

Neu: Alle Rundbrief-Ausgaben und Jahresberichte als PDF einsehbar bei www.schuechterne.org/flyer.htm

Inhalt:

S.1: Umfrage in Magdeburg

S.2: Selbsthilfetag in Konstanz

S.3: Einladung nach Norderney, VSSPS-Aufruf

S.4: Die Freibad-Bademeister, Teil 2

S.5: Kleinere Artikel

S.6: Medienempfehlungen

Außerdem liegt beim Versand an Gruppen das neue Flugblatt "Keine Angst vor der Gruppenkrise" bei.

Umfrage in Magdeburg zu Kenntnissen über Schüchternheit

Im August des letzten Jahres ist in unserer Gruppe die Idee entstanden, eine Umfrage zu gestalten, um zu ergründen, was die Öffentlichkeit über das Thema "Schüchternheit" denkt. Anfang September war die Entwicklung der Umfrage abgeschlossen, wobei es fünf Fragen in die Umfrage geschafft hatten.

Der Fragebogen bot zu jeder Frage mehrere Antworten an, von denen je eine anzukreuzen war ("Multiple Choice").

Bei der Suche nach zu befragenden Personen waren wir bemüht, eine gesunde Mischung von jungen und alten Teilnehmern zu finden. Die Umfrage haben wir beim Gesamtgruppentreffen der KOBES-Beratungsstelle gestartet, wo die Sprecher der anderen Gruppen freundlicherweise Rede und Antwort standen. Beim Selbsthilfetag am 3.10.2009 in der Johanneskirche haben wir die Besucher direkt angesprochen und zum Thema befragt. Die übrigen Fragebögen haben wir an das Jugendforum Magdeburg, die Parteien (Jusos, Julis, Junge Union) und einen Seniorentreff versandt. Nach sechs Monaten intensiver Arbeit konnten wir 100 ausgefüllte Fragebögen auswerten und sind so zu den genannten Ergebnissen gekommen.

Nach intensiver Auswertung in der Gruppe haben wir festgestellt, dass die Meinung der Öffentlichkeit zum Thema "Schüchternheit" nur wenig von unseren Erfahrungen abweicht. Aus den überwiegend positiven Erfahrungen nehmen wir viel Mut und Ehrgeiz für unsere zukünftige Arbeit mit.

Die Fragen und Ergebnisse:

Wieviele Menschen in der BRD sind von Schüchternheit betroffen?

10% der Bevölkerung: 11%

20% der Bevölkerung: 44%

die Quote ist noch höher: 45%

Wodurch entsteht bei den Betroffenen die Schüchternheit?

wird durch die Eltern vererbt: 15%

wird durch autoritäre Erziehung ausgeprägt: 41%

wird durch negative Erlebnisse (z.B. Mobbing)

ausgeprägt: 44%

Wie ist Ihr erster Eindruck von einer schüchternen Person?

wirkt verunsichert: 84%

wirkt desinteressiert: 8%

wirkt arrogant: 8%

Wie kann man seine Schüchternheit am besten bewältigen?

Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe: 67%

Ursachenforschung in einer Psychotherapie: 28%

Alkohol trinken, um Hemmungen abzubauen: 5%

Haben Sie schon vor dem heutigen Tag gewußt, dass es die SHG "Gesprächskreis Sozialphobie Magdeburg" gibt?

Ja: 15%

Nein: 85%

Marcus / Magdeburg

ZITAT

"When I look back upon my life
It's always with a sense of shame
I've always been the one to blame"
("Wenn ich auf mein Leben zurückblicke,
geschieht das immer im Gefühl der Scham,
ich war immer der, der beschuldigt wurde")

Pet Shop Boys, Lied "It's a sin" (1986)

5. Selbsthilfetag im Landkreis Konstanz

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe für Schüchterne und Sozialphobiker auch im äußersten Süden vertreten

Zum fünften Mal hatte das Selbsthilfenetzwerk „kommit“ im Landkreis Konstanz bereits zum alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfetag eingeladen. Unter den rund 90 Ständen verschiedenster Gruppen war auch einer des „intakt e.V.“, dem Norddeutschen Verband der Selbsthilfe für Schüchterne und Sozialphobiker.



Dennis Riehle, Mitglied im Sprecherrat des Netzwerkes, konnte sich über einen regen Zulauf freuen. Als Selbsthilfegruppenleiter für soziale Ängste in Konstanz macht er auch das niederschwellige Angebot eines solchen Selbsthilfetages dafür verantwortlich, dass sich sogar schüchterne Menschen an seinen Stand herantrauen. „Ich bin froh, als Mitglied von ‚intakt e.V.‘ eine gute Struktur hinter mir zu haben, die mich in der Vorbereitung dieses Selbsthilfetages unterstützt hat“, sagt er. „Immerhin gibt es im Süden Deutschlands noch keinen Verein, der die Selbsthilfearbeit für

Sozialphobiker unter einem Dach zusammenführt; deshalb bin ich auf ‚intakt e.V.‘ angewiesen und stolz, dass ich den Verband auch hier am Bodensee und darüber hinaus bekannt machen darf“.

„‚intakt e.V.‘ hat mir eine Menge an Informationsmaterial für den Tag mitgegeben; fast alles ist weg“, meint Riehle und fügt an: „Die Frage, wie man mit sozialen Ängsten den schwierigen Schritt in eine Selbsthilfegruppe schaffen kann, war die häufigst gestellte. Auch Angehörige kamen an den Stand, weil es ihre schüchternen Kinder nicht selbst zur Veranstaltung schafften. Für diese Fälle hatte ich ein sehr ansprechendes Papier von ‚intakt e.V.‘, das ich jeweils mitgegeben habe“.

„Die Sensibilität und das Verständnis für psychische Erkrankungen allgemein ist gestiegen. Auch wenn Diskriminierung und schiefe Blicke noch immer dazu gehören, freue ich mich, dass sich bereits eine Woche nach dem Selbsthilfetag rund 10 Betroffene oder Angehörige bei mir gemeldet haben und offen von ihren Schwierigkeiten berichteten. Die Scheu, zu den Ängsten zu stehen, hat meiner Ansicht nach abgenommen“, meint Riehle.

Schlussendlich sieht er aber auch eine zunehmend offene Haltung der Kliniken und niedergelassenen Therapeuten im Hinblick auf einen Austausch. „Die Kooperation mit den umliegenden Krankenhäusern klappt sehr gut. Oftmals werden Patienten nach ihrer Entlassung direkt an die Gruppe verwiesen. Umgekehrt sage ich den Gruppenteilnehmern im Zweifel auch, dass es besser wäre, noch verstärkter fachmännische Unterstützung aufzusuchen“.

In Selbsthilfetagen sieht Riehle eine Möglichkeit, öffentlich und doch sehr persönlich an die Betroffenen und ihr Umfeld herantreten zu können. Als Resultat meint er: „Ich freue mich auf die neuen Mitglieder in der Gruppe, die nach dem Tag den Schritt zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit den sozialen Ängsten wagen wollen“.

Autor: Dennis Riehle, Selbsthilfegruppenleiter „Soziale Ängste und Phobien – Konstanz“

Kontakt: Tel.: 07531/955401, eMail: dennis.riehle(a)t-online.de

Wahr oder falsch?

"Die deutsche Nationalhymne enthält den Buchstaben Ü öfter als die türkische."

Ist diese Aussage wahr oder falsch? Oder wie muß man dabei die Bedingungen festlegen, um sie als wahr oder falsch einordnen zu können?

Einladung zum Sopho-Treffen auf Norderney

Mein Name ist Dr. Klaus Damm, ich bin Diplom-Psychologe und seit 1988 sind soziale Phobien einer meiner Tätigkeitsschwerpunkte.

Ehrenamtlich arbeite ich für den Bundesverband der Alleinreisenden e.V., der seit vielen Jahren Urlaubswochen und Seminare auf der Insel Norderney veranstaltet.

In den letzten Jahren haben wir im Juli stets ein Zimmerkontingent für Teilnehmer/innen mit sozialen Phobien reserviert.

Wir würden uns freuen, wenn auch in diesem Jahr wieder einige Betroffene unserer Einladung folgen würden, um in Urlaubsatmosphäre zu einem intensiven Gedanken- und Informationsaustausch zusammenzukommen.

Insbesondere die Themen Selbstsicherheit, Auftreten, Kommunikation, Selbst-/Fremdwahrnehmung, neutrale und positive Emotionen stellen Schwerpunkte dar.

Die Gruppengröße beträgt max. 12 Personen, eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

Unser Haus liegt am Ortsrand in den Dünen, unmittelbar am Strand.

Gemeinsam können wir auf der Insel nach individueller Möglichkeit, Lust und Laune einiges unternehmen:

- Wattwanderung
- Strandleben
- Fahrt nach Juist oder Baltrum
- abendliche Unternehmungen

- Besuch der Sternwarte
- Fahrradtouren
- und vieles mehr

Die Anreise erfolgt in eigener Regie. Auf Wunsch vermitteln wir kostensparende Fahrgemeinschaften.

Termine: 3.-9. + 9.-15. Juli 2010
(jeweils Beginn 17 h, Ende 10 h)

Kosten: 1 Woche 345,- EUR, 2 Wochen 670,- EUR
Einzelzimmerzuschlag EUR 80,-/Woche. bei Gruppenanmeldungen (mindestens 10 Personen) bis Ende April kann ein Freiplatz (Gruppenleiterplatz) weitergeben werden.

Leistungen: Ü/VP im DZ/EZ, Programmorganisation
Besonderheiten: Kurtaxe und Fahrradleihgebühr sind nicht im Preis enthalten, Handtücher für den Eigenbedarf bitte mitbringen, Mithilfe beim Auf- und Abtragen der Speisen ist erwünscht. Für gemeinsame Unternehmungen, z.B. das Kennenlernen der Insel, wäre es schön, wenn allen Teilnehmer/innen das Fahrradfahren möglich wäre.

Leitung: Team Dr. Klaus Damm (Tel. 0177-4491148)

Anmel- Bundesverband der Alleinreisenden e.V.

dung: Wolfhager Str. 409 34128 Kassel

Tel: 0561-6029595 (Mo-Fr, 9-13 h)

Fax: 0561-66398

info@bundesverband-der-alleinreisenden.de

dr.damm@arcor.de

Aufruf zur Umfrage des VSSPS

Hallo liebe Selbsthilfegruppen,
wir möchten euch einladen, an einer neuen Umfrage für Menschen mit Sozialen Ängsten teilzunehmen:

<http://www.vssps.de/umfrage>

Die Fragen selbst wurden von Betroffenen formuliert. Es geht z.B. um körperliche Symptome in typischen Angst-Situationen, Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen, Therapie- und Selbsthilfe-Erfahrungen und ähnliches. Das Ausfüllen dauert ca. 10 min. Eure Antworten werden von uns vollkommen anonymisiert und lediglich statistisch ausgewertet.

Damit statistische Umfrageergebnisse von Aussagewert sind, ist es wichtig, dass sich möglichst viele Betroffene

daran beteiligen. Wir möchten dich daher bitten, die Mitglieder deiner Gruppe auf unsere Umfrage aufmerksam zu machen.

Nach Abschluss der Umfrage werden wir die Ergebnisse in Form von Diagrammen auf unserer Seite www.vssps.de veröffentlichen.

Wir bieten euch an, die Ergebnisse der Umfrage als Mail-Anhang zuzusenden. Falls hieran Interesse besteht, bitten wir dich um eine ganz kurze Rückmeldung.

Danke im Voraus für deine Mithilfe.

viele Grüße

VSSPS-Bundesverband und Landesgeschäftsstelle
Niedersachsen-Bremen / Sachsen-Anhalt

Wohlfahrtsmarken zu Gunsten des intakt

Nun ist auch die Serie "Obst" bei uns erhältlich. Damit können wir sechs verschiedene Marken verkaufen, die z.T. bei der Post nicht mehr zu haben sind.



Die Freibad-Bademeister... Teil 2

Im letzten Rundbrief hatte ich geschrieben, wie mich die Abschätzung des Restrisikos dazu befähigt hat, bei Eis und Schnee als Briefträger zu arbeiten. Kurz nach der Veröffentlichung dieses Artikels hat mich doch noch das Restrisiko erwischt. Das kann und will ich nutzen, um das Thema "Risiken und Chancen" an einigen Beispielen zu vertiefen.

Es war jener mikrometerdünne Film aus festgefrorener Luftfeuchtigkeit auf Asphalt, auf den ich unerwartet geraten war. Nicht das glatteste Eis. Aber das gefährlichste, weil man nicht damit rechnet - man sieht es nur im Gegenlicht und es bildet sich erst, wenn die Straße schon wieder vom richtigen Eis freigeht ist. Ich war mit normaler Fahrradgeschwindigkeit unterwegs und kippte plötzlich langsam nach links. Ein solcher Unfall kann zu Verletzungen führen, zumindest die Hose wäre aufgeschrammt worden¹.

Doch Glück im Unglück: Das Postfahrrad hat mit seinen breiten Stahlrohrgepäckträgern vorn und hinten eine Knautschzone, die mich unverletzt bleiben ließ. Der Stahlrahmen knirschte und rutschte - doch bis auf den Schuhrand berührte ich den Boden nicht.

So etwas ist nicht schön, aber ich habe es mental geschafft, arbeitsfähig zu bleiben². Es blieb also, die Post einzusammeln und weiterzufahren. Nun aber - wo ich vom Eis wußte - natürlich langsamer, vorsichtiger, und ab und zu ließ ich die Schuhsohle auf dem Boden gleiten, um die Glätte zu prüfen.

Als einige Tage danach wieder Schnee gefallen war, hörte ich mehrmals auf der Straße, der solle "bis Ende März" liegenbleiben. Faszinierend, wie manche Leute an den Katastrophenvorhersagen kleben, fast so, als würde der Schnee davon schneller schmelzen. Ich vermute, sie suchten jemanden, der unter dem Wetter so sehr litt wie sie, und da kam ein hart arbeitender Radfahrer genau richtig. Leider sahen die Leute nicht nur, daß ich die Arbeit deshalb machen konnte, weil ich das Wetter hinnahm, sondern auch, wie viele mich so ansprachen. Inzwischen vergleiche ich mich da mit einem Popstar, der von zuvielen Fans auch immer das selbe gefragt wird, auch dem wird es mal zuviel.

Leider ist mir nicht eingefallen, zu antworten: "Das ist die selbe Wettervorhersage, die uns unnötig vor dem schlimmen Schneesturm gewarnt hat." Aber ich hatte "Tief Daisy"³ auch schon vergessen. Was war? Zwei Wochen später, Ende Februar, brach der Frühling zum ersten Mal aus.

Ich muß gestehen, daß mir der Schnee doch irgendwo fehlt. Nun habe ich keine Leute mehr, die mich unbedingt warnen wollen - jetzt, wo ich damit umgehen könnte! Ich hatte die Warnungen derer, die mir beim

- 1 Das gebe ich offen zu. Damit reagiere ich auch auf den Vorwurf, den mir ein innerer Schweinehund - oder sonstwer, der Interesse daran hat, sich selbst oder andere in Unselbständigkeit zu halten - machen könnte: daß ich die Leute zu gefährlichem Übermut anstiften würde.
- 2 Man denke da auch an die alte Reiterweisheit: "Wenn du vom Pferd fällst, sofort wieder aufsteigen!"
- 3 Zur Erinnerung: Es waren "25 cm Neuschnee an einem Wochenende" angekündigt, man solle Lebensmittel für mehrere Tage vorhalten. Zumindest in Braunschweig fielen an dem Tag nur 4 cm.

Radfahren im Schnee nicht zusehen konnten, als "lästig, aber berechenbar" empfunden. Daher konnte ich mir in Ruhe Gegensprüche ausdenken.

Einmal beantwortete ich die Frage "Wie oft sind Sie schon ausgerutscht?" mit überzeugtem, fast militärischem Ton: "Noch nie! Bei 50 Stunden die Woche!" Das war zwar gelogen, verfehlte aber den angestrebten Eindruck nicht. Antwort: "Da hab ich aber Achtung vor."

Diese Antworten hätte ich gern noch ausprobiert:

"Würden Sie einen Elektriker vor dem Strom warnen?"

"Ja, viele Leute haben Angst, das Arbeitsamt würde meinen Glatteis-Job als zumutbar einstufen."

"Bei einigen, die mir das selbe sagen wie Sie, merkt man den Neid, so wie früher in der Schule der Neid auf die Streber."

Nun ist das Stichwort "Streber" gefallen, und auch da möchte ich etwas klarstellen. Denn einige werden jetzt denken: "Julian, schön, daß du das kannst, ich kann das nicht."

Könnt ihr es wirklich nicht? Könnt ihr stattdessen etwas anderes? Ich habe Verständnis für alle, die nicht mit dem Fahrrad auf der Straße wegrutschen wollen. Ich habe aber kein Verständnis für jene, die überhaupt keine Chance ergreifen, die Welt bietet tausende von Berufen, Hobbys und Tätigkeiten. Sucht euch etwas aus.

Und nicht vergessen: Ich bin nicht besser als ihr - ich sehe nur genauer auf meine Chancen.

Und welche Chancen manchmal drin sind, demonstriert die Geschichte, wie ich den Zug zur Gruppe Uelzen doch noch bekommen hab.

Ich wußte von Anfang an: Der Zug nach Uelzen fährt um 15.02 am Hauptbahnhof los.

Als ich um 8.35 losfuhr, schätzte ich aus der Anzahl der Briefe, daß ich es nicht schaffen würde. Doch die ersten Straßen gingen schnell, wenn ich dieses Tempo halten könnte, würde ich es schaffen. Auf jeden Fall würde es knapp werden - knapp geschafft oder knapp zu spät.

Um 13.10 sah ich die nächste Uhr. Den Rest schätzte ich als zuviel ein, das schaff ich nicht, also machte ich 10 Minuten Pause. Dann ging der Rest aber doch schneller. 14.30 und nur noch wenige Briefe zu verteilen - es könnte doch klappen! Wenn nicht, würde es nur an dieser Pause liegen, ich wäre - das ist ein schlimmes Gefühl - selbst schuld gewesen.

Um 14.50 kam ich an der Citipost-Filiale an. Schnell durchrechnen: Fahrrad wechseln - 5min, Fahrt zum Bahnhof - 5 min, Fahrschein kaufen - der Zug würde in dem Moment losfahren, in dem mein Fahrschein aus dem Automaten fällt.

Ich hatte mich gerade damit abgefunden, da - Halt! Es fährt noch der andere Zug mit Umsteigen in Hannover, erst um 15.20! Dann würde ich zwar eine Viertelstunde zu spät kommen, aber ich würde kommen. Und so nahm ich die 18 Minuten, um das Fahrrad zu wechseln, die unzustellbare Post abzurechnen⁴ und ohne Hektik zum Bahnhof und nach Uelzen zu fahren.

Julian / Braunschweig

- 4 was im Falle von Zeitnot auch noch abends um 9, auf dem Rückweg von Uelzen, möglich gewesen wäre

Seminar-Angebote

Der Kurs in Magdeburg ist leider wegen zu geringer - unerwartet geringer - Teilnehmerzahl ausgefallen. In Planung ist, ihn im Herbst noch einmal anzusetzen.

Außerdem ist er für Salzgitter geplant, ein Formular zu Planung wurde dort eingereicht.

Ein Gedanke

Sollen wir in unserer Werbung stärker auf das Thema "Rede- und Präsentationsangst"

eingehen? Oder auch allgemein "Mithalten - wir zeigen euch, wie ihr es trotzdem könnt"?

Würden wir die Leute damit statt bei ihren Schwächen bei ihren Wünschen ansprechen? Würden wir dem Trend folgen, der - tatsächlich oder nur in den Vorstellungen der Mehrheit - in die Richtung "Schwächen verbergen" geht?

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

MITGLIEDSANTRAG

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Die wichtigsten Entscheidungen im Leben trefft ihr selbst!

"Die Mächtigen" könnten, wenn sie wollten

Arbeitsplätze schaffen

mehr Lehrer einstellen

Hartz-4-Sätze erhöhen

Polizeistreifen auf die Straße schicken

Zuschüsse für Börsenzocker stoppen

Krankenkassen-Gebühren senken

doch sie könnten nicht einmal dann

Deine Bewerbung schreiben

Deinem Kind beim Lernen helfen

Dir zeigen, mit Geld auszukommen

immer Polizisten neben Dich stellen

Dich aus der Spielhalle raushalten

Dir das Rauchen abgewöhnen

Wahr oder falsch - die Auflösung:

Hier die beiden Texte - das Ü ist unterstrichen. Beide Texte haben gemeinsam, daß die anderen Strophen - wenn auch aus unterschiedlichen Gründen - nicht als Hymne gesungen werden.

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
o benimdir, o benim milletimindir ancak.
Çatma, kurban olayım çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gü! Ne bu şiddet bu celâl!
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl,
hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl!

Einigkeit und Recht und Freiheit
für das deutsche Vaterland!
Danach lasst uns alle streben
brüderlich mit Herz und Hand!
Einigkeit und Recht und Freiheit
sind des Glückes Unterpfand –
Blüh im Glanze dieses Glückes,
blühe, deutsches Vaterland!

Man erkennt, beide Texte beinhalten den Buchstaben Ü je sechsmal, allerdings der deutsche bei einer geringeren Gesamtbuchstaben-Anzahl, so daß unter dieser Bedingung die Behauptung als wahr gelten kann.

Hiermit fordere ich alle kreativen Deutschen auf, einen deutschen Begriff zu finden, der sechsmal den Buchstaben Ü enthält und mit "Kultur Müdrlügü" mithalten kann ;-)

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.

Datum, Unterschrift

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

Unterschriften des Vorstands (Aufnahmebestätigung)

Hartz-4-Broschüre des Paritätischen

Der Paritätische Bundesverband - Lobbyorganisation des Sozialstaats, der eine Erhöhung der Beträge fordert, trotzdem staatsfern genug, um auf Seite der Hartz-4-Empfänger zu stehen - hat die Broschüre "Arbeitslosengeld 2 - für Geringverdiener und Erwerbslose" herausgebracht.

Die Broschüre ist am Ende mit einem Musterbescheid mit Erläuterungen versehen und aktuell überarbeitet. Der

Text wurde in verständliche Sprache übertragen.

Die Broschüre kostet 3,90 EUR und kann über den Buchhandel (ISBN 978-3-406-59707-7) oder über den intakt e.V. bezogen werden.

Neu in der intakt-Mediothek

DVD "Der Wald vor lauter Bäumen"

Eine junge Lehrerin findet keine Freunde, kann sich in der Klasse nicht durchsetzen und gerät immer mehr ins Abseits. "Sie möchte alles richtig machen und macht dabei doch so vieles falsch." Ihre Probleme versucht sie zu verstecken, was immer weniger möglich ist. Kurz: Der Film zeigt eine Person, die in unsere Gruppe gehört, bevor es noch schlimmer wird. Bis hin zur Kurzschlußhandlung am Ende - daß der Film in einer Kurzschlußhandlung endet, ist schnell absehbar - dürften sich viele von uns in ihr wiedererkennen. Ein besonderes Stilmittel des Films ist es, die peinlichen Situationen mit Standbildern zu überspringen und so den Gedanken der Zuschauer zu überlassen. Eigentlich müßte man einen Teil 2 drehen, in dem die (dann Ex-) Lehrerin in unserer Gruppe wieder auf die Beine kommt.

Die Briefträgerarbeit gab mir vor kurzem eine besondere Genugtuung: Eins der größten Arschlöcher meiner Schule, der sich im Bus so hinsetzte, daß ich ihn fragen mußte, um auszusteigen - und vor dem ich soviel Angst hatte, daß ich ihm noch eine Notlüge servierte, als ich ihn eigentlich schon los war - einer der größten Arschlöcher meiner Schule hat seinen Hartz-4-Bescheid von mir zugestellt erhalten. Ich hätte mal klingeln und ihn persönlich übergeben sollen...

Wie Ulrich Wickert an dieser Stelle immer sagte:
Das Wetter.

Julian

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