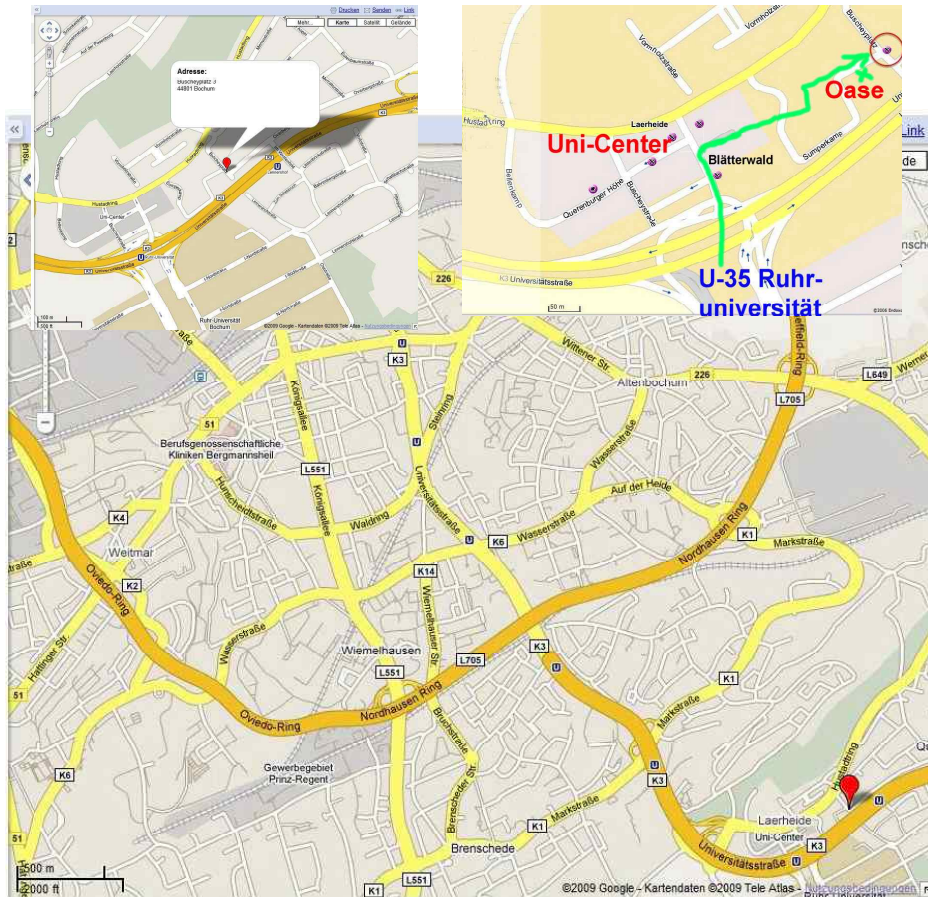


## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Sabine von der Messie-SHG-Benrath. Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch den FEM e. V. unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

- **Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene**



## ARBEITSTAGUNG

# MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN NRW

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

**Samstag, den 07. März 2009**

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

## SCHWERPUNKTTHEMA

### Umgang mit Konflikten

Ort: Oase Bochum

Buscheyplatz 3

44801 Bochum

Raum 1 in der 1. Etage.

**Achtung kein Fahrstuhl vorhanden.**

**Erreichbar:** Die Oase befindet sich in unmittelbarer Nähe des Uni-Centers.

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**

**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.**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** in der Landeshauptstadt und anderen Regionen sowie auch von **Messies**, die in keiner Selbsthilfgruppe sind, ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung **neuer Selbsthilfgruppen** in dieser Region.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies (Methodenseminar).
- Unterstützung von Selbsthilfgruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfgruppen untereinander sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfgruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.



### ZEITPLAN

- 10.00 h - 10.30 h *Gespräche der Teilnehmer miteinander*
- 10.30 h - 11.30 h *Beginn der gemeinsamen Arbeitsgruppe*
- 5 min *Pause danach weiter gemeinsame Gruppenarbeit*
- 12.30 h - 14.00 h *Mittagspause*
- 14.00 h - 15.00 h *gemeinsame Arbeitsgruppe*
- 15.00 h - 15.30 h *Kaffeepause*
- 15.30 h - 16.30 h *Arbeitsgruppe. anschließend Abschlussdiskussion bis 18 h*

Getränke: eine Tasse Kaffee kostet 0,50 Euro und kalte Getränke pro Stück 1,- Euro. Bringen Sie sich bitte bei Selbstversorgung Getränke usw. mit. Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird. Arbeitsmaterial ist gratis!

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DER MESSIE - SHG DEUTSCHLAND beim FEM e. V. Tegerstr. 15, 32825 Blomberg - Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796 E-Mail: [infos@femmessies.de](mailto:infos@femmessies.de) Internet: <http://www.messie-selbsthilfe.de> und <http://www.femmessies.de> <http://www.shg-d.de> (auf Seite 3 sind Links zu den einzelnen Bundesländern), <http://www.shg-nrw.de> für Benrath: <http://www.benrath.shg-nrw.de>

## Schwerpunktthema

### Umgang mit Konflikten

„**Ab heute will ich ein problemabstinentes Leben führen**“, hieß es in einer alternativen Kontaktanzeige. Die hoffnungsvolle Vorstellung eines konfliktfreien Lebens oder einer von Widersprüchen unbehelligten Beziehung ist eine gefährliche Illusion. Wer eine wirkliche Harmonie mit sich oder mit anderen erreichen möchte, muss an den Satz des amerikanischen Kriegsforschers Kahn erinnert werden: „**Es gibt kein Leben ohne Probleme, das Leben selbst ist ein problemproduzierendes Verfahren.**“

Konflikte werden oft als Störung eingeschätzt, die es zu vermeiden gilt. Eine solche Einstellung zwischenmenschlichen Konflikten gegenüber führt zu einer Beziehung, in der die Partner nicht mehr offen zueinander sein können und in der die Partner einen Teil ihrer Persönlichkeit unterdrücken müssen.

Aus Angst vor Konflikten vermeiden Menschen, unterschiedliche Bedürfnisse zu haben. Solche unterschiedlichen Bedürfnisse werden als Bedrohung erlebt, weil sie leider selten auf eine befriedigende Weise gelöst werden können.

Aber was können Sie tun, wenn wirklich verschiedene Interessen auf beiden Seiten vorhanden sind oder bei einem inneren Konflikt entstehen? Auf jeden Fall wird es sich nachteilig auswirken, wenn sich ein Teil auf Kosten des anderen durchsetzt, wenn es also einen Gewinner und einen Verlierer gibt. Der Teil, der unterliegt, wird sich irgendwie später rächen und die gefundene Konfliktlösung sabotieren. Dies ist fast überall dort der Fall, wo Abmachungen getroffen werden, die später nicht eingehalten werden. Also gilt es abermals, mit diesen Problemen zu Rande zu kommen und das heißt: **Konfliktfähigkeit zu entwickeln.**

**Anreise per Bahn:** Bochum Hbf. Gehen Sie zu einem Ende der Bahnhofshalle. Nutzen Sie die U-Bahn. U-35 Richtung Ruhr-Universität / Hustadt. Am Samstag alle 10 Minuten (Fahrkarte der Preisstufe 1 oder Zeitkarten) bis Haltestelle Ruhr-Universität.

Dort gehen Sie nach links ins Uni-Center. Halten Sie sich rechts und biegen Sie rechts an den Fußweg zwischen der Buchhandlung Blätterwald und Plus ab. Diesem Weg folgen bis zum Buscheyplatz. Die Oase ist das mittlere Haus auf der rechten Seite gegenüber der Hustadt Apotheke.

**Anreise per PKW: Von Süden und Norden :** A 43 Ausfahrt Bochum Querenburg in Richtung Universität Hinter der Universität 1. Straße rechts , an der Kreuzung rechts auf den Hustadtring. Zweite Ampel rechts und nochmals rechts. Jetzt Parkplatz suchen.

**Von Westen A40 (Ruhrschnellweg) Ausfahrt Bochum Harpen 1.** Ausfahrt rechts, Nächsten Kreuzung links Richtung Altenbochum/Universität **Ausfahrt Universität(str.) diese folgen. Wenn Sie links auf dem Mittelstreifen die U-Bahnhaltestelle Markstr. sehen, fahren Sie die erste Ausfahrt Richtung Hustadt und ordnen sich links ein, unter die Universitätsstr. zweite Ampel rechts und nochmals rechts. Parkplatz suchen.**

**Von Osten: A40... Ausfahrt Harpen.** Rechts halten unter die A40 durchfahren, mittlere Spur an der Kreuzung geradeaus **Ausfahrt Universität(str.)...wie oben von Westen!**