



Wochenendseminar 11.-13.10.2024 in Vallendar

**Einladung zu unserem Wochenendseminar für Angehörige
vom 11. -13.10.2024 in Vallendar**

Liebe Mitglieder des Landesverbandes,

wir freuen uns sehr, Ihnen in diesem Jahr wieder ein Wochenende anbieten zu können, zum Durchatmen und neue Kraft schöpfen. Wir werden dieses Jahr die gemeinsame Zeit im FORUM VINZENZ PALLOTTI in Vallendar verbringen und erhalten dort auch eine komplette Vollverpflegung. So haben wir ausreichend Zeit auch für Begegnungen und Gespräche zu zweit und in kleinen Gruppen zwischen den Veranstaltungen.

Nach der überaus positiven Resonanz zu dem Angebot Biodanza in 2023 werden wir am Freitagabend erneut uns für zwei Stunden ganz der Bewegung hingeben. Entspannt und ausgeruht gehen wir so am Samstag in unser Tagesseminar mit Klemens Hundelshausen zum Thema: „Bei uns zu Hause ist es schwierig...“ Kontaktgestaltung und Kommunikation mit dem Kranken und untereinander. Den Sonntagvormittag nutzen wir zur Reflektion und einem Ausblick, wie es in 2025 weitergehen soll. Hier der vorläufige Ablauf:

Freitag, 11.10.2024	bis 16:00 Uhr	ankommen und beziehen der Zimmer
	16:30 – 18:00 Uhr	Vorstellungsrunde und erster Austausch
	18:15 Uhr	Abendessen
	19:00 – 21:00 Uhr	Biodanza mit Dr. Reinhild Bode
Samstag, 12.10.2024	8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück
	9:30 – 17:00 Uhr	„Bei uns zu Hause ist es schwierig...“ Referent: Klemens Hundelshausen
	12:30 Uhr	Mittagessen
	15:30 Uhr	Nachmittagskaffee
	18:15 Uhr	Abendessen
Sonntag, 13.10.2024	8:00 – 9:00 Uhr	Frühstück
	9:30 bis 11:00 Uhr	Nachbesprechung und Reflexion
	11:30 Uhr	Was wünschen sich die Teilnehmenden für 2025?
	12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen.
	13:30	Abreise und „Auf ein Wiedersehen“

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldformular bis zum 05.07.2024 an. Für Mitglieder des Landesverbandes belaufen sich die Kosten auf 60,-€ und für alle anderen Teilnehmenden auf 90,-€ für die gesamte Veranstaltung mit zwei Übernachtungen und Vollverpflegung.

Wir freuen uns darauf mit ihnen gemeinsam unsere Widerstandskraft zu stärken und durchzuatmen.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen des Vorstandes
Esther Herrmann, Vorsitzende LAPK-RLP e.V.

	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6



Wochenendseminar 11.-13.10.2024 in Vallendar

Biodanza mit Fr. Dr. Reinhild Bode

Mit der Methode Biodanza stellte uns 2023 Fr. Dr. Bode eine Methode zur Gesundheitsförderung vor, die hilft schwierige Zeiten durchzustehen. Einfache Bewegungen zu Musik lassen uns in das reine „Erleben“ eintauchen. Die Sorgen und Nöte, die Hektik des Alltags treten in den Hintergrund. Biodanza bietet damit einen Gegenpol zu Terminstress und hohen Leistungsansprüchen. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Die Methode wurde von Rolando Toro Araneda, Prof. für Psychologie und Anthropologie, entwickelt und die positiven Ergebnisse sind mittlerweile auch empirisch belegt.

Bei einfachen Bewegungen zu unterschiedlicher Musik konnten wir im Tagesseminar 2023 unsere Sorgen und Nöte und die Hektik des Alltags vergessen. Entspannungseinheiten sorgten für den nötigen Ausgleich zur Bewegung. Alle kamen miteinander in spielerischen Kontakt und wir erlebten Gemeinschaft, ganz ohne Anforderungen. Zum Schluss waren sich alle einig, diese Methode ist gut geeignet, um die Sorgen mal zu vergessen, Freude wieder zu spüren und alle gingen mit neuer Kraft in ihren Alltag zurück. Und so wollen wir am Freitagabend gemeinsam auftanken, um mit neuer Kraft in das Tagesseminar am Samstag zu gehen.

Tagesseminar mit Klemens Hundelshausen

Bei uns zu Hause ist es schwierig.....Kontaktgestaltung und Kommunikation in Familien mit psychisch beeinträchtigten Angehörigen

Wir alle wissen nur zu gut, dass unser ganzes Familiensystem ins Wanken gerät, wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt. Die gelernten Abgrenzungen gelingen nicht mehr, Mitgefühl und Frustrationstoleranz werden auf eine oftmals harte Probe gestellt und wir Angehörige finden uns in einem echten Dilemma wieder. Da ist auf der einen Seite ein Mensch aus unserer Familie oder auch dem Freundeskreis, dem wir helfen wollen. Auf der anderen Seite sind wir selbst mit unseren eigenen Bedürfnissen und oftmals mit einer grenzenlosen Hilflosigkeit konfrontiert. Dies vor allem zu Beginn der Veränderung des Menschen, der uns am Herzen liegt. Wir fühlen uns in einer ständigen Zerreißprobe zwischen der eigenen Selbstbestimmung und der Daseinsfürsorge für den Menschen mit psychischer Erkrankung.

In dem Seminar schauen wir uns an, wie Kommunikation in der Familie abläuft. An Beispielen zeigt uns Herr Hundelshausen auf, wie Kontakte und Gespräche gelingen können. Mit Hilfe von Methoden, z.B. aus der Transaktionsanalyse, können wir Ideen entwickeln, wie wir aus Verstrickungen aussteigen können. Des Weiteren werden Wege aufgezeigt, wie wir im Vorfeld Abstimmung bzw. Vereinbarungen treffen können mit unserem erkrankten Familienmitglied für den Fall, dass es belastende Phasen im Kontakt gibt. Wir können lernen vom reinen Reagieren in Krisen in ein aktives Handeln im Vorfeld von kritischen Zeiten zu gelangen, wenn die Anspannung noch nicht da ist.

 <p>wir sind Mitglied im</p>	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6



Wochenendseminar 11.-13.10.2024 in Vallendar

Der Veranstaltungsort 2024

FORUM VINZENZ PALLOTTI – DIE BEGEGNUNGS- UND BILDUNGSSTÄTTE DER VINZENZ PALLOTTI UNIVERSITY GMBH

Post- und Besucheranschrift:

Pallottistr. 3 – 56179 Vallendar
Telefon: +49 261 6402–250

Kontaktperson vor Ort: Ursula Keller; ursula.keller@vp-uni.de

Homepage: <https://www.forum-pallotti.de/unser-haus/>

Anreise mit dem Auto

A 48 Abfahrt Bendorf/Neuwied B 42 Richtung Vallendar; in der Mitte von Vallendar (3.Ampel) links abbiegen in Richtung Hör-Grenzhausen; gegen Ende der Ortsdurchfahrt rechts Richtung Hillscheid, danach nächste Möglichkeit wieder rechts abbiegen und den Schildern „Theologische Hochschule“ oder Vinzenz Pallotti University“ folgen

Anreise mit Bahn/Bus (Information von der Homepage)

Bahn bis Koblenz/Hbf. – Zum Bhf. Vallendar gibt es aktuell die RB 10, Richtung Frankfurt mit Umstieg in Niederlahnstein in die RB 28 bis Vallendar Bhf. Alternativ die Bus Linie 150 (Richtung Hör-Grenzhausen) oder Linie 8 (Richtung Bendorf); ab Vallendar Bhf stündlicher Anschluss mit der Linie 437 (Richtung Hör-Grenzhausen) bis Haltestelle „Schönstatt“. Anschließend ca. 8 min. Fußweg, teils bergauf; erst Richtung Hillscheid, dann den Schildern „Vinzenz Pallotti University“ od. „Theologische Hochschule“ folgen. Ab Bhf. Vallendar empfiehlt sich ggf. ein Taxi zu nehmen. (Taxi City Kurier Tel. 0261 66556)

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand 04/2023

In dringenden Fällen und bei kurzfristiger Erkrankung und Absage nehmen Sie bitte direkt mit dem Landesverband Kontakt auf unter der folgenden Rufnummer:

Esther Herrmann, 0175 2405928

 <p>wir sind Mitglied im</p>	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e.V.



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

Wochenendseminar 11.-13.10.2024 in Vallendar

Verbindliche Anmeldung zum Wochenendseminar vom 11.-13.10.2024 in Vallendar	
Anmeldeschluss ist am 05.07.2024.	
Für Mitglieder des Landesverbandes belaufen sich die Kosten auf 60,-€ und für alle anderen Teilnehmenden auf 90,-€ für die gesamte Veranstaltung mit zwei Übernachtungen bei Vollverpflegung und Tagungsgetränken.	
Vor- und Zuname:	
<input type="checkbox"/> Mitglied des Landesverbandes	<input type="checkbox"/> Nichtmitglied
Einzelzimmer <input type="text"/>	Doppelzimmer <input type="text"/>
Vor- und Zuname:	
<input type="checkbox"/> Mitglied des Landesverbandes	<input type="checkbox"/> Nichtmitglied
Einzelzimmer <input type="text"/>	Doppelzimmer <input type="text"/>
ggf. Name der Selbsthilfegruppe	
Straße	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Ort; Datum:	Unterschrift:

Bitte senden Sie die Anmeldung an den

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e. V.

per Post: Postfach 3001, 55020 Mainz

per Fax: 06131/557128

per E-Mail: info@lapk-rlp.de

	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6