

## Jahresbericht 2012



# Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten	2
2. Mitglieder und Gruppen	3
3. Tätigkeiten im Jahr 2012	3
4. Aufgetretene Probleme	6
5. Planung für 2013	6
6. Schlußwort	8
Anhang: Grafiken	8

## **Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.**

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)  
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße  
Vorstand: Julian Kurzidim (1. Vorsitzender)  
          Dennis Riehle (2. Vorsitzender)  
          Tobias Oder (Kassenwart)

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: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)  
Spenden sind steuerabzugsfähig  
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

## **1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten**

(= vorläufiger Jahresbericht als Anlage zum Förderantrag 2013 der Krankenkassen)

Gruppenunterstützende Besuche: in Wolfsburg, Celle, Helmstedt und Salzgitter

Informationsvortrag zur Gruppenunterstützung: in Wolfsburg

Lesungen aus dem Vereinsbuch "Der ängstliche Panther": in Hildesheim und Braunschweig

Vermittlung von Interessenten in örtliche Selbsthilfegruppen per Telefon oder E-Mail

Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial

Seminare in Kooperation mit Volkshochschulen: "Selbstbewußtsein kann man lernen", Dozent Julian Kurzidim, in Wernigerode. Der selbe Kurs in Dessau kam leider nicht zustande, mit der VHS Leipzig wurde ein Termin für 2013 vereinbart

Seminare in Eigenorganisation: Kurs "Theater spielen gegen soziale Ängste" mit der Selbsthilfegruppe in Uelzen

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe 193 Stück

Preisausschreiben: Thema "EURE Ideen gegen Mobbing", Einsendeschluß 31.1.2012, eingesandte Beiträge wurden im Rundbrief veröffentlicht

Beteiligungen: Paritätischer Verband, Aktion "Brücken bauen" der Bürgerstiftung Braunschweig (dort Seminar "Bewerbung für Schüchterne")

## **2. Mitglieder und Gruppen**

### **Mitgliederzahl**

Die Mitgliederzahl blieb bei 26, wobei weder Aus- noch Eintritte zu verzeichnen waren. Die einzige Mitgliedschaft auf Jahresbasis wurde vom Mitglied verlängert.

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.

### **Verteilung der beteiligten Selbsthilfegruppen**

Die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Vereinsnetzwerk blieb unverändert bei 11. Die Ende 2011 neu gegründeten Gruppen in Celle und Helmstedt etablierten sich. Die bisherigen Gruppen in Braunschweig, Hannover, Hildesheim, Konstanz, Magdeburg, Peine, Salzgitter, Uelzen und Wolfsburg arbeiten noch immer mit dem Verein zusammen.

Die Gruppen sind nicht selbst Mitglied im Verein, da sie (bis auf Magdeburg) 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 2012**

Der Verein kann für das Jahr 2012 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 Harz fand der Tageskurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" in Wernigerode statt. Er wurde von 5 Personen besucht, 8 Anmeldungen waren eingegangen. In einem theoretischen Teil wurden Selbsthilfekonzepte zu Selbstbewußtsein vorgestellt, im praktischen Teil konnten erste Erfahrungen gemacht werden.

Derselbe Kurs im Herbst fand leider nicht statt, da sich nicht genug Teilnehmer angemeldet hatten.

#### **Austausch der Gruppenorganisatoren / Auf Betroffene abgestimmte kulturelle Angebote**

Diese Punkte fanden 2012 wegen der häufig unterbrochenen Kommunikation zwischen Gruppen seltener statt.

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

Auch 2012 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**

Der Buchverleih wurde nicht beworben, da dem Verein keine Kapazitäten blieben, die Rückgabe von Büchern durchzusetzen. Das Angebot wurde nur dreimal genutzt.

#### **Preisausschreiben "EURE Ideen gegen Mobbing"**

Hier ging es darum, eigene Ideen zu finden, mit (besser gegen) Mobbing umzugehen. 19 Schulen wurden hierzu Ende 2011 angeschrieben. Leider gingen nur zwei Beiträge ein. Der 3. Preis wurde

in einer zweiten Runde erneut ausgeschrieben, diesmal wurden die Gruppen angesprochen. Zwei weitere Beiträge gingen in dieser Runde ein.

Alle Beiträge wurden im Laufe des Jahres im intakt-Rundbrief veröffentlicht, das Titelbild stammt aus dem Siegerbeitrag.

### **Preisausschreiben "Plakatwerbung"**

Ende 2012 stellte der Verein die Aufgabe, ein Plakat zu gestalten, das in der Öffentlichkeit auf Sozialphobie aufmerksam und/oder Betroffenen den Mut zur Selbsthilfe geben soll.

Neben den üblichen Zielen des Vereins - Ängstliche zu eigener Leistung ermutigen, dafür attraktive Angebote machen - dient die Aufgabe auch zur Motivfindung: Der Verein möchte die Ergebnisse nutzen, um tatsächlich Plakate zu veröffentlichen. In der Einsendefrist ging leider nur ein Beitrag ein.

## **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**

Gruppen mit geringer Teilnehmerzahl oder in einer Krise können vom Verein durch regelmäßige Besuche Hilfe erhalten. Dies ist besonders dadurch hilfreich, daß Ängste vor einer Gruppenauflösung verringert werden.

Im Jahr 2012 wurden vor allem die Gruppen in Salzgitter und Wolfsburg auf diese Weise besucht, bei den Gruppen Celle und Helmstedt war die Neugründungssituation der Anlaß. Bis auf die Gruppe Konstanz wurden jedoch auch alle anderen Gruppen mindestens einmal vom Vereinsvorsitzenden besucht.

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

Das aus den Vorjahren bewährte Konzept "Infoabend" wurde wie jedes Jahr durchgeführt, allerdings nur einmal: am 27.11. in Wolfsburg mit 3 Besuchern.

### **Selbsthilfegruppen-Gründungen**

Im Jahr 2012 wurden keine neuen Gruppen gegründet.

### **Theaterprojekt**

Ein Vereinsmitglied mit Theatererfahrung führte den Kurs "Mehr Selbstbewusstsein durch Theaterspiel" mit der und für die Selbsthilfegruppe Uelzen durch. Durch kleine Szenen, Improvisationen, Stimm- und Körperübungen konnte die Gruppe finden, wie viel Talent zum Schauspielen sie besaß und wie sie es gegen soziale Ängste einsetzen kann.

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

Gruppen, die dies wünschten, erhielten vom Verein Infohefte und/oder Werbeflugblätter mit der örtlichen Kontaktadresse. Dies wurde vor allem von den neu gegründeten Gruppen nachgefragt.

## **3.3 Gemeinwesenarbeit**

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

Dies beschränkte sich 2012 leider auf den Rundbriefversand.

### **Infoblatt „intakt-Rundbrief“**

Der Rundbrief wird verteilt in den Gruppen und bei den Selbsthilfetagungen, außer in den 11 intakt-Gruppen auch eine zweite Gruppe in Hannover und die Gruppe Göttingen. Weitere 33 Gruppen in Deutschland und Österreich, sowie 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
- Gedanken zur Rolle von Ängsten bei aktuellen politischen Themen
- Ankündigungen von und Berichte über Freizeittreffen, Seminare und Aktionen
- informative Texte über Teilaspekte und Eigenschaften von sozialen Ängsten
- Karikaturen über Sozialphobie

Von den Ausgaben des Jahres 2012 wurden zwischen 184 und 200, durchschnittlich 193 Exemplare verteilt. Vereinzelt wurden Ausgaben der Vorjahre an Gruppen abgegeben, um die Lagerbestände zu verringern.

### **Selbsthilfetag**

Der Verein selbst nahm nicht an Selbsthilfetagen teil, unterstützte aber zwei Gruppen: Celle mit vielen Flugblättern, Peine mit Exemplaren des "ängstlichen Panthers" zum Verkaufen.

### **Vorstellung des Vereins in Medien**

Die Gruppe Helmstedt wurde zum einjährigen Bestehen in der Lokalpresse vorgestellt. Das Projekt "Brücken bauen" verschaffte dem Verein Öffentlichkeitspräsenz in Braunschweig. Unabhängig vom Verein hatte die Gruppe Peine einen mehrspaltigen Artikel im Januar. In zwei Fällen muß die Internetseite des Vereins in bedeutenden Medien genannt worden sein. Dies läßt sich aus der Statistik der Webseitenzugriffe ablesen.

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

Bei der Aktion „Brücken bauen“ handelt es sich um insgesamt einen Tag, bei dem soziale Vereine in einem gemeinsamen Projekt etwas mit einem Unternehmen tun. Für den Verein ist dieses Angebot kostenlos, für das Unternehmen gilt es als Sachspende. Die gesamte Aktion wird von der Bürgerstiftung Braunschweig koordiniert.

Im Jahr 2012 lag der Aktionstag am 20.9. Die Personaldienstleistungsfirma "Manpower", Filiale Braunschweig, veranstaltete ein vierstündiges Seminar mit Bewerbungstips speziell für Schüchterne. Es wurde von 7 Personen besucht, von denen 5 durch einen Zeitungsartikel auf die Aktion aufmerksam wurden.

### **Erlebnisbuch "Der ängstliche Panther"**

Das Vereinsbuch wurde natürlich auch 2012 verkauft, sowohl über den Verlag als auch über den Verein. Die Verkäufe fanden vor allem im ersten Jahresdrittel statt, bedingt durch die Werbung, die zum Jahreswechsel stattfand.

Der 1. Vorsitzende besuchte privat den Verkaufsstand des Verlags bei der Buchmesse in Leipzig.

### **Lesungen**

Texte aus dem Vereinsbuch wurden an zwei Terminen präsentiert:

20.6. in Hildesheim

7.7. in Braunschweig

Die erste Veranstaltung war als Öffentlichkeitsarbeit für die örtliche Gruppe geplant und wurde auch in der Zeitung angekündigt, wurde aber nur von den Gruppenmitgliedern besucht. Die zweite fand im Rahmen eines Straßenfests des Bioladens "Kernbeißer" statt und hatte damit etwa ein Publikum von etwa 40 Personen.

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

### **Paritätischer Verband**

Die Mitgliedschaft im paritätischen Verband wurde wie in den Vorjahren mehrfach zur Klärung von Rechts- und organisatorischen Fragen genutzt. Der Vereinsvorsitzende war bei der Jahresversammlung des Paritätischen am 10.11. in Hannover anwesend.

## 4. Aufgetretene Probleme

Neben den bereits bei den Tätigkeiten genannten Problemen - z.B. Städte ohne Kontaktstelle - traten im Jahr 2012 folgende Probleme auf:

### **Zeitmangel von Ehrenamtlichen**

Dieser Punkt traf den Verein genauso wie in den Vorjahren, da der 1. Vorsitzende seine Erwerbsarbeit fortsetzte.

### **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?

Dies alles läßt die Wirkung des Vereins in Richtung "Profis" kleiner ausfallen als möglich wäre.

### **Beteiligung am Vereinsleben**

Der Verein leidet seit längerem unter einer geringen Beteiligung zu Wahlen etc., zuletzt bei der Vereinsversammlung am 28.4., die zur Attraktivitätssteigerung mit der 10-Jahres-Feier der Gruppe Braunschweig zusammengelegt wurde. Als Grund gilt, daß Bürokratie (Satzungsparagraphen!) und Diskussionen um Zukunftspläne als abschreckend und unverständlich gesehen werden.

Die Versammlung am 28.4. beschloß eine Satzungsänderung: die Einführung der Stimmabgabe per Vollmacht, mit der eine Stimme auch ohne persönliche Anwesenheit abgegeben werden kann. Die Änderung wurde Anfang 2013 vom zuständigen Amtsgericht anerkannt.

### **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. Das Ziel, Stiftungen oder Sponsoren zur Vereinsfinanzierung zu finden, konnte nicht zuletzt deshalb bisher nicht verwirklicht werden.

## 5. Planung für 2013

Die für 2012 beschriebenen Angebote sollen auch 2013 fortgeführt und ausgeweitet werden.

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

### **5.1 Vollendung von 2012 begonnenen/vorbereiteten Projekten**

#### **Preis Ausschreiben "Plakatwerbung"**

Da im Preis Ausschreiben nur ein Beitrag auf drei Preise kamen, wurden der 2. und 3. Preis neu ausgeschrieben. Zwei Beiträge gingen daraufhin ein.

## **5.2 Projekte in Arbeit**

### **Südverband**

Die Bemühungen, neben dem "intakt e.V." einen Südverband in Kooperation ins Leben zu rufen, kommen nur schleppend voran. Mehrmals wurden bekannte süddeutsche Gruppen zu sozialen Phobien oder Schüchternheit in Süddeutschland durch Dennis Riehle angeschrieben; doch dies hat nur wenig Resonanz gebracht. Um den Gruppen die Angst vor der Gründung eines Vereins zu nehmen, soll die Gründung des intakt e.V. im Rundbrief vorgestellt werden, was in Ausgabe 1/13 geschehen ist.

### **Volkshochschulkurs in Leipzig**

Der Kurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" wurde für April 2013 ausgeschrieben. Inzwischen ist die Mindestteilnehmerzahl angemeldet, so dass er stattfinden wird.

### **Gruppengründungen / -wiedergründungen**

Angedachte Städte für Gruppenwiedergründungen sind Goslar oder Stendal. 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.

## **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 2012 nicht stattfand. Das letztere würde z.B. Peine oder Hannover bedeuten. Für Celle ist bereits der Termin 15.4.2013 in Planung.

### **Auswertung der bisherigen Vereinsarbeit**

Nach acht 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 sollen dargestellt werden, damit zukünftige Vereinsaktionen erfolgreicher werden können.

### **Plakatwerbung**

Im Jahr 2013 soll aus den Ergebnissen des Preisausschreibens ein Plakat gestaltet werden, das in größerer Auflage in der Öffentlichkeit ausgehängt wird. Hierzu wird nach Finanzierungsquellen gesucht.

## **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.

### **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.

## 6. Schlußwort

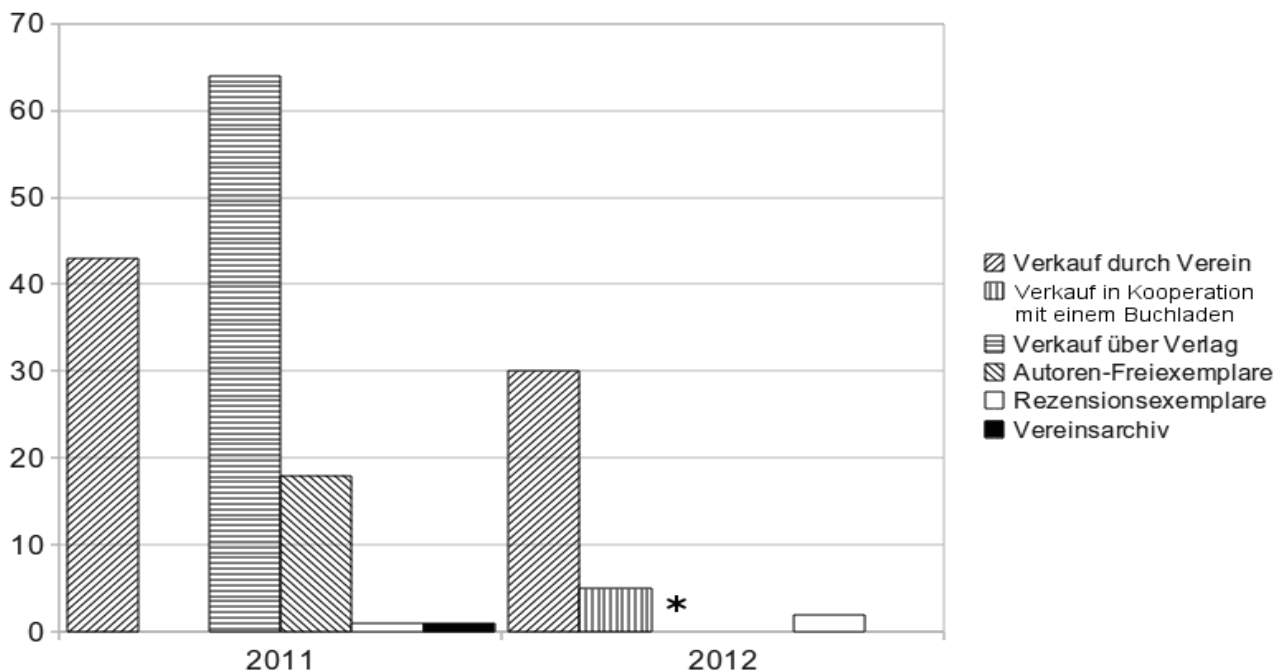
Die Vereinsarbeit zeigt deutlich die Persönlichkeitseigenschaften seiner Aktivisten - die Ängste, Bedenken, Zweifel, mit denen sozial Ängstliche sich selbst oft im Weg stehen. Aber auch die Kraft und den Willen, schwierige bis untragbare Situationen (Vereinsfinanzierung!) durchzuhalten. Der intakt e.V. könnte mehr erreichen als er tut - aber auch weniger.

Trotz allem, es lohnt sich.

Braunschweig, 23.3.2013

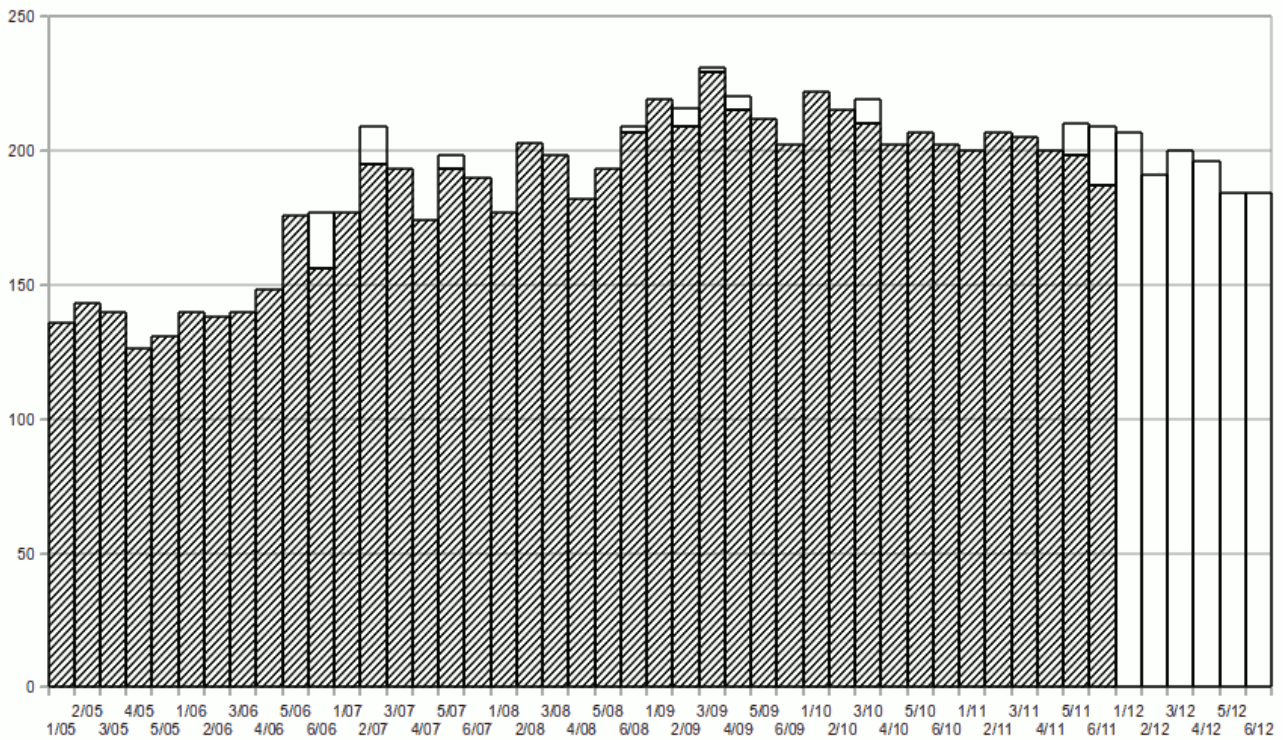
Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

## Anhang: Grafiken

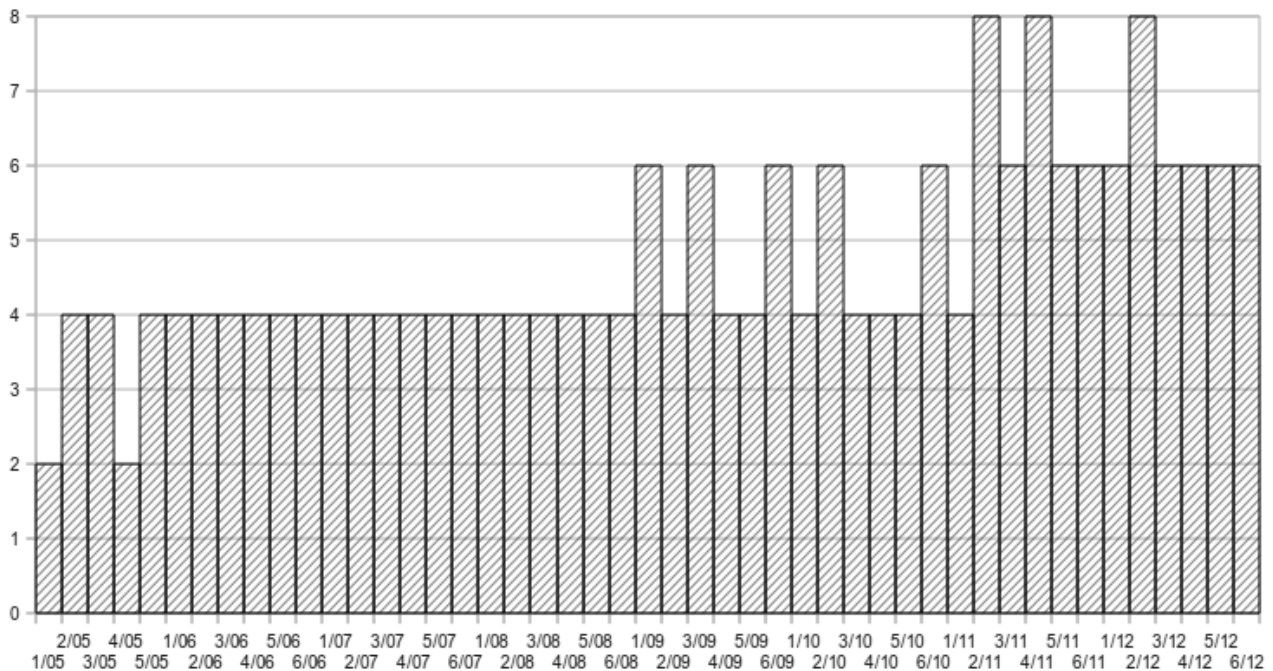


Abgaben des Buches "Der ängstliche Panther"  
\* = Anzahl für 2012 liegt dem intakt e.V. noch nicht vor

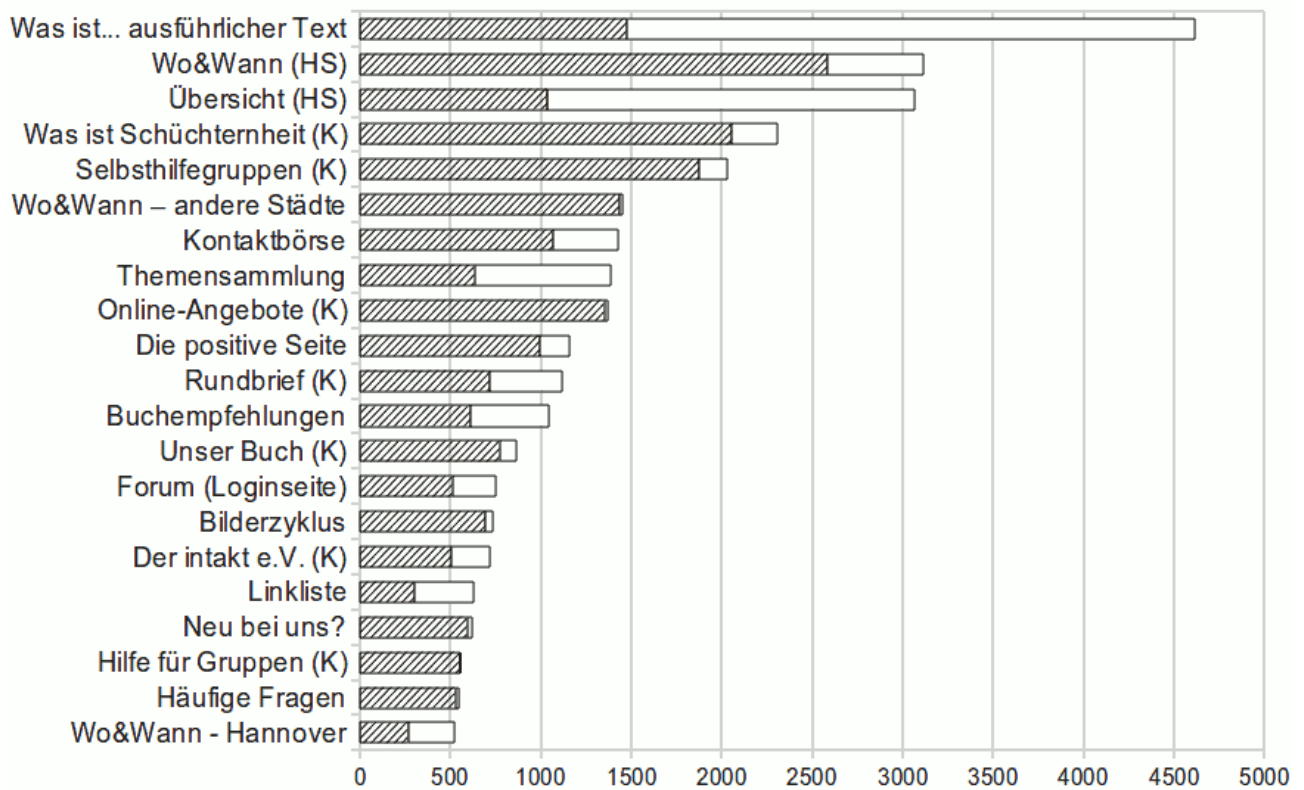




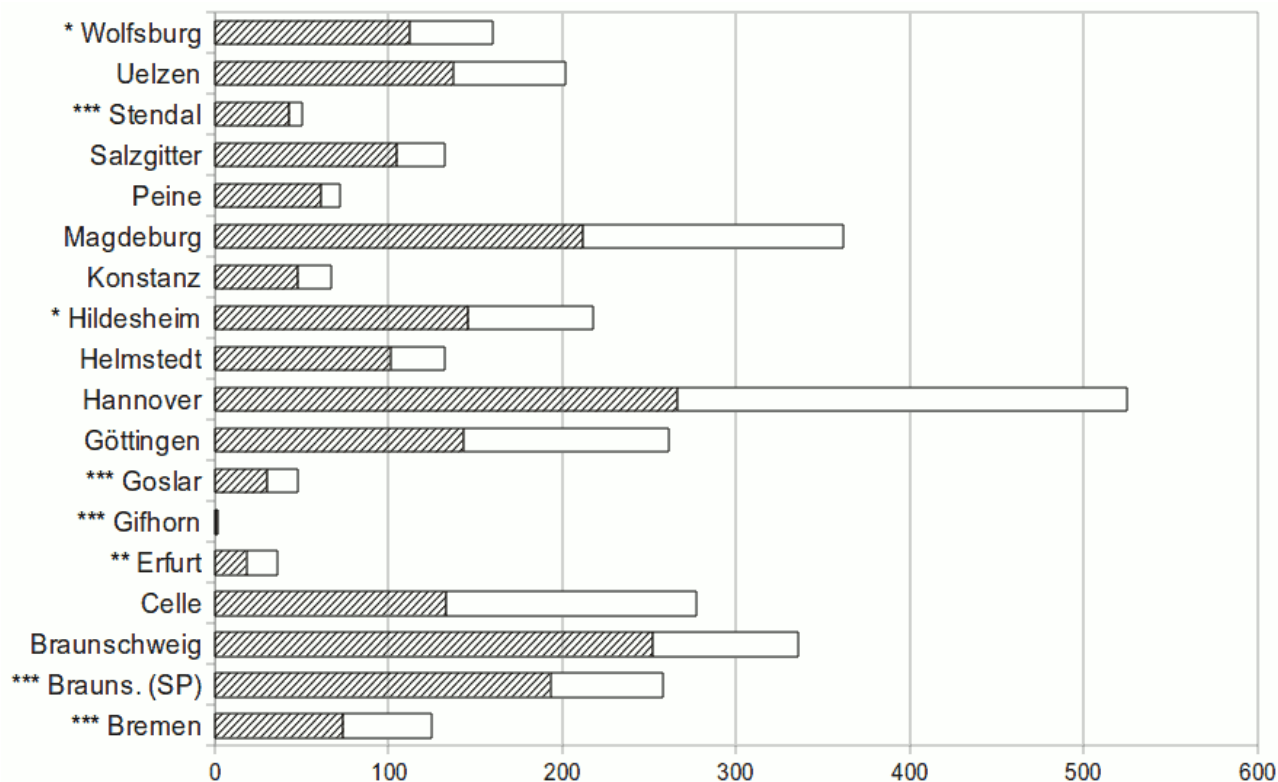
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2012, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)  
weiß = im Jahr 2012 verteilte Exemplare



Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org, 19.2.2012 - 9.2.2013  
 HS = Hauptseite, K = Kapitelübersicht, weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org  
 Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 500 Aufrufen.



Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, 19.2.2012 - 9.2.2013

weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org

\* = Infoveranstaltung in dieser Stadt

\*\* = Gruppe im Jahr 2012 aufgelöst      \*\*\* = Gruppe vor 2012 aufgelöst

# intakt

