

## INFORMATIONEN

Die Leitung des Seminars hat Dieter Neumann (Vorsitzende des M-S-N Landesverbandes Sachsen). Die Arbeitstagung und die Koordination und Entwicklung von MESSIE-Selbsthilfegruppen wird durch das -Messie-Selbsthilfe-Netzwerk- Landesvertretung Sachsen unterstützt und finanziert.

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.

### Anreise mit öffentliche Verkehrsmitteln

**Straßenbahn:** Vor dem Hauptbahnhof auf Gleis 2 mit Straßenbahn Linie 1 oder Linie 1E in Richtung Schönefeld / Mockau bis zur Haltestelle Löbauer Straße (7 Haltestellen) entweder Umsteigen in Buslinie 90 bis direkt vor die DJH; oder ca. 8 Minuten Fußweg auf der Löbauer Str. bis zur Ampel-Kreuzung, dann rechts auf der Volksgartenstr. entlang zur DJH (Ausschilderung folgen).

## ARBEITSTAGUNG

# MESSIE - SELBSTHILFEGRUPPEN GESPRÄCHSGEMEINSCHAFTEN IN SACHSEN

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies und der Gruppenselbsthilfe

**Samstag, den 23. November 2013**  
10:00 – 18:00 Uhr

Erfahrungsaustausch  
Intensive Gruppensitzungen  
Anleitung zur Selbsthilfe bei Messies

## SCHWERPUNKTTHEMA

**Das innere Chaos !?**

Ort: „Jugendherberge Leipzig“  
Volksgartenstraße 24  
04347 Leipzig  
Tel: +49 341 245700

<http://www.jugendherberge.de/Jugendherbergen/Leipzig66/Anreise>

**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 Selbsthilfegruppenerfahrung.
- Kontaktaufnahme der einzelnen Messies untereinander.

### ZEITPLAN

10.00 h - 10.30 h 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 - 15.30 h gemeinsame Arbeitsgruppe

15.30 h - 15.45 h Kaffeepause

15.45 h - 17.00 h Arbeitsgruppe; anschließend Abschlussdiskussion bis 18 h

**M-S-N Landesverband Sachsen**, Postfach 1308, 02753 Zittau, Tel.: 0162-2543314 E-Mail: dieter@shg-d.de Internet: <http://www.shg-sachsen.de> / <http://www.landesverband.shg-sachsen.de> / <http://www.shg-d.de> (auf Seite 3 zu den einzelnen Bundeslän.) - [www.messie-selbsthilfe.de](http://www.messie-selbsthilfe.de) [www.femmessies.de](http://www.femmessies.de)

**MESSIE-SHG-LEIPZIG: Günter Schuhmann Tel.: 0341-2334310**

<http://www.leipzig1.shg-sachsen.de>

**Anreise per Bahn nach Leipzig:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen). **Mit Pkw/Bus von der Autobahn:** Autobahn A14 bis Abfahrt Leipzig- Nordost/Taucha und auf der B87 Richtung Leipzig oder Autobahn A14 bis Abfahrt Leipzig-Ost und auf der B6 Richtung Leipzig fahren. In der Adenauerallee (am Einkaufszentrum Permoser Eck) nach rechts in die Volksgartenstraße abbiegen.

## Schwerpunktthema

# Das innere Chaos !?

## „Inneres versus äußeres Chaos“

*„Messie-Sein ist deswegen eine eigenständige Störung, weil betroffene Personen – vergleichbar der Fokussierung bei einigen Essstörungen auf Schlanksein– ihren Selbstwert an der Organisation und Regelung ihrer äußeren Umgebung festmachen, sich somit auf das Thema Ordnung/Unordnung reduzieren und damit eher eine negative Sichtweise auf sich selbst und ihre Umgebung entwickeln. Diese Fokussierung geht einher mit dem Erleben eines inneren Chaos, das lähmend wirken kann.“*

Frau Prof. Steins nimmt weiter an: *“Auch wenn wir weitere Symptome bei diesen Menschen finden können (Depressionen, Ängste, Zwänge u. v. m.) stellt dieses spezifische innere Chaos und der hilflose Umgang damit das Herzstück des Leidens dar und wäre somit ein Hauptkriterium für eine mögliche Diagnose“.* (Steins, 2002)

Der bislang wenig erforschte Zustand von innerem Chaos wird in einem ausführlichen Fragenkomplex von Frau Rohlf's untersucht und sie stellt fest, dass auch die praktische Aufräumfähigkeit mit diesem in Verbindung steht: denn im Zustand von „innerem Chaos“ fällt es den betroffenen Personen besonders schwer, Ordnung zu halten. Alle untersuchten betroffenen Personen verstehen unter äußerem Chaos Unordnung im Außen, insbesondere in der eigenen Wohnung, während unter innerem Chaos ein Erleben von intrapsychischem Durcheinander verstanden wird. In der Bewertung des selbsteingeschätzten eigenen Ordnungsniveaus steckt eine weitere Quelle des Leidensdrucks dieser Menschen. Die Selbsthilfegruppen können entscheidend dieser Selbstabwertung entgegen wirken und durch die Annahme eigener positiver und auch der negativen Verhaltensweisen das Selbstvertrauen von Betroffenen stärken.

**Mit Pkw vom Stadtzentrum:** in Richtung Torgau oder die B6 in Richtung Wurzen. In der Adenauerallee (am Einkaufszentrum Permoser Eck) nach links in die Volksgartenstraße abbiegen. **Parkmöglichkeiten** Eigene kostenfreie Parkplätze vorhanden.