

## 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



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.



## ARBEITSTAGUNG

# MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN SACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

**Sonntag, den 24. September 2006**

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

## SCHWERPUNKTTHEMA

### Die Verringerung sozialer Angst

**Ort: Jugendgästehaus JGH Dresden**  
Maternistraße 22, 01067 Dresden  
Fon: 0351/4 92 62- 0 Fax: 0351/4 92 62 99  
E-Mail: [jhdresden@djh.de](mailto:jhdresden@djh.de)

**Erreichbar:** Das Jugendgästehaus befindet sich in ruhiger Lage, nur wenige Minuten Fußweg vom historischen Stadtzentrum entfernt, gegenüber dem World Trade Center.

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** in der Landeshauptstadt und anderen Regionen sowie auch von **Messies**, die in keiner Selbsthilfgruppe sind, ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung **neuer Selbsthilfgruppen** in dieser Region.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies (Methodenseminar).
- Unterstützung von Selbsthilfgruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfgruppen untereinander sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfgruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.

## ZEITPLAN

10.00 h - 10.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander  
10.30 h - 11.30 h Beginn der gemeinsamen Arbeitsgruppe  
5 min Pause danach weiter mit gemeinsamer Gruppenarbeit

12.30 h - 14.00 h Mittagspause

14.00 h - 15.00 h gemeinsame Arbeitsgruppe

15.00 h - 15.30 h Kaffeepause

15.30 h - 16.30 h Arbeitsgruppe; anschließend Abschlussdiskussion bis 18 h

**BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DER MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN  
DEUTSCHLAND** beim FEM e. V.

Tegerstr. 15, 32825 Blomberg - Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796 E-Mail: femmessies@t-online.de

Internet: <http://www.messie-selbsthilfe.de> und <http://www.femmessies.de>  
<http://shg-d.de> (auf Seite 3 sind Links zu den einzelnen Bundesländern),  
<http://shg-sachsen.de>, <http://sachsen-anhalt.de>, <http://berlin-shg.de>

## 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 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.**

**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. Arbeitsmaterial ist gratis!**

**Anreise per Bahn nach Dresden:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). **Bis Dresden-Hauptbahnhof fahren!**

**Bus/PKW: A 4/Abf. Dresden-Altstadt, weiter auf der B 6 stadteinwärts, geradeaus bis nach der Eisenbahnunterführung, dort rechts (Wegweisung WTC/World Trade Center)**