

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Petra (Pforzheim) mit Unterstützung 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

**Alle weiteren Informationen vom:**

**FEM e. V.** Tegerstr. 15, 32825 Blomberg, Tel.: 05236-888795 M. Bönigk-Schulz;  
Petra, Tel.: 07231/414 714;



**ARBEITSTAGUNG**

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

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im Süddeutschen Raum

**Sonntag, 5. November 2006  
10 - 18 Uhr**

Erfahrungsaustausch, Intensive Gruppensitzungen  
Zusammenarbeit mit Fachleuten der Selbsthilfearbeit

## **SCHWERPUNKTTHEMA**

**Der Ausdruck von Gefühlen**

**Ort:**  
**Parität Karlsruhe, Hardtwaldzentrum**  
(Rückseite, Eingang 2)  
**3. OG, Raum 424a**  
**Kanalweg 42, 76133 Karlsruhe**

**KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH UND KEINE GEBÜHR**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten. 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*

**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 er hat. Solche Diskrepanzen können zu einer widersprüchlichen Kommunikation beitragen und zu einer Interaktionsstörung führen.**

### *Destructives 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.**

## **Wichtig: NUTZT DIE SONDERANGEBOTE DER BAHN**

**Anfahrt mit der KVV:** Ab **Hauptbahnhof-Vorplatz** mit der Straßenbahnlinien **3** im 20-Minuten-Takt bis Haltestelle **Heidehof** (9:03, 9:23, 9:43) (Schönes WE-Ticket ersetzt KVV-Ticket!) Von dort zu Fuß 200m **zurück** bis zum Kanalweg, diesen **500m** entlanggehen, bzw. 5. Möglichkeit nach links (**markiert mit Luftballons!**). Hardtwaldzentrum im 1. großen Gebäude auf der rechten Seite.  
**Anfahrt mit PKW:** **A5**, Ausf. 45 **Karlsruhe Mitte** die Südtangente entlang zur Ausfahrt **ZKM**, Europahalle, weiter über die **Brauerstr.** zum **Adenauerring**, dort abbiegen **Richtung Mannheim/Neureut**. An der nächsten Ampel links abbiegen in den **Kanalweg 40**.