

## Inhalt:

S.1: Neustart der Konstanzer Selbsthilfegruppe

S.2: 20 Jahre Intakt-Gruppen

S.2: Anfrage zu Online-Studie

S.3: Gewaltverbrechen - Fatale Verquickung

S.4: „... denn Gold findet man bekanntlich im Dreck“

## Soziale Angststörungen und Agoraphobie Vor Anmeldungen für Neustart der Konstanzer Selbsthilfegruppe

### ZUSAMMENFASSUNG

- Nach mehrjähriger Pause: Konstanzer SHG versucht Neustart mit Ende der Kontaktbeschränkungen
- Nachfrage nach Gruppentreffen zugunsten von Telefon- und Mailberatung stark rückläufig
- Anlauf zu neuen Zusammenkünften soll auch Digitalisierung der Selbsthilfe entgegenwirken

Die Selbsthilfegruppe (SHG) zu Sozialen Angststörungen und Agoraphobie im Kreis Konstanz will nach Ende der Corona-Kontaktbeschränkungen einen neuen Anlauf unternehmen, wieder regelmäßige Gruppentreffen abzuhalten. Nachdem der Bedarf am Gruppenangebot über mehrere Jahre gering war, häufen sich mittlerweile wieder die Anfragen und der Wunsch, zu wiederkehrenden Treffen zusammenzukommen. Geplant ist ein monatlicher Termin, welcher in der Ortsverwaltung Konstanz-Litzelstetten (Großherzog-Friedrich-Straße 10, 78465 Konstanz) abgehalten werden soll - sobald die dortigen Räumlichkeiten erneut für den Publikumsverkehr geöffnet werden. Wochentag und Uhrzeit werden mit den Teilnehmern festgelegt. Schon jetzt dürfen sich Interessenten melden, damit abgesteckt werden kann, ob eine hinreichende Nachfrage besteht. Wie Gruppenleiter Dennis Riehle betont, lohne sich ein Neustart für die SHG ab einer Größe von fünf bis sechs Personen, die zuverlässig an den Zusammenkünften teilnehmen. Das Angebot ist kostenlos, es kann therapeutische Maßnahmen lediglich ergänzen.

Kontakt: Unverbindliche Voranmeldungen zur Gruppenteilnahme sind über Telefon (07531/955401) und per Mail ([selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de](mailto:selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de)) möglich. Datenschutz wird gewährleistet, es gilt Verschwiegenheitspflicht.

Bis zum Wiederbeginn der Selbsthilfegruppe leistet

Riehle unentgeltliche telefonische und Mailberatung für Betroffene und Angehörige, die sich mit Fragen zur Erkrankung unter den genannten Kontaktangaben melden können. Der 36-Jährige leidet seit 23 Jahren an Zwängen, Phobien und Depressionen. Er ist Buchautor und ehrenamtlich als Psychologischer Berater tätig. Überdies hat er das freiwillige Amt des Landesbeauftragten der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. inne, deren Kuratorium er angehört. Daneben engagiert sich Riehle in der Deutschen DepressionsLiga e.V. und ist mittlerweile Sozialberater des intakt e.V. (Selbsthilfe bei Sozialer Phobie) und beim Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg. Er wirkt als "Erfahrungsexperte" im Konstanzer Schulpräventionsprojekt "andersnormal." mit und war lange Zeit Sprecherrat im Selbsthilfenetzwerk KOMMIT.

Riehle steht für Presseanfragen unter der aufgeführten Mail-Anschrift zur Verfügung.

Dennis Riehle  
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien, psychosomatische Störungen und Depressionen im Kreis Konstanz  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
Web (privat): <https://www.dennis-riehle.de>  
Mail: [selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de](mailto:selbsthilfearbeit@riehle-dennis.de)

### ZITAT

"Wir nehmen auch gerne Bewerber mit einem krummen Lebenslauf, weil die häufig die coolsten Ideen haben."

*Gründer eines Braunschweiger Informatik-Unternehmens, im Interview der "Braunschweiger Zeitung"*

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei [www.schuechterne.org/rb-zitate.htm](http://www.schuechterne.org/rb-zitate.htm)

# 20 Jahre Intakt-Gruppen

Am 12.8.2001 erschien in der „Neuen Peiner Woche“ die erste Einladung zu einer neuen Selbsthilfegruppe:

## Hilfe gegen Kontaktängste.

*Den Teufelskreis von Einsamkeit und Hemmungen bei Kontakten zu Menschen zu durchbrechen hat sich eine Selbsthilfegruppe für allein lebende Menschen mit Kontaktängsten zum Ziel gesetzt.*

*"Hier soll ein geschützter Raum entstehen, in dem jeder ohne Schamgefühl zu sich stehen kann. Ängste und Nöte ausgesprochen werden dürfen, Lösungswege gemeinsam erarbeitet werden und das Gefühl von Wertschätzung und Zusammengehörigkeit genossen werden kann". betont die Kontakt-stelle für Selbsthilfe beim Paritätischen in Peine (KISS) in einer Pressemitteilung.*

*Das erste Treffen der neuen Gruppe findet am Dienstag, 21. August, ab 19 Uhr bei KISS, Beethovenstraße 15, 31224 Peine statt. Angesprochen sind allein lebende Menschen zwischen 35 und 55 Jahren, die noch viel vorhaben und nicht vor Einsamkeit resignieren wollen.*

Diese Gruppe war der Beginn der Schüchternen-Selbsthilfe in Ostniedersachsen. Noch vor Julian:

Er erfuhr erst Ende 2001 von dieser Gruppe, als er die Gründung seiner Gruppe in Braunschweig plante. Schon zu dieser Gründung gab die Peiner Gruppe gern ihre Unterstützung. Drei Mitglieder der Intaktgruppe Peine waren auch bei den ersten

Braunschweiger Treffen im April 2002 dabei. Und im damaligen Peiner Gruppenraum Beethovenstraße wurde 2004 der intakt e.V. als Verein gegründet.

Der Name „intakt“ wurde jedoch von der Gruppe erfunden und war so gut, daß sich (mit Zustimmung) auch der Dachverband so nannte. Er wurde von den Gründungsmitgliedern gern

auch als „in Kontakt bleiben“ verstanden.

Die Gruppe war tatsächlich sehr aktiv mit Freizeitideen, Festen und dadurch Kontakt zu den anderen Gruppen im intakt e.V.

Auch wenn sich die Gruppe Anfang 2016 auflöste, lebt ihre Tradition über den intakt e.V. weiter. Vielleicht läßt sich in Peine eine neue Sozialphobie-Gruppe etablieren. Oder vielleicht besteht schon eine, die sich genauso selbst auf die Beine stelle wie „intakt“ vor 20 Jahren...

Auch nach 20 Jahren ein großer Dank an alle Beteiligten der Peiner Gruppe „intakt“!



## Anfrage zu Online-Studie

Liebe Interessierte,

falls Sie spielend leicht 10€ verdienen und gleichzeitig der Wissenschaft einen kleinen Dienst erweisen möchten, wird Sie das folgende Projekt interessieren:

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Online-Studie des Fachbereichs Psychologie der Philipps-Universität Marburg wird die Relevanz von Persönlichkeitsfaktoren bei Teamfähigkeit in sozialen Interaktionen untersucht und dafür ab sofort Teilnehmende gesucht. Die Teilnahme besteht unter anderem darin, mit zwei weiteren Studienteilnehmenden das Online-Spiel "Exchange" zu spielen sowie Fragebögen auszufüllen. Die Studie ist anonym und auch für Ihre Mitspielenden wird kein Rückschluss auf Ihre Person möglich sein. Die komplette Studie wird online stattfinden und dauert ca. 1,25h.

Einschlusskriterien:

- Alter zwischen 18 und 75 Jahre
- Gute Deutschkenntnisse (Muttersprachenniveau)
- Ausreichendes Sehvermögen, ggf. korrigiert
- Stabile Internetverbindung
- Computer mit Webcam

Schreiben Sie bei Interesse eine E-Mail mit Ihrem Namen, Alter, Beruf/Studienfach und Ihrer Telefonnummer an: [exchange@uni-marburg.de](mailto:exchange@uni-marburg.de)

Nähere Informationen erfolgen anschließend in einem kurzen persönlichen Telefonat, über das auch die Terminvereinbarung stattfindet.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Studienteam der Studie "Exchange"  
Studienleitung: Leonora Schäfer, M. Sc.  
Philipps-Universität Marburg  
[leonora.schaefer@uni-marburg.de](mailto:leonora.schaefer@uni-marburg.de)

# Kommentar zur medialen Berichterstattung über das Gewaltverbrechen in Würzburg vom 25. Juni 2021

## Fatale Verquickung

### ZUSAMMENFASSUNG

- Konstanzer Selbsthilfegruppenleiter und Journalist kritisiert nach Würzburger Straftat die eigene Zunft
- Massive Vorwürfe gegen Reporter: "Amok" und "psychische" Störung in einem Atemzug
- Voreilige Berichterstattung der Medien fördert Vorurteile gegen seelisch Kranke

Es war wieder ein Moment, von dem es bereits so viele zuvor gab - und selbst die seriöse Presse hat bis heute Schwierigkeiten, bei diesem Thema eine differenzierte Berichterstattung zu ermöglichen: Kaum war der Attentäter von Würzburg überwältigt, berichteten Reporter, es könne sich um einen Amoklauf gehandelt haben - und: Der Mann war in psychiatrischer Behandlung! Wer derart unverantwortlich zwei Tatsachen in einem Atemzug nennt, trägt bewusst oder ungewollt zu einem Bild von seelisch kranken Menschen bei, das sie als potenziell gewalttätig, gefährlich oder sogar terroristisch erscheinen lässt. Es liegt wesentlich an der medialen Darstellung, weshalb in der Bevölkerung die Empfindung wächst, wonach psychische Störungen unmittelbar dazu beitragen würden, dass Betroffene zu Tätern werden. Dabei lassen sich diese Wahrnehmungen nicht einmal durch die Statistik untermauern, eher im Gegenteil: Die übergroße Mehrheit von Verbrechen werden von seelisch gesunden Menschen begangen, doch dieser Umstand ist den meisten Journalisten keine Erwähnung wert. Viel eher muss man manchen Reportern den Vorwurf machen, dass sie allein aus der Chance zu einer Dramatisierung besonders dann von Gewalttaten berichten, wenn sie von einem psychisch Auffälligen begangen wurden. Dies führt zu einer massiven Verzerrung der gesellschaftlichen Bewertung von seelisch Kranken, die letztlich zu einer verstärkten Stigmatisierung dieser Menschen beiträgt. Ich selbst bin seit 1998 an diversen Seelenleiden erkrankt und habe nicht zuletzt aufgrund gleichsetzender Aussagen von Reportern, die sich übrigens auch nicht mit dem Pressekodex in Einklang bringen lassen, nach Jahren erfolgreicher Antidiskriminierungsarbeit den Eindruck, als würde sich die Öffentlichkeit in Sachen Respekt und Toleranz gegenüber psychisch Kranken erneut rückwärts bewegen. Vorurteile entstehen durch übermittelte Gefühle, Generalisierungen und fehlende oder einseitige Bildung. Insofern kommt gerade der medialen Welt eine hohe Verantwortung zu, weil sie mittlerweile nicht mehr nur selbst informieren sollte, sondern gleichsam den "Fake News" der sozialen Medien fundierte Erkenntnisse entgegensetzen muss. Dementsprechend ist es beispielsweise von größter Bedeutung, einzelne Schlagzeilen eindeutig voneinander zu separieren, wenn zwischen ihnen (noch) kein kausaler Zusammenhang nachgewiesen werden konnte. Immerhin sind andernfalls Pauschalisierungen das Ergebnis von ungenauem Journalismus, der gerade in

solch prekären Situationen wie einem Gewaltverbrechen auf seine berufsbedingte Neugier und den Hang zum Skandalisieren verzichten sollte. Letztlich scheint vielen Kollegen bei der Presse die Tragweite ihres Handelns oftmals nicht bewusst. Sie sind in vielen Fällen Meinungsbildner - und daher zur besonderen Sorgfalt in der Wortwahl und bei Vergleichen angehalten. Denn unter der Maßgabe, dass - nach unterschiedlichen Angaben - jeder vierte Bürger in Deutschland zumindest einmal in seinem Leben von einer psychischen Erkrankung heimgesucht wird, sollte auch Medienschaffenden in ihrer Arbeit verdeutlichen, dass allfällige Schablonisierungen zu einem Generalverdacht führen, der für friedliebende Mitmenschen mit einer seelischen Störung nicht nur Ausgrenzung und Benachteiligung zu bedeuten vermag, sondern gleichsam in Diffamierungen am Arbeitsplatz, im Ausschluss aus der Familie und in sozialer Isolation enden kann. Denn schließlich wird Sensibilisierung und Aufklärung über psychische Gesundheit ad absurdum getrieben, wenn der "vierten Gewalt" im Land das feinfühligste Bewusstsein zu einer abgestuften Übermittlung voneinander unabhängiger Vermutungen fehlt. Daher mein Appell: Weniger Sensationsgier, dafür mehr Trennschärfe!

Dennis Riehle  
Freier Journalist, PR-Fachkraft  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
Mail: [Riehle@Riehle-Dennis.de](mailto:Riehle@Riehle-Dennis.de)  
Web: <https://www.dennis-riehle.de>

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 4/11 sind folgende Themen zu finden:*

- Kooperation "Brücken bauen"
- Selbsthilfetag Braunschweig - doch ein Erfolg
- 5 Jahre Gruppe "Zwänge und Sozialphobie" Konstanz
- Gruppentreffen in Braunschweig
- "... und das ist gut so": Susan Cains Buch "Still"
- Eine Frage zum Umgang mit "Extros"
- Zeketov, sumol turist, almaniu hai unviol
- Comic "Iß zuhause..."

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb114.htm](http://www.schuechterne.org/rb114.htm)  
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

# „... denn Gold findet man bekanntlich im Dreck“

## ZUSAMMENFASSUNG

- 50 Cent schnell verdient

- Chancen müssen erkannt werden, warum tun das viele nicht?
- Einkommens-Rechnungen zu scheinbaren "Peanut"-Arbeiten

Eigentlich wollte ich hier über zwei kreativ kombinierte Wahlplakate schreiben. Aber das wäre vor der Bundestagswahl eine Verletzung der parteipolitischen Neutralität. Na gut, wir müssen zwar nicht neutral sein gegenüber Parteien usw., die uns gegenüber nicht neutral sind. Aber das trifft nur auf eine der zwei Parteien zu, die ich vorgestellt hätte.

Statt dessen hier ein Text über Chancen und deren Nutzung.

An einem Samstagmorgen sah ich vor einem Wohnblock zwei Einkaufswagen. Beide vom selben Supermarkt 300 Meter weiter. In einem steckten noch 50 Cent im Schloß (1). Ich könnte die beiden Wagen zusammenschließen und mir das Geld holen. Aber ich dachte, das Haus sieht aus, als würde dort jemand Geld nötiger haben als ich. Doch als ich am Montagmorgen wieder zu dem Haus kam, standen beide Wagen immer noch da. Also niemand hat sich die geringe Mühe gemacht, die Wagen zusammenzuschließen. Sind in der Wohnanlage keine Leute, die oft und laut die Höhe (oder eher Niedrige) des Hartz-4-Gelds bejammern? Und keine Kinder, die mit gefundenem Geld zum nächsten Kiosk rennen und voller Vorfreude „fünf Bonbons für'n Groschen“ bestellen? Aber na gut, wenn sich niemand die Mühe macht, schnell die beiden Wagen zusammenzuschließen. Dann eben ich. Vielen Dank. Beehren Sie mich bald wieder.

„Sind doch nur 50 Cent, was kriegt man heute noch dafür?“ Schon wahr, es ist sehr wenig. Für die reine Kaufkraft lohnt es sich nicht (2). Wofür dann?

zum Beispiel könnte ich nun behaupten, ich hätte mir selbst eine Arbeit gesucht zu einen Stundenlohn von 180 EUR. Das wäre sogar wahr – 50 Cent für 10 Sekunden. Aber das Beste an der Aktion war doch: Ich habe erkannt, daß da eine Chance ist, und sie genutzt. Das Gefühl, eine Chance genutzt zu haben, ist mehr wert als 50 Cent. Was ist, wenn sich plötzlich eine Gelegenheit zeigt, „richtigen“ Profit zu machen? Was ist, wenn die Hartz-4-Frustrierten in dem Haus plötzlich eine Chance zum rettenden Zuverdienst haben?

So etwas will erkannt werden!

Nicht ganz so einfach zu erkennen war die Profitance am Bahnhof: Dort befindet sich ein Bezahlklo. Man kann

zuschauen, wie die Klobrille elektrisch gereinigt und desinfiziert wird. Dieser Service kostet 1 EUR, von dem 50 Cent als Gutschein für den Bahnhofshandel zuückgegeben werden. Das Geschäftsmodell ist also deutlich: Die Klofirma profitiert, weil viele Gutscheine nicht eingelöst werden. Kein Wunder bei den Preisen im Bahnhofshandel. Daher ist es auch kein Wunder, wenn so mancher Gutschein auf den Bahnsteig fallengelassen wird. Ich mußte sie nur aufheben.

Aber wozu? Will ich die hohen Bahnhoftspreise bezahlen? Nein, denn das ist Teil 2 der Chance: am Bahnhof ist auch eine Bäckereifiliale. Von der selben Bäckerei wie bei mir vor der Tür – und mit den selben Preisen. Leider ist sie letztes Jahr aus dem Klogutschein-System ausgestiegen. Aber bis dahin bekam ich mein Brot dort eben 50 Cent billiger. Mit gefundenen Gutscheinen habe ich mehr Brotkosten gespart als ich für die Bezahltoiletten ausgegeben habe. Oder andersrum: Wer sonst am Bezahlklo vorbeiläuft mit dem Frustkommentar „im Zug ist es umsonst“, kann sich auch ab und zu „was gönnen“, also den Euro in die Kloschranke werfen (von dem 50 Cent...)

Bei all dem gehen meine Rechnungen bis hin zum Flaschensammeln Das ist tatsächlich harte Arbeit: Rumgehen, bücken, Siff ausgießen, Rolli zur nächsten Flasche ziehen, Blicke ertragen, das ganze Gewicht zum Supermarkt fahren (3). Wer nur zum Flaschensammeln durch die Straßen geht, bekommt noch nicht mal der Mindestlohn für die Sammelzeit zusammen. Bei 9,60 EUR pro Stunde darf der gesamte Aufwand für eine 8-Cent-Flasche nur 30 Sekunden betragen.

Finanziell lohnt es sich nur bei Fußballspielen – oder ganz nebenbei da, wo man eh hinkommt. Wer jeden Tag eine 25-Cent-Flasche von der Straße pickt (mit regelmäßigem Bahn- oder Fahrradfahren ist das machbar), hat am Ende des Jahres 91,25 EUR (4).

Aber auch hier ist wichtiger: das Aktivwerden. Die Leute tun was, statt vor dem Fernseher in Die-da-oben-Gemotze zu versacken. Und so ist auch ein wild geparkter Einkaufswagen doch mehr wert als 50 Cent.

Julian / Braunschweig

(1) Das Ziel der Münzschlösser war mal, den Einkaufswagen-Klau zu reduzieren. Aber warum verteilen manche Ladenketten dann diese Plastik-Chips als Geschenk?

(2) naja, fast nicht, 50 Cent eben

(3) „Ich hätte mir ja vor dem Haus einen Einkaufswagen mitnehmen können. Aber irgendwer hat die zwei, die da stehen, zusammengeschlossen!“

(4) in Schaltjahren 91,50 - wenn ich hier schon genau rechne!

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1.Vorstand: Julian Kurzidim

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: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

