

INFORMATIONEN

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

Einzelne Arbeitsgruppen können auf Wunsch von Mitgliedern der MESSIE-Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichen Arbeitsweisen moderiert werden. Es ist auch möglich, Gruppensitzungen ohne Moderation zu praktizieren (z. B. Angehörigen-Gruppen).

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: www.messie-selbsthilfe.de und <http://shg-d.de>. MESSIE - SHG - BÖBLINGEN: Helmut: 07159-40 49 29

ARBEITSTAGUNG

MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe in Baden-Württemberg

Sonntag, den 22. Januar 2006

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Zusammenarbeit mit Fachleuten der Selbsthilfe

SCHWERPUNKTTHEMA

Die Verringerung sozialer Angst

**Ort:
Katholische Betriebsseelsorge Böblingen
Arbeiter-Zentrum
Sindelfinger Str. 14
71032 Böblingen**

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 süddeutschen 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 vierteljähr. 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 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 ihren 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 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.

Erfahrungsaustausch der MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN und von Betroffenen, die in keine Gruppe gehen.

Anreise per Bahn: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Bahnlinie Stuttgart-Singen bis Bf. Böblingen; von Stuttgart: S-Bahn S 1; vom Bahnhof Richtung Innenstadt bis Sindelfinger Str. 14 (ca. 15 Min. Fußweg).

Anreise per PKW: A 81 bis Abfahrt Böblingen/Sindelfingen, Richtung Böblingen - Wolfgang - Brumme - Allee, links abbiegen Talstr., - rechts abbiegen Sindelfinger Str. Richtung Innenstadt

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.