

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 12. Oktober 2013

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Erfahrungsaustausch

Intensive Gruppensitzungen

Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

SCHWERPUNKTTHEMA

***Verantwortung und Kontrolle
Außen- und Innenorientierung***

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!

Kernpunkte der Arbeitstagung

Sind die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und der regelmäßige Zusammenarbeit von **Selbsthilfegruppen der Messies** in der Landeshauptstadt und anderen Regionen sowie auch von **Messies**, die in keine Selbsthilfegruppe gehen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur **Gründung neuer Selbsthilfegruppen** in diesem Raum.

- Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfegruppengründung, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.
- Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Vertretern der Selbsthilfekontaktstellen, der Krankenkassen und des medizinpsychologischen Dienstes zum wechselseitigen Nutzen.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfegruppen untereinander sowie mit Betroffenen ohne Selbsthilfegruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.

ZEITPLAN

9.00 h - 9.30 h *Gespräche der Teilnehmer miteinander*

9.30 h – ca. 10.30 h *Vorstellungsrunde (Blitzlicht)*

5 min *Pause danach weiter mit gemeinsamer Gruppenarbeit*

12.00 h - 13.30 h *Mittagspause*

13.30 h - 15.00 h *gemeinsame Arbeitsgruppe*

15.00 h - 15.15 h *Kaffeepause*

15.15 h – 16.30 h *Arbeitsgruppe; anschließend Abschlussdiskussion bis 17 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> **Spendenkonto bei der Volksbank Löbau-Zittau Konto 425 865 3500 BLZ 855 901 00**

Schwerpunktthema

Verantwortung und Kontrolle Außen- und Innenorientierung

Am Vormittag wird Marianne vom FEM e.V. die Technik einer Form der Selbsthilfearbeit vermitteln, die in der Messie-SHG Horn-Bad Meinberg erprobt wurde. Diese Technik wurde dann von ihr bei den Arbeitstagen angewandt.

Wir Betroffene erleben eine Diskrepanz zwischen Wollen und Nicht-Können. Diesem „Nicht-Können“ liegt häufig ein innerer Konflikt zweier Bewertungssystemen zugrunde, nämlich der Außen- und Innenorientierung.

Soll die Aussortierabsicht realisiert werden, ist zunächst eine Aussortierentscheidung in bezug auf ein konkretes Objekt (z.B. Papiere oder Kleidungsstücke usw.) zu treffen. Hierbei tritt bei allen Messies ein innerer Konflikt auf zwischen der Aussortierabsicht einerseits und mindestens einem dagegen sprechenden, das „für später Behalten-Müssen“ unterstützenden Argument. Dieser Konflikt kann auch schon beim Entstehen der grundsätzlichen Aussortierabsicht auftreten, in dem man auf „Nummer Sicher“ geht.

Bevor den Betroffenen bewusst ist, dass es sich um mindestens zwei konkurrierende innere Tendenzen handelt, befinden sie sich in einem indifferenten, diffusen inneren Zustand. Diese Situation ist oft durch Lethargie und Antriebschwäche, manchmal auch durch inneres Chaos, zumindest aber durch ein mehr oder minder großes Leid geprägt. Zusätzlich ist Betroffenen ihr eigenes Verhalten und Erleben unverständlich. Dies kommt erschwerend und als eine weitere Leidensquelle, nämlich der Hilflosigkeit hinzu, während ihnen zugleich die Dysfunktionalität ihres Verhaltens doch irgendwie bewusst ist.

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

Getränke bekommen sie unten am Automat: 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)**