

Inhalt:

S.1: Radtour in Magdeburg

S.2: Neue Bücher und Online-Reservierungssystem

S.3: Seminar in Wolfsburg / Vorstandswahl

S.4: Veranstaltungen / Tips für Journalisten

Achtung: Post an den
Verein jetzt noch an
Wendenring 4
38114 Braunschweig

Radtour der Gruppe Magdeburg

Pünktlich zum Start unserer Radtour am 21. Juni 2008 um 12 Uhr am Hauptbahnhof Magdeburg kam zum ersten Mal an diesem Tag die Sonne hinter den dunklen Wolken hervor.

So begab sich eine siebenköpfige Radlergruppe bei strahlendem Sonnenschein auf die 28-Kilometer-Runde in und um die Stadt Magdeburg.

Die ersten Stationen unserer Tour waren die Grüne Zitadelle, das Kloster Unser Lieben Frauen und der Magdeburger Dom.

Nach kurzen Erläuterungen zur Geschichte dieser historischen Gebäude fuhren wir in den Stadtpark. Hier ging es nach einem kurzen Halt an der Elbe weiter auf den Elbdamm, dessen Radweg oben kaum zwei Meter breit ist. Hier war es die Herausforderung, nebeneinander zu fahren, aber bei Gegenverkehr oder Überholen in eine Reihe einzufädeln. Dies ging bis in das Naturschutzgebiet Kreuzhorst.

Bei der anschließenden Verschnaufpause im Wald wurden neue Kräfte für die restlichen Kilometer

gesammelt. Danach radelten wir weiter nach Pechau, wo ein Besuch der rekonstruierten mittelalterlichen "Slawenhäuser" auf dem Programm stand. An dieser Stelle wurden auch noch die beliebten Erinnerungsfotos gemacht.

Bei der Rückfahrt nach Magdeburg ließ der Blick zum Himmel allerdings nichts Gutes vermuten. Wieder in Magdeburg angekommen, unternahmen wir noch einen Abstecher zum Alten Markt, wo sich das Rathaus, der Roland und der Magdeburger Reiter befinden.

Am Ende erreichten alle Teilnehmer trocken den Ausgangspunkt der Radtour. Da während der Tour auch kein Sturz bzw. technischer Defekt zu beklagen war, sprachen alle Teilnehmer von einer gelungenen Veranstaltung. Bei einer Neuauflage im nächsten Jahr sind auch Teilnehmer aus den anderen Gruppen jederzeit willkommen.

Marcus / Magdeburg

ZITAT

"Higbir zaman erken pes etmeyin!"
("Niemandem zu früh aufgeben!")

Fatih Terim, türkischer Fußball-Nationaltrainer

Neue Bücher und Online-Reservierungssystem für die Mediothek

Wie angekündigt haben wir Literatur zur Gruppenleitung/-organisation angeschafft.

Langmaack / Braune-Krickau:

Wie die Gruppe laufen lernt

Das Standardwerk zur Gruppendynamik erklärt viele typische Gruppeneffekte wie z.B. die Phasen (siehe Rundbrief Dez. 2007)

Der Vergleich mit dem Eisberg - 80% der Eismasse unter dem Wasser, 80% der Gedanken der Gruppenmitglieder auf der Gefühlsebene - ist sicher geläufig und stammt aus diesem Buch.

Für alle, denen "Wie die Gruppe laufen lernt" zu dick und zu detailliert erscheint, bieten wir zwei kürzere Bücher, auch zum Einstieg:

Winfried Kösters: Selbsthilfegruppen - von Ich zum Wir

Dieses Buch - zufällig beim Flohmarkt der Stadtbibliothek Magdeburg gefunden - beschreibt in einfacher, übersichtlicher Art den gesamten Prozeß einer SHG-Bildung, vom ersten Gedanken daran über die Gründung bis hin zu Dingen, die doch eher etwas für einen Dachverband sind.

Anneliese Knippenkötter: Arbeiten mit Gruppen - social group work

Dieses Buch ist schon etwas älter, aber bietet einen guten Überblick über alle wichtigen Gruppenthemen. Sie werden in verständlichen Texten und übersichtlichen Schaubildern dargestellt.

Was muß ich tun, um mir online Bücherreservieren zu können?

Da besteht die selbe Voraussetzung wie beim "normalen" Ausleihen: Ich muß euch erstmal kennen, eben wissen, von wem ich die Bücher zurückbekomme. Online muß man Mitglied im Forum (www.schuechterne.org/forum.htm) sein, und dort auch in einer der "Gruppen".

Wer Bücher ausleihen darf, findet bei den Links unten neben "Veranstaltungen / Forum / Neue Einträge" auch "Mediothek". Der Link führt zur Bücherliste, wo angezeigt wird, welche Bücher insgesamt in der Mediothek sind und welche gerade zu haben sind. Die Reservierung erfolgt mit dem Anklicken auf "frei".

Robert Cialdini:

Die Psychologie des Überzeugens

Hier werden die verschiedenen Möglichkeiten, Menschen zu überzeugen bis manipulieren - Herdentrieb, scheinbares Ablassen von überhöhten Forderungen, Autorität usw. - ausführlich mit vielen Beispielen dargestellt und auch beschrieben, wie man trotzdem rauskommt. "Warum fällt es so schwer, einen Gefallen abzulehnen, wo doch das Geschenk, das man angenommen hat, zu nichts verpflichtet?"

Jens Baum:

Keine Angst vor morgen - Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten

Texte mit solchen Titeln erwecken gern den Verdacht, daß sich dahinter die Atomindustrie versteckt - aber das ist hier anders: Herr Baum ist selbst ein Ex-Betroffener. Sein Buch enthält eine verständliche ausführliche Darstellung von Ängsten, ihrem Ablauf und ihren Spätfolgen. Der eigene Anteil wird deutlich dargestellt, aber immer mit dem Hinweis, wie sich daraus eine Verbesserungsmöglichkeit ergibt.

Die Kunst zu siegen ohne zu kämpfen

Ein Buch, das in vielen Kurzgeschichten über die Philosophie der asiatischen Kampfkünste erzählt - und damit auch, welche Antworten ein anderer Kulturkreis auf Bedrohungen, Ängste und die dazugehörigen Gefühle entwickelt hat. Damit kann es hilfreich sein, auch wenn man wahrscheinlich vieles erst einmal in europäisch-westliche Denkweisen übersetzen muß.

Wie werde ich Mitglied einer Forums-Gruppe?

1. Nach dem Einloggen auf den Link "Gruppen" klicken.
2. Bei der eigenen SHG auf "eintreten" klicken.
3. Ich erhalte ein E-Mail mit dem Eintrittswunsch und frage in der betreffenden Stadt nach, ob ihr wirklich Mitglied der dortigen SHG seid.
4. Wenn ja, schalte ich euch für die Gruppe frei.

Wie kommt das Buch zu mir und wie zurück?

Entweder bei meinem nächsten Besuch in eurer Gruppe oder per Post (Büchersendung). Was schneller geht.

Julian / Braunschweig

Seminar in Wolfsburg am 20.9.

Die Gruppe Wolfsburg veranstaltet am 20.9. ein Selbstbewußtseinsseminar.

Mangelndes Selbstbewusstsein, Schüchternheit, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle können einem das Leben schwer machen. Die Angst sich zu blamieren, zu versagen, abgelehnt zu werden oder etwas falsches zu machen bremst die Lebensfreude.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen: "Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken, aufbauen, verbessern?" "Was kann mir helfen, mir mehr zuzutrauen, mich selber besser akzeptieren zu können und zu mir zu stehen?" "Wie kann ich meine Stärken entdecken?"

Ort: KISS Wolfsburg, beim Paritätischen Verband, Saarstraße 10a

Zeit: 20.9.2008, ab 10.00 Tagesseminar bis zum Spätnachmittag

Dozentin: Dipl.-Psych. Christiane Gentner

Max. Teilnehmer: 10 Personen. Da die Gruppe in Wolfsburg zur Zeit leider klein ist, besteht für Mitglieder anderer Gruppen die Möglichkeit zur

Teilnahme. Anmeldungen bitte über das Formular.

Kosten: Das Seminar wird aus Fördermitteln der Gruppe Wolfsburg und des intakt e.V. finanziert, daher ist es kostenlos. Für Teilnehmer aus anderen Städten gibt es Fahrkostenerstattung bei Einreichung der Fahrkarte.

Ich möchte mich für das Seminar „Selbstbewußtsein“ am 20.9.2008 anmelden.

Name: _____

Gruppe: _____

Tel./Mail: _____

Unterschrift: _____

Bitte einsenden an:

intakt e.V., Wendenring 4, 38114 Braunschweig
oder telefonisch unter 0531-3496518 (auch AB)
oder per E-Mail an intakt-ev@schueechterne.org

Vorstandswahl

Die Amtszeit des jetzigen Vorstands – Julian, Uwe, Ingo – endet am 3.9.2008, denn dann sind wieder zwei Jahre seit der letzten Wahl rum. Daher muß bei der nächsten Mitgliederversammlung am 30.8. neu gewählt werden.

Das Amt Kassenwart muß nicht neu gewählt werden, da Tobias erst am 30.6.2007 nachgewählt wurde, seine Amtszeit läuft daher bis zum 30.6.2009.

Wie sieht die Vorstandsarbeit aus?

Briefe schreiben und unterschreiben, Mitgliederversammlungen einberufen und leiten, Fördergeld beantragen, neue Mitglieder aufnehmen, ab und zu zum Finanzamt. Alle wichtigen Formulare, Verträge usw. müssen von zwei Vorstandsmitgliedern unterschrieben sein.

Und drauf achten, was die Mitglieder wollen, und das ermöglichen. Als Vorstand, besonders als 1. Vorsitzender, ist man auch eine Art Identifikationsobjekt für Verein und Gruppen.

Keine eigentliche Vorstandsaufgabe ist die wirkliche Selbsthilfearbeit: Gruppen gründen und unterstützen, Rundbrieftexte und Flugblätter

schreiben, mit Journalisten reden, ... Das können auch Leute machen, die nicht im Vorstand sind.

Was sollte ein Vorstandsmitglied können?

Da gibt es nichts besonderes. Es ist sogar gut, wenn Leute mit verschiedenen Qualifikationen im Vorstand sitzen. Ein Akten- und Behördenspezialist, ein Freizeitorganisator, ein Antreiber, jemand, der/die Nestwärme erzeugen kann,...

Eins muß man aber auf jeden Fall können: Den Verein am Laufen halten. Wer wegen Krankheit, Kur, Depression, Urlaub oder Arbeitsüberlastung vorübergehend ausfällt, muß seine Aufgaben so lange an ein anderes Vorstandsmitglied abgeben können. Und das andere Vorstandsmitglied soll das auch solange übernehmen können.

Wie kandidiert man?

Kandidaturen und Vorschläge bitte dem (Noch-)Vorstand mitteilen. Das ist bis unmittelbar vor der Wahl möglich.

Bis jetzt haben ihre Kandidatur abgegeben:
Julian (1. Vors), Ingo (Methodenkoordinator)

Veranstaltungen

Die Gruppe Goslar plant:

**30.8. (Sa), 17.00, Goslar,
Schützenplatz:
Legend of the Dark Stone**

Meister Horax und Pestilenz sind zurück - und sie stellen uns eine neue Aufgabe.

Auch die Fortsetzung von "Path to Middle Age" bleibt vorerst rätselhaft, wir wissen noch nicht, was uns erwartet, wir wissen aber, daß es wieder spannend und lustig wird.

Voranmeldung wird erbeten an davygoslar@web.de oder telefonisch.

Tips für Medien - was meint ihr?

Ich möchte "Tips für Journalisten im Umgang mit Schüchternen und Sozialphobikern" veröffentlichen, um damit die Zusammenarbeit mit den Medien zu verbessern.

Denn es ist schon längst nicht mehr so, daß die Medien uns ignorieren. Es ist vielmehr so, daß wir auf die meisten Medienanfragen nicht eingehen können, weil zu wenige von uns zur Öffentlichkeit bereit sind.

Die folgenden Ratschläge sind aus meiner Erfahrung im Umgang mit Medienanfragen entstanden. Bitte schreibt mir, was ihr davon haltet. Stellt euch bitte folgende Fragen:

- Wäret ihr Journalist, würdet ihr auf die genannten Einschränkungen eingehen?
- Würdet ihr einen Interview-Wunsch erfüllen, wenn der Reporter sich an die folgenden Tips hält?

Zeit lassen: Solange, bis die Leute ihre Ängste vor Medien im Griff haben. Natürlich ist es schön, solch ein Thema am besten schon morgen auf Seite 3 zu haben, aber die Betroffenen sind nun mal nicht so. Sie brauchen

Zeit, sich das Angebot (und Ihr Medium) in Ruhe anzusehen und die Angst davor zu verlieren.

Vertrauen aufbauen: Zeigen Sie durch Ihre bisherigen Artikel, daß es in Ihrem Medium nicht (wie befürchtet) ums "Beklopte vorführen" geht, sondern respektvoll mit den Vorgestellten umgegangen wird.

Anonymisieren: Bieten sie den Leuten Möglichkeiten, nicht erkannt zu werden, wie Gesichts- und Stimmverzerrung, von hinten filmen, oder durch Schauspieler nachgestellte Szenen. Eine unsere Gruppen hat sich vollständig für einen Zeitungsartikel fotografieren lassen, aber alle von hinten.

Eigene Wünsche verhandeln: Mit den Betroffenen, aber auch mit dem Chefredakteur. Muß ich wirklich in der Gruppe filmen? Brauche ich wirklich zwei Betroffene? Nennen Sie, was gezeigt werden soll, und fragen Sie, wie dies mit den Bedenken der Leute einen Kompromiß ergeben kann.

Wenn es dann soweit ist: Erst einmal ein Anfangsgespräch (mit eingepackter Kamera) zum Kennenlernen und Hemmungen abbauen. Lassen Sie die Leute erzählen, erzählen Sie von sich, z.B. von eigenen Angsterfahrungen.

Julian / Braunschweig

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

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Uwe Ellhoff, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Wendenring. 4, 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)

E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org

Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig