

## INFORMATIONEN

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

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**



**Bitte beachten Sie, dass für die Schriften des FEM e.V. bei solchen Tagungen eine kleine Schutzgebühr verlangt wird.**

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

Tel. 0152-29505166 Fax: 0361-43036771 eMail: [info@shg-thueringen.de](mailto:info@shg-thueringen.de)

Internet: <http://www.landesverband.shg-thueringen.de>,

[www.messie-selbsthilfe-netzwerk.de](http://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 29. September 2012**

Erfahrungsaustausch - Intensive Gruppensitzungen

### **SCHWERPUNKTTHEMA**

*Warum ist die Kommunikation für  
uns so wichtig?*

**Ort:**

Lymphselbsthilfe Thüringen e.V.  
Juri-Gagarin-Ring 62 (Eingang: Breite Gasse)  
99084 Erfurt

## 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

### *Warum ist die Kommunikation für uns so wichtig?*

Schauen wir uns doch einmal ein Beispiel an: Eine Person sagt etwas oder verhält sich in einer bestimmten Weise, und dies löst bei der anderen Person Ärger aus.

Die beiden Personen sind also an diesem Prozess beteiligt, und es handelt sich um ein Schema in der Beziehung zwischen eben diesen Menschen und nicht um die Eigenschaft nur einer Person.

*„Ich ärgere mich, wenn Du das sagst!“*

Hier wird deutlich, dass sich diese Begebenheit zwischen zwei Menschen abspielt, und auf diese Weise wird das Problem geteilt. Einerseits kann es für den Sprecher ein Problem sein, dass er sich zu schnell ärgert, und er möchte das ändern; andererseits kann es aber auch für den Angesprochenen ein Problem sein, dass er mit seinem Verhalten Ärger auslöst, und er möchte dieses Verhalten auch ändern. Der Angesprochene hat die Möglichkeit, diese soziale Erfahrung so zu erleben, wie sie stattgefunden hat: nämlich als Erlebnis zwischen zwei Menschen. Er erlebt eine solche Äußerung nicht als „Vergehen“.

Für eine Veränderung unserer Denkschemata ist es wichtig für Sie, dass Sie zu einer Bereitschaft finden, mit einem neuen Verhalten zu experimentieren. Die günstigste Voraussetzung hierfür ist die Gemeinschaft mit anderen Menschen, die - ebenso wie Sie - ihre sozialen Fähigkeiten verbessern wollen. Hierbei spielt die Messie-SHG als ein ideales Übungsfeld eine herausragende Rolle und diese gilt es zu nutzen.

### **Erfahrungsaustausch der MESSIE - SELBSTHILFGRUPPEN**

**Anreise per Bahn:** (Tipp: Nutzen Sie die Sonderangebote der BAHN - z. B. Wochenendticket oder Spezialtarif ab 2 Personen) Anreise bis Hbf. Erfurt Hauptausgang Willy Brandt Platz, links halten in Richtung Stadt/Anger bis zur 1. Ampelkreuzung, dann links die Straße überqueren und auf dieser Seite bleiben. Linke Hand an der Commerzbank vorbei über die Kreuzung, nach einigen Metern kommt die Breite Gasse und hinter der Litfaßsäule befindet sich der Eingang.

**Mit dem Auto/Bus:** Abfahrt Autobahn – Vieselbach: rechte Fahrbahn bis Beschilderung Bahnhof – unter der Unterführung sofort auf die ganz linke Fahrbahn bleiben, aber nach Kreuzung geradeaus bis Ampel, dann links einordnen Richtung Flugplatz/EGA auf dem Juri-Gagarin-Ring sofort rechte Fahrspur wechseln, nach der 2. Kreuzung gleich rechte Seite Bushaltestelle halten und aussteigen.