

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Marianne Bönigk-Schulz (Vorsitzende des Fördervereins zur Erforschung des Messie-Syndroms FEM e. V.).

Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch den FEM e.V. unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden nur Mitglieder der Messie - Selbsthilfegruppen und Betroffene, die in keine Gruppe gehen können, eingeladen.

- Messie - Selbsthilfegruppen und Betroffene aus NRW

**Alle weiteren Informationen von der:**

**Bundesgeschäftsstelle der Messie - Selbsthilfegruppen Deutschland FEM e. V.**

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

E-Mail: [femmessies@t-online.de](mailto:femmessies@t-online.de) Internet: [www.messie-selbsthilfe.de](http://www.messie-selbsthilfe.de)

**Keine Anmeldung und keine Teilnehmergebühren!**  
**Arbeits- und Selbsthilfematerial erhalten Sie gratis.**



## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN NORDRHEIN-WESTFALEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im WESTDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 18. Juni 2005**

Erfahrungsaustausch und intensive Gruppensitzungen

## SCHWERPUNKTTHEMA

**Warum Probleme nicht einfach übergangen  
werden sollten**

Ort:

**JUGENDGÄSTEHAUS ADOLPH KOLPING**

**Silberstr. 24-26, 44137 Dortmund**

Das JGH liegt mitten in der Dortmunder City

Tel. 0231-140074

[www.djh.de/westfalen](http://www.djh.de/westfalen)

**KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH UND KEINE GEBÜHR**

## Inhalte der Arbeitstagung

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

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfegruppenentwicklungen, -gründungen und -organisationen bei den Messies.
- Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Vertretern der Selbsthilfekontaktstellen, der Krankenkassen und des medizinpsychologischen Dienstes zum wechselseitigen Nutzen.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen untereinander
- Information für neu an der Messie - Selbsthilfe Interessierte.

### ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet vierteljährlich sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr statt.

*10.00 h - 10.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander*

*10.30 h - 11.30 h Beginn, anschließend kleine Pause*

*11.45 h - 13.00 h Arbeitsgruppe*

*13.00 h - 14.30 h Mittagspause*

*14.30 h - 15.30 h Arbeitsgruppe, anschließend kleine Pause*

*16.00 h - 17.00 h Erfahrungen mit Angst und Stress*

*17.00 h - 18.00 h. Abschlussdiskussion*

Teilnahme an dem Mittagessen in der Jugendherberge ist möglich. Bitte tragen Sie sich bis 10.30 Uhr in die Essensliste ein. (Bitte bringen Sie sich bei Selbstversorgung Getränke usw. mit). Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e. V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.

**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

Warum Probleme nicht einfach übergangen werden sollten

**Darüber können wir diskutieren und uns die Wege bewusst machen, die uns befähigen können, zum Beispiel Entscheidungen zu treffen und konsequent handeln zu können.**

**Es wird im Leben eines Menschen immer wieder Zeitpunkte geben, in denen er ein Problem erlebt. Als Problem verstehen wir hier, dass ein Mensch Gedanken, Gefühle und Handlungen hat, unter denen er leidet, die ihn frustrieren.**

**Wenn Menschen diese Probleme ernst nehmen und nicht unter den Tisch wischen, werden sie nach einer Lösung des Problems suchen und eigene Bewältigungsstrategien entwickeln.**

**Probleme, die nicht gelöst worden sind, haben es an sich, Gedanken, Gefühle und Verhalten bewusst oder unbewusst zu beeinflussen.**

**Dieses Gefühlsmuster erkennen zu können, widmet sich diese Arbeitstagung.**

**Wichtig: NUTZT DAS WOCHENENDTICKET DER BAHN  
Hin und Rückfahrt bis zu 5 Personen**

**Zu Fuß ab Bahnhof:** Vom Hauptbahnhof gehen Sie die große Freitreppe hoch, dann rechts an der St. - Petri - Kirche vorbei geradeaus in die Potgasse, von der Sie links in die Silberstr. abbiegen. Nach ca. 200 Metern, kurz vor der Hauptstr., führt eine kleine Stichstr. nach rechts zum Eingang des Gästehauses.

**U-Bahnlinie 47** von der Westfalahalle bis Haltestelle Stadtgraben " die ganz in der Nähe des JGH gelegen ist. PKW - Parkplätze am Haus sind nur begrenzt gegen Gebühr vorhanden.