

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Petra (Pforzheim) und Hans (Karlsruhe) mit Unterstützung von Marianne Bönigk-Schulz, vom FEM e. V. - Bundesgeschäftsstelle der Messie-SHG Deutschland.

Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Geschäftsstelle der Messie-SHG und Angehörigen-SHG unterstützt.

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

- Messie-Selbsthilfegruppen und einzelne Betroffene



Hier geht s zum Martinsbau “

**Alle weiteren Informationen vom:**

**FEM e. V.** Tegerstr. 15, 32825 Blomberg, Tel.: 05236-888795 M.

Bönigk-Schulz; **Petra**, Tel.: 07231/414 714;

**Homepage:** <http://www.messie-selbsthilfe.de> - <http://www.shg-d.de> -

<http://www.shg-baden-wuerttemberg.de> - <http://www.pforzheim.shg-baden-wuerttemberg.de> -

<http://www.karlsruhe.shg-baden-wuerttemberg.de>

**Forum:** <http://www.messie-forum.de> - <http://www.messie-web.de>

## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im Süddeutschen Raum

**Sonntag, 17. Juni 2007**

**10 - 18 Uhr**

Erfahrungsaustausch, Intensive Gruppensitzungen  
Zusammenarbeit mit Fachleuten der Selbsthilfearbeit

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

**Der Ausdruck von Gefühlen**

**Ort:**

**„Martinsbau“, Jörg-Ratgeb-Str. 15, Pforzheim**

Erreichbar: Innenstadt - Herz-Jesu-Kirche (Orientierungspunkt) - in die Jörg-Ratgeb-Str. einbiegen. Der erste Eingang auf der linken Seite zum Altersheim ist richtig. Die Tür öffnet sich automatisch.

**KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH UND KEINE GEBÜHR**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** im süddeutschen Raum sowie auch von **Messies**, die in keiner Selbsthilfgruppe sind, ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur **Gründung neuer Selbsthilfgruppen** in diesem Raum.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfgruppengründung, -entwicklungen 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 sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfgruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.

## ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet ca. alle 4 Monate 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 gemeinsamer Arbeitsgruppe

11.30 h - 11.40 h kurze Pause

11.40 h - 13.00 h gem. Arbeitsgruppe

13.00 h - 14.30 h Mittagspause

14.30 h - 15.45 h gem. Arbeitsgruppe

15.45 h - 16.00 h kurze Pause

16.00 h - 17.00 h Erfahrungsaustausch

17.00 h - 18.00 h Abschlussdiskussion

**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:

### *Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen*

**In unserer Gesellschaft werden bereits im Sozialisationsprozess viele Gefühle tabuisiert und bestraft. Wenn dieses Tabu verinnerlicht wird, kennen viele Menschen ihre eigenen Gefühle nicht. Sie vermeiden aus Angst oder Unsicherheit, auf ihre Gefühle zu achten und sie wahrzunehmen. Dadurch bleiben sie ihnen unbewusst. Deshalb drücken sich Betroffene bei Kontakten mit anderen so aus, dass ihnen selbst und dem Sozialpartner nicht bewusst wird, welche Gefühle sie haben. Solche Diskrepanzen können zu einer widersprüchlichen Kommunikation beitragen und zu einer Interaktionsstörung führen.**

### *Destruktives Feed-back*

**Der indirekte Ausdruck der Gefühle, die durch das Verhalten eines anderen in uns ausgelöst werden, ist destruktives Feedback.**

**Wir können lernen, unsere Gefühle direkt auszudrücken. Dann können die Partner frei auf den anderen reagieren und selbst entscheiden, ob und wie sie sich verändern.**

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der Bahn z. B. Wochenendticket oder Spezialtarife ab 2 Personen) **Zu Fuß ab Bahnhof:** (ca. 10 Min.) Bahnhofstr., Leopoldstr., Rossbrücke, danach links in die Jörg-Ratgeb-Str.

**Mit PKW:** von **Karlsruhe** bis Pforzheim Ausfahrt West: B 10 Richtung Innenstadt, unter der Bahn die Berliner Str. der abbiegenden Vorfahrt folgen (Goethestr.), nach Brücke rechts Parkplatz Turnplatz ;“vom Turnplatz geht die Jörg-Ratgeb-Str. ab.

Von **Stuttgart:** bis Pforzheim Ausfahrt Ost B 10 Richtung Innenstadt, bei der Gabelung links halten Östliche Karl-Friedrich-Str. und 2. große Kreuzung links in die Deimlingstr., nächste Kreuzung gleich rechts Am Waisenplatz “geradeaus 2. Kreuzung links Goethestr. Links liegt die Jahnhalle (Orientierungspunkt) und nach der Brücke ist rechts der Parkplatz Turnplatz ;“ vom Turnplatz geht die Jörg-Ratgeb-Str. ab.