

Inhalt:

S.1: Aufruf zur Umfrageteilnahme
S.2: Gipfel der Schüchternheit

S.3: Wer Depressionen auf Gemütslage reduziert ...
S.4: Filme, die die Welt erklären - Teil 19

Sozial ängstlich? Chance auf 8x 25€ bei 25-minütiger Umfrageteilnahme

Sie fürchten sich davor, Vorträge zu halten oder haben Schwierigkeiten Gespräche oder Telefonate mit fremden Personen zu führen? Ihnen kommen solche Ängste in sozialen Situationen bekannt vor? Fühlen Sie sich dadurch im Alltag beeinträchtigt, haben aber Mühe professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen?

Wenn Sie sich wiedererkannt haben, könnte unsere Studie interessant für Sie sein!

Wir wollen in unserer 25-minütigen Umfrage herausfinden, wie eine kurze psychologische Onlineintervention dazu beitragen kann, Hilfsangebote für Personen mit sozialer Ängstlichkeit leichter zugänglich zu machen und spezifisches Wissen zu vermitteln.

Sie profitieren mit Ihrer Teilnahme durch die Vergrößerung Ihres Wissens über soziale Ängste und Unterstützung zur Nutzung von psychologischen Hilfsangeboten. Zudem leisten Sie einen wichtigen Beitrag, um den wissenschaftlichen Kenntnisstand zum Nutzungsverhalten von Hilfsangeboten zu erhöhen damit die Versorgung und Therapie von insbesondere sozial ängstlichen Patienten zu verbessern.

Zusätzlich verlosen wir unter allen Teilnehmenden

8 x 25€ Wunschgutscheine. Diese sind in 500 diversen Onlineshops und Filialen einlösbar (Amazon, Ikea, Zalando, Thalia, Eventim etc.).

Wen suchen wir?

- Personen ab 18 Jahren mit Ängsten in sozialen Situationen (soziale Ängstlichkeit)
- Menschen, die sich derzeit nicht in ambulanter Psychotherapie oder auf einer entsprechenden Warteliste befinden

Weitere Einschlusskriterien:

- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift (Muttersprachniveau)
- PC/ Laptop mit Internetzugang und Tonwiedergabe

Wie komme ich zu der Umfrage?

Bei Interesse bitte folgenden Link aufrufen:
<https://www.unipark.de/uc/obstacles/>

Bei Fragen bzw. Unklarheiten stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Freundlichste Grüße,

Das Studienteam OBSTACLE-S

E-Mail: obstacles-studie@uni-marburg.de

ZITAT

"Auf meinem Kopf einen Strumpf von Palmers
stehe ich vor der Bank und sage: überfall ma's!
mit dem Finger im Mantel statt einer Puff'n,
ich kann kein Blut sehen, darum muß ich bluffen.
Ich schrei: Hände hoch! Das ist ein Überfall!
Und seid ihr nicht willig, dann gibt's nen Krawall!
Eine Oma dreht sich um und sagt: Junger Mann!
Stellen Sie sich gefälligst hinten an!"

Nach einer halben Stund bin ich endlich an der Reih,
mein Finger ist schon steif von der blöden Warterei.
Ich sag: Jetzt oder nie, her mit der Marie!
Der Kassier schaut mich an und fragt: Was haben Sie?
Ich sag: nen Hunger und nen Durst und keinen Plärrer,
ich bin der böse Kassenentleerer!
Der Kassier sagt Nein! Was fällt Ihnen ein?
Na, gut sag ich, dann zahl ich halt was ein."

Erste allgemeine Verunsicherung, „Ba-Ba-Banküberfall“

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

Gipfel der Schüchternheit

Nach der Corona-Zwangspause wieder da!

Vielleicht habt ihr schon mal davon gehört, vielleicht wart ihr sogar auch schon mal dabei - beim "Gipfel der Schüchternheit".

Zwischen 2013 und 2015 fanden im Süd-Westen von Karlsruhe, über Mannheim, Wiesbaden und Aschaffenburg insgesamt 6 Gipfeltreffen statt. Jeweils organisiert von der ansässigen Selbsthilfegruppe, boten diese Austauschtreffen für alle Menschen mit Sozialphobie eine Plattform zum Kennenlernen, Spaßhaben und eben für den gemeinsamen Austausch. Insgesamt kamen so bis zu 80 Teilnehmende aus 17 Gruppen zusammen.

Nach langer Pause möchten wir diese tolle Idee gerne wieder aufgreifen. Unter dem Motto "keine Zeit für Einsamkeit" laden wir euch und alle Teilnehmenden eurer Selbsthilfegruppe herzlich ein zum: "Gipfel der Schüchternheit 7" vom 19. - 21. Mai 2023 in Mannheim.

Wann und Wo:

In diesem Jahr findet in Mannheim die Bundesgartenschau (von April bis Oktober) statt. Wir dachten uns, das sei ein guter Anlass, den Gipfel in Mannheim stattfinden zu lassen, und natürlich mit einem Besuch auf der BUGA zu verknüpfen. Gewählt haben wir hierfür das lange Wochenende von Christi Himmelfahrt (Do. 18.05.) bis Sonntag (21.05.), sodass sich die Anfahrt auch für Personen von weiter weg lohnt.

Was euch erwartet:

DONNERSTAG | 18. MAI
- (optional) Anreise

FREITAG | 19. MAI
- Anreise
- Besuch der BUGA (12 - 18 Uhr)
- Abendessen (ab 19 Uhr) (1)

SAMSTAG | 20. MAI | Hauptprogramm
- Anreise
- Brunch (9:30 - 11 Uhr) (2)
- Kennenlernspiele (11:30 - 13:30 Uhr)
- Mittagspause (13:30 - 14:30 Uhr)
- Rallye / Teamspiele (14:30 - 17:30 Uhr)
- Abendessen (17:30 - 19 Uhr)
- Abendprogramm (ab 19 Uhr)
- Meditation, Kickerturnier, Spieleshow, Lagerfeuer, Karaoke, Brettspiele
- Abreise (optional)

SONNTAG | 21. MAI
- Brunch (9:30 - 11 Uhr)
- Ausklang (bis 12 Uhr)

- Besuch der BUGA (optional ab 12:30 Uhr)
- Abreise

Der Haupttag wird der Samstag sein, an dem alles gemeinsam stattfindet. Wer möchte, kann bereits schon donnerstags oder freitags anreisen und am Freitag gemeinsam mit uns die BUGA besuchen. Der Ausklang ist für sonntags zur Mittagszeit geplant, wer möchte und am Freitag vielleicht noch nicht dabei war, hat hier im Anschluss nochmal die Möglichkeit für einen Besuch auf der BUGA. Durch Fördermittel der Krankenkassen können wir den Preis für ein BUGA-Tagesticket auf ca. 10-15 EUR reduzieren (3).

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr mit dabei seid und die Info an alle Interessierten weiter tragt. Für die Teilnahme haben wir eine Liste angelegt, in die ihr euch bitte mit Vornamen und Kennzeichen eurer Gruppe eintragt:
<https://xoyondo.com/dp/GBq6ILY13ZXJncQ>

Der Anmeldeschluss ist der 1. Mai.

Wem die Übernachtung im Hotel zu teuer ist, hat die Möglichkeit mit Isomatte und Schlafsack im Jugendhaus (unserem Veranstaltungsort) auf dem Boden zu schlafen. Es wird zwei Räume geben, in denen Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag übernachtet werden kann. Hierfür bitte um einen Vermerk in der Anmeldeliste. Es stehen im Jugendhaus leider keine Duschen zur Verfügung.

Bei Fragen und Anregungen könnt ihr euch jederzeit an uns wenden.

Wenn ihr in der Liste eingetragen seid, werden wir euch regelmäßig auf dem Laufenden halten. Aktuelle Infos findet ihr auf unserer Webseite <https://gipfel.sozialphobie-mannheim.de>
Bei Fragen schreibt gerne jederzeit an: info@sozialphobie-mannheim.de

Viele Grüße
Sandro - für das Orgateam aus Mannheim

- (1) Abendessen Freitag: Freitag möchten wir nach dem Besuch auf der BUGA gemeinsam im Restaurant essen gehen. Die Kosten hierfür trägt jede Person selbst.
- (2) Für zwei ausgiebige Brunch-Buffets am Samstag und Sonntag, Getränke für beide Tage und ein Abendessen am Samstag müsst ihr lediglich mit einem Unkostenbeitrag von 12-15 EUR rechnen. Wir haben versucht alle Kosten so gering wie möglich zu halten und decken vieles durch Eigenleistung bei der Verpflegung sowie Fördergelder der Krankenkassen ab.
- (3) Der Normalpreis ist 28 EUR. Der genaue Preis hängt etwas von der Anzahl der Teilnehmenden ab, weswegen es auch wichtig ist, dass wir verbindliche Anmeldungen eurerseits haben. Der günstige Preis gilt lediglich für ein Tagesticket (Freitag oder Sonntag). Solltet ihr ein weiteres Mal mitkommen, kostet der zweite Eintritt 25 EUR.

"Wer Depressionen auf eine Gemütslage reduziert, verkennt die Schwere des psychischen Krankheitsbildes!"

Selbsthilfeinitiative fordert mehr Aufklärung
über komplexe Ursachen und Zusammenhänge affektiver Störungen

ZUSAMMENFASSUNG

- Depressionen betreffen nicht allein die Stimmungslage des Patienten.
- Die Ursachen sind zumeist internistischer und psychischer Natur gleichermaßen.
 - Die Symptomatik umfasst neben Traurigkeit auch Antriebslosigkeit, Erschöpfung, sozialen Rückzug und körperliche Reaktionen.

Menschen mit einer Depression erfahren heute zwar weniger Stigmatisierung, dennoch wird die Krankheit noch allzu oft auf eine bloße Gefühlslage reduziert. Diese Auffassung vertritt der Leiter der bundesweiten Selbsthilfeinitiative zum Thema, Dennis Riehle (Konstanz), in einer aktuellen Stellungnahme: "Dass es sich um eine schwere psychiatrische Erkrankung handelt, die nicht durch den Betroffenen selbst verschuldet wurde und auch keinen Ausdruck von Schwäche darstellt, hat sich leider noch nicht überall herumgesprochen!", erläutert der 37-jährige, der selbst seit 19 Jahren an wiederkehrenden depressiven Episoden erkrankt ist und schon mehrere tausend Patienten durch Psychologische Beratung ergänzend begleitet hat. "Neben einer seelischen Komponente spielen vor allem exogene Faktoren wie das psychosoziale Umfeld, Lebenskrisen, Biografie und persönliche Systeme eine Rolle, in der sich der Erkrankte bewegt. Nicht zu vergessen ist die endogene Komponente, denn fast immer liegt eine Störung des Hirnstoffwechsel oder eine hormonelle und metabolische Dysbalance bei den Betroffenen vor". Daher greife es laut Riehle auch zu kurz, Patienten allein Stressmanagement oder Angstbewältigung zu vertronen: "Eine Psychotherapie ist bei einer manifesten Depression fast immer angezeigt, ergänzt durch eine etwaige medikamentöse Behandlung - die allerdings auch vorgezogen werden kann, wenn der Betroffene aktuell aufgrund seiner psychischen Situation für Therapie gar nicht ansprechbar ist oder sie zunächst sogar verweigert", sagt der Sozialberater vom Bodensee.

Neben Verhaltenstherapie können auch psychodynamische Verfahren wie tiefenpsychologisch fundierte Gesprächstherapie oder Psychoanalyse als Verfahren in Betracht kommen, vor allem, wenn es die Ursache für die Erkrankung vorerst nicht offensichtlich oder möglicherweise in Persönlichkeitsstrukturen oder der Vergangenheit zu finden ist: "Oftmals bedarf es einer umfassenden, kritischen Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen, eingefahrenen Mustern oder Traumata. Und nicht zuletzt geht es um die Entwicklung von neuen Lebensinhalten und sinnstiftender Aktivitäten, die aus dem Tal der Traurigkeit, Perspektivlosigkeit, innerer Leere, Abstumpfung, fehlender emotionaler

Schwingungsfähigkeit, sozialem Rückzug, Lustlosigkeit und mangelndem Antrieb oder einer Überforderung und Erschöpfung herausführen können. Dafür braucht es neue Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Anpassung an veränderte Grenzen und einen Aufbau von Resilienz und Bewusstsein für die eigenen Stärken", erklärt der Coach. Angehörigen rät Riehle, einerseits auf etwaige Veränderungen im Verhalten des Betroffenen zu achten, andererseits aber auch auf Symptome, die man nicht zwangsläufig mit einer Depression in Verbindung bringt: "Neben Rückzug und Deprimiertheit, Selbstzweifeln, fehlendem Interesse an Hobby oder Beruf, Gereiztheit, Nervosität, Übereifer, Ermüdung oder Furchtsamkeit können auch Schmerzen, motorische Verlangsamung oder Probleme im Magen-Darm-Bereich, Herzrasen, Schwitzen, Fahrigkeit, Denkstörungen oder Unruhe Hinweise auf eine Depression sein", sagt Riehle.

Die Psychosoziale Beratung der Selbsthilfeinitiative ist kostenlos unter www.selbsthilfe-riehle.de erreichbar.

Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27, 78465 Konstanz
Web: www.selbsthilfe-riehle.de
Mail: info@selbsthilfe-riehle.de
privat: www.dennis-riehle.de
"Twitter": https://twitter.com/riehle_dennis
Mobil: 0179/7945412 (nur "Whatsapp" und SMS)

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 2/13
sind folgende Themen zu finden:*

- *Sieger im Preisausschreiben: neues Plakat des intakt e.V.*
- *intakt e.V. im Fernsehen: Gedanken zum Kurzbeitrag im NDR*
- *Womit ich euch anstecken möchte: Gedanken zum Papst-Rücktritt*
- *Kämpfen oder siegen? Ziel erreichen, so oder so!*
- *Forschungsreise Teil 2 - Parlez-vous globalais?*

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb132.htm
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

Filme, die die Welt erklären

Teil 19: Der belabert dich, also ignorier ihn

Heute präsentiert diese Serie ein Filmgenre, das wie kein anderes für „Film“ steht: einen Western. Der Film heißt in deutsch „Sein Engel mit den zwei Pistolen“, eine Wildwestkomödie von 1948. Die einseitig-weiße Darstellung der Geschichte würde heute also nicht mehr so gezeigt werden. So wie die Indianer heute in Amerika ganz vorsichtig „Natives“ heißen, was sich ebenso vorsichtig mit „Menschen ohne Migrationshintergrund“ übersetzen läßt.

Warum sind Wildwestfilme eigentlich auch außerhalb der USA so populär? Vielleicht, weil sie allen genau das zeigen, was sie sehen wollen: Linke sehen einen bösen US-Imperialismus, der schwächere Völker unterdrückt. Rechte sehen Migranten mit dicken Knarren, die sich benehmen, als wären sie im Westen zuhause. Aber in einem sind sich beide einig: sie wollen nicht auch so enden wie die Indi - äh, Menschen ohne Migrationshintergrund.

Hauptfigur ist ein trotteler Zahnarzt „Painless Potter“, der mit seiner mobilen Praxis in einem Planwagentreck mitfährt. Er ist überstolz drauf, bei einem Angriff auf den Treck elf (siehe oben) erschossen zu haben. In Wirklichkeit hat das (versteckt hinter seinem Rücken) seine Frau getan. Sie hat ihn nur zur Tarnung geheiratet, weil sie als Geheimagentin...

Stop! Ganz langsam, damit das bewußt wird: Ein rassistischer Film von 1948 zeigt eine Frau als schießerfahrene Geheimagentin. Will er doch ein Zeichen gegen Vorurteile setzen? Nein, er bestätigt sie, indem er sie für Witze nutzt. Wo die Leute lachen sollen, gewinnt immer die Maus gegen die Katze, der Gallier gegen den Römer und die Frau gegen den Mann. Andersrum ist es eben nicht witzig, sondern die brutal-traurige Wahrheit. Unter der leidet das Publikum täglich und will sie im Kino vergessen.

Was natürlich auch heißt: Solange solche Szenen als Witze gezeigt und als Witze verstanden werden, solange müssen Katzen und Männer keine Angst um ihre Macht haben.

Damit aber nun zu der Szene, auf die es mir ankommt. Denn ihre Aussage ist allgemeingültig, egal ob Schießduell, Bewerbungsgespräche oder sonstwas.

„Natürlich“ kommt der Zahnarzt und Angeber in einer Holzhausstadt in Streit mit dem örtlichen Revolverhelden. Und nimmt natürlich im Übermut die Duellforderung an. Das Duell soll in der Nacht stattfinden, in der Stadt, da wo sie sich zufällig begegnen.

Der Revolverheld schießt sich draußen an einem Ladenschild warm (fünf Schuß, fünf Treffer), während der Zahnarzt im Saloon drei gutgemeinte Ratschläge vertraulich zugeflüstert bekommt. Diese:

„Er duckt sich beim Schießen, also stell dich besser auf die Zehenspitzen.“

„Abends weht der Wind von Westen, also schieß besser nach Osten.“

Den dritten Ratschlag habe ich leider nicht mehr im Gedächtnis (1), aber es muß sowas gewesen sein wie „er ist Rechtshänder, also schieß besser nach links.“

Danach geht er raus, grüßt den grinsenden Bestatter (2) und schleicht durch die Stadt. Wobei er immer wieder die Tips völlig verdreht auf sagt und mißversteht. Die Folge ist geradezu ein Watschelgang, der nicht duelltauglich wirkt.

Wer kann schon gleichzeitig auf den Zehenspitzen balancieren und dabei in kürzester Zeit einen Treffer zu erzielen? Im Gegenteil: beim Schießen ist das Ducken sinnvoll, wie es angeblich der Gegner tut. Es verkleinert die Zielfläche. Die Kugel fliegt über den Kopf statt in diesen.

Damit bekommt diese Szene, so realitätsfremd sie auch gemeint war, eine klare Aussage: Wenn du überleben willst, mußt du nicht nur das Schießen trainieren, sondern auch das Weghören. Erst die Duellforderung ignorieren und dann das Gelaber der Ahnungslosen. Ist extrem schwierig, weiß ich ja, aber erfolgreicher als eine Schießerei, die der Gegner besser beherrscht.

Ach ja: Wie geht das Duell denn nun aus? Ich verrate nur soviel: Es ist wieder die Frau.

Julian / Braunschweig

(1) Ich habe zwar die alte Videokassette mit dem Film wiedergefunden, auf dieser war aber nur noch das Ende des Films.

(2) Bei diesem Film habe ich gelernt, daß ein englischer „undertaker“ kein Unternehmer, sondern ein Bestatter ist.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

1.Vorstand: 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 (GENODEF1W)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

