

Inhalt:

S.1: Eigenes Konto für Selbsthilfegruppen?
S.2: Preisausschreiben, Kurs in Magdeburg

S.3: Muß sogar hier was über Sarrazin stehen?
S.4: Unbewußte Ideen, Vereinssitzung

Eigenes Konto für Selbsthilfegruppen?

Im Rahmen der Auszahlung des Preisausschreibens kam diese Frage wieder auf, und bald ist wieder Antragszeit. Das Thema dürfte noch für Unsicherheit sorgen. Daher hier einige Ausführungen.

In den neuen Förderrichtlinien der Krankenkassen wird ein eigenes Gruppenkonto gefordert. Für 2010 wurde diese Regel aber (nicht nur?) in Niedersachsen noch ausgesetzt.

Je kleiner der Förderbedarf einer Gruppe, desto höher der prozentuale Anteil der Kontoführungsgebühren. Wir dürften uns mit den Krankenkassen allerdings einig sein: Selbsthilfeförderung ist kein Bankenrettungsprogramm. Also wie weiter?

Ein Positionspapier der DAG-SHG nennt verschiedene Lösungsmöglichkeiten, die wir hier (z.T. zusammengefaßt) wiedergeben:

1. kostenloses Sparkonto
2. kostenloses Girokonto, als SHG-Förderung durch die Bank oder durch Vermittlung der Kontaktstelle
3. Unterkonto zum privaten Girokonto eines Gruppenmitglieds
4. Selbsthilfekontaktstellen verwalten die Fördermittel für die SHG treuhänderisch

Das gesamte Positionspapier ist lesbar unter: <http://www.dag-selbsthilfegruppen.de> -> oben "Fachverband" -> links "Stellungnahmen" -> 4. oranges von oben

Der intakt e.V. hat zusätzlich noch zwei Fragen: Dürfen sich mehrere Selbsthilfegruppen ein Konto teilen? (Auch zu verschiedenen Themen oder in verschiedenen Orten?)



Ist es möglich, einen größeren Selbsthilfeverband (wie intakt e.V.) als Treuhänder nach Punkt 4 einzusetzen? Dieser erfüllt immerhin die Anforderungen an Gemeinnützigkeit und Zweckbindung. Der intakt e.V. hat in den letzten Jahren bereits solche Treuhändendienste übernommen.

Interessant ist auch, welche Kontaktstelle wo welche Lösung mit den Krankenkassen verhandelt hat.

Bei neuen Antworten wird im Dezember-Rundbrief noch ein Artikel zum Thema erscheinen - rechtzeitig zum Förderantragstermin.

ZITAT

"Was man nicht erfliegen kann,
muß man erhinken."

Friedrich Rückert, Lyriker

Selbstbewusstsein kann man lernen

Kurs von intakt e.V. und VHS Magdeburg

(2. Anlauf)

Menschen mit geringem Selbstbewusstsein sind in unserer Gesellschaft leider in einer Randposition. Aus Angst, etwas falsch zu machen oder wegen eigener Schwächen ausgenutzt zu werden, ziehen sie sich zurück. Sie 'sammeln' verpasste Lebenschancen und sehen sich als machtlos der Außenwelt gegenüber. Dieser Kurs soll Alltagsmöglichkeiten aufzeigen, Selbstbewusstsein wiederzuerlangen und 'draußen' einzusetzen und zu zeigen. Er soll anregen, vom Urteil anderer unabhängig zu werden und die eigenen Stärken zu entdecken.

Nach einem einführenden Vortrag werden die

eigenen Erfahrungen der Anwesenden diskutiert. Im zweiten Teil können in verschiedenen Übungen Erfahrungen für 'draußen' gesammelt werden.

Kursnummer: **L1352**

Leitung: Julian Kurzidim

Zeit: So., 7.11.2010, 10-17 Uhr

Kosten: 17,60 EUR

Anmeldung: über die Städtische VHS Magdeburg,
Leibnizstraße 23, 39104 Magdeburg
0391-535477-0

oder Online-Anmeldung

<http://www.magdeburg.de/volkshochschule>

Sieger im Preisausschreiben stehen fest

Das Preisausschreiben des intakt e.V. ist entschieden und kann als erstes solches als Erfolg angesehen werden.

Insgesamt fünf Beiträge aus vier Gruppen wurden eingereicht. Eine geringe Zahl, aber bei der begrenzten Reichweite des intakt e.V. und der typisch sozialphobischen Zögerlichkeit erklärbar. Immerhin war unsere Aufgabenstellung anspruchsvoller als das, was man sonst oft bei Verlosungen hat ("Wie heißt die Hauptstadt von Paris? E_ff_lt_rm"). Sicher liegen noch einige Texte in der Schublade, die auch noch - mit mehr Autorenmut - eingereicht worden wären.

Die Jury sprach vor Einsendeschluß ein Bewertungsschema ab, bei dem insgesamt 100 Punkte auf diese Kategorien verteilt werden konnten: Überwindungsniveau der beschriebenen Situation, Kreativität, Emotionalität, Nachvollziehbarkeit der beschriebenen Erfahrung, ihre generelle Anwendbarkeit (für andere, die den Text lesen), literarischer Anspruch, außerdem die Möglichkeit, Minuspunkte wegen Themaverfehlung zu vergeben.

So konnte Dennis der Jury die Texte - und nur die Texte selbst - anonymisiert übergeben. (In einem Text mußte dazu ein Name unkenntlich gemacht werden.) Sie unterschieden sich sehr - von der spannenden Kurzgeschichte bis zum Gedicht war vieles dabei. Sie zeigten eigenen Stil statt kopierten.

Die Auswahl war nicht leicht - das ist nicht die Standardfloskel, die zu Anlässen wie diesem immer kommt. Es ist wirklich nicht einfach, mit

seiner Bewertung über andere zu entscheiden. Wer fünf Texte hat und nur einen zum Sieger machen kann, steht vor dem selben Problem wie die Personalchefs, bei denen man nie Erfolg hatte. Auch für uns war es also eine gewisse Überwindung. Und auch wir wußten am Anfang nicht, was (wieviele und welche Texte) auf uns zukommt.

Trotzdem stellte sich heraus - als alle Bewertungen abgegeben waren - daß sich die Jury beim 1. Platz einig war.

Es ergab sich folgendes Ergebnis:
(Tataaaa!)

1	Michael K.	SHG Chemnitz
2	Martina H.	SHG Bremen
3	Marcus B.	SHG Magdeburg

Allen Gewinnern viel Erfolg! Auch weiterhin - und gute Gruppenarbeit mit dem ausgezahlten Fördergeld.

Wir möchten alle fünf Texte ins Buchprojekt übernehmen, auch die nicht prämierten. Nach Absprache mit den Autoren können wir im nächsten Rundbrief einen veröffentlichen.

Ob der intakt e.V. nächstes Jahr wieder ein Preisausschreiben veranstaltet, ist noch nicht entschieden. Aber wenn uns eine gute Aufgabe einfällt, warum nicht? Hoffentlich aber mit mehr Beteiligung.

Muß sogar hier was über Sarrazin stehen?

Während über das Buch groß debattiert wurde, hatte ich eine Überwindungsübung der besonderen Art: ich mußte in einem türkischen Kiosk den Katalog des Kopp-Verlags abgeben. Untertitel des Buchs auf der Titelseite: "Armut für alle im lustigen Migrantentadl". Später mußte ich türkische Zeitungen zustellen, mit Sarrazin auf der Titelseite. Da bekam auch ich die Angst der Unwissenden: Was steht drin? Was denken "die" über „uns“? Ich habe mich durchgemogelt: ich habe in beiden Fällen das Papier beim Überreichen so geknickt, daß der problematische Inhalt nicht zu sehen war. Ja, irgendwie kommt man nicht um das Thema.

Das Problem, auf dem Sarrazin reitet, ist eigentlich bekannt: Was für Deutschland die Neonazis, sind für den Islam die Taliban - Randgruppen, die gegen ihre Probleme zu untauglichen Mitteln greifen. Die intolerante Minderheit. Die Wenigen, die doch zu viele sind. Die alles wieder kaputt machen, was die Mehrheit aufgebaut hat. Welches Angstpotential in der Debatte steckt, zeigt ein Zitat von Sarrazin: "Ich will nicht, daß das Land meiner Enkel in weiten Teilen muslimisch ist." Ohne ängstliche Aggressivität würde etwas anderes herauskommen - etwas, dem werden 99% der Menschen zustimmen können: "Ich will nicht, daß meine Enkelin von irgendwelchen Idioten unter die Burka gezwungen wird." Die Front verläuft also nicht zwischen Europa und Arabien, sondern zwischen Toleranten und Intoleranten.

Angstpsychologisch ist aber eine anderer Punkt interessanter: Verdrängung. Muß erst so einer kommen, damit über ein Problem - hier fehlgeschlagene Integration - offen diskutiert werden kann? "Die Linken träumten vom Multikulti, die Rechten glaubten, die Leute würden wieder zurück ins Ausland gehen." Da steckten gleich zwei Köpfe im Sand.

Doch was ist mit unserem? Wie gehen wir mit blinden Flecken um? Wo sind unsere blinden Flecken? Kennen wir sie? Passen sie in unser Selbstbild, verdrängen wir sie?

Viele Schüchterne wissen aus eigener Erfahrung, wie tief sie sinken mußten, bis sie Hilfe suchten.

Ich denke an die Problemkarriere, die viele von uns durchmachten, bis sie endlich von selbst Hilfe suchten. Die Leute fühlten, daß mit ihnen etwas "nicht stimmt", aber die Ideologie - hier "Du mußt in der Gesellschaft mithalten" war doch stärker als alle berechtigten Zweifel daran.

Ich denke an die vielen Leute, die an unserem Infostand vorbeigehen, weggucken, man merkt ihnen an, daß das Thema ihnen peinlich ist.

Ich denke an Gruppenstunden, die mit Gesprächen über Fußball, Musik, Politik (oder Sarrazin) rumgingen, während ein Mitglied sein Problem erst 5 Minuten vor Schluß herausbrachte - oder überhaupt nicht.

Was wünschen wir uns also (außer einer islamischen Lichterkette nach dem nächsten "Ehrenmord", von Moschee zu Moschee)?

Die Fähigkeit, kleine Probleme zu sehen, bevor sie groß werden und dann zu handeln. Auch wenn - gerade wenn - es zur eigenen Meinung nicht paßt.

Die erwähnte türkische Zeitung hat mich zu einem solchen Umdenken gebracht:

Eine Woche davor war ein Artikel erschienen, geschrieben von einem - wie man sagt - linken Politiker mit Migrationshintergrund, und mit der Überschrift "rassistischer Unsinn". Ich habe ihn nicht gelesen, denn ich habe ihn vorschnell in die Schublade "wütende Empörung" gesteckt. Man kann ja verstehen, daß Sarrazins These so bezeichnet wird. Aber abgenutzte Phrasen helfen keinem "Kopftuchmädchen" bei der Karriere und keinem Mieter bei seinen "fremden" Nachbarn.

Ich glaubte also zu wissen, was drinsteht. Bei der türkischen Zeitung merkte ich, wie schnell man glaubt zu wissen und doch nichts weiß.

Also las ich den scheinbar "linken" Artikel doch. Ich wußte nicht, was drinsteht. Wenn man das Wort "Unsinn" überliest, ist es dasselbe, was ich oben bereits geschrieben habe: "Wieso fragt bei Sarrazins wilden Behauptungen ... niemand nach, wo seine Zahlen eigentlich herkommen?" Dann erwähnte der Politiker noch seine sudetendeutsche Großmutter - ja, auch das ist Multikulti zum Umdenken: Wir stehen oft auf mehreren Seiten gleichzeitig, die sich scheinbar ausschließen.

Ein anderes Umdenken ist z.B. die Antwort der Türken auf Neonazis: Halt ihnen einen Döner vor die Nase. Krass scharf und korrekt billig. Der Dönerpreis ist zwar zweifelhaft (Fleischqualität, Selbstaubeutung der Imbißbetreiber), und die eigene Dönerbude war eigentlich als Weg aus der Arbeitslosigkeit gedacht. Trotzdem: Der Preisvergleich zwischen Döner und Pommes dürfte die wirksamste Waffe gegen Nazis sein. Geiz ist nicht geil, aber wenigstens geiler als Extremismus.

Tolerante aller Kulturen: Was ist unser Döner? Womit überzeugen wir? Wo sind wir stärker als der Fasch-, Islam- und anderer Fanat- Ismus? Zeigen wir es! Überzeugen wir damit! Dann hat auch kein Sarrazin mehr eine Chance.

Julian / Braunschweig

(Mehr zum Döner: Eberhard Seidel-Pielen, "Aufgespießt - wie der Döner über die Deutschen kam", Rotbuch-Verlag)

Was hat ein "Gyros-Konto" mit Sozialphobie zu tun?

Mehr als gedacht!

Vor kurzem fiel mir die Karikatur auf der Titelseite in die Hände. Ich hatte sie im Jahr 2002 gezeichnet. Der Witz ist nicht von mir, nur die Gegenfrage in der Sprechblase. Eigentlich wollte ich damit - mitten im Studium - vor zu hohem Schuldenmachen warnen. Jetzt aber sehe ich: Das ist nichts, was man einem Pistolenmann ins Gesicht sagen würde. Damit wird der Cartoon zum Beispiel von versteckter Stärke. Man beachte, wer da wem wessen Probleme um die Ohren haut.

Die gezeigte Reaktion ist übrigens wirklich möglich. Nicht unbedingt bei bewaffneten Überfällen, obwohl es auch da schon mehrfach geklappt hat. Aber bei Angriffen mit Psychowaffen - Mobbing - ist es eine gute Strategie, das letzte Wort zu haben, alles an sich abprallen zu lassen.

Aber hier gehts mir um etwas anderes: Durch den Cartoon neugierig geworden, habe ich meine

anderen kreativen Ideen durchgesehen - und erst jetzt erkannt, daß dieses Motiv "jemand findet erst in Gefahr zu seinen Stärken" mehrfach auftaucht. Daß es unbewußt so zentral für mich ist, ist mir jetzt aufgefallen.

Mein anderes großes Thema, wenn ich sinnlos reime: Hinter jeder Idylle steckt ein Abgrund. Frei nach Reinhard Mey: „In den Tank kommt Kerosin / vorher wird nicht losgeflogen / der Pilot nimmt Heroin / ach Quatsch, das war gelogen.“

Beide Themen passen gut zu jemandem, der zu lange selbst der Schwächere war.

Frage: Wieviel eigene Erfahrung, eigenes Erleben steckt unbewußt in dem, was wir sagen? In dem, worüber wir spontan lachen können? In der Art, wie wir erklären und argumentieren? Wo werden wir so oft falsch verstanden, und warum?

Julian / Braunschweig

Therapeutisches Fotoshooting?

Für die Zeitschrift "Stern - Gesund leben" (erschieden am 29.9.) hatte ich ein Interview und einen Fototermin. Ich dachte, das würde ich schon kennen, aber schnell hatte ich eine neue Erfahrung: Aus Sicht des Fotografen sah ich ganz anders aus als im Spiegel. Nämlich besser.

Daher die Idee: Wieviele von uns haben zu oft zu hören bekommen, sie wären häßlich?

Könnte ihnen eine solche Fotosession helfen? In

der sie erkennen: "Ich seh ja doch gut aus!" Und das zeigt nicht irgendwer, sondern jemand, der sich damit auskennt?

Der intakt e.V. könnte einen Fotografen engagieren und mit mehreren von euch einen solchen Termin veranstalten. Das Problem ist die Organisation einer solchen Fotosession (Finanzen, Terminfindung).

Was denkt ihr zu der Idee?

Julian

Peine, 17.10.: Vereinsversammlung

Nach zwei Jahren muß der **Vorstand neu gewählt** werden. Wer kandidieren möchte: bitte schriftlich beim Vorstand einreichen, auch, für welches Amt. Kandidaturen sind aber auch während der Sitzung bis kurz vor der Wahl noch möglich.

Als "gemütlicher Teil" ist der **Besuch der Schokofabrik Rausch** geplant, selbstverständlich

mit der Möglichkeit der Schokoladeverkostung.

Achtung: Am 17.10. ist Bombenentschärfung in Braunschweig, der Bahnhof liegt am Rand der evakuierten Sicherheitszone. Es ist unklar, ob/welche Züge dort fahren. Besser ist es, rechtzeitig eine Fahrgemeinschaft zu organisieren, Meldet euch bei uns.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Gabriele Klingebiel, Tobias Oder, Ingo Schulze

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