

INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Dieter Neumann (Vorsitzender des Messie-Selbsthilfe-Netzwerkes in Sachsen (M-S-N)). Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Bundesgeschäftsstelle beim FEM e. V. unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

- Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene



ARBEITSTAGUNG

MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN SACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

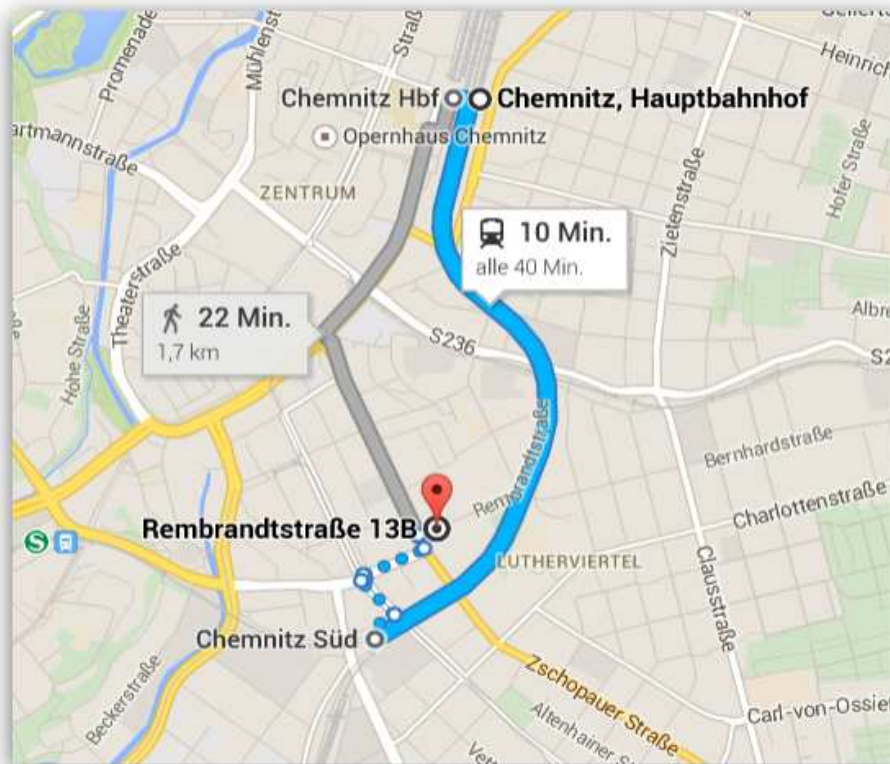
Samstag, den 6. September 2014
9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

Gefühle – Bedürfnisse – Achtsamkeit

Ort: Psychosoziale Kontakt- u. Beratungsstelle der Stadtmission Chemnitz e.V.
Rembrandtstr. 13b 09111 Chemnitz
Fon: .0371/6004848



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.

Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!

Kernpunkte der Arbeitstagung

Sind die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** in Chemnitz und anderen Regionen sowie auch von **Messies**, die in keine Selbsthilfgruppe gehen. Zusätzlich 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

9.00 h - 9.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander

9.30 h – ca. 10.30 h Vorstellungsrunde (Blitzlicht)

5 min Pause danach weiter mit gemeinsamer Gruppenarbeit

12.00 h - 13.30 h Mittagspause

13.30 h - 15.00 h gemeinsame Arbeitsgruppe

15.00 h - 15.15 h Kaffeepause

15.15 h – 16.30 h Arbeitsgruppe; anschließend Abschlussdiskussion bis 17 h

GESCHÄFTSSTELLE -M-S-N- Landesvertretung Sachsen
Postfach 1308 , D- 02753 Zittau, Telefon 0162 - 254 33 14
Skype: dieter.fem.verein, **e-Mail:** landesverband@shg-sachsen.de

Internet: <http://www.shg-sachsen.de> - www.landesverband.shg-sachsen.de <http://www.messies-selbsthilfe-netzwerk.de>
<http://www.messie-forum.de> <http://www.messie-selbsthilfe.de>

Spendenkonto bei der Volksbank Löbau-Zittau
Konto 425 865 3500 BLZ 855 901 00

Gefühle – Bedürfnisse – Achtsamkeit

Gut mit sich selbst in Kontakt sein!

Achtsamkeit und Mitgefühl, ganz besonders mit sich selbst, unterstützen uns dabei, das, was ist, mit offenem Herzen anzunehmen und damit unsere seelische Gesundheit zu stärken. *"Dadurch bekommen Betroffene einen größeren inneren Abstand zu ihren hartnäckigen Reaktionsmustern und verurteilen sich nicht mehr so hart für diese"*, sagt die FEM e.V. Vereinsvorsitzende Marianne Bönigk-Schulz. *"Gut mit sich selbst in Kontakt zu sein, verstärkt das Gefühl, zwischen mehreren Handlungsmöglichkeiten wählen zu können. Lernen Sie, achtsam mit sich selbst umzugehen, gelassener zu werden und ihre Reaktionsmuster in bestimmten Situationen zu erkennen."*

Fühlst du dich wie gelähmt? Erschöpft? Schwer?

Das kann ein Hinweis deines Körpers beziehungsweise deines „Gesamtsystems“ sein, dass lebenswichtige deiner **Bedürfnisse** unerfüllt sind. Deine **Gefühle** sind so etwas wie ein Notruf!

Mit Hilfe einer **Bedürfnis-Liste** kannst du deinen Bedürfnissen auf die Spur kommen – und überlegen, wie du sie hier und jetzt ernst nehmen und auf sie antworten könntest. *"Seelische Gesundheit kann durch das Einüben von Achtsamkeit für sich selbst verstärkt werden. Sie erleben, wie Sie Ihre Gesundheit selbst beeinflussen können und stärken Ihre Selbstheilungskräfte mit dem Ziel der Symptomreduktion"* sagt Marianne. Wir werden mit der Bedürfnis-Liste arbeiten und uns spielerisch und in Übungen dem Zusammenhang von Gefühlen und Bedürfnissen widmen.

Diese **Achtsamkeit** dir selbst gegenüber kannst du in deinen Alltag einbauen wie zum Beispiel das Zähneputzen – mindestens zweimal täglich!

Referentin ist Frau Dipl.Päd. Ariane Brena, Coach für Herz und Hirn

Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.

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