

INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Carmen Sieber (Vorsitzende des -M-S-N- Landesvertretung Thüringen) und Referentin ist Ariane Brena.

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 Betroffene**



-M-S-N- Landesvertretung Thüringen - Bergstr. 16, D-99089 Erfurt

Tel. 0152-29505166 Fax: 0361-43036771 eMail: info@shg-thueringen.de

Internet: www.landesverband.shg-thueringen.de, www.erfurt.shg-thueringen.de

www.messie-selbsthilfe-netzwerk.de und <http://www.messie-selbsthilfe.de>

Spendenkonto bei der Sparkasse Erfurt
Konto: 163 043 140 BLZ: 820 510 00



ARBEITSTAGUNG

MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN THÜRINGEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe im Thüringen

Samstag, den 13. September 2014
Von 10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

SCHWERPUNKTTHEMA

Selbstwert und Wertschätzung

Ort: **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle**

Moskauer Straße 114 | 99089 Erfurt

Telefon: 0361 6005-100

E-Mail: [pkbs\(at\)christophoruswerk.de](mailto:pkbs(at)christophoruswerk.de)

Keine Anmeldung und keine Teilnahmegebühr!

Inhalte der Arbeitstagung

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfgruppen der Messies im mitteldeutschen Raum ist Inhalt der Arbeitstagung:

- Praxisnahe Informationen über die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies.
- Unterstützung von Selbsthilfgruppenentwicklungen, -Gründungen und -Organisationen bei den Messies.
- Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfgruppen untereinander sowie mit professionell Interessierten.
- Information für neu an der Messie - Selbsthilfe Interessierte.

ZEITPLAN

Unser Ziel ist es, dass die Arbeitstagungen ca. alle 4 Monate samstags von 10.00 bis 18.00 Uhr stattfinden.

10:00 h - 10:30 h Gespräche der Teilnehmer miteinander

10:30 h - 11:30 h Diskussion und Bericht über die Arbeit des LV

11:30 h - 11:45 h kurze Pause

11:45 h - 13.00 h gemeinsame 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 - 17.30 h Erfahrungsaustausch

17.30 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

Selbstwert und Wertschätzung

- Was bin ich mir wert? Worauf lege ich Wert?
- Wie kann ich Wertschätzung für andere ausdrücken – ohne mich selbst klein zu machen?
- Wie kann ich mir selbst Wertschätzung geben – ohne mich über andere zu stellen?

Wertschätzung zu bekommen und Wertschätzung zu geben – beides hängt eng miteinander zusammen. Selbstwertgefühl entsteht auf der Basis wertschätzender Beziehungen. Kleinkinder entwickeln Selbstwert, wenn sie erfahren dürfen: Ich bin wertvoll für meine Bezugspersonen, ich bin angenommen und gewollt; ich darf sogar Fehler machen; das ist nicht schlimm und tut meiner Geborgenheit keinen Abbruch. Wenn diese Basis von wertschätzender Beziehung und Begleitung in der Kindheit zu brüchig ist, entsteht kein stabiles Selbstwertgefühl.

Was tun? Ein Leben lang darunter leiden? Oder einen Weg finden, sich als Erwachsene mit dem zu versorgen, was einem wirklich wichtig und wertvoll ist? Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg ist ein solcher Weg. Sie gibt uns ein Instrumentarium in die Hand, um uns selbst immer wieder aufzubauen und aufzurichten und uns selbst wie unseren Mitmenschen mit Wertschätzung zu begegnen.

Am Beispiel typischer Alltags-Situationen erarbeiten wir dieses Instrumentarium... mit Herz und Hirn!

Mit Dipl. Päd. Ariane Brena, Coach für Herz und Hirn, Mediatorin BM®, Grimma

Anreise per Bahn: (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Anreise bis Erfurt Hbf, weiter mit Straßenbahn Linie 1 oder 3 Richtung Europaplatz bis Haltestelle „Thüringen Park“. Die Moskauer Straße ca. 500m gehen, den Rechtsbogen folgen dann sind Sie am Ziel.

Mit dem Auto: A71 bis Abfahrt Erfurt (EF) – Gispersleben weiter auf B4 (Hannoversche Straße) Richtung EF-Gispersleben bis Ausfahrt EF-Gispersleben/ Thüringen Park. Links abbiegen auf Demminer Straße, gerade weiter auf Bukarester Straße. Links abbiegen auf Moskauer Straße, nach etwa 150m rechts abbiegen zum Anreiseziel.