



# SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 4 · Dezember 2013

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
sehr geehrte Förderinnen und Förderer,  
liebe Selbsthilfegruppensprecherinnen und -sprecher,**

ein ereignis- und arbeitsreiches Jahr geht für uns als SEKIS-Team zu Ende. Neben unseren vielfältigen Angeboten für Selbsthilfegruppen und andere interessierte Menschen konnten wir in diesem Jahr wieder sehr viel für die Selbsthilfebewegung in unserer Region und darüber hinaus erreichen.

Schon jetzt sind Sie herzlich dazu eingeladen im kommenden Jahr gemeinsam mit uns 25-Jahre SEKIS zu feiern. Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt – Selbsthilfe in Bewegung“ erwartet Sie 2014 ein – im wahrsten Sinne des Wortes – sehr bewegtes Jahr! Sobald alle Termine feststehen, werden Sie dazu Anfang 2014 einen Sondernewsletter erhalten.

Im Namen des SEKIS-Teams sende ich Ihnen herzliche Grüße und wünsche Ihnen und Ihren Familien einen guten Jahresausklang, geruhsame und besinnliche Feiertage sowie einen gesunden Start ins neue Jahr 2014!

**Carsten Müller-Meine**  
(Geschäftsführer)

***Hinweis:*** Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.03.2014!

## Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

- [Aktuelles von der SEKIS](#)
- [Aktuelle Gruppengründungen](#)
- [Mitteilungen aus den Gruppen](#)
- [Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheit](#)
- [Allgemeine Informationen](#)



## Aktuelles von der SEKIS

### In eigener Sache: Das SEKIS-Team bedankt sich!

Was lange währt wird endlich gut! Herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern, die unserem Aufruf gefolgt sind und uns über das Spendenprojekt „Hilfe für die Selbsthilfe-Netzwerker“ im Rahmen der Aktion „Meine Hilfe zählt“ (Projektnummer 10606) des Trierischen Volksfreundes unterstützt haben. Inzwischen sind Dank Ihrer Mithilfe 100% des Finanzierungsbedarfes gedeckt worden und die Server-Umstellung ist vollständig bezahlt! Damit ist nun sichergestellt, dass wir auch in den nächsten Jahren mit dem nötigen technischen Standard gute Arbeit leisten zu können.

### Selbsthilfe-Stammtisch in Trier

Auch 2014 wird der Selbsthilfe-Stammtisch in Trier fortgeführt. Nutzen Sie auch weiterhin die regelmäßigen Termine außerhalb der halbjährlichen Gesamttreffen. Hierzu sind alle Aktive aus den Selbsthilfegruppen und -initiativen recht herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir treffen uns i.d.R. am ersten Montag im Monat im Café Balduin in Trier jeweils von 17.00-19.00 Uhr. Die Arbeit in den eigenen Gruppen profitiert nicht zuletzt, auch durch den regen gruppenübergreifenden Austausch. Die Terminübersicht für 2014 finden Sie [hier](#).

### Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers

2014 kommt die Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers! Zu Beginn des Jahres werden alle Selbsthilfegruppen mit der Vorlage aus der 2012er Ausgabe angeschrieben, damit Korrekturen und Änderungswünsche von Ihnen eingebracht werden können. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit und geben uns zeitnah eine Rückmeldung. Die derzeit aktuelle Ausgabe vom September 2012 kann auf unserer Internetseite [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) unter der Rubrik "[Veröffentlichungen](#)" herunter geladen werden. Bisher bekannte Änderungen und Ergänzungen sind dort ebenfalls als „Aktualisierungen zum Wegweiser“ zu finden, und werden regelmäßig von uns überarbeitet und online zur Verfügung gestellt.

### Schließzeit über Weihnachten und Neujahr

Zwischen dem 20.12.2013 und dem 03.01.2014 ist das Büro geschlossen. Ab Montag, dem 06.01.2014 sind wir wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten zu erreichen.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Aktuelle Gruppengründungen

- Adipositas Wittlich
- Angehörige chronisch Kranker Konz
- Kreativgruppe „Vom Kopf in die Hände kommen...“ Trier
- Landesverband RLP und Saarland Guillan-Barreé-Syndrom
- Pink Paddler Trier
- Plasmozytom / Multiples Myelom Regionalgruppe Trier

### Weiterhin Interessenten gesucht

- Arm- und Beinamputierte Cochem / Mosel
- CoDA Trier



- EA-Frauengruppe Trier
- EA-Gruppe Daun
- Elternkreis behinderter Kinder Zell / Mosel und Daun / Steinborn
- Glücksspielsüchtige Frauen und Männer Wittlich
- Jung Berentete Trier
- Nephie e.V. – Selbsthilfe für das ideopathische nephrotische Syndrom
- Psychisch Kranke Cochem / Stiftung Bethesda
- Von Stalking betroffene Frauen / Notruf Trier
- Walking-Gruppe Angst & Panik Trier

Interessierte melden sich bitte direkt an die SEKIS unter Tel.: 0651-141180 oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

### Mitteilungen aus den Gruppen

#### Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas in Wittlich ab Dezember

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit großem Übergewicht suchen wir Gleichbetroffene, die Interesse am Erfahrungsaustausch, an gegenseitiger Unterstützung und Ermutigung im Umgang mit der Erkrankung haben. Eine gelegentliche fachliche Beratung durch Ärzte, Therapeuten, Physiotherapeuten u. ä. ist genauso vorgesehen wie ein unterstützendes gemeinsames Bewegungsprogramm.

Die Selbsthilfegruppe soll offen sein für übergewichtige Frauen und Männer, für Operierte und Nicht-Operierte (z.B. Magenband-OP, Schlauchmagen).

Kontakt: Monika Gassen, Tel.: 06571-20801; [monika-gassen@web.de](mailto:monika-gassen@web.de)

#### Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von chronisch kranken Menschen in Konz

Ich, Ehefrau (45 J.) eines betroffenen Parkinsonmannes (49 J.) möchte mich an alle wenden, die mit einer Person zusammenleben oder in ihrem Umfeld eine Person haben, die an einer chronischen, und / oder nicht mehr heilbaren, oft fortschreitenden Krankheit leidet.

Da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwierig der Alltag zu managen ist, ist es mir wichtig, einen Kreis von Menschen zu bilden, die Interesse am Austausch über die Situation im Zusammenleben mit den chronisch Kranken haben und lernen möchten, besser für sich selbst zu sorgen.

Themen könnten sein:

- gegenseitiger Respekt, Rücksichtnahme in der Beziehung
- Ärger, Wut, Enttäuschung, Frustration, Schuldgefühle aber auch Freude und Glück in der Beziehung
- Belastung - Entlastung für den/die Partner/in
- gespielte Hilfslosigkeit, sekundärer Krankheitsgewinn des chronisch Kranken
- Grenzen setzen, Achtsamkeit üben im Umgang mit sich selbst
- Besuch von Konferenzen / Tagungen zum Thema
- Treffen außerhalb der Gruppe mit oder ohne den chronisch Kranken: Spaziergänge, Kino- oder Theaterbesuche, gemeinsames Kochen usw. möglich

Treffen: 1x im Monat – entweder mittwochs 19.00 Uhr oder sonntags 16.00 Uhr / Start: Jan. 2014  
 Kontakt (bei ernsthaftem Interesse) bei Frau Thees von der SEKIS, Tel.: 0651-141180 oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de) sowie bei Frau Antonia Danielle per E-Mail: [conoscer@arcor.de](mailto:conoscer@arcor.de)



## „Vom Kopf in die Hände kommen“ – Kreativnachmittage im Stadtteiltreff Mariahof

Wir sitzen freitags ab 15.00 Uhr im Stadtteiltreff Mariahof zusammen:

mit Wolle, Stoffen, Nadeln, Farben, Pinseln, Papier

und

stricken, reden, pinseln, plauschen, sticheln, lachen, schnippeln, kleben.

Wer gerne möchte, kommt und macht einfach mit!

Treffen: ab 22.11.2013 / Am Mariahof 27d (in der Ladenpassage)

Kontakt: SEKIS, Tel.: 0651-141180 oder E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

---

## Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Plasmozytom / Multiples Myelom im Raum Trier - Wittlich

Das Plasmozytom, auch multiples Myelom genannt, ist eine vom Knochenmark ausgehende Tumorerkrankung. Treffen nach Vereinbarung. Kontaktaufnahme für interessierte Betroffene und Angehörige: Frau Daum, Tel.: 0151-41226403 oder bei Frau Thees von der SEKIS unter Tel.: 0651-141180 oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheit

### Fachtagung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in Trier

Vom 13. bis 14. Februar 2014 findet in Trier die "Fachtagung zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention" anlässlich des 40-jährigen Jubiläums des Club Aktiv e.V. in der Europäischen Sportakademie statt. Neben verschiedenen Vorträgen gibt es an beiden Tagen die Möglichkeit sich in Arbeitskreisen aktiv zu beteiligen. Hier werden die sechs Themenbereiche: Vernetzung; Wohnen; Gesundheit und Pflege; Freizeit, Kultur, Sport; sowie Arbeit und Bildung bedient.

[Weiterlesen...](#)

---

### Weitere interessante Termine und Veranstaltungen aus dem Betreuungsgebiet der SEKIS

Wie gewohnt haben wir für Sie eine Auswahl an Fachvorträgen und Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe und Gesundheit zusammengestellt. Unter der Rubrik [„Andere Veranstaltungen“](#) auf unserer Internetseite haben Sie übers ganze Jahr hinweg die Möglichkeit alle uns bekannten Termine in chronologischer Reihenfolge einzusehen. In diese Gesamtübersicht nehmen wir auch gerne Ihre besonderen Selbsthilfegruppentermine und -veranstaltungen auf. Sprechen Sie uns diesbezüglich einfach an, per Telefon: 0651-141180 oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Allgemeine Informationen

### Selbsthilfeförderung nach §20c SGB V

Aktuelle Antragsvordrucke bezüglich der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen nach §20c SGB V für Selbsthilfegruppen und Landesorganisationen der Selbsthilfe finden Sie unter [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de).



### Neues Online-Angebot für Jugendliche mit Depression

Unter dem Titel "Fighting Depression Online" – kurz „Fideo“ findet man ab sofort ein neues Informationsangebot im Netz, das sich speziell an junge Menschen mit Depression richtet. Neben dem für Jugendliche aufbereitete Informationsangebot, bietet die Internetseite [www.fideo.de](http://www.fideo.de) u.a. auch ein fachlich moderiertes Forum und eine Bundesübersicht verschiedener Fachkliniken.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

#### Impressum:

Herausgeber: SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier  
Balduinstraße 6, 54290 Trier  
Tel.: 0651/141180, Fax: 0651/9917688  
E-Mail: [Kontakt@sekis-trier.de](mailto:Kontakt@sekis-trier.de)  
Internet: [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den AutorInnen oder Gruppen selbst verantwortet.

V.i.S.d.P.: Carsten Müller-Meine, Geschäftsführer  
© SEKIS