

## Inhalt:

S.1: Infoheft neu gestaltet

S.2: Aktionstag „Selbsthilfe stärkt die Seele“

S.2: Verkaufszahlen zu unserem Buch

S.3: Selbsthilfe: Rückgrat gegen Abhängigkeit

S.3: Buchvorstellung: "Denken wie ein Shaolin"

S.4: Filme, die die Welt erklären, Teil 13

S.4: Was kann ICH tun, Teil 2

## intakt-Infoheft neu gestaltet



**Der intakt e.V. hat nun seine Infohefte vollständig auf Profidesign und -druck umgestellt.**

Das letzte Heft war das bekannte "Du bist nicht allein". Der Künstler und Grafiker Kalle Becker, der dem Verein schon durch die Bücherveranstaltung in Berlin bekannt ist (1), hat es überarbeitet. Als Grundfarbe wurde Weiß-Blau (2) von den anderen Heften und der Webseite übernommen.

Der intakt e.V. war beim Design wichtig: Allen Heften soll man ansehen, daß sie vom selben Verein sind, sie sollen aber im Design unterscheidbar sein, wenn sie auf dem Infotisch nebeneinander liegen.

Der Text ist der bewährte Text des bisherigen Hefts. Er wurde am Beginn der Gruppe Peine geschrieben (3) und ist geeignet für eine erste bis zweite Einführung in unser Thema und in die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppen. Er paßt sicher nicht für den Flugblattständer, dafür aber umso besser für den Infostand. Gruppen-Interessierte können beim ersten Besuch ein Exemplar erhalten.

Das Heft kann auch bei uns bestellt werden. Wir freuen uns über Interesse daran – und an unseren anderen Heften.

**Gruppen erhalten ein Heft-Exemplar zusammen mit diesem Rundbrief.**

## ZITAT

"Hoping for the best but expecting the worst"  
("Das Beste hoffend, aber das Schlechteste erwartend")

*Alphaville, in ihrem größten Hit "Forever young"*

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei  
[www.schuechterne.org/rb-zitate.htm](http://www.schuechterne.org/rb-zitate.htm)

(1) siehe Rundbriefe 6/14, 6/15 und 1/17

(2) Die bisherige Farbe Gelb hatte folgende Geschichte:  
Sie kam von Julians Liebesbrief (siehe „Der ängstliche Panther, S.86ff.), der ebenfalls auf gelbem Papier war.

(3) leider aufgelöst

# Aktionstag: „Selbsthilfe stärkt die Seele“

## ZUSAMMENFASSUNG

- Der große Tag für Niedersachsens Psycho-Gruppen
- Möglichkeit zu Teilnahme an Workshops
- Anmeldung beim Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen infolge bestimmter Lebensumstände und -ereignisse wirken sich einschneidend auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen aus.

Viele Menschen in dieser Lebenssituation suchen sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Hier erfahren sie durch gemeinsamen Austausch den Halt der Gruppe, durchbrechen ihre Isolation und stärken so ihr seelisches Gleichgewicht und ihre Ressourcen zur Alltagsbewältigung.

Der Kongress richtet sich an Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe und bietet Raum für den gemeinsamen Austausch zu psychosozialen Themen, Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit, Vernetzungsmöglichkeiten und Erfahrungen für (fast) alle Sinne.

Die zwei Workshop-Runden finden themengleich vor- und nachmittags statt. Sie können an zwei unterschiedlichen Workshops teilnehmen.

### Vormittag:

- Schritt für Schritt durch Lebenskrisen
- Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppenarbeit

- Achtsamkeit – Einführung, Erfahrungen, Übungen  
Nachmittag:

- Upcycling-Werkstatt: Aus alt mach neu, Kreativangebot
- Wie gehe ich mit meiner Krankheit im Arbeitsleben um?
- Verantwortung abgeben, Verantwortung übernehmen

Zeit: Samstag, 27.4. - 9:30 bis 15:45 Uhr

Veranstaltungsort: Stadtteilzentrum KroKuS, Thie 6, 30596 Hannover (barrierefrei). Eine Wegbeschreibung findet sich auf der Anmeldeseite oder unter [www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe](http://www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe)

Anmeldung: online möglich unter

[www.selbsthilfe-buero.de/SelbsthilfestaerktDieSeele](http://www.selbsthilfe-buero.de/SelbsthilfestaerktDieSeele)

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag von 10,00 Euro bis zum 14.04.2019 auf das Konto des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen

IBAN: DE 04 2505 0180 0000 1438 80

BIC: SPKHDE2HXXX

Bitte angeben: Name, Vorname, Stichwort „Selbsthilfe stärkt die Seele“

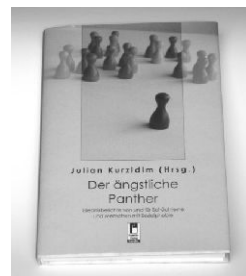
Für Informationen und bei Fragen zur Anmeldung:

0511 - 39 19 28 / [selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)

## Verkaufszahlen zum "Panther"

Auch für 2018 hat unser Partner, der Festland-Verlag in Wien, die Zahlen übermittelt:

	2011-2017	2018	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	99	36	135
Verkauf über Projekte-Verlag (2014 Insolvenz)	140	–	140
Verkauf über intakt e.V.	150	6	156
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	7	1	8
Freiexemplare für Mitwirkende	18	–	18
Rezensionsexemplare	4	–	4
Vereins-Mediothek	2	–	2
<b>Gesamt</b>	<b>420</b>	<b>43</b>	<b>463</b>



Das Buch ist weiterhin im Buchhandel, über den Verlag oder den intakt e.V. erhältlich.

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 2/09 sind folgende Themen zu finden:

- Ankündigung: Kennenlern-Tag "Carpe diem" in Wolfsburg
- Selbsthilfeverband DSSPS heißt jetzt VSSPS
- Umfrage - eure Meinung gewünscht
- Gedanken zur Angst nach dem Amoklauf
- Wahr oder falsch: Macht Bier dick?

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb092.htm](http://www.schuechterne.org/rb092.htm)

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar bei [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

# Selbsthilfe: Rückgrat gegen die Verlockung der Abhängigkeit

## ZUSAMMENFASSUNG

- Werbeagenturen und Gesundheitsfirmen belagern die Selbsthilfe.
- Wenig Rücksichtnahme auf die schwierige Lebenslage der Betroffenen.
- Selbsthilfe sollte freier Wirtschaft widerstehen können.

Heute erreichte mich wieder eine Anfrage: Dieses Mal war es eine Werbeagentur, die auf der Webseite unserer Selbsthilfegruppe gerne den Werbebanner einer Fernschule publiziert hätte. Gegen ein sattes Honorar natürlich! Ähnlich erging es mir erst vor ein paar Tagen, als sich der Vertreter einer Gesundheitsfirma bei mir meldete und anbot, in einer unserer nächsten Zusammenkünfte ihr neuestes Produkt vorstellen zu wollen - angeblich helfe es gut gegen jegliche Form von Angst. Und vor ungefähr drei Wochen klingelte der Vertreter einer Fachzeitschrift bei mir; ich könne für unsere Gruppe das Abonnement zu einem ganz besonders günstigen Preis erwerben.

Die Vereinnahmung der Selbsthilfe durch Unternehmen, sie zieht immer weitere Kreise. Dabei stört die Firmen auch nicht der geschützte Rahmen einer Gruppe, in der Menschen in schwierigsten Lebenslagen nach Hilfe suchen. Vielmehr geht es um Profit und den angeblichen Wunsch, uns etwas Gutes tun zu wollen. Doch am Ende

bedeutet das aufdringliche Verhalten, dass nicht nur die Gruppenleiter einen beständigen Mehraufwand in der Abwehr von Werbetreibenden und Lobbyistenvertretern zu bewältigen haben. Auch die Unabhängigkeit der Selbsthilfe gerät in Gefahr, denn die Anreize, sich kaufen zu lassen, sie sind groß.

Von der Politik erhoffe ich mir, dass sie die Förderung der Selbsthilfe nicht weiter verkompliziert. Denn nur, solange wir als Ehrenamtliche auf die offiziellen Gelder der Krankenkassen vertrauen können, können wir mit Standhaftigkeit den Angeboten widerstehen, die uns die freie Wirtschaft unterbreitet. Selbsthilfe, sie möge auch weiterhin vom Einfluss derjenigen befreit bleiben, die mit der Notlage von Menschen Gewinne erzielen möchten. Ich wünsche mir, dass wir als freiwillig Engagierte Rückgrat zeigen, nicht den aussichtsreichen Geldgeschenken ganzer Branchen zu verfallen, sondern Protest zeigen gegen jene, die zivilgesellschaftlichen Einsatz füreinander für Eigenzwecke skrupellos auszunutzen bereit sind.

Dennis Riehle  
Selbsthilfeinitiative Zwangserkrankungen, Phobien,  
psychosomatische Störungen und Depressionen  
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz  
Mail: [info@zwang-phobie-depression.de](mailto:info@zwang-phobie-depression.de)  
Web: [www.zwang-phobie-depression.de](http://www.zwang-phobie-depression.de)

## Buchvorstellung: "Denken wie ein Shaolin"

### ZUSAMMENFASSUNG

- Ein Kampf wird immer auch „mental“ entschieden
- Erweiterung der Möglichkeiten, sich mental zu wehren
- Gefühlslosigkeit ist manchmal doch passend

„Shaolin“ ist das berühmte Kung-Fu-Kloster. Geht es da um Denken? Ja, das ist sogar sehr wichtig. Asiatischer Kampfsport hat zwar ein martialisches Image, zu ihm gehört aber auch geistiges Training. Eben das Gespür, wann man sich nicht auf einen Kampf einlassen sollte.

Zunächst zeigt das Buch die üblichen Probleme bei Ratgeberbüchern: Auf dem Lesesofa nützen die Tips nicht - immer dann, wenn sie nützen, müssen sie erst mühsam ins Bewußtsein geholt werden. Was im Streß nicht gelingt. Aber das Buchthema ist eben auch, dieses Bewußtsein im Ernstfall zu haben. Nicht in Streß zu geraten, denn im Streß ist der Kampf schon verloren. Die Umwelt erscheint im Buch recht feindlich - alles kann ein Kampf sein. Man denke an das feine, aber fiese Intrigenspiel um die Beförderung, oder an Verkaufstricks im Laden, der kommerziell durchdesignt wurde.

In 7 Kapiteln beschreibt das Buch Themen wie:  
- die Kraft des Gegners nutzen, bzw. verhindern, daß

- jener die eigene Kraft nutzt
- das Bewußtsein, wofür man selbst verantwortlich ist (nämlich die Reaktion auf Einflüsse und Angriffe)
- Erwartungslosigkeit
- „Wu wei“, das Prinzip des Nicht-Handelns

Erwartungslosigkeit klingt zuerst nach jener bekifften Zufriedenheit im eigenen Müll. Gemeint ist aber: keine Wünsche (bewußt oder unbewußt) an andere zu haben. Das verhindert, sich hinterher über die „Undankbarkeit“ dieser anderen zu ärgern. Und ist wirklich gemeint, gegen das Leid in der Welt abzustumpfen? Nein – nur dann, wenn z.B. jemand Bilder vom krebserkrankten Seehundbaby zeigt, um sich von deiner Spende eine dicke Provision zu genehmigen. Viele Inhalte sind aus anderen Denkkulturen oder Therapien schon bekannt. Das zeigt aber, wie oft sie passend sind. Insgesamt ein guter Denkanstoß.

Julian / Braunschweig

*Bernhard Moestl: Denken wie ein Shaolin. Die sieben Prinzipien emotionaler Selbstbestimmung*  
Knaur Taschenbuch Verlag, 2016  
ISBN 978-3426788646, 9,99 EUR

# Filme, die die Welt erklären

## Teil 13: Schöne Bratkartoffeln

"Vier Fäuste für ein Halleluja" ist ein Klassiker mit Bud Spencer und Terence Hill. Worum es in dem Film geht - egal. Er ist so voll mit Gags, daß man ihn auch in Teilen genießen kann (1).

Einer dieser Gags spielt in einem seichten Fluß. Der Planwagen einer Siedlerfamilie steht fest, weil das Zugtier störrisch streikt. Spencer und Hill wollen (mal wieder) der Familie helfen.

Hill setzt sich auf den Bock, greift die Zügel - bittet die Siedlertochter, sich festzuhalten (2) - und schreit dann "Yippie!". Das Maultier reagiert nicht, es bleibt im Wasser stehen.

Er schreit nochmal, schleudert die Zügel - wieder nichts. Schließlich reitet Bud Spencer zum Tier und spricht ihm ins Ohr: "Du kriegst 'ne große Portion Bratkartoffeln."

Danach muß Terence Hill nur noch wenig mit den Zügeln hantieren, das Zugtier bewegt sich, der Wagen fährt aus dem Flußbett.

Ob es dann wirklich Bratkartoffeln bekommt, zeigt der Film nicht mehr (3). Sie sind jedoch auf jeden Fall eine große Verlockung. Ich selbst mach mir zu selten welche...

Julian / Braunschweig

(1) Als Kind kannte ich nur die zweite Hälfte (ab der Restaurant-szene). Während des Films kam der Wunsch, den Videorecorder anzuwerfen und den Rest aufzuzeichnen.

(2) an ihm, weil er mit ihr eine heimliche Affäre hat.

(3) Der Film zeigt allerdings ein Pferd, das aus Hills Bohnenpfanne isst und dann "ist das scharf" sagt.

# Was kann ICH tun?

## Teil 2: Elektroschock statt Psychoschock

Diese Folge ist ein Nebenprodukt meiner Südgruppen-Reise. Denn im oberen Raum des Kölner Doms fand ich einen Notfallkasten mit einem Defibrillator. Schon auf dem Kasten steht groß: „Sie können nichts falsch machen.“ Als ich davon in der Gruppe erzählte, wurde mir gesagt: Die Dinger „reden mit dir“. Sie haben heutzutage auch eine Sprechfunktion, man kann sich per Audiodatei anleiten lassen.

Ein Defibrillator wird gegen Herzflimmern (=Kreislaufausfall) eingesetzt und ist "dieser Elektroschocker, der im Notarztfilm immer so schön knallt." Zwei Metallplatten rubbeln, alle einen Schritt zurück - wwoaazz!

Aber ist das in Wahrheit wirklich so? Wer weiß das, wenn plötzlich jemand nebenan zusammenbricht? Weit bekannt ist stattdessen, daß man für „unterlassene Hilfeleistung“ angezeigt werden kann. Damit endet aber schon das juristische und medizinische Allgemeinwissen und läßt großen Raum für Ängste: Wenn ich was falsch

mache und der stirbt? Dann lieber eine Anzeige wegen unterlassener Hilfeleistung. Da ist die Strafe auf jeden Fall geringer als für fahrlässige Tötung.

Wenn man überhaupt denken kann in solch einer Lage. Viele werden so geschockt sein, daß eine solche Anzeige eingestellt wird wegen Schuldunfähigkeit.

Doch egal wie es möglichen Ersthilfswilligen geht - das Opfer liegt weiterhin auf dem Boden und braucht Rettung. Da hilft tatsächlich nur, den Leuten die Angst vor dem Erste-Hilfe-Leisten zu nehmen. Und zwar schneller als sie kommt. Dazu tragen der große Spruch auf dem Kasten und die sprechende Anleitung bei.

Julian / Braunschweig

*P.S.: Laut Youtube-Lehrfilm muß man keine Metallplatten rubbeln, sondern nur einen Knopf drücken.*

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Dennis Riehle

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: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

