

Inhalt:

S.1: *intakt e.V. verkauft Wohlfahrtsmarken*

S.2: *Kurs in Magdeburg*

S.3: *"Die Freibad-Bademeister froren ein"*

S.4: *Veranstaltungen, Neu in der Mediothek*

intakt e.V. verkauft Wohlfahrtsmarken



Mit einem attraktiven Angebot kann der intakt e.V. seine Finanzierung auf ein Bein mehr stellen.

Mit unserem Thema ist es schwer, Förderer und Sponsoren zu finden. Wir sind nicht der einzige Angst-, Selbsthilfe- oder überhaupt Sozialverein mit diesem Problem.

Doch nun hat sich eine neue Quelle aufgetan: Als Mitglied im Paritätischen Verband hat der intakt e.V. das Recht, Wohlfahrtsmarken zu verkaufen.

Das Prinzip ist bekannt: Man bezahlt zum Portowert einen Zuschlag, welcher dann einer gemeinnützigen Organisation zu Gute kommt. Im Falle des intakt e.V. ist dieser das.

Anders als beim Einwurf in die Spendendose erhält die Spenderin eine Gegenleistung, eben die Briefmarke. Wer Wohlfahrtsmarken kauft, tut Gutes - und zeigt das auch den Empfängern seiner Briefe.

Auch für Selbsthilfetage ist der Markenverkauf geeignet: Am Stand findet man nicht nur Infozettel und die Spendendose, sondern gleich ein Angebot.

Auch ich habe den Namen "Paritätischer Verband" zum ersten Mal auf einem Heftchen mit Weihnachtmarken gelesen, das ich beim Weihnachtsfest der



Lebenshilfe 1987 kaufte.

Zur Zeit sind im Verein diese Ausgaben verfügbar, einzeln oder im Zehnerblatt:

Porto	Spende	Motiv
45	20	Regenbogen (2009)
55	25	Airbus 380 (2008)
55	25	Pferde (2007, selbstklebend)

Die Ausgaben von 2010 "Obst", sind (noch) nicht bei uns zu haben, wir können sie aber bestellen.

Wer den intakt e.V. auf diese Weise unterstützen möchte, kann die Marken bei Vereinstreffen kaufen. Oder bei mir, wenn ich mal in der Gruppe bin - ich werde in meinem Infozettelumschlag welche dabei haben. Oder schreibt/mailt mir oder ruft mich an.

As a member of the association "Der Paritätische" the intakt e.V. is allowed to sell charity stamps and to use this income to finance its charitable projects.

Porquè es un miembro de la asociación "Der Paritätische", intakt e.V. tiene el derecho de vender sellos de beneficencia y usar los ingresos para financiar sus proyectos de interés común.

Pur sumat zagarrü "Der Paritätische" venka, intakt e.V. hik berriat nohatare nilupartak eztovak ke lendianizlar etaleore itu kantiak az eskoduvu itzkorbe.

Julian / 1. Vors.

ZITAT

"Eine Schußverletzung tut erst dann weh, wenn der Arzt dir sagt, daß du durchkommst."

50 Cent, amerikanischer Ghettorapper
im "Spiegel" 32/2007

Selbstbewusstsein kann man lernen

Kurs von intakt e.V. und VHS Magdeburg

Menschen mit geringem Selbstbewusstsein sind in unserer Gesellschaft leider in einer Randposition. Aus Angst, etwas falsch zu machen oder wegen eigener Schwächen ausgenutzt zu werden, ziehen sie sich zurück. Sie 'sammeln' verpasste Lebenschancen und sehen sich als machtlos der Außenwelt gegenüber.

Dieser Kurs soll Alltagsmöglichkeiten aufzeigen, Selbstbewusstsein wiederzuerlangen und 'draußen' einzusetzen und zu zeigen. Er soll anregen, vom Urteil anderer unabhängig zu werden und die eigenen Stärken zu entdecken.

Nach einem einführenden Vortrag werden die eigenen Erfahrungen der Anwesenden diskutiert. Im zweiten Teil können in verschiedenen Übungen Erfahrungen für 'draußen' gesammelt werden.

"You can train self esteem" - intakt and the adult education centre of Magdeburg cooperate to provide this one-day workshop.

"Se puede entrenar autoestima" - intakt y la universidad popular de Magdeburg colaboran para ofrecer este curso de un día.

"Beloer anetuvre askata" - intakt ke Magdeburgu halitizu kazolka soba kotankal nom lamonere ti otanu seminar.

Kursnummer: **K1352**

Leitung: Julian Kurzidim

Zeit: So., 28.03.2010, 10-17 Uhr

Kosten: 17,60 EUR

Anmeldung: über die Städtische VHS Magdeburg,
Leibnizstraße 23, 39104 Magdeburg
0391-535477-0

oder Online-Anmeldung

<http://www.magdeburg.de/volkshochschule>

Umgang bei Raumproblemen - eine Situation

Vor kurzem fand in einer Gruppe ein Treffen nicht statt, obwohl einige Mitglieder zu diesem gekommen waren. Es stellte sich diesen folgende Unsicherheit: "Der Raum war besetzt, und niemand von uns wußte, ob heute Gruppe ist." Hierzu möchte ich anregen/vorschlagen/festlegen: Gruppe ist immer dann, wenn mehrere Mitglieder

anwesend sind und zusammen etwas machen können.

Wenn die Mitglieder da sind, sind Aktivitäten möglich. Außerdem ist es eine Übung, mit unerwarteten Problemen umzugehen und eine solche Situation doch noch zu retten bzw. das Bestmögliche draus zu machen.

Wahr oder falsch?

"Es sind Kinder im Kühlschrank erstickt, weil sie dessen Tür nicht von innen öffnen konnten."

Ist diese Geschichte wahr oder falsch? Und worauf muß man achten, wenn man sie erzählt?

True or false?
¿Verdad o mentira?
Hobe gatenva?

"Die Freibad-Bademeister froren ein"

Wie im Rundbrief 5/09 beschrieben, arbeite ich als Briefträger - auch beim Winterwetter im Januar. Auch wenn ich oft einen anderen Eindruck zu machen versuchte¹, belastet es mich doch. Das ständige Schieben durch Schneefelder "wie ein frisch gepflügter Acker", die Umwege zu den Briefkästen und die damit anfallenden Überstunden sind Arbeit im Sinne dieses Wortes.

Doch das empfinde ich als weniger hart als die Reaktion der Mitmenschen. Jemand, der am Samstagabend noch

hart arbeitet und mit dem Rad vorwärts kämpft, wo eigentlich ein Skifahrer schneller wäre, zieht nun mal die Sprüche auf sich. Insgesamt ist diese Art Mitmenschen zwar lästig, aber berechenbar - diese Erkenntnis half mir, mit ihnen klarzukommen. Und mit der Zeit für jeden Spruch den passenden Gegensatz zu finden. ("Schade - Sie sind heute erst der achte, der das sagt.")

Ernster zu nehmen ist der Kommentar, meine Arbeit wäre gefährlich. Auch das liegt auf der Zunge, wenn sich jemand auf dem Rad über winterliche Straßen kämpft.

Da durfte meine Antwort einerseits nicht in eine

¹ "Das Wetter ist mein bester Kündigungsschutz"

Dschungelkrieger-Pose verfallen¹, andererseits wollte ich die Leute nicht in Ängsten oder Wohlstandsträgheit bestätigen. Meine Antwort, das wäre eine "Herausforderung", wurde allerdings nicht wirklich ernst genommen.

Es steckt etwas Wahres im Einwand: Sich bei Minusgraden mit dem Rad stundenlang durch den Schnee zu kämpfen - wie schafft jemand das? Wie lassen sich Gefahren realistisch abschätzen und doch bezwingen?

Von Benjamin Franklin wird eine Methode berichtet, das Risiko vorher abzuschätzen: Ein Blatt Papier wird in zwei Spalten geteilt, auf einer werden die Pro- auf der anderen die Kontra-Argumente gesammelt. Ob der Plan ausgeführt wird, hängt davon ab, ob die Pro- oder die Kontra-Spalte länger ist.

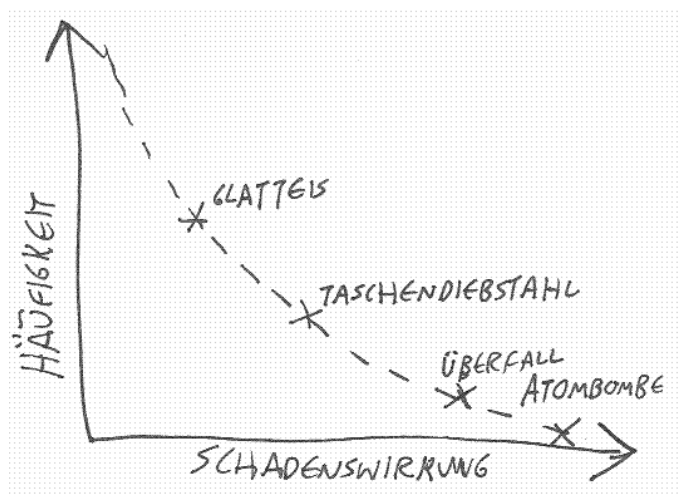
Das läßt sich noch verfeinern, indem man die verschiedenen Argumente je nach ihrer Wichtigkeit verschieden groß oder in rot schreibt.

Aus Erfahrung spricht der Polarforscher Arved Fuchs: "Das kalkulierbare Risiko muß so gering wie möglich gehalten werden, um mit dem Restrisiko umgehen zu können."² Leider sehen viele Menschen nicht die tatsächlichen Gefahren, sondern die, die ihnen als tatsächlich erscheinen. Oder die gerade "in Mode" sind. Die Worte "immer" und "immer mehr" sind nicht aussagekräftig. Sie sagen nichts über die wirklichen Zustände aus, sondern über die eigene Einschätzung der Situation.

Wie wichtig eine Gefahr ist, muß daher mit "kühlem Kopf" genau betrachtet werden. Es hängt von zwei Werten ab:

- Wie oft tritt die Katastrophe ein?
- Wie groß ist der Schaden, wenn die Katastrophe eintritt?

Eine Annäherung, wie sehr man sich von welcher Gefahr bedroht fühlen kann - soll heißen, wofür man sich entscheiden soll, welches der Übel das kleinste ist - ergibt sich etwa, wenn man beide Werte multipliziert.



- 1 Ich habe davon abgesehen, die alte Bundesbahn-Reklame "Alle reden vom Wetter, wir nicht" in unserer Zentrale aufzuhängen. Das wäre zu leichtsinnig gewesen.
- 2 "Grenzen sprengen", S. 30, ausleihbar in der intakt-Mediothek. In diesem Buch beschreibt Fuchs auch viele Gedanken dazu, daß Polarforscher eigentlich auch nur ein Job wie jeder andere ist.

Zur Häufigkeit kann man eine Regel heranziehen wie: "Je größer etwas in der Zeitung steht, umso seltener geschieht es." Wie selten die ganz großen Katastrophen sind, erkennt man auch aus der Tatsache, daß wir sie nach Einzelfällen benennen: Hiroshima, Hitler, Tschernobyl, 9/11. Auch so manches Mordopfer kennen wir mit Vornamen.

By giving examples taken from postman's work in winter, the text presents methods how to estimate risks and dangers.

Ejemplificado por el trabajo del cartero en invierno, el texto presenta métodos de evaluar riesgos y peligros.

Lar uskidrazak nai maneat irl nilaku kostonu uvtanka, menik azdurakat elgoizu ke harrobanizu parsovatu metodiz.

Man sieht, viele Gefahren sind gleich hoch, obwohl die einen häufig und klein und die anderen selten und groß sind.

Ich selbst habe eine Zustelltour abgebrochen, nachdem fast gleichzeitig Glatteis (=Schadenshöhe) und Dunkelheit (=höhere Schadenshäufigkeit) einsetzten.

Das Wort "Glatteis" macht hier deutlich, auch die mögliche

Schadenshöhe genau einzuschätzen: Es ist eigentlich eine unzulässige Verallgemeinerung. Man findet Eis der verschiedensten Gätteggrade, von schlittschuhtauglich bis zum erstarrten Schuhabdruck. Manche sind nur langsam zu befahren, manche unbefahrbar, mal muß man schieben, mal ist gestreut. Doch um das herauszufinden, muß man rausgehen.

Hat man sich entschlossen, etwas gegen das Übel zu tun, ist die Frage:

Welche Nebenwirkungen hat meine Gegenmaßnahme? Ist sie möglicherweise schlimmer als das, was sie bekämpft?

Wir kennen das: Wir sind selbst in untauglichen Gegenmaßnahmen gefangen - der Rückzug aus einer mobbenden Gesellschaft ist genau das. Das eigentliche Problem - die Hilflosigkeit gegenüber der Mehrheit - ist zwar weg, die Nebenwirkung "Einsamkeit" wächst uns aber schnell über den Kopf.

Ist das kalkulierbare Risiko bekannt, folgt der Schritt ins Restrisiko. Ein wenig Gefahr muß man zulassen, eben die Herausforderung.

Manches erwähnte Glatteisfeld habe ich sogar gerade deswegen überquert - um es geschafft zu haben. Oder um den hochkonzentrierten Zustand zu erleben, der mit der bewußten Bewältigung einer riskanten Situation einhergeht.

Wie eine meiner Dozentinnen sagte: "Eine Gesellschaft, die sowohl friedlich als auch höflich ist, ist friedhöflich."

Ich vermute, daß viele von euch ihr Gefängnis aus Angst, Einsamkeit, ständigem Nachgeben und tausenden Ja-aber-Einwänden auch als friedhöflich ansehen.

Julian / Braunschweig

P.S.: Der Titel stammt aus einem Parodietext frei nach Rudi Carrell: "Wann wird's mal wieder richtig Winter?" So etwas darf nur singen, wer mit Winterwetter auch klarkommt - oder andersrum, so habe ich es erlebt: Der Text nimmt das Wetter nicht ernst, ihm den Schrecken und hilft damit beim Bewältigen der Hindernisse.

Veranstaltungen

Ein Riegel "Edelkakao-Schokolade" als Weihnachtsgeschenk (Danke Michael!) brachte die Idee, das **Schoko-Museum der Firma Rausch in Peine** zu besuchen. Ein Termin steht noch nicht fest, es dürfte aber interessant und vor allem lecker werden.

Die nächste **Vereinssitzung** findet **07.03.2010** statt, geplant ist in Wolfsburg (mit anschließender Möglichkeit die Autostadt zu besichtigen) oder Helmstedt (mit anschließender Möglichkeit, das Zonengrenzmuseum zu besuchen). Vereinsmitglieder erhalten eine gesonderte Einladung, Nichtmitglieder sind aber natürlich auch willkommen.

Wahr oder falsch - die Auflösung

Manchmal ist eine Horrorgeschichte doch wahr. Das Internet zeigt einen Bericht im "Hamburger Abendblatt" vom 28.8.1967, nach dem dieses Unglück in Ingolstadt geschehen sein soll.

Der Leser / die ZuhörerIn muß allerdings wissen, daß Kühlschränke vor jener Zeit noch nicht die heutigen

Verschlüsse mit Magneten hinter Gummidichtungen hatten - sondern feste Riegel, ähnlich stabil wie der Verschluss von Autotüren. Für Leute, die das nicht wissen (Kinder!), ist es leicht, die Geschichte und ihren Erzähler als überängstlich, dumm und unrealistisch abzutun.

Neu in der intakt-Mediothek

New books in the intakt library
Libros nuevos en la biblioteca de intakt
Mekatziz neatiz uv intaktu mekazteka

Dan Greenburg: Die Kunst, sich schlecht zu fühlen

Dieser Anti-Ratgeber zeigt viele Gelegenheiten, sich das Leben mit selbst erzeugten Ängsten zu erschweren. "Was mit einem gut gemeinten Ratschlag geschieht, weiß jeder. Doch wer Greenburgs Ratschläge mißachtet, könnte sich dabei ertappen, ein glücklicher Mensch zu werden."

Dennis Riehle: Der Zwang zur Freiheit

Im biografischen Sachbuch 'Der Zwang zur Freiheit' schildert der an sozialen Ängsten und einer Zwangsstörung erkrankte Dennis Riehle aus

der Sicht eines Betroffenen seine Wege durch Krisen, Therapien und Zukunftsperspektiven. Er schildert offen und ehrlich seine Situation und beleuchtet hintergründig, wie er sich seine psychischen Probleme erklärt. Mutig spricht er auch gesellschaftliche Einflüsse an, die ihn dazu bewegt haben, die Suche nach einer größeren persönlichen Freiheit zu wagen. Riehle wirkt mit seinen Aussagen authentisch und fordert den Leser zur Selbstreflexion, aber auch zum Schritt der Selbstannahme auf. Nebenbei werden zahlreiche Grundlagen theoretischer Zusammenhänge und Ursachen psychischer Krankheitsbilder beleuchtet.

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