

## 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.

**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> <http://shg-d.de>, <http://shg-thüringen.de>, <http://shg-sachsen.de>, <http://shg-sachsen-anhalt.de>

## ARBEITSTAGUNG

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

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im  
MITTELDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 29. Oktober 2005**

Ab 11 Uhr

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

**Warum Probleme nicht einfach übergangen  
werden sollten**

**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 - 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

### Warum Probleme nicht einfach übergangen werden sollten

**Darüber können wir diskutieren und uns die Wege bewusst machen, die uns befähigen können, zum Beispiel Entscheidungen zu treffen und konsequent handeln zu können.**

**Es wird im Leben eines Menschen immer wieder Zeitpunkte geben, in denen er ein „Problem“ erlebt. Als „Problem“ verstehen wir hier, dass ein Mensch Gedanken, Gefühle und Handlungen hat, unter denen er leidet, die ihn frustrieren.**

**Wenn Menschen diese Probleme ernst nehmen und nicht „unter den Tisch“ wischen, werden sie nach einer Lösung des Problems suchen und eigene Bewältigungsstrategien entwickeln.**

**Probleme, die nicht gelöst worden sind, haben es an sich, Gedanken, Gefühle und Verhalten bewusst oder unbewusst zu beeinflussen.**

**Dieses Gefühlsmuster 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