

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Hans (Karlsruhe) 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



## ARBEITSTAGUNG

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

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im Süddeutschen Raum

**Sonntag, 20. Januar 2008**

**10 - 18 Uhr**

Erfahrungsaustausch, Intensive Gruppensitzungen  
Zusammenarbeit mit Fachleuten der Selbsthilfearbeit

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

**Blockaden bei der Umsetzung ins Handeln**

**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:

### Blockaden bei der Umsetzung ins Handeln

Immer wieder machen uns bestimmte Handlungsblockaden ratlos. Möglicherweise denken Sie: „*Es gibt eigentlich gar keinen Grund, warum ich damit nicht anfangen.*“ Aber es gibt immer eine Ursache. Sie haben sie vielleicht zunächst nur übersehen. Vielleicht haben Sie nicht bemerkt, wie eingeklemmt Sie sind zwischen den zwei Verhaltensweisen: handeln zu wollen und dem nicht handeln zu wollen.“

Woran liegt es nun, dass wir uns nur schwer solch einer Situation entziehen können? Offensichtlich kann man sich dann weder für das eine noch für das andere entscheiden. Vielleicht ist die Unentschlossenheit das Problem? Vielleicht ist es das klassische Dilemma, zwischen zwei zutiefst unerwünschten Wahlmöglichkeiten festzustecken. In solchen Situationen zaudert man oder fühlt sich wie gelähmt. Denn während Sie die eine oder andere Option erwägen, rücken ihre Nachteile in den Vordergrund und frustrieren Sie. Deshalb zaudern Sie und während Sie erkennen, dass keine der beiden Möglichkeiten Ihnen problemlos offen steht, verharren Sie schließlich reglos in der Mitte.

Doch beide Möglichkeiten haben erkennbare positive wie auch negative Eigenschaften. Je mehr Sie sich den negativen Eigenschaften zuwenden, desto schlimmer erscheinen sie Ihnen - die Aussicht auf den täglichen Misserfolg schreckt Sie ab. Daher entscheiden Sie gegen das Handeln, um mit der optimalen Handlungsplanung fortsetzen zu können.

**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**.