

## Inhalt:

S.1: Neue 2. Vorsitzende, Seminar in Wolfsburg

S.2: Paritätischer und Dachverband Selbsthilfe

S.3: Laß die Leute reden...

S.4: Veranstaltungen, Gründungen, Erlebnisbuch

## Selbstsicherheitsseminar in Wolfsburg

Selbstunsicheren Menschen unterläuft es oft, Situationen halb widerwillig mitzumachen; z.B. weil sie ihre Gegenüber nicht verletzen wollen oder nicht wissen, wie sie freundlich aus der Sache herauskommen; hinterher schwanken sie zwischen Aggressionen und dem Gedanken "Hätte ich doch...".

In dieser Wochenendveranstaltung soll in Gesprächen und Übungen die eigene Selbstsicherheit und Abgrenzung verbessert werden. In Rollenspielen wird allmählich selbstsicheres Verhalten geübt und durch kleine Übungen außerhalb des Seminars idealer Weise auf den Alltag übertragen. Die Gruppe bietet den dafür nötigen Rückhalt sowie die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und über damit verbundene Gefühle zu sprechen. In den Rollenspielen stehen sowohl Kommunikationsinhalte als auch die Körpersprache als wesentlicher Aspekt im Vordergrund. Ein weiterer Punkt im Seminarplan ist Vermeidungsverhalten und wie man es überwindet.

Das Seminar wird geleitet von Frau Sonja Wipplinger, Psychologin und Selbstsicherheitstrainerin. Es findet am gesamten Samstag und am Sonntagvormittag statt. Ein dritter Termin ist Anfang Januar: er dient der Vertiefung des Gelernten, hier sollen Übungen, Erfahrungen und erste Erfolge "draußen im Leben" besprochen werden.

Der Beginn ist am 6.12. um 10.00 Uhr in den Räumen des Paritätischen Verbands Wolfsburg, Saarstraße 10a. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 EUR, die maximal 15 Plätze werden nach Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Informationen und Anmeldung beim intakt e.V. sind telefonisch unter 0531-3496518 oder per E-Mail an [intakt-ev@schueechterne.org](mailto:intakt-ev@schueechterne.org) möglich.

*Wer teilnehmen möchte, melde sich bitte so früh wie möglich an, damit wir planen können! Da der Verein in organisatorische Vorleistungen geht, müssen wir wissen, mit wievielen Teilnehmern wir rechnen können.*

## Der Vorstand ist wieder komplett

Hallo liebe Mitglieder,

mein Name ist Gabriele Klingebiel und man hat mich am 1.11.2008 zur 2. Vorsitzenden gewählt. Nun möchte ich mich Euch vorstellen: Ich bin 46 Jahre alt und verheiratet. Geboren bin ich in Biedenkopf, das liegt in Hessen. Seit 8 Jahren wohne ich in Niedersachsen, zuerst in Wolfsburg, seit 2004 in Gifhorn.

Da ich kaum Kontakte in Wolfsburg gefunden hatte, entschloss ich mich, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, um mit Menschen in Kontakt zu kommen, die wie ich schüchtern sind. Durch eine Anzeige in der Zeitung bin ich auf die Kontaktstelle "Kiss" in Wolfsburg aufmerksam geworden und habe dort Julian getroffen.

Nun bin ich schon seit 5 Jahren Mitglied der SHG Schüchterne in Wolfsburg. Hier habe ich Menschen gefunden, die mich verstehen und mit denen ich mich

austauschen kann. Das möchte ich nicht mehr missen. Ich bin froh, damals diesen Schritt gemacht zu haben.

Ich habe dank der Gruppe, des Vereins und der Kiss einige Seminare besuchen dürfen, die mir ermöglicht haben, selbstbewusster zu werden. Durch diese Erfolge bin ich motiviert, weiter an mir zu arbeiten und meine Erfahrungen weiter zu geben.

Ich freue mich sehr darauf, den Verein zu unterstützen und auf die 2 Jahre Amtszeit.

Gabriele / 2. Vorsitzende

### ZITAT

"Das größte Problem sind die Menschen wegen nicht artgerechter Haltung."

*Arved Fuchs, Polarforscher und Expeditionsleiter (im Buch "Grenzen sprengen", ausleihbar in der intakt-Mediothek)*

# intakt e.V. ist Mitglied im Paritätischen

Seit Ende Oktober ist der intakt e.V. Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und hat damit eine neue Stufe seiner Arbeit und deren Würdigung / Professionalisierung erreicht.

Der "Pari" ist einer der sechs Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege (die anderen sind Arbeiterwohlfahrt, Rotes Kreuz, Diakonie, Caritas, jüdische Zentrale Wohlfahrtsstelle) und derjenige, in dem sich die meisten kleineren Sozialvereine, darunter auch Selbsthilfevereine, zusammengefasst haben. Aber auch große Organisationen wie die Lebenshilfe und das Studentenwerk sind Mitglied.

Mit der Mitgliedschaft eröffnen sich neue Möglichkeiten. Z.B. dürften wir jetzt Rechtsberatung machen - mit folgender Herleitung: Körperschaften des öffentlichen Rechts können in ihrem Zuständigkeitsbereich

Rechtsberatung leisten (§3 Abs.1 Rechtsberatungsgesetz). Nach Art. 137 der Weimarer Reichsverfassung, der nach Art. 140 Grundgesetz weiterhin gilt, sind Kirchen Körperschaften des öffentlichen Rechts, ihre Sozialwerke dürfen also Rechtsberatung anbieten. Für die anderen drei Verbände gilt der Gleichheitsgrundsatz, sie dürfen daher auch. Wir werden Rechtsberatung aber eher in Anspruch nehmen, dazu sind Angebote des Paritätischen nun für uns nutzbar.

Die Mitgliedschaft im Paritätischen gilt als Gütesiegel für Sozialvereine. Wir sind nicht mehr irgendwer und können das auch zeigen - z.B. gegenüber möglichen Spendern. Andersherum steht der intakt e.V. damit in der Pflicht, entsprechende Sozialarbeit zu leisten; aber das haben wir bisher auch getan.

Julian / 1. Vors. intakt e.V.

## DSSPS – Dachverband gegründet

Am 23.11. wurde bei einer Versammlung in Minden der "Dachverband Selbsthilfe Sozialphobie u. Schüchternheit" - kurz DSSPS - gegründet.

Zum Vorstand wurden Johannes Peter Wolters, Julian Kurzidim und Jan Pönighaus gewählt. Die drei teilten ihre Vorstandsarbeit in Arbeitsbereiche auf.

Der DSSPS wird im Dezember seine Anfangseinrichtung (Vereinseintragung, Konto, Vervollständigung der

Webseite dssps.de etc.) durchführen und seine Tätigkeit der Selbsthilfeunterstützung am 1.1.2009 aufnehmen.

Die folgende Tabelle zeigt alle Gründungsmitglieder, die von ihnen geleiteten Institutionen und ihre Fachbereiche. Vorher ist aber zu betonen: Alle Beteiligten haben sich persönlich mit Sozialer Phobie oder Schüchternheit intensiv auseinandergesetzt.

Dr. Detlef Degner	Facharzt für Psychiatrie Göttingen	Beratung bei Fragen zur Psychopharmakologie
Julian Kurzidim	intakt e.V. Braunschweig	Unterstützung von Selbsthilfestrukturen
Thomas Lenninger	Große Beteiligung im Internetforum Paderborn	Inhaltliche Arbeit in Selbsthilfegruppen
Jan Pönighaus	Diplom-Kaufmann und Controller Minden	Soziale Ängste im beruflichen Kontext Institutionelle Kooperationen
Gerhard Schick	Deutsche Angstselbsthilfe DASH München	Medienarbeit
Dagmar Steines	Fachärztin für Psychotherapie Koblenz	Betreuung von Betroffenen über die Selbsthilfe
Johannes Peter Wolters	Netzwerk-Selbsthilfe-Sozialphobie Höxter	Öffentlichkeitsarbeit Wissenschaftliche Aktivität

Man sieht, es sind die verschiedensten Personen und Kompetenzen beteiligt. Diese Eigenschaft, in jede Richtung und für jede Zielgruppe die passende Kompetenz vorhalten zu können, unterscheidet den DSSPS von allen bisher bestehenden Institutionen und Initiativen. Es fördert den Austausch und das Verständnis zwischen diesen, eine kann von der anderen profitieren. Und zusammen verschaffen sie sich mehr Gehör, als es eine einzelne Initiative mit ihrer speziellen Ausrichtung je könnte.

Allgemein formuliert soll der Verband dem Zweck dienen, "die Wirksamkeit der Selbsthilfe im Bereich Sozialer Angststörung und Schüchternheit zu erhöhen." Dies soll geschehen durch Öffentlichkeitsarbeit, wissenschaftlich-inhaltliche Arbeit, Vernetzung und

Informationsplattformen für Betroffene.

Mitglied können alle natürlichen Personen sein, die den Zweck des Vereins im Rahmen einer Interessenvertretung unterstützen, die deutlich über die Belange der eigenen Person hinausgeht - also z.B. eine Selbsthilfeinitiative leiten - und bereit sind, Engagement im DSSPS zu übernehmen.

Fördermitgliedschaften, um den Verband mit regelmäßigen Mitgliedsbeiträgen zu unterstützen, sind ebenfalls möglich.

Der DSSPS freut sich auf weitere Mitglieder und eine für alle profitable Zusammenarbeit mit Gruppe und Initiativen.

Julian / Vorstandsmitglied des DSSPS

# Laß die Leute reden...

Der letzten Hit der Ärzte hat es mal wieder in sich. Ich möchte in diesem Text auf das Thema dieses Liedes eingehen. Alle kursiven Sätze sind Zitate aus dem Lied.

Als ich ihn die ersten Male hörte, dachte ich noch: Super! Ein großes gesellschaftliches Problem aufgegriffen und in Übertreibung deutlich gemacht. Da haben die Ärzte schon wieder ins Schwarze getroffen.

Dann stellte ich fest, daß ich doch ein Problem mit dem Lied habe. Welches? Es ist weniger der Rechtsradikalismusvorwurf "*Sie sind kleinlich und vermeintlich fremdenfeindlich*". (Muß das an dieser Stelle sein? Was sollen wir denn gegen schlimme Nazis sagen, wenn die Schlagkraft unserer Moralleule so oft an kleinen Spinnern verschwendet wird?)

Nein, mein Problem mit dem Lied ist eine andere Zeile: "*Lass die Leute reden und hör einfach nicht hin*". Der Satz schlug mir doch auf den Magen.

Er ist ja wahr. Es ist eigentlich ein guter Ratschlag. Besser als die vielen Möglichkeiten, eine Mobbing-situation schlimmer zu machen: sich zu einem verbalen Ausrutscher hinreißen lassen, unglaubliche Drohungen der Sorte "Eines Tages werd ich mich rächen..." oder sonstwie wütend werden. Eben das, was Mobber gern sehen wollen und sie zu weiteren Sprüchen animiert.

Das Problem ist: Wie oft hört man diesen Spruch, wenn man selbst das Opfer ist und ihn nicht hören kann. Oder seine Variante "Da mußt du drüberstehen".

Ich kenne die Situation von zwei Seiten, als Opfer und als hilfloser Berater. Ich denke an die 5. Klasse: Als ich das Opfer von Schulhofmobbing war, hat der Lehrer "bloß" ein abstraktes Schaubild an die Tafel gemalt, mit T und O für Täter und Opfer. Später habe ich in einem psychiatrischen Heim gearbeitet, dort kamen die Leute zu mir, daß ich ihnen gegen Mobbing helfen sollte. Ich wußte nicht, wie, wußte nur, was nicht funktioniert und daß ich nicht immer in der Nähe der Schwachen sein kann.

Das Problem wird verstärkt durch Leute, die diesen Spruch "Laß sie reden" einfach so vor sich hersagen und nicht merken, daß die Schwachen es nicht verstehen - oder gar als "Bist ja selber schuld" mißverstehen<sup>1</sup>. Aber, wie ich ja bereits beschrieben hab, es ist auch für "Berater" eine schwierige Situation. Die noch dadurch verschlimmert wird, daß sie selbst oft nicht "drüberstehen" konnten. (Hier frag ich mich auch, wie oft die Ärzte gegen unwahre Behauptungen über ihre Band vorgegangen sind.)

Mir ist damals nicht aufgefallen, daß manche Leute verschiedenes sagen können: je nach Situation "*Laß die Leute reden*" oder "*Wie du wieder aussiehst, was sollen die Nachbarn denken*". Und nicht merken, wie sich selbst widersprechen.

Ich hab in der schlimmen Situation auch oft das Argument gehört, daß man selbst ja der Bessere ist. Mehr Geld verdient, weniger Alkohol trinkt, mehr Einsen hat, und nicht "*ihr eintöniges Leben das sie quält*". Auch

diese Antwort muß kritisch gesehen werden. Es kann ja wahr sein, daß die Bildung der Täter nur aus "*Angst, Hass, Titten und dem Wetterbericht*" besteht und sie nie gelernt haben, sich artizukulieren - aber was nützt das, wenn die in Überzahl sind und vor einem stehen?

Also was kann man tun? Als Opfer oder als Berater? Soll man warten, bis einer der Peiniger ganz allein vor einem steht und dann zurückschlagen, immer mitten in die Fresse rein? Nein, da muß man sich anders helfen. Aber auch dazu bietet das Lied eine Strategie, die ich aus eigener Erfahrung empfehlen kann: "*Bleib höflich und sag nichts - das ärgert sie am meisten*."

Das beste Mittel gegen Opfer ist Selbstbewußtsein. Die Leute merken es einem an - etwa ein Jahr nach Beginn meiner Gruppe stellte ich fest, daß ich keine ungebetenen Ratschläge mehr bekomme.

Im Gegensatz zu körperlichen Verletzungen könne wir bei Sprüchen mitentscheiden, wie sehr wir uns davon verletzt fühlen. Klingt auch erstmal nach "Bist ja selber schuld", aber so ist es.

In Jahren auf dem Schulhof habe ich das unbeeindruckte "coole"<sup>2</sup> Weghören gelernt. So tun, als hätte man nichts gehört, einfach weitergehen und die Leute stehenlassen ist nicht das schlechteste und kürzt den Konflikt von Anfang an ab.

Überhaupt ist alles nicht schlecht, womit die Leute nicht gerechnet hätten., und alles, was den Eindruck macht, daß man selbst doch der Stärkere ist. Ein sehr extremes Beispiel sind tibetische Mönche in chinesischer Gefangenschaft: "Sie richten ihren inneren Ehrgeiz darauf, niemals Liebe und Mitgefühl gegenüber ihren Peinigern zu verlieren"<sup>3</sup>. Ob das so einfach ist - aber sie stehen besser da: Sie zeigen damit nicht nur vor sich selbst Stärke, sondern womöglich auch noch vor den Tätern.

Und wenn jemand unfair wird, läßt sich das nach Schwachpunkten durchsuchen. Beispielhaft war Obamas Kampagne "That one for president", die McCains Beleidigung "that one" ("der da") ganz frech ausnutzte und umdrehte.

Besseres Verhalten als Berater - da würde ich die letzte Zeile des Liedes sinngemäß umformen: "Da mußt du drüberstehen, denn damit erreichst du bei den Arschlöchern am meisten. Und ich kann dir zeigen, wie das geht." Wichtig ist, darauf zu achten, was immer man sagt, daß es nicht als Besserwisserei ankommt, sondern als ernstgemeintes Hilfsangebot.

Das fiel mir alles von dem Lied ein. Jetzt seid ihr dran; denn Selbstbewußtsein und Souveränität müssen irgendwo herkommen. Also macht was, damit es euch besser geht. Und laßt die Leute über euch reden, wenn sie "*ihre Bildung aus der Bild*" haben.

Julian / Braunschweig

1 Das beißt sich scheinbar mit meinem Artikel "Was kann ich tun" (in Rundbrief 3/08). Es paßt zusammen: Wo man selber schuld ist, hat man eine Möglichkeit, selbst etwas zu verbessern. Das ist das Gute daran, selbst schuld zu sein. Aber man muß erst selbst drauf kommen und diese Wahrheit für sich akzeptieren. Vorher schadet es, von anderen zu hören, man wäre selbst schuld.

2 Auch das Wort "cool" kommt aus diesem Themenkreis: Mit "Coolness", Leiden nicht zeigen, machten sich schwarze Sklaven ihre Situation (z.B. Auspeitschen) erträglich, solange sie sie nicht ändern konnten.

3 Dieses Beispiel findet sich in: Dietmar Hansch, Erfolgsprinzip Persönlichkeit, Seite 159 (ausleihbar in der intakt-Mediothek)

# Veranstaltungen

Weihnachten und Silvester stehen vor der Tür und bieten Anlässe zu schönen Stunden im Gruppenkreis. Zur Zeit ist ein Termin bekannt:

## **11.12 (Do), 17.30.: Weihnachtsmarkt Uelzen**

Achtung: Der Termin liegt im normalen Gruppenrhythmus. Die Gruppe trifft sich nicht in der Brauerstraße, sondern an der Post, Kreuzung Ringstraße/Bahnhofstraße/Fußgängerzone.

Für **2009** sind bereits Aktivitäten angedacht:

Rudern in Braunschweig auf der Oker  
Zazikitreffen bei Julian in Braunschweig  
Konzerte, Lesungen (z.B. wenn das Schüchternenbuch erschienen ist)  
Theatergruppe

Es gibt so viel. Das einzige Problem ist bekannt: Jemand muß "jetzt, los, kommt mit" sagen.

## **Gruppen Gifhorn und Helmstedt**

Beide Gruppen sind soweit vorbereitet, daß sie in Kürze gestartet werden können.

In Gifhorn wurde ein Raum beim psychiatrischen Hilfsverein "Stellwerk" (übrigens auch paritätisch) gefunden. Die Gruppe soll jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat stattfinden, so daß sie sich in den Terminen mit Wolfsburg abwechselt.

In Helmstedt stellte sich der Verein am 8.11. beim Selbsthilfetag vor. Die Gruppe soll am 15.1.09 mit einem Infoabend starten.

## **Das Erlebnisbuch - aktueller Stand**

Die Verlagssuche ist im Gang. Es wurde der "Balance-Verlag" empfohlen, der sich auf Psychologie spezialisiert und bereits Bücher von Betroffenen veröffentlicht hat. Eine Infomappe mit Vereinsvorstellung und Leseprobe wird dem Verein in Kürze zugeschickt.

Weitere Kontakte zu verlagskompetenten Ansprechpartnern wurden von einem Mitglied der Gruppe Braunschweig vermittelt. Rechnet also damit, daß bald der letzte Aufruf zum Schreiben kommt.

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)

Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße

Vorstand: Julian Kurzidim, Gabriele Klingebiel, Tobias Oder, Ingo Schulze

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

Telefon: 0531 – 349 6518 (auch AB)

E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)

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

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband