

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Dieter Neumann (Vorsitzender des M-S-N Landesverband Sachsen). Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE - Selbsthilfegruppen wird durch den 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 29. März 2014**

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

**SCHWERPUNKTTHEMA**  
Innere Haltung

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](mailto:jhdresden@djh.de)  
Erreichbar: vom Hbf 12 Min Gehzeit

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 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 Selbsthilfgruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.

### ZEITPLAN

09.00 h - 09.30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander  
09.30 h - 10.30 h Beginn der gemeinsamen Arbeitsgruppe  
15 min Pause danach weiter mit gemeinsamer Gruppenarbeit  
12.00 h - 13.30 h Mittagspause  
13.30 h - 14.30 h gemeinsame Arbeitsgruppe  
14.30 h - 15.00 h Kaffeepause  
15.00 h - 16.00 h Arbeitsgruppe; anschließend Diskussion bis 17.00 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.landverband.shg-sachsen.de](http://www.landverband.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 0

## Schwerpunktthema

### Innere Haltung

Unter innerer Haltung verstehe ich die Einstellung einer Person zu sich selbst und zu Anderen, welche sich beispielsweise im Umgang mit der eigenen Person oder mit anderen Personen niederschlägt.

So kann jemand mit sich selbst hadern, sich als Person und das eigene Verhalten abwerten, die eigenen Impulse in Frage stellen oder man kann mit sich selbst freundlich und unterstützend umgehen. Ein Indikator für die innere Haltung ist auch die Art der Selbstkommunikation. Bei Menschen mit Messie-Syndrom finden wir in der Untersuchung eine systematische Hervorhebung des Negativen (was ein negativer Umgang mit sich selbst verdeutlicht); hierbei ergibt sich auch eine Überschneidung mit der starken Problemfokussierung dieser Menschen.

Bei Nichtbetroffenen ist die innere Haltung und sind die Selbstkommunikationsmerkmale weitgehend stabil, auch vor allem durch positive Selbstkommunikation gekennzeichnet, und nicht von der situativen Befindlichkeit und dem momentanen Handeln abhängig. Damit ist sie Ausdruck- und trägt fortlaufend zu einer lebensbejahenden Einstellung bei.

-----  
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)