

24. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies
und der Gruppenselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen

Samstag, den 14. März 2015

von 10:00 – 18:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA:

**„Wie entwickelt sich unser Selbstwertgefühl?“
Die Kunst, sich wertzuschätzen**

Ort:

AWO Düsseldorf Zentrum plus
Wilhelm-Marx-Haus Düsseldorf/Altstadt, 1. Etage
Kasernenstraße 6, 40213 Düsseldorf

Keine Anmeldung und keine Gebühr!

Jede/r kann in die Tagung soviel Zeit investieren, wie sie/er möchte.

Wir freuen uns über jeden Besuch, sollte er auch noch so kurz sein!

INHALTE DER ARBEITSTAGUNGEN:

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfgruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfgruppen der Messies sowie von einzelnen Messies in Nordrhein-Westfalen ist Inhalt der Arbeitstagung. Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung neuer Selbsthilfgruppen in NRW:

Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfgruppen der Messies.

Unterstützung von Selbsthilfgruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.

Unterstützung von Selbsthilfgruppen bei der Beantragung von Fördergeldern bei den Krankenkassen.

Die Kooperation zwischen Selbsthilfgruppen

Erfahrungsaustausch zwischen Laveno (Landesverband NRW) und Selbsthilfgruppen und einzelnen Betroffenen.

Kontaktaufnahme der jeweiligen betroffenen Menschen untereinander

Internetpräsenz und Austauschmöglichkeit per E-Mail für die SHGs und den Laveno

Informationen für Betroffene, die neu an der Selbsthilfe interessiert sind

Telefonische Notfallberatung über die Handykontaktnummern.
(Bei finanziellen Engpässen ist Rückruf kein Problem.)

Buchhinweis:

Heinz-Peter Röhr: „Die Kunst, sich wertzuschätzen
Angst und Depression überwinden - Selbstsicherheit gewinnen“
Patmos Verlag, 200 Seiten, Paperback, € 16,99
ISBN 978-3-8436-0391-1



SCHWERPUNKTTHEMA:

Wie entwickelt sich unser Selbstwertgefühl?

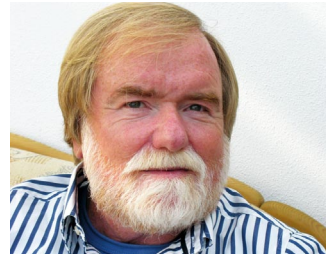
Die Kunst, sich wertzuschätzen

Heinz-Peter Röhr, Psychotherapeut und Autor

„Ich bin ein Versager!« oder »Das verdiene ich gar nicht!« – fast jeder kennt Denkmuster wie diese, die das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. Sich selbst zu akzeptieren ist jedoch eine wesentliche Quelle von Zufriedenheit und Lebensglück.

Deshalb ist es wichtig, ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Heinz-Peter Röhr zeigt, wie dies gelingen kann. Auch in seinem Buch „Die Kunst, sich wertzuschätzen. Angst und Depression überwinden – Selbstsicherheit gewinnen“.



Dazu ist es nötig, das Selbstwertgefühl zu verbessern, Selbstliebe zu entwickeln und emotionale Probleme aufzulösen. Denn ein gestörtes Selbstwertgefühl ist oft die eigentliche Ursache für psychische Erkrankungen, so Röhrs These.

Die von ihm entwickelte Methode der Selbstwertanalyse ermöglicht es, Denkmuster zu entdecken, die den Selbstwert untergraben, und sie durch eine innere Haltung von Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung zu ersetzen: Es geht darum, die sogenannten „geheimen Programme“, die unser Denken, Fühlen und Handeln negativ bestimmen, durch heilsame „neue Programme“ zu ersetzen.

Auf diese Weise wird es möglich, das Selbstwertgefühl zu stärken und mit sich selbst und anderen im Leben besser zurechtzukommen.

Heinz-Peter Röhr war über dreißig Jahre lang an der Fachklinik Fredeburg/Sauerland für Suchtmittelabhängige psychotherapeutisch tätig. Im Patmos Verlag sind zahlreiche Bücher von ihm erschienen: u.a. „Vom Glück, sich selbst zu lieben“, „Borderline bewältigen“ und „Narzissmus“.

ZEITPLAN:**24. LAVENO ARBEITSTAGUNG**

| | |
|-----------------------|---|
| 10.00 Uhr - 10.30 Uhr | Ankommen / Beginn |
| 10.30 Uhr - 11.15 Uhr | Blitzlicht / Einstimmungsrunde |
| 11.15 Uhr - 11.30 Uhr | kurze Pause |
| 11.30 Uhr - 13:00 Uhr | Vortrag von Heinz Peter Röhr |
| 13:00 Uhr - 14:30 Uhr | Mittagspause |
| 14.30 Uhr - 15.15 Uhr | Fortsetzung zum Thema |
| 15.15 Uhr - 15:30 Uhr | kurze Pause |
| 15.30 Uhr - 16.30 Uhr | Plenumsdiskussion zum Thema |
| 16.30 Uhr - 16.45 Uhr | kurze Pause |
| 16.45 Uhr - 17.30 Uhr | Offene Fragen und Diskussion |
| 17.30 Uhr - 18:00 Uhr | Abschluss / Blitzlicht / Verabschiedung |

24. LAVENO ARBEITSTAGUNG

AWO Düsseldorf Zentrum plus

Wilhelm-Marx-Haus Düsseldorf/Altstadt, 1. Stock

Kasernenstraße 6, 40213 Düsseldorf

Stadtbahn: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee“

U70, U74, U75; U76, U77, U78; U79

(Fußweg: 2 Minuten)

Straßenbahn: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee“

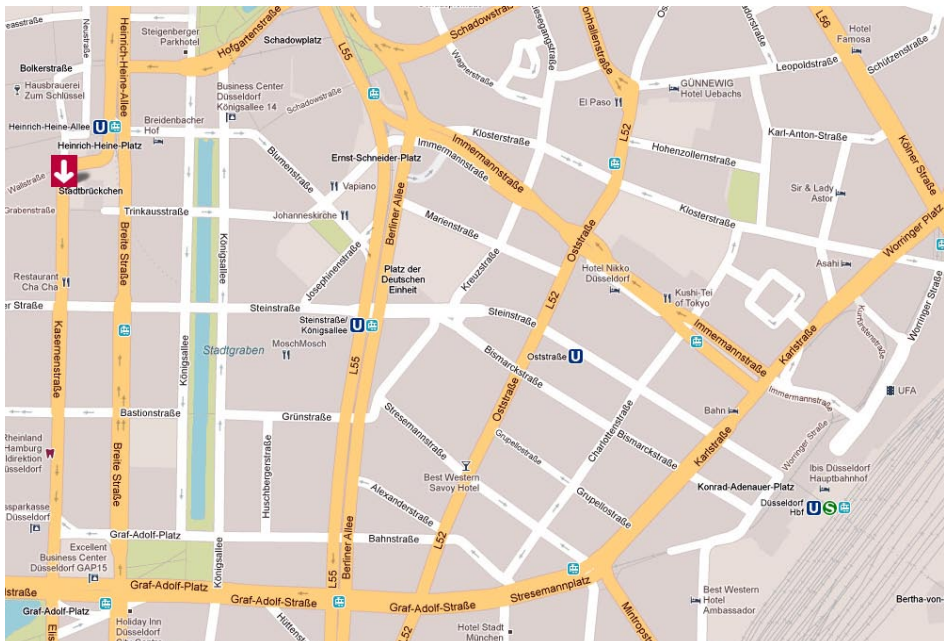
703, 706, 712, 713, 715

(Fußweg: 1 Minute)

Bus: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee (Oper)“

780, 782, 785, 805, 809, 817, 818

(Fußweg: 3 Minuten)



INFORMATIONEN:

Die Tagung wird ausgerichtet vom LAVENO, dem Landesverband Nordrhein-Westfalen der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Selbsthilfegruppen.

Herzlich eingeladen sind Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene und alle, die in keine SHG gehen können oder wollen.



Messie Landesverband NRW 

Adresse:

LAVENO, Postfach 102422,
33524 Bielefeld
E-Mail: laveno@gmx.de
www.laveno.org

Konto: LAVENO, Postbank Hannover
IBAN: DE06 2501 0030 0014 4363 05
BIC: PBNKDEFF



Sabine Thiessies
Mobil: 0176/70755979
Festnetz: 02103/9940238



Jörg Lemm
Mobil: 0176/61985911
Festnetz: 0521/32701357