

## INFORMATIONEN

Die Leitung der Arbeitstagung hat Sabine (Benrather Messie-SHG) zusammen mit Marianne Bönigk-Schulz von der Bundesgeschäftsstelle der Messie-SHG und der Angehörigengruppen Deutschland (beim FEM e.V.). Die Tagung sowie die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die o. g. Geschäftsstelle unterstützt.

Zu **dieser** Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Personen eingeladen:

- **Messie - Selbsthilfegruppen und Betroffene, die in keine SHG gehen können.**



**FÖRDERVEREIN ZUR ERFORSCHUNG DES MESSIE-SYNDROMS (FEM) e. V., mit der Bundesgeschäftsstelle der Messie SHG und der Messie - Angehörigen - SHG Deutschland**

Tegerstr. 15, 32825 Blomberg Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796

eMail: femmessies@t-online.de Internet: [www.benrath.shg-nrw.de](http://www.benrath.shg-nrw.de) [www.messie-selbsthilfe.de](http://www.messie-selbsthilfe.de) - <http://shg-nrw.de> - <http://shg-d.de> (Seite 3 zu den Bundesländern)

Näheres über den Treffpunkt vermittelt Ihnen gerne Sabine, Tel: 02103-335275

**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 NORDRHEIN-WESTFALEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im WESTDEUTSCHEN RAUM

**Samstag, den 25. November 2006**

Ab 10:00 Uhr

Erfahrungsaustausch und intensive Gruppensitzung  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

Die **Selbstkommunikation** - macht uns  
unsere Einstellungen sichtbar!

**Ort:**

**Begegnungsstätte der AWO, Robert Hansenstr. 10, Düsseldorf - Benrath**

**Keine Anmeldung und keine Teilnehmergebühren!**  
Arbeitsmaterial erhalten Sie gratis.

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** sowie von **einzelnen Messies** im westdeutschen Raum 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 Selbsthilfgruppengründungen, -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 FEM e.V. als Bundesgeschäftsstelle, Selbsthilfgruppen und einzelnen Betroffenen.
- Kontaktaufnahme der jeweiligen betroffenen Menschen untereinander
- Internetpräsenz und Austauschmöglichkeit per Email für die SHG
- Informationen für Betroffene, die neu an der Selbsthilfe interessiert sind.

### ZEITPLAN

Ziel unserer Selbsthilfearbeit ist es, das Arbeitstagung ca. alle 4 Monate samstags stattfinden.

10.00 h - 10.30 h	Beginn und Gespräche miteinander
10.30 h - 11.30 h	Offizieller Beginn mit intens. Gruppensitzung
11.30 h - 11.40 h	kurze Pause
11.40 h - 13.00 h	Arbeitsgruppe
13.00 h - 14.00 h	Mittagspause
14.00 h - 15.15 h	Arbeitsgruppe
15.15 h - 15.30 h	kurze Pause
15.30 h - 16.30 h	Arbeitsgruppe
16.30 h - 18.00 h	Abschlussdiskussion

## SCHWERPUNKTTHEMA

### *Die Selbstkommunikation macht uns unsere Einstellungen deutlich!*

**Die Art und Weise, in der ein Mensch mit sich selbst spricht, macht deutlich, welche Einstellung er sich selbst gegenüber hat. Dieser innere Dialog ist ein Ausdruck des Selbstwertgefühls, von dem es abhängt, ob jemand mit seiner Person sehr kritisch oder eher wohlwollend umgeht.**

**Ein Mensch, der sich im großen und ganzen akzeptiert, wird zwar zeitweise auch unzufrieden und ärgerlich mit sich selbst sein, aber er wird sich nicht so behandeln, dass er den Respekt vor der eigenen Person und das Vertrauen zu sich selbst völlig verliert.**

**Oft neigt jedoch ein Mensch mit Messie-Syndrom, der sich selbst ablehnt, dazu, recht anklagend und selbstzerstörerisch mit sich umzugehen. Das Resultat spiegelt sich meist in überwiegend depressiven und zerknirschten Stimmungen wider. Die ständigen Selbstanlagen und die Selbstkritik lähmen über längere Zeit dann seine Spontaneität und schränken zudem auch seine Verhaltensfreiheit ein, auch wenn >nur< er selbst es ist, der mit der eigenen Person so hadert.**

**Sehr oft wird früh Erlebtes in Eigenregie im Erwachsenenalter aufrecht erhalten, z. B. wenn Eltern, Geschwister und Lehrer früher fordernd, drohend, anklagend und unfreundlich mit dem Kind gesprochen haben. Dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dieses Kind später auf die gleiche Weise mit sich selbst sprechen wird.**

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der Bahn - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarife ab 2 Personen) **Buslinien ab Bahnhof Benrath: 788 + 784** bis Benrath Krankenhaus fahren.

**Zu Fuß ab Bahnhof Düsseldorf-Benrath:** vom Bahnhof Richtung Orangerie, dann die Urdenbacher Allee ® Richtung Städtisches Krankenhaus und in die gegenüberliegende Haus-Endt-Str. einbiegen; dann 1.Str. rechts. Ca. 15 Min. Fußweg.