

Inhalt:

S.1: "Schlag du was vor"

S.2: Ein neues Gesicht im Vorstand

S.3: Sopho-Treffen Norderney, SH-Förderung

S.4: Julian ist wieder auf Teilzeit

"Schlag du was vor"

Während der Weihnachtsferien hatte unser Gruppenraum-Vermieter geschlossen. In solchen Wochen gehen wir (Schüchterne Braunschweig) traditionell in verschiedene Restaurants in der Nähe. Das ist naheliegend, eines unserer Mitglieder wohnt im Viertel und ist dort mit allen Kellnern per Du.

Die Frage ist nur: in welches? Das mußte entschieden werden - aber von wem? Alle zeigen ein unausgesprochenes "Schlag du was vor, ich komm dann mit". Sie warteten, bis jemand anderes einen Vorschlag macht. Ein allgemeines "Was machen wir denn nun?" beherrschte unüberhörbar leise die Gruppe. Nichts geschah.

Den Effekt kannte ich. Neu war mir diesen Winter aber, daß das auch bei Minusgraden funktioniert. Wir standen eine Viertelstunde im Schnee, froren, aber es ging trotzdem nicht weiter.

Manchmal machte auch die ganze Gruppe einen Schritt in Richtung einer Kneipe, um dann gleich wieder ratlos stehenzubleiben.

Es klingt nach einer guten Gelegenheit, wenn man



sich als großen Macher darstellen will. Man sagt einfach "zu Niko ins Athen", und die Sache scheint erledigt zu sein. So einfach ist es aber doch nicht.

Die Leute haben ja ihre Wünsche - sie äußern sie bloß nicht, sie hoffen, jemand anderes schlägt genau das selbe vor. Und das ist das Risiko der anderen: Wer den Vorschlag äußert, macht sich angreifbar. Das übliche Risiko, daß der Vorschlag abgelehnt wird. Ist es "nur" der Vorschlag, der abgelehnt wird? Also doch lieber abschätzen, was andere wollen, und das dann vorschlagen? Was wird dann aus mir? Und wollen das wirklich alle anderen - oder löse ich neue Fragen aus?

Fragen über Fragen mit nur einer sicheren Antwort: Am besten, ich sage nichts. Soll ein anderer das Risiko eingehen.

Für einen Gruppenleiter ist es auch nicht besser. Dem wird sicher eher gefolgt; doch er muß damit leben, daß andere ihm zu sehr folgen könnten. Manches Treffen wurde beendet, bloß als ich sagte, daß ich eher gehen müßte.

Ich hätte also den Vorschlag machen können, vielleicht sogar machen müssen. Aber eigentlich ist die Gruppe doch dazu da, unter anderem das eigenaktive Vorschlagen zu lernen. Ich sagte also nichts bis auf die üblichen Andeutungen, wie sie im Gehemmtsein noch möglich sind ("Ist es kalt?").

Nach dieser Viertelstunde mit Schweigen, Ratlosigkeit, Andeutungen und Sich-gegenseitig-Ansehen sagte ein Mitglied unserer Gruppe das Fällige: "Gehen wir jetzt los?"

Mein Kommentar: "Na endlich!" (kommt die Frage)

Julian / Braunschweig

ZITAT

"Wo alle das Gleiche denken,
denkt keiner besonders viel"

Walter Lippmann, amerikanischer Journalist
(1889-1974)

Ganz aus dem Süden: Ein neues Gesicht im Vorstand!



Liebe „intakt“-Mitglieder und Freunde, auf der letzten Mitgliederversammlung des Vereins wurde ich zum neuen 2. Vorsitzenden gewählt. Ich bedanke mich bei euch allen, dass ihr ein so tief süddeutsches Gesicht in die Reihen des Vorstandes eines norddeutschen Vereins aufgenommen habt!

Die Gelegenheit des aktuellen Rundbriefs möchte ich nutzen, um mich ein wenig bei euch vorzustellen – und was ich mir für die Arbeit im „intakt“-Vorstand so vorgenommen habe.

In vielen anderen Vereinen bin ich eher einer der ganz Jungen – bei euch, so habe ich an der Mitgliederstruktur gesehen – bin ich altersmäßig doch von ziemlich vielen umgeben:

Am 31. Mai 1985 in Konstanz geboren, lebe ich nun also schon knapp 26 Jahre am Bodensee. Für viele eine Touristenregion, ist die Landschaft gerade jetzt im Winter und Frühjahr eine ziemlich suplige Angelegenheit. Meist grau und selten mit Sichtweiten unter 50 m – das bringt so ein See in kalten Jahreszeiten eben auch mit sich. Manch einer sagt, es sei die perfekte Ecke hier, um depressiv zu werden... Nun ja, ob ich meine sozialen Ängste und Depressionen auf das Wetter zurückschieben mag – viel eher lobe ich mir da die langen, sonnigen und oftmals viel heißeren Sommer als im Norden!

A propos Sommer: Es war im Sommer 2005, als ich mein Abitur in meiner Heimatstadt ablegte – und da war es auch schon wieder sieben Jahre her, als sich die ersten psychischen Schwierigkeiten bei mir eingestellt hatten. Um 2000 herum hatte ich nach zwei Jahren merkwürdiger Verhaltensweisen endlich den Weg zu einem Jugendtherapeuten geschafft. Noch gab es die Hoffnung, dass alles „Pubertät“ sei – doch es war mehr. Mit diesem Moment war klar, dass ich dir für mich bis dorthin völlig unbekannte Zwangserkrankung zukünftig in meinen Alltag zu integrieren hatte.

Eigentlich war ich 2003 kurz davor, die Schule aufzugeben. Meine Symptome waren stark ausgeprägt, auch die medikamentöse Behandlung half nicht so wirklich. Doch mein damaliger Wunsch, Theologie zu studieren, war eben doch nur mit Abitur möglich. Und so hielt ich mich ran. Am Ende hätte das Ergebnis durchaus für das Studium gereicht, ein Krankenhausaufenthalt machte mir aber deutlich: Der angedachte Weg war so nicht mehr möglich.

Auch an der hiesigen Universität fand ich keinen richtigen Start. Denn erstmals war mir bewusst geworden: Neben den Zwängen hatten sich nun auch

soziale Ängste und eine Agoraphobie hinzugeschlichen. Nach langer Psychotherapie im analytischen Bereich konnte ich mit einer Verhaltenstherapie 2008 meine ärgsten Ängste allerdings erfolgreich angehen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich bereits seit zwei Jahren für ein Fernstudium entschieden: Bis 2009 Politik- und Verwaltungswissenschaften, danach ein Studiengangswechsel in die Bildungswissenschaften. Nebenbei machte ich im kaufmännischen und sprachlichen Sektor eine Ausbildung, ebenso wie in psychologischer Beratung, Coaching, Personalwesen und Seelsorge.

Heute bin ich neben dem Studium ausgiebig ehrenamtlich aktiv: Kirchlich, politisch, aber vor allem in der Selbsthilfe. Seit 2006 gibt es die Selbsthilfegruppe zu Zwangsstörungen und sozialen Ängsten von mir angeleitet in Konstanz, die ein weites Einzugsgebiet bis in die nördliche und östliche Schweiz, aber auch im südwestdeutschen Raum hat. Im Selbsthilfenetzwerk der Region bin ich einer der Sprecher, zuständig für die Betreuung der Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen. Seit 2009 leite ich zusätzlich die Gruppe zu Depressionen, Mobbing und BurnOut im Team. Als Landesbeauftragter der „Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen“ bin ich Ansprechpartner im südlichen Baden-Württemberg.

Und nun also auch 2. Vorsitzender in „intakt“. Mir ist es dabei ein wesentliches Anliegen, das Profil des Vereins zu stärken: Wir sind ein Verein, der auf Augenhöhe zu den Betroffenen arbeitet. Keine Fachleute, aber doch Experten auf unserem eigenen Gebiet. Nicht abgehoben, sondern nahe bei den Selbsthilfegruppen. Aus meinen Vortrags- und Fortbildungstätigkeiten im Bereich der Selbsthilfe und der ehrenamtlichen Mitarbeit in unserer örtlichen Kontaktstelle habe ich gelernt, dass wir als Betroffene weniger das „Belehrende“, als viel mehr als „Verständnis“ benötigen.

Und so soll auch meine Arbeit ausgerichtet sein: Ich will den „intakt e.V.“ dabei unterstützen, sich als Selbsthilfeverein weiter zu positionieren. Vielleicht kann ich einige meiner Gaben hierzu Gewinn bringend in den Vorstand einfließen lassen. Einzelne Projekte schwirren schon im Kopf herum – und alsbald möchte ich euch davon erzählen!

Daher freue ich mich, euch kennen zu lernen! Auch wenn ich etwas weiter weg bin, ermöglicht die moderne Kommunikation Vieles! Kommt auf mich zu, ich bin gespannt auf euch!

Liebe Grüße, Euer Dennis
Kontakt: Dennis Riehle, Martin-Schleyer-Str. 27,
78465 Konstanz, Tel.: 07531/9055401, zwang-phobie-burnout@t-online.de

Einladung zu einem Sopho-Treffen auf der Insel Norderney

Mein Name ist Dr. Klaus Damm, ich bin Diplom-Psychologe und soziale Phobien gehören zu meinen Tätigkeitsschwerpunkten. Ehrenamtlich arbeite ich für den Bundesverband der Alleinreisenden e.V., der verschiedene Urlaubswochen und Seminare auf der Insel Norderney anbietet.

Es wäre schön, wenn auch in diesem Jahr wieder einige Betroffene meiner Einladung folgen würden, um in Urlaubsatmosphäre zu einem intensiven Gedanken- und Informationsaustausch zusammenzukommen. U.a. können die Themen Selbstsicherheit, Auftreten, Kommunikation, Selbst-/Fremdwahrnehmung, neutrale und positive Emotionen diskutiert werden.

Unser Haus liegt am Ortsrand in den Dünen, unmittelbar am Strand. Gemeinsam können wir auf der Insel nach individueller Möglichkeit, Lust und Laune vieles unternehmen:

- Wattwanderung
- Strandleben

- abendliche Unternehmungen
- Rundflug
- Fahrradtouren
- und vieles mehr

Termin: 16-22. Juli 2011 (Beginn 17h, Ende 10h)

Kosten: 345,- EUR, EZZ EUR 80.-/Woche

Leistungen: Ü/Vollpension 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 alle Teilnehmer/innen Fahrradfahren könnten.

Weitere Infos: dr.damm@arcor.de, 0177-4491148

Bundesverband der Alleinreisenden e.V.

Wolfhager Str. 409 34128 Kassel

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

Fax: 0561-66398

info@bundesverband-der-alleinreisenden.de

2011 – das Jahr der Änderungen bei den Selbsthilfeförderungen

Julian hat euch in den letzten Rundbriefen schon berichtet: 2011 ist das Jahr, in dem es für Selbsthilfegruppen einige Dinge zu beachten gilt, wenn es um die Förderungen durch die Krankenkassen geht.

Nahezu deutschlandweit wird spätestens 2011 eine Richtlinie umgesetzt, die die Selbsthilfeverbände auf Bundesebene mit dem Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen ausgehandelt hat: Waren bisher Auszahlungen von Fördergeldern an Selbsthilfegruppen auf private Konten von Gruppenmitgliedern möglich, wird dies zukünftig nur noch im Einzelfall möglich sein. Viel eher sind die Selbsthilfegruppen angehalten, ein Girokonto für Gemeinschaften „bürgerlichen Rechts“ (GbR) anzulegen, die auf den Namen der Gruppe laufen. Anfallende Kontoführungsgebühren könnten im Antrag auf Fördergelder berücksichtigt werden.

Gleichzeitig gelten vielerorts für 2011 neue Formulare bei der Antragsstellung. Außerdem empfehlen einige Fördergemeinschaften, auch bei Antragssummen von weniger als 500 bis 1000 Euro einen zumindest „kleinen“ Haushaltsplan für die Gruppe zu erstellen. So ist man in jedem Fall auf der sicheren Seite.

Wir haben in den letzten Jahren einen erheblichen Fortschritt in der Selbsthilfeförderung verzeichnen können: Waren bis vor einigen Jahren die Krankenkassen lediglich durch eine „Soll“-Leistung aufgefordert, die Selbsthilfe zu unterstützen, gilt durch

§20c des entsprechenden Sozialgesetzbuches mittlerweile eine „Muss“-Leistung für die Krankenkassen. Pro Versichertem müssen über 0,50 Euro in einen sogenannten „Pool“ abgeführt werden, aus welchem regionale Fördergemeinschaften die Gruppen, Kontaktstellen und Verbände nach entsprechender Antragsstellung für pauschale Ausgaben wie Porto, Telefongebühren oder Öffentlichkeitsarbeit fördern. Über die einzelnen Krankenkassen selbst können zudem einmalige Projekte der Selbsthilfegruppen bezuschusst werden. Weiterhin bleiben allerdings teilweise erhebliche Spielräume, wie die Anträge gestellt werden müssen, welche Anforderungen die Gruppen zu erfüllen haben und welche Maßstäbe für die Fördergeldvergabe angelegt werden. Eine Information bei der örtlichen Fördergemeinschaft oder Krankenkasse sollte daher immer zur Sicherheit eingeholt werden.

Allerdings scheint klar: Die zunehmende Anzahl an Selbsthilfegruppen und die gleichbleibende Zahl an Krankenversicherten in Deutschland wird dazu führen, dass die Fördergelder pro Gruppe sicher nicht größer werden. Deshalb gilt: Zukünftig werden auch andere finanzielle Quellen durch Selbsthilfegruppen angezapft werden müssen, um sich zu finanzieren. Trotzdem seien alle Gruppenleiter ermutigt: Anträge sind immer möglich – was schlussendlich rausspringt, ist eine andere Sache! Daher: dranbleiben!

Dennis / Konstanz

Julian ist wieder auf Teilzeit

Die letzten 16 Monate habe ich in Vollzeit als Briefträger gearbeitet. Mit Soll bei 8 Arbeitsstunden, was im Winter oft 10, danach aber meist 7 Ist-Stunden bedeutete.

Motiviert hat mich der Lohn und damit die Möglichkeit, Geld für die nächste Arbeitslosigkeit (oder Auszeit) anzusparen. Mein Gehalt (beide Jobs zusammen) war so hoch, daß eine Studie, "die das arbeitgebernahe Institut der deutschen Wirtschaft für das Roman-Herzog-Institut erstellt hat" (Die Welt, 17.1.11), mich schon zur Mittelschicht rechnet.

Die Nachteile waren aber all die Zeit unübersehbar: Es ist nicht schön, wenn ich schon wieder einen Zug verpassen, einen Gruppenbesuch absagen muß, "bloß damit die Leute ihren nicht bestellten Werbekatalog einen Tag eher wegwerfen können."

Meine wirklichen Fähigkeiten liegen doch in der Sozialarbeit, in der Selbsthilfe, im intakt eV. Der Kurs in Magdeburg machte Lust auf mehr - nur dieses mehr muß ich organisieren, mit weiteren Volkshochschulen in Kontakt treten. Auch dafür brauche ich Zeit.

Meine täglich Soll-Arbeitszeit habe ich daher auf nur noch 5 Stunden reduziert. Ich habe also drei Stunden täglich mehr Zeit. Aber: Nur auf dem Papier. Einerseits muß ich noch Minusstunden aufholen, andererseits kann ich die tägliche Postmenge weder voraussehen noch kontrollieren. Daher kann es auch weiterhin sein, daß ich 6 Stunden arbeiten muß, daß ich Züge zu Gruppenbesuchen verpasse. Wenn auch nicht mehr im bisherigen Umfang.

Trotzdem kann (und will und muß) ich nun wieder mehr Zeit in die Selbsthilfeunterstützung investieren. Insgesamt hat die "Gruppenlandschaft" es auch nötig. Mehrere Gruppen sind sehr klein, brauchen neue Leute, neue Ideen, neuen Schub, wieder Medienpräsenz. Daß mehrere Gruppen (Goslar, Helmstedt, Stendal) eingeschlafen sind, liegt m.E. auch daran, daß ich für Öffentlichkeitskampagnen keine Zeit hatte.

Gruppen(wieder)gründungs- und Infoabende müssen für mich nicht wirklich Abende sein, weil ich früh aufstehen muß. Manche Gruppen müßten an einem solchen Tag eine Stunde eher anfangen, damit ich rechtzeitig zu Hause bin. Ich plane für den Frühling einige Infotermine, sozusagen eine "Tournée durchs Intaktland". Gebt mir Bescheid, wenn/wann ich es auch bei euch machen soll.

Volkshochschul-Seminare lege ich soweit wie möglich ohnehin auf Sonntage, so daß sie nicht gefährdet sind.

Außerdem möchte ich die neue Freizeit auch für soziale Aktivitäten nutzen: Ich werde demnächst wahrscheinlich (nach Jahren wieder) zum Zaziki einladen.

Julian

P.S.: Das mit der Mittelschicht schreibe ich auch, damit niemand Hemmungen haben muß, meine 50-Euro-Spende anzunehmen.

Noch eine Briefträger-Beobachtung:

Wir haben Raketen, die zum Mond fliegen. Wir haben Armbanduhren, die den Blutdruck messen. Wir haben Telefone, mit denen man an keinem Ort mehr vor nervigen Verwandten sicher ist. Aber was wir nicht haben, sind Haustüren, die leise und mieterschonend zuklappen.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle, 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