

Inhalt:

S.1: Vortrag in Wolfsburg am 28.2.

S.2: Einladung zu einer Studie der Charité

S.2: Leerung der intakt-Spendendose

S.3: intakt-Kassenamt neu zu besetzen

Vortrag in Wolfsburg am 28.2.

Die lange aufgeschobene – nicht nur wegen Corona – Werbeaktion für die örtliche Gruppe wird nun stattfinden. In der Reihe der Wolfsburger Selbsthilfe-Initiative „TrauDich“ wird Julian auf die Bühne steigen.

Die Flugblätter mit diesem Werbetext sind bereits ausgelegt:

Soziale Ängste sind Hemmungen und Fluchten im Umgang mit anderen Menschen. Folgeprobleme wie Einsam- und Arbeitslosigkeit sind unter sozial Ängstlichen überdurchschnittlich oft vertreten. Es betrifft viele, bis zu 13 Prozent der Menschen, plus hoher Dunkelziffer. Doch diese Menschen verstecken ihr Problem aus Angst, Hilflosigkeit zu zeigen. Bei Angst vor Hilfe steht das Problem seiner eigenen Lösung im Weg.

Doch Sozialangst muß keine Sackgasse sein – es ist sogar möglich, sich selbst herauszuhelfen.

Ich möchte mit meinem Auftritt diese Wege zeigen - Betroffenen, Angehörigen und eigentlich allen Mut machen. Mein Vortrag zeigt erst die Wege in eine Sozialangst, dann die Möglichkeiten, für sich selbst und in der Selbsthilfegruppe gegen Sozialangst aktiv zu werden. Ich gehe dabei – und das ist mir wichtig – besonders auf Stärken und Vorteile sozialängstlicher Menschen ein. Ich stelle sie also nicht nur aus Krankheitssicht vor, sondern auch als gesellschaftliche Gruppe und als Beitrag zu einer liberalen Kultur.

das ist mir wichtig - besonders auf Stärken und Vorteile sozialängstlicher Menschen ein. Ich stelle sie also nicht nur aus Krankheitssicht vor, sondern auch als gesellschaftliche Gruppe und als Beitrag zu einer liberalen Kultur.

Die Veranstaltung wird organisiert von der Selbsthilfegruppe TrauDich/Angehörige/Betroffene Wolfsburg.

Die Vorträge bzw. Buchlesungen der Reihe finden (wie schon vor Corona) etwa viermal jährlich mit immer anderen psychischen Themen statt. Sie sind in Wolfsburg also fest etabliert, der Saal mit seinen etwa 100 Plätzen könnte also voll werden.

Zeit: **Mittwoch, 28.2., 18:30** (Einlaß ab 18:00)

Ort: Kulturzentrum „**Hallenbad**“, Schachtweg 31, 38440 Wolfsburg (Eingang über Kantallee). Der Saal ist tatsächlich ein ehemaliges Schwimmbecken und an einigen Stellen als solches erkennbar.

Eintritt: frei, aber Anmeldung erforderlich.

Anmeldungen bitte **NUR** über:

0 53 61 / 38 25 99

info@selbsthilfe-psyche.de

TRAU DICH Selbsthilfegruppe
für Anerkennung psychischer Erkrankung

**VORTRAG
MIT LESUNG**

Soziale Ängste sind Hemmungen und Fluchten im Umgang mit anderen Menschen. Folgeprobleme wie Einsam- und Arbeitslosigkeit sind unter sozial Ängstlichen überdurchschnittlich oft vertreten. Es betrifft viele, bis zu 13 Prozent der Menschen, plus hoher Dunkelziffer. Doch diese Menschen verstecken ihr Problem aus Angst, Hilflosigkeit zu zeigen. Bei Angst vor Hilfe steht das Problem seiner eigenen Lösung im Weg. Doch Sozialangst muss keine Sackgasse sein – es ist sogar möglich, sich selbst herauszuhelfen.

Ich möchte mit meinem Auftritt diese Wege zeigen - Betroffenen, Angehörigen und eigentlich allen Mut machen. Mein Vortrag zeigt erst die Wege in eine Sozialangst, dann die Möglichkeiten, für sich selbst und in der Selbsthilfegruppe gegen Sozialangst aktiv zu werden. Ich gehe dabei – und das ist mir wichtig – besonders auf Stärken und Vorteile sozialängstlicher Menschen ein. Ich stelle sie also nicht nur aus Krankheitssicht vor, sondern auch als gesellschaftliche Gruppe und als Beitrag zu einer liberalen Kultur.



Ich bin Julian Kurzidim. Diesen Vortrag halte ich als Vorsitzender des intakt e.V., Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten. In der Schüchternengruppe in Wolfsburg wie auch anderswo bin ich regelmäßig beratend zu Gast. Ich habe dadurch viel Erfahrung mit sozial Ängstlichen Menschen. 18 von ihnen beteiligten sich am Buchprojekt „Der ängstliche Panther“, aus dem ich auch vorlesen werde. Der Verein entstand 2004 als Nebenprodukt meines Studiums (Sozialarbeit). Ich kenne das Problem also von vielen anderen, aus der Wissenschaft. Andererseits auch von mir selbst: Nein, ich bin kein „Halbgott in Weiß“ und auch nicht „besser“ als „Normale“ – aber biete gerade deshalb eine eigene Perspektive.

P.S.: Die rote Mütze auf dem Foto? Ist schon der Einstieg in mein Vortragsthema. Wir sehen uns...

Ähnliche Vortragsreihen existieren sicher auch in anderen Städten. Hört euch mal um, ob bei euch so etwas etabliert ist. Wenn ihr Werbung für eure Gruppe wollt, fragt da mal an.

ZITAT

"Leben ist Tun und Leiden.
Je wissender der Mensch,
desto tiefer sein seelisches Leid."

Oswald Spengler (1880-1936)

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

Einladung zu einer Studie der Charité

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich hoffe, es geht Ihnen gut.

Mein Name ist Hannah Wackermann, und ich befinde mich im 8. Semester des Humanmedizinstudiums als Doktorandin an der Charité. Im Rahmen meiner Forschungsarbeit führen wir eine anonyme online Befragung durch, die darauf abzielt, die Inanspruchnahme von Naturheilverfahren von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu erfassen.

Wir laden Sie herzlich ein, an unserer Studie teilzunehmen, wenn Sie sich angesprochen fühlen:

<https://sozmed.charite.de/psykim/>

Sie können an dieser Studie teilnehmen, wenn Sie unter einer psychischen Erkrankung leiden oder in Ihrer Vergangenheit daran gelitten haben.

Ihre Unterstützung bei der Teilnahme und

Verbreitung dieser Einladung würde uns außerordentlich dabei helfen, eine aussagekräftige und vielfältige Aussage zu treffen. Auch wenn Sie nichts dergleichen anwenden.

Vielen Dank im Voraus für Ihr Interesse und mögliche Unterstützung! Bei Fragen oder für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Charité - Universitätsmedizin Berlin
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie

Luisenstr. 57

10117 Berlin

Telefon: 030 450 529027 / 0162 6031 205

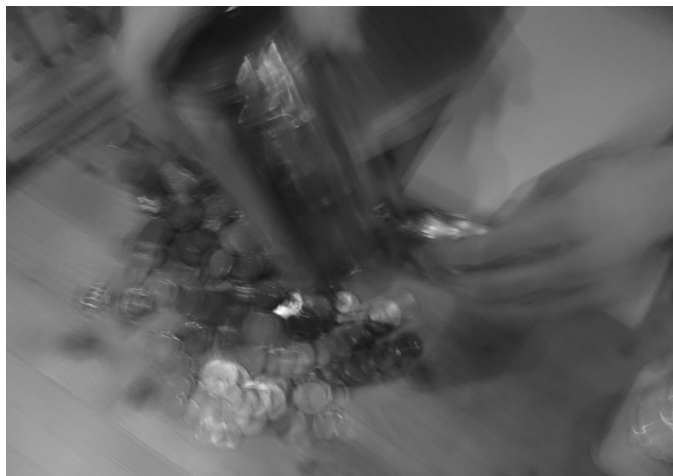
Fax: 030 450 529917

E-Mail: psykim@charite.de

Studienleiter: PD Dr. med. Michael Teut

Studienkoordinatorin: Dr. med. Julia Siewert

Leerung der Spendendose



Die Spendendose des intakt e.V. wurde bei der Jahresversammlung am 27.1. vereinsöffentlich geleert und ausgezählt. Das Auskippen der Dose und die Münzenmenge auf dem Tisch wurden mit Fotos dokumentiert.

Die Auszählung ergab einen Gesamtwert des Inhalts von **199,75** EUR. Dieses Geld wird eingesetzt für alles, was die Krankenkassenförderung nicht übernimmt. Auch wenn es nicht unsere Haupteinnahme ist, ist es sehr wichtig und gibt uns mehr Freiheit in unseren Aktionen.

Vielen Dank allen, die zu der Spendensumme beigetragen haben! Wer die Dose wieder füllen möchte, kann das tun, sobald ich wieder in die Gruppe komme. Oder per Überweisung aufs Vereinskonto, dazu siehe Impressum.



intakt-Kassenamt neu zu besetzen

ZUSAMMENFASSUNG

- Der intakt e.V. muß sein Kassenamt neu besetzen
- Er kennt die Ängste rund um dieses Amt
- Er möchte diese aus der Welt schaffen und Interessenten bei der Kandidatur helfen

Leider haben wir zur Wahlversammlung am 27.1. keine Kandidaturen zum Kassenamt erhalten. Wir möchten diesen Posten daher erneut ausschreiben.

Wir wissen, welche Ängste gerade an diesem Posten hängen: die Themen „fremdes Geld“ und „Verantwortung“ kommen zusammen.

Daher möchten wir die wichtigsten Fragen schon hier beantworten:

„Ist man da schon im Vorstand?“

Ja, das Kassenamt gehört zum Vereinsvorstand. Dazu mehr bei den anderen Fragen.

„Wieviel Arbeit macht der Posten?“

Die laufende Arbeit ist wenig. Ab und zu eine Überweisung oder Kontoauszüge holen. Fahrscheine sind kaum noch dabei, seit Julian das „49-EUR-Ticket“ hat. Für das ganze Jahr 2023 hatten wir 52 Rechnungen und 34 Kontovorgänge. Wenn ein Geldeingang erwartet wird, z.B. wenn ein Buch bestellt wurde, muß das Konto alle paar Tage nachgesehen werden.

„Kann ich das per Onlinebanking machen?“

Unsere Bank (Volksbank „BraWo“ Braunschweig-Wolfsburg) wird dir sicher weiterhelfen, wenn du es haben willst. Wenn du es willst oder brauchst, sag das bitte gleich bei der Kandidatur. Damit wir vor der Wahl bei der Bank anfragen können, ob und wie diese es anbietet.

„Muß ich öffentlich werden?“

Die Vorstände werden ins amtliche Vereinsregister eingetragen. Aber sonst mußt Du niemanden „zugeben“, welches Amt du machst. Wir wissen, welche Ängste und Vorurteile rund um unser Vereinsthema bestehen. An diesen soll Dein Engagement nicht scheitern.

„Muß ich zum Finanzamt gehen?“

Nur wenn du willst. Der Kassenbericht muß zwar alle 3 Jahre zum Finanzamt (dieses Jahr für 2021-2023), aber das hat bisher immer Julian gemacht.

Du mußt zwar Berichte für das Finanzamt unterschreiben, diese kommen aber erst in 3 Jahren dort an. Außerdem unterschreibt auch der 1. Vorsitzende, du bist also zumindest nicht allein.

„Muß ich bei den Mitgliedern die Mitgliedsbeiträge zusammenbetteln?“

Nein. Wir haben keine Mitgliedsbeiträge. Auch aus genau diesem Grund: der Aufwand, sie nach und nach einzubetteln, ist den Ertrag nicht wert.

„Muß ich irgendwelche Piesepopelvorschriften beachten oder Formulare ausfüllen?“

Das ist leider nicht 100% vermeidbar. Der lästigste Teil des Amts sind zwei Formalien: am Jahresanfang die Kasse für die Kassenprüfung durchsehen und am Jahresende den Förderantrag für die Krankenkasse vorbereiten. In beiden sind tatsächlich manche Punkte, deren Sinn unerklärlich bleibt. Das ist auch anderswo ein Problem: Gruppen beantragen kein Fördergeld, weil sie vom Antragsformular genervt sind. Aber auch dabei bist du nicht allein, der Vorstand macht es gemeinsam.

„Werde ich angeguckt, als würde ich mit dem Vereinsgeld in die Karibik verschwinden?“

Dafür ist das Geld viel zu wenig. Das Jahresbudget des intakt e.V. reicht höchstens für den Hinflug in die Karibik (Holzklasse). Wenn Du wirklich in eine fremde Kasse greifen willst, tu das besser anderswo, wo die „Beute“ tatsächlich für ein Leben im Untergrund reicht.

„Muß ich Vereinsmitglied sein?“

Der Vereinsbeitritt ist kein Problem, nur eine Formsache.

„Wie läuft die Ernennung ab?“

Sobald Deine Kandidatur „steht“, werden wir eine Nachwahl-Versammlung einberufen. Wer bei dieser nicht anwesend sein kann, kann einen Stimmzettel ausfüllen. Das geht über die Vollmachtsregelung in unserer Satzung.

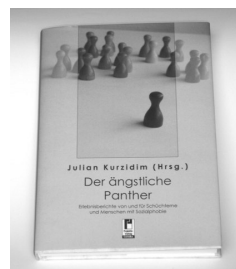
Nach der Wahl müssen wir gemeinsam zu einem Notariat gehen und dort den neuen Vorstand in das Vereinsregister eintragen lassen.

Der nächste Termin ist dann in der Bank, um das Konto für Dich freischalten zu lassen.

Verkaufszahlen zum "Panther"

Auch für 2023 hat unser Partner, der Festland-Verlag in Wien, die Zahlen übermittelt:

	Vorjahre	2023	Gesamt
Verkauf über Festland-Verlag (ab 2016)	261	17	278
Verkauf über Projekte-Verlag (bis 2014)	140	–	140
Verkauf über intakt e.V.	173	2	175
Verkauf über Guten-Morgen-Buchladen	8	–	8
Freiexemplare für Mitwirkende	18	–	18
Rezensionsexemplare	5	–	5
Vereins-Mediothek	2	–	2
Gesamt	607	19	626



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

Übrigens ist das Buch nun nach 12 Jahren an der Gewinnschwelle, d.h. die Investitionen des intakt e.V. und der Verlust durch die Insolvenz des Projekte-Verlags sind durch die Verkäufe wieder ausgeglichen.

Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

In der Ausgabe 1/14 sind folgende Themen zu finden:

- Intakt-Vereinsausflug im Juni: Planung eines Wochenendes
- Schüchternen-Comic im Internet mit Tips zum Umgang mit Introvertierten
- Frage zum Fachkräftemangel: Wird die Bewerbung für uns einfacher, der Umgang freundlicher?
- Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen: Höchststand an Hilfsgesuchen in 2013
- Filme, die die Welt erklären - Teil 1: Der spezielle Schlag

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter www.schuechterne.org/rb141.htm

Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm

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 (GENC)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

