



SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 2 · Juni 2014

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



nachdem die SEKIS gut in das 25ste Jubiläumsjahr gestartet ist, möchte ich Sie nun auch zu den kommenden Veranstaltungen im Rahmen unseres Geburtstagsprogramms ganz herzlich einladen. Zum Start unserer Feierlichkeiten im Jahr 2014 konnten bereits einige von Ihnen gemeinsam mit uns in einem Boot sitzen und für die Selbsthilfe aktiv werden. Mehr zu der Drachenbootaktion erfahren Sie in diesem Newsletter.

Wie gewohnt gibt es auch in der zweiten Jahreshälfte wieder verschiedene Termine bei Ihnen vor Ort: Gesamttreffen in den verschiedenen Landkreisen unseres Betreuungsgebietes, Fachtage und Fortbildungsveranstaltungen.

Im Namen des SEKIS-Teams sende ich Ihnen herzliche Grüße und wünsche Ihnen und Ihren Familien einen schönen Sommer!

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

Hinweis: Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.09.2014!

Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

- [Aktuelles von der SEKIS](#)
 - [SEKIS feiert Geburtstag](#)
 - [Drachenboot-Aktion am 09.05.2014](#)
 - [SEKIS bei facebook](#)
 - [Selbsthilfe-Stammtisch in Trier](#)
 - [Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers](#)
 - [Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge der SEKIS](#)
 - [Gesamttreffen](#)
- [Aktuelle Gruppengründungen](#)
- [Mitteilungen aus den Gruppen](#)
- [Veranstaltungen rund um Selbsthilfe und Gesundheit](#)
- [Allgemeine Informationen](#)
- [Newsletter abbestellen](#)
- [Impressum](#)



Aktuelles von der SEKIS

In eigener Sache: SEKIS feiert Geburtstag!

Im Rahmen unseres 25-jährigen Jubiläums warten auch in der zweiten Jahreshälfte noch einige Veranstaltungen auf Sie:

- 20.09. „Kultur trifft Selbsthilfe – 25 Jahre SEKIS“ / Sommerbühne im Brunnenhof Trier
- 16.10. Fachtag „Depression & Arbeit“, Netzwerk Depression Eifel-Mosel / Trier
- 07.11. Tag der Psychosomatik – Kooperationsveranstaltung mit den AHG-Kliniken Daun
- 19.11. LVPE-Fachtagung „Das Recht auf Sexualität“ / 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.

Drachenboot-Aktion am 09.05.2014

Bei strahlendem Sonnenschein saßen am 09. Mai einige mutige Kooperationspartner aus der Selbsthilfelandchaft mit dem SEKIS-Team gemeinsam im Drachenboot auf der Mosel. Herzlichen Dank an die Selbsthilfegruppe Pinkpaddler Trier (Paddeln gegen Brustkrebs) für dieses tolle Geschenk zu unserem 25. Jubiläum – es war ein wirklich unvergessliche Erlebnis!



Abb. 1: SEKIS-Team mit Kooperationspartnern im Drachenboot auf der Mosel

SEKIS bei facebook

Nachdem Anfang März unsere neue facebook-Seite an den Start gegangen ist, konnten wir binnen Stunden schon mehr als 50 Liker (gesprochen: Laiker) erreichen, das sind Menschen die unsere Seite mit „gefällt-mir“ markiert haben. Inzwischen sind wir bereits bei über 150 Likern die unsere Beiträge und Veranstaltungsinformationen regelmäßig erhalten. facebook bietet eine größere Austausch- und Vernetzungsmöglichkeit auf kurzem Wege, was weit über die Informationsmöglichkeit von E-Mail und der „normalen“ Internetseite hinausgeht. Schauen Sie einfach mal vorbei – zum Reinschnuppern wird kein Passwort benötigt: www.facebook.com/SEKIS.Trier.

Selbsthilfe-Stammtisch in Trier

Der letzte Selbsthilfe-Stammtisch vor der Sommerpause findet am Montag, dem 07. Juli in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr im Café Balduin, Christophstr. 1 in 54290 Trier statt. Eingeladen sind alle Aktive aus den Selbsthilfegruppen und -initiativen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Terminübersicht für 2014 finden Sie [hier](#).



Neuaufgabe des Selbsthilfegeweisers

Inzwischen sind alle Selbsthilfegruppen und -initiativen angeschrieben worden und die Bearbeitung der Neuaufgabe befindet sich in der heißen Phase. Sollten Sie sich bislang noch nicht bei uns zurückgemeldet haben, sollten Sie dies schnellstmöglich nachholen, um noch rechtzeitig vorm Druck mit aufgenommen zu werden. Herzlichen Dank für Ihre aktive Mitarbeit!

Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge der SEKIS:

- Seminar: „Einüben in Achtsamkeit – Hilfestellung für den Gruppenalltag“, 14.06., 10.00-16.00 Uhr in Wittlich (Referentin: Laurette Bergamelli)
- Vortrag: „Im Schmerz frei sein“, 18.09., 18.30 Uhr im MGH Trier (Referentin: s.o.)
- Seminar: „Stärken stärken“, 28.11., 16.00-20.00 Uhr in Trier (Referentin: Ingrid Sauer)

Anmeldungen wie gewohnt bei der SEKIS unter Tel.: 0651-141180 oder per E-Mail an: kontakt@sekis-trier.de. Weitere Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge für das zweite Halbjahr 2014 sind geplant und werden auf unserer Internetseite rechtzeitig bekannt gegeben. Zur Übersicht gelangen Sie [hier](#).

Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises:

- 17.07.2014 Landkreis Vulkaneifel Funktionspavillon PO3, Kliniken Daun 19.00 Uhr
- 21.07.2014 Landkreis Bitburg-Prüm Mehrgenerationenhaus Bitburg 19.00 Uhr

Der Termin für den Landkreis Trier-Saarburg wird demnächst bekannt gegeben.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aktuelle Gruppengründungen

- Adipositas / Wittlich
- Herzgesundheit / Trier
- Plasmozytom Trier / Wittlich
- Polio / Trier
- Seelische Erkrankungen / Kaisersesch
- Übersäuerung / Trier
- VAMV-Gruppe für Alleinerziehende / Trier

Gründungsinitiativen – wir suchen Betroffene:

- Angehörige chronisch Kranker Konz
- Landesverband RLP-Saarland Guillain-Barré-Syndrom
- 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](#)



Mitteilungen aus den Gruppen

Gruppengründung Herzgesundheit in Trier:

„Herzgesundheit – was kann ich selbst tun?“ – Einladung zum Vortrag von Anke Kampmann, Krankenschwester im BKT, am Dienstag, den 10. Juni 2014 um 17.00 Uhr im Brüderkrankenhaus Trier.

Zur Gründung eines Gesprächskreises für Menschen mit Herzerkrankungen – besonders nach einem Infarkt – suchen wir weitere Betroffene, die Interesse am Austausch über die veränderte Lebenssituation haben. Weitere Informationen beim Patienten-Informations-Zentrum PIZ im BKT, Tel.: 0651-208 1520, E-Mail: piz@bk-trier.de oder bei Elke Thees von der SEKIS Trier, Tel.: 0651-141180, E-Mail: kontakt@sekis-trier.de.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Veranstaltungen rund um Selbsthilfe und Gesundheit

Einstieg in die Suchtprävention – Workshop in Mainz am 09. Juli

Am 09. Juli 2014 findet in Mainz ein Workshop statt zum Thema: "Einstieg in die Suchtprävention. Was sollte ich über Sucht, deren Bedeutung für Betroffene und das Umfeld, sowie die Prävention wissen?". [Weiterlesen...](#)

Rheinland-Pfalz-Tag 2014 in Neuwied

Vom 18.-20. Juli 2014 findet in Neuwied der Rheinland-Pfalz-Tag 2014 statt. Unterschiedliche Aktionsflächen sind über den Innenstadtbereich verteilt. Die Neuwieder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (Nekis) ist zuständig für die Organisation der Aktionsfläche „Selbsthilfemeile“ und wird dabei von der Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle WeKISS unterstützt. Die Stadt Neuwied stellt als Aktionsfläche einen zentral gelegenen Bereich zur Verfügung. Die Programmübersicht finden Sie [hier](#).

Mood-Tour macht am 23. Juli 2014 Station in Trier

Auch in diesem Jahr macht die MOOD-TOUR wieder Station in Trier. Die MOOD-TOUR ist eine dreimonatige Staffel-Fahrt durch ganz Deutschland zur Entstigmatisierung der Depression. Dabei finden in zahlreichen Städten Infostand- und Mitfahr-Aktionen statt, die den direkten Kontakt zu den Bürgern herstellen. [Weiterlesen...](#)

Weitere interessante Termine und Veranstaltungen aus dem Betreuungsgebiet der SEKIS

Wie immer haben wir für Sie auch dieses Mal eine große 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

Berufstätig mit Rheuma – Ausschreibung RheumaPreis 2014

Noch bis zum 30.06.2014 können Sie sich bewerben: 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. Die Bewerbungsunterlagen und -modalitäten finden Sie unter: www.rheumapreis.de

DGPPN-ANTISTIGMA-PREIS 2014 – Bewerbung noch bis zum 31.07.2014 möglich

Trotz Fortschritten in der psychiatrischen Forschung und Versorgung haben Menschen mit psychischen Erkrankungen in Deutschland nach wie vor mit Vorurteilen zu kämpfen. Mit dem Antistigmapreis setzt die DGPPN gemeinsam mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ein wichtiges Signal gegen die Diskriminierung. Der Preis ist auf 10.000 Euro dotiert. Bewerben können sich Projekte, Institutionen und Selbsthilfegruppen, die sich für eine nachhaltige gesellschaftliche Integration psychisch erkrankter Menschen einsetzen. Weitere Informationen: www.dgppn.de

Landesaktionsplan 2015

Vom Aktionsplan der Landesregierung zum Landesaktionsplan: "Leben wie alle - mittendrin von Anfang an" ist die Leitlinie der rheinland-pfälzischen Landesregierung für ihre Politik für und mit Menschen mit Behinderungen. Ziel ist die möglichst umfassende und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an unserer Gesellschaft. Im Juni und Juli 2014 veranstaltet die Landesregierung drei Ideenworkshops in Mainz, Trier und Kaiserslautern. Alle sind zur Teilnahme aufgerufen und eingeladen: Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfe, der kommunalen Ebenen, der Kirchen, Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften, Wohlfahrtsverbände sowie alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Ziel der Ideenworkshops ist es, Projektideen zu sammeln und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für mehr Inklusion vor Ort zu entwickeln. Die Ergebnisse der Workshops fließen in einen Landesaktionsplan ein, der Ende 2015 vorgestellt wird. [Weiterlesen...](#)

- 10. Juni, 10.30-16.30 Uhr / Themen: Schutz der Grund- und Menschenrechte, Interessenvertretung, Barrierefreie Mobilität, Barrierefreie Kommunikation sowie barrierefreier Zugang zu Informationen, Bewusstseinsbildung sowie sonstige Ziele und Maßnahmen / ERA Conference Centre, Metzger Allee 2-4, 54295 Trier
- 11. Juli 2014, 10.00-16.30 Uhr / Themen: Gesundheit und Pflege, Wohnen sowie Freizeit, Kultur und Sport / Business + Innovation Center, Trippstadter Straße 110, 67633 Kaiserslautern

Studie für übergewichtige Frauen, die während der Schwangerschaft an Depressionen leiden

Zurzeit wird an der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig die achtwöchige Therapie-Studie „Der Schwangerschaftsdepression davon spazieren“ durchgeführt. Die Online-Studie richtet sich an übergewichtige Frauen, die während ihrer Schwangerschaft an einer Depression leiden.



Das Therapieangebot ist für die Studienteilnehmerinnen völlig kostenfrei. [Weiterlesen...](#)

"Vielen Dank für das Gespräch" – anschaulicher Comicfilm zum Thema Selbsthilfe

Eine lebensbedrohliche Diagnose lässt Harrys Welt zusammenbrechen. Voller Panik flüchtet er aus dem Krankenhaus. Wie wird es weiter gehen? Der Comicfilm „Vielen Dank für das Gespräch“ entstand im Rahmen des NAKOS-Projekts „Portal Junge Selbsthilfe“ und macht auf die aufbauende Kraft von Selbsthilfegruppen aufmerksam und richtet sich mit seiner unkonventionellen Erzählweise insbesondere an ein jüngeres Publikum. [Zum Video...](#)

Lückenschluss in der Vulkaneifel: Eröffnung der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Zu Beginn diesen Jahres wurde die Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie samt Ambulanz in der ehemaligen Landwirtschaftsschule in Daun eröffnet. Träger der Tagesklinik ist die DRK-Trägergesellschaft Süd-West mit Sitz in Mainz. Fachlich angegliedert ist die Dauner Außenstelle an die DRK-Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Bad Neuenahr. [Weiterlesen...](#)

Überarbeitetes Integrationskonzept des Landes Rheinland-Pfalz

Die Landesregierung hat das Integrationskonzept im Jahr 2013 fortgeschrieben. Unter dem Titel „Integration, Anerkennung und Teilhabe – Leben gemeinsam gestalten“ fasst es die integrationspolitischen Leitlinien der Regierung zusammen und benennt in neun Handlungsfeldern Maßnahmen, durch die die Integration und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Migrationshintergrund gefördert und unterstützt werden kann. Dabei geht es auch um den Abbau von Zugangsbarrieren und Benachteiligungen. Die Broschüre finden Sie auf unserer [Internetseite](#).

Neue Broschüre der Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind

Ab sofort ist die neue Broschüre "Damit Kinder stark werden - Vor Ort ins Gespräch kommen" der Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V. erhältlich. Hier finden Sie nebeneinander fachliche Informationen und Alltagsbeschreibungen: sich ergänzend, einander unterstreichend, mitunter hinterfragend oder auch manchmal kontrovers. Immer aber verständnisvoll und Verständnis suchend. Ziel ist es, mehr Lebensqualität von Kindern mit Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen und ihren Familien zu erreichen und die Betroffenen deutschlandweit miteinander zu vernetzen. Die Broschüre finden Sie auf unserer [Internetseite](#).

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Newsletter abbestellen

Wenn Sie in Zukunft keinen weiteren 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