intakt

Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Jahresbericht 2024

Vortrag in der etablierten Reihe des Netzweks „Trau Dich“ in Wolfsburg

Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten 2
2. Mitglieder und Gruppen 2
3. Tätigkeiten im Jahr 2024 3
4. Schlußwort 4

Anhang: Grafiken 5

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten

Gruppenunterstützende Besuche: vor allem in Wolfsburg, Hildesheim, Salzgitter

Vermittlung von Interessierten in Gruppen: auch bundesweit

Online-Beratung

Rundbrief: 6 Ausgaben, Papier-Auflage etwa 89 Stück pro Ausgabe

Vortragsveranstaltung: am 28.2. in Wolfsburg

Vorträge im Programm von Veranstaltungen: in Braunschweig und Salzgitter

Beteiligung bei anderen Initiativen: in Wolfsburg und Braunschweig

2. Mitglieder und Gruppen

Mitgliederzahl
Die Mitgliederzahl änderte sich nicht, da 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
Im Jahr 2024 sind Angebote in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Nürnberg, Salzgitter, Uelzen und (als Vereinsangebot) Wolfsburg zu nennen. Der Versuch, die Gruppe Wolfsburg durch den Vortrag wiederzubeleben, war leider nicht erfolgreich; die Kooreration mit der dortigen Kontaktstelle und mehreren Initiativen bleibt aber bestehen. Wie weit in Magdeburg eine Gruppe mit dem intakt e.V. zusammenarbeiten möchte, hat sich auch 2024 leider nicht ergeben.

3. Tätigkeiten im Jahr 2024

(= 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. Hier wurden vor allem die Gruppen in Hildesheim und Salzgitter auf diese Weise besucht, weniger Uelzen, einmal Hannover.

Vermittlung von Anfragen in lokale Gruppen
Unabhängig davon, ob Präsenzgruppen stattfanden, meldeten sich Interessierte. Die Nachfrage nach Gruppen stieg gegenüber 2023 weiter, sowohl bei Anfragen (Online und Telefon) als auch bei interessierten Gruppenbesuchen. Wenn nach Gruppen außerhalb der intakt-Orte gefragt wurde, konnte durch eine Internet-Recherche und Vermittlung an die zuständige Selbsthilfe-Kontaktstelle geholfen werden.

Rundbrief
Der Erscheinungsrhythmus - alle zwei Monate - wurde weiterhin eingehalten, auch in Zeiten mit weniger Vereins-Aktionen. Dann brachte der Rundbrief im Jahr 2024 vor allem Ratgeberthemen und Buchbesprechungen. Neu ist die Kolumne „Meine Perspektive“ von Wolfgang C. Goede. Die verteilte Auflage lag zwischen 72 und 100 Stück, durchschnittlich 89. Sie liegt damit – zumindest in der Printversion – weiterhin unter den Vor-Corona-Zahlen. Digital wird der Rundbrief über die Vereinswebseite und eine spezielle Mailliste vertrieben.

Beratung
Der Verein intakt e.V. bietet 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 intakt-Stand beim Selbsthilfetag wurde genutz für ein Experiment: mit einem großen Schild „Tabu-Thema“ die übliche Reaktion des Publikums vorwegnehmen. Die Nachfrage am Stand wurde dadurch nicht gesteigert. Inwieweit die üblichen Passanten, die ohnehin nur vorbeigehen, es aufgenommen haben, ist natürlich nicht überprüfbar.

Vorbereitung eines Podcasts
Ein Podcast im Internet (auf Plattformen wie „Spotify“) wurde am Jahresende geplant, mögliche Themen gesammelt und die technischen Voraussetzungen organisiert.

Vortragsveranstaltung
Ende 2023 wurde mit der Wolfsburger Initiative „Trau dich“ eine Vortragsveranstaltung am 28.2. des Folgejahres ausgemacht. Geplant wurde ein einstündiger Vortrag in Verbindung mit Texte aus dem Vereinsbuch „Der ängstliche Panther“. Unter diesem Namen wurde auch die Veranstaltung beworben. Obwohl das Publikum im Vergleich zu anderen „Trau-Dich“-Vorträgen gering war (38 Personen), kann die Veranstaltung als Erfolg gelten.
Eine Anfrage in Hannover, dort den selben Vortrag zu halten, wurde leider nicht beantwortet.

Vorträge im Rahmen von Veranstaltungen
In Salzgitter-Bad (21.9.) ergab sich spontan ein Ausschnitt aus dem Wolfsburger Vortrag, das Thema „Gegenstrategien bei Ausgrenzung“ wurde über 10 Minuten vorgestellt, mit anschließender Diskussion. Rahmen war eine Tagesveranstaltung zum Thema „Stigma und Krisenbewältigung“.
Ein Kurzvortrag mit ähnlicher Thematik war am 10.10. Teil der Auftaktveranstaltung zur „Woche der seelischen Gesundheit“, dies geschah im Gesundheitsamt Braunschweig.

Beteiligung an Hilfsnetzwerken
Um sein Angebot in Wolfsburg weiterhin zu halten, ist der intakt e.V. Mitglied im dortigen Arbeitskreis „Selbsthilfe zu psychischen Themen“ und nahm an den halbjährlichen Sitzungen teil.
Durch den Vortrag am 10.10. wurde der intakt-Vorsitzende Mitglied des „Peer-Arbeitskreises“ im GPZ (Gemeindepsychiatrisches Zentrum) im Gesundheitsamt Braunschweig.

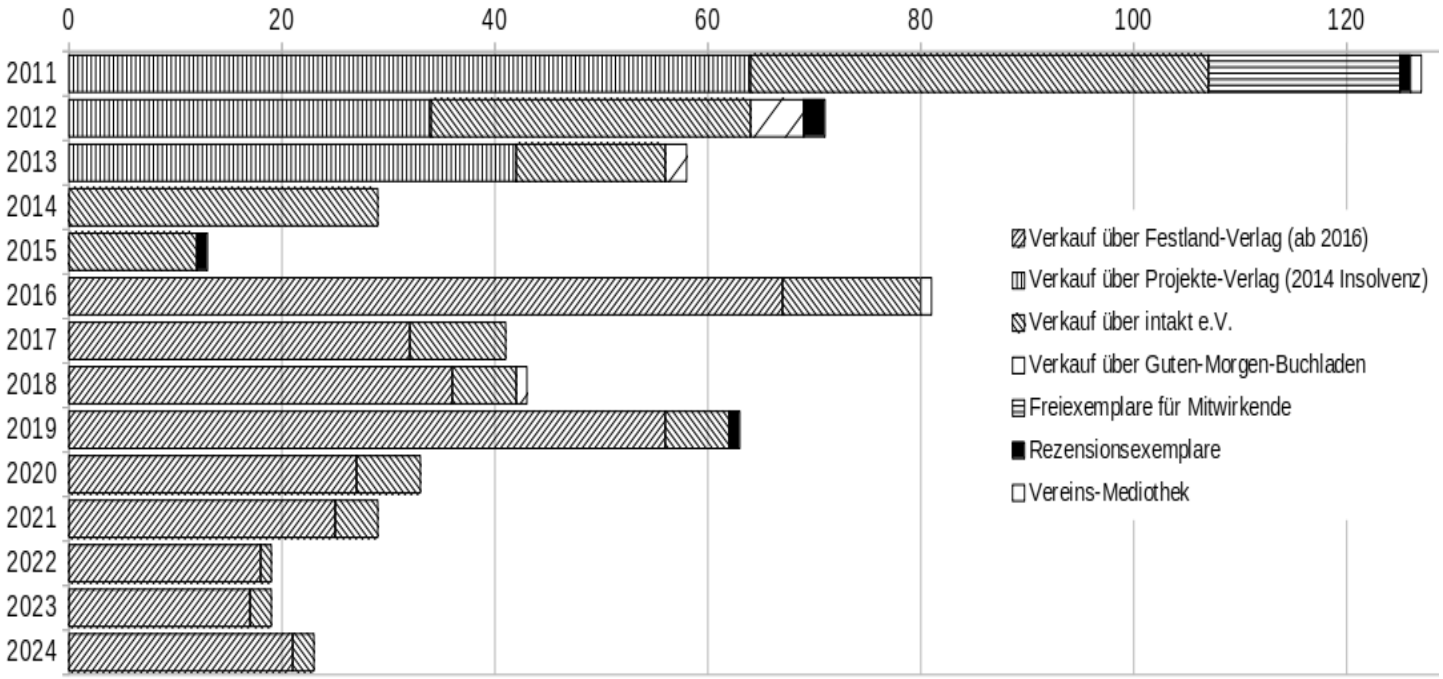
4. Schlußwort

Das Schild „Tabu-Thema“ und das geringe Publikum beim Wolfsburger Vortrag machen das Problem des Vereins deutlich: sein Thema wird verdrängt. Es ist zwar wichtig, aber wird von vielen Menschen vor sich selbst verschwiegen.
Hier sind weiterhin kreative Ideen gefragt. Der geplante Podcast kann ein Schritt in ein neues Medium sein.

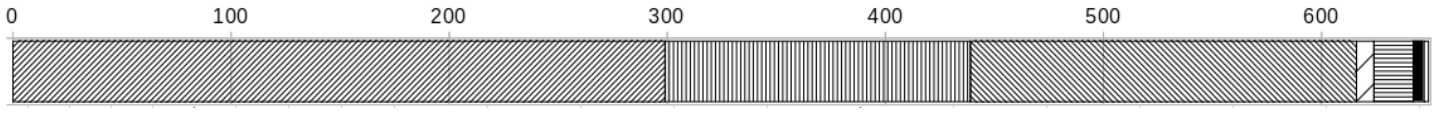
Braunschweig, 23.5.2025 Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

Anhang: Grafiken

Buch „Der ängstliche Panther“

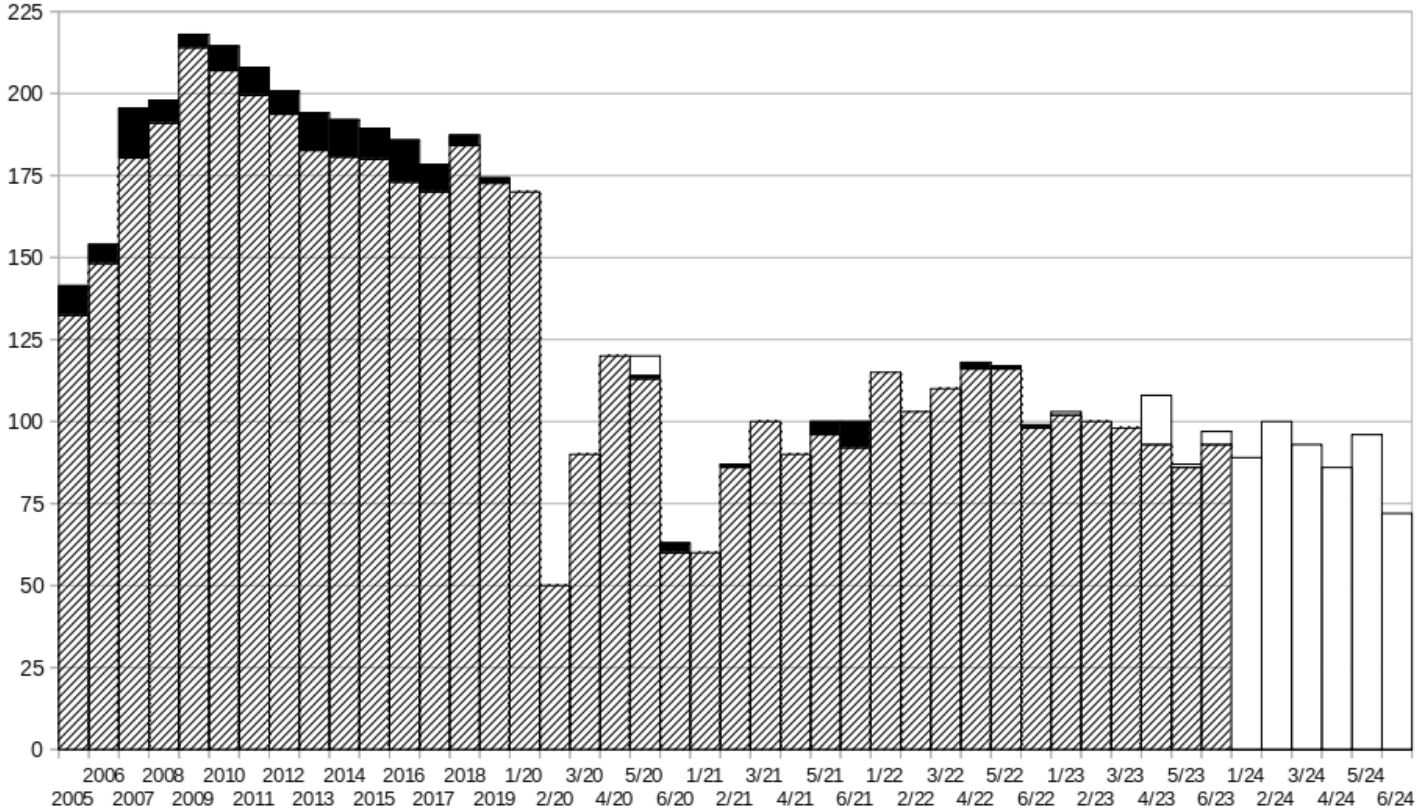


Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren

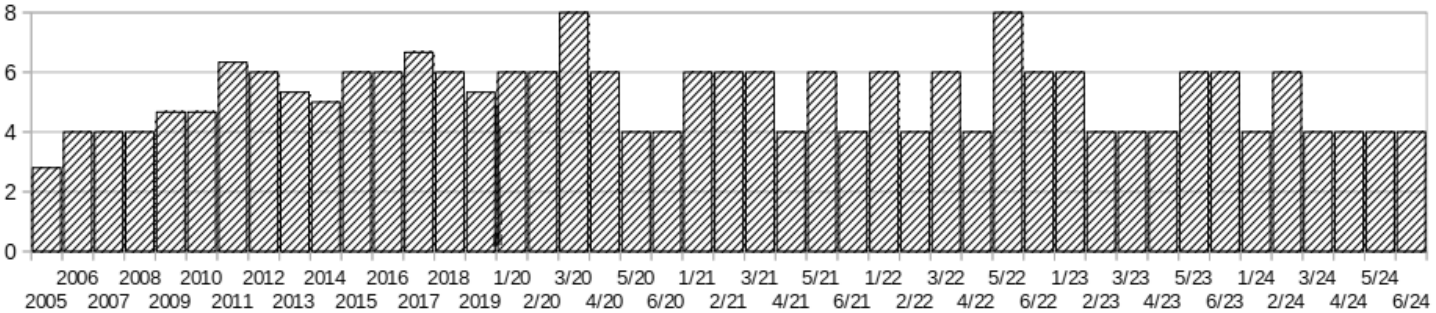


Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2024

intakt-Rundbrief

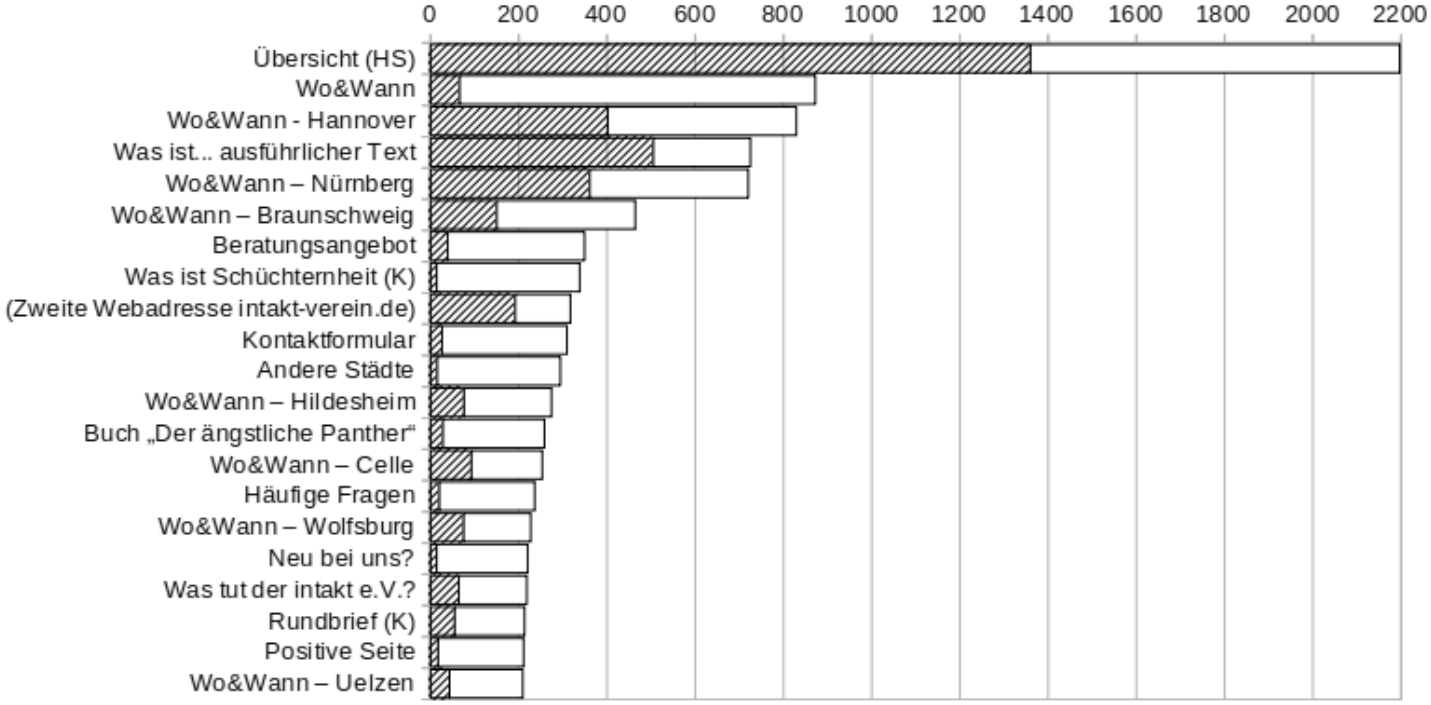


Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2024, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
weiß = im Jahr 2024 verteilte Exemplare grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2024)
schwarz = in sonstigen Jahren verteilt bis incl. 2019 Jahres-Durchschnittswerte

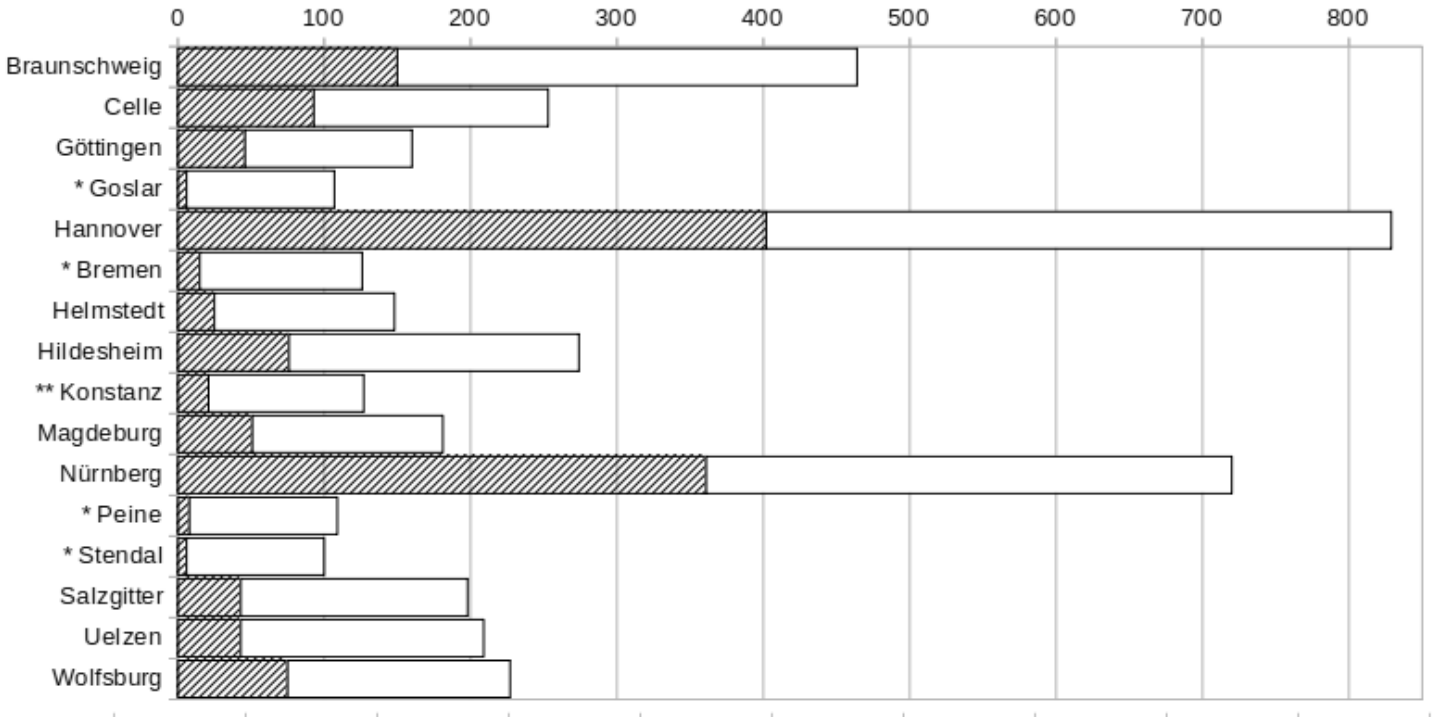


Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe
bis incl. 2019 Jahres-Durchschnittswerte

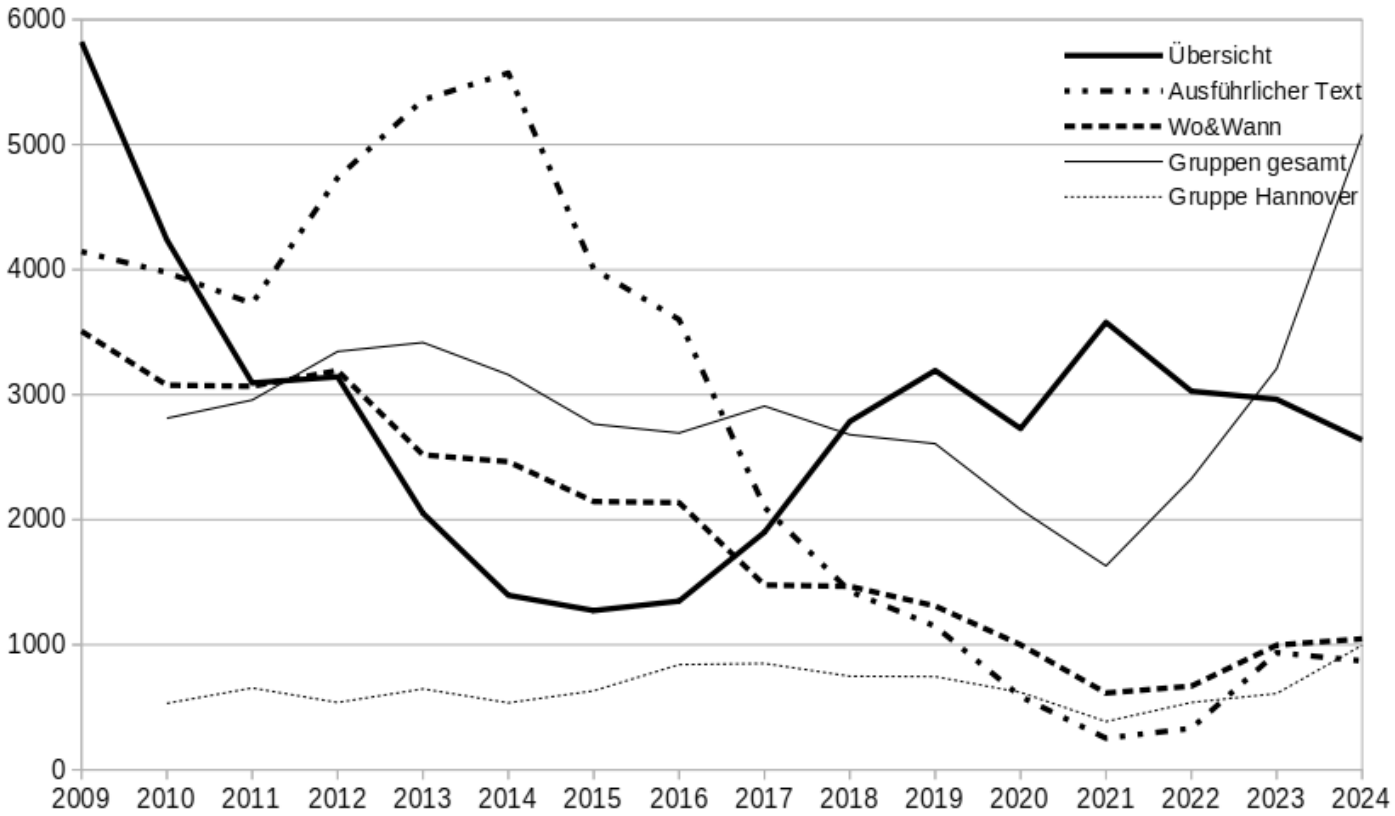
Vereins-Webseite www.schuechterne.org



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org,
vom 3.1.2024-6.1.2025,
wegen eines Technikfehlers leider nur über 304 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 3.1.2024-6.1.2025
weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
* = Gruppe vor 2024 aufgelöst



Aufrufzahlen der wichtigsten Einzelseiten von schuechterne.org über 16 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