

Inhalt:

S.1: *intakt e.V. im Podcast*
S.2: *Leerung der intakt-Spendendose*
S.2: *Schritt für Schritt*
S.2: *Kleine Aufgabe – große Hürden*

S.3: *Kreativ-Wettbewerb zum Thema Burnout*
S.3: *Studie der Uni Wien*
S.4: *Ehrenamtliche Unterstützung in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

intakt e.V. im Podcast

Der intakt e.V. hat sich beim Podcast „Help FM“ vorgestellt. Help FM ist ein Online-Projekt des Potsdamer Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum (SEKIZ) und wird dort seit 2020 produziert. (Vorher war es sieben Jahre lang bei „Babelsberg Hitradio“ zuhause.) *„Zu den Programmschwerpunkten zählen alle Themen rund um die Selbsthilfe, Aufklärung über verschiedene Erkrankungen sowie Talks mit Experten. Zugleich wird wirkungsvoll über Hilfs- und Therapieangebote berichtet. Die Podcasts erscheinen donnerstags im Zwei-Wochen-Rhythmus.“* Die Themen des intakt e.V. passen dort also sehr gut hinein.



Im Interview *„berichtet er über den Umgang mit seinen sozialen Phobien und die Arbeit seines Vereins, um anderen Mut zu machen, die Angst vor Abwertung und Zurückweisung zu überwinden.“* Außerdem wird der „ängstliche Panther“ vorgestellt. Das Interview ist 24 Minuten lang und kann bei <https://www.helpfm.de> unter Nr.63 (4.8.22) abgerufen werden.

Wir danken Herrn Geldener und seiner Initiative für die Medienpräsenz und möchten auch die anderen Folgen von „Help FM“ empfehlen.

Durch Vermittlung eines intakt-Vorstandsmitglieds konnte der intakt e.V. der Interviewpartner für eine Folge werden. Hierzu hat der Reporter Oliver Geldener online ein Interview mit dem intakt-Vorsitzenden Julian gemacht. Es wurde – nach spontaner Absprache - bereits während des ersten Kennenlern-Chats aufgenommen. So war es auch eine Übung, um mit spontanen Situationen umzugehen und dann etwas Sinnvolles und Sendefähiges zu sagen.



ZITAT

"Ein Loch ist im Eimer!"
"Dann stopf es!"
"Womit denn?"
"Mit Stroh!"
"Das Stroh ist zu lang!"
"Dann kürz' es!"
"Womit denn?"
"Mit 'ner Axt!"
"Die Axt ist zu stumpf!"
"Dann schärf' sie!"
"Womit denn?"
"Mit 'nem Stein!"
"Der Stein ist zu trocken!"
"Hol' Wasser!"
"Womit denn?"
"Mit'm Eimer!"
"Ein Loch ist im Eimer!"

*Medium Terzett, "Ein Loch ist im Eimer"
(auf die Aussage gekürzt)*

*Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei
www.schuechterne.org/rb-zitate.htm*

Leerung der intakt-Spendendose

Die Spendendose des intakt e.V. wurde bei der Jahresversammlung am 17.7. vereinsöffentlich geleert und ausgezählt. Nach drei Jahren endlich wieder - da wegen Corona viele Präsenz-Veranstaltungen ausfallen mußten, hatten wir weniger Gelegenheiten sowohl zum Geldsammeln als auch zur öffentlichen Leerung.

Das Auskippen der Dose wurde mit einem Video, die Münzenmenge auf dem Tisch mit Fotos dokumentiert.

Die Auszählung ergab einen Gesamtwert des Inhalts von 255,24 EUR. Dieses Geld wird eingesetzt für alles, was die Krankenkassenförderung leider seit 2021 nicht mehr übernimmt. Dies ist z.B. der Mitgliedsbeitrag zum Paritätischen Verband, bei dem wir uns auch für einen Beitragsnachlaß bedanken möchten.

Vielen Dank allen, die zu der Spendensumme beigetragen haben! Wer die Dose wieder füllen möchte, kann das tun, sobald ich wieder in die Gruppe komme.



Oder per Überweisung aufs Vereinskonto, dazu siehe Impressum.

Schritt für Schritt

Ich stand lange Zeit still. Bis ich entschieden habe zu gehen. Ich mache kleine Schritte. Jeden Tag. Seit 15 Jahren. Und ich habe festgestellt, die kleinen Schritte sind die wichtigsten. Ich arbeite in der Pflege und viele Bewohner können nicht schnell laufen. Sie machen kleine, langsame Schritte. So wie ich. Wir passen gut zusammen. Ist es nicht der größte Liebesbeweis, wenn jemand mit dir im Wald spazieren gehen will, obwohl ihm jeder Schritt schwerfällt. Es sind kleine Schritte, aber die Haltung die dahinter steht ist großartig. Ich habe sie zu schätzen gelernt. Manchmal geht die Bewohner so

langsam, dass man sie förmlich ziehen muss. Ich sage dann: „Heute gehst du total gut.“ „Was wäre das Leben ohne Wertschätzung? Ohne Hoffnung, ohne Liebe? Sinnlos! Wer die Liebe in den kleinen Schritten nicht erkennt ist blind. Na klar, hat jeder Mensch seine Eigenarten, aber sollte man nicht dann gerade Mitgefühl haben und Hoffnung geben? Man muss den Gefallenen Raum und Zeit geben zu heilen. Das ist es worum es geht. Und dann geschehen Wunder.

anonym

Kleine Aufgabe – große Hürden

Immer wieder ist es in den Gruppen Thema und sorgt für Entsetzen bei „anderen“: wie es sein kann, daß sogar einfache Verrichtungen zu unüberwindlichen Hürden werden. Es läßt sich aber beschreiben, hier am Beispiel eines Briefs. Das Briefpapier ist unterschrieben, die Mühe der Text-Ausarbeitung erfolgreich. Was ist denn da noch zu tun? Das:

- Passenden Umschlag suchen: wo waren die Dinger jetzt? Ach, die hab ich doch letzten Monat in den andern Schrank, also schon wieder aufstehen...

- Adresse auf den Umschlag schreiben: Postleitzahl mit 2 oder mit 3 in der Mitte? Wo stand das nochmal? Der Zettel war doch gestern noch... ach Moment, ich habs doch auch noch im Handy.

- Briefmarke draufkleben: Wie war das jetzt mit der Portoerhöhung? Ach, reicht doch. Uups, keine passende Marke mehr da! Dann nehm ich eine 50er, zwei 10er, und eine, ääh ist der Briefmarkenautomat am Hauptbahnhof immer noch kaputt?

- Brief zukleben: liih, sowas leckt man doch nicht an, da nimmt man einen Schwamm oder ein Tuch! Also auf in die Küche.

- in den nächsten Briefkasten werfen: Naja, morgen komm beim Einkaufen ich eh dran vorbei, ich darf nur nicht den Brief zuhause liegenlassen.

Jedes dieser Details kann ein Gefühl von „auch das noch“ erzeugen. Dazu können noch externe Stressoren kommen, wie eine Absendefrist oder zur Zeit das heiße Wetter. Ähnliches gilt noch mehr bei schwierigeren Aufgaben wie z.B. der erste Gruppenbesuch.

Gesucht sind also Lösungen, um es einfacher zu machen. Der intakt e.V. hat für das Problem der Briefe immer vorfrankierte Briefe mit Absender-Stempel. Eine Ladung Briefmarken zu verkleben kann in langweiligen Stunden zu einer belebenden Aktion werden – oder in stressigen Stunden etwas Ablenkung verschaffen.

Julian / Braunschweig

Kreativ-Wettbewerb zum Thema Burnout

Pressemitteilung des BBuD

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ruft alle Bürgerinnen und Bürger anlässlich des 1. Tages für Gesundes Arbeitsklima am 26. November 2022 dazu auf, ihre Erfahrungen mit Burnout kreativ zu verarbeiten und mit ihren Mitmenschen zu teilen. Das kann auf sehr unterschiedliche Art und Weise geschehen. Es können kleine Erzählungen, Comics, Videos, Tonaufnahmen, Karikaturen, Gedichte und vieles mehr sein. Hier sind der Fantasie der Menschen keine Grenzen gesetzt. Die Aufgabe ist immer die Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout: seine Hintergründe, Ursachen, Auswirkungen, Erscheinungsformen, Überwindung, Vermeidung etc.

Der Bundesverband hat eine Jury gebildet, die alle Einsendungen sichten wird. Besonders überzeugende und gelungene Beiträge werden außerdem prämiert. Im Rahmen der Veranstaltungen am 26. November werden die prämierten Beiträge vorgestellt. Eine Veröffentlichung der prämierten aber auch der anderen Beiträge ist vorgesehen, sofern der Einsender/die Einsenderin dem zustimmt.

Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihre Kreation bis zum 31. Oktober 2022 an: Bundesverband Burnout und Depression e.V., Kanalstr. 57, 41460 Neuss oder an Aktiv@bvbud.de

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten "Burnouts" erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungs-

zustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen.

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Viktoria Kranz (Pressesprecherin. V.i.S.d.P.)

Kanalstraße 57, 41460 Neuss

Mail: presse@bvbud.de, www.bvbud.de

Studie der Uni Wien - Online-Fragebogen

Soziale Situationen - wie gehen Sie damit um? Hatten Sie jemals Angst davor, eine Präsentation vor anderen Menschen zu halten oder von anderen negativ bewertet zu werden? Uns interessiert, wie Sie mit Gefühlen und Gedanken umgehen, welche in sozialen Situationen aufkommen. Und wie verhalten Sie sich, wenn diese Situationen Angst erzeugen? Mit Ihren Einschätzungen helfen Sie, ein Forschungsprojekt der Universität Wien zu unterstützen und gleichzeitig können Sie Ihre persönliche Umgangsweise mit sozialen Situationen reflektieren.

Um möglichst viele Personen zu erreichen und somit die Qualität der Studie zu gewährleisten, sind wir auf die Unterstützung von vielen Personen angewiesen und bitten Sie daher um Ihre Mithilfe.

Die Teilnahme an dieser Studie nimmt ca. 15-20

Minuten in Anspruch (die Dauer ist von der individuellen Bearbeitungsgeschwindigkeit beim Ausfüllen der Fragebögen abhängig). Ihre Daten werden streng vertraulich behandelt, sind anonym und enthalten keinerlei Informationen, mit denen man Sie identifizieren könnte.

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen zur Studie haben, können Sie uns gerne per E-Mail emoreg.klinpsy@univie.ac.at kontaktieren.

Hier geht es zur Online-Studie:

<https://www.soscisurvey.de/emoregklinpsy2022/>

Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Beste Grüße

Theresa Bonkoss, Patricia Jungwirth,

Shana Schalkwijk, Victoria Moser

Ehrenamtliche Unterstützung in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen!

Die Landschaft an freiwilligem Engagement in Deutschland ist breit und groß. Gerade in Baden-Württemberg bringen sich zahlreiche Menschen unentgeltlich in verschiedenen Aufgaben ein. Viele Vereine, Initiativen und Zusammenschlüsse tun deshalb viel Gutes, oftmals erfährt die Öffentlichkeit von diesen wichtigen Werken aber kaum etwas. Denn gerade ehrenamtlich geführte Projekte haben zumeist nicht das Geld für eine professionelle Beratung, wie man geeignete Public Relations pflegt und für die Bevölkerung mit seinem Tun im Gespräch bleibt.

Der ausgebildete Journalist, PR-Fachkraft und Kommunikationsberater, Dennis Riehle, ist seit 2019 gesundheitsbedingt erwerbsunfähig - fördert seitdem aber ehrenamtlich die Pressearbeit von gemeinnützigen Vereinen, Organisationen und Verbänden, insbesondere aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Dabei unterstützt er vor allem bei der Erstellung von Pressemitteilungen, dem Anlegen und Pflegen eines Presseverteilers, bei der Erarbeitung von Konzepten zur strukturierten Öffentlichkeitsarbeit und in der Vermittlung an journalistische Kollegen und Anlaufstellen, die als Multiplikatoren für die Verbreitung und Veröffentlichung von Meldungen aus Vereinen und Initiativen fungieren und damit eine wichtige Schnittstelle sind.

"Viele ehrenamtliche Zusammenschlüsse zögern bei der PR, weil sie den Eindruck haben, Zeitungen und Hörfunk, Fernsehen und Internetmedien interessieren sich nicht für ihre Arbeit, obwohl sie jeden Tag einen unschätzbaren Beitrag für das Gemeinwohl leisten, der es allemal wert ist, dass die Bevölkerung davon Kenntnis bekommt", erklärt der 37-Jährige, der um die Resignation von Vereinen weiß, die mit ihrer bisherigen Öffentlichkeitsarbeit nicht durchdringen und keine Beachtung finden konnten: "Gerade bei regional arbeitenden Organisationen scheint es oftmals frustriert zu sein, wenn sich die lokale Presse nicht für ihr Wirken zu interessieren vermag", so Riehle, der deshalb entschlossen hat, seine beruflichen Erfahrungen auch nach dem Ausscheiden aus dem Job weiterzugeben und damit wohlthätigen Vereinen zu mehr Rampenlicht zu verhelfen und sich gleichzeitig für journalistische Zuwendung bei den Medien einzusetzen.

Riehle bietet also vor allem sozialen und gesundheitlichen Vereinigungen, freien Initiativen,

Organisationen und Verbänden, die selbst weitgehend ehrenamtlich arbeiten und keine ausreichenden personellen oder finanziellen Mittel für eine strukturierte Öffentlichkeitsarbeit aufbringen können, kostenfreie Unterstützung und Beratung in der PR an und will die Akteure des bürgerschaftlichen Engagements dadurch befähigen, ihre Pressearbeit auf neue und eigene Füße zu stellen und sich selbstbewusst an eine individuelle Konzeption für das Auftreten nach außen heranzuwagen und sie zu verwirklichen. "Ich verstehe mein Angebot als Hilfe zur Selbsthilfe", sagt Riehle abschließend, der für interessierte Vereine und Initiativen unter der Mail-Adresse: info@presse-riehle.de erreichbar ist. Seine Beratung konzentriert sich vor allem auf ehrenamtliche Institutionen am Bodensee und Hochrhein, kann gegebenenfalls aber auch von Organisationen aus einem größeren Radius unentgeltlich in Anspruch genommen werden.

Dennis Riehle
Freier Journalist / PR-Fachkraft /
Kommunikationsberater

Ehrenamtliches Büro für Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Tel.: 07531/955401 Mail: info@presse-riehle.de

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/12 sind folgende Themen zu finden:

- *Der ängstliche Panther - live*
- *Bewerbungstraining für Schüchterne*
- *EURE Ideen gegen Mobbing - weitere Plätze*
- *Als "Angsthase" beim Extremsport*
- *Erreichbarkeit rund um die Uhr wird zwanghaft*
- *Das Lied vom Sägemehl*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter
www.schuechterne.org/rb124.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter
www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

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
Webseite: <http://www.schuechterne.org>
Spendenkonto: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENC)
Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

