intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Jahresbericht 2017

"Postmoderner" Infostand beim Selbsthilfetag Braunschweig, 24.6.2017

Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten 2
2. Mitglieder und Gruppen 3
3. Tätigkeiten im Jahr 2017 3
4. Aufgetretene Probleme 5
5. Schlußwort 6

Anhang: Grafiken und Bilder 6

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

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße
Vorstand: Julian Kurzidim (1. Vorsitzender)
Dennis Riehle (2. Vorsitzender)
Tobias Oder (Kassenwart bis Ende 2017)

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: DE16 2689 0019 6390 6635 00, VB Nordharz (GENODEF1VNH)
Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppenunterstützende Besuche: vor allem in Salzgitter, Wolfsburg, Hildesheim

Vermittlung von Interessenten in örtliche Selbsthilfegruppen per Telefon oder E-Mail

Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial

Rundbrief: 6 Ausgaben, durchschnittlich verteilte Anzahl pro Ausgabe 170 Stück

Selbsthilfetage: in Hildesheim und Braunschweig

Infoveranstaltungen: in Hildesheim und Celle, Vortrag in Wolfsburg

Medienpräsenz: AOK-Magazin „On-Job“, Deutsche Angst-Zeitschrift, NAKOS-Info

Beteiligungen: Paritätischer Verband, Kontakt zur DASH

Pressemitteilungen zu vereinsrelevanten Themen

Überarbeitung von Infoheften und Webseite

Preisausschreiben: 4 Beiträge, Siegerentwurf vermittelt an die „DAZ“

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl
Die Mitgliederzahl sank auf 27, wobei 1 Aus- und 0 Eintritte zu verzeichnen waren.
Aktive Mitglieder sind vor allem Menschen, die in ihrer örtlichen Selbsthilfegruppe einen Teil der Organisation leisten. Eine weitere Gruppe sind Menschen, die den Kontakt zu Menschen in anderen Gruppen suchen. Ein großer Anteil der Vereinsmitglieder sind Ehemalige der Selbsthilfegruppen. Ein Problem ist der Anteil von Mitgliedern „auf dem Papier“.

Verteilung der beteiligten Selbsthilfegruppen
Die Anzahl der Selbsthilfegruppen im Vereinsnetzwerk blieb bei 10. Die bisherigen Gruppen in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Konstanz, Magdeburg, Salzgitter, Uelzen und Wolfsburg arbeiten noch immer mit dem Verein zusammen.
Die Gruppen sind nicht selbst Mitglied im Verein, da sie nicht den Status von juristischen Personen haben. Sie haben aber Mitglieder, die zugleich Vereinsmitglieder sind oder die Gruppeninteressen im Verein wahrnehmen.

3. Tätigkeiten im Jahr 2017

(= Details zu Stichworten in Kapitel 1)

Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch Besuche
Gruppen mit geringer Teilnehmerzahl oder in einer Krise können vom Verein durch regelmäßige Besuche Hilfe erhalten. Dies ist besonders dadurch hilfreich, daß Ängste vor einer Gruppenauflösung verringert werden.
Im Jahr 2017 wurden vor allem die Gruppen in Salzgitter, Hildesheim und Wolfsburg auf diese Weise besucht, weniger Helmstedt, Uelzen und Celle. In Magdeburg wurde der Wechsel der Gruppenleitung durch mehrere Besuche begleitet.

Selbsthilfetage
Auf zwei Selbsthilfetagen war der intakt e.V. vertreten: am 17.6. in Hildesheim und am 24.6. in Braunschweig. Beide Male wurde der Stand mit minimalem Aufwand aufgebaut. In Braunschweig wurde kein Tisch, sondern ein Postfahrrad benutzt, was sich als „Hingucker“ mit Werbeeffekt erwies.

Infoveranstaltungen "Schüchternheit und Sozialphobie" / Internet-Vortrag
Drei Infovorträge fanden statt. Am 11.9. Hildesheim und 20.11. in Celle wurden sie vom Verein organisiert und beworben. Beide Veranstaltungen waren jedoch nur schlecht besucht.
Erfolgreicher war der Vortrag am 20.9. in der Kontaktstelle der Diakonie Wolfsburg im Rahmen der Vortragsreihe „Trau Dich“. Hier bestand das Publikum aus 25 Personen, die Kooperation mit der Kontaktstelle besteht weiter.
Das Video eines Infoabends in Hildesheim (2015) wurde prominent auf der Webseite des intakt e.V. verlinkt. So ist der Vortrag auch ohne Besuch eines Infoabends zugänglich.

Mailadresse für Beratung
Dieses Angebot wurde wie in den Vorjahren betrieben und in einer Pressemitteilung beworben.

11-Punkte-Gruppe
Dieses Projekt von 2016 - es ging um die Umformung der "12 Punkte" der anonymen Alkoholiker - fand seinen Abschluß durch Veröffentlichung der "11 Punkte" im Rundbrief.

Plakataktion „Nicht abtauchen“
Obwohl dieses Projekt eigentlich abgeschlossen ist, wird es weitergeführt: nach Bedarf und Interesse werden weiterhin Plakate verteilt.

Selbsthilfegruppen-Gründungen
Im Jahr 2017 wurden keine neuen Gruppen gegründet. Aus Waldkraiburg (Oberbayern) wurde der Verein weiterhin um Unterstützung bei einer Gruppengründung gebeten. Es wurde geholfen, wie es auf diese weite Entfernung möglich ist: mit Infomaterial, Adressen von örtlichen Partnern und einem Mustertext für Pressemitteilungen. Und natürlich mit Beratung und Erfahrungstransfer.

Vorstellung des Vereins in Medien
Hier sind drei überregionale Zeitschriften zu erwähnen: "On-Job", ein Magazin der AOK für junge Berufstätige, brachte eine dreiseitige Reportage über soziale Phobie, die den intakt e.V. in einem Absatz vorstellte. Ein Bericht in der "DAZ" (Deutsche Angst-Zeitschrift) des bekannten Journalisten Wolfgang C. Goede (ehemals "PM-Magazin") brachte einen Bericht zur Lesung „Der ängstliche Panther“ beim DGPPN-Kongreß 2016. Und das "NAKOS-Info" veröffentlichte halbseitig die Pressemitteilung zur Mailberatung.

Vermittlung von Interessenten in örtliche Selbsthilfegruppen per Telefon oder E-Mail
Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial
Das "Tagesgeschäft" des Vereins wurde wie in den Vorjahren in gleichbleibendem Umfang aufrecht erhalten.

Neugestaltung des Infomaterials
Hier wurde, abweichend vom Selbsthilfegedanken, ein professioneller Grafiker engagiert. Es wurden zwei neue Infoangebote erstellt: 1. Ein Flugblatt im Wickelfalz ist zur Auslage in der Öffentlichkeit gedacht. 2. Ein 12-seitiges Heft vereint in sich den Text von vier Flugblättern, die bisher einzeln an Gruppen-Neulinge abgegeben wurden. Beide stehen seit August 2017 zur Verfügung und werden wie gewohnt verteilt und an Gruppen abgegeben.

Kontoservice
Die Kontovorschriften der Förderkrankenkassen können eine kleine Gruppe überfordern. Daher bietet der intakt e.V. seinen Gruppen eine treuhänderische Geldverwaltung an. Im Jahr 2017 wurde dies von den Gruppen Celle, Helmstedt und Braunschweig genutzt.

Vereins-Infoblatt "intakt-Rundbrief"
Der Rundbrief erscheint weiterhin alle zwei Monate, also in 6 Ausgaben. Das Themenspektrum entsprach ebenfalls dem der Vorjahre. Die tatsächlich verteilte Anzahl pro Ausgabe lag zwischen 163 und 180, durchschnittlich 170 Stück.
In diesen Zahlen sind jedoch die Digital-Zugriffe nicht eingerechnet. Hier wurde der jeweils

aktuelle Rundbrief auf der Haupt-Webseite zum Download angeboten. Da im Internet die Rundbrief-Titel in Kleingrafiken nebeneinander stehen, wurde Wert gelegt auf unterscheidbare Titelseiten.
Die Rundbrief-Ausgabe 3/16 ist besonders zu erwähnen, da sie durch hohe Zugriffszahlen im Internet auffällt. Vermutlich wurde sie auf einer populären Webseite verlinkt.

Vereinsbuch "Der ängstliche Panther"
Das Buch wurde weiterhin verkauft, sowohl über den Festland-Verlag als auch über den intakt e.V. Der Festland-Verlag ist ein Spezialverlag eigentlich für Hochsensibilität und durch dieses verwandte Thema dem Verein bekannt.

Neugestaltung der Webseite
Das Design der Webseite war in die Jahre gekommen und wurde deshalb in kleinen Schritten auf moderne Optik umgestellt. Um dies bei geringstmöglichem Aufwand zu verwirklichen, wurde die Seite nicht völlig neu erstellt, sondern kontinuierlich kleinere Verbesserungen in die bestehende Seite eingebaut, das bisher genutzte Erstellprogramm beibehalten. Technische Änderungen dienten auch dazu, in Zukunft das Design noch einfacher ändern zu können. Auch wurde die Seite häufiger aktualisiert als früher. Aktuelle Inhalte werden an erster Stelle der Hauptseite vorgestellt. Darunter folgt eine Linksammlung zu anderen interessanten Seiten (z.B. „Neurologen im Netz“, „Spiegel Online“), die Informationen zu sozialer Phobie veröffentlicht haben. Auch diese Sammlung wird regelmäßig ergänzt.

Beteiligungen an überörtlichen Organisationen
Das Aktionsangebot "Brücken bauen" der Bürgerstiftung wurde 2017 nicht genutzt.
Die Mitgliedschaft im paritätischen Verband wurde wie in den Vorjahren zur Klärung von Rechts- und organisatorischen Fragen genutzt.
Ein Treffen in München mit einer Redakteurin der „DAZ“ diente dem Kennenlernen und Ideen zur Kooperation. Als erstes Ergebnis übernahm die DAZ einen Beitrag aus dem intakt-Preisausschreiben.
Zur Diakonie-Kontaktstelle Wolfsburg entstand Kontakt über deren Aktion „Trau Dich“.

4. Aufgetretene Probleme

Rückgang der Internet-Zugriffszahlen
Die Zugriffe auf die intakt-Webseite wurden aus technischen Gründen nur im 2. Halbjahr 2017 erfaßt, waren aber auch in diesem geringer als in den Vorjahren. Hochgerechnet auf 365 Tage ergeben die Zahlen 2017 nur 2100 Zugriffe auf die beliebteste Einzelseite. In den Vorjahren waren 4000-5000 Zugriffe registriert.
Es ist unklar, ob der Rückgang an der allgemeinen Verlagerung der Internetnutzung (von WWW zu Facebook) liegt oder ob bei Google andere Seiten höher bewertet werden.

Die sozialen Ängste selbst
Soziale Ängste zeigen sich oft in Gefühlen der Hilflosigkeit, Nicht-verstanden-Werden oder dem Mißverständnis, Kritik oder Anmerkungen als Angriff zu werten. Dadurch kann z.B. eine Selbsthilfegruppe zerbrechen oder arbeitsunfähig werden. Es braucht viel Einfühlung und Kompromißfähigkeit, solche Probleme zu lösen.

Mangelnde Unterstützung des Vereins durch seine Mitglieder
Die Organisation eines Vereins kann sozial ängstliche Menschen überfordern, z.B.

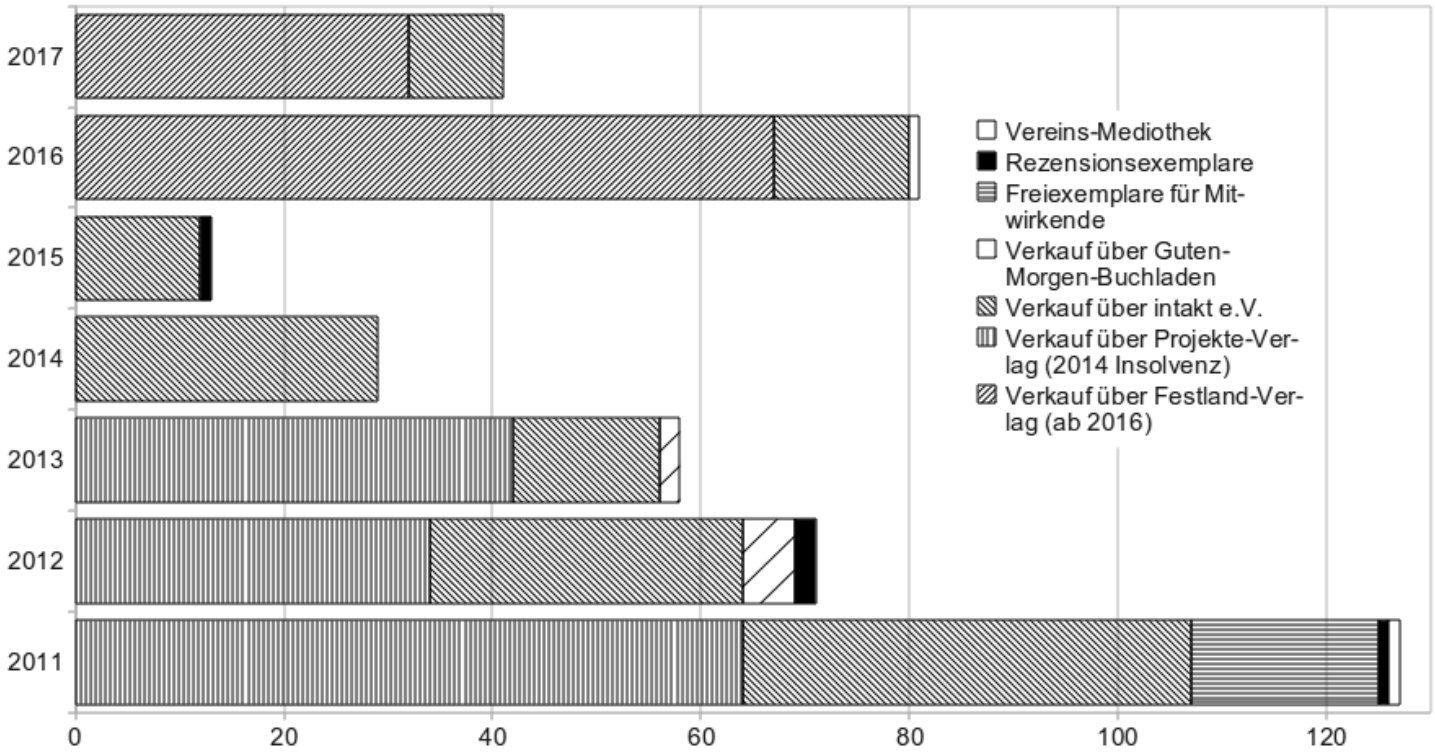
Engagement, Motivation anderer Menschen, juristische und finanzplanerische Ansprüche, Öffentlichkeit. Wie in vielen Vereinen bleiben solche Aufgaben an wenigen Mitgliedern „hängen“. Die Gestaltung der Infostände war auch eine Reaktion auf diese Zustände – das Postfahrrad war eigentlich als Notlösung gedacht, da sowohl ein Tisch als auch ein Auto zum Tischtransport nicht aufzutreiben waren.

5. Schlußwort

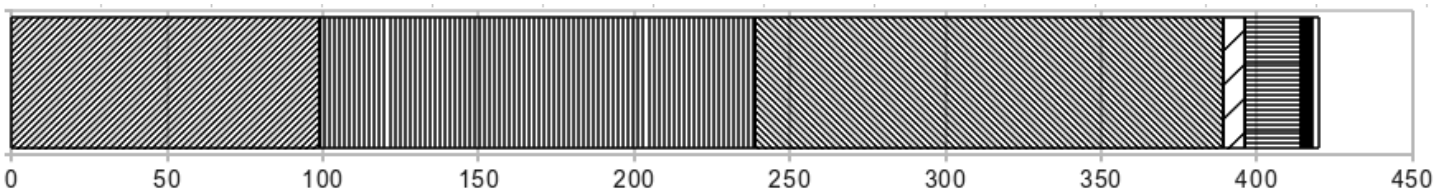
Als Zusammenfassung des Jahres läßt sich wohl sagen: Der intakt e.V. betreibt sein Hilfsangebot routiniert, steht aber vor Plänen und Problemen, die sich mit dieser Routine nicht lösen lassen. Hier sind neue Ideen gefragt – wir bräuchten auch anderswo ein Postfahrrad.

Braunschweig, 6.5.2018
Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

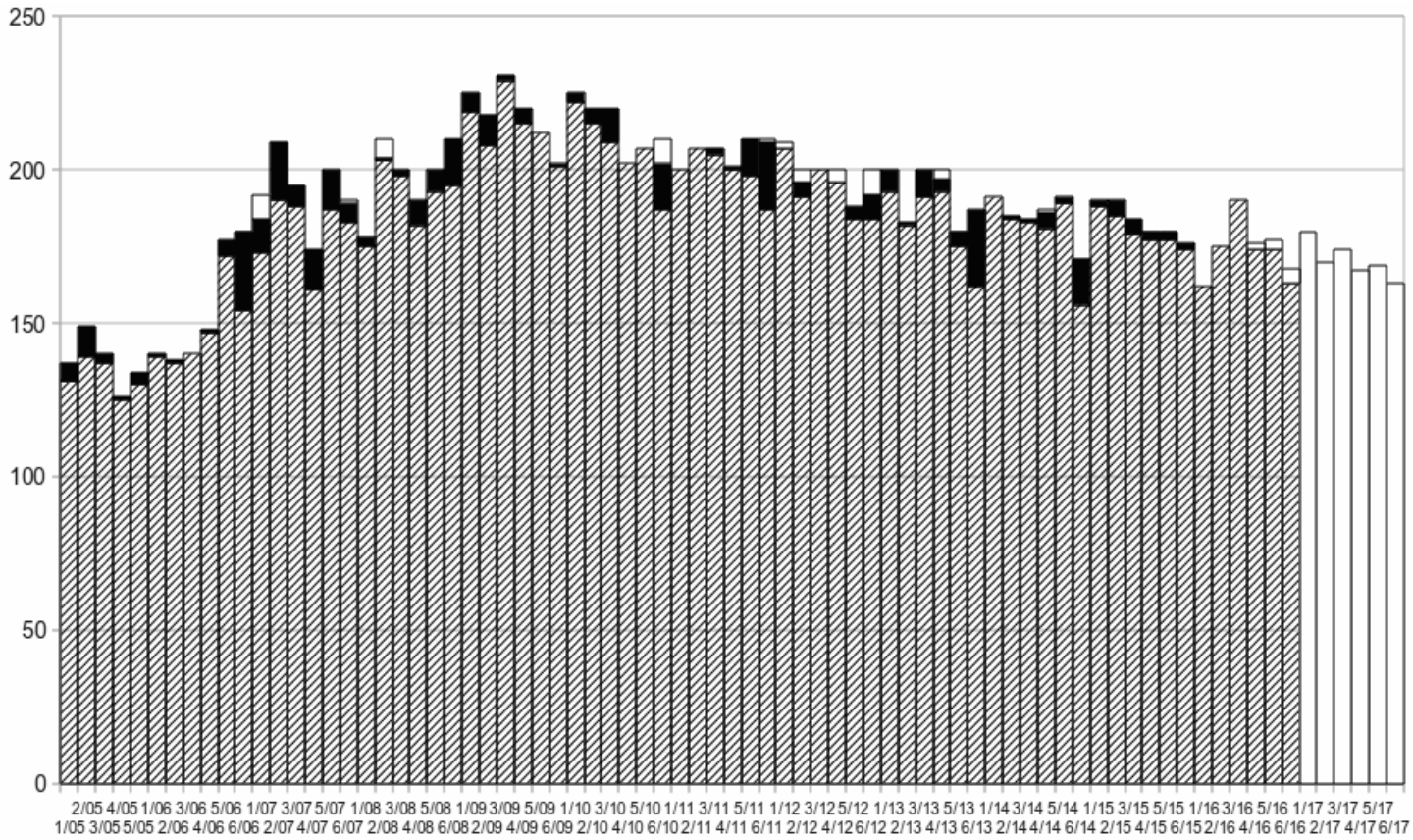
Anhang: Grafiken



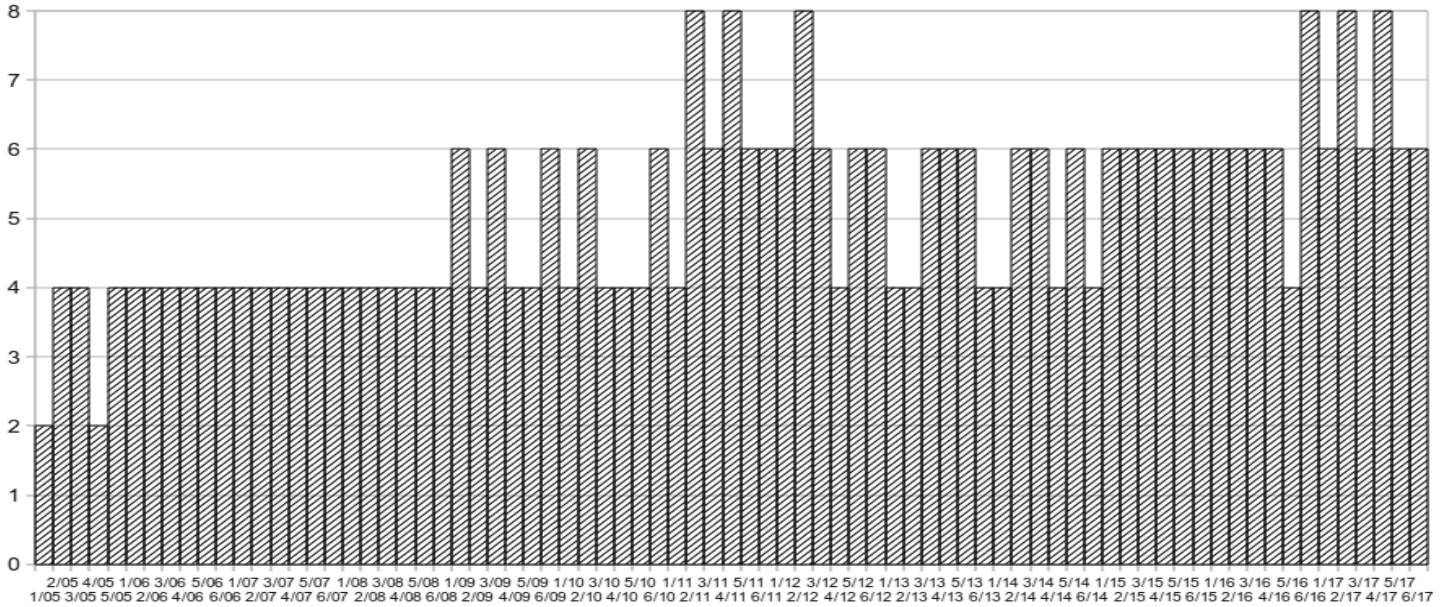
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren



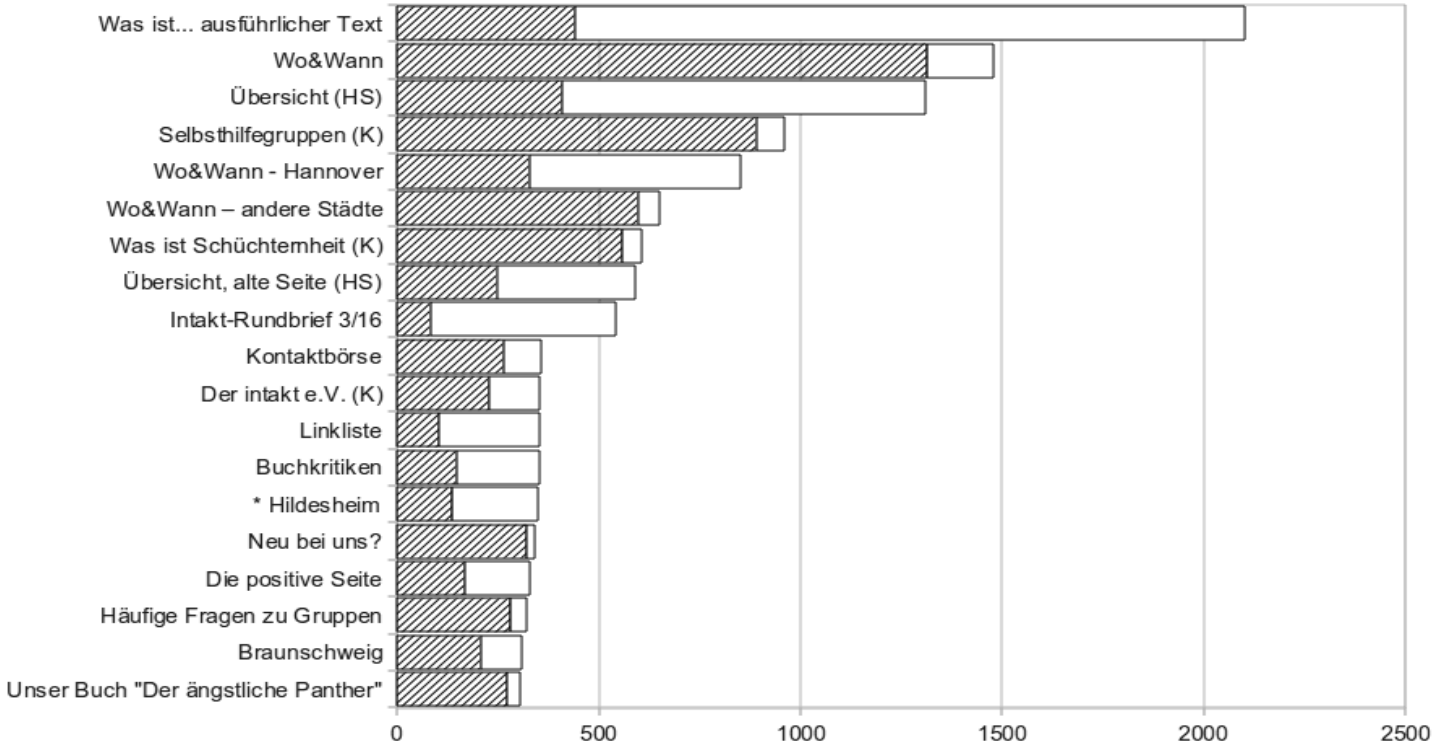
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2017



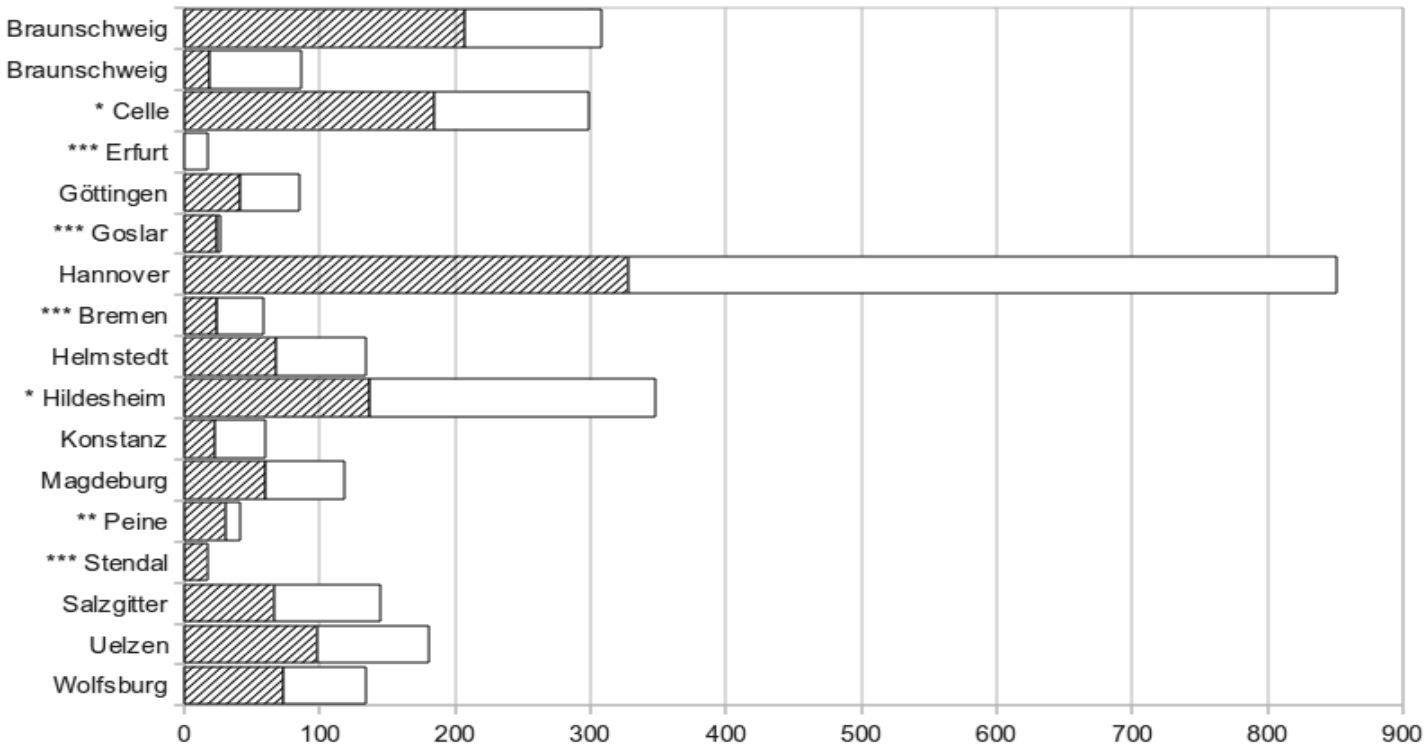
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2017, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2017 verteilte Exemplare
grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2017) schwarz = in sonstigen Jahren verteilt



Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org,
(Wegen eines technischen Fehlers liegen Werte nur vom 23.6.2017-2.1.2018, also für 194 Tage, vor. Die Zahlen sind auf 365 Tage hochgerechnet: mal 365/194)
HS = Hauptseite, K = Kapitelübersicht,
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 300 Aufrufen.



Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, Zeitraum und Hochrechnung wie oben
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
** = Gruppe im Jahr 2017 aufgelöst *** = Gruppe vor 2017 aufgelöst