

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Katrin Boger (Vorsitzende des -M-S-N- Landesvertretung Thüringen) und Referent ist Herr Roland Eggert (Dipl. Sozialpäd. (FH), Familientherapeut (SG), Trainer für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Familienaufstellungen, Coaching, Beratung, Supervision).

Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Bundesgeschäftsstelle des Messie-Selbsthilfe-Netzwerk (-M-S-N-) unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

- Messie - Selbsthilfegruppen und **Betroffene**



**Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.**

**-M-S-N- Landesvertretung Thüringen und -M-S-N- Landes-**  
**Bergrat-Mahr-Str. 22 vertretung Sachsen**  
**D 98693 Ilmenau D- 04229 Leipzig, Könnertstr.51**

**Tel.** für Thüringen 0157-74474178 Tel. für 0174-6981557 Sachsen  
**eMail:** [info@shg-thueringen.de](mailto:info@shg-thueringen.de) oder [info@shg-sachsen.de](mailto:info@shg-sachsen.de) **Internet:**  
<http://www.landesverband.shg-thueringen.de>, [www.messie-selbsthilfenetzwerk.de](http://www.messie-selbsthilfenetzwerk.de) und <http://www.messie-selbsthilfe.de> <http://www.shg-sachsen-anhalt.de>, <http://www.landesverband.shg-sachsen.de>

## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN THÜRINGEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und  
der Gruppenselbsthilfe im  
MITTELDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 15. Oktober 2011**

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

***Gewaltfreie Kommunikation***

Ort:

**OFFENE ARBEIT  
LANDESHAUPTSTADT ERFURT  
ALLERHEILIGENSTRASSE 9  
HINTERHAUS  
99084 ERFURT**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen der Messies im mitteldeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung:

- Praxisnahe Informationen über die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfegruppenentwicklungen, -Gründungen und -Organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen untereinander sowie mit professionell Interessierten.
- Information für neu an der Messie - Selbsthilfe Interessierte.

### ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet ca. alle 4 Monate samstags von 10.00 bis 18.00 Uhr statt.

*10.00 h - 12.15 h Blitzlicht und Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen*

*12.15 h – 13.45 h Mittagspause*

*14.00 h – 16.00 h Seminar mit Herrn Eggert*

*16.00 h – 16.30 h Kaffeepause*

*16.30 h - 17.30 h Abschlussdiskussion*

**Jede/r kann in die Tagung soviel Zeit investieren, wie sie/er möchte. Wir freuen uns über jeden Besuch, sollte er noch so kurz sein.**

## SCHWERPUNKTTHEMA

### *Gewaltfreie Kommunikation*

Konflikte gehören zu unserem beruflichen und privaten Alltag. Viele lösen wir spielend – dann fühlt sich das Leben richtig gut an.

Doch es gibt auch die Erfahrung, dass die Arbeit und das Zusammenleben durch unterschwellige oder offene Konflikte stagniert, frustrierend sind oder gar zu einem Schlachtfeld werden.

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation hilft uns, Konflikte von Grund auf zu verstehen und tragende Lösungen anzugehen. In dem Maße, wie unsere Konfliktfähigkeit zunimmt, wächst auch unser Selbstvertrauen und unsere Fähigkeit vertrauensvolle und kooperative Beziehungen zu gestalten.

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet, uns selbst und einander so wahrzunehmen, bis wir von der Kraft und Schönheit des Lebens in uns berührt sind. Dort gibt es kein Richtig und Falsch, sondern nur Berührtsein, Staunen, Heilung und Lebenskraft!

Gewaltfreie Kommunikation bedeutet auch, dass wir das Leben in uns und in anderen mit aller Kraft und Klarheit zu schützen. Dazu brauchen wir den furchtlosen Zugang zu unserem vollen Aggressionspotential - jedoch ohne zu zerstören, zu bestrafen oder zu verachten.

Gewaltfreie Kommunikation ist die Sprache des Lebens, der Selbstverantwortung, des Vertrauens und der Zuversicht!

### **Erfahrungsaustausch der MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN**

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Anreise bis Hbf. Erfurt, dann mit der Straßenbahn (4,6,3 Richtung Stadt, am Domplatz aussteigen). Wieder in die Marktstraße zurück laufen bis „Rossmann“, dort in die Allerheiligenstraße gehen.

**Mit dem Auto:** Autobahn A4 bis Abfahrt Erfurt Park+Right-Platz, mit der Straßenbahn in die Stadt.