

## Jahresbericht 2010

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten
2. Mitglieder und Gruppen
3. Tätigkeiten im Jahr 2010
4. Aufgetretene Probleme
5. Planung für 2011
6. Schlußwort

Anhang: Grafiken

### 1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppenunterstützende Besuche: Helmstedt, Wolfsburg und Salzgitter, seltener in Uelzen, Magdeburg und Stendal

Seminare: Volkshochschulkurs in Magdeburg, Dozent Julian Kurzidim, 1. Vors. intakt

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe 209 Stück

Projekt "Erlebnisbuch": Textsammlung erweitert

Preisausschreiben: Thema "Schreibt uns euren Erfolg", 5 Texte eingereicht, 3 Preise vergeben

Kulturveranstaltung: Vereinssitzung als Gruppenaustausch und Kulturtreffen

Beteiligung an überregionalen Strukturen: Paritätischer Verband, VSSPS (bis Oktober)

Problem: Vollzeitarbeit der Engagierten

### 2. Mitglieder und Gruppen

Die Mitgliederzahl stieg von 24 auf 25, wobei kein Aus- und ein Eintritt zu verzeichnen waren. Aktive 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. Ein großer Anteil der Vereinsmitglieder sind Ehemalige der Selbsthilfegruppen.

Die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Vereinsnetzwerk sank von 13 auf 11 (siehe 2.2). Die bisherigen Gruppen in Peine, Braunschweig (Schüchterne), Braunschweig (Sozialphobiker), Wolfsburg, Hildesheim, Konstanz, Salzgitter, Uelzen, Magdeburg und Hannover arbeiten noch immer mit dem Verein zusammen.

Aufgelöst haben sich leider die Gruppen Goslar, Helmstedt und Stendal. Die Gruppe Bremen ist durch den Vereinsbeitritt ihrer Leiterin neu im Gruppennetzwerk.

Die Gruppen sind nicht selbst Mitglied im Verein, da sie (bis auf Magdeburg seit November) nicht den Status von juristischen Personen haben. Sie haben aber Mitglieder, die zugleich Vereinsmitglieder sind oder die Gruppeninteressen im Verein wahrnehmen.

### **3. Tätigkeiten im Jahr 2010**

Der Verein kann für das Jahr 2010 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**

Gemeinsam mit der Volkshochschule Magdeburg fand der Tageskurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" statt. Ein erster Termin im März kam leider nicht zustande, der zweite Termin im November konnte mit 8 Teilnehmenden stattfinden. Basierend auf das Kurskonzept von Frau Gentner (wie es seit 2006 vom Verein gebucht worden war) gab der 1. Vorsitzende als Dozent eine theoretische Einführung, gefolgt von Übungen der Teilnehmenden.

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

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

Die regelmäßigen Treffen der Vereinsmitglieder und Organisatoren der lokalen Gruppen wurden 2010 fortgesetzt, wenn auch mit geringerer Teilnehmerzahl. Ein Treffen wurde als offizielle Vereinssitzung veranstaltet. Hier konnten Gruppenorganisatoren aus ihren Gruppen berichten, zu Problemen die Ideen/Lösungen/Erfahrungen der anderen Gruppen einholen. Auch 2010 wurden - im Rahmen der Krankenkassen-Förderrichtlinien - Fahrtkostenerstattungen für diese Treffen gezahlt.

Die Vereinsversammlung am 17.10. wurde mit einer Besichtigung des Schokoladenmuseums Rausch in Peine kombiniert, bei der ein stabiler Kontakt zwischen den Gruppen Peine und Hildesheim entstand.

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

Auch 2010 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.

##### **Mediothek**

Im Jahr 2010 konnten 11 Entleihungen aus 5 Gruppen gezählt werden. Ein Film wurde der Mediothek hinzugefügt, so daß nun 27 Medien vorliegen.

##### **Preis Ausschreiben**

Erstmals veranstaltete der Verein ein Preis Ausschreiben. Ziel war einerseits, Betroffenen einen ungewohnten Anreiz zum "therapeutischen Schreiben" zu geben, andererseits, um den Verein vor Betroffenen auf attraktive Weise vorzustellen. Auch die Textsammlung für das Erlebnisbuch sollte erweitert werden.

Die Aufgabe lautete, einen Text über einen Lebenserfolg zu verfassen. Fünf Beiträge wurden eingereicht und von der Vereinsjury bewertet. Die drei Bestplatzierten wurden mit Geldpreisen belohnt. Auch die Selbsthilfegruppen der Gewinner erhielten Geldpreise, um so die Selbsthilfegemeinschaft ebenfalls zu fördern.

#### **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:

##### **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.

Der Grundsatz, der Gruppe genügend unangeleitete Treffen zu lassen, in denen sie die Fähigkeiten üben kann, wurde durch den Zeitmangel (-> Probleme) eingehalten. Im Jahr 2010 wurden vor allem die Gruppen in Salzgitter, Uelzen und Wolfsburg auf diese Weise besucht. Weniger Unterstützung erhielten die Gruppen in Magdeburg, hier ging es eher darum, Ideen dieser Gruppen aufzunehmen und anderen Gruppen bekannt zu machen, und Stendal, wo aufgrund der langen Anfahrt weniger Termine wahrgenommen werden konnten. Diese Besuche sind die zeitintensivste Arbeit des Vereins, konnten aber trotz Zeitmangel der Aktivisten größtenteils aufrecht erhalten werden.

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

#### **Selbsthilfgruppen-Gründungen**

Aufgrund des Zeitproblems im Verein (siehe Kapitel 4) fanden diese Aktionen 2010 leider nicht statt.

#### **Unterstützung von Selbsthilfgruppen mit Informationsmaterial**

Auch dieses Angebot war 2010 leider weniger genutzt. Eine Gruppe wurde auf Anfrage mit einem Vorrat der verschiedenen Vereins-Infoblätter versorgt, die sie zum Selbsthilfetag in ihrer Stadt nutzte. Ansonsten wurde das neue Flugblatt zu Gruppenkrisen gemeinsam mit dem Rundbrief an Gruppen versandt (siehe 3.3).

## **3.3 Gemeinwesenarbeit**

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

Dieser Kontakt lief im Jahr 2010 vor allem über den "Verband der Selbsthilfe Sozialphobie und Schüchternheit" (VSSPS), welcher die umfangreichste Liste deutscher Sozialangst-Selbsthilfgruppen führt. Neu in seinem Verzeichnis eingetragene Gruppen wurden mit dem Rundbrief angeschrieben. Im Rahmen der VSSPS-Kooperation fand Berlin ein Treffen des 1. Vorsitzenden mit der dortigen VSSPS-Landesbeauftragten (Leiterin einer Selbsthilfgruppe) statt. Der vom Vorstand für die Kontaktherstellung mit süddeutschen Gruppen beauftragte Gruppenleiter Dennis Riehle (Konstanz) hat zunächst punktuell, später auch flächendeckend Gruppen in Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz und Hessen angeschrieben. Die Rückmeldungen zu einer möglichen engeren Kooperation blieben spärlich, die meisten Selbsthilfgruppen zeigten kein Interesse an einer weiteren Vernetzung.

### **Infoblatt „intakt-Rundbrief“**

Der Rundbrief wird verteilt in den Gruppen und bei den Selbsthilfetagen, außer in den 11 intakt-Gruppen auch in Hemmoor und Göttingen. Weitere 31 Gruppen in Deutschland und wenige andere themenbezogene Initiativen erhalten je ein Exemplar bzw. eine PDF-Datei.

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

Durch die Ausdünnung des Vereinsnetzwerks sank die Auflage leicht, von den Ausgaben des Jahres 2010 wurden zwischen 187 und 222, durchschnittlich 209 Exemplare verteilt.

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

Die Medienpräsenz des Vereins im Jahr 2010 war - bedingt durch den Zeitmangel - geringer als in den Vorjahren.

Der 1. Vorsitzende gab der Zeitschrift "Stern Gesund leben" ein Interview und wurde mit einem ganzseitigen Foto vorgestellt. Aus seinen Erfahrungen beim Fototermin entstand die Idee "Therapeutisches Fotoshooting" (siehe Kapitel 5.3).

### **Teilnahme am Projekt "Brücken bauen"**

Bei der Aktion „Brücken bauen“ handelt es sich um insgesamt 1 Tag, bei dem soziale Vereine ein gemeinsames Projekt etwas mit einem Unternehmen tun. Dies kann z.B. Beratung sein. Der intakt e.V. besuchte eine Unternehmensberatung, wobei es um die Frage ging, wie man das Thema „Selbsthilfe“ Nicht-Betroffenen erklären kann, z.B. durch Internetseite oder Anschreiben. Es wurden gute Ideen gesammelt, die in dem Verein besprochen und (soweit möglich) in die Tat umgesetzt werden sollen.

### **Flugblatt "Keine Angst vor der Gruppenkrise!"**

Ein eigenes Flugblatt wurde zum Thema "Gruppenkrisen" neu erstellt. Es bietet eine Übersicht über Gegenmaßnahmen, wenn eine Sozialphobie-Gruppe sich aufzulösen droht. Es wurde dem April-Rundbrief beigelegt, auch an Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt versandt, mit denen der Verein bisher noch nicht zusammengearbeitet hatte.

### **Selbsthilfetage**

Leider fanden 2010 keine Selbsthilfetage mit direkter Beteiligung des intakt e.V. statt.

### **Sammlung von Erlebnisberichten**

Nachdem der Projekte-Verlag Halle Interesse zeigte, wurde Ende 2009 ein Aufruf veröffentlicht, weitere Texte einzureichen. Für das Projekt "Buch mit Erlebnisberichten" sind daher im Jahr 2010 mehr Texte eingegangen als 2009. Der Gesamtumfang liegt nun bei 220000 Buchstaben.

## **3.4 Verwaltung / Einbindung in die "Hilfslandschaft"**

### **Paritätischer Verband**

Die Mitgliedschaft im paritätischen Verband wurde mehrfach genutzt: Um das Preisausschreiben abzusichern, nahm der Verein die Rechtsberatung des Paritätischen in Anspruch. Über die "Abteilung Selbsthilfe" des Paritätischen Niedersachsen erhielt der Verein wichtige Informationen zur Selbsthilfeförderung, die er auch an Gruppen und andere Initiativen weitergab. Bei der Jahresversammlung des Paritätischen Niedersachsen am 13.11. war der 1. Vereinsvorsitzende anwesend.

### **VSSPS**

Der intakt e.V. übernahm in Kooperation mit dem VSSPS dessen Vertretung für Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Diese Kooperation wurde im Oktober beendet, nachdem der VSSPS im September einen eigenen Landesverband für beide Bundesländer gegründet hatte.

## **4. Aufgetretene Probleme**

Neben den bereits bei den Tätigkeiten genannten Problemen - z.B. Städte ohne Kontaktstelle - traten im Jahr 2010 folgende Probleme auf:

### **Zeitmangel von Ehrenamtlichen**

Dieser Punkt traf den Verein hart, da alle Aktivisten durch Studium, Erwerbsarbeit etc. nicht die Vereinsarbeit leisten konnten, die möglich gewesen wäre. Die Auflösung von Gruppen wäre bei häufigeren Besuchen und Infoabenden vermeidbar gewesen.

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.

### **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.

### **Fluktuation in den Gruppen und Beteiligung am Vereinsleben**

An diesem Punkt zeigt sich der große Unterschied zwischen einer lockeren Gruppen- und einer festen Vereins-Struktur.

Die Gründergeneration des Vereins hat sich größtenteils aus ihren Gruppen zurückgezogen. Neueintritte in den Verein erfolgten zögerlich, so daß Vereinsmitglieder und Gruppenleiter meist nicht mehr identisch sind. Das ursprüngliche Konzept, daß Gruppenleiter ihre Gruppe im Verein repräsentieren, ist gefährdet. Es waren bei Vereinssitzungen zwar Nicht-Vereins-Mitglieder als Kontaktpersonen ihrer Gruppen anwesend, so daß Kooperation mit diesen Gruppen bestand. Nichtmitglieder haben bei Vereinsentscheidungen aber kein Stimmrecht, was die Vereinsarbeit beeinträchtigt.

Zur Lösung wurden Briefwahl- und Stimmübertragungsmöglichkeiten angedacht. Eine Anfrage an die Rechtsberatung des Paritätischen hierzu brachte noch kein umsetzbares Ergebnis.

### **Bekanntheitsgrad des Problems in der Öffentlichkeit**

Da Sozialphobiker in der Öffentlichkeit nicht auffallen, werden sie auch nicht als hilfsbedürftig wahrgenommen. Daher existieren kaum Förderprogramme für diese Personengruppe, die den Verein unterstützen könnten bzw. von ihm unterstützt werden. Das Ziel, Stiftungen oder Sponsoren zur Vereinsfinanzierung zu finden, konnte nicht zuletzt deshalb bisher nicht verwirklicht werden.

## **5. Planung für 2011**

Die für 2010 beschriebenen Angebote sollen auch 2011 fortgeführt und ausgeweitet werden.

Vorsichtigerweise - aus den Erfahrungen des Jahres 2010 heraus - müssen die folgenden Punkte unter den Vorbehalt gestellt werden, daß für sie geeignete Aktivisten zur Verfügung stehen.

### **5.1 Vollendung von 2010 begonnenen/vorbereiteten Projekten**

#### **Erlebnisbuch**

Das Erlebnisbuch, für das seit 2005 Beiträge gesammelt werden, soll Ende 2011 erscheinen.

Texte im Umfang von ca. 220000 Buchstaben sind bereits eingegangen, die vom Projekte-Verlag genannte Zahl von 100 Seiten wird weiterhin angestrebt und kann, falls weniger Texte eingehen, durch Sachtexte über Sozialphobie (z.B. aus dem Rundbrief) ergänzt werden.

Dem Projekte-Verlag wurde Ende Januar ein Manuskriptentwurf zugesandt, eine positive Antwort folgte im Februar.

### **5.2 Projekte in Arbeit**

#### **Südverband**

Trotz lediglich vereinzelter Rückmeldungen von Sozialen Angst-Selbsthilfegruppen aus den südlichen Bundesländern strebt der in 2010 neu gewählte 2. Vorsitzende des „intakt e.V.“, Dennis Riehle (Konstanz) alsbald die Gründung eines „Pendants“ zum norddeutschen Verband der

Selbsthilfe bei Sozialen Ängsten und Schüchternheit an. Eine enge Kooperation und Vernetzung des dann neuen süddeutschen Verbandes mit „intakt e.V.“ soll eine deutschlandweite Abdeckung an Selbsthilfegruppenvernetzung auf Augenhöhe mit den Betroffenen ermöglichen. Der neue Verband soll sich strukturell und inhaltlich an „intakt e.V.“ anlehnen, eine Gründung ist noch für 2011 angedacht. Nach ersten Gesprächen wäre eine ausreichende Zahl an Vorstandsmitgliedern wohl gegeben, noch wird nach weiteren Gründungsmitgliedern Ausschau gehalten.

### **Gruppengründungen / -wiedergründungen**

Obwohl das "Intaktland" deutschlandweit die höchste Dichte an Sozialangst-Selbsthilfegruppen hat, existieren in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt immer noch viele Gebiete ohne ein solches Angebot. Hier ist noch einiges zu tun. Als erstes soll die Gruppe Celle wieder ins Leben gerufen werden, da dort bereits Kontakt zu interessierten Betroffenen besteht. Als zweite Wiedergründung ist Goslar oder Helmstedt angedacht.

Bedingt durch Zeitmangel sollen Gruppen nicht mehr nur selbst gegründet werden, sondern eine Kooperation mit örtlichen Projekten wie den "In-Gang-Setzern" eingegangen werden. Eventuell kann eine Kontaktstelle überzeugt werden, eine Gruppe selbst zu gründen.

### **"Marke intakt" / Wahrnehmung in der Öffentlichkeit**

Der Verein soll in der Öffentlichkeitsarbeit ein deutliches Profil erhalten, das ihn von ähnlichen Vereinen abhebt. Hier soll die Idee "wir sind auch betroffen, wir haben es auch geschafft" dem Auftreten zu Grunde liegen. Im Verein und den von ihm vorgestellten Selbsthilfeeinheiten sollen Betroffene sich wiedererkennen können. Hier ist zu konzipieren, wie sich diese Ideen in Wortwahl, Flugblatt- und Webseitengestaltung, Medienpräsenz etc. kommunizieren lassen.

Weiterhin soll der Verein mit kreativen Ideen auffallen, wie sich Sozialphobie-Selbsthilfe außerhalb gewohnter Gruppen- oder Therapiearbeit gestalten läßt. Das Preisausschreiben war ein erster Schritt in diese Richtung.

## **5.3 weitere Planung**

### **Informationsabende**

Dieses Angebot der Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenunterstützung soll da angeboten werden, wo die Gruppe kriselt, lange nicht öffentlich in Erscheinung trat oder wo es 2010 nicht stattfand. Dies würde Stendal, Celle, Helmstedt, Salzgitter und Goslar bedeuten; doch auch in anderen Städten ist es möglich. Auch Städte ohne Gruppe können bedient werden.

Eine "Tournée" durch mehrere Gruppenstädte ist für Mitte März geplant.

### **Volkshochschul-Seminare**

Nach dem Erfolg in Magdeburg sollen weitere Volkshochschulen in weiteren Städten angesprochen werden. Wie bereits in Magdeburg ist daran gedacht, auch geeignete Vereinsmitglieder als Kursleiter einzusetzen. Dozentenhonorare können für den Verein zur Finanzierungsquelle werden.

Neben "klassischen" Tageskursen könnten über Volkshochschulen auch andere Vereinsideen (wie das 2009 gescheiterte Kontakt-Treffen) bekannt gemacht werden.

### **Weiteres Preisausschreiben**

Mit der selben Zielsetzung wie 2010 soll wieder ein Preisausschreiben stattfinden. Ein neues Thema für Beiträge wird gesucht, die Werbung für die Teilnahme soll ausgeweitet werden.

### **Therapeutisches Fotoshooting**

Aus den Erfahrungen des 1. Vorsitzenden beim Fototermin für "Stern - Gesund leben" entstand die Idee, einen Fototermin für Menschen anbieten, die sich aufgrund früheren Mobbing o.ä. für unattraktiv halten. Ihnen soll auf diese Art ein besseres Selbstbild vermittelt werden. Das Problem dieser Idee sind das Fotografenhonorar und die Terminfindung.

### **Auswertung der bisherigen Vereinsarbeit**

Nach sechs Jahren liegen viele dokumentierte Vereinsaktivitäten vor. Diese sollen im Nachhinein auf ihre Effizienz gegen Ängste und Einsamkeit betrachtet werden: Was ging gut, was ging nicht? Warum, warum nicht? Gemeinsamkeiten zwischen Erfolgen bzw. Mißerfolgen sollten dargestellt werden, damit zukünftige Vereinsaktionen erfolgreicher werden können.

### **Erweiterung der und Werbung für die Mediothek**

Für den Verleihbetrieb ist der Bestand zwar ausreichend, aber wenn interessante neue Bücher und Medien erscheinen, sollen diese angekauft und zum Verleih in den Gruppen angeboten werden. Wichtig ist, Gruppenmitglieder vom Nutzen der Mediothek zu überzeugen und ihnen die Ausleihe (auch Fernleihe) zu vereinfachen.

### **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, dessen Angebote zu diesem Punkt genutzt werden können.

### **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. Anderen Gruppen und Vereinen soll die Möglichkeit gegeben werden, eigene Artikel im Rundbrief zu veröffentlichen.

## **5.4 Finanzierungsquellen**

Der Verein möchte seine Finanzierung auf viele Füße stellen. Der hohe Anteil der Krankenkassen soll reduziert und durch viele verschiedene Quellen ergänzt werden.

### **Wohlfahrtsmarken**

Als Mitglied im Paritätischen hat der Verein das Recht, Wohlfahrtsmarken zu verkaufen und die Einnahmen zu Finanzierung seiner gemeinnützigen Projekte einzusetzen. Diese Möglichkeit soll 2011 beworben werden.

### **Zweckbetriebe**

Hier sollen die Volkshochschul-Kooperationen vermehrt werden, so daß mehrfach Honorare erzielt werden können.

### **Suche nach weiteren Geldgebern**

Trotz der oft erfolglosen Suche in den Vorjahren soll hier weiter gesucht 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

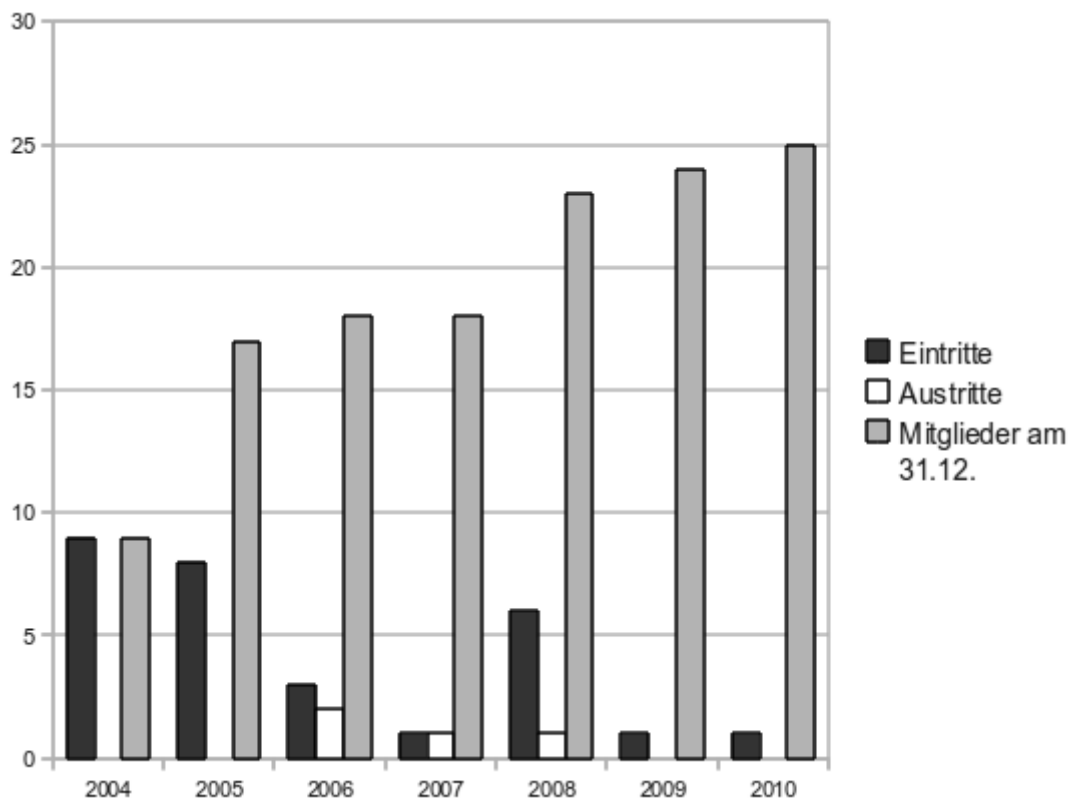
Das schwierige Vereinsjahr 2010 beweist durch die Gruppenauflösungen, wie sehr Schüchterne auf Unterstützung in ihrer Selbsthilfe angewiesen sind. Andererseits hielten sich andere, ebenfalls kleine Gruppen - was bedeutet, daß die Idee Schüchternen-Selbsthilfe funktioniert und sinnvoll ist. Das Jahr 2011 verspricht wieder erfolgreicher zu werden.

Trotz allem, es hält sich nicht nur, es lohnt sich.

Braunschweig, 21.2.2011

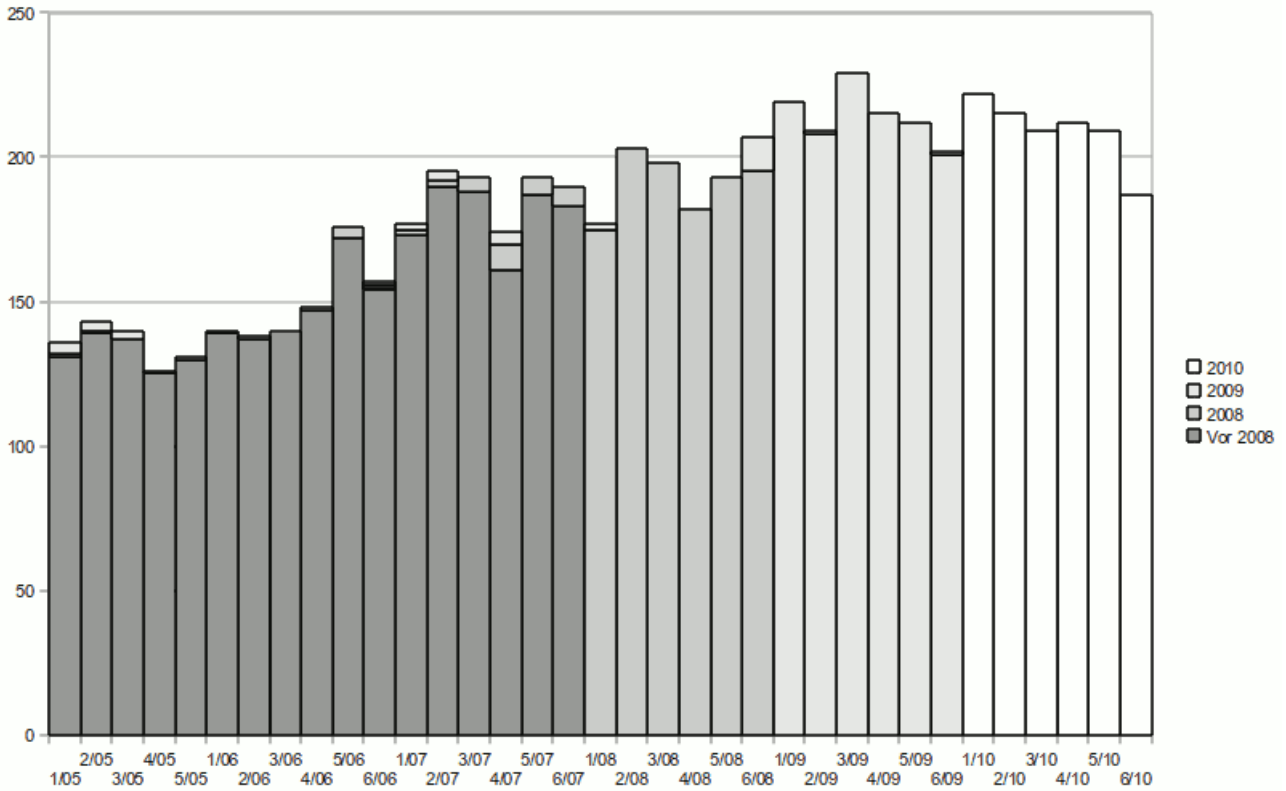
Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

## Anhang: Grafiken

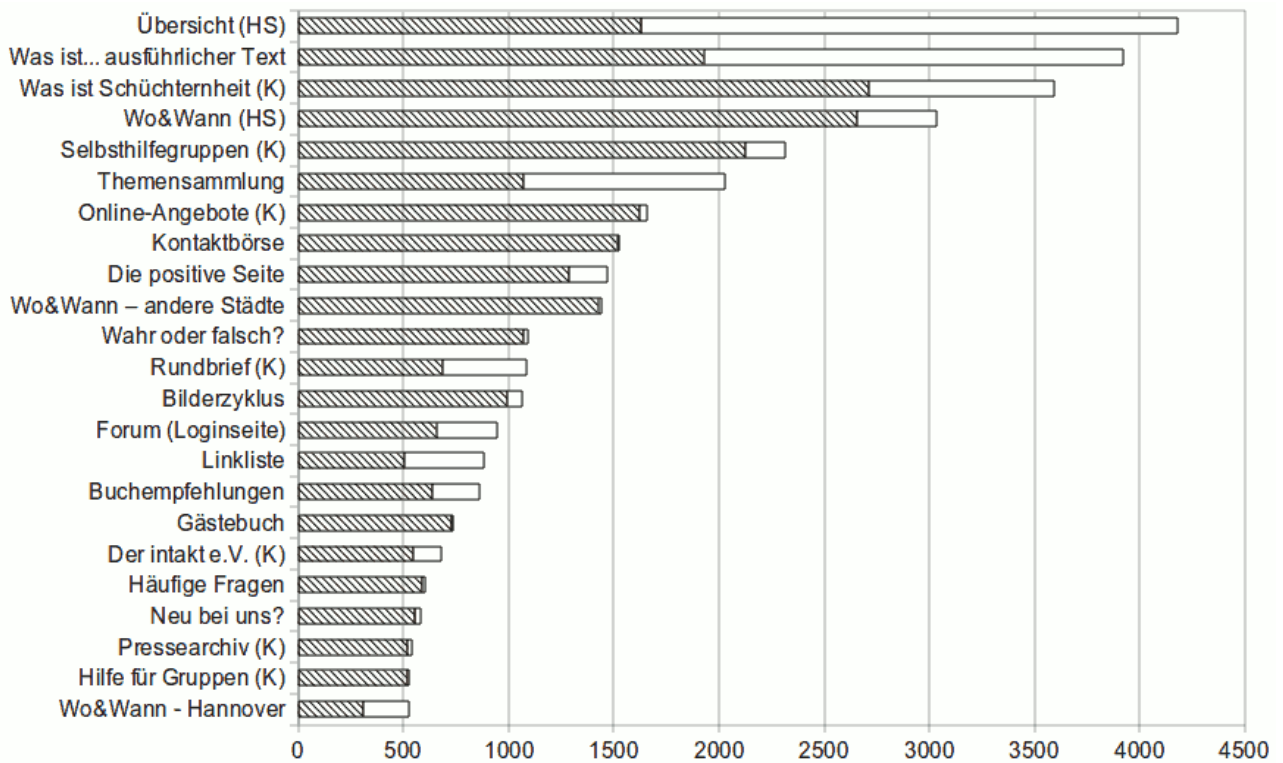


Entwicklung der Mitgliederzahlen des intakt e.V.  
(allerdings incl. passive Mitglieder)





Auflagen des intakt-Rundbriefs  
(vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2010, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org, 25.2.2010 - 20.2.2011  
HS = Hauptseite, K = Kapitelübersichtsseite  
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org  
Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 500 Aufrufen.