

## „Was genau ist denn dieser intakt-Verein?“

**Wozu soll der gut sein? Brauchen wir einen Verein, wir haben doch unsere Gruppe?**

Da wir diese und ähnliche Fragen öfter hören, haben wir uns entschlossen, diesen Rundbrief zu schreiben und in allen Gruppen zu verteilen. Wir möchten den Verein kurz vorstellen und Fragen dazu beantworten. Auf der Rückseite findet ihr unsere aktuellen Angebote und einen kleinen Fragebogen, mit dem ihr dem Verein eure Anregungen geben könnt.

### Wer sind wir, wer sind die Vereinsmitglieder?

Wir sind ein Verein zur Förderung der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten. Darunter verstehen wir Schüchternheit, soziale Phobie, Kontaktängste und soziale Isolation.

Wir Vereinsmitglieder sind im Moment 13 Leute aus 6 niedersächsischen Selbsthilfegruppen. Alle unsere Mitglieder besuchen eine Gruppe zu sozialen Ängsten. Wir haben die selben Probleme wie ihr. Ihr braucht also keine Angst vor uns zu haben.

Wir sind keine neue Selbsthilfegruppe, sondern der Zusammenschluß von Gruppenmitgliedern und vor allem Gruppenorganisatoren. Unser Ziel ist es, Selbsthilfe bei sozialen Ängsten zu unterstützen, zu erleichtern oder möglich zu machen.

### Was haben wir bis jetzt erreicht?

- Der Kontakt zwischen den Gruppen ist intensiver geworden. Aktivitäten und Erfolge einer Gruppe können von anderen als Vorbild genommen werden. In Krisensituationen kann sich eine Gruppe Beratung von einer anderen holen.

- Ein „großes“ Schüchternen-Treffen (in Goslar) und mehrere kleinere Freizeitaktionen sind gewesen. Sie gaben den Teilnehmern nicht nur die Gelegenheit, andere Schüchterne kennenzulernen, sondern auch, eigene Bedenken („ich weiß nicht, ob ich dahin gehen soll...“) zu überwinden.

- Eine neue Gruppe, die in Goslar, ist vom Verein (in Zusammenarbeit mit der örtlichen KISS) erfolgreich gegründet worden.

- Die Gruppe in Hannover erhält in einer schwierigen Phase (kein geeigneter Gruppenraum) Unterstützung durch den Verein.

- Statt „das muß mal jemand machen“ ist jetzt ein Verein da, der sich dieses Machen als Ziel gesetzt hat und dessen Mitglieder sich dabei gegenseitig unterstützen und kontrollieren können.

### Was haben wir noch vor?

Kurz gesagt: was in unserer Satzung steht. Und da stehen z.B. diese Dinge:

- weitere Gruppen in anderen Städten gründen

- Dozenten für Vorträge und Fortbildungen zu unserem Thema engagieren (z.B. für Selbstbewußtseinstaining)

- weitere Treffen für Schüchterne / Sozialphobiker und Fahrgemeinschaften zu ähnlichen Treffen in anderen Bundesländern

- Ein Hilfsangebot für Menschen, die sich nicht in eine Gruppe trauen oder die mit ihrer Gruppe Probleme haben

- Mehr Öffentlichkeitsarbeit, um weitere Betroffene in ihrem „stillen Kämmerlein“ zu erreichen

### Was kann der Verein für euch tun?

- Er kann eure Gruppe unterstützen: mit kostenlosen Flugblättern, Gruppenseite im Internet, Kontakt zu ähnlichen Gruppen usw. - und wenn eure Gruppe in eine Krise rutscht, kommen wir vorbei und helfen wir euch, sie wieder zum Laufen zu bringen.

- Er kann Dinge durchführen, die für eine einzelne Gruppe zu groß sind.

- Er kann die Mitglieder verschiedener Gruppen zusammenbringen. Wenn also in deiner Gruppe nicht die Leute sind, die du suchst...

### Was könnt ihr für den Verein tun?

Da wir noch neu und klein sind, benötigen wir Unterstützung von mehreren Seiten. Mit Krankenkassen, Kontaktstellen und anderen „Profis“ sind wir bereits in Kontakt getreten. Weil wir aber ein Selbsthilfeverein sind, ist EURE Unterstützung die wichtigste.

Über euren Vereinseintritt würden wir uns freuen. Mitgliedsanträge gibt es bei den Vereinsmitgliedern oder auf unserer Internetseite.

Da wir keine Mitgliedsbeiträge erheben und uns bis jetzt noch keine Fördergelder bewilligt wurden, würden wir uns ebenfalls über Geldspenden freuen. Sie können (auch von Nichtmitgliedern) in unsere versiegelten Sammeldosen eingeworfen werden.

Wir wissen, daß viele von euch mit Vereinen, Ämtern, Spenden usw. schlechte Erfahrungen gemacht haben und wissen, wie schwer es für euch sein kann, uns zu unterstützen. Wir möchten euch daher sagen, dass es für uns am Anfang genauso schwer war. Wir kennen das selbst. Inzwischen wissen wir jedoch, wie uns der Verein hilft und wie er uns weiterbringen kann.

## Was macht der Verein in Kürze?

### 16.5.: Pfingsttreffen in Hannover

Am Pfingstmontag veranstaltet der Verein am Maschsee (Hannover) ein Treffen für alle Schüchternen und Sozialphobiker. Das wird so ähnlich ablaufen wie in Goslar: Erst was trinken, sich langsam kennenlernen, dann eine Aktivität, und langsam den Tag ausklingen lassen. (Genau steht das Programm noch nicht fest.)

Treffpunkt ist um 14 Uhr am „Biergarten Waterloo“. Für Bahnfahrer ist der Treffpunkt um 13.30 vor dem Bahnhof (Reiterdenkmal, „unterm Schwanz“).

### 7.5.: Highland-Games in Peine

Am 7. Mai findet in Peine ein schottisches Straßenfest statt, so mit Dudelsackmusik, karierten Röcken und ähnlichem.

Die Gruppe in Peine möchte dieses Fest besuchen und lädt die anderen Gruppen (und andere Schüchterne) dazu ein. Der Treffpunkt ist um 13 Uhr am Bahnhof.

### Schüchternen-Erlebnisbuch

Erlebnisberichte / Texte von Gruppenmitgliedern möchten wir sammeln und in einem Buch veröffentlichen. Das Buch soll Betroffenen von sozialen Ängsten Mut machen und ihnen Anregungen und neue Ideen zur Selbsthilfe geben. Themen wie diese sind für das Buch geeignet:

- Mein Leben als Außenseiter
- Mein erstes Mal in der Gruppe (und warum ich trotzdem wieder hingegangen bin ;-)
- Meine Erfahrungen in der Gruppe
- So habe ich eine Angschwelle überwunden
- Schüchterne Persönlichkeit und Ansprüche der / an die Gesellschaft
- Positive Auswirkungen von Schüchternheit
- euch fällt noch mehr ein, was ins Buch muß!

Das Buch soll etwa 100 Seiten im DIN A5-Format haben. Wer sich beteiligen will, kann dem Verein einen selbst geschriebenen Text für das Buch (max. 10 DIN A5-Seiten) schicken.

Wer anderen helfen will, so wie unser Verein, sollte die Wünsche dieser anderen kennen und berücksichtigen. Deshalb möchten wir euch zu diesen Punkten gern um eure Meinung bitten:

***Ein Verein zu sozialen Ängsten sollte meiner Meinung nach...***

***Ich wünsche mir vom Verein...***

***Der Verein sollte meiner Gruppe helfen bei...***

***Ich könnte/würde den Verein unterstützen in Form von...***

***Und das fällt mir noch ein...***

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

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)  
Gemeinnützigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße  
1. Vorsitzender: Julian Kurzidim, Gruppe Schüchterne Braunschweig  
2. Vorsitzender: Uwe Ellhoff, Gruppe „intakt“ Peine  
Kassenwart: Carsten Schnur, Gruppe Schüchtern&Allein Hannover

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig  
Telefon: 0531 – 349 6518  
E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)  
Webseite: <http://www.schuechterne.org>