

Jahresbericht 2014



Keiner ist alleine...

...mit seinen Ängsten!

Allein in Deutschland sind ca. 13% der Bevölkerung von sozialen Ängsten betroffen. Dies kann sich z. B. zeigen in Redeangst, Angst negativ aufzufallen, Angst vor Nähe, Rückzug, Angst vor größeren Menschengruppen etc.

Kontakt und Infos gibt es z. B. hier...



...Selbsthilfegruppen vor Ort,
zu finden unter www.vssp.de/selbsthilfe-gruppen.de

...www.sozcafe.de (Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit, mit Forum)

...www.soziale-phobie.net (Soziale Phobien und Depressionen)

...www.sozialisier-bar.de (Kontaktbörse speziell für Menschen mit sozialer Phobie)

...oder auch im Buch: *Der ängstliche Panther* (Herausgeber: Julian Kurzidim)

oder direkt bei:

intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.



Vereinsanschrift:

Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531-3496518 (auch mit Anrufbeantworter)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

www.intakt-verein.de



Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten	2
2. Mitglieder und Gruppen	3
3. Tätigkeiten im Jahr 2014	3
4. Projektbericht "Plakataktion"	4
5. Aufgetretene Probleme	5
Anhang: Grafiken	5
Anhang: Rundbriefartikel "10 Jahre intakt e.V."	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

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: DE16 2689 0019 6390 6635 00, VB Nordharz (GENODEF1VNH)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

(= vorläufiger Jahresbericht als Anlage zum Förderantrag 2015 der Krankenkassen)

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

Informationsvortrag zur Gruppenunterstützung: in Salzgitter und Braunschweig

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

Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial

Betreuung einer Adresse zur themenbezogenen Beratung per E-Mail

Seminare in Kooperation mit Volkshochschulen: "Selbstbewußtsein kann man lernen", Dozent Julian Kurzidim, in Wernigerode.

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe etwa 180 Stück

Buchprojekt: Beteiligung mit 6 Erlebnisberichten am "Buch der Selbsthilfegruppen" des Celine-Verlags

Preisausschreiben: Die Geschichten für das Buchprojekt wurden im Preisausschreiben "Schreibt euren Erfolg" gefunden.

Plakataktion: Erstellung von 250 Plakatexemplaren als Werbung für Selbsthilfe

Medienpräsenz: Beteiligung am "Büchertisch" beim Jahreskongreß der DGPPN in Berlin

Beteiligungen: Paritätischer Verband, Seminarangebote der Bürgerstiftung Braunschweig

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl

Die Mitgliederzahl stieg auf 29, wobei keine Aus- und 1 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 2014

(= Details zu Stichworten in Kapitel 1)

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 2014 wurden vor allem die Gruppen in Salzgitter Celle und Wolfsburg auf diese Weise besucht, weniger Helmstedt, Uelzen und Hildesheim.

Infoveranstaltungen "Schüchternheit und Sozialphobie"

Zwei Infoveranstaltungen fanden im Jahr 2014 statt:

14.2 in Salzgitter, besucht von drei Interessierten

22.10. in Braunschweig, ebenfalls drei Interessierte. Hier ist unklar, wie groß die Ankündigung in der Presse war.

Beteiligung am Kongreß "Das stille Kind"

Am 20.9. fand in der Waldorfschule Hannover eine zweistündige Diskussionsveranstaltung "Schüchternheit" im Rahmen des o.g. Kongresses statt. Anwesend waren der Vereinsvorsitzende als "Gastredner", die Organisatorin der Diskussion und etwa 15 Personen, meist Waldorf-Lehrpersonal. Die Erklärungen zu Schüchternheit und zum Verein wurden positiv aufgenommen und schlugen sich auch in Spenden und Buchverkäufen nieder.

Selbsthilfegruppen-Gründungen

Im Jahr 2014 wurden keine neuen Gruppen gegründet.

Selbsthilfetag

Am 14. Juni betreute der Verein ein Infoangebot auf dem Celler Selbsthilfetag. Der Stand wurde mit mehreren anderen Selbsthilfegruppen geteilt.

Vorstellung des Vereins in Medien

Die Braunschweiger Zeitschrift "ClicClac", ein Monatsmagazin für Familien, stellte den Verein im Rahmen eines Themenschwerpunkts "Schüchternheit" vor. Auf einer ganzen Seite wurden auf das Buch und die lokale Selbsthilfegruppe hingewiesen. Auch ein Teil des Vereinscomics "Käseglocke" wurde abgebildet.

Vermittlung von Interessenten in örtliche Selbsthilfegruppen per Telefon oder E-Mail
Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial
Betreuung einer Adresse zur themenbezogenen Beratung per E-Mail

Das "Tagesgeschäft" des Vereins wurde wie in den Vorjahren in gleichbleibendem Umfang aufrecht erhalten.

Seminare in Kooperation mit Volkshochschulen

Der Tageskurs "Selbstbewußtsein kann man lernen" mit Dozent Julian Kurzidim, fand wie 2012 in Wernigerode statt. 6 Personen nahmen teil, von diesen wurde der Kurs überwiegend positiv bewertet.

Vereins-Infoblatt "intakt-Rundbrief"

Der Rundbrief erscheint weiterhin alle zwei Monate, also in 6 Ausgaben. Das Themenspektrum entsprach ebenfalls dem der Vorjahre. Die tatsächlich verteilte Anzahl pro Ausgabe lag zwischen 156 und 190, durchschnittlich 181 Stück.

Buchprojekt / Preisausschreiben

Das "Buch der Selbsthilfegruppen" ist ein Projekt des Celine-Verlags und soll etwa 20 Initiativen aus verschiedenen gesundheitlichen Themen einen Raum zur Öffentlichkeitsarbeit bieten. Der intakt e.V. beschloß, den Text von interessierten Gruppenmitgliedern erstellen zu lassen - diese selbst zu Wort kommen lassen ähnlich wie beim "ängstlichen Panther". Der Aufruf wurde als Preisausschreiben "Schreibt euren Erfolg" gestaltet.

Als Einsendungen darauf gingen fünf Texte ein, die alle ins Buchprojekt übernommen wurden. Der intakt e.V. ergänzte sie um ein Vorwort und eine sechste Geschichte.

Medienpräsenz in Berlin

Am 28.11. beteiligte sich der Verein am "Büchertisch" beim Jahreskongreß der DGPPN in Berlin. Der Kontakt zur DGPPN kam zustande, nachdem sich der intakt e.V. um den "Antistigmapreis" bewarb. Insgesamt neun Autorinnen und Autoren waren beim Büchertisch anwesend, ihre Themen waren hauptsächlich Psychosen. Nicht nur zu Kongreßbesuchern, sondern auch zu anderen Autorinnen ergaben sich interessante Kontakte. In den drei Stunden am Tisch konnte der Verein zwei Bücher verkaufen.

Beteiligungen: Paritätischer Verband, Seminarangebote der Bürgerstiftung Braunschweig

Die Mitgliedschaft im paritätischen Verband wurde wie in den Vorjahren mehrfach zur Klärung von Rechts- und organisatorischen Fragen genutzt.

Das Aktionsangebot "Brücken bauen" der Bürgerstiftung wurde 2014 zwar nicht genutzt, aber die Tagesseminare der Bürgerstiftung zu vereinsrelevanten Themen (z.B. Recht und Finanzierung).

4. Projektbericht "Plakate für Selbsthilfe"

(= Bericht an die Krankenkassen der Projektförderung)

Ziel

Den meist kleinen Selbsthilfegruppen soll in ihrer Öffentlichkeitsarbeit eine größere, professionellere Kampagne ermöglicht werden. Diese soll außerdem die bisherigen publizistischen Möglichkeiten des Vereins übersteigen, sich von einer "selbstgemachten" Kampagne absetzen. Dazu sollen Plakate ausgehängt werden, bevorzugt in den Orten, in denen intakt-Selbsthilfegruppen existieren, und bevorzugt an Plätzen, an denen Gruppeninteressierte zu finden sind. Hier bieten sich vor allem psychotherapeutische Praxen an.

Umsetzung

Das Motiv wurde in einem Preisausschreiben gefunden, das der Verein über seinen Rundbrief publizierte. (Die Preisgelder waren nicht Teil der Projektkasse.) Drei Entwürfe gingen ein, der Siegerentwurf wurde umgesetzt. Die Siegerin, Frau Corinna Treitz, stellte sich im Nachhinein als

gelernte Designerin heraus.

Kurz vor Druckbeginn wurde der Entwurf noch einmal leicht überarbeitet, die Hinweise auf Internetangebote aktualisiert. Frau Treitz erhielt dafür ein kleines Honorar.

Das Plakat ist im Format DIN A4 gehalten und zeigt mehrere Internet-Adressen zum Thema. Nicht nur Angebote des intakt e.V., sondern auch solche, der der Verein nicht selbst anbietet.

Die Plakate ließ der Verein von der Druckerei laminieren, um sie haltbarer zu machen, nach einer Anbringung mit Tesafilm o.ä. mehrfach benutzen zu können.

Im letzten Schritt - wegen der Aktualität - erstellte der Vereinsvorstand eine Liste mit Adressen von Psychotherapeuten in den Orten der Selbsthilfegruppen.

Der Versand soll in Kürze erfolgen, Anschreiben und frankierte Briefumschläge liegen bereits vor.

Erste Plakate wurden bereits an Mitgliedern einiger Selbsthilfegruppen abgegeben und von diesen bereits ausgehängt, z.B. bei ihren eigenen Psychotherapeuten.

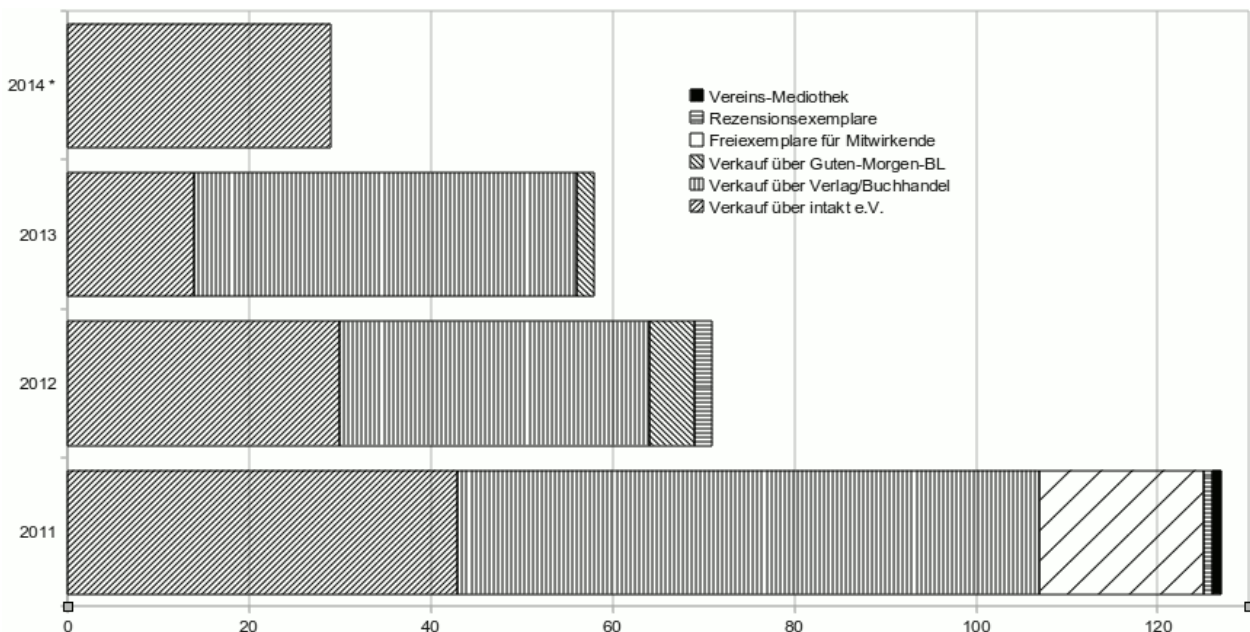
5. Aufgetretene Probleme

In diesem Punkt hat sich gegenüber 2013 nichts geändert.

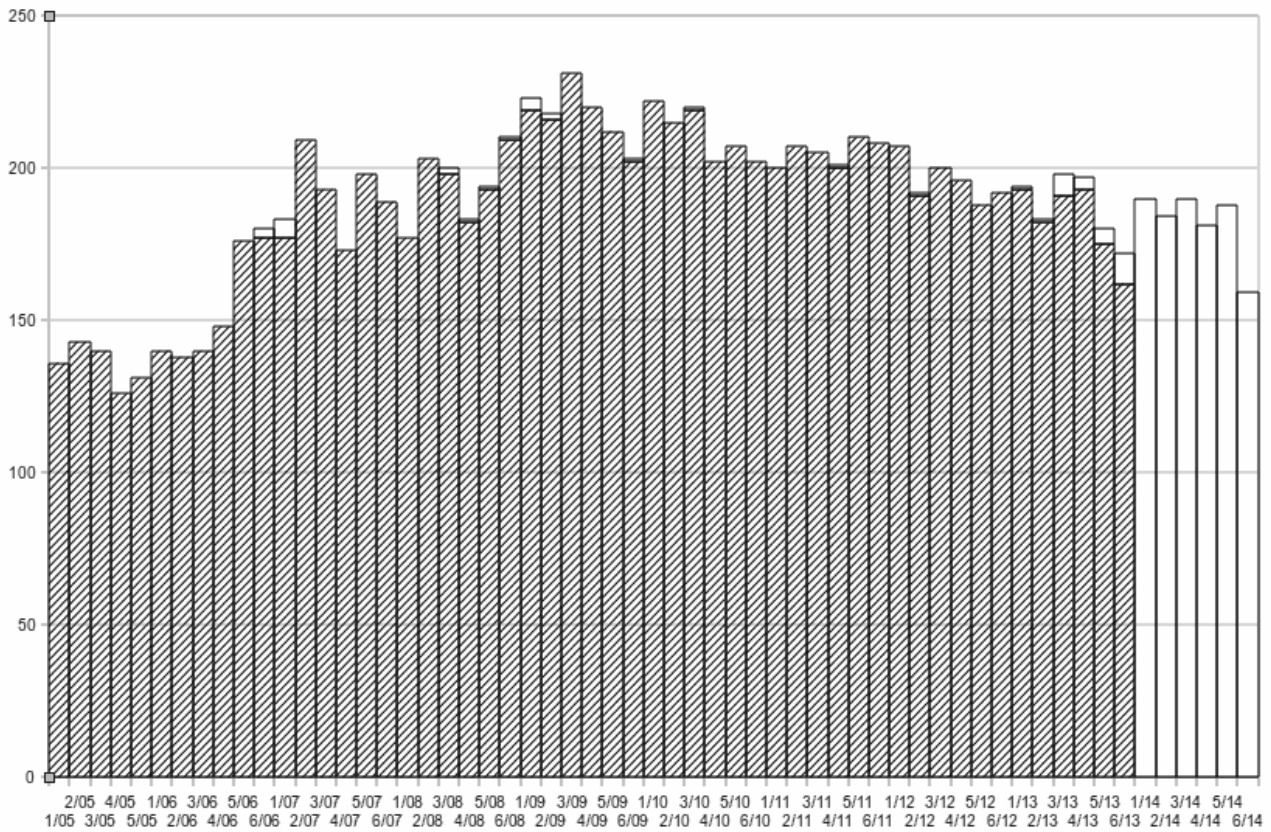
Braunschweig, 21.5.2015

Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

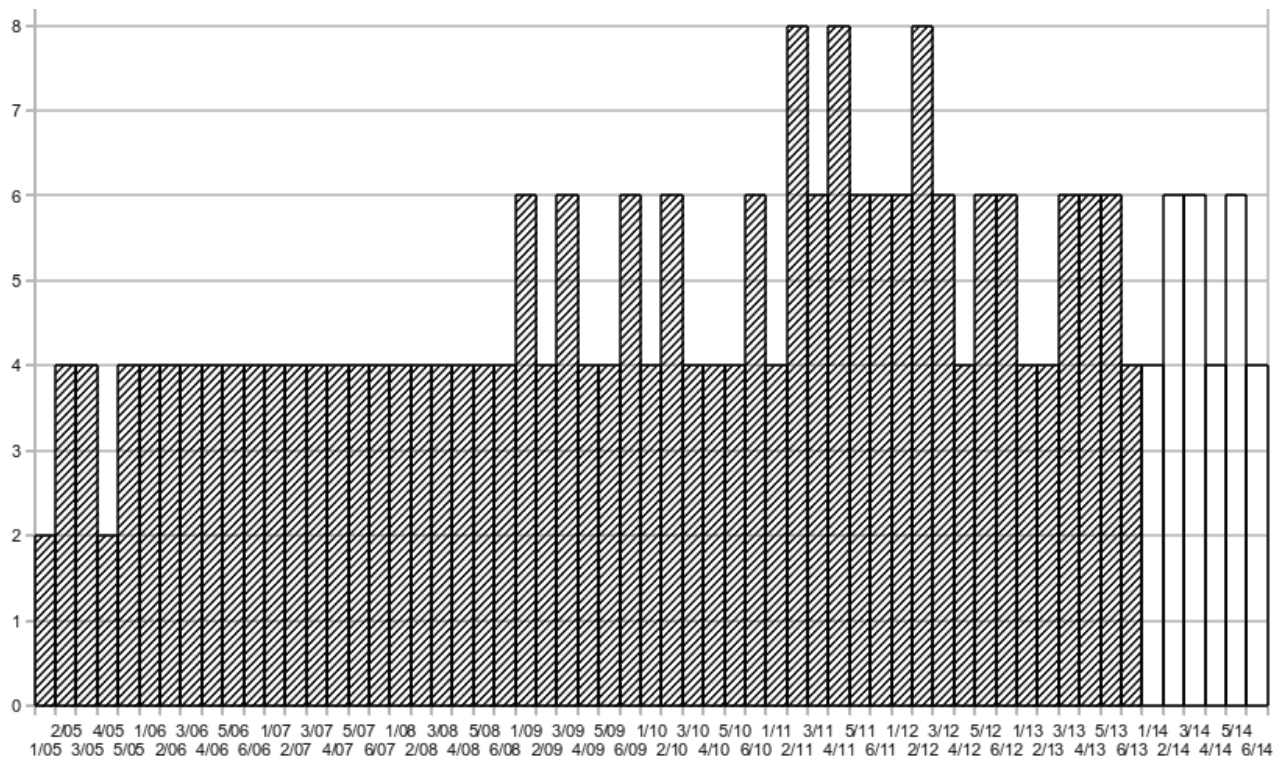
Anhang: Grafiken



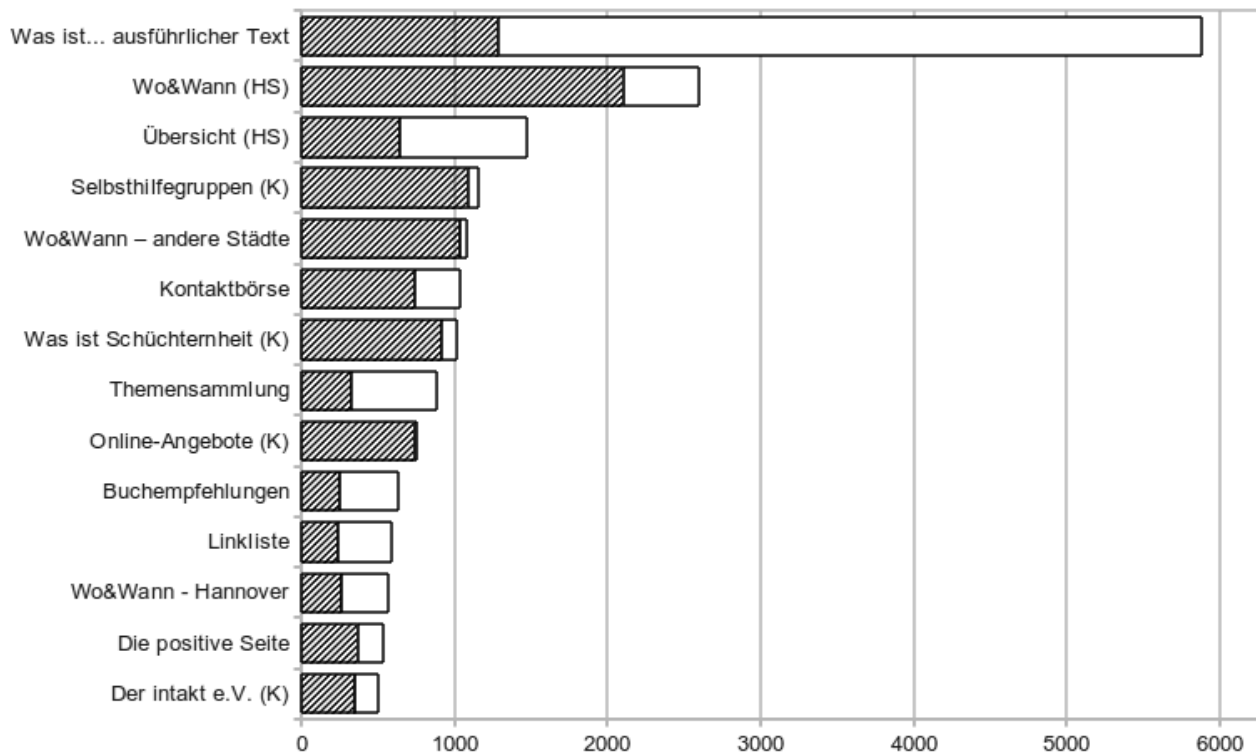
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther"
(Zahlen des Verlags für 2014 liegen noch nicht vor)



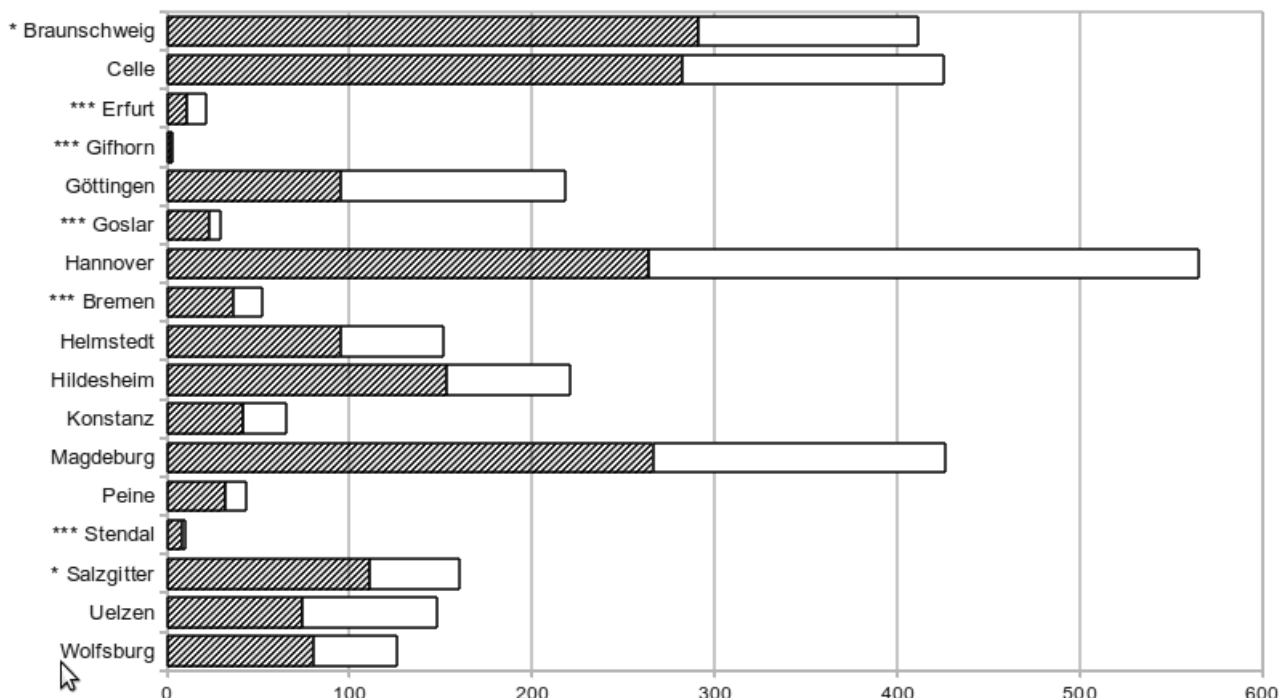
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2014, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
 weiß = im Jahr 2014 verteilte Exemplare



Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org, 5.2.2014 - 24.2.2015
 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, 5.2.2014 - 24.2.2015
 weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
 * = Infoveranstaltung in dieser Stadt *** = Gruppe vor 2014 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!

