

## Inhalt:

S.1: Medienaufruf, Fußball-Termine

S.2: Mit Scheu, Scham und Western-Hut - Teil 4

S.3: Der ängstliche Panther - neue Verkaufszahlen

S.4: Neuer Leitfaden zur Selbsthilfe-Förderung

S.5: Anregungen für die Gruppenarbeit - TZI

S.6: Filme, die die Welt erklären - Teil 3

## Bindungsängstliche für Reportage gesucht

Es werden Teilnehmer für "Menschen hautnah" im WDR gesucht, die unter Bindungsangst leiden.

Katrin Wegner ist eine Regisseurin für den WDR und möchte eine Dokumentation für die Sendung "Menschen hautnah" machen. Die Dokumentation, zu der ich, Dipl.-Psych. Stefanie Stahl, auch als Expertin geladen bin, dauert 45 Minuten.

Es geht um die Fragen, was Beziehungsangst ist, welche Möglichkeiten es gibt, sie zu überwinden und was ihre tieferen Wurzeln sind. Dazu werden Menschen benötigt die diese Angst haben oder hatten.

Frau Wegner sucht Singles, die kurzfristige Beziehungen führen und diese Lebensform

genießen oder glauben, unter Bindungsangst zu leiden, die sich in ihrem Alltag filmerisch begleiten lassen wollen und in Interviews über die Vor- und Nachteile kurzer Partnerschaften reflektieren würden. Dabei werde ich die Teilnehmer therapeutisch begleiten und unterstützen.

Wenn Sie Interesse haben in der Dokumentation mitzuwirken und selbst Betroffene(r) sind melden sich doch bei mir.

Stefanie Stahl, Dipl.-Psych.  
Gilbertstrasse 32  
54290 Trier

stef.stahl@t-online.de

## Fußball-WM am Gruppenabend?

Ganz ohne Fußball geht's auch an unseren Gruppentagen nicht. Die Spiele wurden ohne Rücksicht auf die Zeiten unserer Gruppentreffen festgelegt. Daher hier eine Übersicht, wann Deutschland spielt:

Runde	Datum	Gegner
Vorrunde	Mo 16.06., 18:00	Portugal
Vorrunde	Sa 21.06., 21:00	Ghana
Vorrunde	Do 26.06., 18:00	USA

In der Endrunde liegen die deutschen Spiele - je nach Vorrunden-Ergebnis - an diesen Tagen:

Runde	als Gruppenerster	als Gruppenzweiter
Achtelfinale	Mo 30.06., 22:00	Di 01.07., 22:00
Viertelfinale	Fr 04.07., 18:00	Sa 05.07., 18:00
Halbfinale	Di 08.07., 22:00	Mi 09.07., 22:00
Platz 3		Sa 12.07., 22:00
Fiii-nale, ooo-oh!		So 13.07., 21:00

Alle Uhrzeiten sind Anstoßzeiten in mitteleuropäischer Sommerzeit. Falls eines dieser Spiele an eurem Gruppenabend ist, geht doch zusammen zum "Rudelgucken".

Viel Spaß und viel Freude mit sensationellen Toren! Und genausoviel Spaß in und mit eurer Gruppe!

### ZITAT

"Der Natur gegenüberzustehen und seinen Scharfsinn an ihren Rätseln zu erproben gibt dem Leben einen ungeahnten Inhalt."

Alfred Wegener, Polarforscher (1880-1930)

# Mit Scheu, Scham und Western-Hut

## Erlebnisberichte eines Sozialphobikers in freier Wildbahn

### Teil 4: Auf dem Weg liegt das Ziel

#### ZUSAMMENFASSUNG

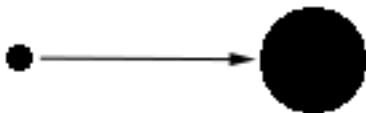
- »Der Weg ist das Ziel« mal anders.
- Wie wichtig sind Ziele und müssen diese immer auch erreicht werden?
- Wie könnte man alternativ verfahren?

Es ist schwierig zu akzeptieren, aber von entscheidender Bedeutung: geradewegs auf ein Ziel zuzustürzen führt nur dazu, dass wir stolpern. Vielleicht stehen wir danach auf und klopfen uns den Staub ab, vielleicht noch aufgeschürfte Knie, dann machen wir weiter. Vielleicht auch nicht. Und das trennt den Schüchternen vom ... ja von wem eigentlich? Egal. Worum es mir heute geht ist Geduld.

Geduld ist wichtig für jeden, der etwas an sich verändern möchte. Egal ob es nun die Nase ist, das Gewicht oder die Schüchternheit. Nichts davon klappt sofort. Die Nasen-OP zieht eine lange Heilungsphase nach sich und abnehmen geht nur in kleinen Schritten. Warum denken also so viele (mich von Zeit zu Zeit eingeschlossen), man könne Schüchternheit von heute auf morgen ablegen?

Vermutlich kennen die meisten Schüchternen das Gefühl etwas verpasst zu haben. Etwas, das man in seiner Jugend aufgrund der Ängste nicht erlebt hat. Oder weil man noch Single ist während alle anderen im selben Alter bereits einen Beruf, eine Familie und/oder sogar ein Haus haben. Was auch immer es ist, was wir begehren, oftmals wollen wir es sofort. Und das unterscheidet uns wirklich nicht von den meisten Menschen. Aber es ist dennoch eine problematische Herangehensweise:

Der Versuch ein Ziel schnell zu erreichen ist verwandt mit dem, ein Ergebnis zu erzwingen. Das ist selten eine gute Idee, insbesondere im Umgang mit Menschen. Wer hat schon gerne mit einem Heißsporn zu tun, der einen kontinuierlich bedrängt? Der zweite Punkt ist die Zielfixierung.



Ziele sind ohne Zweifel wichtig und sei es nur um nicht zu vergessen was man erreichen möchte. Aber Ziele sind nur ein Leitfaden. Sie in Stein zu meißeln bedeutet, alles andere zu ignorieren und kein anderes Ergebnis zuzulassen. Wir wissen jedoch nicht was das Leben für uns bereithält. Der Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass er besonders gut darin ist, sich anzupassen. Wenn wir unsere Ziele – aber gerade auch unseren Weg

– nicht an die gegebenen Umstände anpassen, so ist ein Scheitern beinahe vorprogrammiert.

Kritisch wird es auch, wenn wir versuchen unser Ziel zu erreichen, ohne dabei den Weg gehen zu wollen. Wir müssen uns damit abfinden, dass Abkürzungen oder weite Sprünge so gut wie nie erfolgversprechend sind. Der Weg will gegangen werden und der Kürzeste ist dabei oft nicht der Beste: Man kann sicherlich ein Roggenbrot backen ohne den Teig zweimal gehen zu lassen. Aber dann darf man sich nicht wundern, wenn dabei ein Klotz rauskommt, der schwer im Magen liegt. Wenn man ihn dann überhaupt noch beißen kann. Wer das versucht, wird sein Ziel vermutlich so dringend erreichen wollen, dass er den Weg aus den Augen verloren hat. So kann man sein eigentliches Ziel niemals erreichen.



Vielversprechender könnte daher sein, einen Weg zu verfolgen, der zwar keine direkte Linie zum Ziel ist, aber gerade dadurch eher zu diesem führt. Wer von vornherein Umwege zulässt, ärgert sich später nicht, wenn er sie geht. Zudem liegen abseits der Wege viele andere Punkte, die einen Besuch wert sein könnten.

Warum diese ignorieren? Man kann sie als Zwischen- oder Bonusziele betrachten. Es lohnt sich immer so etwas mitzunehmen. Erfahrung ist die stärkste Währung des Menschen. Und diese ist selbst verdient am wertvollsten. Man könnte auf der Suche nach neuen Kontakten beispielsweise erst einmal ein neues Hobby finden. Etwas neues lernen. Eine Reise unternehmen. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt und wer sich darauf einlässt wird eventuell Stationen passieren, die womöglich später ein eigenes Ziel gewesen wären. Das spart dann auch noch Zeit.

Doch damit nicht genug. Was ist, wenn man von seinem eigentlichen Ziel nur eine ungefähre Vorstellung hat? Man sollte immer ein Ziel haben, ansonsten verliert man schnell den Antrieb.

Doch kann man es als optional betrachten. Wenn man von seinem Weg einmal abdriftet und zurück findet, ist das gut, meisterhaft ist es vom Weg

abzudriften und ein neues, viel besseres Ziel zu erreichen als zuvor geplant.



Woran wir immer denken sollten: Weder endet das Leben, noch fängt es an, wenn wir unser letztes Ziel erreicht haben. Wer alles geschafft hat, dem bleibt nichts mehr zu tun. Das muss eine furchtbare Situation sein. Vielleicht sollten wir also aufhören unsere Ziele mit so viel Versessenheit zu betrachten. Mir zumindest erscheint es da erfolgversprechender, einfach loszugehen und Ziele, die mir begegnen mitzunehmen. Ich bin sicher, dass ich auf diese Weise nach und nach auch die Ziele erreichen werde, die mir wirklich am Herzen liegen. Möglicherweise eher, als auf die direkte Art.

»Aber ich habe keine Zeit mehr!«, mag der ein oder andere jetzt womöglich dem Papier entgegen schreien. Nun, wenn dem so ist, dann ist es so. Man muss manchmal leider auch Ziele aufgeben; aufgeben *können*. Leider schafft man nicht immer alles. Unsere Zeit auf Erden ist da sehr begrenzt und jeder Lebensabschnitt bringt auch andere Widrigkeiten und Zielsetzungen mit sich. Auch ich muss akzeptieren einige meiner Wünsche niemals mehr erfüllen zu können, denn meine Jugend ist vorbei und sie wird nicht wiederkommen. Doch soll ich mich deshalb in Gram stürzen? Nein. Das wäre gleichbedeutend mit Stillstand. Es ist an der Zeit neue Ziele zu finden und die Wege zu diesen zu gehen. Die alten Ziele habe ich nicht erreicht, aber ich kann noch immer *neue* Ziele finden. So schmerzhaft es ist dies einzusehen, so wichtig ist es um weiterzumachen. Entweder man lernt mit seinen Misserfolgen zu leben und weiterzumachen, oder man trauert darüber es nicht geschafft zu haben und bemitleidet sich so lange selbst, bis man nie wieder ein Ziel erreichen kann. Es mag hart klingen, aber dazwischen gibt es leider nichts.

M.

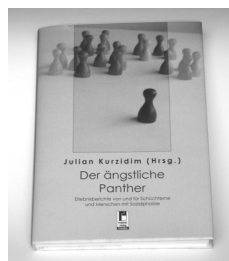
## "Der ängstliche Panther" Neue Verkaufszahlen

Seit September 2011 ist unser Buch "Der ängstliche Panther" erhältlich. Nun liegen uns die neuen Verkaufszahlen vor.

Der Guten-Morgen-Buchladen im Braunschweiger Unviertel kooperiert mit uns und legt unser Buch auf seinen Präsentationstisch.

Es ist nach wie vor in jedem Buchladen - aber besser noch direkt bei uns - erhältlich. Nachdem der Verlag die Zahlen für 2013 vorlegte, kommen wir auf folgendes Ergebnis:

	2011/12	2013	gesamt
Verkauf über intakt e.V.	73	14	87
Verkauf über Verlag/Buchhandel	98	42	140
Verkauf über Guten-Morgen-BL	5	2	7
Freiexemplare für Mitwirkende	18	---	18
Rezensionsexemplare	3	---	3
Vereins-Mediothek	1	---	1
Gesamt	198	58	256



Finanziell ist das Buch für uns immer noch ein Zuschußgeschäft. Tantiemen für die Texte können wir den Beteiligten also immer noch nicht zahlen.

Gelohnt hat sich das Buch aber auf jeden Fall.

Und weil die Verkaufszahlen gern noch etwas wachsen dürfen, hier die Internetadresse zur Bestellung:

<http://www.schuechterne.org/buchbestell.htm>

# Neuer Leitfaden zur Selbsthilfe-Förderung: Verschärfung von Regeln für mehr Transparenz?

## ZUSAMMENFASSUNG

- Gesetzliche Krankenkassen verschärfen Bedingungen im Antragsverfahren für Selbsthilfe-Fördergelder
- Gremien verweisen auf notwendige Transparenz im Umgang mit Versichertenbeiträgen
- Selbsthilfegruppen sehen zahlreiche Neuerungen als nicht praktikabel an

Der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hat in Zusammenarbeit mit Dachorganisationen der Selbsthilfe den Leitfaden zur Förderung der Selbsthilfe nach § 20 c SGB V für das Förderjahr 2014 verändert.

Wesentliche Neuerungen finden sich beispielsweise in der Verantwortlichkeit. Förderanträge müssen nun stets von zwei Gruppenmitgliedern unterzeichnet werden, es sei denn, die Dachorganisation beziehungsweise Selbsthilfegruppe verfügt über eine Satzung, die Anderes regelt. Auch wurde eine intensivere Buchführungspflicht vereinbart, die besonders diejenigen Gruppen betrifft, die mehr als 800 EUR an jährlichen Fördergeldern erhalten. Die zunächst vorgesehene Belegliste, wonach für jede Ausgabe ein separater Nachweis vorzulegen ist, wurde zumindest in Baden-Württemberg als Bedingung wieder zurückgenommen. Für alle Gruppen empfiehlt sich jedoch, Ein- und Ausgaben zu verzeichnen, um im Fall Rechenschaft ablegen zu können.

Nebenbestimmungen, die früher nur im Leitfaden auftauchten, wurden nun in die Antragsformulare aufgenommen – und müssen dementsprechend von den Antragstellern zur Kenntnis genommen und mit den Signaturen im Formular anerkannt werden. Zu diesen Bestimmungen gehört einerseits, dass sich die Selbsthilfegruppen zu einem loyalen Miteinander mit den Krankenkassen verpflichten. Weitere Bedingungen sind ein wirtschaftlicher Umgang mit den Fördergeldern sowie deren zweckmäßiger Einsatz.

Deutschlandweit protestierten Vertreter der Selbsthilfe gegen die verschärfte Regelungen in den Antragsverfahren, die besonders kleine Gruppen treffen. Mehrere Petitionen erreichten den Bundestag, unter anderem vom Selbsthilfenetzwerk KOMMIT im Landkreis Konstanz. Dessen Sprecherratsmitglied Dennis Riehle, Gruppenleiter für Soziale Phobie, beklagte, dass es nahezu unmöglich sei, einen zweiten Gruppenmitglied zu finden, das seine Unterschrift unter solch einen Antrag setzt: „Gerade Menschen mit psychischen Belastungen sind überaus zurückhaltend, wenn es darum geht, Verantwortung zu tragen. Die Regelung ist nicht praktikabel“.

Viele Gruppenvertreter beklagten sich vor allem deshalb, weil die Verschärfungen im Leitfaden offenkundig aufgrund von Ungereimtheiten der Mittelverwendung bei großen Dachverbänden zustande kamen. Riehle meint dazu: „Die Gruppen an der Basis, die sich schon jetzt mit der Bürokratie abmühen, werden für Intransparenz in den Organisationen gestraft“. Aus ersten Reaktionen des Bundesministeriums für Gesundheit und des GKV-Spitzenverbandes ging hervor, dass man die Zuständigkeit bei den Landesvertretern der Selbsthilfe sehe, die die föderale Antragsgestaltung übernehmen. Insgesamt kritisierten zahlreiche Beschwerdeführer, dass in den verantwortlichen Gremien zu wenige Repräsentanten aus den örtlichen Gruppen vertreten seien: „Nur sie können tatsächlich einschätzen, welche Anforderungen die einzelnen Selbsthilfegruppen in den Regionen leisten können“, so Riehle.

*Dennis Riehle – Selbsthilfegruppenleiter und Sprecherrat im Selbsthilfenetzwerk KOMMIT  
Martin-Schleyer-Str. 27 – 78465 Konstanz,  
Mail: [selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de](mailto:selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de)*

# Anregungen für die Gruppenarbeit

## Gesprächshilfen nach der Themenzentrierten Interaktion (TZI)

### ZUSAMMENFASSUNG

- Was ist wichtig, damit Gruppengespräche gelingen können?
  - Diese elf Regeln können dabei helfen.
  - In Anlehnung an Ruth Cohn und Conrad M. Siegers

**1. Jeder ist für sich verantwortlich:** Jeder bestimmt selbst, wann er redet und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder soll in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will.

**2. Nicht alle gleichzeitig:** Jeder darf sagen, was er will, doch wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jeder muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

**3. Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen:** Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmern entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt. Jeder einzelne trägt zum Gelingen des Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben

**4. Seitengespräche vermeiden:** Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem Nachbarn geredet wird.

**5. Sich selbst zur Sprache bringen:** Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. statt ständig davon zu reden, was man tut, ist es besser zu sagen, was "ich" selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das "Ich" ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Ich-Stärke. "Außerdem sind Allgemeinplätze sowieso schon überfüllt."

**6. Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt:** Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jeder von uns möchte akzeptiert

werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

**7. Nichts aus der Gruppe herausragen:** Diskrete Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

**8. Klar sagen, was ich will:** Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit die anderen wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie auch mitteilen. Vom Aussprechen seiner Bedürfnisse und Wünsche darf man allerdings nicht erwarten, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen müssen mit Anstand "nein" sagen dürfen.

**9. Gefühle aussprechen:** Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selber und für die anderen).

**10. Auf Körpersignale achten:** Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

**11. Rücksicht nehmen:** Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht. Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Quelle: Webseite der KIBIS Braunschweig, <http://www.selbsthilfe-braunschweig.de>, veröffentlicht mit Zustimmung der KIBIS

# Filme, die die Welt erklären

## Teil 3: Watzlawick für Komasaüfer

"Watzlawick? Das ist doch kein Film!" Nein, ein Psychologe, Kommunikationsforscher und Buchautor. Seine populärwissenschaftlichen Werke zu Sprache und Mißverstehen sind sehr bekannt. Sie passen damit zum heutigen Thema.

Doch zuerst muß ich eine Frage klären: "Julian, was guckst du bloß für Filme?" Naja, verschiedene. In dieser Serie gehts mir eher um einzelne Szenen - und die müssen nicht unbedingt der Grundaussage des Gesamtfilms entsprechen. Vor kurzem habe ich mich an den Trickfilm "Wenn der Wind weht" erinnert. Darin überlebt ein Rentnerehepaar einen Atomkrieg, sie haben Angst vor einem russischen Einmarsch und übersehen dabei völlig, daß in ihr völlig zerbombt-verstrahltes Land niemand mehr einmarschieren würde. Eigentlich ein sehr trauriger Film. Trotzdem entfaltet er eine eigene Art von Humor:

*"Man soll was weißes anziehen. Die Leute in Hiroshima, die gemusterte Sachen an hatten, sind an den Mustern verbrannt, aber nicht so sehr an den weißen Stellen."*

*"Die Amis haben uns damals immer Kaugummi geschenkt. Ob die Russen auch Kaugummi haben?" - "Kannst ja mal fragen: Hast'n Gumski, Genosse?"*

Es können auch Szenen in einem schlechten Film gut sein. Das leitet schon über zum heutigen Hauptfilm: "Ey Mann, wo ist mein Auto?"

Zwei Halbwüchsige, die sich gegenseitig mit "Dude" und "Sweet" anreden, können sich am Morgen nach einer durchsoffenen Nacht an nichts mehr erinnern. Auf der Suche nach dem Auto geraten sie an viele Leute und rekonstruieren so die Folgen ihrer Partynacht. Zu diesen nur soviel: Der Drehbuchautor hatte wohl selbst kräftig eingeschädelt.

Einer der Leute ist ein chinesischer Schneider, der den beiden mitteilt, die bestellten Anzüge wären

fertig. Sie wissen natürlich von nichts, gehen aber zur Anprobe. Beim Entkleiden die nächste überraschende Folge der Nacht: beide haben ihren Spitznamen auf dem Rücken tätowiert. Die Szene ist aus biologischer Sicht zwar unrealistisch - Alkohol erweitert die Blutgefäße, was dem Tätowierer die Arbeit sehr erschwert - aber hier geht es mir um Kommunikation.

Sie sagen sich zuerst nur, *"cool, du hast ja'n Tattoo!" - "Was? - Ey, du auch!"* Beide wollen nun vom anderen erfahren, was genau auf ihrem eigenen Rücken tätowiert ist. Diesen Dialog möchte ich ungekürzt wiedergeben:

*"Dude, was hab ich denn auf'm Rücken?"*

*"Sweet! Und was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Dude! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Sweet! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Dude! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Sweet! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Dude! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Sweet! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Dude! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Sweet! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Dude! Was hab ich auf'm Rücken?"*

*"Sweet-et! Was hab ich auf'm Rücken?!"*

*"Duuude! Was hab ICH auf'm Rücken?!"*

*"SWEEEEET!"*

*"Du machst mich krank!"*

*"Idiot!"*

Als der Streit an dieser Stelle in eine Schlägerei auszuarten droht, greift zum Glück der Schneider ein: *"Sie haben Dude auf'm Rücken - und Sie haben sich Sweet tätowieren lassen!"*

Die Antwort ist ein leises: *"Oh..."*

*Was lernen wir daraus?*

*Verständnisblockaden sind oft so ungewollt wie hartnäckig. Es ist sehr schwer, den passenden Satz zu finden: "Dude, du hast Dude auf'm Rücken."*

Julian / Braunschweig

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

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)

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

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband