

32. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

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

Samstag, den 18. März 2017

von 10:00 – 18:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA:

**„Vom Glück, sich selbst zu lieben“
Wege aus Angst und Depression**

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.)

Glück (Hermann Hesse)

*Solang du nach dem Glücke jägst,
Bist du nicht reif zum Glücklichsein,
Und wäre alles Liebste dein.*

*Solang du um Verlornes klagst
Und Ziele hast und rastlos bist,
Weißt du noch nicht, was Friede ist.*

*Erst wenn du jedem Wunsch entsagst,
Nicht Ziel mehr noch Begehren kennst,
Das Glück nicht mehr mit Namen nennst,*

*Dann reicht dir des Geschehens Flut
Nicht mehr ans Herz, und deine Seele ruht.*

Buchhinweis:

Heinz-Peter Röhr: „Vom Glück, sich selbst zu lieben“, Taschenbuch: 184 Seiten
Patmos Verlag, 2012 / ISBN 978-3843600361 / Preis: 14,99 €

„Viele Menschen meinen, durch Wohlstand, Leistung und Erfolg glücklich zu werden. Doch häufig klagen gerade jene, die nur für diese Form äußeren Glücks leben, über ein Gefühl innerer Leere. Viele von ihnen geraten in Beziehungskrisen, leiden unter Ängsten oder werden depressiv. Andere flüchten sich in die Arbeit oder greifen zu Suchtmitteln. Der erfahrene Psychotherapeut Heinz-Peter Röhr zeigt anhand des Märchens »Der Teufel mit den drei goldenen Haaren«, wie Ängste, mangelnde Selbstliebe sowie innere Blockaden unser seelisches Wachstum und damit unser wahres Lebensglück verhindern. Gelingt es jedoch, das innere negative Selbstbild zu erkennen, kann es durch ein positives ersetzt werden. Ein ganz anderes, neues Lebensgefühl kann entstehen.



SCHWERPUNKTTHEMA:

„Vom Glück, sich selbst zu lieben“ - Wege aus Angst und Depression

Heinz-Peter Röhr, Pädagoge und Autor

Erfolg, Wohlstand, Karriere sind die Vorgaben der Leistungsgesellschaft, die persönliches Glück verheißen. Tatsache ist, dass mit mehr Wohlstand die Zufriedenheit nicht unweigerlich wächst. Mit Hilfe des Märchens „Der Teufel mit den drei goldenen Haaren“ wollen wir uns auf die Spurensuche nach einem tieferen Glück machen. Märchen beschreiben in ihrer eigenen Sprache Wege zur Lösung aus Verstrickungen. In ihnen finden wir Antworten, die in ihrer schlichten Wahrheit verblüffen, aber auch überzeugen, da sie aus einer tiefen Weisheit zu schöpfen wissen. Sie laden dazu ein, den Umgang mit sich selbst zu reflektieren. Sie sind herzlich eingeladen!

„Der derzeitige Dalai Lama hat als Wanderer zwischen seiner traditionellen tibetischen und der westlichen Kultur beobachtet, dass die Menschen unserer Hemisphäre trotz oder auf Grund des wachsenden Wohlstands immer mehr unter Angstgefühlen, Unzufriedenheit, Frustration, Unsicherheit und Depression leiden. Sie versuchen mit allen Mitteln, Leid zu vermeiden, und müssen doch immer wieder feststellen, dass sie der großen Frage, wie sie glücklich werden, nicht näher kommen. Wo können glaubwürdige Antworten gefunden werden? (...)

Ein psychisches Regulationsinstrument ist der Mechanismus der Verdrängung, der erlaubt zu vergessen. Verdrängung hat eine wichtige Funktion, schützt sie doch vor Reizüberflutung. Belastende, ängstigende, kränkende Erfahrungen sinken ins Unbewusste. Damit aber hat das Bewusstsein das Problem nicht endgültig gelöst, denn das Verdrängte führt im Unbewussten ein Eigenleben. Trotz der Nachteile, die der Vorgang der Verdrängung hat, wäre die Bewältigung des Lebens ohne ihn sehr viel schwieriger.

Weil das Verdrängte nicht für immer verschwunden ist, sondern ohne das Wissen unseres Verstandes weiter in uns mitlebt, ist es möglich, dass Ereignisse der Vergangenheit das Leben im Hier und Jetzt beeinflussen. Ein Mensch, der irgendwann fast ertrunken wäre, fürchtet sich eventuell so sehr vor dem Wasser, dass er sich nicht mehr traut zu schwimmen. Auch der schönste Strand und das klarste Wasser werden ihn nicht überzeugen. Jedes Mal, wenn er schwimmen gehen will, erfassen ihn von neuem die Gefühle der einmal durchlebten Panik, und er meidet mit allen Mitteln das Nass. Es ist auch möglich, dass der Betreffende sich nicht einmal an das Erlebnis erinnert, weil er das Ereignis so gut verdrängt hat. Er zeigt einfach eine unerklärliche Wasserphobie. Ängste aus der Kindheit verfolgen viele Erwachsene, ohne dass sie die Ursachen kennen. Der autoritäre Vater, der nie Widerspruch duldete, die Mutter, die mit Missachtung straffte, sind typische Beispiele für eine frühe Einflussnahme, die außerordentlich prägend wirken kann. In Alltagssituationen, etwa im Gegenüber mit dem Vorgesetzten, wird die Angst vor dem autoritären Vater wieder mobilisiert. Dann fühlt sich der Betreffende auf merkwürdige Weise gehemmt, kann nicht widersprechen, schluckt seinen Ärger hinunter und richtet die Wut letztlich gegen sich selbst. Oder der Partner, der in Konfliktsituationen schweigt, wird zur mit Missachtung strafenden Mutter, wenn diese die mütterliche Liebe vermissen ließ. Eine verdrängte (vergessene) Kränkung durch die Mutter lebt an anderer Stelle wieder auf. Der Konflikt wird wiederholt, diesmal mit anderen Schauspielern und auf einer anderen Bühne, der Inhalt ist der gleiche.“

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:**32. 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

32. LAVENO ARBEITSTAGUNG

AWO Düsseldorf Zentrum plus

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

Kasernenstraße 6, 40213 Düsseldorf

Stadtbahn: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee“

U 70, U 71, U 72, U 73, U 74, U 75, U 76, U 77, U 78, U 79 und U 83

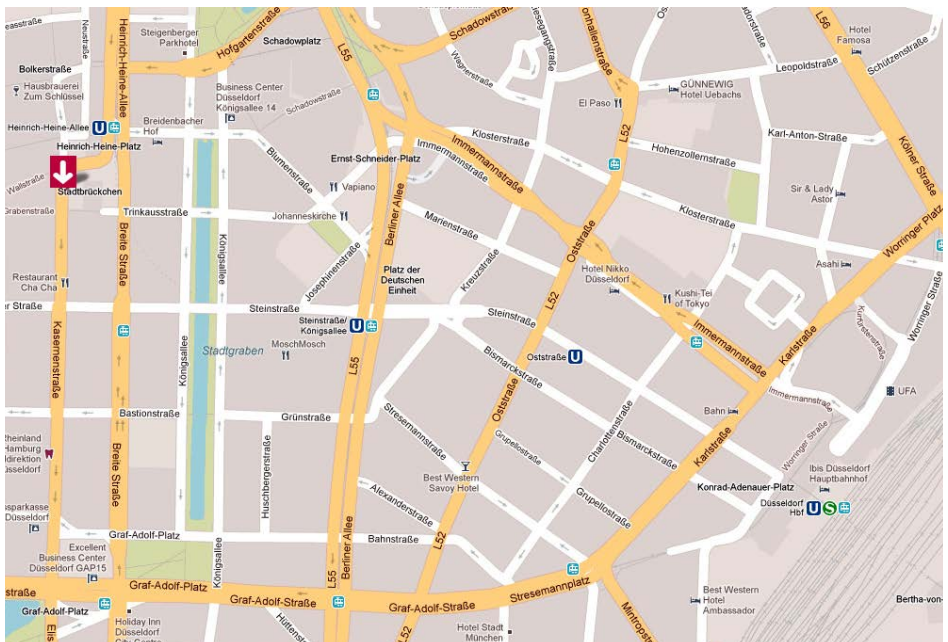
(Fußweg: 2 Minuten)

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

SB 50, 780, 782, 785

Nachtbusse: 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