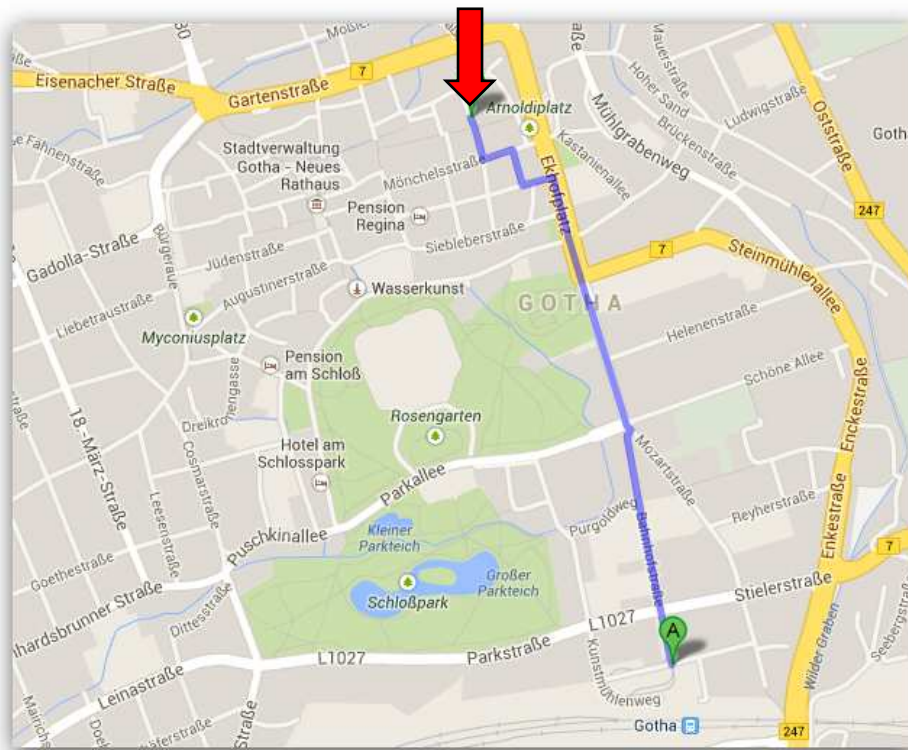


INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Marianne Bönigk-Schulz (stell. Vorsitzende des M-S-N Landesverbandes Thüringen). Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch die Bundesgeschäftsstelle unterstützt.

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 THÜRINGEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

Samstag, den 05. Okt. 2013

10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

Der Ausdruck von Gefühlen
Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen

Ort: „Mehrgenerationenhaus Gotha“
Pfarrgasse 9-11, 99867 Gotha
www.mehrgenerationenhaus-gotha.de

Erreichbar: vom Hbf 18 Min Gehzeit.

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 Thüringen 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 Eintreffen u. 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 Thüringen Geschäftsstelle: Bergstr. 16, D-99089 Erfurt

Telefon 0152-29505166, Telefax 0361-43036771, Skype: thuringen.m-s-n.verein

e-Mail: info@shg-thuringen.de, Internet: <http://www.messies-selbsthilfe-netzwerk.de>

<http://www.landesverband.shg-thuringen.de>, Spendenkonto bei der Sparkasse

Erfurt: Konto Nr.: 163 043 140 BLZ: 820 510 00

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE DER MESSIE-SELBSTHILFEGRUPPEN beim

FEM e. V. Tegerstr. 15, 32825 Blomberg - Tel.: 05236-888795 Fax: 05236-888796

E-Mail: infos@femmessies.de, Internet: <http://www.messie-selbsthilfe.de>,

Schwerpunktthema

Der Ausdruck von Gefühlen

Widersprüchlicher Ausdruck von Gefühlen

In unserer Gesellschaft werden bereits im Sozialisationsprozess viele Gefühle tabuisiert und bestraft. Wenn dieses Tabu verinnerlicht wird, kennen viele Menschen ihre eigenen Gefühle nicht. Sie vermeiden aus Angst oder Unsicherheit, auf ihre Gefühle zu achten und sie wahrzunehmen. Dadurch bleiben sie ihnen unbewusst. Deshalb drücken sich Betroffene bei Kontakten mit anderen so aus, dass ihnen selbst und dem Sozialpartner nicht bewusst wird, welche Gefühle sie haben. Solche Diskrepanzen können zu einer widersprüchlichen Kommunikation beitragen und zu einer Interaktionsstörung führen.

Destruktives Feed-back

Der indirekte Ausdruck der Gefühle, die durch das Verhalten eines anderen in uns ausgelöst werden, ist destruktives Feed-back.

Wir können lernen, unsere Gefühle direkt auszudrücken. Dann können die Partner frei auf den anderen reagieren und selbst entscheiden, ob und wie sie sich verändern.

Anreise per Bahn nach Gotha: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). Zu Fuß ab Hbf.: 18 min Gehzeit!