

„Ein unglaublich bereicherndes Event“

Vom 19. bis 21. Mai 2023 fand in Mannheim der 7. „Gipfel der Schüchternheit“ statt. Zu diesem bundesweiten Austauschtreffen eingeladen hatte die Mannheimer Selbsthilfegruppe Sozialphobie. Insgesamt kamen 77 Teilnehmende aus 17 verschiedenen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen zusammen.

Neben einem Besuch auf der BUGA und einem gemeinsamen Abendessen am Freitag stand der Samstag ganz unter dem diesjährigen Motto „Keine Zeit für Einsamkeit“: Im Jugendhaus Erlenhof und dem dazugehörigen Abenteuerspielplatz fand ein buntes Programm an Kennenlern- und Teamspielen statt. Ziel war es, dass sich die fremden und schüchternen Menschen spielerisch kennenlernen und als Team fungieren, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen und nebenbei Vertrauen auf- und Hemmungen abzubauen. Dieses Konzept ist aufgegangen, wie auch Andreas aus Kassel findet: „Es ist ein spezielles



Mit Kennenlern- und Teamspielen Vertrauen aufbauen. Foto: Selbsthilfegruppe Sozialphobie Mannheim

Empfinden von Sicherheit, Akzeptanz und Freiheit, wie ich es sonst nur selten erlebt habe.“

Auch für das Mannheimer Orga-Team war der Gipfel eine große Bereicherung: „Wir sind als Team so gut zusammengewachsen und haben etwas Großartiges auf die Beine gestellt; es war schön zu sehen, wie jede:r einzelne über sich hinausgewachsen ist“,

resümiert Selina. Die neu entstandenen Kontakte sollen weiter gepflegt werden und so sind auch in Zukunft gemeinsame Veranstaltungen über die Stadt- und Landesgrenzen hinaus geplant.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Sozialphobie
Mannheim, sozialphobie-mannheim.de