

## Jahresbericht 2008

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten
2. Mitglieder und Gruppen
3. Tätigkeiten im Jahr 2008
4. Aufgetretene Probleme
5. Planung für 2009
6. Schlußwort

Anhang: Grafiken, Karten und Fotos

### 1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppengründungen: vorbereitet in Gifhorn und Helmstedt, gescheitert in Haldensleben

Gruppenunterstützende Besuche: häufig in Celle, Uelzen und Salzgitter, seltener in Magdeburg, Hildesheim, Stendal und Wolfsburg

Infoabende: 5 in Braunschweig, Wolfsburg, Uelzen, Salzgitter und Hildesheim

Seminare: "Mehr Selbstbewußtsein" in Braunschweig (VHS), Wolfsburg (Eigenveranstaltung) und Uelzen (VHS, Zuschuß an Teilnehmer), Vorbereitung von "Mit Selbstsicherheit Grenzen setzen" in Wolfsburg

Selbsthilfetage: Teilnahme in Celle, Magdeburg und Helmstedt

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe 191 Stück

Treffen: vier Arbeitstreffen des Vereins, weitere Vernetzung bei Freizeitaktionen der Gruppen

Beitritt / Beteiligung an überregionalen Strukturen: Paritätischer Verband, VSSPS

### 2. Mitglieder und Gruppen

Die Mitgliederzahl stieg von 18 auf 23, wobei ein Aus- und 6 Eintritte zu verzeichnen waren. Mitglieder sind 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 Selbsthilfegruppen im Vereinsnetzwerk stieg von 12 auf 13 (siehe 2.2). Die bisherigen Gruppen in Peine, Braunschweig (Schüchterne), Braunschweig (Sozialphobiker), Wolfsburg, Hildesheim, Salzgitter, Celle, Stendal, Uelzen, Magdeburg, Goslar und Hannover

arbeiten noch immer mit dem Verein zusammen. Neu hinzugekommen ist die Gruppe Konstanz, was zwar nicht in Norddeutschland liegt, aber zur Unterstützung ähnlicher Hilfsangebote in Süddeutschland dienen soll.

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.

### **3. Tätigkeiten im Jahr 2008**

Der Verein kann für das Jahr 2008 eine Reihe von Tätigkeiten vorweisen, die seinen Satzungszweck „Förderung der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten“ verwirklichten.

Diese Tätigkeiten sind zu nennen:

#### **3.1 Unterstützung von sozial ängstlichen Menschen**

##### **Auf Betroffene abgestimmte Fortbildungsangebote**

Die Tagesveranstaltung "Mehr Selbstbewußtsein" kann dreimal erwähnt werden, in den drei verschiedenen Formen der Seminarunterstützung: Am 19.4. fand es in der Volkshochschule Braunschweig statt, es handelte sich um einen Zweittermin, da es bei dem 2007 vom Verein initiierten Termin mehr Anmeldungen als Plätze gegeben hatte. Am 20.9. fand es in Wolfsburg als Eigenveranstaltung des Vereins statt, es wurde auch von Teilnehmern der Gruppen Hannover und Salzgitter besucht. Der Termin vom 27.4. in der VHS Uelzen wurde nicht vom Verein initiiert, die Mitglieder der dortigen Gruppe, die es besuchten, erhielten Zuschüsse vom Verein.

Ein Seminar "Mit Selbstsicherheit Grenzen setzen" wurde vorbereitet, eine Dozentin gefunden, für 2009 engagiert und eine Werbekampagne dazu gestartet.

Ein Seminar in Kooperation mit der VHS Magdeburg ist geplant, für dieses konnte jedoch noch kein Dozent gefunden werden.

##### **Austausch der Gruppenorganisatoren**

Die regelmäßigen Treffen der Vereinsmitglieder, die oft auch Organisatoren ihrer lokalen Gruppen sind, wurden 2008 fortgesetzt. Vier Treffen wurden in regelmäßigen Abständen als offizielle Vereinssitzungen veranstaltet - in dieser Reihenfolge in Braunschweig, Salzgitter, Goslar und Wolfsburg. Hier konnten Gruppenorganisatoren aus ihren Gruppen berichten, zu Problemen die Ideen/Lösungen/Erfahrungen der anderen Gruppen einholen. 2008 wurden erstmals - im Rahmen der Krankenkassen-Förderrichtlinien - Fahrtkostenerstattungen für diese Treffen gezahlt. Zur Erhöhung der Attraktivität wurde das Treffen am 30.8. in Goslar terminlich verbunden mit der Freizeitaktion "Legend of the dark Stone", die die dortige Gruppe organisiert hatte.

##### **Auf Betroffene abgestimmte kulturelle Angebote**

Der Verein organisierte ein Konzert, um einer sozial ängstlichen Musikerin bei der Bewältigung von Auftrittsangst zu helfen. Ein Raum wurde angemietet und ein Veranstaltungshinweis im Rundbrief veröffentlicht. Das Publikum bestand aus 15 Mitgliedern der Gruppen Braunschweig, Peine und Goslar.

##### **Vernetzung der Gruppen durch Mitgliedertreffen**

Diese Treffen geben den Gruppenmitgliedern - nicht nur den Organisatoren und Vereinsmitgliedern - eine Möglichkeit, Kontakte auch außerhalb ihrer Gruppe zu finden (z.B. Gleichbetroffene bei sehr speziellen Problemlagen).

Die meisten großen Treffen im Netzwerk der intakt-Gruppen wurden nicht vom Verein, sondern von den Mitgliedern der Gruppen organisiert. Für die Unterstützung dieser Treffen durch den Verein gilt §2,2 der Satzung, nach dem auf Betroffene abgestimmte kulturelle Veranstaltungen gegen Einsamkeit, eine Folge sozialer Ängste, wirken und ein Übungsfeld für den Umgang mit Fremden darstellen sollen.

Diese Termine sind zu nennen:

23.2. Landesmuseum Hannover  
17.5. Wanderung im Harz bei Bad Harzburg  
30.8. "Legend of the dark stone"

Weitere Aktionen, die in Vereinsmedien angekündigt wurden, waren eine Radtour der Gruppe Magdeburg und ein Besuch des "Highland-Fests" in Peine.

Durchschnittlich waren bei den Treffen etwa 12 Personen aus jeweils 4-5 Gruppen anwesend. So waren die Unterstützungsvoraussetzungen gegeben: Sie wurden in den Vereinsmedien bekannt gemacht.

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

Auch 2008 wurden wieder viele Anfragen beantwortet, telefonisch, per Mail und Post. Gefragt wurde vor allem nach Eigenschaften der Gruppen und ob Zweifel an der "Gruppeneignung" der Anfragenden berechtigt wären. Antworten wurden ermutigend formuliert, um den Interessenten den Einstieg zu erleichtern.

### **Erweiterung der Mediothek**

Im Jahr 2007 konnten 44 Entleihungen aus allen Gruppen gezählt werden. 8 Bücher und ein Film wurden der Mediothek hinzugefügt, so daß nun 24 Medien vorliegen.

## **3.2 Unterstützung von Selbsthilfegruppen zu sozialen Ängsten**

Der Verein bietet verschiedene Aktivitäten und Dienstleistungen an, mit denen eine Selbsthilfegruppe ihre Möglichkeiten ergänzen und erweitern kann:

### **Vorbereitung von Selbsthilfegruppen-Gründungen**

Im Jahr 2008 wurden leider keine neue Selbsthilfegruppen auf Vereinsinitiative gegründet - allerdings Vorarbeit geleistet. Gründungen in Gifhorn und Helmstedt wurden so weit vorbereitet, daß es kurzfristig losgehen kann. In beiden Städten steht ein Raum zur Verfügung, in Gifhorn dazu eine Betroffene als mögliche Gruppenleiterin.

Eine Gruppengründung in Haldensleben scheiterte an der dortigen Kontaktstelle, die keinen Bedarf an einer Gruppe dort sah.

### **Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch Besuche**

Krisensituationen, fehlende/ausgefallene Gruppenleitung oder geringe Teilnehmerzahl können Gruppenmitglieder überfordern, insbesondere bei sozialen Ängsten (Selbstbewußtseinsdefizit, geringeres Kompetenzzempfinden). Falls eine Gruppe dadurch in Probleme gerät, kann sie in dieser Zeit regelmäßig von einem Vereinsmitglied besucht werden. Gruppenleitung und Übungsmethoden werden vorgelebt, vermittelt, aus anderen Gruppen berichtet und die Gruppe beim Entwickeln neuer Strukturen unterstützt.

Diese Besuche sind alle 4-6 Wochen, d.h. alle 2-4 Gruppentreffen, damit die Gruppe genügend unangeleitete Treffen abhält, in denen sie die Fähigkeiten üben kann. Im Jahr 2008 wurden vor allem die Gruppen in Celle, Salzgitter und Uelzen auf diese Weise besucht. Weniger Unterstützung erhielten die Gruppen in Hildesheim, Magdeburg Stendal und Wolfsburg.

### **Infoveranstaltungen "Schüchternheit und Sozialphobie"**

Diese Veranstaltungen dienen der Mitgliedergewinnung und machen Schüchternen erfahrungsgemäß den Gruppeneintritt leichter. Sie bieten einen Vortrag und eine Fragerunde. Der übliche Vortrag wurde erweitert, in vier Teile gegliedert und auf eine Stunde erweitert.

Die Anzahl dieser Termine wurde gegenüber dem Vorjahr sehr ausgeweitet, fünf Veranstaltungen fanden in Absprache mit den lokalen Gruppen und ihren Raumanbietern statt:

2.4. Braunschweig  
27.5. Wolfsburg  
18.9. Uelzen  
19.9. Salzgitter  
27.11. Hildesheim

Drei weitere Termine scheiterten leider, da sie nicht oder mit falschem Datum in der Zeitung standen:

11.2. Celle

22.9. Celle

12.6. Uelzen

Alle wurden als Vortrag mit Diskussion konzipiert. Höhepunkt war der Termin in Braunschweig, zu dem 27 Personen erschienen; die anderen Veranstaltungen waren mit durchschnittlich je 4 Personen besucht. Diese Zahlen zeigen aber nicht die gesamte Resonanz: Auch Wochen danach fragten noch Leute oder kamen zur Gruppe - sie hatten die Werbung zum Infoabend gesehen, hatten aber nicht den Mut, zu diesem zu kommen.

### **Unterstützung von Selbsthilfegruppen mit Raummietenzuschüssen**

Diese Unterstützung fiel im Vergleich zu den Vorjahren gering aus, da sich die Gruppen durch zunehmende Vernetzung auch bei der Fördergeldbeantragung unterstützen. Auch der Verein gibt hierzu Erfahrungen zwischen den Gruppen weiter. 50 EUR wurden beantragt und per Mitgliederbeschluss bewilligt, für ein Seminar der Gruppe Schüchterne Braunschweig. Eine andere Gruppe erhielt den neuen Antrag für örtliches Fördergeld.

### **Unterstützung von Selbsthilfegruppen mit Informationsmaterial**

Der Verein bietet ein Standard-Flugblatt-Layout an, welches seine Gruppen statt eines eigenen Flugblatts oder bis zu dessen Erstellung nutzen können. Mehrere Gruppen nahmen dieses Angebot an und verteilten Flugblätter in ihrem Ort.

Auch an Therapeuten, Journalisten, andere Interessierte und vor allem an Betroffene wurde Infomaterial kostenlos ausgegeben und im Internet zum Herunterladen angeboten.

## **3.3 Gemeinwesenarbeit**

### **Kontakt zu anderen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen in Deutschland**

Über die beiden Internetforen "sozphobie.de" und "Netzwerk Selbsthilfe Sozialphobie" tauscht der Verein seine Erfahrungen auch mit weiteren Gruppen aus.

An der Gründung des Vereins "Verband der Selbsthilfe Sozialphobie und Schüchternheit (VSSPS)" war der 1. Vorsitzende beteiligt, beide Vereine kooperieren in der Öffentlichkeitsarbeit und stellen sich gegenseitig ihre Kontakte zur Verfügung.

Der Kontakt nach Konstanz entstand ebenfalls im Jahr 2008.

### **Infoblatt „intakt-Rundbrief“**

Der Rundbrief wird verteilt in den Gruppen und bei den Selbsthilfetagen, außer in den 13 intakt-Gruppen auch in Hemmoor, Leipzig und Göttingen. Weitere 17 Gruppen in Deutschland erhalten je ein Exemplar.

Der Rundbrief soll Betroffene bei ihrem Weg aus der Einsamkeit/den Ängsten Mut machen, Anregungen zur Gruppenarbeit bieten und die Vereinstätigkeiten allgemein vorstellen

Dazu sind vor allem diese Inhalte zu finden:

- Berichte über Gruppengründungen
- Berichte über Hilfsmaßnahmen des Vereins für Gruppen in Krisen
- Berichte über Freizeittreffen der Gruppen
- Seminarankündigungen incl. Anmeldekarte
- Neuerwerbungen der Mediothek
- Veranstaltungstermine

2008 wurde erstmals ein Mitgliedsantragsformular im Rundbrief abgedruckt.

Durch die Erweiterung des Vereinsnetzwerks stieg die Auflage, von den Ausgaben des Jahres 2008 wurden zwischen 175 und 203, durchschnittlich 191 Exemplare verteilt.

### **Öffentlichkeitsarbeit / Vorstellung des Vereins in verschiedenen Medien**

Die Medienpräsenz des Vereins im Jahr 2008 verteilt sich auf verschiedenste Konzepte. Sie wuchs über die Lokalzeitungsebene hinaus, geriet aber auch an verschiedenste Grenzen.

Lokale Zeitungsartikel erschienen in Salzgitter und zur Vorbereitung der Infoabende. "Radio Okerwelle" in Braunschweig sendete anlässlich der Gruppengründung Salzgitter einen Kurzbeitrag mit Originalstimmen.

Der niedersächsische Radiosender FFN wurde von dieser Gründung zu einem 45-Sekunden-Sketch "Anti-Schüchternheits-Kurs" inspiriert, der allerdings beweist, wie unbekannt/mißverständlich das Thema noch ist.

Ein Redakteur der Zeitschrift "GQ" fragte nach einem kurzen Interview. Im Internetdienst "news.de" erschien ein Porträt des 1. Vorsitzenden, in dem er das Problem und die Lösung erklärte. Für einen Kurzbeitrag des MDR wurde der Produktionsfirma Kontakt zu sozial ängstlichen Menschen in Erfurt und Leipzig vermittelt. Hier zeigte sich die große Diskrepanz zwischen den Wünschen der Medien und dem Versteckwünschen der Betroffenen, an der auch andere Fernsehprojekte scheiterten. Eine Kooperation mit der Webseite "ichbinschuechtern.de" wurde von deren Organisatoren initiiert, kam leider nicht zustande, da diese Seite während der Planung schon wieder aufgegeben wurde.

Zur Werbung für Infoabende versuchte der Verein zum ersten Mal einen Plakataushang in den Bahnhöfen Celle und Uelzen.

### **Selbsthilfetage**

Auf drei Selbsthilfetagen war der Verein mit seinem Stand und seinen Infoheften präsent und konnte Betroffene direkt ansprechen:

am 13.9. in Celle

am 3.10. in Magdeburg

am 8.11. in Helmstedt

Die Teilnahme in Celle diente auch als Werbung für den Infoabend, die Teilnahme in Helmstedt zur Vorbereitung der Gruppengründung.

### **Sammlung von Erlebnisberichten**

Für das Projekt "Buch mit Erlebnisberichten" sind im Jahr 2008 weniger Texte als in den Vorjahren eingegangen, allerdings ist der Gesamtumfang der Texte für ein kleines Buch bereits ausreichend. So konnte damit begonnen werden, mögliche Verlage zu ermitteln und für diese eine Leseprobe zusammenzustellen.

### **Hypnose-Bericht**

Ein Projekt des Methodenkoordinators SP in dem Jahr 2008 war die Untersuchung des Einflusses des Unterbewusstseins auf Schüchternheit bzw. Sozialer Phobie. Als wirksame Methode in der Wissenschaft wird die Hypnose betrachtet. Um den Mitgliedern der Gruppen eine Möglichkeit zu geben, diese Behandlung zu verstehen, begab sich der Methodenkoordinator in einen Selbstversuch. Da diese Hypnosetherapie mit einigen Kosten verbunden ist, da es nicht über die gesetzliche Krankenversicherung abrechenbar ist, es sei denn es wird von einem Psychotherapeuten ausgeführt, bat er um eine Teilfinanzierung. Ein Teil der Behandlungskosten wurde daher von dem intakt e.V. durch entsprechende Fördermittel übernommen. Der Methodenkoordinator schrieb daraufhin einen bemerkenswerten Bericht in dem ersten Rundbrief 2009, der viele Leser geradezu Hoffnung und Zuversicht gab. Eine Leserin schrieb daraufhin den Probanden an, um weitere Informationen zu bekommen. Der Methodenkoordinator kann als Fazit des Projekts festhalten, dass das Unterbewusstsein der Schlüssel zur Beseitigung der Krankheitsmerkmale sein kann und empfiehlt jedem Interessierten, eine solche Therapie zu versuchen.

## **3.4 Verwaltung / Einbindung / Professionalisierung**

### **Paritätischer Verband**

Der Antrag auf Aufnahme in den Paritätischen Verband wurde am 10.1. gestellt, eine nötige Satzungsänderung am 12.4. beschlossen. Am 4.12. fand ein offizieller Aufnahmetag beim Paritätischen Verband Braunschweig statt. Mitgliedsgebühren fielen im Aufnahmejahr nicht an.

### **Therapeutische Supervision**

Als Vereinssupervisor konnte nach einigen Unsicherheiten Diplom-Psychologe Volker Schmidt aus Wolfsburg engagiert werden. Das Erstgespräch fand am 19.9. in dessen Praxis statt. Hier konnte das Verfahren erklärt und das erste Problem besprochen werden. Weitere Termine fanden noch nicht statt, das Angebot wird in den Gruppen nur zögerlich aufgenommen.

## 4. Aufgetretene Probleme

Neben den bereits bei den Tätigkeiten genannten Problemen - z.B. Städte ohne Kontaktstelle - traten im Jahr 2008 folgende Probleme auf:

### **Zeitmangel von Ehrenamtlichen**

Für Arbeitslose ist Engagement eine gute Möglichkeit, Eindruck zu machen. Doch Arbeitende müssen sich ihre Zeit einteilen und haben diese nicht immer für Vereinsarbeit übrig. Insbesondere bei Aktivitäten wie dem unterstützenden Besuch entfernterer Gruppen stößt der Verein daher an eine Grenze. Hier besteht Bedarf an Überzeugungsarbeit bei Vereinsmitgliedern, die zwar die Zeit für solche Tätigkeiten haben, sie sich jedoch nicht zutrauen.

### **Anforderungen von Medien**

Die Anforderungen, die Medienberichte stellen, decken sich oft nicht mit der Bereitschaft / den Fähigkeiten sozial Ängstlicher, diese zu erfüllen. Sozial Ängstliche verstecken sich und sind meist nicht einmal mit Zusicherung von Anonymität für eine Vorstellung in Medien zu gewinnen. Medien möchten aber bevorzugt Einzelschicksale und Menschen präsentieren.

Für einen Fernsehbericht wurden zwei Betroffene gesucht, die beide zu sehen sein sollten. Dies ist ein hoher Anspruch, den zu erfüllen der Verein mit all seinen Kontakten doch zu klein ist.

"Tips für Reporter" wurden auf der Webseite veröffentlicht, die einen Kompromiß zwischen den Eigenheiten beider Seiten schaffen sollen.

### **Die sozialen Ängste selbst**

Der Umgang mit Ämtern, Geldgebern etc. - insbesondere solche ohne standardisierte Antragsverfahren oder mit Verhandlungen - gehört zu den Anforderungen, die sozial Ängstliche in langjähriger Einsamkeit oft nicht gelernt haben. Die Vereinsmitglieder trainieren sie zwar in ihren Gruppen zwar, sie fallen aber oft noch schwer. Sie wissen zwar, was man sagen muß, um zu überzeugen - aber aufgrund sozialer Ängste nicht immer, wie sie es in einer solchen Streßsituation auch herausbekommen.

Wer Angst vor Kritik hat, kritisiert ungern andere, auch wenn es ihm Nachteile bringt. Fragen wie diese können die Vereinsarbeit behindern: Wie pflegt man informelle Beziehungen zu möglichen Geldgebern? Welches zögerliche Ja ist eigentlich ein verstecktes Nein? Wenn nach einer mündlichen Zusage nichts mehr kommt, nach welcher Zeit darf man nachfragen, ohne desinteressiert oder penetrant zu wirken?

Diese Punkte lassen die Wirkung des Vereins in Richtung "Profis" kleiner ausfallen als möglich wäre.

## 5. Planung für 2009

Die für 2008 beschriebenen Angebote sollen auch 2009 fortgeführt und ausgeweitet werden. Darüber hinaus / dazu sind folgende Planungen zu nennen:

### **5.1 Vollendung von 2008 begonnenen/vorbereiteten Projekten**

Mehrere Projekte konnten nicht wie eigentlich geplant im Jahr 2008 verwirklicht werden. So ist für 2009 einige Arbeit zu vollenden.

#### **Gruppengründungen in Helmstedt und Gifhorn**

In Helmstedt hat bereits (15.1.09) ein Infoabend stattgefunden, bei dem Interessierte eine Adressenliste erstellten. In Gifhorn sind die Vorgespräche zum Raumanbieter - dem psychischen Hilfsverein "Stellwerk" - abgeschlossen.

## **Seminar in Wolfsburg**

Das Seminar "Mit Selbstsicherheit Grenzen setzen" wurde vom 6.12.08 auf den 7.2.09 verschoben, um die Weihnachtszeit zu vermeiden. Es fand statt, leider mit einem zu kleinen Teilnehmerkreis

## **Erlebnisbuch**

Das Erlebnisbuch, für das seit 2005 Beiträge gesammelt werden, soll Ende 2009 erscheinen. Texte im Umfang von ca. 150000 Buchstaben sind bereits eingegangen, Beispiele daraus sollen bei der Suche nach einem geeigneten Verlag eingesetzt werden. Der erste Verlag (Balance-Verlag) wurde im Januar mit einer Leseprobe angeschrieben.

## **5.2 Planungen im konkreten Stadium**

### **Infoabende**

Ein Infoabend wurde für den 2.2. in Magdeburg angesetzt und bereits durchgeführt.

### **Schulprojekt**

Die Lösung sozialer Ängste kann zur langfristigen Aufgabe werden - daher ist es gut, Betroffenen bereits zu helfen, wenn sie noch jung sind und mehr Lebenszeit zum Gegensteuern haben. Im Rahmen eines Projekttagess für Courage wird der Verein im März ein zweistündiges Seminar zum Thema Schüchternheit und Mobbing an einer Berufsschule mit Wirtschaftsgymnasium anbieten.

Vortrag und Eigenarbeit. Erfahrungen aus anderen Projekten (Infoabend-Vortrag) werden umgeformt und eingesetzt.

## **5.3 weitere Planung**

### **Seminare**

Das Seminarangebot soll fortgesetzt werden, allerdings aufgrund des Problems vieler Schüchterner, verbindliche Zusagen einzugehen, viel stärker mit Kooperationspartnern, deren höherer Reichweite und Bekanntheit. Auch Eigenveranstaltungen sollen über diese bekannt gemacht werden. Mittelfristig ist daran gedacht, auch geeignete Vereinsmitglieder als Kursleiter einzusetzen.

### **Informationsabende**

Dieses Angebot der Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenunterstützung soll da angeboten werden, wo die Gruppe kriselt, lange nicht öffentlich in Erscheinung trat oder wo es 2008 nicht stattfand. Dies würde Stendal, Hannover, Peine und Goslar bedeuten; doch auch in anderen Städten ist es möglich. Auch Städte ohne Gruppe können bedient werden.

In Celle soll der Termin mit noch besserer - persönlicher - Medienansprache endlich erfolgreich sein.

### **Weitere Gruppengründungen**

Eine Verdichtung des Gruppennetzes dient den Gruppen, die so mehr "Kollegen" in Reichweite haben. Daher sollen neue Gruppen "eine Kreisstadt weiter" zu bestehenden initiiert werden. Die Planung von 2008 - Helmstedt und Haldensleben - zeigt das Konzept, "Lücken" zwischen bestehenden Gruppen zu schließen. Dies soll fortgesetzt werden.

Halberstadt wurde bereits 2008 angedacht, Städte wie Salzwedel, Northeim oder der größere Umkreis von Hannover können folgen. Über die Kooperation mit der Gruppe Konstanz kann das Vereinskonzert in Südwestdeutschland bekannt gemacht werden.

### **Weitere Schulprojekte**

Die Erfahrungen aus dem Schulprojekt im März sollen ausgewertet und anderen Schulen zur Verfügung gestellt werden. Als Vorbild dienen z.B. Anti-Drogen-Schulstunden mit Betroffenen als Hilfslehrern.

### **Erweiterung der Mediothek**

Für den Verleihbetrieb ist der Bestand zwar ausreichend, aber wenn es interessante neue Bücher und Medien gibt, sollen diese angekauft und zum Verleih in den Gruppen angeboten werden.

### **Fortbildung zur Vereinsleitung**

Dieser Punkt überschneidet sich mit der Mediothek, er soll aber auch Weiterbildung zum Vereinsrecht umfassen, wichtig im Umgang mit Zuwendungsbestätigungen, Zweckbetrieben (Buch, Seminare) und Paritätischem Verband.

### **Professionell gestaltetes Informationsmaterial**

Dieser Punkt wurde in der Vergangenheit oft vernachlässigt, durch die inzwischen größere Verbreitung der Vereinsmedien kann er aber begonnen werden. Eine Idee ist es, den Rundbrief als geheftetes DIN-A5-Magazin mit mehr Seiten und mehr Inhalten erscheinen zu lassen. Interessante Artikel können bei den Partnerinitiativen im VSSPS nachgefragt werden.

### **Supervision**

Nach dem erfolgreichen Start der Supervision soll dieses Angebot den Gruppen offener präsentiert werden. Hemmungen, es anzunehmen, sollen mit positiven Vorbildern abgebaut werden.

## **5.4 Anbindung an die "Hilfslandschaft"**

### **VSSPS (Verband der Selbsthilfe Sozialphobie und Schüchternheit)**

Aufgrund seiner Konzeption und personellen Struktur kann der Verband "VSSPS" die Zielgruppe professionelle Institutionen und Medien besser bedienen. Daher soll die Kooperation mit diesem ausgebaut werden, als Gegenleistung die Kompetenz des intakt e.V. in der unmittelbaren Arbeit von und mit sozial ängstlichen Menschen eingebracht werden.

### **Suche nach weiteren Geldgebern**

Der Verein möchte seine Finanzierung auf viele Füße stellen. Der hohe Anteil der Krankenkassen soll reduziert und durch Stiftungen und Sponsoren (entsprechend der Sponsoringrichtlinien) ergänzt werden. Auch für die Akquisition von Spenden sollen Möglichkeiten erarbeitet werden. Besonders gesucht sind bundesland- und/oder kalenderjahrunabhängige Förderer. Hier sind z.B. die lokalen Bürgerstiftungen interessant, auch wegen ihrer Kenntnisse der lokalen Fördermöglichkeiten.

### **Weitere Kooperationspartner**

Gemeint sind vor allem Therapeuten und weitere Dozenten für Seminare, was sich auch überschneiden kann. Eventuelle Kontakte der lokalen Gruppen können durch die Gruppenvernetzung überörtlich genutzt werden. Die Gründung neuer Gruppen in weiteren Städten verlangt die Zusammenarbeit mit weiteren Selbsthilfekontaktstellen und Raumanbietern. Wichtig sind Institutionen, denen Plätze in Vereinsseminaren als Block angeboten werden können, um auf diese Art von unberechenbaren ängstlichen Anmeldestornierungen unabhängig zu sein. Eine Idee ist die Arbeitsagentur, sobald Seminare auch für Berufsprobleme und Bewerbungen sinnvoll sind.

## **6. Schlußwort**

Die Zurückgezogenheit sozial Ängstlicher kann sehr ablehnend und demotivierend wirken. In dieser schwierigen Arbeit sind oft die Grenzen der eigenen Möglichkeiten sichtbar. Doch wenn eine Selbsthilfegruppe sich in einem halben Jahr von 3 auf 8 Mitglieder vergrößert, wenn ein Ängstlicher nach Monaten des Aufschiebens doch noch in die Gruppe findet, wenn der Vortragsraum mit 27 Personen überfüllt ist - dann bewahrheitet sich die alte Weisheit:

Trotz allem, es lohnt sich.

Braunschweig, 20.2.2009

Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

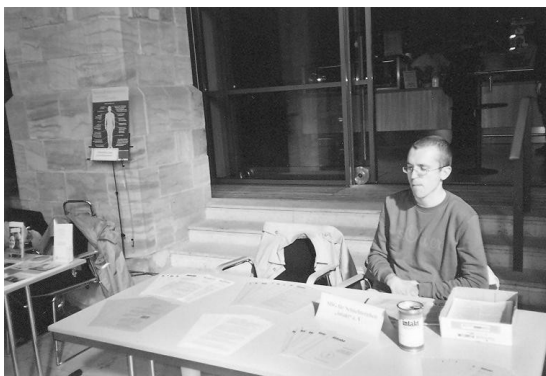
## Anhang: Grafiken, Karten und Fotos



Werbeplakat im Bahnhof Uelzen für den Infoabend am 18.9.



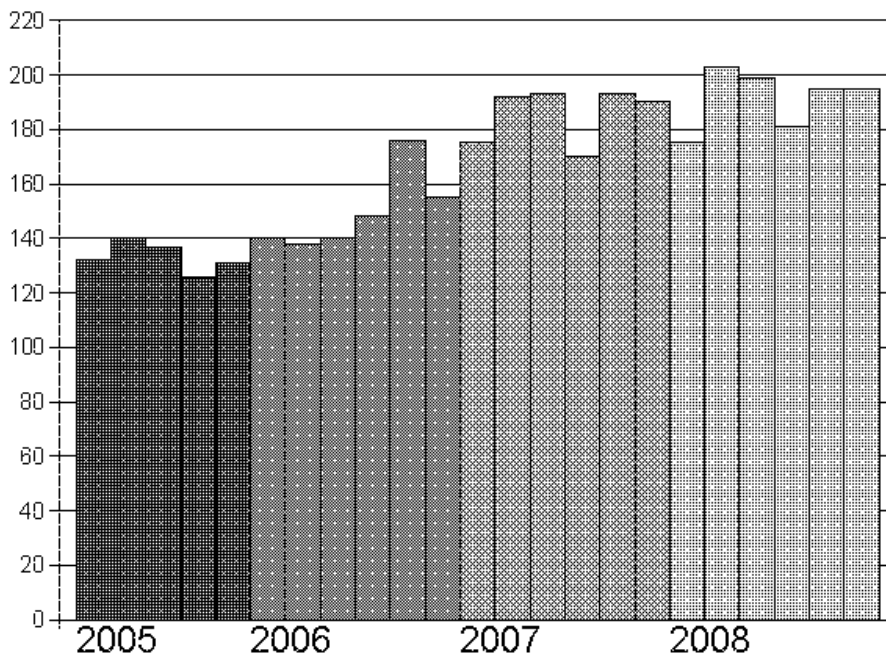
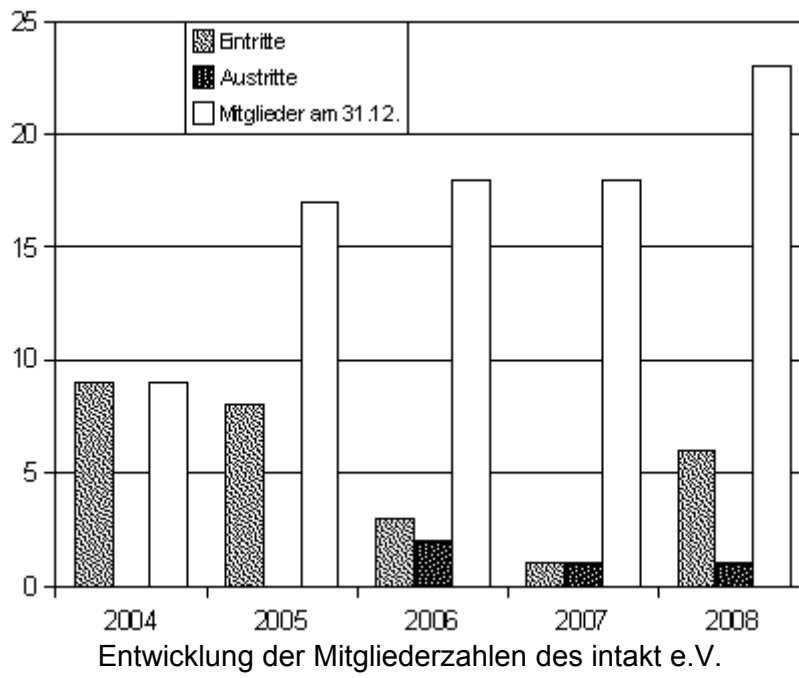
Infoabend Uelzen: Vortrag des Vereinsvorsitzenden – die (knallrote) Mütze ist ein Beispiel, wie sich Anti-Angst-Übungen im Alltag gestalten lassen. Das Publikum wurde aus den im Bericht genannten Gründen nicht fotografiert.



Infotisch des Vereins beim Selbsthilfetag in der Johanniskirche Magdeburg am 3.10.



Aufnahmefeier in den Paritätischen Verband am 4.12.; v.l.n.r.: Henning Eschemann, Vorsitzender des Paritätischen Braunschweig - Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender des intakt e.V.



Auflagen des intact-Rundbriefs (tatsächlich verteilte Exemplare bis zum 31.12.2008)



Regionale Verteilung der Vereinsaktivitäten im Jahr 2008