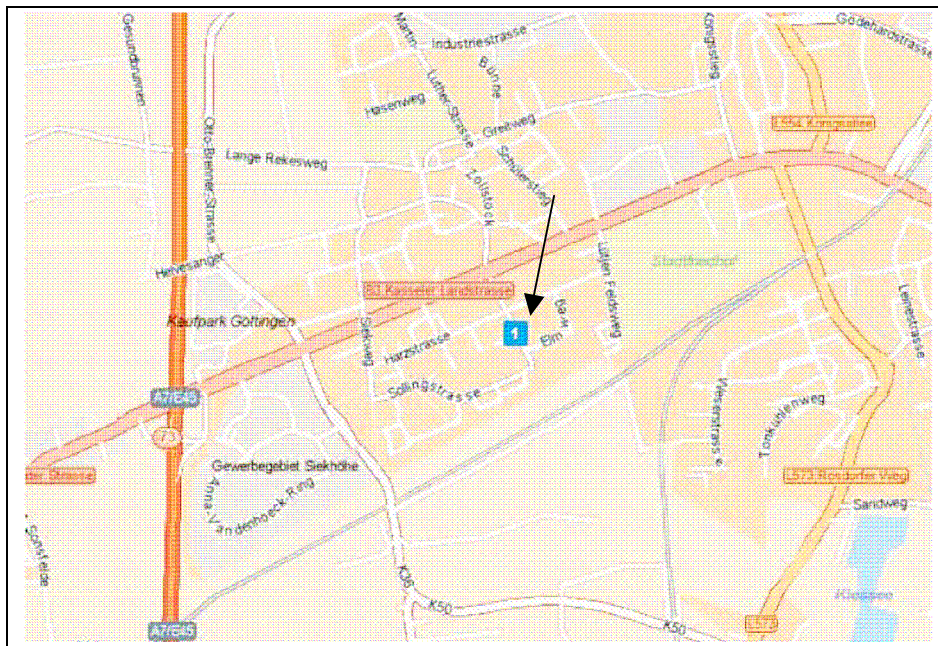


## INFORMATIONEN

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:

- **Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene**



**Alle weiteren Informationen von der:  
Bundesgeschäftsstelle der Messie-Selbsthilfe-Gruppen Deutschland beim FEM e. V., Tegerstr. 15, 32825 Blomberg, Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888 796, eMail: femmessies@t-online.de Internet: <http://www.messie-selbsthilfe.de> und <http://www.shg-d.de> - <http://www.goettingen.shg-niedersachsen.de>  
MESSIE - SHG - Göttingen: über KIBIS 0551-48 67 66**

## ARBEITSTAGUNG

# MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN NIEDERSACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

**Sonntag, den 27. Januar 2008**

10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Zusammenarbeit mit Fachleuten der Selbsthilfe

## SCHWERPUNKTTHEMA

**Die Verringerung sozialer Angst**

**Ort:  
Nachbarschaftszentrum Grone**

Deisterstr. 10  
**37081 Göttingen**

<http://www.nachbarschaftszentrum-grone.de/>

**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 norddeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung:

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

### ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet vierteljährl. samstags oder 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 mit der gemeinsamen Arbeitstagung*

11.30 h - 11.45 h *Pause*

11.45 h - 13.00 h *gemeinsame Arbeitsgruppe*

13.00 h - 14.30 h *Mittagspause*

14.30 h - 16.00 h *gemeinsame Arbeitsgruppen*

16.00 h - 16.15 h *Pause*

17.00 h - 18.00 h *Abschlussdiskussion*

## Schwerpunktthema

Die Angst, eine eigene Persönlichkeit zu sein.

„Es klingt zunächst verblüffend, aber es gibt wenige Menschen, die einfach sie selbst sein können. Viele Menschen werden durch ihre Ängste behindert, sich als einzigartiges Individuum zu erleben, das sich mit all seinen Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühlen und körperlichen Regungen wahrnimmt und akzeptiert.

Erst dann, wenn ein Mensch sich selbst, so wie er ist, annimmt und akzeptiert, kann er sich produktiv weiterentwickeln. Aber viele Menschen haben Angst, sie selbst zu sein. Es macht ihnen Angst, wenn sie nicht ihrem eigenen Idealbild entsprechen oder den Bildern, die sich ihre Sozialpartner von ihnen machen.

Ein einzigartiges Individuum zu sein heißt auch, manchmal anders sein zu können, als andere Menschen es wünschen. Es gibt unzählige Verhaltensweisen, um gegen das eigene Gefühl, nicht akzeptiert zu werden, anzukämpfen. Da aber all diese Verhaltensweisen Vermeidungsstrategien sind, haben sie den Nachteil, die ursprüngliche Angst nicht zu verringern, sondern einen Menschen von sich selbst zu entfernen.“

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

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Bahnhof „Ausgang Zentrum“ nehmen, 200m schräg rechts ist der Busbahnhof (ZOB). Linie 4 Richtung Grone/Süd (evtl. steht dort auch Kaufpark), ab 10.06 Uhr alle 30 Min., Fahrzeit 5 Min., Aussteigen Haltestelle Deisterstr. **Rückfahrt:** ab Haltestelle Zollstock, ab 09.51 Uhr alle 30 Min., Fahrzeit 8 Min.

<http://www.goevb.de/CMS/downloads/Linie04.pdf>

**Mit dem Auto:** Autobahn A 7, Abfahrt Göttingen/Dransfeld, Abbiegen Richtung Göttingen (nicht Dransfeld), B 3 ca. 1,5 km immer geradeaus, man kommt vorbei an Sconto Möbel-Sofort, ATU = Autoteile Unger, dann am Audizentrum/VW-Zentrum Göttingen, an der Ampel direkt dahinter rechts abbiegen in die Deisterstr., dann ca. 300 m (1 Fahrbahnverengung, 1 kleiner Kreis, 1 Fahrbahnverengung), dann liegt rechter Hand das Nachbarschaftszentrum (1-stöckiges langgestrecktes rotes Holzhaus)

**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.**