

Jahresbericht 2005

incl. Aufstellung der an die örtlichen Gruppen weitergegebenen Gelder

1. Mitglieder und Gruppen
2. Tätigkeiten im Jahr 2005
3. Planung für 2006

1. Mitglieder und Gruppen

Die Mitgliederzahl stieg von 9 auf 17 Personen. Hierunter fallen vor allem Menschen, die in ihrer örtlichen Selbsthilfegruppe einen Teil der Organisation leisten. Eine weitere Gruppe sind Menschen, die den Kontakt zu Menschen in anderen Gruppen suchen.

Die Anzahl der betreuten Selbsthilfegruppen stieg von 5 auf 8. Die drei neuen Gruppen wurden vom Verein gegründet (s.u.). Die bisherigen Gruppen in Peine, Braunschweig (Schüchterne), Braunschweig (Sozialphobiker), Wolfsburg und Hannover arbeiten noch immer mit dem Verein zusammen.

Die Gruppen sind nicht selbst Mitglied im Verein, da sie nicht den Status von juristischen Personen haben. Sie haben aber Mitglieder, die zugleich Vereinsmitglieder sind und so die Gruppeninteressen im Verein wahrnehmen.

2. Tätigkeiten im Jahr 2005

Der Verein kann für das Jahr 2005 eine Reihe von Tätigkeiten vorweisen, die seinen Satzungszweck „Förderung der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten“ verwirklichten. Es läßt sich feststellen, daß die gewählte Rechtsform „gemeinnütziger Verein“ viele der Tätigkeiten erleichterte, da sie Kooperationspartner von der Ernsthaftigkeit des Vereins überzeugte.

Diese Tätigkeiten sind zu nennen:

Austausch der Gruppenorganisatoren und Vernetzung der Gruppen

Der Verein hält alle zwei Monate Mitgliederversammlungen ab, diese sind sozusagen eine „Selbsthilfegruppe für Gruppenleiter“. Vereinsmitglieder können aus ihren Gruppen erzählen, von Erfolgen berichten und sich bei Problemen Rat von Erfahrenen einholen. Mehrere Probleme in den betreuten Selbsthilfegruppen konnten 2005 auf diese Art behandelt werden.

Auch „normale“ Mitglieder der Gruppen erhalten Gelegenheiten zur Vernetzung, indem in ihrer Gruppe von den anderen Gruppen berichtet wird. Auf drei Freizeittreffen, die der Verein initiierte (in Hannover, Peine und Braunschweig), erhielten sie Gelegenheit, zu Mitgliedern anderer Gruppen ersten Kontakt aufzubauen.

Betroffene, die sich auf Grund ihres Alters, Geschlechts o.ä. in ihrer örtlichen Gruppe nicht heimisch fühlen, erhalten durch die Vernetzung die Gelegenheit, zu ihnen passende Mitbetroffene in anderen Gruppen zu finden. Noch mehr gilt das bei Menschen mit seltenen Formen von sozialen Ängsten. Auch hier sind im Jahr 2005 Erfolge zu verzeichnen.

Gründung und Anfangsunterstützung von Selbsthilfegruppen

Der Verein gründete im Jahr 2005 in Zusammenarbeit mit den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen drei neue Selbsthilfegruppen:
am 27. Januar in Goslar

am 29. September in Hildesheim

am 1. November in Celle

In der Anfangszeit leitete ein erfahrenes Vereinsmitglied die Gruppen. Es vermittelte Regeln wie die Schweigepflicht und Techniken wie das Blitzlicht, führte Gesprächsleitung, Organisation und Konfliktbewältigung vor. Die Leitung der neuen Gruppe ging mit der Zeit immer mehr an die Mitglieder über, die Anleitung zog sich immer mehr zurück.

Die Gruppen in Hildesheim und Goslar konnten nach zwei Monaten „in die Selbständigkeit entlassen“ werden, die Gruppe in Celle benötigt auch Anfang 2006 Unterstützung.

Unterstützung von Gruppengründungsplänen

Aus Hemmoor (Lkr. Cuxhaven) meldete sich ein Herr, der dort eine Gruppe gründen möchte. Er ließ sich über die Möglichkeiten des Vereins berichten und fragte nach typischen Gruppenerfolgen und -problemen. Auch Tips zur Raumsuche ließ er sich geben. Soweit bekannt ist, ist die Gruppe noch nicht gegründet worden.

Bei einer Frau aus Leipzig, die um Rat fragte, war es ausreichend, sie an die dortige Selbsthilfekontaktstelle zu verweisen. Sie hat ihre Gruppe inzwischen erfolgreich gegründet.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen mit Raummietenzuschüssen

Selbsthilfegruppen, deren Raummietkosten 2005 nicht durch kommunale oder sonstige Förderung gedeckt waren, erhielten auf Antrag einen Zuschuss zu diesen Kosten.

Diese Gruppen erhielten Zuschüsse:

SHG „Schüchtern und Allein“ Hannover: 120,00 Euro

SHG für Schüchterne Braunschweig: 58,50 Euro

Eine weitere Raummiete von 39 Euro wurde in der Gründungsphase der Gruppe in Hildesheim benötigt, da in der Anfangszeit kein kostenloser Gruppenraum gefunden werden konnte.

Gleichzeitig mit dem Zuschuss wurden die Gruppen auf Wunsch bei der Fördergeld-Antragstellung für 2006 unterstützt.

Die ernsthafte Problemlösungsarbeit in diesen Gruppen ist durch den engen Kontakt zu den anderen Gruppen und zum Verein kontrollierbar und kann bestätigt werden.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen mit Informationsmaterial

Der Verein sammelte Informationstexte aus den Gruppen, gestaltete daraus ein „Infopaket“ und stellte es allen Gruppen zur Verfügung. Auch an Therapeuten, Journalisten, andere Interessierte und vor allem an Betroffene wurde es kostenlos ausgegeben.

Der Verein plant ein Buch, in dem Erlebnisberichte (Problem- und Lösungserfahrungen) versammelt sind und für das sozial Ängstliche selbstgeschriebene Texte einreichen können. Um mehr Betroffene für dieses Projekt zu gewinnen und sie zum Schreiben zu animieren, wurden die ersten Texte in einem zwanzigseitigen Heft in den Gruppen verteilt.

Infoblatt „intakt-Rundbrief“

Der Rundbrief, dessen erste Ausgabe im April 2005 erschien, dient ebenfalls zur Vernetzung und zum Austausch der Gruppen. Betroffenen wird die Möglichkeit gegeben, selbst Artikel zu schreiben und sich, ihre Lösungswege oder ihre Gruppen vorzustellen. Auch für Freizeitplanungen besteht eine feste Rubrik, in der ortsübergreifend eingeladen werden kann.

Das Informationsblatt erscheint alle zwei Monate und umfaßt vier Seiten. Es wird kostenlos an alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen verteilt.

Ehemalige, Interessierte und aus verschiedenen Gründen Verhinderte (z.B. durch zu häufige Spätschicht, aber auch aus ihren eigenen sozialen Ängsten) erhalten den Rundbrief auf Wunsch zugeschickt und werden so in ihrem Wunsch nach Selbsthilfe unterstützt.

Kontakt zu einem Autor eines Buchs über Schüchternheit

Dr. Martin Schuster, Autor des 2005 erschienenen Buches „Schüchternheit kreativ bewältigen“ erhielt einen Leserbrief. Er erklärte sich bereit, in einer Neuauflage seines Buches auch über Selbsthilfegruppen zu schreiben.

Öffentlichkeitsarbeit: Vorstellung des Vereins in verschiedenen Medien

Das Ziel, ein öffentliches Bewußtsein für soziale Ängste zu erzeugen, wurde 2005 durch mehrere Medienauftritte verfolgt, die der Verein als äußerst erfolgreich bewertet.

Der Verein betreibt seine Internetseite, auf der Informationen über soziale Ängste einsehbar sind.

Da die meisten betreuten Gruppen keine eigene Internetseite besitzen, wird auch auf diese und deren Termine hingewiesen.

Mit lokalen Zeitungen wurde vor Gruppengründungen zusammengearbeitet. Der Verein reichte entweder einen Text ein, oder Vereinsmitglieder gaben ein Interview. Vor allem diese Berichte zogen die Aufmerksamkeit weiterer Medien auf sich und brachten überregionale Medienpräsenz. Höhepunkte waren ein Kurzbericht im 3. Fernsehprogramm des NDR und ein ganzseitiges Interview des Vorstands im norddeutschen Lokalteil der „tageszeitung“.

E-Mail-Beratung von / Vorgespräche mit Betroffenen zur Integration in eine Gruppe

Bei vielen sozial Ängstlichen ist zwar der Wunsch da, eine Gruppe zu besuchen, aber dies ist selbst eine Hürde, da soziale Ängste auch vor Selbsthilfegruppen bestehen können. Schließlich muss man dort in einen Kreis von Unbekannten eintreten und sich mit dem eigenen Problem zu erkennen geben.

Vereinsmitglieder beantworten Fragen zu den Gruppen, gehen auf Ängste ein, ermutigen zum „ersten Schritt“. Das Medium E-Mail ist dabei wichtig, da es von allen Medien die größte Anonymität bietet.

Kontakt zu anderen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen in Deutschland

Zu sozialen Ängsten gibt es keinen Bundesverband. Soweit bekannt, ist der intakt e.V. deutschlandweit der größte Verein zu diesem Bereich.

Durch Kontakt zu verschiedenen deutschen Selbsthilfegruppen und Internet-Initiativen entsteht dennoch ein Verbund, in dem die einzelne Gruppe von anderen profitieren kann.

Die Kontakte zu Selbsthilfegruppen in Dortmund und Dresden wurden weitergeführt, ebenso enge Kontakte nach Paderborn und Leipzig kamen hinzu. Zu weiteren 12 Gruppen in Deutschland wurde Kontakt aufgenommen, indem sie regelmäßig den Rundbrief zugesandt bekommen.

3. Planung für 2006

Die für 2005 beschriebenen Angebote sollen auch 2006 fortgeführt und ausgeweitet werden. Weiterhin soll eine schrittweise Professionalisierung des Vereins erfolgen, denn mit dem Verein wachsen die Aufgaben und Ansprüche an den Vorstand. Die Arbeit wird zwar weiterhin ehrenamtlich erfolgen, muß sich jedoch den steigenden Ansprüchen anpassen.

Diese Tätigkeiten sollen 2006 hinzukommen:

Auf Betroffene abgestimmte Fortbildungsangebote

Diese in der Satzung als Teil des Vereinszwecks genannten Kurse werden 2006 beginnen. Für sozial Ängstliche sind z.B. Rhetorikkurse, Selbstbewußtseinsübungen und Bewerbungstrainings geeignet. Wichtig ist dabei immer, auf die bei Betroffenen häufigen Erfolgszweifel schon im Kurskonzept Rücksicht zu nehmen.

Die erste Nachmittagsveranstaltung „Selbstmanagement“ findet im Februar statt.

Da sozial ängstliche Menschen oft das Folgeproblem Arbeitslosigkeit haben, und um eine ihrer Hemmschwelle zu senken, sollen die Fortbildungen kostenlos angeboten werden.

Insgesamt rechnet der Verein für 2006 mit vier Veranstaltungen und damit mit Honoraren in Höhe von 500-800 Euro. Mit der Dozentin des ersten Kurses wurde ein Honorar von 150 Euro vereinbart.

Sozialpädagogische Begleitung von Betroffenen in ihren Angstsituationen

Hier sind verhaltenstherapeutische Übungen gemeint. Sie wirken gegen Ängste, auch gegen das Gefühl, von der Welt (von Menschen, mit denen man gern Kontakt hätte) abgelehnt zu werden.

Aufgrund der Selbsthilfeausrichtung des Vereins sollen diese Übungen Hilfe zur Selbsthilfe sein; die vom sozial Ängstlichen vermiedene Situation soll aus dessen aktuellen Wünschen, Defiziten und Lebenspraxis gewählt werden, z.B. eine Reklamation. Intensität, Abbruchmöglichkeiten etc. werden im Vorgespräch festgelegt.

Diese Aufgabe kann im Verein durch Mitglieder mit entsprechenden Berufsabschlüssen (Diplom-Sozialarbeiter) geleistet werden.

Gründung von weiteren Gruppen

Die Erfahrungen aus 2005 zeigen, dass der Verein in der Lage ist, in einem Jahr mehrere neue Selbsthilfegruppen zu initiieren, zu unterstützen, in sein Netzwerk einzubinden und ihre Anfangsprobleme zu lösen. So soll diese Arbeit 2006 in weiteren Städten fortgesetzt werden. In Niedersachsen sieht der Verein Kreisstädte wie Hameln, Uelzen oder Nienburg. Auch die bereits geplante Gruppengründung in Hemmoor, die den Raum Stade-Cuxhaven abdeckt, soll sobald wie möglich stattfinden.

Für Gruppengründungen in Sachsen-Anhalt wurde Fördergeld bei dortigen Krankenkassen-Landesverbänden beantragt. Hier sind Initiativen in Magdeburg und Stendal angedacht.

Der größte Ausgabeposten bei der Gruppengründung sind die Fahrtkosten, welche natürlich mit zunehmender Entfernung steigen. Der Verein schätzt deshalb die zukünftigen Fahrtkosten auf 150-250 Euro pro Gruppe für bis zu fünf Besuche. Insgesamt schätzt der Verein die Ausgaben für neue Gruppen auf 1200-1600 Euro.

Professionell gestaltetes Informationsmaterial

Hier ist es Ziel, die Präsentation des Problems und des Vereins an den Standard anderer Selbsthilfevereine anzupassen, welche z.B. auf Selbsthilfemessen direkte Nachbarn sind. Infomaterial, zunächst das mit der höchsten Auflage, soll überarbeitet und von Kopier- auf Druckqualität umgestellt werden.

Der Verein plant hierfür einen Betrag von maximal 600 Euro ein. Die Kosten könnten niedrig gehalten werden, falls sich die Diplom-Designerin in einer der Gruppen zur Mitarbeit bereit erklärt.

Fortbildung zur Vereinsleitung

Kenntnisse in Bereichen wie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Umgang mit Behörden, Finanz- und Steuerverwaltung, Recht und Gesetz werden mit dem Wachstum des Vereins immer wichtiger. Diese soll der Vorstand durch Seminare, Fachliteratur und den Austausch mit Erfahrenen in anderen Vereinen erlangen.

Hier möchte der Verein etwa 200 Euro veranschlagen.

Weiterhin sind 2006 zwei Vertragsabschlüsse dringend:

Haftpflichtversicherung

Eine Haftpflichtversicherung wird spätestens 2006 nötig, daher möchte der Verein sie so schnell wie möglich abschließen. Er hat mehrere Angebote eingeholt, beim günstigsten Versicherer liegt der Mindestbeitrag bei 148 Euro pro Jahr.

Vereinskonto

Der bisherige Geldbestand des Vereins machte ein eigenes Konto nicht nötig, das für 2006 geplanten Kassenvolumen wird dies jedoch ändern. Ein Angebot für ein kostenloses Girokonto für gemeinnützige Vereine konnte bis jetzt leider nicht gefunden werden, so dass mit den üblichen Kontoführungsbühren gerechnet werden muß. Der Verein schätzt sie auf etwa 100 Euro im Jahr.

Braunschweig, 3.2.2006

Julian Kurzidim
1. Vorsitzender