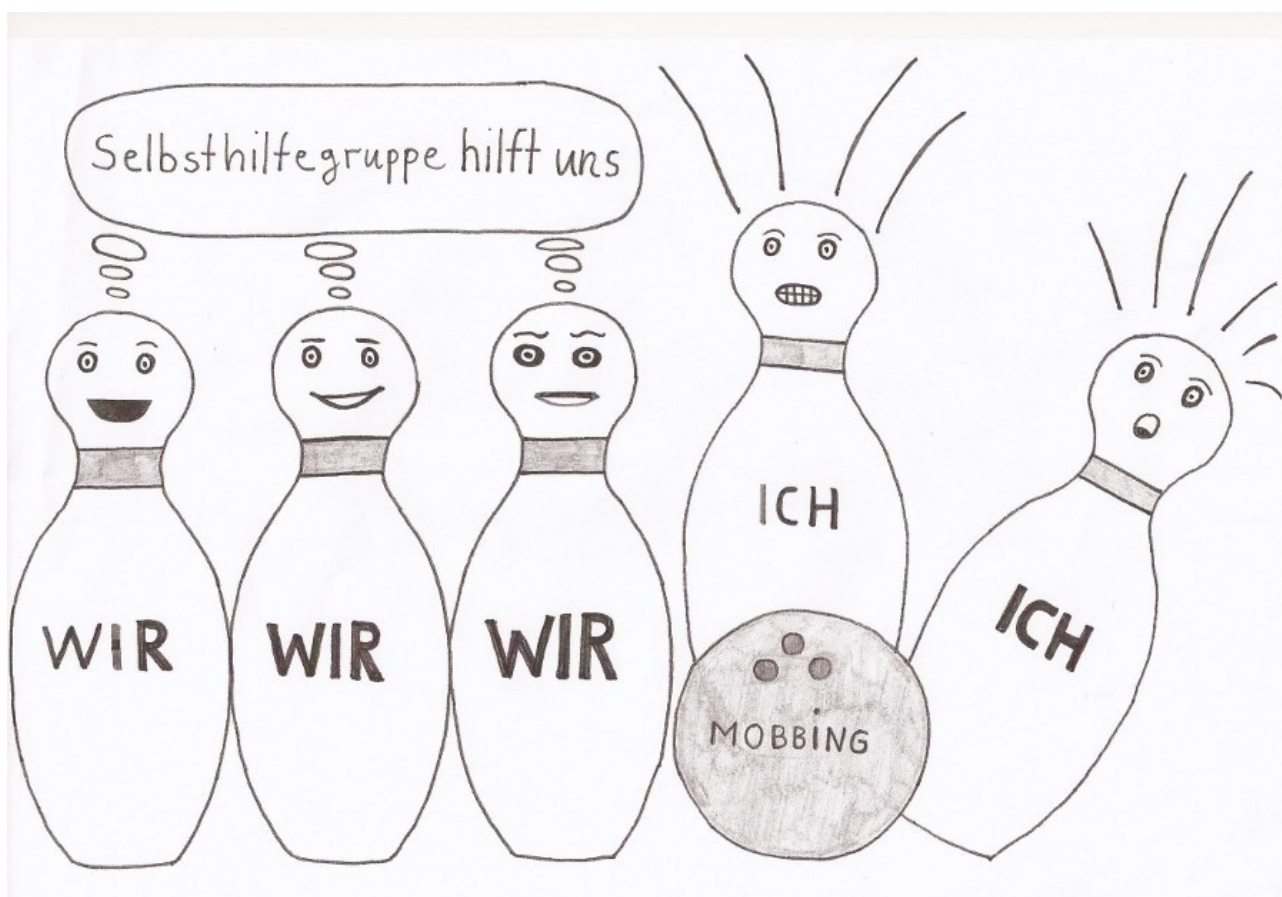


Jahresbericht 2013



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
Anhang: Rundbriefartikel "10 Jahre intakt e.V."	11

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
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 2014 der Krankenkassen)

Gruppenunterstützende Besuche: in Wolfsburg, Celle, Helmstedt und Salzgitter, seltener in Uelzen und Hildesheim

Informationsvortrag zur Gruppenunterstützung: in Celle und Helmstedt

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

Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial

Einrichtung einer Adresse zur themenbezogenen Beratung per E-Mail

Seminare in Kooperation mit Volkshochschulen: "Selbstbewußtsein kann man lernen", Dozent Julian Kurzidim, in Leipzig. Der selbe Kurs in Wernigerode kam leider nicht zustande

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe etwa 175 Stück

Preisausschreiben: Thema "Plakatwerbung für Selbsthilfe", Einsendeschluß 20.3.2013

Medienpräsenz: NDR-Fernsehen (Abendmagazin "DAS", 11.3.13), NAKOS-Info (Nr.109)

Beteiligungen: Paritätischer Verband

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl

Die Mitgliederzahl stieg auf 28, wobei keine Aus- und 2 Eintritte 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.

Verteilung der beteiligten Selbsthilfegruppen

Die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Vereinsnetzwerk blieb unverändert bei 11. Die bisherigen Gruppen in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, 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 2013

Der Verein kann für das Jahr 2013 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 Leipzig fand der Tageskurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" statt. Er wurde von 18 Personen besucht, diese Teilnehmerzahl ist jedoch für die speziellen Bedürfnisse des Themas (Reden über eigene Schwächen) zu hoch.

Austausch der Gruppenorganisatoren / Auf Betroffene abgestimmte kulturelle Angebote

Diese Punkte fanden 2013 wegen der häufig unterbrochenen Kommunikation zwischen Gruppen seltener statt. Ähnliche Angebote wurden aber von Gruppen selbst, ohne Vereinsbeteiligung, organisiert. Die Jahresversammlung des Vereins wurde mit dem Besuch eines Schokoladenmuseums kombiniert.

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

Auch 2013 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.

Für Beratungsanfragen richtete ein Vereinsmitglied ein Mail-Angebot mit eigener Adresse ein, welches in Vereinsmedien vorgestellt wurde.

Mediothek

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

Preisausschreiben "Plakatwerbung"

In der Einsendefrist ging leider nur ein Beitrag ein. Daraufhin wurde ein zweiter Aufruf veröffentlicht, der weitere zwei Entwürfe brachte. Der Siegerentwurf soll als Werbeplakat für den Verein eingesetzt werden.

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 2013 wurden vor allem die Gruppen in Salzgitter Celle und Wolfsburg auf diese Weise besucht.

Infoveranstaltungen "Schüchternheit und Sozialphobie"

Zwei Infoveranstaltungen fanden im Jahr 2013 statt:

15.4. Celle, besucht von drei Interessierten

17.11. in Helmstedt, kombiniert mit der Feier zum Gruppegeburtstag. Dieser Termin brachte zwar keine Interessierten in die Gruppe, führte jedoch zu verstärktem Austausch mit der Gruppe in Peine, die zum Jubiläum eingeladen war.

Selbsthilfegruppen-Gründungen

Im Jahr 2013 wurden keine neuen Gruppen gegründet.

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

Diese Aktivität fand leider nur eingeschränkt statt.

Infoblatt „intakt-Rundbrief“

Der Rundbrief wird verteilt in den Gruppen und bei den Selbsthilfetag, 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 2013 wurden zwischen 162 und 193, durchschnittlich 183 Exemplare verteilt. Vereinzelt wurden Ausgaben der Vorjahre an Gruppen abgegeben, um die Lagerbestände zu verringern.

Selbsthilfetag

Am 8. Juni betreute der Verein einen Infostand auf dem Braunschweiger Selbsthilfetag.

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. Höhepunkt der Medienpräsenz war eine Kurzvorstellung des Vereinsvorsitzenden in der Sendung "DAS" (NDR-Fernsehen) am 11.März. Dieser Film wurde jedoch im Verein zweischneidig beurteilt. Im NAKOS-Info, Ausgabe 109, erschien eine ganzseitige Vereinsvorstellung in der Rubrik "Wer ist eigentlich...?"

Erlebnisbuch "Der ängstliche Panther"

Das Vereinsbuch wurde natürlich auch 2013 verkauft, sowohl über den Verlag als auch über den Verein. Die Verkaufszahlen (siehe Anhang) lagen leicht unter den Vorjahreswerten. Die Investitionen in das Buch sind daher noch nicht amortisiert.

Bewertungssystem im Internet

mit dem Besucher jede Einzelseite als "gut" oder "schlecht" einstufen können. Die fünf beliebtesten Seiten werden auf der Übersichtsseite als solche verlinkt.

Ein Problem ist es, herauszufiltern, wenn Bewertungslinks nicht von Menschen, sondern von Computern (z.B. "Googlebot") aufgerufen worden. Solche Aufrufe können nur dann ignoriert werden, wenn der Computer sich beim Aufruf als solcher zu erkennen gibt.

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.

Bürgerstiftung Braunschweig

Das Aktionsangebot "Brücken bauen" wurde 2013 zwar nicht genutzt, aber die Tagesseminare der Bürgerstiftung zu vereinsrelevanten Themen (z.B. Recht und Finanzierung).

Der intakt e.V. wünscht sich,
daß an diesem Platz
im nächsten Jahresbericht
noch mehr gute Ideen und Taten
vorgestellt werden.

4. Aufgetretene Probleme

Neben den bereits bei den Tätigkeiten genannten Problemen - z.B. Städte ohne Kontaktstelle - traten im Jahr 2013 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 25.8., die zur Attraktivitätssteigerung mit einem Besuch im Schokoladenmuseum Peine kombiniert wurde. Als Grund gilt, daß Bürokratie (Satzungsparagrafen!) und Diskussionen um Zukunftspläne als abschreckend und unverständlich gesehen werden.

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 2014

Die für 2013 beschriebenen Angebote sollen auch 2014 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 2013 begonnenen/vorbereiteten Projekten

Preisausschreiben "Plakatwerbung"

Da im Preisausschreiben nur ein Beitrag auf drei Preise kamen, wurden der 2. und 3. Preis neu ausgeschrieben. Zwei Beiträge gingen daraufhin ein. Als Plakatmotiv wurde jedoch der 1. Platz ausgewählt.

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 Wernigerode

Der Kurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" wurde für April 2014 ausgeschrieben.

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.

Buchprojekt "Celine-Verlag"

Selbsthilfeinitiativen aus ganz Deutschland sollen sich mit max. 20 Seiten an einem Buch beteiligen, das allgemein die Selbsthilfebewegung vorstellt. Der intakt e.V. ist an einer Beteiligung interessiert, hat aber noch kaum Ideen, wie sein Beitrag aussehen kann.

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 2013 nicht stattfand. Das letztere würde z.B. Peine, Wolfsburg oder Hannover bedeuten. Ein Infoabend in Salzgitter hat im Februar 2014 bereits stattgefunden.

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 2014 soll aus den Ergebnissen des Preisausschreibens ein Plakat gestaltet werden, das in größerer Auflage in der Öffentlichkeit ausgehängt wird. Hierzu wurden Projektförderanträge über insgesamt 600 EUR gestellt und bereits bewilligt.

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

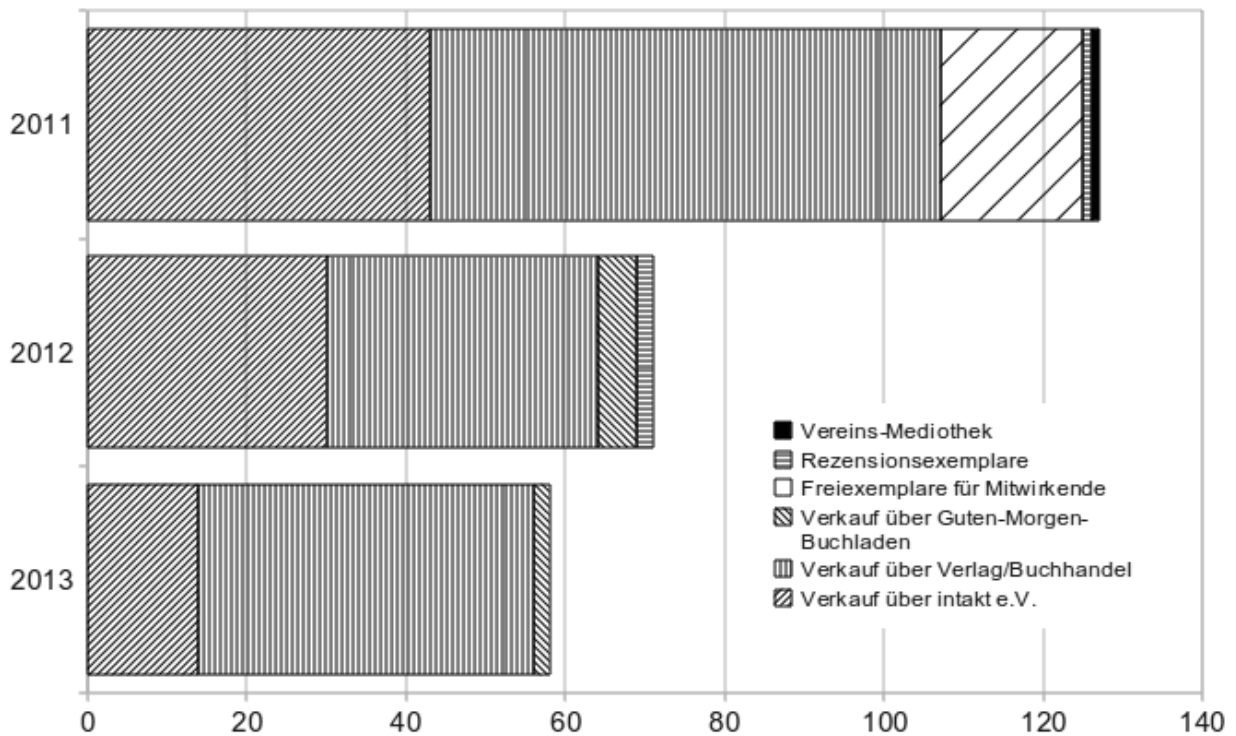
Als solches soll aus der Vereinsvorstellung im "ängstlichen Panther" zitiert werden: Es ist "sehr wichtig, dass der intakt e.V. ein Selbsthilfeverein ist. Er wird erkennbar organisiert vom Menschen, die genauso sind wie die vielen, die noch einsam zuhause sitzen - und die es geschafft haben, dort rauszukommen. Ämter und Aufgaben werden oft bewußt an Menschen vergeben, die sich selbst nicht wirklich kompetent dafür sehen. Das senkt zwar die Effizienz der Vereinsarbeit, erfüllt aber den Vereinszweck. Und gibt diesen Menschen nicht nur die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu erweitern".

Trotz allem, es lohnt sich.

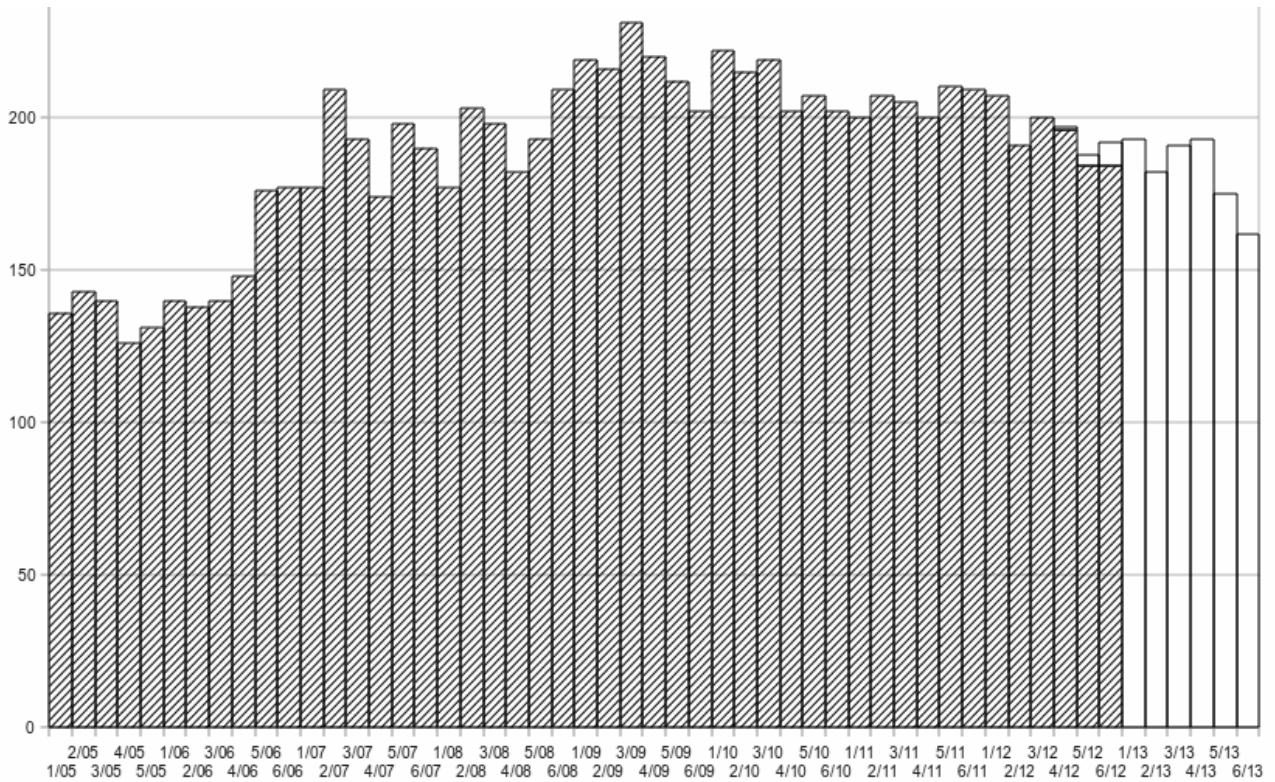
Braunschweig, 2.8.2014

Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

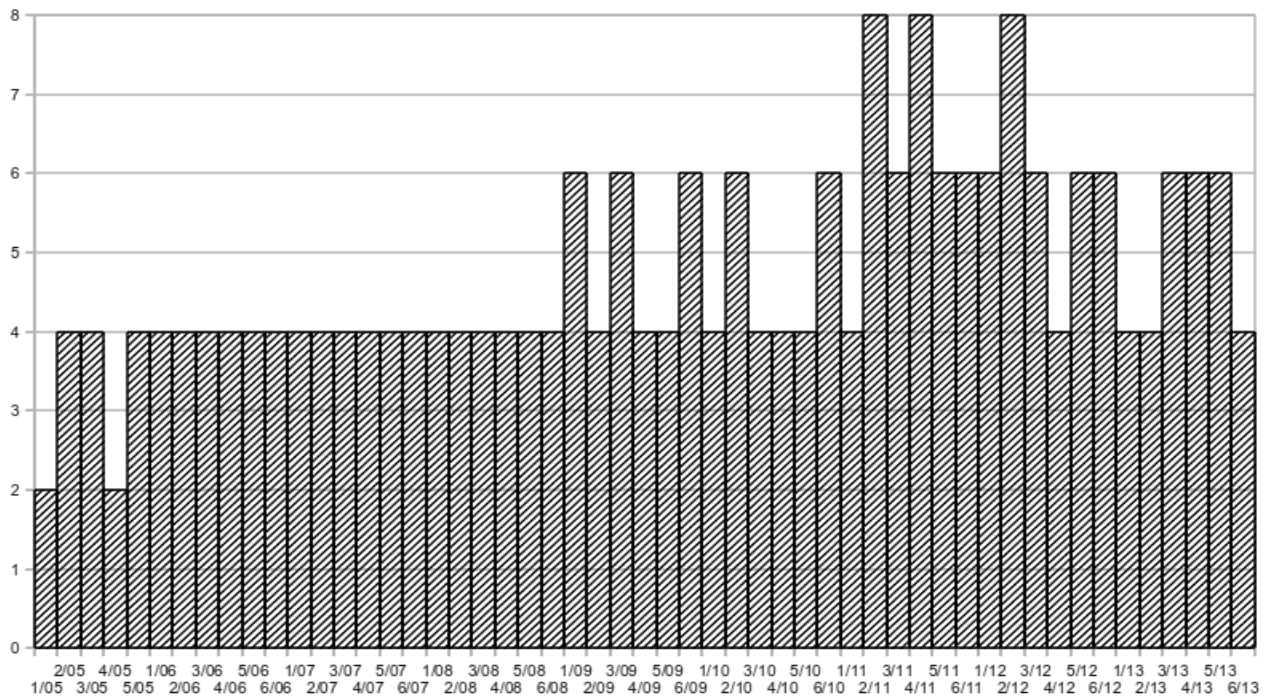
Anhang: Grafiken



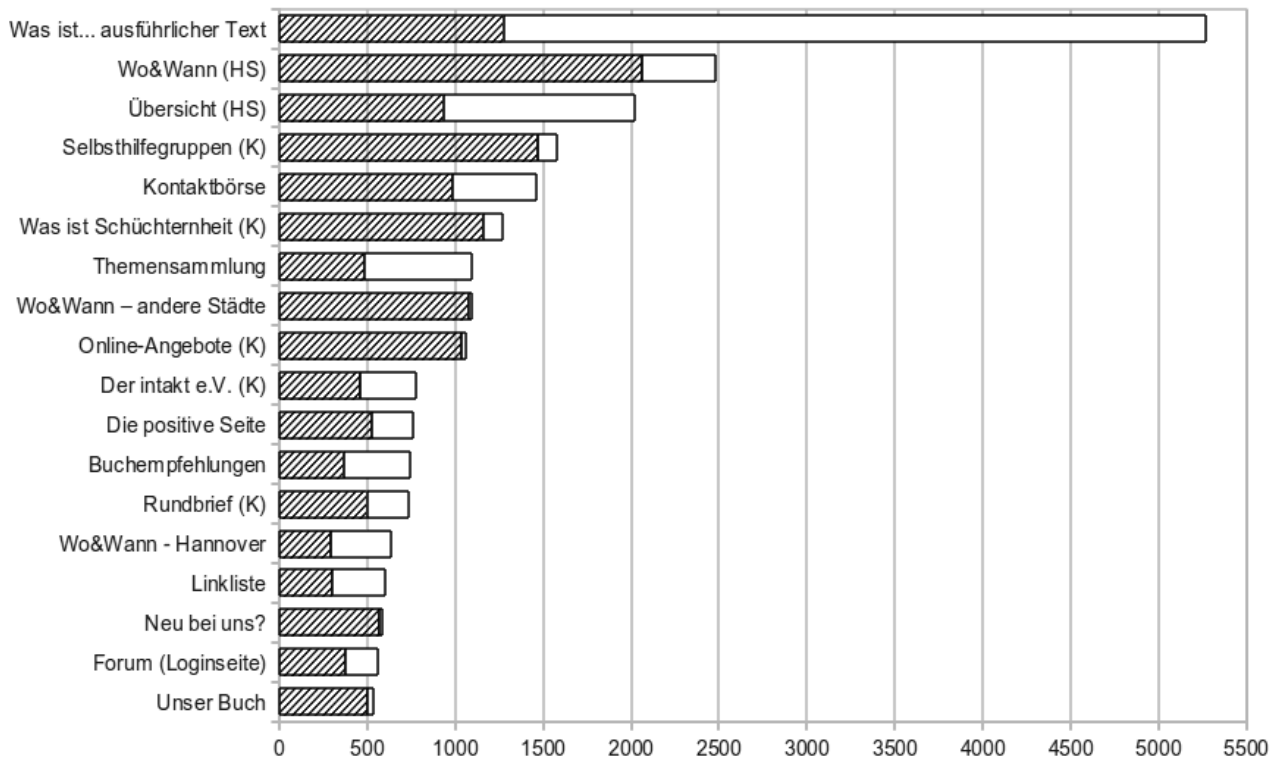
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther"



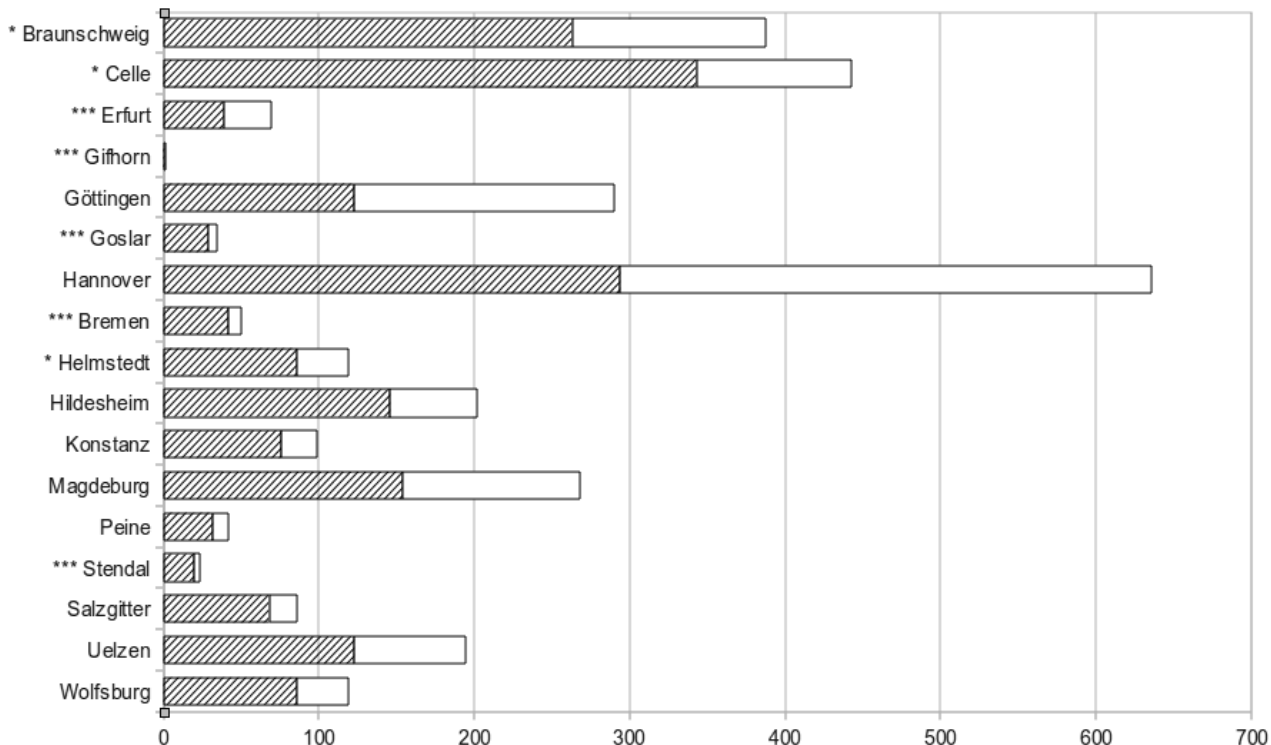
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2013, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2013 verteilte Exemplare



Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org, 10.2.2013 - 4.2.2014
 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, 10.2.2013 - 4.2.2014
 weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
 * = Infoveranstaltung in dieser Stadt *** = Gruppe vor 2013 aufgelöst

10 Jahre intakt e.V.

Kaum zu glauben, aber wahr: Deutschlands ältester Sozialphobie-Selbsthilfeverein wird zehn Jahr. Am 3.9.2004 trafen sich sieben Personen aus vier Selbsthilfegruppen in Peine zur Vereinsgründung.

Die Gründungsgeschichte hatten wir bereits veröffentlicht (im Rundbrief 1/13 und im "ängstlichen Panther"), daher hier nur zwei Daten: seit 2007 dürfen wir steuermindernde Spendenquittungen ausstellen, seit 2008 sind wir als Mitglied im Paritätischen Verband ein Teil des Unterstützungsnetzwerks.

Was haben wir erreicht: ein Verbund von 11 Gruppen (in den besten Zeiten waren es 14), das Buch, regelmäßig verteilte Rundbriefe, Präsenz in Zeitungen und Fernsehen, ... Daß auf den intakt e.V. (mindestens!) eine Ehe mit Kind zurückgeht, ist ein schönes Nebenergebnis.

Ein Problem besteht nach zehn Jahren immer noch: die Angst vor anderen zeigt sich auch als Angst vor Initiativen wie uns. Daher ist der intakt e.V. nicht der große Dachverband geworden, der zu seiner Gründungszeit fehlte. Aber er wirkte ja nicht nur selbst: als Vorbild für andere hat er wohl mehrere Menschen inspiriert, selbst eine Gruppe zu gründen. Der Verein hat eindeutig deutschlandweit Pionierarbeit geleistet.

Viel Erfolg in den nächsten zehn Jahren!

intakt

