

## 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 folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

x Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene



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 SACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

**Sonntag, den 30. Oktober 2005**

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

### SCHWERPUNKTTHEMA

#### Umgang mit Konflikten

**Ort: Jugendgästehaus JGH Dresden**  
Maternistraße 22, 01067 Dresden  
Fon: 0351/4 92 62- 0 Fax: 0351/4 92 62 99  
E-Mail: [jhdresden@djh.de](mailto:jhdresden@djh.de)

**Erreichbar:** Das Jugendgästehaus befindet sich in ruhiger Lage, nur wenige Minuten Fußweg vom historischen Stadtzentrum entfernt, gegenüber dem World Trade Center.

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**

## Inhalte der Arbeitstagung

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

- X Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies (Methodenseminar).
- X Unterstützung von Selbsthilfegruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- X Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen untereinander sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfgruppenerfahrung.
- X 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 mit gemeinsamer 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

**BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DER MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN  
DEUTSCHLAND** beim FEM e. V. Tegerstr. 15, 32825 Blomberg - Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796 E-Mail: femmessies@t-online.de

Internet: <http://www.messie-selbsthilfe.de> und <http://www.femmessies.de>  
<http://shg-d.de> (auf Seite 3 sind Links zu den einzelnen Bundesländern),  
<http://shg-sachsen.de>, <http://berlin-shg.de>

**Frank Schach: Messie-SHG Dresden Tel.: 0177-739 19 59**

## 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.“** Also gilt es als Erstes mit Problemen zu Rande zu kommen und das heißt: **Konfliktfähigkeit zu entwickeln.**

**Dann folgt erst einmal, die Konfliktfähigkeit zu entwickeln, damit wir konfliktbeladene Situationen nicht vermeiden müssen!**

## Erfahrungsaustausch der MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN

**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!**

**Anreise per Bahn nach Dresden:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). **Bis Dresden-Hauptbahnhof fahren!**

**Bus/PKW: A 4/Abf. Dresden-Altstadt, weiter auf der B 6 stadteinwärts, geradeaus bis nach der Eisenbahnunterführung, dort rechts (Wegweisung WTC/World Trade Center)**