intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Jahresbericht 2021

Werbefoto bei der Aktion der Kontaktstelle „KIBIS“ Salzgitter

Inhalt

1.	Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten	2
2.	Mitglieder und Gruppen	2
3.	Tätigkeiten im Jahr 2021	2
4.	Schlußwort	4
	Anhang: Text „Corona-Doktor Sommer“	4
	Anhang: Grafiken	6

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppenunterstützende Besuche, solange in Corona-Zeiten möglich

Vermittlung von Interessierten, Information über Angebote in / trotz Corona-Zeiten

Online-Beratung

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

Medienpräsenz: „Welt am Sonntag“

Frageaktion „Corona-Doktor Sommer“ zu coronabedingten Ängsten

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl
Die Mitgliederzahl blieb bei 30, wobei weder Aus- noch Eintritte 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.

Verteilung der beteiligten Selbsthilfegruppen
Durch Corona wurden die Gruppen in ihren Treffmöglichkeiten eingeschränkt. Manche wurden kleiner, manche wichen in digitale Medien aus. Die Gruppe Wolfsburg geriet kurz vor eine Auflösung, andererseits erhielt der Verein ein „Lebenszeichen“ von der angeblich aufgelösten Gruppe in Magdeburg. So sind am Ende des Jahres Angebote in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Nürnberg, Salzgitter, Uelzen und (als Vereinsangebot) Wolfsburg zu nennen.

3. Tätigkeiten im Jahr 2021

(= Details zu Stichworten in Kapitel 1)

Durch die Corona-Situation waren nur wenige Tätigkeiten möglich, aber auch notwendig, damit die Gruppen die Situation durchstehen. Treffverbote, Raumsperrungen, Online-Alternativen (und deren Akzeptanz bei Menschen, die mit Digitaltechnik nicht vertraut sind) erfordern als Antwort, Vertrauen in eine bessere Zukunft zu geben.

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.
In der Zeit, in der die Inzidenz es zuließ (vor allem Juni bis September), wurden Gruppen besucht. Dies geschah unter Einhaltung der üblichen Schutzregeln. Hier sind die selben Gruppen zu nennen wie zum Jahresbeginn. wurden vor allem die Gruppen in Wolfsburg und Salzgitter auf diese Weise besucht, weniger Uelzen und Helmstedt.

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

Vermittlung
Unabhängig davon, ob Präsenzgruppen stattfanden, meldeten sich Interessierte. Vor allem die Frage „findet es überhaupt statt“ wurde gestellt und dazu z.T. vor einer Antwort bei den Gruppen nachgefragt. Dass seltener nach Gruppen gefragt wurde, kann daran liegen, daß die Gruppenangebote (z.T. unüberprüft oder fälschlich) als ausgefallen vermutet wurden.

Rundbrief
Der Erscheinungsrhythmus - alle zwei Monate - wurde trotz aller Schwierigkeiten eingehalten.
Bei den Themen insgesamt wurde darauf geachtet, nicht nur über Corona zu berichten. Zum 100. Rundbrief erschien eine Sonderbeilage mit den Zitaten, die in den 100 Ausgaben erschienen sind.
In Monaten, in den der Kopierladen geschlossen hatte, wurde die neue Ausgabe zunächst nur digital veröffentlicht. Manche nutzten diese Situation, um ihr Abo von der Papier- auf die Digitalversion umzustellen. Die Papier-Auflage schwankte je nach Corona-Inzidenz. In Monaten, in denen (ohne persönliche Treffen) keine Rundbriefe persönlich vor Ort weitergegeben werden konnten, lag sie bei etwa 60. In anderen Monaten war sie geringer als vor Corona, da auch die Zahl der Anwesenden bei Gruppentreffen geringer war.

„Corona-Doktor Sommer“
Wichtigster Artikel im Rundbrief war eine Frageaktion zu Ängsten rund um Corona. In Anlehnung an die weitbekannte Rubrik der „Bravo“ wurde sie humorvoll „Corona-Doktor Sommer“ genannt. In Gruppen wurden Fragen und Zweifel zu Impfungen und Schutzmaßnahmen gesammelt und kompetenten Personen zur Antwort vorgelegt.
Die Rundbrief-Ausgabe mit dem Text wurde auch an Personal von Corona-Testzelten und des Impfzentrums Braunschweig abgegeben, da dort das Thema „Impfängste“ relevant ist.

Beratung
Der Verein intakt e.V. bietet seit 2021 zusätzlich eine kostenlose Beratung in psychosozialen Fragen an. Hilfesuchende können sich per Mail an das Vereinsmitglied Dennis Riehle wenden, das als Professioneller Psychologischer-, Sozial-, Integrations- und Familienberater ausgebildet ist und lange Zeit in eigener Praxis selbstständig tätig war. Er beantwortet Anliegen zu Therapiesuche, möglichen diagnostischen Maßnahmen, etwaigen Behandlungsmöglichkeiten und vermittelt an Ärzte, Behörden oder auch Selbsthilfegruppen. Daneben ist er durch seine Fortbildung in der durchtragenden psychologischen und seelsorgerlichen Beratung mit Schwerpunkten Angst- und Stressbewältigung für Ratsuchende aus der gesamten Bundesrepublik kostenlos erreichbar. Insbesondere hilft er Betroffenen von Schüchternheit und Sozialen Ängsten mit praktischen Alltagstipps, dem Umgang mit der eigenen Erkrankung im persönlichen Umfeld und am Arbeitsplatz, berät in sozialen Ansprüchen und unterstützt bei beruflicher Integration und medizinischer Rehabilitation. Daneben legt er grundsätzliche Sozialleistungen für Menschen mit chronischer Erkrankung und Behinderung dar, gibt zudem Ratschläge auf entwicklungspsychologischer Sicht über eventuelle Ursachen einer bestehenden Angststörung und verweist an wohnortnahe Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur fachkundigen Behandlung.

Medienpräsenz
Der Vereinsvorsitzende wurde von der „Welt am Sonntag“ zum Thema „Die schweigende Minderheit – verborgene Stärken der Introvertierten“ interviewt und am 18.4.21 in einem ganzseitigen Artikel im Wirtschaftsteil vorgestellt.
Bei einer Fotoaktion der Kontaktstelle Salzgitter, die lokalen Selbsthilfegruppen eine Werbrmöglichkeit bot, nahm der Verein stellvertretend für die Gruppe Salzgitter teil.

Reduzierter Mitgliedsbeitrag des Paritätischen
Da durch Corona-Ausfälle auch das Vereinsbudget schrumpfte, lag der normale Beitrag zum Paritätischen Verband plötzlich unangemessen hoch. Der intakt e.V. stellte daher einen Antrag auf einen reduzierten Beitrag. Zum Ende des Jahres wurde ihm stattgegeben, der Minimalbetrag von 95,00 EUR gewährt.

3.3 Durch Corona ausgefallene Planungen

Werbeveranstaltungen
Die für 2020 geplante Buchlesung in Wolfsburg und das Treffen der „Deutschen Angstselbsthilfe“ (DASH) in Göttingen konnten wegen Corona auch 2021 nicht stattfinden.

Alles was man hätte planen können
Natürlich wirkt es sich auch auf die Planungen aus, wenn vieles unmöglich oder „nur“ erschwert“ 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

Auch im Jahr 2021 ging es leider nur darum, den Verein durch die Corona-Krise zu bringen. Es läßt sich zwar als therapeutisches Vorbild zum Durch- und Aushalten verstehen, bleibt aber natürlich unbefriedigend. Es ist zu wünschen, seine Ideen im Jahr 2022 wieder umsetzen zu können.

Braunschweig, 13.6.2022 Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

"Corona-Doktor Sommer" hilft bei Ängsten zu Test und Impfung

Dr. Sommer ist die berühmte Rubrik aus der "Bravo". Dort geht es bekanntlich um Teenager-Ängste zu "Liebe, Sex und Zärtlichkeit". Was haben wir gelacht über die absurden Fragen, die da behandelt wurden. In manchen Witzebüchern sind Hitlisten zu den "dümmsten Dr-Sommer-Fragen" zu finden.
Es sind jedoch Fragen, die die Leute nicht zu stellen trauen. Die ihnen aber schwer durch den Kopf gehen und große Angst machen. Wen soll man da denn fragen? Die Eltern gucken entsetzt und denken nur an das "Gerede der Nachbarn". Der Schulhof fängt an zu kichern und morgen wissen alle deine Sorgen. Aber Dr. Sommer bleibt sogar bei der dümmsten Frage noch mitfühlend und sachlich. Dadurch ist dieses Angebot lobens- und nachahmenswert.

Im Punkt "Peinlichkeit" sind Sexualität und Corona gleich. Der intakt e.V. hat daher einige Angstfragen zu Corona gesammelt und an kompetente Stellen zur Antwort gegeben. Viele dieser Fragen haben die Kraft, um Zweifelnde den Schnelltest oder gar die Impfung unmöglich zu machen. Über diese Hürde sollen die Antworten ihnen helfen.

Der intakt e.V. hat auch viele Fragen zur Politik und zur Berichterstattung erhalten. Diese Fragen sind ebenso wichtig und angstmachend. Auch darüber muß wahrheitsgemäß diskutiert werden. Erstens müssen auf die Ängste vor Virus und Impfen nicht auch noch welche vor der Politik draufgesetzt werden. Zweitens wären sie eine Einladung für unerwünschte Initiativen.

An dieser Stelle jedoch geht es darum, Ängste vor Tests und Impfungen abzubauen. Dazu sind diese Fragen beim intakt e.V. eingegangen:

"Wie sieht ein Arztbesuch in Corona Zeiten aus? Muss ein negativer Schnelltest vorliegen?"
Ein Test ist nicht erforderlich. Die Hygieneregeln sind aber gerade im Medizinbereich genau einzuhalten. Termine müssen vorher telefonisch abgemacht werden, so können Corona-Risiken in der Praxis/Behandlung schon auf Distanz besprochen werden.

"Darf ich mich nach der Impfung trotzdem weiterhin mit Maske bewegen?"
Nicht darf - muß. Die Vorschriften zum Atemschutz sind für alle gleich, denn niemand sieht anderen den Impfschutz an.

"Vertragen sich meine Antidepressiva mit dem Vakzin, das mir gespritzt wird?"
Wechselwirkungen von Impfstoff und Antidepressiva wurden dem Verein nicht genannt. Es ist aber trotzdem ratsam, die eigene Medikation - auch andere Medikamente - beim Vorgespräch im Impfzentrum ansprechen.

"Greift Google meine Daten ab, wenn ich die LUCA-App benutze?"
Bei Apps sind die Datenrisiken der Handyfirmen zu bedenken. "Luca" wurde aber wegen eigener Datenprobleme kritisiert. Hier ist ein Text zu finden:
https://www.zeit.de/digital/datenschutz/2021-04/luca-app-sicherheitsluecken-datenschutz-kritik-corona?wt_zmc=sm.ext.zonaudev.mail.ref.zeitde.share.link.x

"Woher bekomme ich Hilfe, wenn sich die Einstichstelle der Impfspritze entzündet?"
Hausarztpraxis. Übliche Nebenwirkungen bei Impfungen sind Blutergüsse oder Impfstoff-Konzentrationen rund um die Einstichstelle. Nach der Impfung sind zwei Tage "reduziertes Programm" sinnvoll, um mögliche Reaktionen des Immunsystems auszusitzen.

"Darf ich morgen Früh noch vor 5 Uhr losfahren, um pünktlich im Impfzentrum zu sein?"
Ein Impftermin gilt aus "triftiger Grund", eine Ausgangssperre ignorieren zu dürfen.

"Ich muß ständig niesen! Kann das schon Corona sein?"
Niesen ist kein typisches Corona-Symptom, die typischen Symptome treten aber auch bei anderen Krankheiten oft auf. Zur Feststellung (und gegen die Angst "ist das jetzt?") hilft der Schnelltest, der inzwischen "an jeder Ecke" zu haben ist.

"Ich hab Bilder gesehen von Leuten, die beim Teststäbchen in der Nase übel das Gesicht verzogen haben. Wie tief wird das reingesteckt und kann man davon Brechreiz kriegen?"
Die Tests sind inzwischen angenehmer geworden. Das Stäbchen wird meist nur noch 1-2 cm tief in die Nase gesteckt. Solch ein Test wird genauer durch "Naseschnäuzen", denn dadurch werden mögliche Viren im Nasenraum nach vorn befördert.

"Wenn ich im Testcenter als positiv gelte, wird das dann ans Amt gemeldet? Gerate ich in die Mühle des Systems?"
Ja. Manche Testcenter lassen sich die Zustimmung dazu per Unterschrift auf dem Anmeldebogen geben. Hierbei ist das Ziel, möglichst viele andere vor einer Ansteckung zu schützen. Der Zweifel, wie weit dieses gute Ziel mit den eigenen Ängsten vor Ärger, Schande und "dem Staat" kollidiert, bleibt leider.
Sobald dem Amt ein positiver Schnelltest gemeldet wird, ordnet es einen zweiten Test (PCR) an. Der ist oft schon am selben Tag machbar. Angst- und Quarantänezeiten sind dadurch kürzer als früher.

"Muß ich eine Quarantäne in meiner Wohnung absitzen, auch wenn die nur 30 qm hat?" (mit weiterem Kommentar: "Nein, das ist nicht wie Knast, im Knast darf man mal auf den Hof")
Die Frage zeigt tatsächlich eine soziale Schieflage der Corona-Krankheit und ihrer Gegenmaßnahmen. Jedoch: Je genauer die Tests werden, umso klarer ist, ob eine Quarantäne wirklich nötig ist. Sie wird daher heute seltener verhängt als früher und dauert oft auch kürzer.

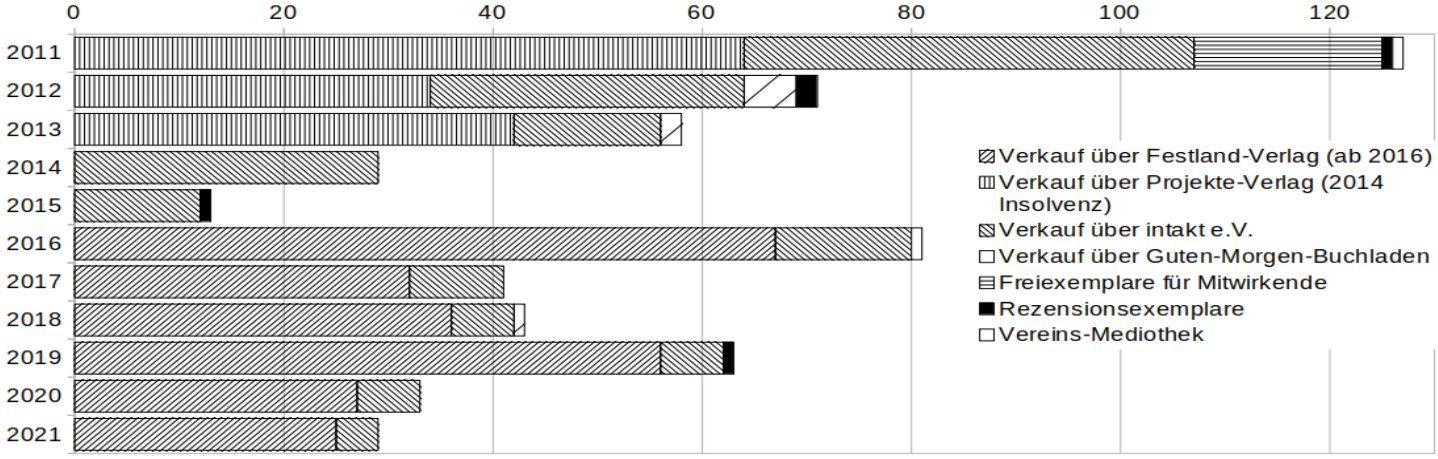
"Wen kann ich anrufen, wenn ich während der Quarantäne einen Angstschub / Knastkoller kriege?"
Hilfsangebote gegen solche Ängste am besten gleich noch beim Gesundheitsamt anfragen. Dieser hat eh einen "sozialpsychiatrischen Dienst", der weiter weiß oder gar selbst Telefon-Beratung anbietet. Hilfs- und Besuchsdienste, Telefonseelsorge oder ähnliche Psycho-"Notrufe" sind hier zu nennen. Der intakt e.V. hatte im letzten Jahr am Beispiel Braunschweig gezeigt, wie groß die Hilfslandschaft wirklich ist. (Rundbriefe 3/20, 5/20 und 1/21)

"Wenn ich wegen Quarantäne nicht zur Arbeit darf: Krieg ich eine Krankschreibung, und Lohnfortzahlung? Auch dann, wenn ich nicht selbst infiziert, sondern nur Kontaktperson bin?"
Quarantäne ist kein Kündigungsgrund. "Ausfallgeld" für Lohn kann über das Gesundheitsamt beantragt werden, während der Quarantäne ist leider genug Zeit, das im Internet zu recherchieren. Auch von Arbeitgeberseite können Ausfall-Leistungen beantragt werden.
P.S.: Wenn eine Quarantäne tatsächlich zu Lohneinbußen oder Arbeitslosigkeit führen würde, wäre der Zulauf zu AfD und "Quer"denkbewegung übel höher als jetzt schon.

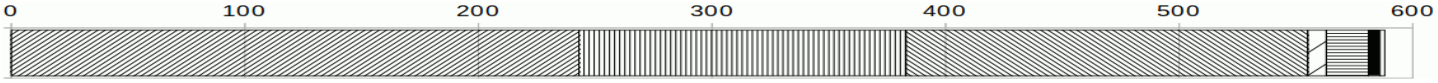
"Darf ich vor der Quarantäne schnell noch den nötigen Großeinkauf für die 14 Tage machen?"
Nein, hier geht der Schutz der Allgemeinheit vor. Hier ist es nötig, Einkaufshilfe im Bekannten- oder Gruppenkreis oder über Freiwilligendienste zu suchen.
Auch Fragen dazu sind am besten gleich beim Gesundheitsamt oder Testcenter anzusprechen, wenn das positive Testergebnis mitgeteilt wird, bzw. sobald der erste Schock verdaut ist.

"Ich kenne bisher den Lolli (Lutscher) Test, Spuck Test, Test im vorderen Nasenbereich, Test im weit hinterem Nasenbereich. Gibt es in diesen Zentren verschiedene Tests? Kann man sich die Testart aussuchen?"
Jedes Testcenter hat seinen Standardtest, aber es läßt sich erfragen, welcher. Manche schreiben es auch in ihrer Werbung. Es sind jedoch so viele Testcenter in Betrieb, dass eines den mir zusagendsten Test anbietet.

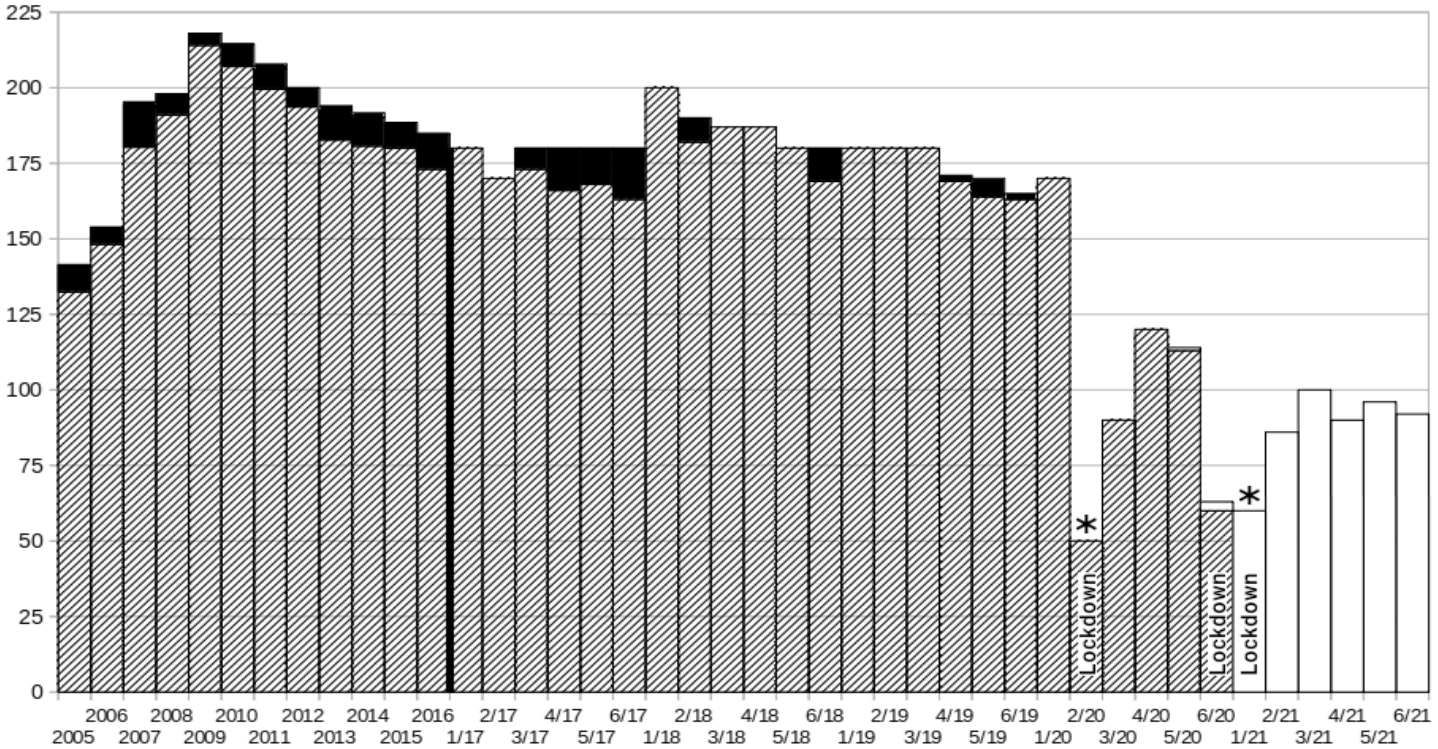
Anhang: Grafiken



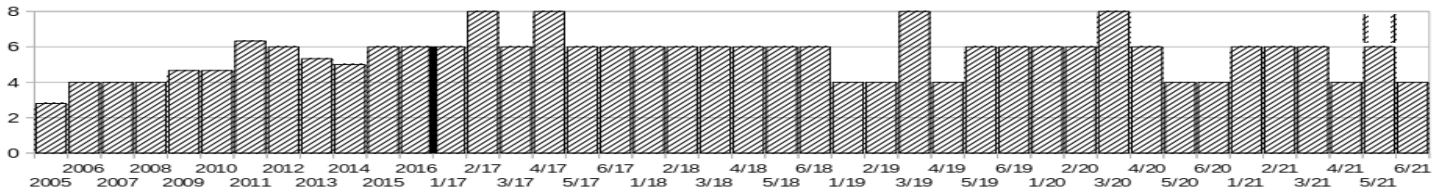
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren



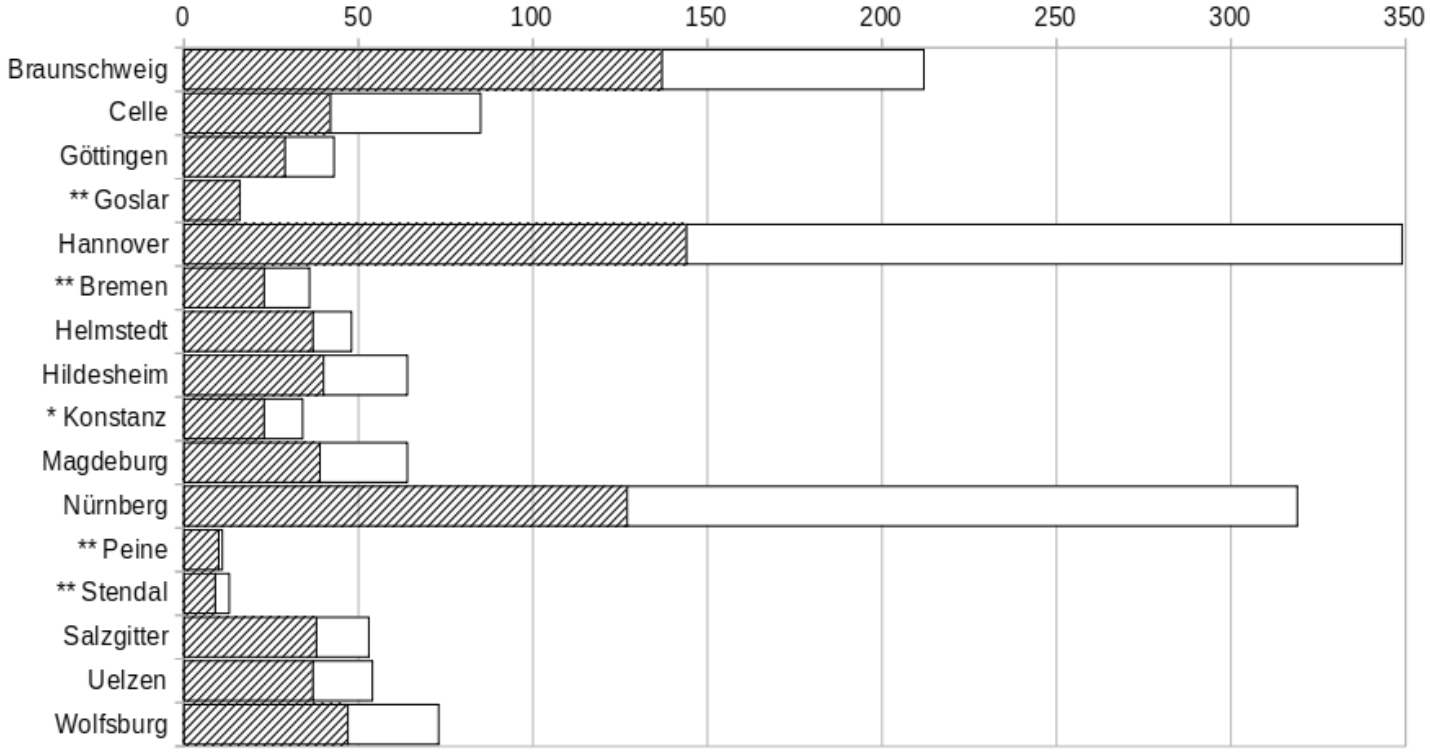
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2021



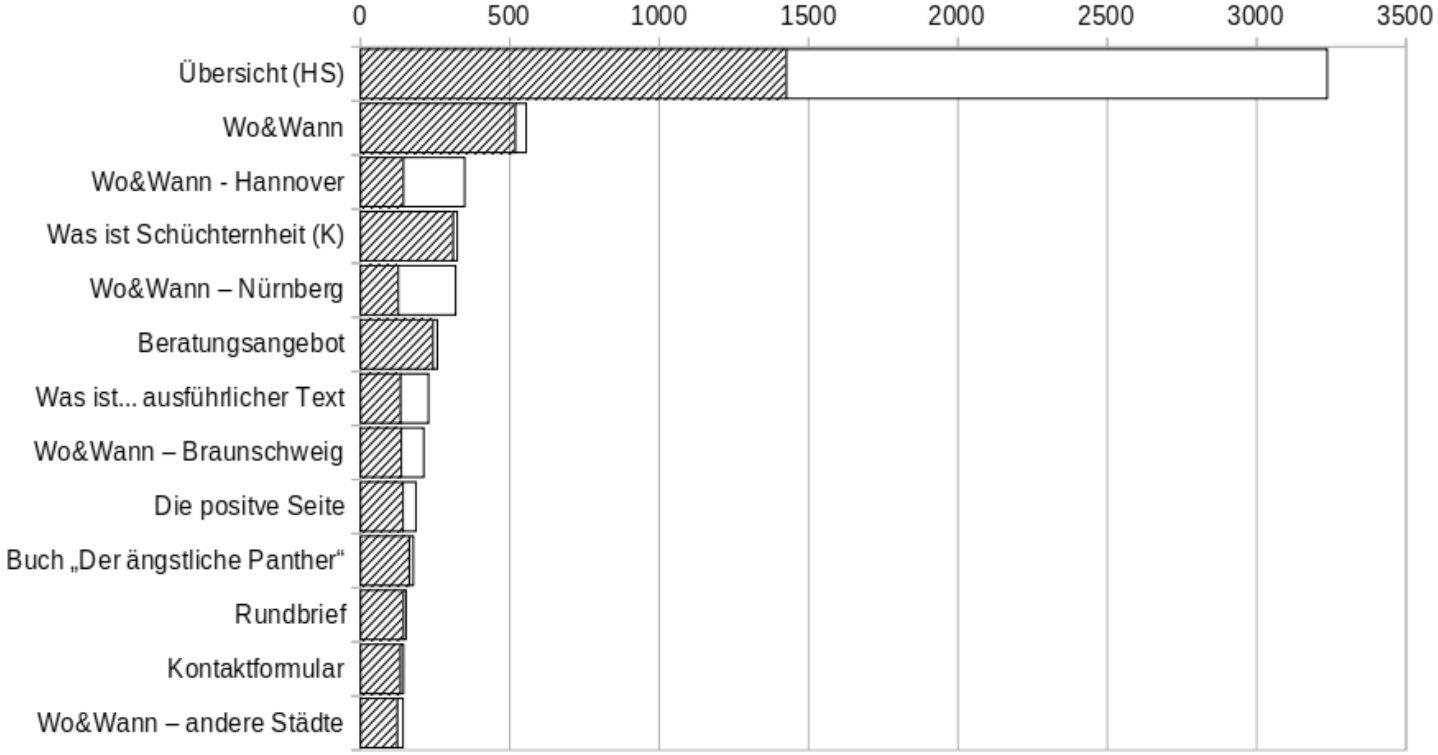
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2021, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2021 verteilte Exemplare grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2021)
schwarz = in sonstigen Jahren verteilt bis 2016 Jahres-Durchschnittswerte



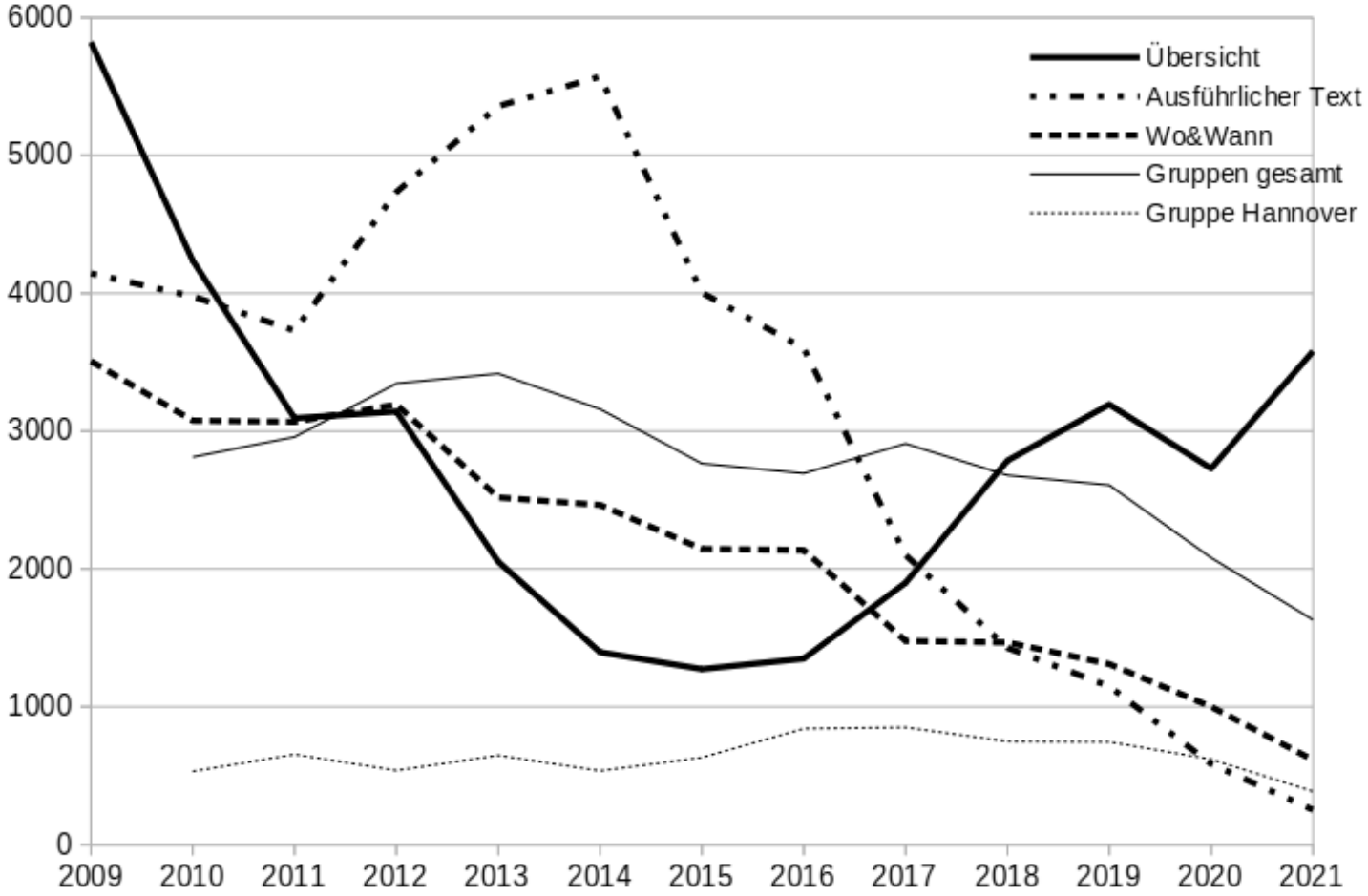
Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe (5/21: 6 weitere Seiten der Sonderbeilage)



Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, vom 3.1.2021-2.1.2022, wegen eines Technikfehlers nur für 330 Tage
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
** = Gruppe im Jahr 2021 aufgelöst * = Gruppe vor 2021 aufgelöst



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org,
vom 3.1.2021-2.1.2022, wegen eines Technikfehlers nur für 330 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.

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