

Inhalt:

S.1: Wieder Gruppentreffen möglich

S.2: Corona und Online: Selbsthilfe im Wandel

S.2: Zwischenfragen beim „Blitzlicht“?

S.3: Vorstellung eines Videos

S.3: Später Umgang mit Schul-Erfahrungen

S.4: Schlager-Gedicht

S.4: Zwangsgedanken - wie Fake News im Kopf?



Wieder Gruppentreffen möglich

Viele Gruppen treffen sich wieder. Nachdem die Gesellschaft immer mehr lernt, trotz Corona-Gefahr ihren Alltag zu erhalten, werden auch die Gruppenräume wieder freigegeben. Das Foto zeigt den Gruppenraum in Wolfsburg. Dort sind die Stühle im Abstand aufgestellt und für die übliche Teilnahmeliste nummeriert.

Als größtes Problem erweist sich eben diese Adressenliste, die oft in fremden Büros hinterlegt werden muß. Leute bleiben aus Gruppen weg, weil sie Angst vor einer Eintragung haben.

Wie regeln Anonym-Gruppen sowas? Dort wird ein verschlossener Briefumschlag benutzt. Eine Gruppe berichtet, sie läßt sich die Umschläge mit den Daten nach der 3-Wochen-Frist zurückgeben.

Denkt dran: Wir haben eine Ausnahme-

situation. Da haben wir immer an irgendeiner Stelle ein Problem:

Treffen im Gruppenraum heißt Eintrag in der Liste. Treffen draußen ohne Liste heißt kein geschützter Gruppenraum. Wegbleiben heißt den anderen beim nächsten Mal "beichten müssen", warum man nicht da war oder sich garnicht mehr hintrauen. Entscheidet euch. Laßt nicht die Angst für euch entscheiden.

ZITAT

Standbetreuer beim CSD: "Bist du homo oder hetero?"
Julian: "Hetero."

Standbetreuer zeigt auf seine Mitaktivistin: "Sie auch."

Eine Homosexuellen-Initiative weiß, wie sie die Akzeptanz für ihre sexuelle Ausrichtung fördert

Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei www.schuechterne.org/rb-zitate.htm

Standpunkt zur Entwicklung der Selbsthilfe in Corona-Zeiten

Selbsthilfe im Wandel

ZUSAMMENFASSUNG

- Die Pandemie eröffnet uns alternative Modelle der Selbsthilfegruppe.
- Fehlender Kontakt kann Ängste und Depressionen fördern.
- Mischung aus Gruppentreffen und Videochat kann zukunftsweisend sein.

Die "Corona"-Pandemie bereitet Selbsthilfe-gruppen auf das vor, womit sie nach meinem Dafürhalten in den nächsten Jahren wohl vermehrt rechnen müssen: Ich begrüße zwar, dass die Krise zu alternativen Formen der Kommunikation über Videochat und Messenger-Dienste beigetragen hat. Dennoch halte ich es für eine kritische Entwicklung, dass der reale Kontakt zwischen Menschen, die sich bei Gruppentreffen in die Augen schauen können, immer weiter eingeschränkt wird. Ja, wir müssen im 21. Jahrhundert darüber nachdenken, wie wir die zunehmende Isolierung des Einzelnen durchbrechen können, denn der Slogan "My home is my castle" darf nicht zur sozialen Ausgrenzung führen. Das Verkriechen im Homeoffice fördert die Unfähigkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben und verschärft die Ängste vor der Öffentlichkeit. Selbsthilfe lebt vom persönlichen Miteinander, die Reaktionen und Worte des Anderen hautnah erleben zu können. All das ist durch

die neuen Medien nicht mehr möglich - und dennoch erscheint der indirekte Austausch über Kamera und Mikrofon zu erstarken. Wir müssen uns also fragen, welche Beweggründe dazu führen, dass viele von uns zusehends in die Einsamkeit abdriften. Es bedarf einer Bestandsaufnahme, was die "Social Media" mit uns macht. Auf die Selbsthilfe hat die moderne Entwicklung schon heute massive Auswirkungen: Nicht nur, dass sich viele Gruppensitzungen ins Web verlagern. Auch die beratende Selbsthilfe über Telefon, Mail und andere Kanäle gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ich weiß nicht, ob es sinnvoll ist, für das Selbsthilfeverständnis der 1980er-Jahre zu werben, als hilfeschuchende Menschen den Wert des frontalen Gegenübers noch zu schätzen wussten. Wollen wir uns in die eigens gesetzten Grenzen des heimischen Sofas zurückziehen und dabei riskieren, dass sich die Individualisierung immer weiter Bahn bricht? Oder kämpfen wir für eine Vor-Ort-Selbsthilfe, die die Menschen ins Leben zurückholt und um Zusammenhalt ringt?

Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Mail: Riehle@Riehle-Dennis.de
Web: <https://www.dennis-riehle.de>

Zwischenfragen beim „Blitzlicht“?

In einer Gruppe kam eine kurze Diskussion über die Regeln bei der "Anfangsrunde" (auch "Blitzlicht" genannt) auf. Es war die Frage, wie lang die Anfangsworte der einzelnen Mitglieder sein dürfen und ob andere schon in dieser Runde Fragen stellen dürfen. Es war eigentlich geplant, hier beide Meinungen in der Form "Pro und Contra" darzulegen. Das Gruppenmitglied, das für Zwischenfragen argumentierte, ist aber leider in der Coronapause "verloren gegangen". Daher findet sich hier nur meine Meinung für eine straff-kurze Anfangsrunde.

Ich achte in der Gruppe darauf, daß nicht unterbrochen wird. Auch bei zu langen / zu detaillierten Ausführungen gebe ich oft ein Zeichen, zum Ende zu kommen und den Rest nach der Runde einzubringen.

Natürlich bin ich nicht 100% konsequent und auch nicht „streng“ im Schulmeistersinne. Ich weiß auch, daß Regeln nicht durchgesetzt, sondern nur freiwillig eingehalten werden können.

Die Anfangsrunde erfüllt zwei Zwecke: Themen für das längere Gespräch zu sammeln und alle einmal zu Wort kommen zu lassen. Hierzu sind zwei Regeln nötig: 1. alle kommen dran, 2. nur wer dran ist, darf reden. Der Deal ist gerecht: Ich rede nicht bei anderen, andere reden nicht bei mir.

Während der Runde muß allen im Bewußtsein bleiben,

daß es eine Runde ist - daß noch Leute aufs Drankommen warten. Ein Gegenstand, der rumgegeben wird (z.B. ein Tennisball oder eine Karte mit Fragen und Anregungen „welches Thema habe ich für heute?“) ist dazu hilfreich, weil er als Symbol an die Rundenregel erinnert.

Eine Runde ohne Verzögerungen hilft jenen, die in der Sitzordnung zuletzt dran sind. Wer schon überlegt, was man mit dem Ball in der Hand sagen kann, muß die Zeit abschätzen können bis zum eigenen Dran-Sein.

Manche Gruppenmitglieder haben Schwierigkeiten, sich zu Wort zu melden. Und manche Themen sind so schwierig/sensibel, daß sie nur in geeigneten Momenten aussprechbar sind. Beide müssen "ihren Moment" haben, in dem sie nicht unterbrochen werden. Die Gruppenleitung muß ihnen diesen Freiraum verschaffen, indem sie die anderen daran erinnert.

Ein Problem ist es, die Themen der anderen im Kopf zu behalten - bis nach der Runde das Gespräch frei ist für Rückfragen. Bei vielen Leuten können in der Runde 2-5 interessante Themen genannt werden.

Dazu kann jedoch ein Stichwortzettel geführt werden. Oder die Gruppenleitung erstellt eine Liste mit allen genannten Themenwünschen. Wer später dran ist, kann es auch sagen. „Dem Thema von ... schließe ich mich an.“

Julian / Braunschweig

Neues Video über Sozialphobie

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen hat bei Youtube ein neues Video veröffentlicht. Mit dieser Beschreibung:

"Gemeinsam geht's besser. Bei psychischer Erkrankung sind nicht nur die Erkrankten betroffen, sondern auch die Angehörigen. Zusammen mit professionell Tätigen können alle drei Seiten voneinander profitieren: Die Erkrankten, deren Angehörige und die Profis. Wenn dies beachtet wird, lässt die Krankheit sich am besten behandeln. Denn je nach Blickwinkel wird die Krankheit unterschiedlich wahrgenommen. Klaus ist an Sozialphobie erkrankt und leitet mehrere

Selbsthilfegruppen. Gegenüber dem BApK spricht er über seine Erfahrungen."

Die Kapitel des Videos sind diese:

"Woran erkennt man Sozialphobie?"

"Ängste können auch was Positives sein"

"Was würden Sie anderen raten?" (hier z.B. der Umgang mit eigenem Leidensdruck)

"Immer am Ball bleiben" (= Selbsthilfe fortsetzen)

Am schönsten ist aber der Titel, mit dem das Video bei Youtube zu finden ist: "Das wäre früher überhaupt nicht gegangen"

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7ImMqylUzPU>

Später Umgang mit Schul-Erfahrungen

Den folgenden Brief habe ich an einen meiner ehemaligen Lehrer geschickt. Eine Antwort habe ich noch nicht bekommen. Aber ich halte ihn auch allein für öffentlich interessant:

Sehr geehrter Herr [Lehrer],

Ihnen schreibe ich hier, weil ich Sie als Mathe- und als Beratungslehrer hatte, weil es mir später peinlich war, daß Sie mich als Briefträger erkannt hatten, und weil ich das mit Ihnen beim Nachtreffen "20 Jahre Abi" besprechen konnte.

Der Verein "intakt" (von mir gegründet) beschäftigt sich mit Schüchternheit, Sozialphobie, Selbstbewußtseinsdefizit. Eben mit dem, was ich mir zu Schulzeiten nicht eingestehen konnte. Damit bin ich nicht allein. In unseren Gruppen geht ein kollektiver Schreck um, sobald der Begriff "mündliche Schulnote" fällt.

Ein Angebot für alle, denen trotz Hochschulstudium doch kein "besserer" Job zugetraut wird als Briefträger.

Daher meine Frage: Existieren heute spezielle Angebote in Schulen für Schüler, wie ich einer war? Wenn ja, wie sehen sie aus? Wenn nein, wie lassen sie sich einrichten?

Es muß nicht unbedingt auf der Hilfeschiene sein. Alles, was aussieht wie "wer da hingeh, hats nötig", hätte ich damals selbst nicht besucht, oder höchstens so, daß der Schulhof und sogar die Eltern es nicht erfahren. Abgesehen davon zieht es ein Selbstbewußtsein ja noch mehr runter, wenn andere viel über die Defizite reden, und sei es auch im besten Willen.

Im Studium hatte ich einen Kunstkurs, dessen Dozent der unausgesprochenen, aber fühlbaren Maxime folgte: Zeig mir was du kannst, und ich sage dir, wer du bist, und wie du es nutzen kannst. Aber das paßt sicher nicht in einen vorgegebenen Lehrplan.

Könnten Fragen wie die folgenden (unter vier Augen!) die Ausgegrenzten einer Klasse in ein Angebot bringen?

- "Willst du was tun, damit deine mündliche Note besser wird?"

- "Willst du es meinem Kollegen zeigen, bei dem du dich bis zu achtmal pro Stunde gemeldet hast und der später doch behauptet hat, du würdest zu wenig sagen?" (Hatte ich tatsächlich! Sowohl das Achtmal-Melden als auch die Behauptung!)

- "Möchtest du lernen, trotz Herzrasen zu dem schönen Mädchen zu gehen und sowas zu sagen wie: Du [XXX] (1), ich möchte dir Respekt aussprechen dafür, wie du gestern dem Herrn [XXX] (2) widersprochen hast."

Und: Wie wird es von einer Klasse (miß-)verstanden, wenn die Lehrkraft von Problemen aus der eigenen Schulzeit berichtet?

Über eine Antwort würde ich mich freuen. Da diese auch für den Verein interessant sein wird, möchte ich auch eine Veröffentlichung im "intakt-Rundbrief" anregen.

*Mit freundlichen Grüßen
Julian Kurzidim*

(1) Vorname dieses schönen Mädchens, meiner Schul-Traumfrau

(2) Extrem unbeliebter Lehrer mit großen Fehlern, aber deshalb auch Ziel des Schulpotts. Von ihm habe ich eine wichtige Erkenntnis gelernt: Erspare den Leuten all das, was sie ständig zu hören bekommen. Dann werden sie doch freundlich.

Schlager-Gedicht

Michael du denkst nur ans Essen,
du hast den Farbfilm vergessen.
Da schau her, was ich seh,
ein Schloss am Wörthersee.
Genüsslich isst er sein Butterbrot,
in dem knallroten Gummiboot.
Oh Gott, da kommen Blitz und Donner,
wann wird's wieder richtig Sommer.
Wer steht den da so stur,
ein Pferd auf dem Flur.
Alpenblumen gibt's für Vivian,
blau blau, blüht der Enzian.
Was hat die Vivian für ein Gewicht,
Mamor, Stein und Eisen bricht.
Die Feier ist wirklich fein,
ein bisschen Spaß muss sein.

Sepp raucht seine Havanna,
bei der Fiesta Mexicana.
Lecker Nudeln mit Bolognese,
die verdau' ich bei der Polonäse.
Dessert gibt's mit Banane,
aber bitte mit Sahne.
Bei Wodka, da sag ich Nein,
ich trink lieber griechischen Wein.
Du bist besoffen wie der Casanova,
denn Schuld war nur der Bossa Nova.
Nicht alle Leut schlafen im Zelt,
ich nehm das Bett im Kornfeld.
Am Ende noch ein letzter Reim,
schön ist es auf der Welt zu sein.

Jannis

Das Leben mit Zwangsgedanken: "Sie sind wie Fake News im Kopf?"

ZUSAMMENFASSUNG

- Zwangsgedanken spielen unserem Kopf Unwahrheiten vor.
- Wir müssen lernen, Gedanken richtig zu unterscheiden.
- Kognitive Verhaltenstherapie kann uns helfen, Zwangsgedanken mit Vernunft zu betrachten.

Immer wieder werde ich von Außenstehenden gefragt, wie es sich eigentlich mit Zwangsgedanken lebt. Klar, Zwangshandlungen sind einem gesunden Mitmenschen deutlich leichter näherzubringen als ein reines Geschehen innerhalb des Gehirns. Kürzlich fand ich dann aber ein treffendes Beispiel: Als wieder einmal über den US-amerikanischen Präsidenten Donald Trump berichtet wurde, fiel das Stichwort der "Fake News". In Zeiten der sozialen Medien verbreiten sich Schlagzeilen und Berichte in Windeseile - und dem einfachen Bürger bleibt kaum noch Zeit, in aller Ruhe zu prüfen, ob es sich bei manch einer skurrilen Geschichte tatsächlich um die Wahrheit handelt - oder ob uns jemand einen Bären aufbinden will. Es wird immer schwieriger, seriöse Medien zu finden, denen wir glauben können. Und einem Zwangserkrankten, der vornehmlich unter Zwangsgedanken leidet, ergeht es mit dem, was sich in seinem Kopf abspielt, völlig ähnlich. Da gaukelt uns der Zwang etwas vor, was auf den ersten Blick für uns großen Schrecken und Angst auslösen mag. Prüfen wir die Geschichte, die uns suggeriert wird, dann aber genauer, so kommen wir nicht selten zu dem Schluss: Der Zwang verkauft uns Falschmeldungen.

Ich bin seit rund 15 Jahren mit aggressiven und sexuellen Zwangsgedanken konfrontiert. Nicht selten wollen sie mir gruselige Vorstellungen einreden: Ich fürchte mich davor, jemandem etwas antun zu können - und weiß andererseits, dass ich wohl zu den

friedlichsten Menschen überhaupt gehöre. Deshalb ist dieser Gedankenfilm, den mir die Zwangsstörung einbläut, vor allem im ersten Augenblick auch so furchtbar verstörend und löst wahre Panik in mir aus. Denn der Zweifel ist omnipräsent: Könnte an dem, was mir mein Kino im Kopf vorspielt, vielleicht etwas Wahres dran sein? Auch beim Lesen von "Fake News" geraten wir in diese Falle: Falsche Tatsachen werden uns derart authentisch dargebracht, dass wir im ersten Moment kaum unterscheiden können, ob es sich um Wahrhaftigkeit oder Lüge handelt. Immer und immer wieder kommen die Gedanken in unsere Wahrnehmung zurück, sie lassen uns keine Ruhe, sie terrorisieren uns, bis wir letztlich davon überzeugt sind, sie könnten tatsächlich echt sein. Doch die Bilder, die Szenarien und die Befürchtungen, die Zwangsgedanken in uns auslösen, sind nur deshalb so stark, weil wir in uns selbst oftmals das Vertrauen verloren haben und unsicher werden, unserer eigenen Aufmerksamkeit zu glauben.

In solchen Situationen hilft uns meist nur noch die kognitive Verhaltenstherapie, die auch für mich den größtmöglichen Effekt und die beste Linderung brachte. Denn wer erst einmal auf den Trichter gekommen ist, "Fake News" nur ein Fünkchen an Objektivität zuzuschreiben, der kann meist nicht mehr zwischen "gut" und "böse" unterscheiden. Dann braucht es einen Unabhängigen, der auf dem Boden der Tatsachen geerdet ist und die Spreu vom Weizen trennen kann. Ja, auch in unserer schnelllebigen Welt ist es schwierig geworden, diejenigen Medien zu finden, die sich von sozialen Netzwerken und kruden Plattformen von Verschwörungstheoretikern abheben und ihre Nachrichten mit Fakten belegen können. Genauso ergeht es leider auch vielen Zwangserkrankten, die nicht

selten Schwierigkeiten haben, den passenden Ansprechpartner für die eigene Erkrankung zu finden. Noch immer sind viele Psychotherapeuten über Monate hinweg ausgelastet - und das Glück, eine auf Zwangsgedanken spezialisierte Fachperson zu finden, wird vielen Betroffenen nicht zuteil. Stattdessen müssen sie sich oft über Jahre hinweg quälen, bis ihnen geholfen wird. Denn das Eingestehen, an einer Krankheit zu leiden, die an sich gute Chancen auf Besserung der Symptomatik hat, braucht ermutigendes Zureden - und vor allem Geduld.

Wenn wir erst einmal zu der Erkenntnis gelangt sind, dass sich in unserem Gehirn etwas abspielt, was mit der Realität recht wenig zu tun hat, beginnt der Prozess des Distanzierens. Er ist unumgänglich, denn erst mit der Einsicht, dass Zwänge uns etwas vorgaukeln, können wir neues Zutrauen in uns selbst erwerben. Die Abgrenzung der Zwangserkrankung als etwas, das uns schaden, das uns durcheinanderbringen und uns aus der Bahn werfen möchte, ist nach meinem Dafürhalten entscheidend, um die zwanghaften Gedanken durch sinnvolle, sinnstiftende und persönlichkeitsbildende Überlegungen ersetzen zu können. Es ist notwendig, dass wir uns von der vordergründigen Tatsächlichkeit eines Zwangsgedanken separieren, indem wir durch das Spiegeln rationaler Argumente den Weg zurück in realistisches Denken finden. Ich bin überzeugt, dass Zwangsgedanken durchaus ihren Sinn und Ursache haben. Wie "Fake News" Ausdruck großer Empörung über die Obrigkeit sind und sich Wutbürger anhand manipulativen Herausposaunens von Unwahrheiten Aufmerksamkeit verschaffen wollen, so sollen auch die zwanghaften Gedanken den Fokus auf Wunden unserer Psyche legen. Denn Zwänge sind nach meinem festen Dafürhalten nicht nur ein Ausdruck von erlernter Gepflogenheit, sondern Projektionsfläche der Vergangenheit.

Wer von seinen Zwangsgedanken wegkommen möchte, der muss also nicht nur üben, die Habitualisierung (1) wieder abzutrainieren. Vielmehr geht es darum, mögliche Szenarien ihrer Entstehung zu überprüfen. Immerhin liegt der Grund für ein Krankheitsbild der Seele allzu oft in Traumata, in falschen Assoziationen (2) zwischen erlernten Regeln und Emotionen, in ungünstigen Prägungen der Persönlichkeit aus Erziehung und des Erwachsenwerdens, in Erfahrungen des Unterdrücktseins und ausbleibenden Chancen zur Entwicklung deiner eigenen Freiheitsliebe, in psychosozialen Schicksalsschlägen oder im Erleben

anankastischer (3) Verhaltensweisen durch familiäres oder gesellschaftliches Vorleben einengender Konventionen (4). Wenn "Fake News" unseren Kopf belagern, dann sind wir der Meinung von Dritten ausgesetzt, deren Richtigkeit, Konsistenz und Originalität wir stets überprüfen sollten. Genauso ergeht es uns mit Zwangsgedanken, die lediglich ein falsches Abbild des Ist-Zustandes liefern. In Selbsthilfegruppen habe ich gelernt, wie wir es gemeinsam schaffen, uns selbst wieder zu erden. Dafür braucht es einen klaren Blick des Anderen, der uns reflektiert, wo unser verzerrtes Denken zu einer vorwurfsvollen Endlosschleife wird und unsere Lebensqualität ernsthaft schmälert.

So, wie wir gegen "Fake News" gesamtgesellschaftlich unsere Abrede erheben, muss auch der Zwangserkrankte seinem unsichtbaren Feind begegnen. Das Entlarven unserer Gedanken als Ausdruck eines krankhaften Geschehens entlastet uns massiv. Denn wenn wir es schaffen, dem Zwang die Tatsächlichkeit gegenüberzustellen, verliert er sofort seine Funktion. Wir müssen auf Spurensuche gehen, wenn wir den Auslöser der Falschnachrichten in unserem Schädel finden wollen. Dazu ist eine strikte Auseinandersetzung mit uns selbst nötig, denn erst durch das Erstarren von neuem Eigenbewusstsein haben wir die Möglichkeit, den Unruhe stiftenden Kreislauf an irreführenden Überzeugungen in seiner Widersprüchlichkeit zu enttarnen. Rückbesinnung auf unser Selbstwertgefühl ist die Ausgangslage für das Umlenken ängstigender Impulse in unserem Kopf. Ich habe Zeit gebraucht, um mich und meine Eigenheiten anzunehmen. Dazu gehört ausdrücklich nicht der Zwang, den ich mittlerweile zwar als Bestandteil meines Daseins toleriere, aber nie als ein Stück von mir akzeptieren werde. Denn "Fake News" gehören weder auf "Facebook" oder "Instagram", noch in unsere Psyche. Sie zerstören Selbstwert und Vertrauen. Streiten wir deshalb für Objektivität, in unserer Demokratie - und in unserer Psyche?

Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Mail: Riehle@Riehle-Dennis.de
Web: <https://www.dennis-riehle.de>

- (1) Habitualisierung: etwas zur Gewohnheit machen
- (2) Assoziation: Verknüpfung
- (3) anankastisch: zwanghaft
- (4) Konvention: Verhaltensnorm

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 4/10 sind folgende Themen zu finden:

- *Preisausschreiben - Teilnahme noch möglich: Es kamen fünf Texte für den "ängstlichen Panther" zusammen.*
- *Zwei Antworten auf "zwei Fragen": 1. Umgang mit Angehörigen ("Ich rufe für meinen Sohn an") 2. Doppelt bestraft - Erst durch Mobbing, dann durch "die Welt draußen", die gerade eure durch diese Erfahrungen verbogene Persönlichkeit als Anlaß*

nimmt, euch abzulehnen?

- *Meine "Karriere" als Vuvuzelist: ein Text aus dem "ängstlichen Panther" als Beispiel, wie ein solcher Text sein kann*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb104.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Warum taucht in Julians Schul-Brief ein "schönes Mädchen" auf? Sie ist dieselbe wie auf Seite 87/88 im "ängstlichen Panther" und im Dezember-Rundbrief. Er hat diesen übergroßen Wunsch an sie:

ICH MÖCHTE DIR KEINEN ANTRAG MACHEN.
ICH HABE EH ANGST, EINE BEZIEHUNG DURCH
NERVIGEN ALLTAGSSTREIT ZU ZERSTÖREN.
DOCH ICH MÖCHTE EINMAL DEINE HAND HALTEN,
DIR IN DIE AUGEN SEHEN UND DIR SAGEN,
WAS ICH IN ALL DEN SCHULJAHREN
NIE HERAUSBEKOMMEN HABE:

ICH LIEBE DICH.

Julians Wunsch an alle anderen: Falls ihr sie trifft, behandelt sie gut. Respektiert sie, seid freundlich zu ihr. Schafft für sie eine Umgebung / Stimmung, die es ihr ermöglicht, meinen einen großen Herzenswunsch zu akzeptieren. Hoffentlich auch zu erfüllen.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1. Vorsitzender: Julian Kurzidim

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

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

