

## 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**

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**  
Arbeits- und SHG-Material erhalten Sie gratis.

**Teilnahme an dem Mittagessen in der Jugendherberge ist für 4,70 Euro möglich. Bitte tragen Sie sich bis 10.30 Uhr in die Essensliste ein. 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.**

**Bundesgeschäftsstelle der Messie - Selbsthilfegruppen Deutschland** beim FEM e.V.:

Tegerstr. 15, 32825 Blomberg;

Tel. 05236-888795, Fax: 05236-888796 eMail: femmessies@t-online.de

Internet: <http://www.femmessies.de> und <http://www.messie-selbsthilfe.de>

## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN THÜRINGEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im  
MITTELDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 2. Juli 2005**

Ab 11 Uhr

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

## **SCHWERPUNKTTHEMA**

**Die Verringerung sozialer Angst**

Ort:

**JUGENDHERBERGE IN THÜRINGENS  
LANDESHAUPTSTADT ERFURT  
HOCHHEIMER STRASSE 12**

**99094 ERFURT**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen der Messies im mitteldeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung:

- Praxisnahe Informationen über die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfgruppenentwicklungen, -Gründungen und -Organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfgruppen untereinander sowie mit professionell Interessierten.
- Information für neu an der Messie - Selbsthilfe Interessierte.

## ZEITPLAN

Die Arbeitstagung findet ca. alle 4 Monate samstags von 11.00 bis 18.00 Uhr statt.

*11.00 h - 11.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander*

*11.30 h - 12.00 h Beginn*

*12.00 h - 12.10 h kurze Pause*

*12.10 h - 13.00 h gemeinsame 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 - 17.30 h Erfahrungsaustausch*

*17.30 h - 19.00 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

**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 Reaktionen 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 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**

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Anreise bis Hbf. Erfurt, dann mit der Straßenbahnlinie 5 (Richtung Steigerstr.) bis Endstation Steigerstr., von hier noch 200 Meter Fußweg.

**Mit dem Auto oder Bus:**

Autobahn A4 bis Abfahrt Erfurt-West

**Information im Internet:**

[www.djh-thueringen.de/herbergen/erfurt.htm](http://www.djh-thueringen.de/herbergen/erfurt.htm)

Tel.: 0361-562 67 05 Fax 0361- 562 67 06