intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Jahresbericht 2020

Gruppentreffen lassen sich auch mit Corona-Schutzmaßnahmen organisieren.

Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten 2
2. Mitglieder und Gruppen 2
3. Tätigkeiten im Jahr 2020 3
4. Schlußwort 5

Anhang: Corona-Text 5
Anhang: Grafiken 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)

Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig
Vereinsadresse: 0531 – 349 6518 (auch AB)
Telefon: intakt-ev@schuechterne.org
E-Mail: http://www.schuechterne.org
Webseite: DE16 2689 0019 6390 6635 00, VB Nordharz (GENODEF1VNH)
Spendenkonto: Spenden sind steuerabzugsfähig
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

(in Klammern: wegen Corona leider ausgefallen)

Gruppenunterstützende Besuche: auch in Corona-Zeiten, wenn möglich

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

Unterstützung der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial

Rundbrief: 6 Ausgaben, in Zeiten der Kontakt- und Ladensperrungen digital

Selbsthilfetage: (zwei Veranstaltungen in Wolfsburg)

Medienpräsenz: (SWR-Talkshow)

Beteiligungen: DASH-Nordtreffen in Wedel, (DASH-Veranstaltung in Göttingen)

Pressemitteilungen zu vereinsrelevanten Themen

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl
Die Mitgliederzahl blieb bei 30, wobei 1 Aus- und 1 Eintritt zu verzeichnen waren. Aktive Mitglieder sind vor allem Menschen, die in ihrer örtlichen Selbsthilfegruppe einen Teil der Organisation leisten. Ein Problem ist der Anteil von Mitgliedern „auf dem Papier“: bedingt durch das psychische Problem unterlassen einige Menschen, eine Austrittserklärung beim Verein einzureichen.

Verkleinerung des Vorstands
Da der intakt e.V. wie fast jeder Verein Probleme hat, einen Vorstand in allen Ämtern zu besetzen, wurde dieser durch eine Satzungsänderung noch einmal verkleinert. In der Briefwahl wurde der Abschaffung des Postens "2. Vorsitz" zugestimmt.

Verteilung der beteiligten Selbsthilfegruppen
Durch Corona wurden die Gruppen in ihren Treffmöglichkeiten eingeschränkt. Manche wurden kleiner, manche wichen in digitale Medien aus. Die Gruppe Magdeburg löste sich leider auf, schon vor Corona eine der beiden Celler Gruppen. So sind am Ende des Jahres Angebote in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Nürnberg, Salzgitter, Uelzen und Wolfsburg zu nennen. Über das DASH-Nordtreffen entstand Kontakt zu Gruppen in Rostock und Wedel.

3. Tätigkeiten im Jahr 2020

(= Details zu Stichworten in Kapitel 1)

3.1 Vor der ersten Corona-Schließung (13.3.)

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.
Am Anfang des Jahres 2020 wurden vor allem die Gruppen in Wolfsburg, Salzgitter und Hildesheim auf diese Weise besucht, weniger Uelzen und Helmstedt.

Text "Haltet eure Gruppen zusammen"
Am 13.3. wurde - knapp vor den ersten Corona-Zwangsmaßnahmen - ein Text über Gruppen-Organisation in Zeiten eines Kontaktverbots veröffentlicht. Er ist im Anhang dieses Berichts wiedergegeben. Er wurde auch von der DASH auf ihrer Nachrichtenseite "angstfrei" zitiert. Sie hob unter ihrer Überschrift "Kapitänspflicht" die Rolle der Gruppenleitung hervor.

3.2 Ab der ersten Corona-Schließung (13.3.)

Beteiligung am "Nordtreffen" in Wedel
Das norddeutsche Regionaltreffen der "Deutschen Angstselbsthilfe" (DASH) konnte in kleinem Rahmen in Wedel bei Hamburg stattfinden. Es war am 10.10., damit noch rechtzeitig vor steigender Inzidenz. Hier konnte der Verein Kontakte zu Gruppen in Wedel und Rostock aufbauen und jenen zur DASH vertiefen.

Gruppenbesuche
In der Zeit, in der die Inzidenz es zuließ (Juni bis September), wurden Gruppen besucht. Dies geschah unter Einhaltung der üblichen Schutzregeln. Hier sind die selben Gruppen zu nennen wie zum Jahresbeginn.

Online-Gruppen
Wenn die Inzidenz keine persönlichen Treffen zuließ, konnten Gruppentreffen per Mail, Videochat oder Telefon organisiert werden. Manchmal wurden improvisierte Lösungen - eben Lösungen - gefunden, um Gruppenmitglieder, die keinen Zugang zur gewählten Technik besaßen, trotzdem teilnehmen zu lassen.

Rundbrief
Der Erscheinungsrhythmus - alle zwei Monate - wurde trotz aller Schwierigkeiten eingehalten. In

Monaten, in den der Kopierladen geschlossen hatte, wurde die neue Ausgabe zunächst nur digital veröffentlicht. Manche nutzten die Situation, um ihr Abo von der Papier- auf die Digitalversion umzustellen.
Die Auflage schwankte je nach Corona-Inzidenz. Der Februar-Rundbrief erschien noch normal in 170 Exemplaren, vom April-Rundbrief wurden erst im Juni 50 Stück nachgedruckt. Bei den Themen wurde darauf geachtet, nicht nur coronabedingte Themen zu bringen. Hervorzuheben ist vor allem die Serie "Hilfsangebote in Braunschweig", die am lokalen Beispiel die Vielfalt dieser Angebote zeigte.

Beratung
Das Angebot "Online-Beratung" wurde im Jahr 2020 von Dennis Riehle übernommen.

Kooperation in Wolfsburg
Ein Psychotherapeut in Wolfsburg wurde mit Vereins-Erfahrungen unterstützt bei seinem Plan, Angsttherapie anzubieten.

Medien-Verlinkung auf schuechterne.org
Unabhängig vom intakt e.V. konnte ein Vereinsmitglied an einer Youtube-Talkshow des WDR teilnehmen. Dies wurde anschließend auch vom Verein auf seiner Webseite vorgestellt.
Ein anderer Youtube-Film wurde von einer Selbsthilfegruppe gedreht und ebenfalls vom Verein verlinkt.

Briefwahl-Vereinsversamlung
Die jährliche Vereinsversammlung mußte zwar ausfallen. Zum Glück bietet die Vereinssatzung jedoch die Möglichkeit, Dritte zur Stimmabgabe zu bevollmächtigen. Dies läßt sich als Briefwahl ausgestalten, per Stimmabgabe auf dem Vollmachts-Formular. Vereinsrechtlich nötige Abstimmungen konnten auf diese Art doch noch stattfinden.

3.3 Durch Corona ausgefallene Planungen

Werbeveranstaltungen in Wolfsburg
In Wolfsburg hätten - vor allem als Werbung für die dortige Gruppe - eine Buchlesung beim Selbsthilfetag (Juni) und ein Vortrag in der etablierten Veranstaltungsreihe des "Netzwerk Wolfsburg e.V. / SHG Angehörige psychisch Kranker" (September) stattfinden sollen.

Auflösung der Gruppe Magdeburg
Ein Kontaktversuch zu einer anderen Angstgruppe in Magdeburg soll nach Ende der Pandemie starten.

Talkshow-Anfrage des SWR
Der Vereinsvorsitzende wurde vom "Südwestrundfunk" für eine Talkshow zum Thema Angst angefragt. Diese war hochwertig besetzt, u.a. der berühmte Angstforscher Borwin Bandelow. Eine Reise von Braunschweig zum Studio Mannheim wäre - im Corona-Ausnahmezustand - so kurzfristig nicht machbar gewesen.

Göttingen
Eine Beteiligung an einem größeren Treffen der DASH hätte am 14.11.20 in Göttingen stattfinden sollen. Hierzu waren bereits SHG in Göttingen und anderswo informiert und zur Beteiligung angeregt worden.

Alles was man hätte planen können
Natürlich wirkt es sich auch auf die Planungen aus, wenn vieles unmöglich wird und die Zeitabschätzung bis zum "wieder normalen Leben" unmöglich wird. Ideen bleiben im Stadium "man könnte mal, aber" hängen, bleiben unausgesprochen oder werden von der Wirklichkeit überholt.

4. Schlußwort

Wie alle muß auch der intakt e.V. die Ausnahmesituation durchstehen. Hier gilt für die ganze Gesellschaft, was in den Gruppen schon immer wichtig war: Durchhalten, Lösungen suchen, denn am Ende wird es doch gut.

Braunschweig, 19.6.2021 Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

Anhang: Corona-Text

Dieser Text wurde zuerst am 13. März - dem Tag des ersten Corona-Lockdowns - auf schuechterne.org veröffentlicht. Hier ist die erweiterte und aktualisierte Version aus dem intakt-Rundbrief von Anfang April wiedergegeben.

Corona-Krise: Haltet eure Gruppen zusammen!

Die Corona-Krise stellt auch unsere Gruppen vor größere Herausforderungen als sie bisher hatten. Die medizinischen Ratschläge kamen schnell, die sozialen und vor allem die sozialphobischen langsamer bis kaum. Daher möchten - müssen - auch wir einen Artikel dazu veröffentlichen.

Wovor haben die Leute Angst?
Nicht nur vor der Virus-Infektion selbst! Da ist viel mehr:

- Die Einschränkungen im Alltag machen Angst. Kommt wirklich eine Ausgangssperre? Muß ich zwei Wochen zuhause sitzen, obwohl mein Klopapier nur für eine Woche reicht? Von Belang ist nicht nur, ob eine Maßnahme nötig ist - sondern auch, ob sie von den Menschen akzeptiert wird.
- Wer hilft mir? Wer geht für mich einkaufen? Wer denkt an mich?
- "Wie schlimm wird es noch werden?" Wird alles, was noch an Schutzmaßnahmen kommt, wirklich nötig sein? Was davon bekämpft nur die Angst der Politik, zu "lasch" zu wirken?
- "Ausgangssperre" - schon das Wort stammt aus einer Zeit, als die "Herrschaften" ihr Küchenpersonal noch legal in ihrer Villa einsperren durften. Aber auch jedes andere Wort für dasselbe weckt Erinnerungen an Willkür/Schikane wie Hausarrest, Nachsitzen und Hartz-4-Kürzungen.
- Eigentlich will man ja Kontakt zu anderen, besonders in Zeiten. Geht es ihnen gut? Aber andererseits haben auch die nur das eine Gesprächsthema. Will/muß ich schon wieder "darüber" reden? Wie weit kann/will ich den Ängsten der anderen zuhören?
- Wie kann ich die ganze Sache kurz mal vergessen? Im Krieg haben die Leute Schnulzen gehört und im Kino die "Feuerzangenbowle" gesehen.
- Auch wenn es nur die Angst vor unfreiwilligem Zigaretten-Entzug oder der Frust über geplatzte Reisen ist: Ernst nehmen! Nicht lachen, nicht "zurechtweisen"! Sonst erzählt euch niemand mehr von "echten" Problemen! Auch "Luxussorgen" können im Kopf bis zur Selbstblockade kreisen. Seid nett zu den Leuten, damit sie von selbst sagen: "Oh ja, dir gehts schlimmer als mir."
- Auch wenn keine Notwendigkeit für "Hamsterkäufe" besteht (was niemand wirklich bestätigen kann), ist schon das Gefühl von Mangel ansteckend. Viele Leute kaufen nur, weil andere es auch tun. Oder weil ihnen Omas Erzählungen von Schwarzmarkt und Bückware nicht aus dem Kopf gehen.

Wovor haben unsichere Menschen Angst?

- Bei unsicheren Menschen kann auch eine kleine Krise große Gedanken an mögliche Katastrophen auslösen. Das "Gedankenkarussell" kreist und kommt durch die Krise erst recht auf Touren. Manche haben schon vor Corona keine Nachrichten mehr gelesen, weil diese zu belastend empfunden

wurden.

Wovor hat eine Gruppe wie unsere SHG Angst?

- Können wir uns treffen, obwohl unser Gruppenraum geschlossen ist? Wie halten wir dann die Schutzregeln ein, damit wir uns nicht gegenseitig anstecken?
- In der Gruppe ist immer auch die bange Frage: Was werden die anderen tun? Die Befürchtung "die anderen werden auch nicht..." nimmt den Mut, es selbst zu tun. Dadurch sind nicht mehr genug Leute vorhanden, um die Gruppe stabil zu halten.

Wie kann eine Gruppe durch die Zwangspause kommen?

- Den Kontakt halten, per Telefon, Mail, Whatsapp etc. wenn keine Kontaktliste der Mitglieder existiert, fragt alle, die ihr erreichen könnt. Sie sollen weitere Mitglieder kontaktieren, deren Adressen sie kennen.
- Heutzutage kann eine Gruppensitzung auch als Chat, Telefonkonferenz o.ä. durchgeführt werden. Es ist viel möglich, auch improvisiert! Wer z.B. nicht die Geräte für eine Videokonferenz hat, kann eins ihrer Mitglieder per Telefon erreichen und hat so zumindest eine Audio-Konferenz.

Einige Anbieter von virtuellen Lösungen:
- "Zoom" als Variante für Videokonferenz, es ist kostenlos und ohne E-Mail Anmeldung möglich. Nur der Organisator wird sich kostenlos per E-Mail anmelden müssen.
- Als Text-Chat und Sprach-Chat kommt das kostenlose "Discord" infrage.

Beide per Computer, bei "Discord" ist auch die Teilnahme über Smartphone und zugehöriger App möglich.

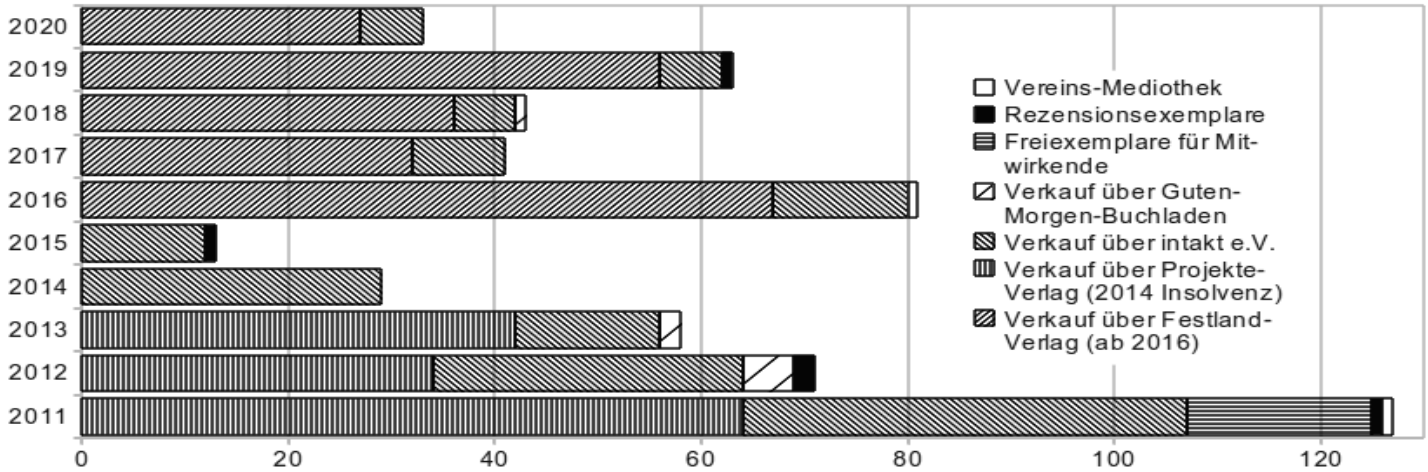
- Wichtig ist die **Gruppenleitung**! Ihr kommt in unsicheren Zeiten eine Rolle zu wie dem Personal eines Schiffs im Sturm. Sie gehen erst als letzte von Bord - aber sie tun alles, um diesen Notfall zu verhindern. Sie zeigen, daß sie dazu bereit sind. Natürlich müssen sie kein Infektionsrisiko eingehen, aber auf Fragen und Ängste der Mitglieder eingehen.

Wie geht man mit Einschränkungen um?

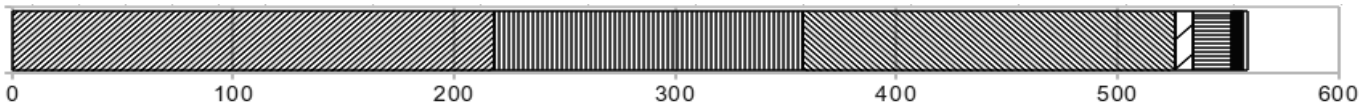
Auch bei den Hinweisen dieses Textes werden manche denken: "Ja, aber das funktioniert bei uns nicht, weil ..." Wie weiter? So:

- Achtet genau drauf, was möglich ist, obwohl es nicht so wirkt.
- Erfindet Alternativen und Zwischenlösungen, um das Ziel einigermaßen zu erreichen.

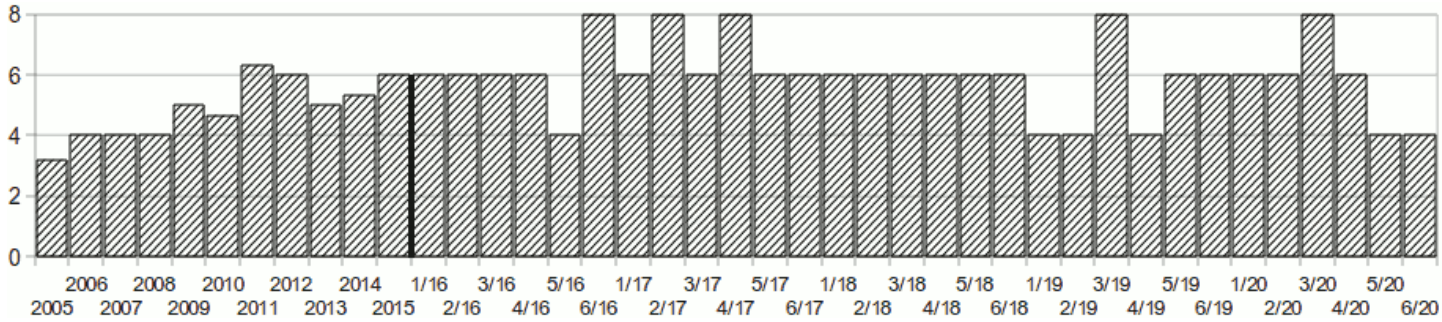
Anhang: Grafiken



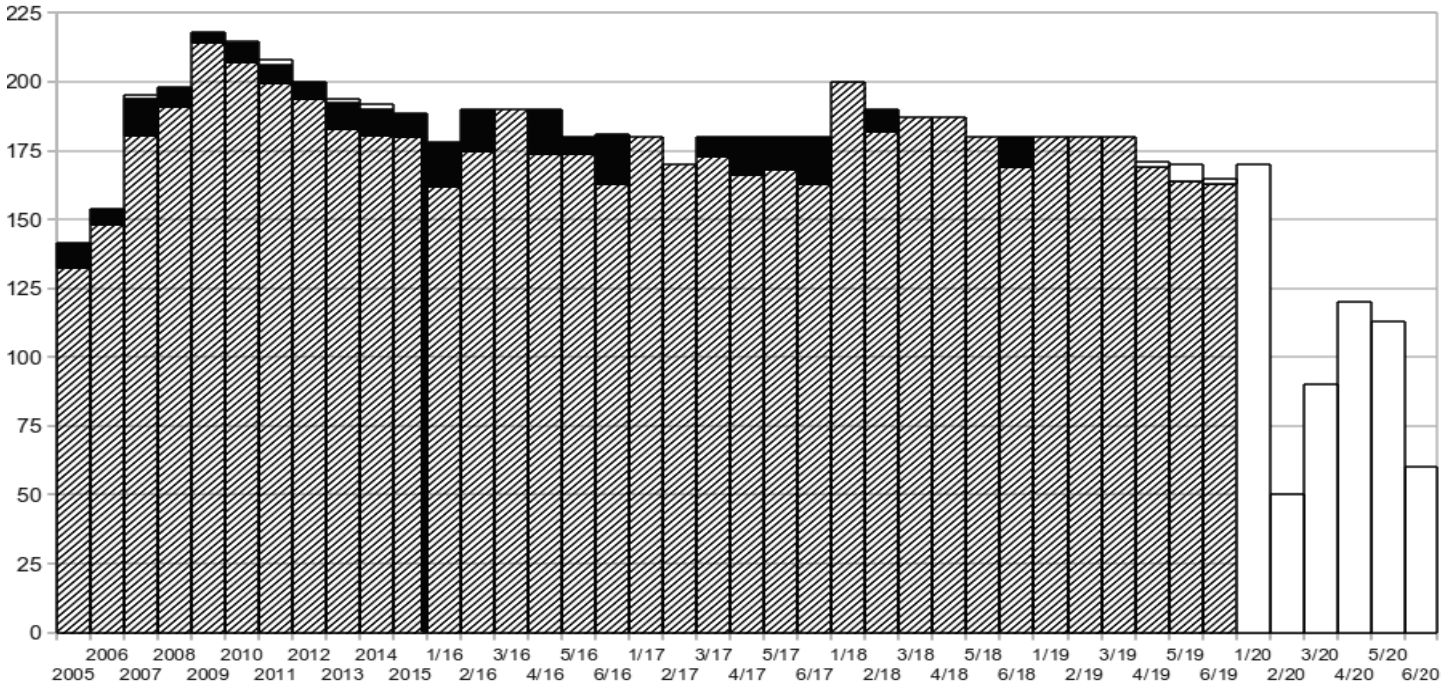
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren



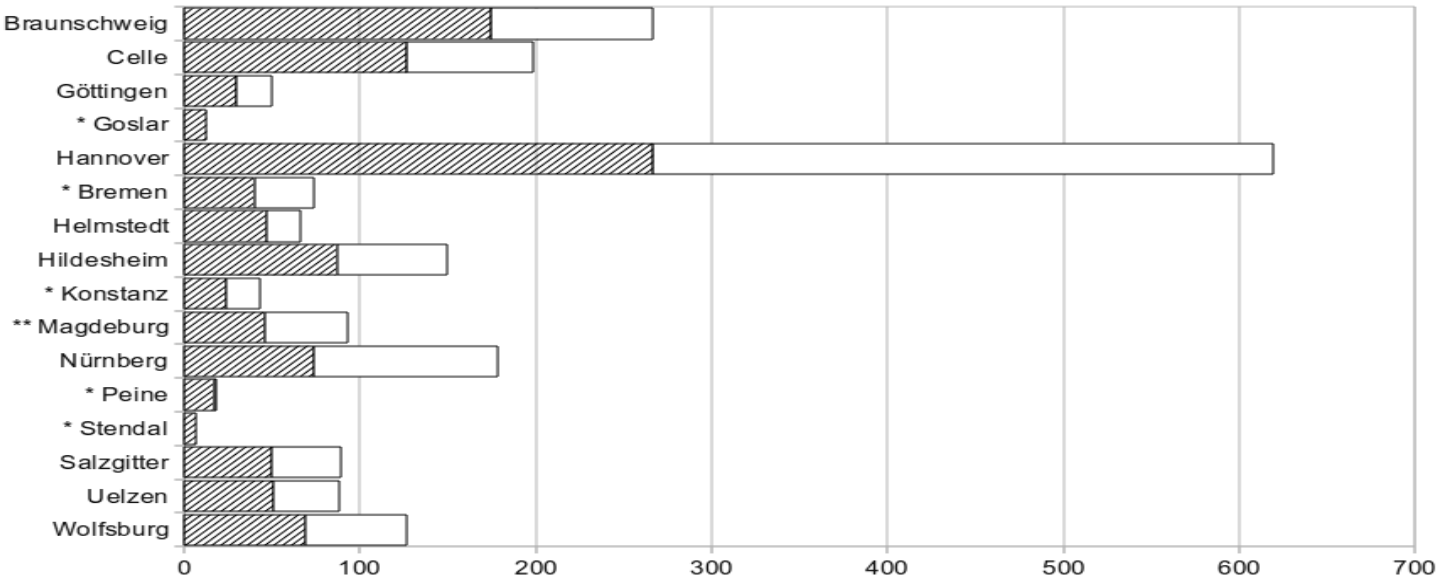
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2020



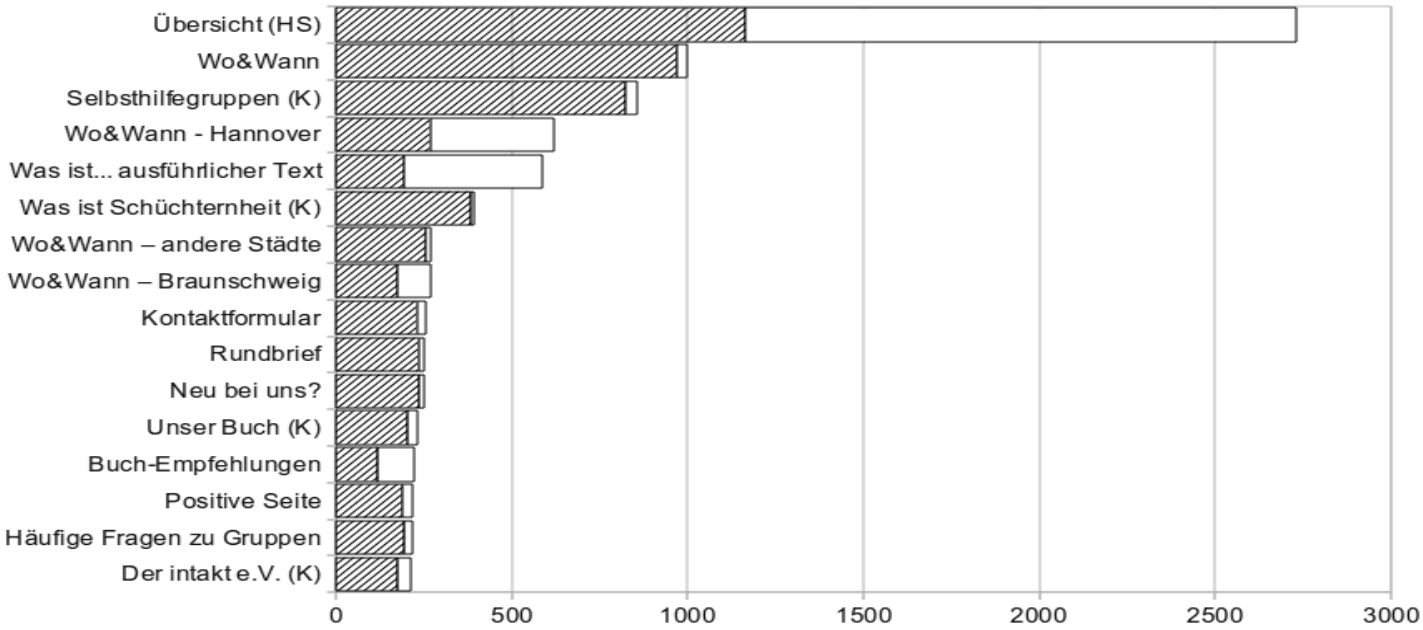
Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



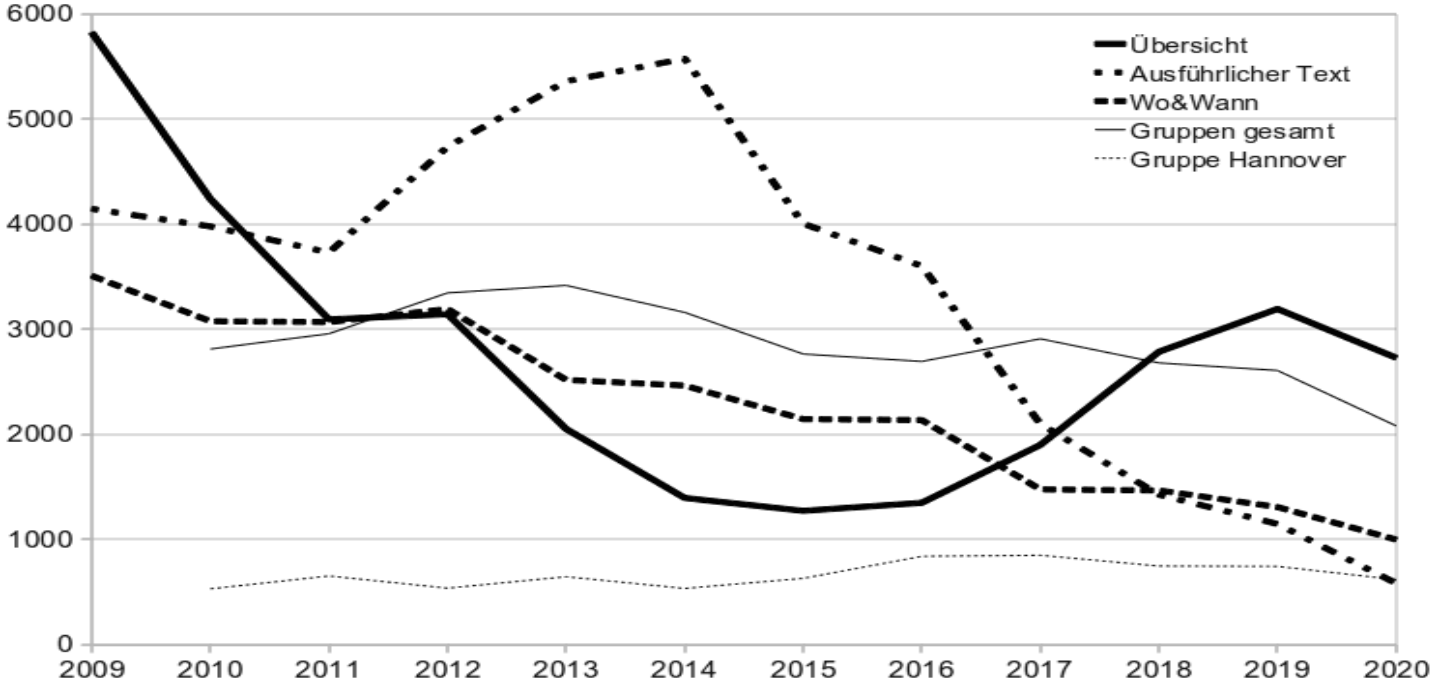
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2020, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2020 verteilte Exemplare grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2020)
schwarz = in sonstigen Jahren verteilt bis 2015 Jahres-Durchschnittswerte



Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, vom 3.1.2020-2.1.2021, also für 365 Tage
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
** = Gruppe im Jahr 2020 aufgelöst * = Gruppe vor 2020 aufgelöst



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org,
vom 3.1.2020-2.1.2021, also für 365 Tage
HS = Hauptseite K = Kapitelübersicht,
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 300 Aufrufen.



Aufrufzahlen der wichtigsten Einzelseiten von schuechterne.org über 11 Jahre,
zur Vergleichbarkeit jeweils auf 365 Tage umgerechnet.
Im Jahr 2017 wurde die Webseite umgestaltet.

Es ist sichtbar, dass trotz des allgemeinen Aufrufe-Rückgang die Seiten der einzelnen Gruppen (mit Orten und Terminen) über die Jahre konstant nachgefragt wurden. Der Rückgang im Jahr 2020 kann erklärbar sein mit der Vermutung, die Gruppen würden "wegen Corona ganz ausfallen".