

28. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

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

Samstag, den 5. März 2016

von 10:00 – 18:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA:

**„Wege aus der Abhängigkeit – belastende
Beziehungen überwinden“**

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: „Wege aus der Abhängigkeit – Belastende Beziehungen überwinden.“

Patmos Verlag, 2015 / ISBN 978-3-8436-0640-0 / Preis: 16,99 €



„Angst vor Abhängigkeit ist ein verbreitetes Phänomen, das sich gegenwärtig rasch verbreitet.

Der Zeitpunkt für eine Eheschließung verlagert sich beispielsweise statistisch immer weiter in die Lebensmittele. Charaktereigenschaften wie Verlässlichkeit, Beständigkeit, Treue, Vertrauenswürdigkeit

stehen der Selbstverwirklichung um jeden Preis immer öfter im Wege und scheinen daher nicht mehr unbedingt erstrebenswert.

So paradox es auf den ersten Blick erscheinen mag: Menschen mit abhängiger Persönlichkeitsstruktur müssen lernen, sich

freiwillig abhängig zu machen. Das ängstliche Anklammern der Gänsemagd an den Partner ist aus der Not geboren. Sie muss sich

abhängig machen, dies ist kein freiwilliger Akt. Zur reifen Partnerschaft gehört Autonomie, gehört das authentische Leben.

Nur wer sein Selbst gefunden hat, kann sich auf einen anderen einlassen, ohne sich selbst zu verlieren. Menschen mit einer

abhängigen Persönlichkeitsstruktur wird dies eine bleibende Herausforderung. Die negativen abhängigen Muster, die so früh

Bestandteile der Persönlichkeit wurden, sind prägend verankert.

Letztlich geht es nicht darum, alle abhängigen Persönlichkeitsmerkmale auszurotten, sondern die eigene Mitte zu finden.

Vor allem geht es darum, authentisch man selbst zu werden, und das ist es, was es am Ende des Märchens zu feiern gilt. Für Erich

Fromm gehören zu einem authentischen Leben Mut und Glauben. Den abhängigen Zustand zu verlassen erfordert Mut. Jeder neue

Entwicklungsschritt bedeutet, die früheren Verhältnisse mit ihren Scheinsicherheiten zu verlassen, dies ist beängstigend.

Jeden Tag wird es darum gehen, neu geboren zu werden, die Wahrheit zu sagen, die eigene Wahrheit und zu ertragen, dass man in

vielen ähnlich, aber auch in manchem anders ist als andere Menschen. Man darf sich auf das eigene Denken und Fühlen verlassen.“

„Werde, der du bist! Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“

(Johann Wolfgang von Goethe)

SCHWERPUNKTTHEMA:

Wege aus der Abhängigkeit – belastende Beziehungen überwinden

Heinz-Peter Röhr, Pädagoge und Autor

Viele Menschen sind viel zu abhängig. Ihnen fällt es besonders schwer, sich aus Beziehungen zu lösen, auch wenn sie hier nur leiden. Meist versuchen sie mit untauglichen Mitteln ihr Selbstwertgefühl aufzurichten, etwa mit einem Zuviel an Anpassung, indem sie sich für andere opfern, ihre Wünsche und Bedürfnisse zurückstellen, um andern zu gefallen. Mitunter findet sich ein regelrechtes Helfersyndrom. Im Märchen „Die Gänsemagd“ spiegelt sich die Entstehung, aber auch die Heilung einer verbreiteten Störung, die als „abhängige Persönlichkeit“ bezeichnet wird. Vermehrt leiden diese Menschen unter Angststörungen, depressiven Störungen, Süchten und psychosomatischen Erkrankungen.

Aber wie kann man effektiv an diesen Störungen arbeiten?

Sind wir unserem Schicksal ausgeliefert oder gibt es wirksame Lösungen? Mit Hilfe des Märchens „Die Gänsemagd“ und der Selbstwertanalyse lassen sich die inneren negativen Programme, die unser Selbstwertgefühl untergraben, verstehen. Weiterhin wird deutlich, welche neuen Programme zu einer positiven Veränderung führen. So wird es möglich, die Wahrnehmungsperspektive zu erweitern und eine neue Vision für das eigene Leben zu entwickeln und umzusetzen.



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

ZEITPLAN:**28. 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

28. 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“

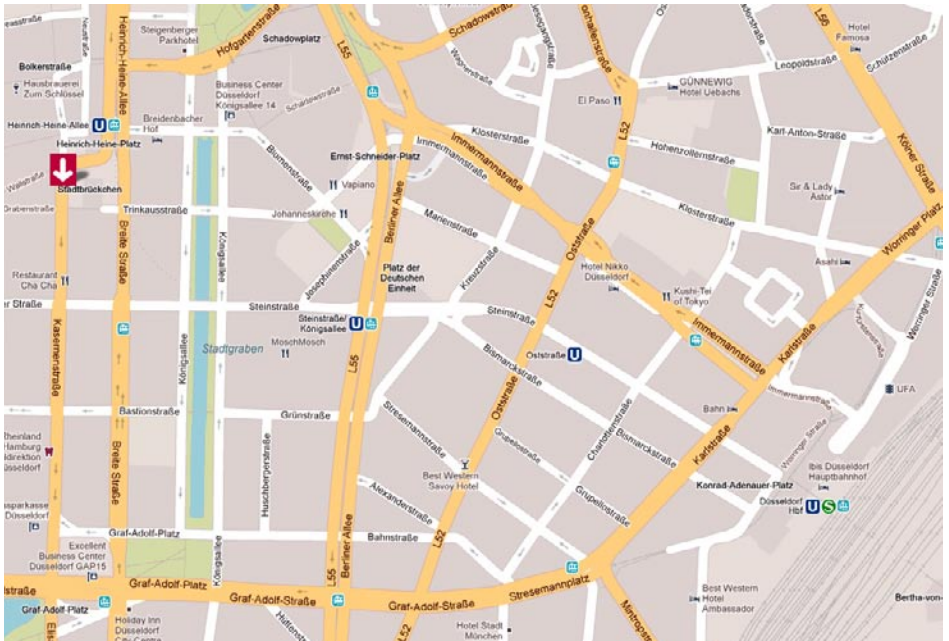
703, 706, 712, 713, 715

(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.

Als Ansprechpartner für diese Veranstaltung stehen Ihnen Sabine Thiessies und Joerg Lemm vom Laveno zur 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



Joerg Lemm
Mobil: 0176/61985911