



SEKIS-Info-Brief 01/2016: Neuigkeiten aus der Selbsthilfe

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

recht herzlich möchte ich Sie im bereits frühlingshaften neuen Jahr begrüßen. In der März-Ausgabe unseres Newsletters gibt es wieder viele interessante Informationen rund um die Themen Selbsthilfe und Gesundheit.

Die Termine für die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in den jeweiligen Landkreisen und die Fortbildungstage für das erste Halbjahr stehen bereits fest und auch im Personalbereich hat sich bei der SEKIS etwas verändert. Ab sofort arbeitet Jutta Leonhardt als neue Kollegin in unserem SEKIS-Team.

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

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

**** Hinweis: Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.06.2016! ****

Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

- [Aktuelles von der SEKIS](#)
 - [In eigener Sache](#)
 - [Veranstaltungen von und mit der SEKIS](#)
 - [Seminare der SEKIS 2016](#)
 - [Gesamttreffen](#)
 - [Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers](#)
 - [SEKIS auf facebook](#)
 - [Rückblick](#)
 - [Vorausschau](#)
- [Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau](#)
- [Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet](#)
- [Allgemeine Informationen](#)
- [Newsletter abbestellen](#)
- [Impressum](#)

Aktuelles von der SEKIS

In eigener Sache

Seit Anfang März haben wir eine neue Kollegin: Jutta Leonhardt ist Diplom-Sozialpädagogin mit den Ausbildungsschwerpunkten Außerschulische Jugend- und Erwachsenenbildung und Interkulturelles Lernen.

Sie bringt vielfältige Erfahrungen aus der Internationalen Jugendarbeit, der Betreuung von obdachlosen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, aus der zirkuspädagogischen Arbeit mit Kindern und aus der Flüchtlingshilfe mit.

Als technische Mitarbeiterin war sie mehrere Jahre im Familienbetrieb im Bereich Kundenbetreuung, technischer Einkauf und Auftragsabwicklung tätig. Serviceorientierung, Organisation und wirtschaftliches Denken in Kombination mit sozialpädagogischem Hintergrund sehen wir als eine gelungene Mischung.

Wir freuen uns, dass Jutta Leonhardt sich entschieden hat in ihren sozialen Beruf zurückzukehren. In den nächsten Wochen werden Sie bei den kommenden Gesamttreffen bereits die Gelegenheit haben sie kennen zu lernen. Wir freuen uns über den kollegialen Zuwachs und die gemeinsame Zusammenarbeit!



Veranstaltungen von und mit der SEKIS

- 08.04.2016, 1. Inklusionsmesse RLP Mainz, 11.00-19.00 Uhr
- 09.04.2016, Baumpflanzaktion der Selbsthilfegruppen im LK Birkenfeld, Wildenburg / Kempfeld, 14.30 Uhr
- 14.04.2016, Fachtag Begleitete Elternschaft MGH Trier / Konferenzraum, 10.00-16.30 Uhr
- 20.05.2016, Wir sind Selbsthilfe!-Startveranstaltung, Mainz, n.n.
- 18.11.2016, 3. Tag der Psychosomatik, Kliniken Daun Am Rosenberg, 13.00-17.00 Uhr

Detailliertere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

Seminare der SEKIS 2016

Die SEKIS bietet in regelmäßigen Abständen Fortbildungen und Seminare für Selbsthilfegruppen an. Die Veranstaltungen sind nicht nur für Gruppenleiter, daher leiten Sie gerne die Informationen an die Gruppenmitglieder weiter! Die nächsten Termine sind:

- 08.04. (Fr.) 16.00-20.00 Uhr, Gedächtnistraining II / Wittlich (Monika Biewer)
- 30.04. (Sa.) 10.00-16.00 Uhr, Entspannungstag / Cochem (Karin Hofmann)
- 21.05. (Sa.) 10.00-16.00 Uhr, Achtsamkeitstag / Trier (Laurette Bergamelli)
- 03.06. (Fr.) 16.00-20.00 Uhr, Gruppen gründen und lebendig halten / Trier (Elke Thees)
- 25.06. (Sa.) 10.00-16.00 Uhr, Konflikte in Gruppen / Kusel (Elke Thees)
- 15.10. (Sa.) 10.00-16.00 Uhr, Achtsamkeitstag / Kusel (Laurette Bergamelli)

Weitere Informationen und Anmeldungen wie gewohnt unter Tel.: 0651 - 14 11 80, oder E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises

- 07.04.2016 Landkreis Vulkaneifel, AHG Kliniken Daun 18.00 Uhr
- 27.04.2016 Landkreis Kusel, Kreisverwaltung Kusel 17.30 Uhr
- 18.05.2016 Landkreis Cochem, Kreisverwaltung / Rieslingkeller 18.00 Uhr

Die Termine für die anderen Landkreise werden demnächst bekannt gegeben.

Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers

Die Bearbeitung des Selbsthilfewegweisers hat begonnen – sukzessiv werden alle Selbsthilfegruppen einzeln angeschrieben, um Änderungswünsche, Korrekturen und natürlich auch neue Beiträge aufzunehmen. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit und geben uns zeitnah eine Rückmeldung auf unser Anschreiben. Ihre zügige Antwort erleichtert uns die Arbeit und erspart zusätzlichen Verwaltungsaufwand. Vielen Dank für Ihre aktive Mitarbeit! Die derzeit aktuelle Ausgabe vom August 2014 kann auf unserer Internetseite 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.

SEKIS auf facebook

Besuchen Sie uns auch auf facebook und bleiben immer auf dem Laufenden: www.facebook.com/SEKIS.Trier – Lesen ist auch ohne Kennwort möglich!

Rückblick

Projektabend „Kunst und Kreativität“ in der Selbsthilfe am 28.01.2016

Eine Gemäldeausstellung, Theater und Musik bot der Abend, der den regionalen Bezug zur Wanderausstellung „Kunst trotz(t) Handicap“ herstellte, in einer wunderbaren, anrührenden Mischung am 28. Januar im Kleinen Saal der TUFA Trier:

Umringt von den Gemälden und Zeichnungen der Kunstgruppe der Caritas-Werkstätten zeigte die Theatergruppe „Projekt9“ die Uraufführung ihres selbstgeschriebenen Stücks „Frag´ doch die Eule“, das sich in Form einer Fabel mit dem tierischen Zusammenleben befasste.

Im Anschluss spielte die integrative Musikgruppe „Unerhört“ der Psychiatrischen Abteilung des Trierer Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen in 20facher Besetzung ihre beliebtesten Songs. Ob einzeln, im Duo oder in vollständiger Besetzung – die Gruppe berührte und beeindruckte die Zuhörer sehr.

Den dritten und letzten Auftritt bestritt Heinz Fichter vom Kreuzbund Diözesanverband Trier – nach mehr als 30 Jahren wieder auf der Bühne – mit viel Lampenfieber und Bravour.

Die SEKIS Trier, die den Abend organisiert hatte, bedankte sich mit all den Gästen bei den teilnehmenden Künstlerinnen und Künstlern.

"Beruflicher Wiedereinstieg nach oder mit Depression II" 18.02.2016

Mit dem Schwerpunkt „Berufliche Rehabilitation“ veranstaltete das Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel in Kooperation mit der VHS Trier den Fachtag „Beruflicher Wiedereinstieg nach oder mit Depression II“. Die Veranstaltung bot sowohl Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit Depressionen, als auch Arbeitgebern die Möglichkeit, sich über unter-

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

stützende Angebote zu informieren und beraten zu lassen. Eine Folgeveranstaltung ist für den 10.11.2016 in der VHS Trier geplant.

3. Kombimesse Gesundheit & Familie in Idar-Oberstein

Am 05. und 06. März konnte die SEKIS dank der finanziellen Unterstützung der AOK Rheinland-Pfalz / Saarland zusammen mit zahlreichen Selbsthilfegruppen aus der Region an der Gesundheitsmesse in Idar-Oberstein teilnehmen. Die Besucher konnten sich an beiden Tagen in der Zeit von 11.00-18.00 Uhr über Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen informieren. Folgende Selbsthilfegruppen waren mit dabei:

- Gesprächskreis trauernder Eltern „Tränendes Herz“
- Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Idar-Oberstein – Kirm e.V.
- Selbsthilfegruppe krebskranker Frauen Idar-Oberstein
- Sarkoidose-Gesprächskreis Idar-Oberstein
- Coronarsportgruppe & Gesprächskreis für Herzkranke & Angehörige e.V
- Dt. Vereinigung Morbus Bechterew e.V. – SHG Idar-Oberstein
- Regionalgruppe Vaskulitis – Vaskulitisverein RLP e.V.
- Deutsche Parkinson Vereinigung – SHG Idar-Oberstein
- Dt. ILCO – Stomaträger / Darmkrebs / Darmerkrankungen – Nahe-Hunsrück
- DMSG – Multiple Sklerose – SHG Idar-Oberstein
- Dt. Rheumaliga – öAG Idar-Oberstein
- Begleitete SHG Abnehmen / Bundenbach bei Idar-Oberstein
- Schwerhörig - was nun? SHG für Menschen mit Hörbehinderung und Angehörige
- Begleitete SHG Demenz – Pflegestützpunkt IO
- Sozialpsychiatrischer Dienst im Gesundheitsamt Idar-Oberstein

Vorausschau

Baumpflanzaktion der Selbsthilfegruppen im LK Birkenfeld am 09.04.2016, 14.30 Uhr

Wie bereits seit 1999 wird auch in diesem Jahr wieder eine Baumpflanzaktion der Selbsthilfegemeinschaft im Landkreis Birkenfeld stattfinden. Jedes Jahr pflanzt eine der Selbsthilfegruppen des Landkreises Birkenfeld einen Baum in der Allee der Selbsthilfegruppen auf der Wildenburg in Kempfeld. Die Baumpflanzaktionen zum Frühjahr eines jeden Jahres haben sich inzwischen als ein Highlight der Selbsthilfegruppenbewegung des Kreises etabliert. Sie stehen symbolisch für Verankerung, Antrieb, Wachstum, Kraft, Gemeinschaft und soziale Verantwortung.

Zahlreiche Politiker, Verbandsbürgermeister, Menschen des öffentlichen Lebens, Mitglieder der Selbsthilfegruppen sowie der Landrat des Kreises sind regelmäßige Gäste der Veranstaltung. Mittlerweile weist eine Informationstafel auf die „Allee der Selbsthilfegruppen im Kreis Birkenfeld“ hin. In diesem Jahr pflanzt die Selbsthilfegruppe der Psychiatrie-Erfahrenen den 18. Baum, eine Sommerlinde.

Fachtag begleitete Elternschaft am 14.04.2016 in Trier

Am 14.04.2016 gibt es in Trier den ersten Fachtag zum Thema „Begleitete Elternschaft von Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung“. [Weiterlesen...](#)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau

- Adoptierte (seit Februar 2016) NEU
- Alleinerziehende Thalfang (im Aufbau)
- Angehörige nach Suizid Trier (in Planung)
- Depressionen Trier (2. Gruppe - seit März 2015) NEU
- Depressionen und Ängste Idar-Oberstein (seit Oktober 2015) NEU
- Eltern essgestörter Kinder Trier (seit Mai 2015) NEU
- Herzgesundheit / Trier
- Hochsensibilität und Hochbegabung Trier und Umgebung
- Hörgeschädigte / CI-Träger Idar-Oberstein NEU
- Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) Trier und Umgebung
- Morbus Sudeck Trier (in Planung)
- Parkinson Kaisersesch (2015)
- PTBS Trier (in Planung)
- Tinnitus Trier (in Planung)

Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet

Gruppengründung „Adoptierte“ Trier

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe suchen wir weitere Erwachsene, die als Kinder adoptiert wurden und das Bedürfnis nach Austausch haben. Es geht darum, einen geschützten Rahmen zu schaffen, indem die vielen Themen besprochen werden können, deren Ursprung in der Adoption liegen. Dazu gehören Verlustängste, mangelnder Selbstwert, Probleme mit dem Alleinsein, fehlendes Vertrauen, Bindungsprobleme, Versagensängste, Schuldgefühle... Diese können sich durch das ganze Leben ziehen und dieses sehr erschweren. Auch die Fragen nach Herkunft, Zugehörigkeit und wo und wie man Hilfe und Informationen darüber kommt, werden thematisiert.

Gegenseitiger Umgang mit Respekt, Mitgefühl, Verständnis und Unterstützung sind Voraussetzung und Ziel dieser Gruppe. Das erste Treffen hat im Februar stattgefunden - die nächsten Treffen sollen künftig am 3. Montag im Monat sein. Weitere Informationen und Anmeldungen bei:

Heike Kreber (Initiatorin), Tel.: 0651-9954643; E-Mail: heikekreber@gmx.de

Angebote rund um das Thema Sternenkinder, Totgeburten & verstorbene Kinder

- Fotoausstellung zum Thema Kindergräber im Kloster Maria Laach, vom 08.11.2015 bis zum 02. Mai 2016
- 10.04.2016, Gedenkgottesdienst Trier
- 07.05.-29.06.2016, Ausstellung: "Kindergräber-Orte zum Verweilen, Sinnen und Erinnern" im MGH Gerolstein
- 18.06.2016, Trauerseminar für Eltern verstorbener Kinder von den Selbsthilfegruppen "Gute Hoffnung-jähres Ende" und "S.T.I.L.L.E" in Trier
- 19.06.2016, Gedenkgottesdienst Hermeskeil

Nähere Informationen zu den einzelnen Terminen finden Sie [hier...](#)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote für MS-Betroffene in Trier von der Trierer Informationsstelle Multiple Sklerose (TIMS):

- Vortrag: MS und Patientenrecht, 11.04.2016, 19.00 Uhr
- Vortrag: Depression bei MS, 09.05.2016, 19.00 Uhr
- Welt-MS-Tag: Infostand und Film, 25.05.2016, ganztägig
- Vortrag: MS und Arbeit, 13.06.2016, 19.00 Uhr

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen unter www.tims-trier.de oder direkt bei TIMS, Tel.: 0651-9760835 oder per E-Mail: anmeldung@tims-trier.de

Infoabende in Trier vom ISUV - Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

- 20.04., Mein Vermögen, dein Vermögen, gar kein Vermögen? - Zugewinnausgleich und Gütertrennung
- 18.05., Unterhalt - für Kinder, Ex, Eltern! - Wo sind die Grenzen?
- 15.06., Eltern bleiben nach der Trennung - das Wechselmodell als Chance

Weitere Informationen: www.isuv.de, Anmeldung: Melanie Ulbrich, Tel.: 06074-7282568

Allgemeine Informationen

Inklusiver Fackellauf in Trier

Am 09. April gastiert das „Special Olympics-Feuer“ bei den Heilig-Rock-Tagen in Trier. [Weiterlesen...](#)

Fachtagung: "Wenn Heime – dann mit Qualitätsstandards!?" in Mainz

Am 25.04.2016 findet in Mainz die 21. Fachtagung des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Rheinland-Pfalz e.V. statt. Unter dem Motto "Wenn Heime – dann mit Qualitätsstandards!?" können in der Zeit von 10.30-16.30 Uhr verschiedene Vorträge angehört werden. Zum Abschluss findet eine Diskussionsrunde mit dem Plenum statt. [Hier geht es zum Flyer...](#)

Rheinland-Pfalz-Tag 2016 in Alzey

Vom 03.-05. Juni 2016 findet in Alzey der Rheinland-Pfalz-Tag 2016 statt. Unterschiedliche Aktionsflächen sind über den Innenstadtbereich verteilt. Die KISS Mainz / DPWV ist zuständig für die Organisation der Aktionsfläche „Selbsthilfemeile“. [Weiterlesen...](#)

Tagesseminar "Sensibilisierung im Umgang mit gehörlosen und hochgradig schwerhörigen Menschen - Kommunikation in Gebärdensprache"

Am 11. Juni 2016 finden auf dem Johannishof in Langsur bei Trier das Tagesseminar "Sensibilisierung im Umgang mit gehörlosen und hochgradig schwerhörigen Menschen - Kommunikation in Gebärdensprache" statt. Anmeldungen sind bis 14. Mai möglich. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

„Ich zieh‘ den Hut!“ - Bundesweite Aktion der Frauenselbsthilfe nach Krebs

40 Jahre Frauenselbsthilfe nach Krebs. Wenn das kein Grund ist, den Hut zu ziehen. Wir tun es! Am 25.06.2016 Tag finden bundesweit Aktionen statt. Termine innerhalb unseres Betreuungsgebietes werden demnächst auf unserer Internetseite bekannt gegeben.

Seltene Erkrankungen - Betroffenensuche des Monats

Um Menschen mit seltenen Erkrankungen dabei zu unterstützen nach Gleichbetroffenen zu suchen und eine Selbsthilfegruppe, bzw. ein überregionales Austauschnetz zu initiieren, bietet die NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen die Datenbank "BLAUE ADRESSEN" und die Online-Aktion "Betroffenensuche des Monats" an. Aktuell wird im März nach weiteren Betroffenen zum Thema: "[ECMO-Therapie nach akutem Lungenversagen](#)" gesucht.

„VORBILDLICHER EINSATZ FÜR ANDERE“ – Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe 2016

Bewerbungen sind noch bis 15. Mai möglich. Weitere Informationen finden Sie [hier...](#)

Newsletter abbestellen

Wenn Sie in Zukunft keinen weiteren 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

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)