

## Forum „Selbsthilfe im Dialog“

Wirkt Glück sich positiv auf den Körper aus? Lebt, wer glücklich ist, gesünder und auch länger? Viele wissenschaftliche Studien gehen diesen Fragen nach. Und auch das aktuelle Informations- und Diskussionsforum ?Selbsthilfe im Dialog? widmet sich diesem Thema.

?Glück und Gesundheit ? zwei starke Partner?

heißt es am Mittwoch, 6. November,  
9 bis 16 Uhr, im Heinrich Pesch Haus,  
Frankenthaler Str. 229,  
67059 Ludwigshafen,  
und am

Mittwoch, 13. November,  
9 bis 16 Uhr, im Robert-Schumann-Haus,  
Auf der Jüngt 1 in 54293 Trier.

Seit 2017 lädt der AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland in Zusammenarbeit mit dem Paritätischen Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland dazu in verschiedene Städte ein. In diesem Jahr macht das Forum erstmals in Ludwigshafen und Trier Station. Ein Impulsvortrag, verschiedene Workshops und vor allem die Möglichkeit zum Netzwerken sind feste Bestandteile der Veranstaltungsreihe.

Zum Auftakt wird es musikalisch: Den Impuls für den Tag gibt nach Begrüßungskaffee und Grußwort der Piano-Referent Martin Klapheck. Für ihn steht fest: Die Menschen haben die Wahl, sich entweder auf das Schöne und die vielen Chancen des Lebens zu konzentrieren. Oder eben auf dessen Widrigkeiten. Und mit dieser Entscheidung beeinflussen sie ihre eigene Lebensqualität entscheidend.

In seinem Vortrag ab 9.35 Uhr will Klapheck sein Publikum dazu motivieren, den Blick für die Chancen zu stärken und mehr Humor ins Leben zu lassen. Er selbst habe immer wieder erfahren, dass das Leben enorm bereichert werde, wenn man Veränderungen als Chance begreife, seine Kreativität nutze und beherzt handle. Um sein Credo den Zuhörerinnen und Zuhörern zu vermitteln, setzt er auf die Kraft der Musik. Er nutzt das Klavier, um Erkenntnisse auszulösen, Aha-Erlebnisse zu entfachen und für Veränderungen zu begeistern.

Während der Vormittag der Diskussion gewidmet ist, geht es am Nachmittag in die Kreativ-Workshops. In der Gruppe ?Mit Hilfe von Musik situativ die Stimmung und den Gefühlszustand aufhellen und daraus Kraft schöpfen? knüpft Martin Klapheck an seinen Vortrag vom Vormittag an. ?Kunst und Kreativität ? ein Stück vom Glück? heißt der Mal-Workshop mit Ute Jertz. Und in der dritten Gruppe steht ein Kreativer Tanzworkshop mit Beate Hecker und dem Titel ?Ein Landeplatz für Glück sein? auf dem Programm.

Eingeladen zu Austausch und Diskussion sind alle Menschen, die sich rund um die Selbsthilfe engagieren: Mitarbeiter aus Kontaktstellen, Teilnehmer aus Organisationen und Gruppen, Multiplikatoren der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe.

Anmeldung bis zum 4. November bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, KISS Mainz, Parcusstraße 8, 55116 Mainz, Telefon: 06131/2107-74, Fax: 06131 2107-73 und E-Mail [info@kiss-mainz.de](mailto:info@kiss-mainz.de).

[2.727 Zeichen mit Leerzeichen]