intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Jahresbericht 2022

Beim ersten Präsenztreffen nach Corona durfte endlich die Spendendose geleert werden.

Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten 2
2. Mitglieder und Gruppen 2
3. Tätigkeiten im Jahr 2022 3
4. Schlußwort 5

Anhang: Grafiken 5

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppenunterstützende Besuche: in Wolfsburg, Helmstedt, Salzgitter und Uelzen

Teilnahme an einem Gruppengründungstreffen in Gifhorn

Vermittlung von Interessierten in Gruppen: auch bundesweit

Online-Beratung

Rundbrief: 6 Ausgaben, wieder auf Papier mit Verteilung, Auflage etwa 110 Stück

Medienpräsenz: Buch über Einsamkeit, TU Braunschweig, Help FM

Beteiligung an der DASH-Jahrestagung in München

Einrichtung eines Presseverteilers für Öffentlichkeitsarbeit

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl
Die Mitgliederzahl sank auf 29, 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. 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
Die Coronapause wurde noch nicht in allen Gruppen beendet. Der intakt e.V. hielt in diesen Fällen Kontakt zu Engagierten, v.a. den Gruppenleitungen vor Corona. So sind am Ende des Jahres Angebote in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Nürnberg, Salzgitter, Uelzen und (als Vereinsangebot) Wolfsburg zu nennen. Wie weit in Magdeburg eine Gruppe mit dem intakt e.V. zusammenarbeiten möchte, hat sich 2022 leider nicht ergeben.

3. Tätigkeiten im Jahr 2022

(= Details zu Stichworten in Kapitel 1)

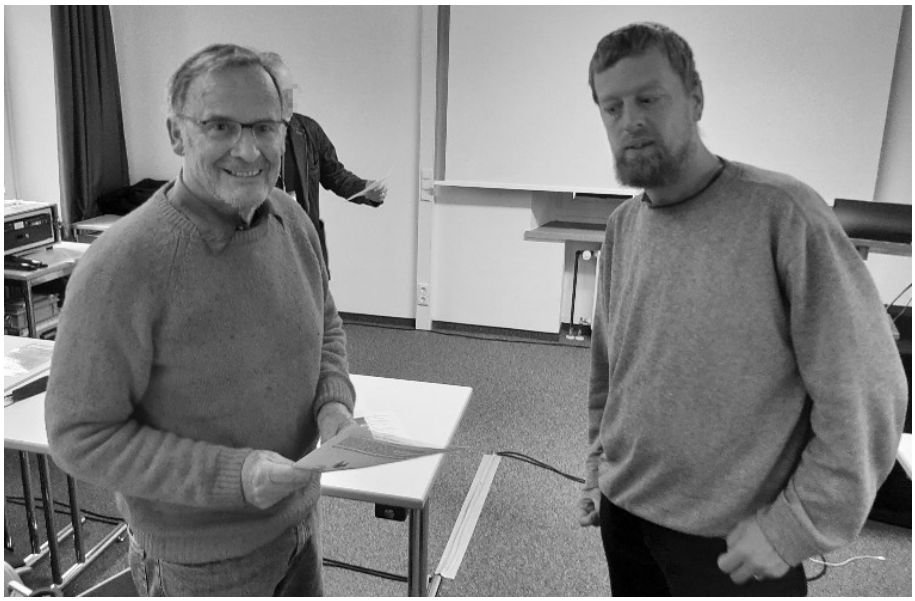
Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch Besuche
Gruppen mit geringer Teilnehmerzahl oder in einer Krise können vom Verein durch regelmäßige Besuche Hilfe erhalten. Dies ist besonders dadurch hilfreich, daß Ängste vor einer Gruppenauflösung verringert werden. Durch die stufenweise Reduzierung der Corona-Schutzregeln konnte wieder mehr Vor-Ort Kontakt zu den Gruppen gehalten werden. Hier wurden vor allem die Gruppen in Wolfsburg und Salzgitter auf diese Weise besucht, weniger Uelzen und Helmstedt.

Gruppengründungs-Unterstützung
In Gifhorn wurde das Projekt der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle unterstützt. Zum Gründungstreffen einer dortigen Sozialphobie-Initiative war der intakt-Vorsitzende anwesend, erklärte die Möglichkeiten des intakt e.V. und bot die Kooperation an.

Vermittlung von Anfragen in lokale Gruppen
Unabhängig davon, ob Präsenzgruppen stattfanden, meldeten sich Interessierte. Vor allem die Frage „findet es überhaupt statt“ wurde gestellt und vom Verein vor einer Antwort bei den Gruppen nachgefragt. Die Nachfrage nach Gruppen stieg gegenüber 2021 wieder. Ein Hindernis kann daran liegen, daß die Gruppenangebote (z.T. unüberprüft oder fälschlich) als ausgefallen oder noch nicht wieder geöffnet 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. Als aktueller Angstmacher drängte sich der Ukrainekrieg in die Rundbrief-Themen, aber auch positive Themen wie die ersten Nach-Corona-Präsenzveranstaltungen wurden präsentiert.
Die verteilte Auflage lag zwischen 98 und 116 Stück, durchschnittlich 110. Sie liegt damit stabil bei etwa 60% des Vor-Corona-Niveaus. Digital wird der Rundbrief über die Vereinswebseite und eine spezielle Mailliste vertrieben.

DASH-Bundeskongreß in München
Die Veranstaltung der Deutschen Angst-Selbsthilfe, die 2021 ausgefallen war, wurde im November nachgeholt. Eine intakt-Delegation (3 Personen aus 2 Gruppen) nahm an der Wochenendveranstaltung teil und konnte die Kontakte nach München, aber auch zu anderen anwesenden Initiativen auffrischen. Die Vortragenden des Samstagsprogramms – unter ihnen der bekannte Fachautor Willi Butollo – erhielten intakt-Infomaterial. Im Austausch mit der Münchner Stadtinitiative MASH ergaben sich interessante Vergleiche mit deren Selbsthilfe- und Gruppen-Konzept.



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. 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. Zu all diesen Themen gingen bei ihm Anfragen ein.

Selbsthilfetag Braunschweig
Der „Selbsthilfetag“ in Braunschweig verdient eine besondere Erwähnung, denn er war die erste öffentliche Präsenz nach der Coronakrise. Der intakt e.V. beteiligte sich mit einem Infostand und zeigte so die Fortsetzung seines Gruppenangebots. Sein Werbespruch „Keine Wartezeiten“ wurde später in der Lokalzeitung zitiert, schaffte also Aufmerksamkeit.

Medienpräsenz
Der Kassenwart des intakt e.V. bewarb den Verein beim Online-Podcast „HELP FM“ der Selbsthilfe-kontaktstelle Potsdam. Hier werden in zweiwöchiger Folge verschiedene Selbsthilfe-Initiativen vorgestellt. Im Interview "*berichtet* [der intakt-Vorsitzende] *über den Umgang mit seinen sozialen Phobien und die Arbeit seines Vereins, um anderen Mut zu machen, die Angst vor Abwertung und Zurückweisung zu überwinden*" (Zitat von der Help-FM-Webseite). Das Interview ist 24 Minuten lang und wurde im August 2022 veröffentlicht.

Beteiligung an Buchprojekt
Das Buch „Einsam in Gesellschaft“ wurde im Lauf des Jahres 2022 vollendet. Der schon Ende 2021 eingereichte Text über den intakt e.V. wurde in zwei Editionsrunden in Kooperation mit dem Herausgabeteam überarbeitet. Das Buch ist im wissenschaftlichen Verlag „Transcript“ erschienen

Online-Seminar der TU Braunschweig
im Rahmen eines Seminars bei Prof. Ingeborg Wender, am Institut für Pädagogische Psychologie der TU Braunschweig, wurde der intakt e.V. nach einer 90-Minuten-Veranstaltung angefragt. Der Vereinsvorsitzende hielt über ein Video-Chat-System einen halbstündigen Vortrag und stand anschließend für Fragen zur Verfügung.

Presseverteiler
Für eigene Pressemitteilungen wurde eine Kontaktliste von Medien (allgemeinen und fachbezogenen) angekauft.

Reduzierter Mitgliedsbeitrag des Paritätischen
Da durch Corona-Ausfälle auch das Vereinsbudget schrumpfte, lag der 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 100,00 EUR gewährt.

Präsenz-Vereinsversammlung
Auch wenn leider nur wenig Resonanz (d.h. Besuche zur Jahresversammlung) kam, ist deren Abhaltung in Präsenz ein Meilenstein aus der Coronakrise. Nach drei Jahren Zwangspause waren die Voraussetzungen erfüllt, um die Spendendose vereinsöffentlich zu leeren und in die Vereinskasse einzuzahlen.

3.3 Durch Corona ausgefallene Planungen

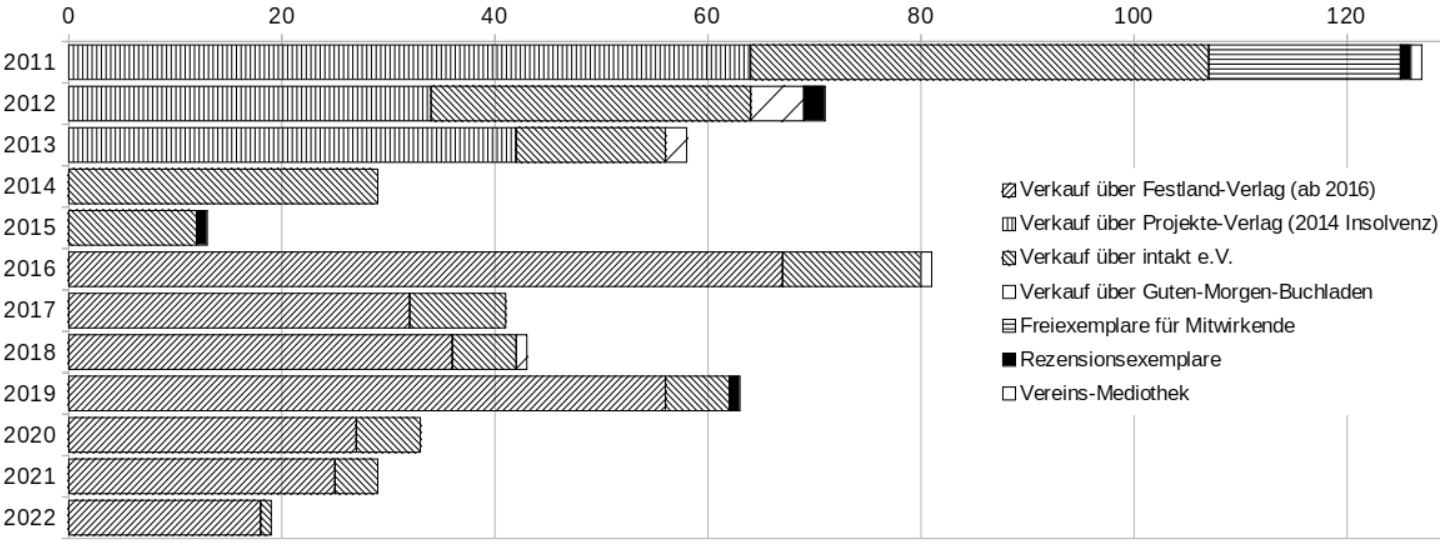
Einige nachholbare Pläne wurden 2022 noch nicht verwirklicht. Hierzu zählten die Wiedereröffnung der Gruppe Hildesheim (inzwischen erfolgt) und der Vortrag bei der „Trau-Dich“-Initiative in Wolfsburg.

4. Schlußwort

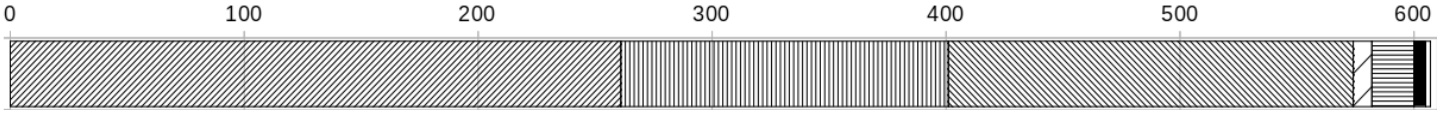
Die Corona-Sondersituation wurde im Jahr 2022 weniger – der Verein beginnt seinen Weg zurück in die Präsenz. Doch wie weit hat sich die Lage verändert, z.B. durch die digitalen Kontakte in der Coronazeit? Ukrainekrieg und Inflation schaffen weiterhin die Frage, wie weit die Menschen im Krisengefühl festhängen und welche Ideen der intakt e.V. dazu einbringen kann.

Braunschweig, 13.6.2023 Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

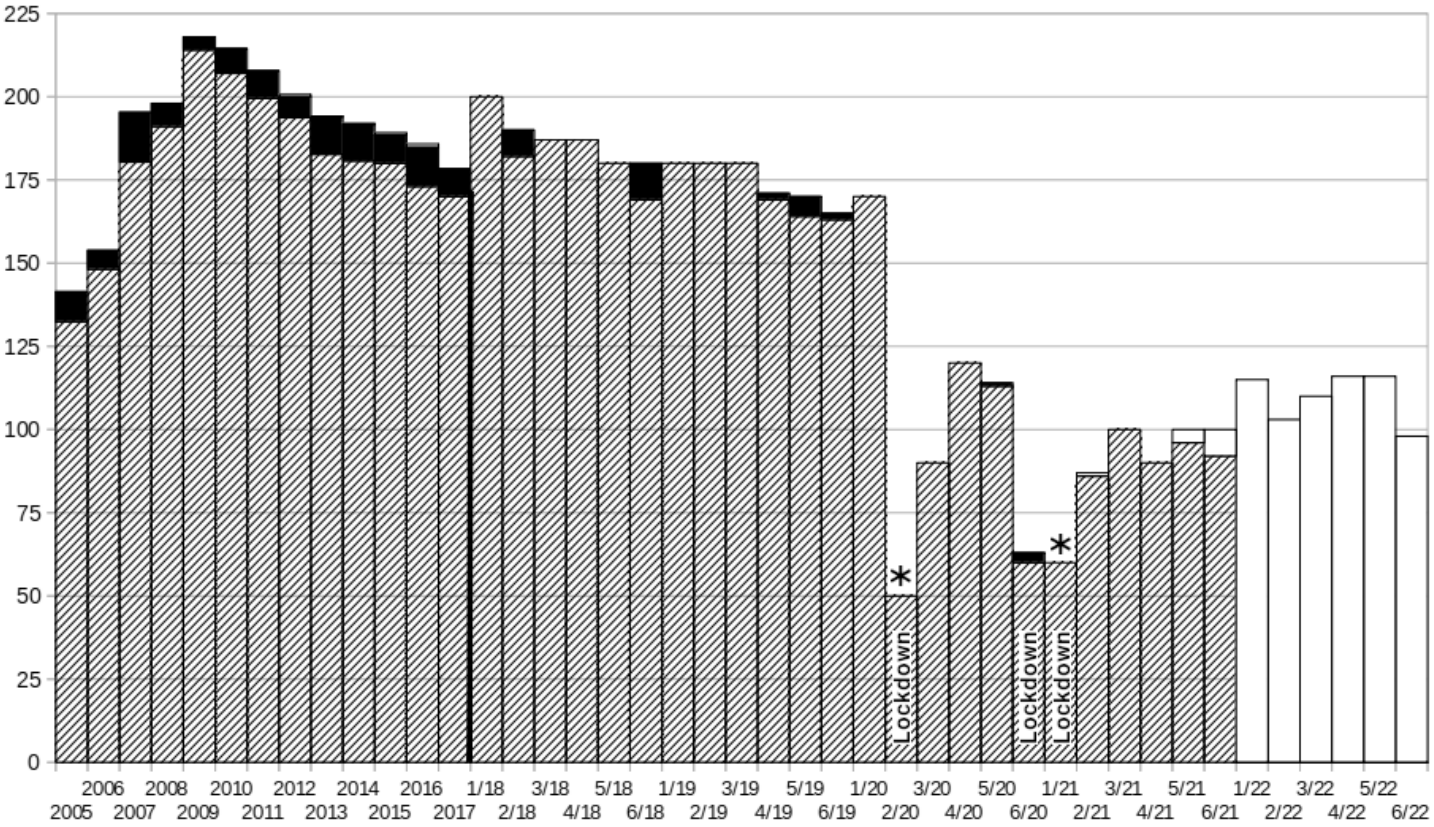
Anhang: Grafiken



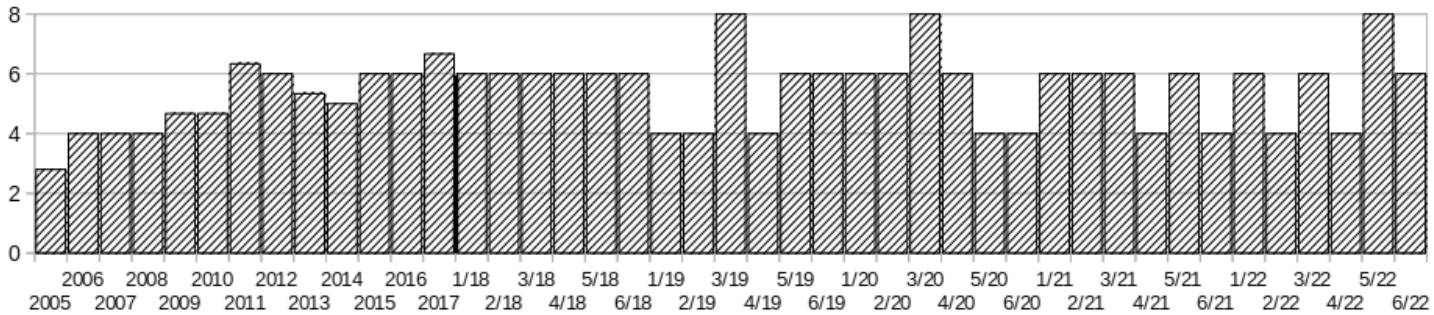
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren



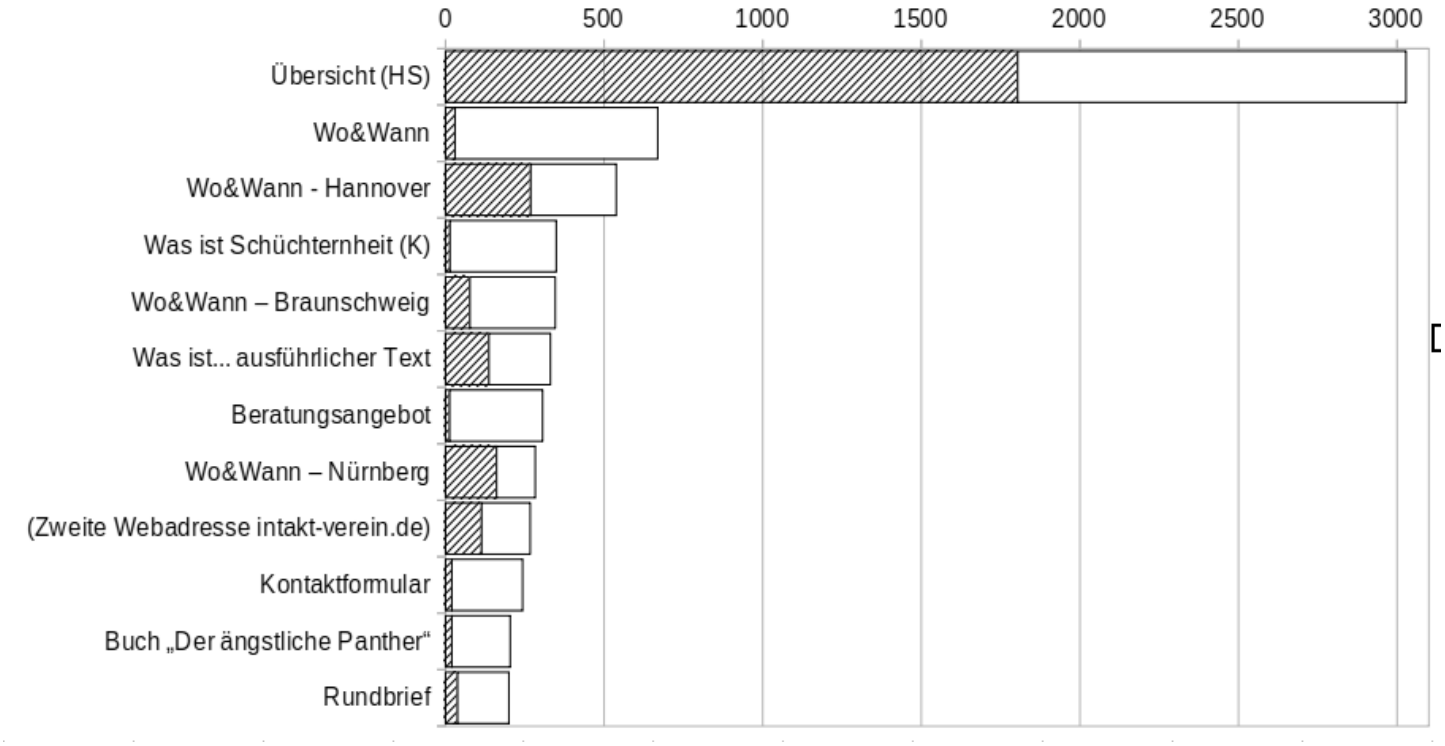
Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2021



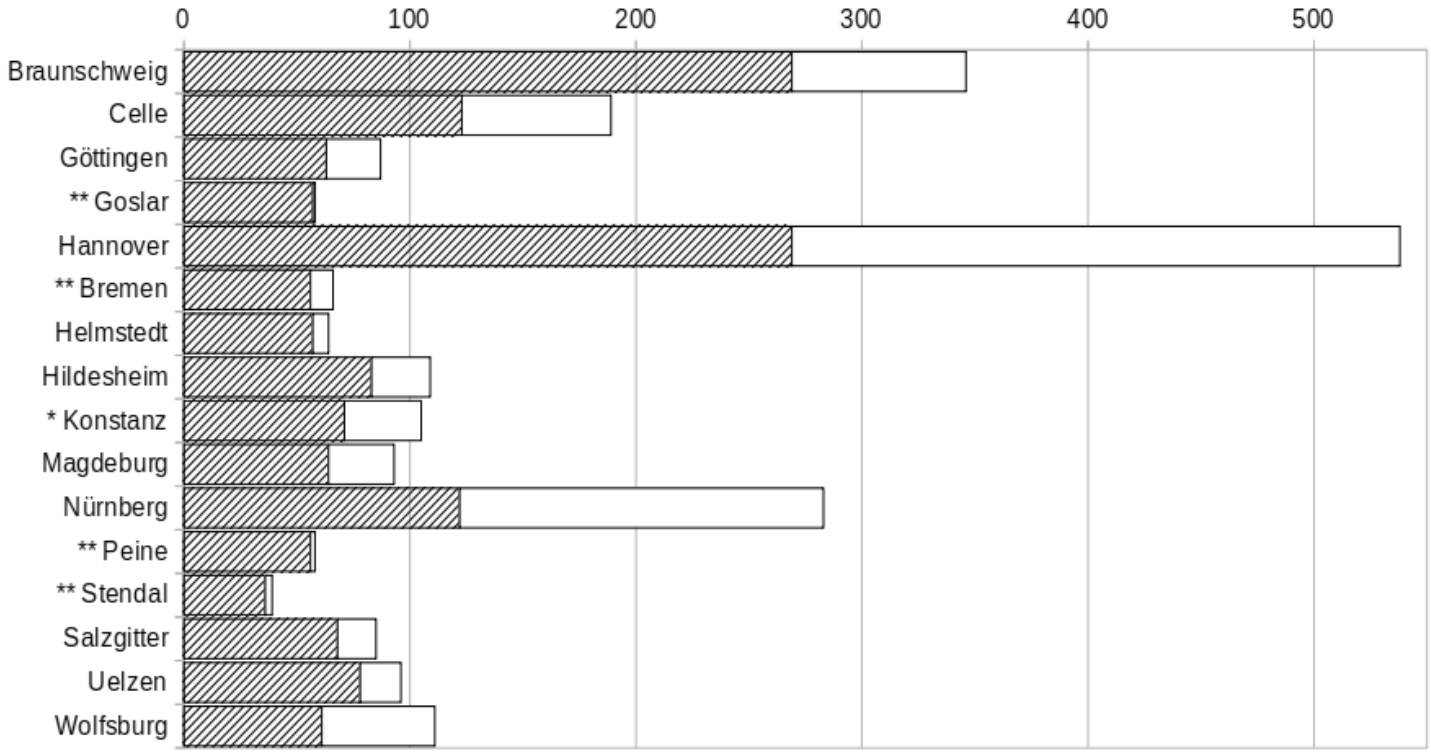
Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2021, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2022 verteilte Exemplare grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2022)
schwarz = in sonstigen Jahren verteilt bis 2017 Jahres-Durchschnittswerte



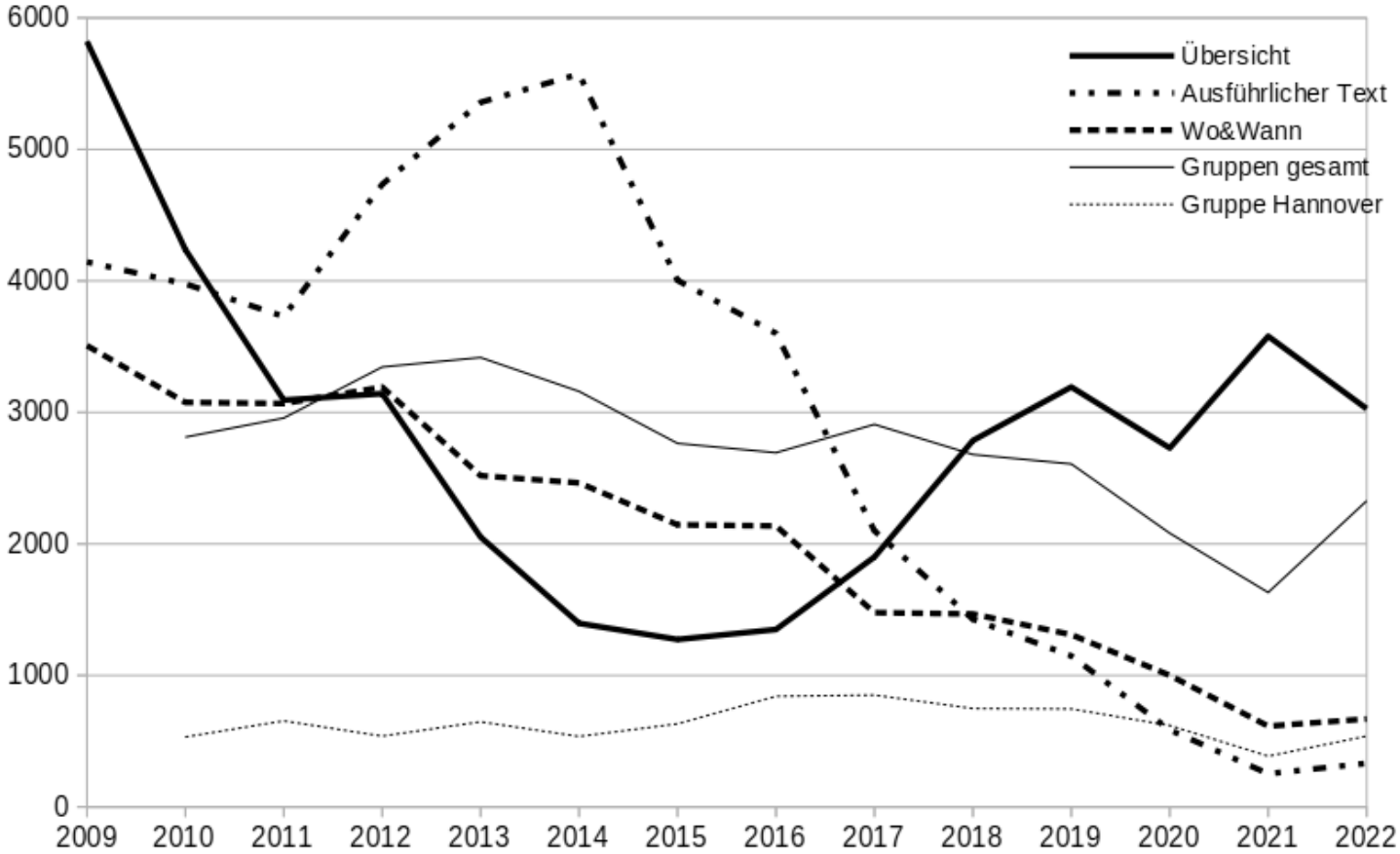
Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe



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,
grau = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 200 Aufrufen.



Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, vom 3.1.2021-2.1.2022
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
** / * = Gruppe vor 2022 aufgelöst



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)

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