

Jahresbericht 2025



Die „Allee der Selbsthilfegruppen“ wurde 2025 von der intakt-Gruppe Hannover zwar nicht gegründet, aber besucht.

Inhalt

1. Kurze Übersicht der wichtigsten Tätigkeiten	2
2. Mitglieder und Gruppen	2
3. Tätigkeiten im Jahr 2025	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 100 Stück pro Ausgabe

Podcast: Neues Projekt 2025, 6 Folgen ab April

Vortragsveranstaltung: Beteiligung im GPZ Braunschweig

Vorträge im Programm von Veranstaltungen: in Braunschweig und Salzgitter

Beteiligung bei anderen Initiativen: in Wolfsburg und Braunschweig

Internationaler Kontakt: zur VVM in den Niederlanden

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 2025 sind Angebote in Braunschweig, Celle, Hannover, Helmstedt, Hildesheim, Nürnberg, Salzgitter, Uelzen und (als Vereinsangebot) Wolfsburg zu nennen. Die Gruppe Uelzen löste sich leider am Jahresende auf; die Kooperation mit der dortigen Kontaktstelle und mehreren Initiativen bleibt aber bestehen.

Die Gruppe Helmstedt machte 2025 eine Initiative für einen Neustart. Die Gruppe Nürnberg startete eine neue Gruppe in Erlangen.

3. Tätigkeiten im Jahr 2025

(= 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, einmal Helmstedt.

Vermittlung von Anfragen in lokale Gruppen

Unabhängig davon, ob Präsenzgruppen stattfanden, meldeten sich Interessierte. Die Nachfrage nach Gruppen blieb auf dem Niveau von 2024, 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. Wie bisher brachte der Rundbrief auch im Jahr 2025 vor allem Ratgeberthemen und Buchbesprechungen. Die verteilte Auflage lag zwischen 85 und 105 Stück, durchschnittlich 100. 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.

Die Idee, Rundbrief und Podcast durch Themen-Überschneidungen zu einem Doppelmedium zu verbinden, wurde leider kaum verwirklicht.

Podcast „Angst ist ganz OK“

Ab April wurden sechs Folgen des Podcasts aufgezeichnet und im etwa monatlichen Rhythmus auf der Plattform „Spotify“ veröffentlicht. Zunächst wurde der intakt e.V. vorgestellt, spätere Folgen gingen um Angstthemen wie „Schule“ oder „öffentlich reden“.

Die Folgen dauern jeweils 30-40 Minuten und sind als Zwei-Personen-Gespräch gestaltet. Ein dritter Gesprächspartner wurden im Jahr 2025 noch nicht gefunden.



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.

Vorträge im Rahmen von Veranstaltungen

Im Gesundheitsamt Braunschweig (GPZ) hielt der intakt-Vorsitzende im Mai 2025 eine 15-Minuten-Vortrag über „Arten von Einsamkeit“, im Rahmen einer Infoveranstaltung zu Selbsthilfe gegen Einsamkeit.

Beteiligung an Hilfsnetzwerken

Der intakt e.V. war im Jahr 2025 vertreten im „Peer-Arbeitskreises“ im Gemeindepsychiatrischen Zentrum (GPZ) im Gesundheitsamt Braunschweig. 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.

Internationaler Kontakt

Ein Mitglied der "Vereniging van Verlegen Mensen" (VVM, Niederlande) nahm Mitte 2025 Kontakt zum intakt e.V. auf. Daraus ergab sich ein Mail-Austausch, in dem ein Vergleich zwischen beiden Vereinen möglich war. Es stellte sich heraus, dass sie beide mit den Auswirkungen von Corona und Digitalisierung zu kämpfen haben. Beim „Landestag“ der VVM am 29.11. in Utrecht war der intakt-Vorsitzende anwesend.

4. Schlußwort

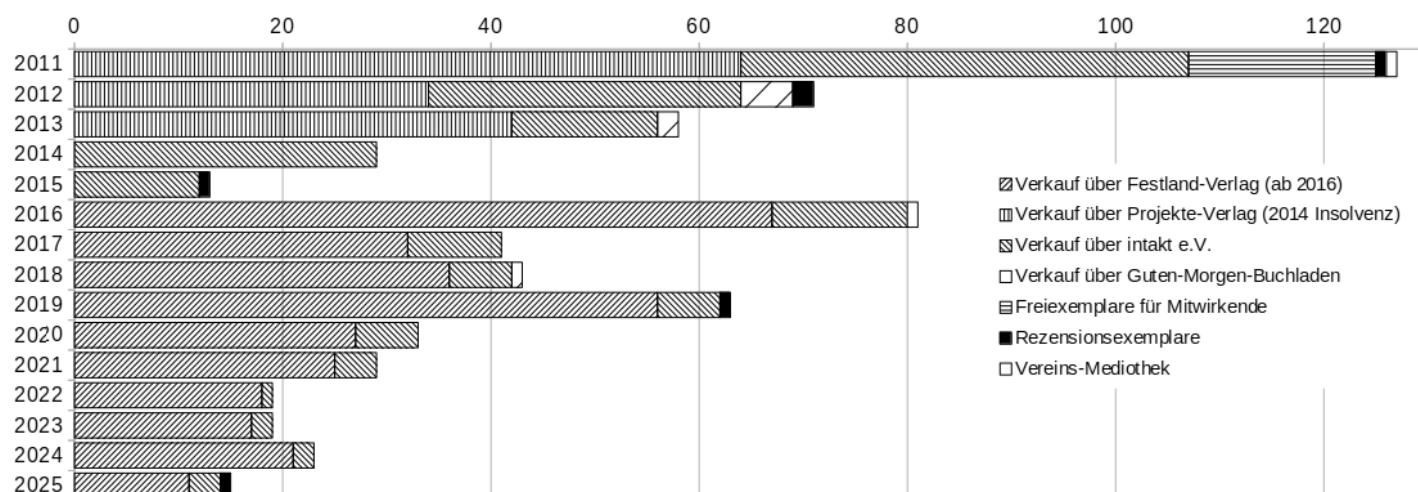
Der intakt e.V. hat seine Rolle im digitalen Nach-Corona-Zeitalter noch nicht gefunden, auch seine neueste Initiative „Podcast“ erreicht nicht die gewünschten Zahlen. Dieses Problem betrifft jedoch die gesamte Selbsthilfe – auch international – und läßt sich, wie es der intakt e.V. oft selbst propagiert, als Herausforderung sehen.

Braunschweig, 13.6.2026

Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender

Anhang: Grafiken

Buch „Der ängstliche Panther“

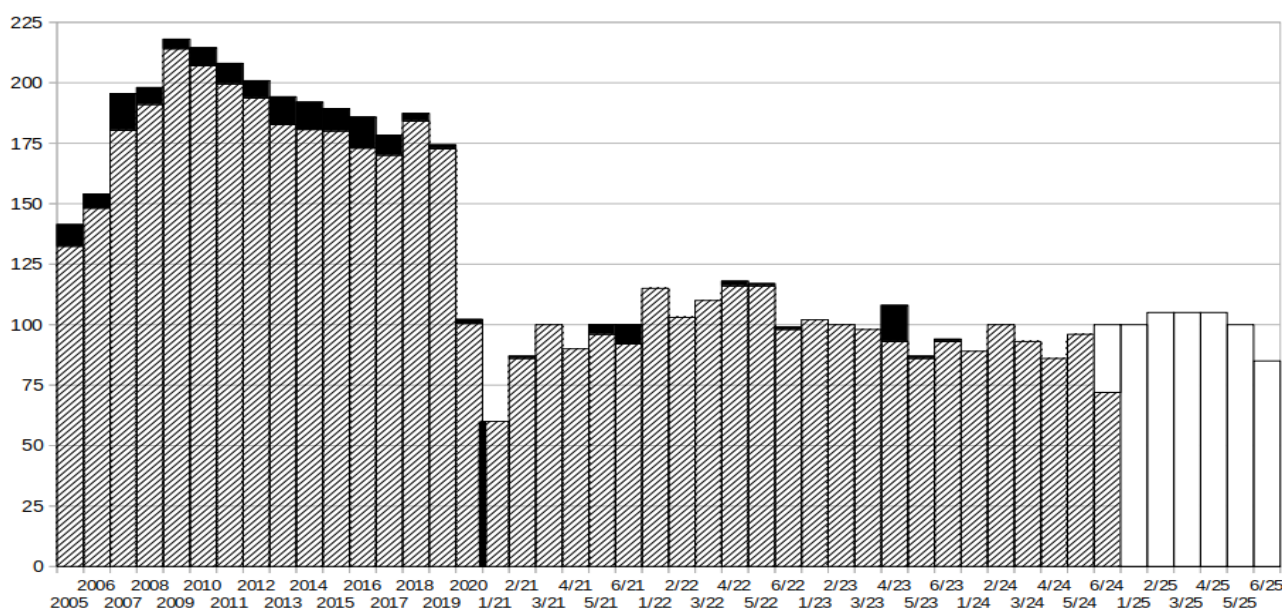


Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther" nach Jahren

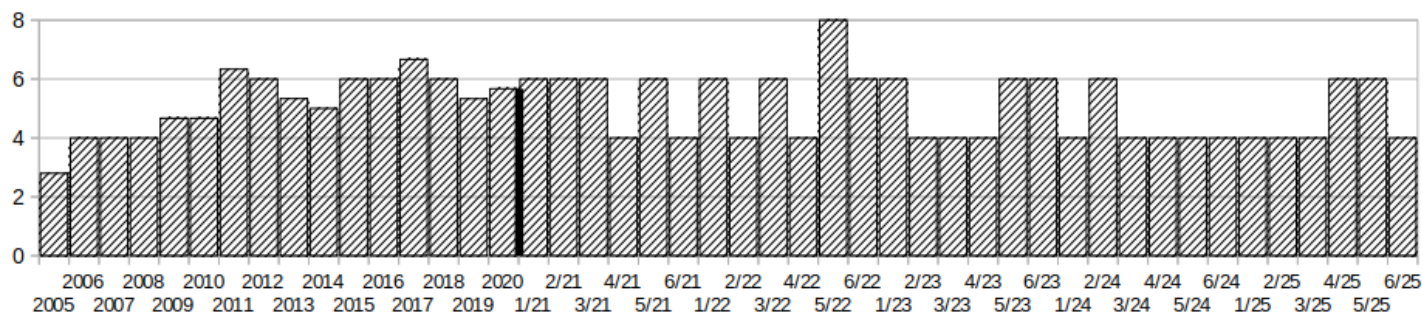


Abgaben des Vereinsbuches "Der ängstliche Panther", Gesamtzahl 2011-2025

intakt-Rundbrief

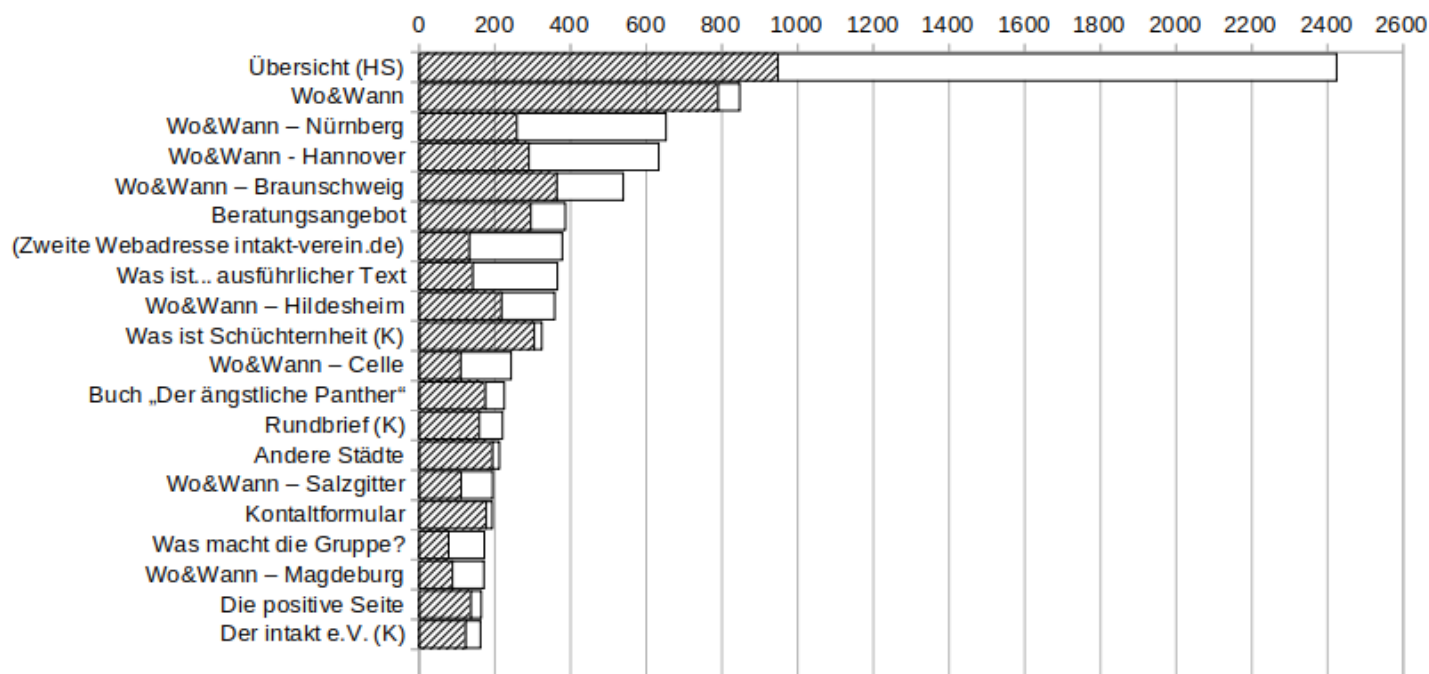


Auflagen des intakt-Rundbriefs (vom Verein verteilte Exemplare bis zum 31.12.2025, incl. von Gruppen nicht weiter verteilte Exemplare, aber ohne Downloads der Online-Version)
 weiß = im Jahr 2025 verteilte Exemplare grau = im Ausgabejahr verteilt (vor 2025)
 schwarz = in sonstigen Jahren verteilt bis incl. 2020 Jahres-Durchschnittswerte

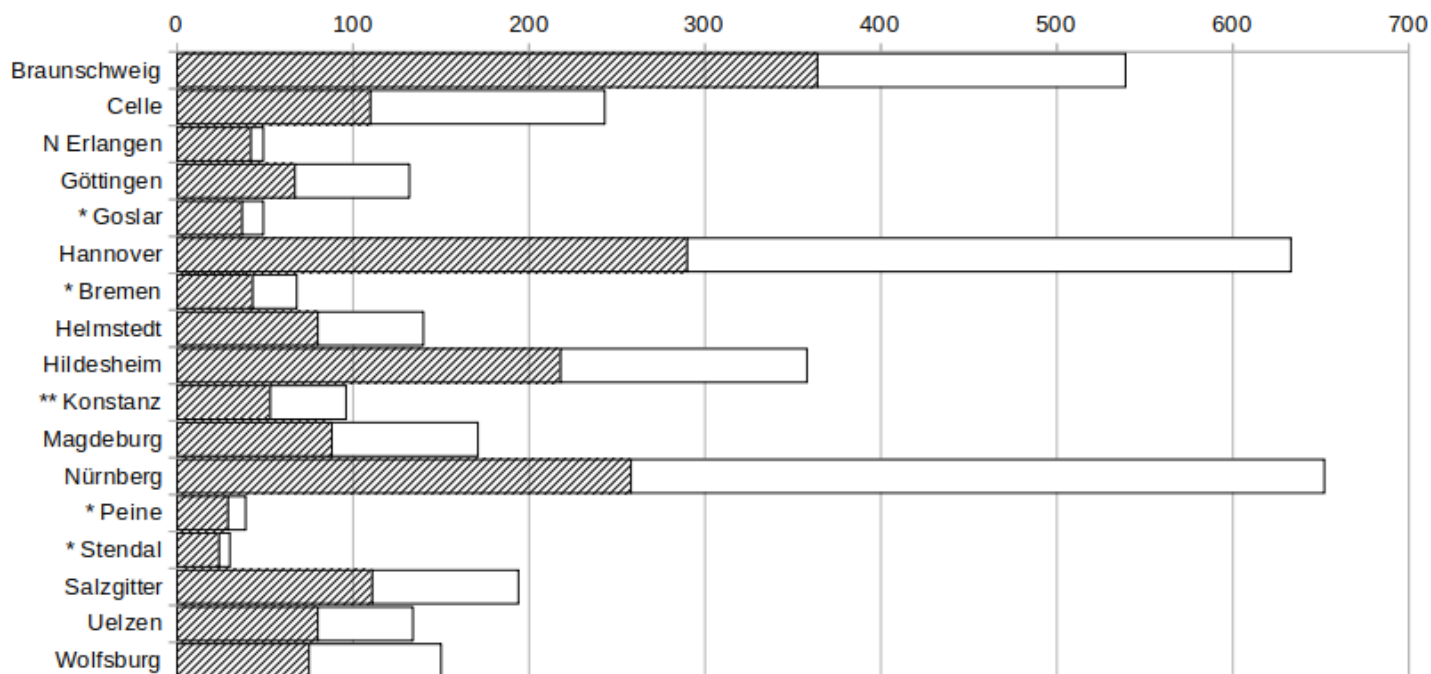


Seitenanzahl der bisherigen intakt-Rundbriefe
bis incl. 2020 Jahres-Durchschnittswerte

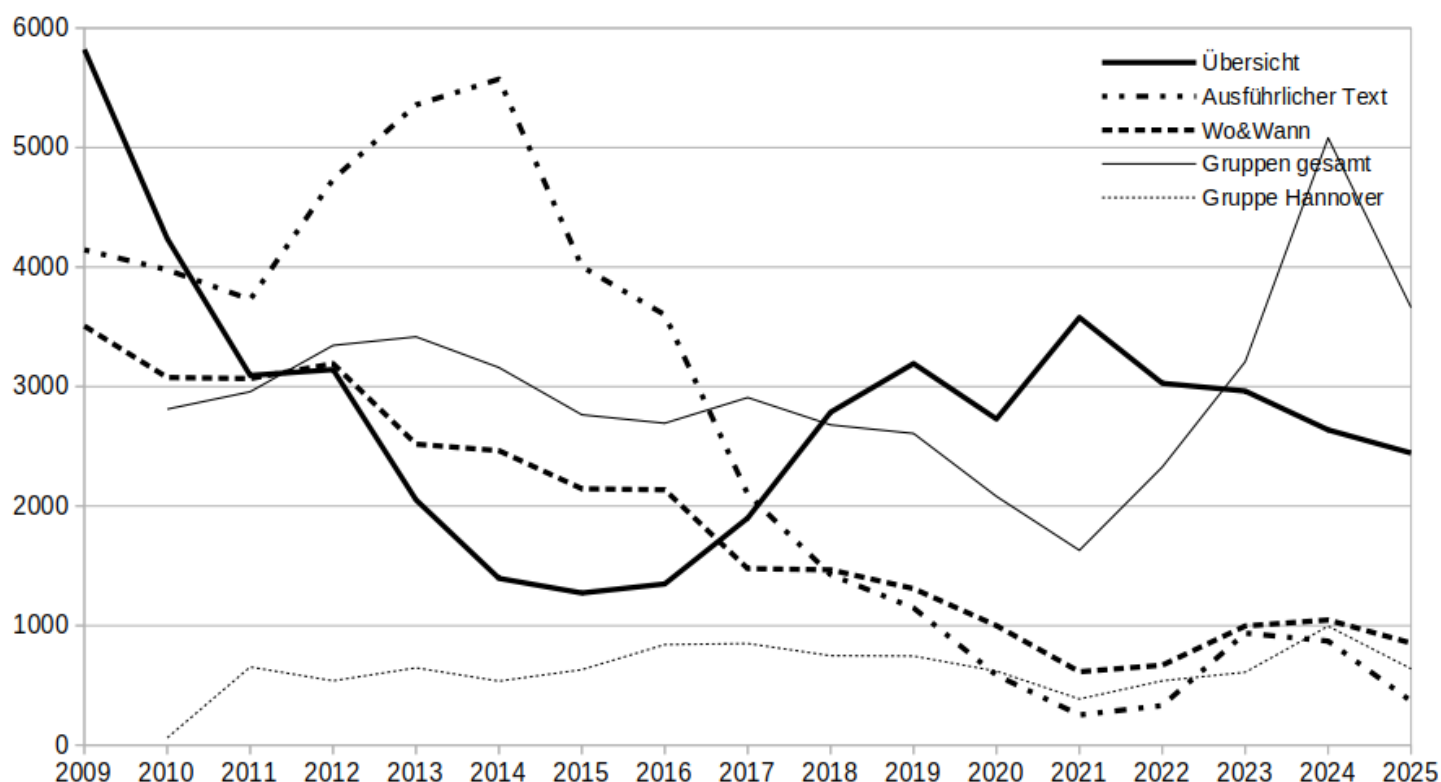
Vereins-Webseite www.schuechterne.org



Aufrufe der einzelnen Seiten von schuechterne.org,
vom 7.1.2025-3.1.2026,
HS = Hauptseite K = Kapitelübersicht,
grau = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
Eingetragen sind alle Einzelseiten mit mindestens 160 Aufrufen.

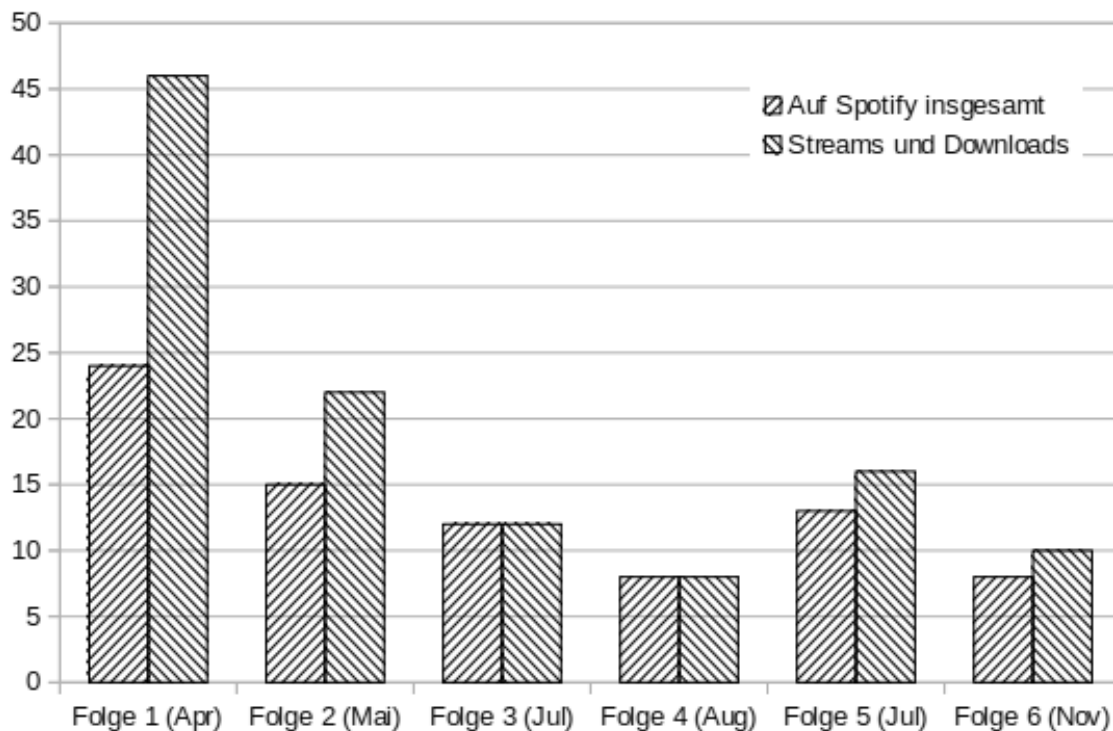


Aufrufe der Gruppen-Seiten von schuechterne.org, vom 7.1.2025-3.1.2026
 weiß = Aufrufe über Links außerhalb von schuechterne.org
 * = Gruppe vor 2025 aufgelöst



Aufrufzahlen der wichtigsten Einzelseiten von schuechterne.org über 17 Jahre,
 zur Vergleichbarkeit jeweils auf 365 Tage umgerechnet.
 Im Jahr 2017 wurde die Webseite umgestaltet.

intakt-Podcast



Aufrufzahlen der Podcastfolgen bis zum 31.12.2025

Themen des Podcasts:

Folge 1: Was ist der intakt e.V.?

Folge 2: Der intakt-Rundbrief

Folge 3: Öffentlich reden

Folge 4: Probleme in Stärken umwandeln

Folge 5: Schule und Angst

Folge 6: Reisen

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: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)

Spendenkonto: Spenden sind steuerabzugsfähig

Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband