



SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 1 · März 2014

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



ein Vierteljahrhundert wird die SEKIS in diesem Jahr alt. Um dies gebührend mit Ihnen zu feiern und zu würdigen, möchten wir Sie recht herzlich dazu einladen an unseren zahlreichen Veranstaltungen in den Landkreisen unseres Betreuungsgebietes teilzunehmen.

Wie wir bereits im letzten Newsletter angekündigt haben, wird es 2014 eine Neuauflage unseres Selbsthilfewegweisers geben. Die Vorarbeiten sind in vollem Gange, so dass Sie in den nächsten Wochen bereits von uns Post bzw. eine E-Mail erwarten dürfen. Wir freuen uns auf eine aktive Zusammenarbeit mit Ihnen!

Im Namen des SEKIS-Teams sende ich Ihnen herzliche Grüße und wünsche Ihnen und Ihren Familien einen guten Start in den Frühling!

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

Hinweis: Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.06.2014!

Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

- [Aktuelles von der SEKIS](#)
 - [SEKIS feiert Geburtstag](#)
 - [SEKIS – jetzt neu auch bei facebook](#)
 - [Selbsthilfe-Stammtisch in Trier](#)
 - [Neuauflage des Selbsthilfewegweisers](#)
 - [Fortbildungsveranstaltungen der SEKIS](#)
 - [Gesamttreffen](#)
- [Aktuelle Gruppengründungen](#)
- [Veranstaltungen rund um Selbsthilfe und Gesundheit](#)
- [Allgemeine Informationen](#)
- [Impressum](#)
- [Newsletter abbestellen](#)



Aktuelles von der SEKIS

In eigener Sache: SEKIS feiert Geburtstag!

Dieses Jahr ist für die SEKIS ein ganz besonderes Jahr. 2014 feiert unser Verein, die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier, sein 25-jähriges Bestehen mit einer Vielzahl nicht alltäglicher Veranstaltungen. Wir möchten Sie recht herzlich dazu einladen, mit uns gemeinsam unser Jubiläum zu feiern. Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt – Selbsthilfe in Bewegung“ erwartet Sie 2014 ein – im wahrsten Sinne des Wortes – bewegtes Jahr! Einen ersten Veranstaltungs-Überblick haben wir Ihnen hier bereits zusammengestellt:

- 05.04. Selbsthilfe- und Gesundheitstag / Westpfalzkrankenhaus Kusel
- 26.04. Baumpflanzaktion Kempfeld / LK Birkenfeld
- 09.05. Drachenboot-Aktion / Trier
- 29.06. Teilnahme am Stadtlauf / Trier
- 20.09. Festakt auf der Sommerbühne im Brunnenhof / Trier
- 16.10. Fachtag „Depression & Arbeit“, Netzwerk Depression Eifel-Mosel / Trier
- 19.11. LVPE-Fachtagung „Behinderte Liebe“ / Psychiatrische Abteilung Wittlich

Weitere Termine folgen und können aktuell auf unserer Internetseite www.sekis-trier.de abgerufen werden. Rückfragen zu Beteiligungsmöglichkeiten richten Sie bitte wie gewohnt, telefonisch oder schriftlich direkt an die SEKIS unter Tel.: 0651-141180 oder per E-Mail: kontakt@sekis-trier.de.

SEKIS – jetzt neu auch bei Facebook

Getreu unserem Motto zum 25-jährigen Jubiläum „Selbsthilfe bewegt – Selbsthilfe in Bewegung“ gehen wir auch neue Wege und möchten interessierte Menschen schneller informieren und erreichen. Somit ist die SEKIS ab sofort mit einer eigenen Seite auf facebook online und informiert schnell und direkt rund ums Thema Selbsthilfe und Gesundheit in der Stadt Trier und den sieben Landkreisen unseres Betreuungsgebietes. Wir freuen uns über viele interessierte Leser! Der Direktlink zu unserer neuen Seite auf facebook lautet: facebook.com/SEKIS.Trier

Selbsthilfe-Stammtisch in Trier

Der nächste Selbsthilfe-Stammtisch in Trier findet am Montag, dem 10. März in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr statt. Eingeladen sind alle Aktive aus den Selbsthilfegruppen und -initiativen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- Wo: Café Balduin, Christophstr. 1 in 54290 Trier
- Die Terminübersicht für 2014 finden Sie [hier](#).

Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers

2014 kommt die Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers! Inzwischen sind fast alle Vorbereitungen getroffen, so dass wir jede Selbsthilfegruppe und -initiative in den nächsten Wochen anschreiben können. Da es sich beim letzten Durchlauf vielfach bewährt hat, die Anschreiben per E-Mail zu versenden, werden wir es auch in diesem Jahr tun. Sollten Sie technische Probleme beim Lesen oder Ausdrucken der Dateien haben, können Sie sich gerne an uns wenden, damit wir Ihnen die Unterlagen per Post zukommen lassen. In eigenem Interesse bitten wir Sie, die Rückmeldung (zur



Druckgenehmigung, Korrektur- oder Änderungswünsche, sowie mögliche Löschungen) zeitnah einzusenden. Dies erspart uns unnötigen Verwaltungsaufwand. Herzlichen Dank für Ihre aktive Mitarbeit!

Fortbildungsveranstaltungen der SEKIS – Es sind noch Plätze frei!

„Einüben in Achtsamkeit – Hilfestellung für den Gruppenalltag“

- Wann: Samstag, 14. Juni 2014 von 10.00 bis 16.00 Uhr
- Wo: Ambulante Hilfen St. Raphael CAB, Kurfürstenstraße 59, 54516 Wittlich
- Referentin: Laurette Bergamelli, Dipl.-Psychologin

Detailliertere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie [hier](#).

Weitere Fortbildungsveranstaltungen für das zweite Halbjahr 2014 sind geplant und werden entsprechend bekannt gegeben. Eine Übersicht aller Fortbildungen in diesem Jahr findet Sie [hier](#).

Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises – bisher stehen fest:

- 25.03. LK Birkenfeld, Lebenshilfe Göttschied 19.00 Uhr
- 15.05. LK Cochem-Zell, Großer Sitzungssaal, Kreisverwaltung Cochem 18.00 Uhr

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aktuelle Gruppengründungen

- Adipositas Wittlich
- Kreativgruppe Trier
- Plasmozytom Trier - Wittlich
- Seelische Erkrankungen Kaisersesch
- VAMV-Gruppe für Alleinerziehende Trier

Gründungsinitiativen – wir suchen Betroffene:

- Angehörige chronisch Kranker Konz
- Herzpatienten Trier
- Parkinson Konz - „Pik-As“
- Posttraumatisches Belastungssyndrom Wittlich

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

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen rund um Selbsthilfe und Gesundheit

3. Selbsthilfe- und Gesundheitstag für den Landkreis Kusel

Am Samstag, dem 05.04.2014 findet im Westpfalz-Klinikum Kusel von 11.00 bis 16.00 Uhr der 3. Selbsthilfe- und Gesundheitstag statt. Wie in den Jahren zuvor werden verschiedene Fachvorträge angeboten, u.a. zu folgenden Themen:

- 11:30 Uhr „Depression, Burnout und guter Umgang mit sich selbst“ (Dr. A. Jatzko)
- 12:30 Uhr „Bluthochdruck – Aktuelle Aspekte von Diagnostik & Therapie“ (Dr. V. Bertolino)



- 13:30 Uhr „Diabetes – Vorsorge und aktuelle Behandlungsmethoden“ (Dr. A. Kusch)
- 14:30 Uhr „Gefäßerkrankungen – Was ist sinnvoll in der Diagnostik?“ (K. Zolk)
- 15:30 Uhr „Sich stärken und für sich selbst sorgen – Angehörige von Menschen mit Demenz“ (K. Becker)

Parallel zu den Vorträgen können sich die Besucher an zahlreichen Informationsständen beraten lassen oder auch selbst aktiv werden. Einen Überblick zu den bisher angemeldeten Angeboten finden Sie hier:

- Therapeutischer und lauftherapeutischer Ansatz bei Bluthochdruck
- Entspannung mit Klangschalen
- Demonstration einer Gefäßaufdehnung an einem Glasmodell
- Raucherentwöhnung und Gefäßsportgruppe
- Kostenlose Blutzucker- und Blutdruckmessungen
- Gesunde Ernährung
- Informationsstände u.a. vom Sanitätshaus Westpfalz-Klinikum & Ank GmbH und von der Kreisverwaltung Kusel
- Beteiligung verschiedener Selbsthilfegruppen u.a. Borreliose-SHG Kusel, SHG für Schlaganfallbetroffene und Aphasiker im LK Kusel, SHG Alzheimer / Demenz, LICHTBLICK-SHG bei Angst und Depressionen Kusel, Regionalgruppe-Vaskulitis e.V., Rheumaliga Kusel, Kontakt- und Freizeitgruppe für psychisch kranke Menschen Kusel sowie Gesprächskreis der Angehörigen psychisch kranker Menschen Kusel

Diese Informationen beruhen auf dem Anmeldestand vom 06.03.2014, weitere Ergänzungen folgen in Kürze.

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 gerne an, per Telefon: 0651-141180 oder per E-Mail: kontakt@sekis-trier.de.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Allgemeine Informationen

Neugründung eines Fachforums „Sexualität und Behinderung“ für die Region Trier

Am 02.04.2014 findet um 15.00 Uhr das nächste Treffen zur Gründung des neuen Fachforums „Sexualität und Behinderung“ statt. Das Austauschforum ist im Nachgang zu der Fachtagung „Überlebenswelten – Sexualisierte Gewalt im Leben von Frauen mit Behinderungen“ entstanden, die der Frauennotruf Trier im Herbst 2013 organisiert hatte.

- Wo: Konferenzraum des Hauses der Familie / Mehrgenerationenhaus Trier, Balduinstr. 6
- Anmeldung: Claudia Heltemes, Tel.: 0651/46302127, E-Mail: claudia.heltemes@profamilia.de



Förderpreis für Selbsthilfegruppen 2014

Auch in diesem Jahr wird wieder der Förderpreis für Selbsthilfegruppen von der Marion und Bernd Wegener Stiftung vergeben. Kooperationspartner dieses Projektes ist die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) und die Stadt Wiesbaden. Prämiert werden Selbsthilfegruppen, die sich durch hohes Engagement, außergewöhnliche Aktivitäten und kreative Ideen auf dem Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit hervorheben. Berücksichtigt werden dabei auch die Internet- und Social Media-Aktivitäten. Das Bewerbungsformular finden Sie in unserer [Rubrik Aktuelles](#).

- Wer: Selbsthilfegruppen aus dem Bereich "Gesundheit"
- Einsendeschluss: 10. April 2014
- Preisverleihung: 26.04.2014 in Wiesbaden

Berufstätig mit Rheuma – Ausschreibung RheumaPreis 2014

Den Beruf meistern, gute Arbeit leisten und dafür Anerkennung finden – dass das auch mit Rheuma möglich ist, stellen viele Menschen in Deutschland bereits Tag für Tag unter Beweis. Damit gute Beispiele Schule machen und andere zum Nachahmen anregen, verleiht die Initiative RheumaPreis auch in diesem Jahr den RheumaPreis an Menschen, die einen Weg gefunden haben, mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen beruflich aktiv zu sein. Der Bewerbungszeitraum läuft noch bis zum 30.06.2014. Die Preisverleihung in Berlin findet im Herbst 2014 statt. Die Bewerbungsunterlagen und -modalitäten finden Sie unter: www.rheumapreis.de

Aktuelles Steuermerkblatt für Menschen mit Behinderung

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm) bietet ein spezielles Steuermerkblatt für Menschen mit Behinderung, um einen Überblick über die steuerlichen Erleichterungen zu verschaffen. Das Merkblatt finden Sie in unserer [Rubrik Aktuelles](#).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Newsletter abbestellen

Wenn Sie in Zukunft keinen SEKIS-Newsletter erhalten möchten, können Sie ihn [hier](#) abbestellen.

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

Internet: 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