



49. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

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

Sonntag, den 10. September 2023

von 10:00 – 18:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA:

**„Gesundes ICH – Die Herausforderung des
Sich-selbst-mögens“**

Intensiv-Seminar mit Anka Hansen

Ort: Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a, 44789 Bochum

Teilnehmerbeschränkung auf 20/40 Personen!

Nach namentlicher Anmeldung und Zahlungseingang von 20 € (Kennwort:
Gesundes ICH) auf das Laveno-Konto gilt diese als **verbindlich!**

INHALTE DER ARBEITSTAGUNG:

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.)

SCHWERPUNKTTHEMA:

„Die Herausforderung des Sich-selbst-mögens“

Inhalte:

- Ich mag mich, obwohl ich _____ bin.
- Verantwortung für eigene Emotionen übernehmen
- Positive Psychologie: Macht meiner Gedanken
- Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- Glücks-Rezept: Glücklich sein in lernbar

Tagesschulung Beginn 10:00 Uhr - Ende 18:00 Uhr

Anka Hansen (Psychologin, M. Sc. zertifizierte Resilienz- und Stressbewältigungs-Trainerin) unterstützt Menschen dabei, ihre psychische Gesundheit zu fördern und zu stärken, um (wieder) mehr Lebensfreude zu erhalten. Sowohl im Arbeits- und Lebensumfeld als auch in privaten Lebensbereichen.



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.

Anfahrt:



ÖPNV:

Mit der **Stadtbahn** von der Wittener Straße oder vom Steinring aus Linie 302/310 Haltestelle Lohring.

Mit den **Buslinien** 349, 353, 354, 365 Haltestelle Oskar-Hoffmann-Straße.

Mit den **Buslinien** 345, 368 Haltestelle Lohring.

Vom Hauptbahnhof aus ist das Haus der Begegnung fußläufig in 5 Minuten erreichbar.

PKW:

Mit dem PKW vom Südring kommend, am Bahnhof vorbei, dort erste Straße rechts abbiegen (Wittener Straße). Von der Wittener Straße in die zweite Straße rechts abbiegen.

Achtung: In der Alsenstraße herrscht akute Parklatznott! Am Haus selbst stehen nur Parkplätze für Menschen mit Behinderungen (amtliche Sonderparkerlaubnis) zur Verfügung.

Adresse:

Postfach 102422

33524 Bielefeld

E-Mail: laveno@gmx.de

Konto:LAVENO e. V.

IBAN:DE17 3702 0500 0001 5365 00

BIC:BFSVDE33XXX

Bank für Sozialwirtschaft



Joerg Lemm

Mobil: 0176 - 61 98 59 11