

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Gisela-Marianne Ausperger (Vorsitzende des -M-S-N- Landesvertretung Baden - Württemberg) und Referentin ist Marianne Bönigk-Schulz.

Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Bundesgeschäftsstelle des Messie-Selbsthilfe-Netzwerk (-M-S-N-) unterstützt.

Zu dieser Arbeitstagung werden folgende Gruppen und Institutionen eingeladen:

- Messie-Selbsthilfegruppen und einzelne Betroffene



**Alle weiteren Informationen: -M-S-N- Landesverband Baden – Württemberg Geschäftsstelle: Cordovastr. 52, D 74206 Bad Wimpfen  
Tel: 07063-7557 und der Bundesgeschäftsstelle Tegerstr. 15, 32825 Blomberg, E-Mail: [infos@femmessies.de](mailto:infos@femmessies.de)**

**Homepage: <http://www.messie-selbsthilfe.de> - <http://www.shg-d.de> - <http://www.shg-baden-wuerttemberg.de> – <http://www.messie-forum.de> <http://www.landesverband.shg-baden-wuerttemberg.de>**



## ARBEITSTAGUNG

### **MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG**

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im süddeutschen Raum

**Samstag, 6. Oktober 2012  
10 - 18 Uhr**

## SCHWERPUNKTTHEMA

**Leidensdruck - Bewusstheit - Selbstbehauptung**

**Ort:  
Gemeindesaal Dominikanerkirche  
Klostergasse, 74206 Bad Wimpfen**

**KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH UND KEINE GEBÜHR**

## Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfgruppen der Messies** im süddeutschen Raum sowie auch von **Messies**, die in keiner Selbsthilfgruppe sind, 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 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

Die Arbeitstagung findet ca. alle 4 Monate samstags von 10.00 bis 18.00 Uhr statt.

10.00 h - 10.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander

10.30 h - 11.30 h Beginn mit gemeinsamer Arbeitsgruppe

11.30 h - 11.40 h kurze Pause

11.40 h - 13.00 h gem. Arbeitsgruppe

13.00 h - 14.30 h Mittagspause

14.30 h - 15.45 h gem. Arbeitsgruppe

15.45 h - 16.00 h kurze Pause

16.00 h - 17.00 h Erfahrungsaustausch

17.00 h - 18.00 h Abschlussdiskussion

**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.**

## 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)

#### Erfahrungsaustausch der MESSIE - SELBSTHILFGRUPPEN

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