

## 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

**Samstag, den 18. April 2009**

10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

## SCHWERPUNKTTHEMA

*Warum ist die Kommunikation für uns so wichtig?*

**Ort: „Haus der Diakonie“**  
Saal im Erdgeschoss  
Gneisenaustr. 10, 04155 Leipzig

Erreichbar: vom Hbf 12 Min Gehzeit.

**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 Sachsen 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 - SELBSTHILFGRUPPEN DEUTSCHLAND** beim FEM e. V. Tegerstr. 15, 32825 Blomberg - Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796 E-Mail: [infos@femmessies.de](mailto:infos@femmessies.de)

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

<http://www.shg-d.de> (auf Seite 3 zu den einzelnen Bundesländern),

<http://www.shg-sachsen.de> <http://www.sachsen-anhalt.de>

**MESSIE-SHG-LEIPZIG: Günter Schuhmann Tel.: 0341-2334310**

<http://www.leipzig.shg-sachsen.de>

## Schwerpunktthema

### *Warum ist die Kommunikation für uns so wichtig?*

Schauen wir uns doch einmal ein Beispiel an: Eine Person sagt etwas oder verhält sich in einer bestimmten Weise, und dies löst bei der anderen Person Ärger aus.

Die beiden Personen sind also an diesem Prozess beteiligt, und es handelt sich um ein Schema in der Beziehung zwischen eben diesen Menschen und nicht um die Eigenschaft nur einer Person.

„Ich ärgere mich, wenn Du das sagst!“

Hier wird deutlich, dass sich diese Begebenheit zwischen zwei Menschen abspielt, und auf diese Weise wird das Problem geteilt. Einerseits kann es für den Sprecher ein Problem sein, dass er sich zu schnell ärgert, und er möchte das ändern; andererseits kann es aber auch für den Angesprochenen ein Problem sein, dass er mit seinem Verhalten Ärger auslöst, und er möchte dieses Verhalten auch ändern. Der Angesprochene hat die Möglichkeit, diese soziale Erfahrung so zu erleben, wie sie stattgefunden hat: nämlich als Erlebnis zwischen zwei Menschen. Er erlebt eine solche Äußerung nicht als „Vergehen“.

Für eine Veränderung unserer Denkschemata ist es wichtig für Sie, dass Sie zu einer Bereitschaft finden, mit einem neuen Verhalten zu experimentieren. Die günstigste Voraussetzung hierfür ist die Gemeinschaft mit anderen Menschen, die - ebenso wie Sie - ihre sozialen Fähigkeiten verbessern wollen. Hierbei spielt die Messie-SHG als ein ideales Übungsfeld eine herausragende Rolle und diese gilt es zu nutzen.

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

**Bis Leipzig Hauptbahnhof fahren!** Zu Fuß ab Hbf.:

Hbf-Westseite Richtung Kurt – Schumacher - Str. Richtung Wilhelm –

Liebknecht - Platz Richtung Michaelisstr. Richtung Gneisenastr.10

„Haus der Diakonie“ = 12 Min. Fußweg.

Die besten Straßenbahnlinien ab Willi-Brandt-Platz, Gleis 1 sind Linie 10 Richtung Wahren; Linie 11 Richtung Schkeuditz; Linie 16 Richtung Messege-lände.

Straßenbahn: 1. Haltestelle ab Hbf. (Wilhelm-Liebknecht-Platz aussteigen) und weiter zu Fuß Richtung Michaelisstr. Richtung Gneisenastr.