

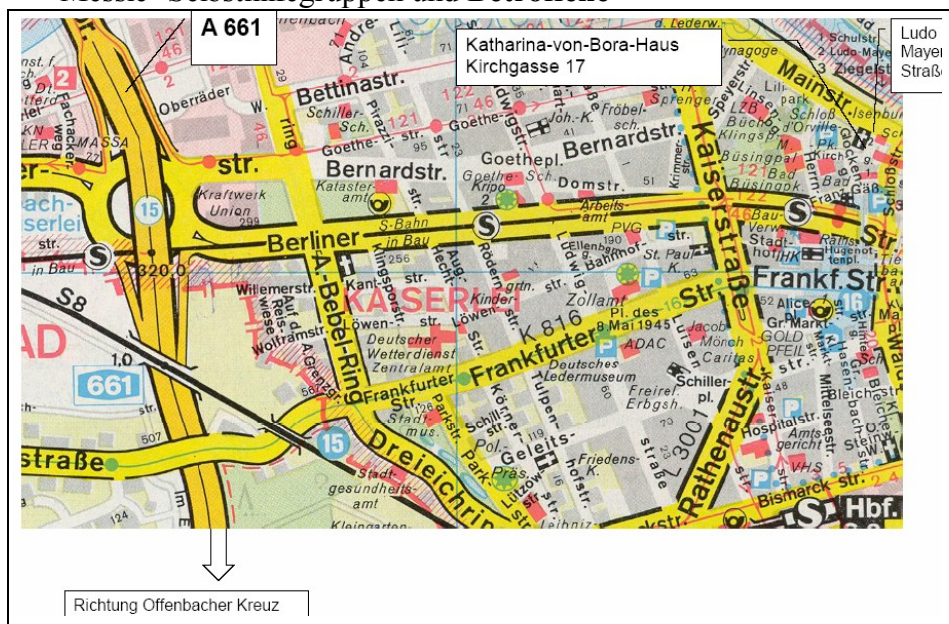
## INFORMATIONEN

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 Personen eingeladen:

- Messie- Selbsthilfegruppen und **Betroffene**



**Messie - Selbsthilfegruppe Offenbach:** Eva Tel.: 0173-323 7056

FEM e. V.:

**Bundesgeschäftsstelle der Messie- Selbsthilfegruppen Deutschland** Tegerstr. 15,  
32825 Blomberg;

Tel. 05236-888795, Fax: 05236-888796 eMail: femmessies@t-online.de

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

## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN HESSEN**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und  
der Gruppenselbsthilfe im  
HESSISCHEN RAUM

**Samstag, den 09. April 2005**

Erfahrungsaustausch

Intensive Gruppensitzungen

Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

### **Die Verringerung sozialer Angst**

Ort:

**Ev. Stadtkirchengemeinde Offenbach am Main**

**Katharina-von-Bora-Haus**

**Kirchgasse 17-Ecke Ludo Mayer Straße**

Anfahrt über Autobahn 661 → Abfahrt Offenbach Kaiserlei → Im Kaiserleikreislauf Abfahrt Richtung Offenbach Stadtmitte (Berliner Str.) bis Kreuzung Kaiserstraße → Links in die Kaiserstraße abbiegen bis Mainstraße → Mainstraße bis vor Ludo Mayer Straße → rechts einbiegen

**Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten, die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfegruppen der Messies** im hessischen Raum sowie auch von **Messies**, die in keiner Selbsthilfegruppe sind, ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung **neuer Selbsthilfegruppen** in diesem Raum.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfegruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Vertretern der Selbsthilfekontaktstellen, der Krankenkassen und des medizinpsychologischen Dienstes zum wechselseitigen Nutzen.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen 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 - 12.00 h *Beginn*

12.00 h - 13.00 h *Mittagspause*

13.30 h - 15.00 h *gemeinsame Arbeitsgruppe*

15.00 h - 15.30 h *Kaffeepause*

15.30 h - 17.00 h *gemeins. Arbeitsgruppe anschließend  
Abschlussdiskussion bis 18.00 h*

## Schwerpunktthema

Die Angst, eine eigene Persönlichkeit zu sein.

„Es klingt zunächst verblüffend, aber es gibt wenige Menschen, die einfach sie selbst sein können. Viele Menschen werden durch ihre Ängste behindert, sich als einzigartiges Individuum zu erleben, das sich mit all seinen Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen wahrnimmt und akzeptiert.

Erst dann, wenn ein Mensch sich selbst, so wie er ist, annimmt und akzeptiert, kann er sich produktiv weiterentwickeln. Aber viele Menschen haben Angst, sie selbst zu sein. Es macht ihnen Angst, wenn sie nicht ihrem eigenen Idealbild entsprechen oder den Bildern, die sich ihre Sozialpartner von ihnen machen.

Ein einzigartiges Individuum zu sein, heißt auch manchmal, anders sein zu können, als andere Menschen wünschen. Es gibt unzählige Verhaltensweisen, um gegen das eigene Gefühl, nicht akzeptiert zu werden, anzukämpfen. Da aber all diese Verhaltensweisen Vermeidungsstrategien sind, haben sie den Nachteil, die ursprüngliche Angst nicht zu verringern, sondern einen Menschen von sich selbst zu entfernen.“

**Dieses erkennen zu können, widmet sich diese Arbeitstagung.**

**Ein Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der Bahn  
(z. B. Wochenendticket oder Spezialtarife ab 2 Personen)**

**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.**