilfetag finden im Juli statt.
- Der Selbsthilfetag lockt 4 Neue an.
- 5 Personen werden im April nicht über die Zeitung angesprochen.

Zu jeder Gruppe gehören je eine Aktion, ein Monat und eine Anzahl.

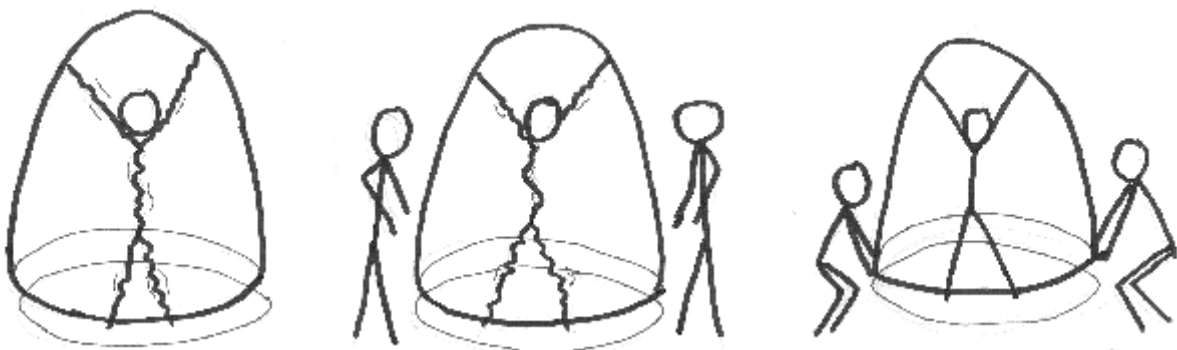
Aus den Hinweisen lassen sich nach und nach alle weiteren Zusammenhänge erschließen:
A gehört zu B, B gehört zu C -> A gehört auch zu C.
A gehört zu B, B nicht zu D -> A gehört auch nicht zu D.

Mit diesen neuen Informationen kann weiter kombiniert werden:
A gehört zu C, C nicht zu E -> A gehört auch nicht zu E.
A gehört nicht zu D, D gehört zu F -> A gehört auch nicht zu F.

Die Tabelle ist eine Hilfe, in ihr kann angekreuzt werden, was zusammengehört, und mit Minuszeichen markiert werden, was nicht zusammengehört. Zur Demonstration ist ein Hinweis bereits eingetragen.

Diese Art Rätsel fordert und fördert vieles, was auch im wirklichen Leben beim Lösen von Problemen nötig ist: Genau hinschauen, Zusammenhänge erkennen, beim zweiten Mal doch den entscheidenden Hinweis erkennen, mit Frust umgehen - und: Nicht zu früh aufgeben, vielleicht geht es doch!

	Selbsthilfetag	Infovortrag	Flugblätter	Freizeittreffen	Zeitungsartikel	Eins	Zwei	Drei	Vier	Fünf	April	Mai	Juni	Juli	August
Magdeburg															
Celle															
Uelzen															
Hannover															
Goslar															
April															
Mai															
Juni															
Juli															
August															
Eins															
Zwei															
Drei															
Vier															
Fünf															



Veranstaltungen

Es liegen zur Zeit leider keine Termine aus den Gruppen vor.

Die Ausstellung "Otto 4." in Braunschweig endet am 8.11. Julian möchte sie besuchen - wer kommt mit? Kontaktmöglichkeiten siehe unten.

Vorplanung: Kurs in Magdeburg

Im Wintersemester der Volkshochschule Magdeburg plant der intakt e.V., einen Tageskurs zur Selbstbewußtseinsstärkung anzubieten. Die Vorgespräche dazu finden noch im Oktober statt. Der Termin und die Anmeldemöglichkeiten werden im Kursheft des Wintersemesters veröffentlicht.

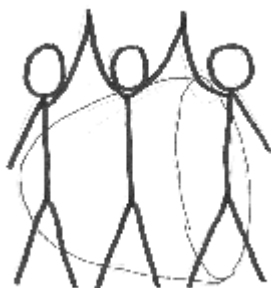
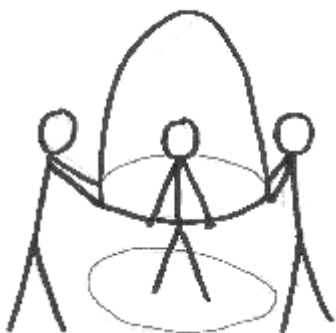
Bei Erfolg dieses Kurses soll er in anderen Städten ebenfalls angeboten werden.

Auflösungen:

Logiktrainer:	Magdeburg	Infovortrag	Juni	3
	Celle	Freizeittreffen	August	2
	Uelzen	Flugblätter	April	5
	Hannover	Zeitungsartikel	Juli	1
	Goslar	Selbsthilfetag	Mai	4

Wahr oder falsch: Falsch. Herr Lonsdale, nach dem 1960 die Bekleidungs- und Boxartikelmarke benannt wurde, war ein (weißer) englischer Adliger: Hugh Lowther, der 5. Earl of Lonsdale, lebte von 1857 bis 1944, wirkte als Sportfunktionär und stiftete 1909 die Boxtröphäe "Lonsdale Belt".

Schwarze spielten für die Marke Lonsdale andere wichtige Rollen: Profiboxer (u.a. Muhammad Ali), die von Lonsdale gesponsort wurden, und Models der Kampagne "Lonsdale loves all colours", mit der sich die Firma bei Rechtsradikalen unbeliebt macht.



Der vollständige Comic ist bei www.schuechterne.org im Bilderzyklus zu sehen

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Gabriele Klingebiel, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 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

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband