

INFORMATIONEN

Die Leitung der Arbeitstagung hat Sabine (Benrather-Messie-SHG). Die Tagung sowie die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird von der Bundesgeschäftsstelle der Messie-SHG und der Angehörigen Gruppen Deutschland (beim FEM e.V.) unterstützt.

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

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

Zielfinder/Routenplaner finden Sie im Internet unter

<http://www.de.map24.com>

<http://www.falk.de/index.jpg>

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 - www.bonn.shg-nrw.de - www.messie-selbsthilfe.de - <http://www.shg-nrw.de> <http://www.shg-d.de> (Seite 3 zu den Bundesländern) <http://www.messie-forum.de>

Näheres über den Treffpunkt vermittelt Ihnen gerne Rainer, Tel: 02222-62974

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 10. März 2007

Von 10:00 18:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA

Leidensdruck Bewusstheit - Selbstbehauptung

Ort:

**Selbsthilfekontaktstelle: Sekis Bonn, Lotharstr. 95,
53115 Bonn**

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, dass die 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	gemeinsame Arbeitsgruppe
13.00 h - 14.00 h	Mittagspause
14.00 h - 15.15 h	gemeinsame Arbeitsgruppe
15.15 h - 15.30 h	kurze Pause
15.30 h - 16.30 h	gemeinsame Arbeitsgruppe
16.30 h - 18.00 h	Abschlussdiskussion

SCHWERPUNKTTHEMA

Leidensdruck Bewusstheit Selbstbehauptung

„Sobald man sagt: Ich möchte mich verändern – ein Programm aufstellt – wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält.“ (Perls)

Änderungen finden von selbst statt!

Wenn wir tief in uns hineingehen, in das, was man ist, was man annimmt zu sein, in das, was da in uns vorhanden ist, dann ereignet sich der Wandel von selbst. Das ist das Paradoxe des Wandels.

Hier ist auch eine Verbindung zur Verantwortung: *„Solange man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer. Wenn wir Verantwortung übernehmen für das, was wir uns selbst antun, dafür, wie wir ein Symptom entwickeln, wie wir eine Krankheit entstehen lassen, wie wir unser ganzes Dasein erzeugen – in dem Augenblick, in dem wir mit uns selbst in Berührung kommen, beginnt das Wachstum, beginnt die Integration, die Beherrschung und die Persönlichkeitsausbildung.“ (nach Perls)*

Anreise mit dem Auto: Wichtig! Bei der Kontaktstelle gibt es nur wenige Parkplätze. A 565 aus Richtung Koblenz oder Siegburg, Köln Ausfahrt BONN-Poppelsdorf, an der 1. Ampel rechts = Jagdweg, an der nächsten Ampel links = Sternenburgstraße; deren Verlängerung ist dann die Lotharstraße. **Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der Bahn - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarife ab 2 Personen) **Buslinien ab Bahnhof Bonn: 623** Bussteig A3 bis Lotharstr., Haltestelle ist direkt gegenüber der Kontaktstelle. Ab 9:05 Uhr fahren alle 20 min. Busse in diese Richtung. **Zu Fuß ab Bahnhof ist nicht möglich!**