

Inhalt:

S.1: *Drei Kontaktwünsche*

S.2: *Internet-Statistik, VSSPS-Länderaufteilung*

S.3: *Soziale Angst und Aggression*

S.4: *Veranstaltungen*

Wer traut sich?

TV-Reportage

Die Autorin Annette Zinkant sucht für eine Dokumentation über schüchterne Menschen Betroffene, die sich mit der Kamera begleiten lassen würden. Es soll darum gehen, wie es sich anfühlt, schüchtern zu sein, was einen von den "anderen" unterscheidet, welche Schwierigkeiten es dadurch im täglichen Leben gibt und auch wie man Schüchternheit überwindet. Der Film soll ein persönliches Porträt von Männern und Frauen mit dieser Eigenschaft sein, gedacht für die Reihe "Menschen hautnah" (www.menschen.hautnah.de) im WDR.

Wer sich dafür interessiert und zumindest einmal ein Vorgespräch führen möchte, kann so mit Annette Zinkant Kontakt aufnehmen.

Mobil: 0162 1037319

oder per Mail: annette.zinkant@fm.wdr.de oder anzinkant@gmx.net

Online-Umfrage

Im Rahmen einer Studie zum Thema "Soziale Phobie" an der Universität Bielefeld werden Teilnehmer/-innen für einen Online-Fragebogen gesucht. Dabei interessieren nicht nur die Antworten derjenigen Teilnehmer mit sozialen Ängsten, sondern ebenfalls die Erfahrungen derer, die keine Schwierigkeiten in sozialen Situationen berichten.

Die Daten werden selbstverständlich anonym erfasst und ausgewertet, zudem erhält jeder Teilnehmer die Möglichkeit, an einer Verlosung von Amazon-Gutscheinen teilzunehmen.

Der Link zum Online-Fragebogen lautet:

http://ww3.unipark.de/uc/AE11_Klinische/a46d/

Mit freundlichen Grüßen,
Benjamin Iffland & Lisa Sansen

Gesucht wird Brieffreundschaft

Bin 40 Jahre, alleinlebend bzw. pflege meine Mutter im gleichen Haus. Lese, schreibe, male und liebe meinen Garten, der mir ein bißchen Halt gibt. Suche jemanden, der das Herz am rechten Fleck hat. Alter und Geschlecht egal. Schön wäre es, wenn es jemand wäre, der eine Ahnung hat von Ängsten, Zwangshandlungen, Burn-Out, Belastungsproblemen oder das, was noch so dazu gehört. Altlasten kein Problem!

Wer es "ehrlich" meint, soll sich bei mir melden, unter der Adresse:

{{{ über intakt e.V., Wendenring 4, 38114 Braunschweig }}}}

Antwort garantiert!

ZITAT

"Non quia difficilia sunt, non audemus, sed quia non audemus, difficilia sunt."
(Nicht, weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern sie sind schwierig, weil wir sie nicht wagen.)

Seneca, römischer Philosoph

Nachfrage nach Gruppendaten im Internet

Die folgende Tabelle zeigt, wie oft die Kontaktseiten der einzelnen Gruppen aufgerufen wurden, die bei schuechterne.org mit Kontaktdaten eingetragen sind.

Aufrufe der Einzelseiten von schuechterne.org werden automatisch nach Seiten und Tagen getrennt - und anonym - mitgezählt. Auch nicht erfaßt wird natürlich, warum die Seite angesehen wird - ob ein Gruppenmitglied nur den Nächste-Treffen-Kalender nachschlagen möchte oder ob sehr Ängstliche sich immer wieder sehnsuchtsvoll die Seite der Gruppe ansehen, zu der sie eigentlich schon längst hingehen wollten.

Auffällig sind große Unterschiede zwischen Städten mit ähnlicher Einwohnerzahl. Auch zwischen den Aufrufzahlen und den tatsächlichen Gruppengrößen besteht kein Zusammenhang.

Man sieht hier also nicht, wie groß der Bedarf nach einer Gruppe in einer Stadt ist - der dürfte überall bestehen. Die Zahlen zeigen eher, wie bekannt die Gruppe ist, wie breit gestreut die Öffentlichkeitsarbeit, und, wenn man die Tage einzeln auflistet, wann ein Zeitungsartikel über welche Gruppe erschienen ist.

	April-Juli	nur Juli
Braunschweig (Sch)	126	34
Braunschweig (SP)	94	26
Celle	96	23
Erfurt	14	
Gifhorn (seit Juni online)	13	8
Göttingen	131	29
Goslar	39	13
Hannover *	126	43
Helmstedt	16	3
Hildesheim	71	19
Konstanz *	15	4
Magdeburg	74	15
Peine *	35	5
Stendal	46	6
Salzgitter	47	5
Uelzen	28	6
Wolfsburg	37	6

* = Gruppe hat auch eigene Webseite, diese wird nicht mitgezählt

Von den Infoseiten des intakt e.V. sind diese die meistbesuchten (je April-Juli):

"Du bist nicht allein" - der ausführliche Text (1511)
 Wo&Wann-Gruppenübersicht (1487)
 Die positive Seite (889)
 Themensammlung (876)
 Kontaktbörse (702)
 Bilderzyklus (667)

VSSPS-Ländergliederung

Mit seinen Landesgeschäftsstellen hat der VSSPS nun diese regionale Ansprechpartner, die z.B. einen Überblick über und Kontakt mit Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen in ihrem Bereich anbieten:

Region	Ansprechpartner	Kontakt
Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Thüringen	Jan Pönighaus	vssps-nord.de vssps-thueringen-sachsen.de
Nordrhein-Westfalen	Ansgar Behrmann (VSSPS-Landesverband e.V.i.G.)	vssps-nordrhein-westfalen.de
Bremen, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt	Julian Kurzidim (intakt e.V.)	vssps-niedersachsen-bremen.de vssps-sachsen-anhalt.de
Rheinland-Pfalz, Saarland	Markus Wolke	vssps-rheinland-pfalz.de
Bayern, Berlin, Brandenburg	Marita Krämer	vssps-bayern.de vssps-berlin-brandenburg.de
Baden-Württemberg, Hessen	Johannes Peter Wolters	vssps-hessen.de vssps-baden-wuerttemberg.de

Wahr oder falsch?

"Eine Mutter fuhr mit fünf Kindern im Auto. Weil diese zu laut waren, wurde sie abgelenkt und baute einen Unfall. Nur die Mutter überlebte."
 Ist diese Schilderung wahr oder falsch?

Soziale Ängste und Aggressivität

Schüchternheit hat positive Folgen, dann ist ja alles in Ordnung? Nicht ganz. Da ist ja auch was negatives, und da müssen wir ran. Darüber möchte ich heute meine Gedanken veröffentlichen.

Man denkt, Schüchterne wären leise, stumm, widerstandslos uns so. Aber sie können auch das genaue Gegenteil sein: ohne Vorwarnung überaggressiv und verletzend. Sie können wegen Kleinigkeiten beleidigt sein, rumzicken "wie ein Popstar im Hotel" und verdammt üble Beleidigungen rausbauen. Und mit all dem sogar Hilfsangebote abwehren, attraktive Freizeitermine oder ähnliches.

Manchmal kommt der harte Schlag auch nach der Streßsituation, wenn man es in dieser nicht geschafft hat, sein Unbehagen auszudrücken.

Hinterher ist die Beziehung langfristig zerstört, die Wiederannäherung schwierig, die eigene Überreaktion erscheint peinlich. Da schlägt die Angst vor anderen durch, vor der möglichen Gegenaktion. Dann sind wir doch wieder einsam, obwohl wir das eigentlich nicht sein wollten.

Ich weiß, wovon ich schreibe: Als Vereinsvorsitzender bin ich oft damit konfrontiert - und oft genug habe ich mir selbst mit solchem Verhalten geschadet.

Warum ist das so? Warum machen wir solche Dinge, obwohl wir doch denken, eigentlich sollten wir gerade das nicht tun?

Dahinter steckt gewöhnlich ein verständliches "Nie wieder". Nie wieder Opfer sein: Wer an einem Punkt überreagiert, hat genau an diesem schlimme Erfahrungen gemacht - bei uns ist es die Hilflosigkeit, Unterlegenheit gegenüber Stärkeren.

Nun steht man in einer Situation, in der sich diese unmittelbar zu wiederholen scheint, und wieder fehlen einem die Mittel, es friedlich zu lösen. Schon scheint es naheliegend zu sein: Lieber einmal zu früh zuschlagen als noch einmal geschlagen werden.

Wie die Angst an sich ist auch Angstaggressivität ein normales Verhalten, die Natur hat sich dabei etwas gedacht: sich auch in schlimmen Situationen freikämpfen können. Wie die Angst an sich hilft es aber nur kurzfristig und schadet langfristig.

Was können wir selbst dagegen tun? Wir als Selbstbetroffene, wir als Angegriffene und wir als Helfer? Wie kriegen wir uns zur Umkehr? Wie kleben wir das "zerbrochene Porzellan"?

Selbstbetroffenen helfen natürlich Übungen, in der Gruppe, in den Seminaren, die der intakt e.V. veranstaltet und fördert. Lernen, sich angemessen zu verteidigen.

Nach akuten Vorfällen paßt eine der zwölf Regeln der Anonymen Alkoholiker. Sie lautet sinngemäß: "Wir entschuldigen uns bei unseren Mitmenschen für das, was wir ihnen unter Alkoholeinfluß angetan haben." Bei uns statt unter Alkohol- eben unter Angsteinfluß.

Ja, das ist verdammt schwer und unangenehm, aber das ist Anti-SP-Training sowieso.

Als Angegriffener habe ich gute Erfahrungen damit gemacht, nach einem solchen Angriff trotzdem sachlich zu bleiben. Erstmal durchatmen, Abstand gewinnen, und wenn dann die üblen Worte nicht mehr schocken, ohne Gegenaggression die Antwort formulieren. Dem anderen die Möglichkeit geben, sich wieder zu beruhigen. Eine kurze Stellungnahme, ein Kompromißangebot reichen oft. Eine Rechtfertigung/Entschuldigung ist nur nötig, wenn man selbst einen Fehler gemacht hat. Übrigens hilft man mit Gelassen-Bleiben auch und vor allem sich selbst: Ärger kostet Energie, brennt nach, lähmt die Lebensqualität. Eine schlimme Situation noch umdrehen zu können ist dagegen eine Fähigkeit, auf sie stolz zu sein berechtigt ist. Und „bieten lassen“ hat man es sich trotzdem nicht.

Wer für sozial Ängstliche plant, erspart sich Streß mit einer voreingepflanzten Schadensbegrenzung - d.h. wenn das Angebot flexibel gestaltet ist, verschoben, zum Einkaufspreis zurückgegeben oder anderweitig verwendet werden kann. Und damit Last-Minute-Streß damit nicht mehr die gesamte Veranstaltung gefährdet. An der Stelle wird eine unserer typischen Eigenschaften zum Vorteil: Mit dem Schlimmsten rechnen, es von Anfang an einplanen.

Wenn ich in meiner Wohnung mein Zazikibuffet anbiete¹, achte ich immer darauf, daß erstens dieses nur aus Dingen besteht, die ich selbst gern esse, und zweitens innerhalb von 3 Tagen alles von mir gegessen werden kann, falls niemand kommt. Der Fall ist nicht schön, aber möglich. Ebenso kann z.B. Grillfleisch erst am Samstagnachmittag gekauft werden, wenn das Treffen schon begonnen hat und klar ist, wie viele Leute gekommen sind.

Bei Seminaren haben wir bessere Erfahrungen gemacht, wenn wir diese nicht selbst organisierten, sondern von der Volkshochschule durchführen ließen und einen Zuschuß dazu gaben.

Julian / Braunschweig

1 Ist eigentlich mal wieder Zeit. Bei der nächsten Vereinssitzung in BS?

Veranstaltungen

10.10.: KennenLernen von 18 bis 80

"Ob eine Sache gelingt, erfährst Du nicht, wenn Du darüber nachdenkst, sondern wenn Du es ausprobierst!"

Am 10. Oktober 2009 um 19 Uhr startet das Projekt "KennenLernen von 18 bis 80". Die Selbsthilfegruppe Soziale Phobien und Schüchterne organisiert für Menschen, die einen Schritt in die Zweisamkeit aus der Einsamkeit wagen wollen, einen Dating-Abend.

Angelehnt am "Speed-Dating" wollen wir einen Abend mit lockerem und gezieltem Kennenlernen miteinander verbringen. Beginnen wollen wir mit einer Schnupperphase, um dann in eine

entspannte informative Unterhaltung überzugehen.

Veranstaltungsort: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Wolfsburg (KISS), Saarstraße 10a, in 38440 Wolfsburg

Kosten: 10 € - vorab bis zum 20.09.2009 zu bezahlen - per Überweisung aufs Vereinskonto (6390663500, VB Nordharz, BLZ 26890019) oder bar an Julian oder Gruppe WOB

Anmeldungen und Fragen bei: intakt-ev@schuechterne.org, oder Tel.-Nr. 05371-940394 bis zum 20.09.2009. Bei Anmeldungen bitte das Alter mit angeben, damit wir wissen, welche Altersgruppen teilnehmen wollen.

"Mehr Selbstbewußtsein"

Der Kurs mit Frau Gentner, findet an folgenden Terminen bei den örtlichen Volkshochschulen statt:
27.9. in Soltau
24.10. in Uelzen
15.11. in Braunschweig

Wahr oder falsch - die Auflösung:

Unfälle geschehen leider täglich, daher ist ein Unfall mit 5 toten Kindern wahrscheinlich. Doch zum Unfallhergang sind mehrere zweifelnde Fragen angebracht: Wußte die Mutter nicht, wie laut 5 Kinder werden können? Waren im Auto sechs Gurte und/oder Kindersitze vorhanden? Wenn nicht, warum ist sie trotzdem losgefahren? Die Mutter wird also sehr schlecht dastehen. Und wer sonst kann berichten, wie sich die Kinder im Auto verhalten haben - wenn sie die Schuld auf diese schiebt, wird sie ihren Ruf vor sich und ihrer Umwelt nur noch schlimmer

machen.

Man kann es also als unwahr abheften.

Vielmehr wird diese Horrorgeschichte schon sehr lange von Mutter zu Kind vererbt: Charles Dickens erzählte in "Pickwick Papers" (1836) von einem ähnlichen Unfall. hier wurde die Mutter enthauptet, als sie mit 5 Kindern auf einem Pferdewagen unter eine sehr tiefe Brücke fuhr, diese nicht gesehen hatte und mit dem Kopf dagegenstieß.

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

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

Spendenkonto: 6390663500, VB Nordharz (BLZ 26890019)

Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband