

26. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

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

Samstag den 5. September 2015

SCHWERPUNKTTHEMA:

Grenzen setzen

- eine Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge

Ort:

fabi münster

Friedrichstr. 10 48145 Münster

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.)



Für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgt Jörg Lemm, der auch als ständiger Ansprechpartner bei allen Fragen zur Verfügung steht und immer ein offenes Ohr für die Belange der Seminarteilnehmer hat.

SCHWERPUNKTTHEMA:

Grenzen setzen - eine Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge

Es tut der Seele gut, wenn die Selbst-Sorge für mich und die Für-Sorge für Andere im Gleichgewicht sind. Manchmal gerät diese Balance zu Gunsten der Für-Sorge aus dem Gleichgewicht und die Belange der anderen Menschen nehmen zunehmend mehr Raum ein als die eigenen.

Dann passiert es uns, dass wir Ja sagen obwohl wir eher ein Nein in uns fühlen. Wenn wir in der Lage sind anderen Menschen klar und respektvoll zu begegnen, können Beziehungen entstehen, die von Vertrauen, Herzlichkeit und Respekt getragen sind. Wenn uns unsere Grenzen und Bedürfnisse bewusst werden, können wir sie ausdrücken und mit anderen teilen.

Dann entsteht Raum für bereichernde Beziehungen und Freundschaften. Das fördert unser Selbst-Bewusst-Sein und unsere Lebendigkeit.

Im Seminar nehmen wir häufig Bezug auf eigene Erfahrungen, Erlebnisse und Fragen aus unserem alltäglichen Leben. Wir werden erforschen, wie es uns gelingen kann immer mehr Balance in unserem Leben zu leben. Was stärkt uns und schenkt uns Vertrauen und Lebensfreude? Wie gestalten wir ehrliche und liebevolle Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen? Wie können wir Herausforderungen so bewältigen, dass wir gestärkt aus ihnen hervorgehen?

Nicht irgendwelche Rezepte und Methoden sind Inhalt dieses Seminars, sondern die Sensibilisierung unserer Intuition und die Stärkung des Vertrauens in die Kraft von Echtheit, Klarheit und Selbst-Bewusst-Sein.

Ziele:

Entwicklung von Vertrauen und Mut für ein Leben das immer mehr der eigenen inneren Wahrheit und Intuition folgt und dabei zu erfahren, dass ein Nein von Herzen ein echtes Geschenk sein kann.



Klaus Vogelsänger ist Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching®, Kunsttherapie, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie.

ZEITPLAN:**26. LAVENO ARBEITSTAGUNG**

10.00 Uhr - 10.15 Uhr	Beginn / Ankommen im Hier und Jetzt – im Körper, in meinen Gedanken und Gefühlen ankommen
10.15 Uhr - 10.30 Uhr	Einstimmung: Was brauche/n ich/wir, damit es ein guter Tag wird?
10.30 Uhr - 10.45 Uhr	Kleingruppen zum Ankommen “ins Thema eintauchen ...“
10.45 Uhr - 11:00 Uhr	Vorstellungsrunde
11:00 Uhr - 11:15 Uhr	Persönliche Reflektionen: Das löst das Thema „Balance zwischen Für-Sorge und Selbst-Sorge“ bei mir aus.
11.15 Uhr - 11.30 Uhr	Austausch im Plenum
11.30 Uhr- 12:00 Uhr	Pause
12:00 Uhr - 12.30 Uhr	„Grenzen setzen - eine Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge“ - Konkrete Herausforderungen / Kreative Bearbeitung konkreter Herausforderungen aus dem Alltag
12.30 Uhr - 14.00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr - 16.00 Uhr	Fortführung: „Grenzen setzen - eine Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge“ - Konkrete Herausforderungen / Kreative Bearbeitung konkreter Herausforderungen aus dem Alltag
16.00 Uhr - 16.15 Uhr	Pause
16:15 Uhr - 16:45 Uhr	„Perlentauchen“ – Resümee und Auswertung der Szenearbeit
16:45 Uhr - 17:45 Uhr	Kollegial-empathisches Coaching in Kleingruppen
17:45 Uhr - 18:00 Uhr	Abschlussrunde

26. LAVENO ARBEITSTAGUNG

fabi münster
Friedrichstraße 10 48145 Münster
www.ev-fabi-ms.de

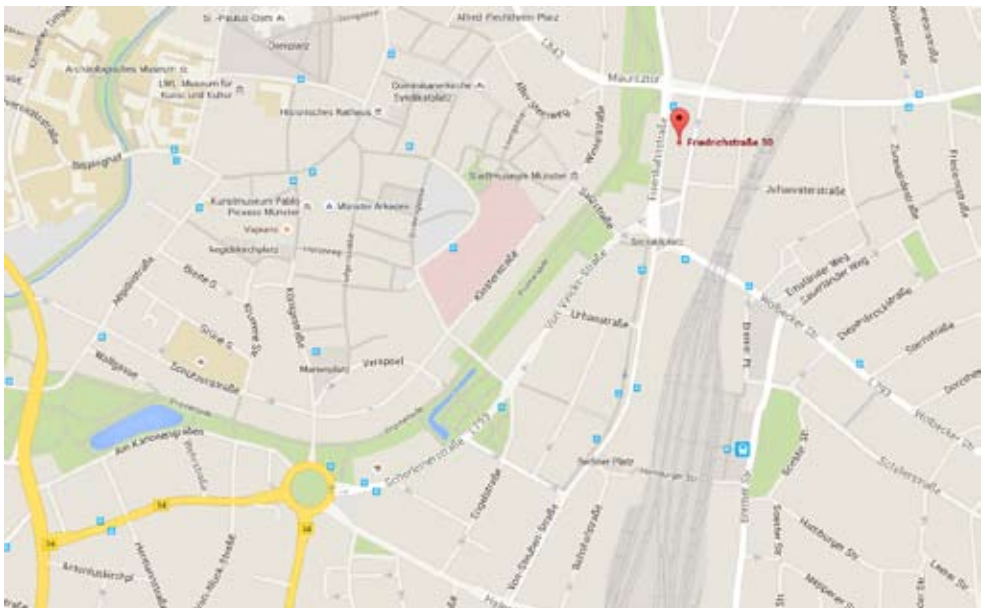
Für die Mittagspause finden sich einige
Imbissmöglichkeiten in der näheren Umgebung.
Selbst mitgebrachte Verpflegung kann in der
Küche eingenommen werden.

Anreise per Bahn und Bus:

Das fabi münster befindet sich im Paul-Gerhardt-Haus, Friedrichstraße 10. Nur 5 Min. zu Fuss vom Hauptbahnhof, viele Buslinien halten direkt vor dem Haus (Haltestelle Eisenbahnstrasse).

Autoanreise:

Siehe Plan:



INFORMATIONEN:

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

Während der Veranstaltung steht auch Sabine Thiessies, die Vorsitzende des LAVENO, als Ansprechpartnerin zu Verfügung.

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