

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



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 22. September 2012

Erfahrungsaustausch
Intensive Gruppensitzungen
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

Mehr Beziehungskompetenz!

Ort: Jugendgästehaus JGH Dresden
Maternistraße 22, 01067 Dresden
Fon: 0351/4 92 62- 0 Fax: 0351/4 92 62 99
E-Mail: jhdresden@djh.de

Erreichbar: Das Jugendgästehaus befindet sich in ruhiger Lage, nur wenige Minuten Fußweg vom historischen Stadtzentrum entfernt, gegenüber dem World Trade Center.

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 der Landeshauptstadt 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 – ca. 11.30 h Vorstellungsrunde (Blitzlicht)

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

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> und <http://www.femmessies.de>

Spendenkonto bei der Volksbank Löbau-Zittau

Konto 425 865 3500 BLZ 855 901 00

Schwerpunktthema

Mehr Beziehungskompetenz!

Wertschätzende Kommunikation erleben und verstehen

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

Wie können Menschen einander ernst nehmen, ohne sich zu überfordern? Wie finden sie alltagstaugliche Absprachen, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen? Wie gelingt Zusammenarbeit am Arbeitsplatz und in der Familie? Wenn Sie des Kämpfens darum, wer Recht hat, müde sind und wenn Sie den Mut haben, sich auf echte Beziehung einzulassen, finden Sie in der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg Antworten auf die Frage nach dem Wie.

An Ihren eigenen Alltagsbeispielen arbeiten wir zu den Themen

- Herz und Hirn: Den Grips benutzen, um von Herzen zu kommunizieren
- Sich selbst darüber klar werden, was man braucht
- Sagen, was man sich wünscht – ohne anzugreifen oder zu manipulieren
- Empathisch zuhören – auch, wenn andere „Nein!“ sagen

Für das Mittagessen müssen Sie am Empfang 5,70 Euro für eine Essensmarke bezahlen, wenn Sie in der Jugendherberge essen wollen!

Getränke bekommen sie unten am Automaten: Tasse Kaffee kostet 0,50 Euro und kalte Getränke pro Stück 1,-- Euro. Bringen Sie sich bitte bei Selbstversorgung Getränke usw. mit. Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.

Anreise per Bahn nach Dresden: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). **Bis Dresden-Hauptbahnhof fahren dann per S-Bahn eine Station zurück und am Wort Trade-Center aussteigen!**

Bus/PKW: A 4/Abf. Dresden-Altstadt, weiter auf der B 6 stadteinwärts, geradeaus bis nach der Eisenbahnunterführung, dort rechts (Wegweisung WTC/World Trade Center)