

INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Dieter Neumann (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.

Anreise mit öffentliche Verkehrsmitteln

Straßenbahn: Vom Hauptbahnhof mit Straßenbahn Linie 1 Richtung Thekla / Mockau oder Linie 1E in Richtung Schönefeld oder Bus N6 bis zur Haltestelle Löbauer Straße (7 Haltestellen); ca. 4 Minuten Fußweg (Ausschilderung folgen)

ARBEITSTAGUNG

MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN SACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

Samstag, den 08. Juni 2013

10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

Wert und Wertschätzung
Worauf lege ich wert? Was bin ich mir wert?
Worin besteht der Unterschied zwischen Wertschätzung einerseits und Lob & Belohnung andererseits?

Ort: „Jugendherberge Leipzig“

Volksgartenstraße 24

04347 Leipzig

Tel: +49 341 245700

<http://www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Leipzig66/Anreise>

Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühren!

Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfegruppen 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 Selbsthilfegruppen** in dieser Region.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies (Methodenseminar).
- Unterstützung von Selbsthilfegruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen untereinander sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfegruppenerfahrung.
- 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 - 15.30 h gemeinsame Arbeitsgruppe

15.30 h - 15.45 h Kaffeepause

15.45 h - 17.00 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 Bundeslän.) <http://www.shg-sachsen.de-www.messie-selbsthilfe.de-www.femmessies.de>
MESSIE-SHG-LEIPZIG: Tel.: 0341-2334310
<http://www.leipzig1.shg-sachsen.de>

Anreise per Bahn nach Leipzig: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). **Mit Pkw/Bus von der Autobahn:** Autobahn A14 bis Abfahrt Leipzig-Nordost/Taucha und auf der B87 Richtung Leipzig oder Autobahn A14 bis Abfahrt Leipzig-Ost und auf der B6 Richtung Leipzig fahren. In der Adenauerallee (am Einkaufszentrum Permoser Eck) nach rechts in die Volksgartenstraße abbiegen.

Schwerpunktthema

Wert und Wertschätzung

Worauf lege ich wert? Was bin ich mir wert?

Worin besteht der Unterschied zwischen Wertschätzung einerseits und Lob & Belohnung andererseits?

Mit Dipl. Päd. Ariane Brena, Coach für Herz und Hirn

Laut der aktuellen Unicef-Studie zur Lage der Kinder belegt Deutschland nur Rang 22 von 29 Industrienationen, wenn man nach dem subjektiven Befinden fragt. Die Experten von Unicef führen dies Ergebnis darauf zurück, dass Kinder und Jugendliche sich hier nicht genügend wertgeschätzt und akzeptiert fühlten, möglicherweise, weil ihre Chancen zur Teilhabe an der Gesellschaft zu gering sein könnten. Wie muss eine Gesellschaft beschaffen sein und wie müssen die Rahmenbedingungen für eine glückliche Kindheit sein?

In den letzten Jahren bzw. Jahrzehnten haben uns vor allem die Säuglingsforschung und die Hirnforschung nachgewiesen, dass im Gehirn Beziehungserfahrungen abgebildet werden. Sie bleiben ein Leben lang prägend. Deshalb ist es so wichtig, dass die ersten Beziehungserfahrungen, die der Säugling mit Mutter und Vater macht, möglichst optimal sind, im Sinne von, dass das Kind angenommen wird, geliebt wird, verstanden wird. Wenn das gut gegangen ist, dann heißt das, dass man im späteren Leben Schwierigkeiten, die ja kommen werden, mit Optimismus, mit Selbstgewissheit bestehen kann. *'Das werd ich schon schaffen, dass kann ich, dem bin ich gewachsen'.*

Schwierig wird es dann, wenn Menschen durch frühe Erfahrungen kein stabiles Gefühl für ihren eigenen Wert haben: *“Wenn ich in einer Situation aufwache, in der ich das Gefühl habe, dass ich nicht in Ordnung bin und etwas tun muss, damit ich den anderen gefalle, dann werde ich natürlich das, was ich bin, abwerten. Und wenn ich dann höre, so wie du bist, ist es nicht in Ordnung - ich höre es zwar nicht verbal meistens, wir hören es indirekt meistens - dann werde ich ein Selbstbild entwickeln, dass ich nicht in Ordnung bin.“*

In diesem Fall muss man davon ausgehen, dass diese Menschen ein tiefes Leid in sich tragen, das sie ohne Unterstützung mit Sicherheit nicht heilen können und hinter ihrem Wunsch nach vollkommener Ordnung und nach Perfektion versteckt sich oft ein quälendes Gefühl von Minderwertigkeit.

Mit Pkw/Bus vom Stadtzentrum: in Richtung Torgau oder die B6 in Richtung Wurzen. In der Adenaueralle (am Einkaufszentrum Permoser Eck) nach links in die Volksgartenstraße abbiegen. **Parkmöglichkeiten** Eigene kostenfreie Parkplätze vorhanden.