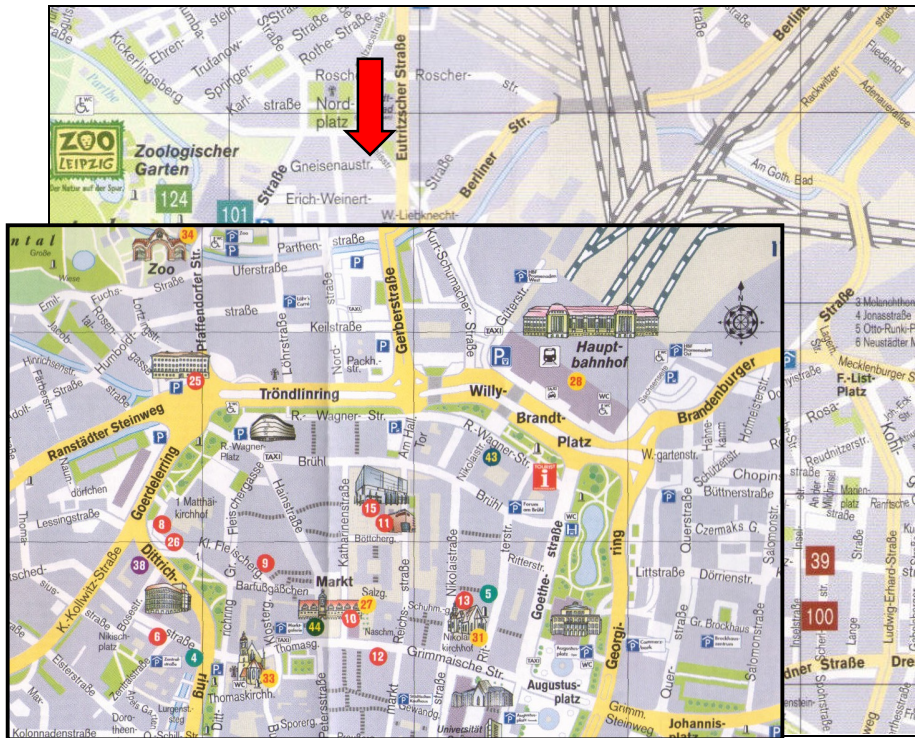


INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Marianne Bönigk-Schulz (stellv. Vorsitzende des M-S-N Landesverbandes Sachsen). Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE-Selbsthilfegruppen wird durch das -Messie-Selbsthilfe-Netzwerk-Landesvertretung Sachsen unterstützt und finanziert.

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 21. April 2012

10:00 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

**Leidensdruck Bewusstheit
Selbstbehauptung**

**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 Selbsthilfegruppe 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

M-S-N Landesverband Sachsen, Postfach 1308, 02753 Zittau,
Tel.: 0162-2543314 E-Mail: dieter@shg-d.de Internet:
<http://www.landesverband.shg-sachsen.de> / <http://www.shg-d.de> (auf Seite
3 zu den einzelnen Bundesländern), <http://www.shg-sachsen.de>

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

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

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

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 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 Gneisenaustr.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 Gneisenaustr.