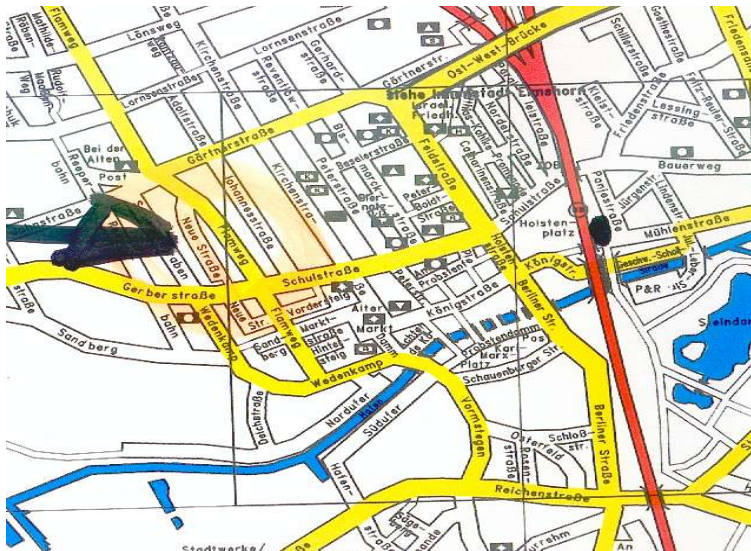


INFORMATIONEN

Die Leitung der Arbeitstagung hat Marianne Bönigk-Schulz von der Bundesgeschäftsstelle der Messie-SHG und der Angehörigengruppen Deutschland (beim FEM e.V.). Die Tagung sowie die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die o. g. Geschäftsstelle unterstützt.

Zu **dieser** Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Personen eingeladen:

- x **Messie - Selbsthilfegruppen und Betroffene, die in keine SHG gehen können.**



FÖRDERVEREIN ZUR ERFORSCHUNG DES MESSIE-SYNDROMS (FEM) e. V., mit der Bundesgeschäftsstelle der Messie SHG und der Messie-, Angehörigen SHG Deutschland

Tegerstr. 15, 32825 Blomberg Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796

eMail: femmessies@t-online.de Internet: www.femmessies.de www.messie-selbsthilfe.de
<http://hamburg-shg.de> <http://bremen-shg.de> <http://shg-schleswig-holstein.de> <http://shg-mecklenburg-vorpommern.de> <http://shg-niedersachsen.de>

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.

ARBEITSTAGUNG

MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN NORDDEUTSCHLAND

**Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein,
Mecklenburg**

Samstag, den 10. September 2005

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzung
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

Warum ist die Kommunikation für uns so wichtig?

Ort:

Brücke Elmshorn e.V., Neue Str. 7, 25335 Elmshorn

**Keine Anmeldung und keine Teilnehmergebühren!
Arbeitsmaterial erhalten Sie gratis.**

Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten. Die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfegruppen der Messies** sowie von **einzelnen Messies** im norddeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung **neuer Selbsthilfegruppen** in diesem Raum:

- x Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- x Unterstützung von Selbsthilfegruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- x Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Vertretern der Selbsthilfekontaktstellen, der Krankenkassen und des medizinpsychologischen Dienstes zum wechselseitigen Nutzen.
- x Erfahrungsaustausch zwischen FEM e.V. als Bundesgeschäftsstelle, Selbsthilfegruppen und einzelnen Betroffenen.
- x Kontaktaufnahme der jeweiligen betroffenen Menschen untereinander
- x Internetpräsenz und Austauschmöglichkeit per Email für die SHG
- x Information für Betroffene, die neu an der Selbsthilfe interessiert sind

ZEITPLAN

Ziel unserer Selbsthilfearbeit ist es, das Arbeitstagung ca. alle 4 Monate samstags stattfinden.

10.00 h - 10.30 h	Beginn und Gespräche miteinander
10.30 h - 11.30 h	Offizieller Beginn mit intens. Gruppensitzung
11.30 h - 11.40 h	kurze Pause
11.40 h - 13.00 h	Arbeitsgruppe
13.00 h - 14.00 h	Mittagspause
14.00 h - 15.15 h	Arbeitsgruppe
15.15 h - 15.30 h	kurze Pause
15.30 h - 16.30 h	Arbeitsgruppe
16.30 h - 18.00 h	Abschlussdiskussion

SCHWERPUNKTTHEMA

Warum ist die Kommunikation für uns so wichtig?

Schauen wir uns doch einmal ein Beispiel an: Eine Person sagt etwas oder verhält sich in einer bestimmten Weise, und dies löst bei der andern Person Ärger aus.

Die beiden Personen sind also an diesem Prozess beteiligt, und es handelt sich um ein Schema in der Beziehung zwischen eben diesen Menschen und nicht um die Eigenschaft nur einer Person.

„Ich ärgere mich, wenn Du das sagst!“

Hier wird deutlich, dass sich diese Begebenheit zwischen zwei Menschen abspielt, und auf diese Weise wird das Problem geteilt. Einerseits kann es für den Sprecher ein Problem sein, dass er sich zu schnell ärgert, und er möchte das ändern; andererseits kann es aber auch für den Angesprochenen ein Problem sein, dass er mit seinem Verhalten Ärger auslöst, und er möchte dieses Verhalten auch ändern. Der Angesprochene hat die Möglichkeit, diese soziale Erfahrung so zu erleben, wie sie stattgefunden hat: nämlich als Erlebnis zwischen zwei Menschen. Er erlebt eine solche Äußerung nicht als „Vergehen“.

Für eine Veränderung unserer Denkschemata ist es wichtig für Sie, dass Sie zu einer Bereitschaft finden, mit einem neuen Verhalten zu experimentieren. Die günstige Voraussetzung hierfür ist die Gemeinschaft mit anderen Menschen, die - ebenso wie Sie - ihre sozialen Fähigkeiten verbessern wollen. Hierbei spielt die Messie-SHG als ein ideales Übungsfeld eine herausragende Rolle und diese gilt es zu nutzen.

Anreise per Bahn nach Elmshorn: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der Bahn - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarife ab 2 Personen)

Zu Fuß ab Bahnhof (ca. 5 Min.) über Holsteinerplatz. - Schulstr. entlang, links in die Neue Str. einbiegen