



SEKIS-Info-Brief 02/2016: Neuigkeiten aus der Selbsthilfe

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

es hat sich in den letzten Monaten viel getan: Wir durften im April noch eine weitere neue Kollegin im SEKIS-Team begrüßen und die SEKIS ist inzwischen in neue Räumlichkeiten in der Gartenfeldstrasse 22 in 54295 Trier umgezogen. Sobald die letzten Bauarbeiten abgeschlossen sind, freuen wir uns Sie in unseren neuen Räumen willkommen zu heißen!

Bis dahin wünsche ich Ihnen im Namen des SEKIS-Teams herzliche Grüße!

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

**** Hinweis: Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.09.2016! ****

Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

• Aktuelles von der SEKIS

[In eigener Sache](#)

[Veranstaltungen von und mit der SEKIS](#)

[Seminare der SEKIS 2016](#)

[Wochen der Seelischen Gesundheit 2016](#)

[Gesamttreffen](#)

[Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers](#)

[SEKIS auf facebook](#)

[Rückblick](#)

• Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau

• Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet

• Allgemeine Informationen

• Newsletter abbestellen

• Impressum

Aktuelles von der SEKIS

In eigener Sache

Seit Anfang April haben wir eine neue Kollegin:

Katja Bernardy ist Diplom-Pädagogin und freie Journalistin. Sie hat als Pädagogin unter anderem jahrelang arbeitslose Menschen dabei unterstützt, wieder ins Berufsleben zurückzufinden. Dabei spielten auch häufig gesundheitliche Aspekte und das Finden von Lösungen eine große Rolle.

In ihrer Arbeit als Journalistin widmet sie sich regelmäßig Gesundheits- und Sozialthemen. Sie ist davon überzeugt, dass man durch gute und ausreichende Informationen, bessere Entscheidungen treffen kann. Bei der SEKIS Trier ist sie u.a. zuständig für Öffentlichkeitsarbeit und unterstützt Ratsuchende dabei, möglichst gut über Selbsthilfegruppen und die Möglichkeiten, die diese bieten, informiert zu sein. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zusammenarbeit mit Frau Bernardy!



Veranstaltungen von und mit der SEKIS

- 25.07. Offene Beratung der SEKIS / Lesecafé der VHS-Trier, 10.00-12.00 Uhr
 - 10.09. Fachtag "Angehörige und Sucht" / Broadway Trier, 14.00-18.00 Uhr
 - 10.11. „Beruflicher Wiederstieg nach und mit Depression III“ / Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel in der VHS Trier (Saal 005), 18.00-20.00 Uhr
 - 18.11. 3. Tag der Psychosomatik - Thema Trauma / Kliniken Daun Am Rosenberg
- Detailliertere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

Seminare der SEKIS 2016

Die SEKIS bietet regelmäßig Fortbildungen und Seminare für Selbsthilfegruppen an. Die Veranstaltungen richten sich nicht nur an die Gruppenleiter - daher leiten Sie gerne die Informationen an die Gruppenmitglieder weiter! Die nächsten Termine sind:

- 30.09. 17.00-21.00 Uhr / Mut zur Veränderung / Wittlich / Stefan Becker
- 15.10. 10.00-16.00 Uhr / Wege zur Achtsamkeit / Kusel / Laurette Bergamelli

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

Wochen der Seelischen Gesundheit - 04.-16. Oktober 2016

Novum in Trier - unter der Schirmherrschaft von Herrn Wolfram Leibe, Oberbürgermeister der Stadt Trier, wird am 04. Oktober 2016 offiziell die Veranstaltungsreihe „Wochen der Seelischen Gesundheit“ in der VHS Trier eröffnet.

- 04.10.2016 (Di.) 18.00 Uhr / Auftaktveranstaltung "Wochen der Seelischen Gesundheit 2016,, / VHS Trier (Foyer & Saal 005) / Gäste: Schirmherr Wolfram Leibe (OB der Stadt Trier) & M. Arnolds-Wagner (Psychologin im SPD des Gesundheitsamtes Trier) / Musik: Duo "Gesucht & Gefunden"

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

- 06.10.2016 (Do.) 18.00 Uhr / Vortrag: „Gesundes Selbstvertrauen“ / VHS Trier (Saal 005) / Alexander Capitain (Psychologe der AHG-Kliniken Daun / Psychosomatik)
- 07.10.2016 (Fr.) 16.00-20.00 Uhr / Workshop: "Selbstbewusstsein stärken" / SEKIS Trier / Alexander Capitain (Psychologe der AHG-Kliniken Daun / Psychosomatik)
- 07.10.2016 (Fr.) 18.00 Uhr / Vortrag: „Gewaltfreie Kommunikation – Seehilfe für Herz und Seele“ / VHS Trier (Saal 005) / Stefan Becker (Architekt & Trainer für GFK / Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg)
- 10.10.2016 (Mo.) n.n. / Vortrag: „Essstörungen in der Familie - rechtzeitiges Erkennen und Vorbeugen“ / Trier / Anne-Marie Seekings-Lipski / SHG Eltern Essgestörter Trier
- 12.10.2016 (Mi.) 18.00-20.00 Uhr / „Molltöne der Seele - Melancholie in der Musik“ / TUFA Trier (Kleiner Saal) / Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel
- 14.10.2016 (Fr.) 16.00-20.00 Uhr / Kreativworkshop „Mich selbst in Bildern ausdrücken“ / SEKIS Trier / Walter Zender (Kunsttherapeut der AHG-Kliniken Daun / Psychosomatik)
- 15.10.2016 (Sa.) 16.00-20.00 Uhr / Workshop: "Gewaltfreie Kommunikation - Seehilfe für Herz und Seele,“ / SEKIS Trier / Stefan Becker (Architekt & Trainer für GFK / Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg)
- 16.10.2016 (So.) 14.00 Uhr / Vortrag: „Der Recovery-Weg der Verwandlung - Achtsame Schritte durch das Labyrinth psychischer Krisen“ / Caritas „Alte Schmiede“, Petrusstraße 22, Trier / Frank Rettweiler (Praxis für Systemische Psychotherapie, Hypnose & Beratung / Speyer)

Wir danken der IKK Südwest für die finanzielle Förderung im Rahmen des §20h SGB V, die uns die Durchführung dieses Projekts ermöglicht!

Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises

Die Termine für das zweite Halbjahr werden demnächst bekannt gegeben.

Neuaufgabe des Selbsthilfewegweisers

Bitte melden Sie sich zeitnah auf unsere Anfrage zurück, dies erleichtert uns die Arbeit & 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!

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rückblick

18. Baumpflanzaktion der Selbsthilfegruppen im Landkreis Birkenfeld

Die Selbsthilfe-Allee wächst weiter! Es gehört mittlerweile zur Tradition der Selbsthilfegruppen des Landkreises Birkenfeld im Frühjahr in Nähe des Wildfreigeheges an der Wildenburg, einen Baum zu pflanzen. In diesem Jahr übernahm die Gruppe der Psychiatrie-Erfahrenen diesen symbolischen Akt und pflanzte am 09. April inmitten der rund 150 Gäste eine Sommerlinde.



Abb. 2: Baumpflanzaktion in Kempfeld bei Idar-Oberstein

„Wir sind Selbsthilfe“ – Gemeinsame Initiative zweier Bundesländer in Mainz gestartet

Die Gesellschaft ist im Wandel, mit ihr die Selbsthilfe. Durch neue Formen und Wege in der Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen soll die Zukunftsfähigkeit gesichert werden. In erster Linie soll sich die Selbsthilfe zukünftig stärker interkulturell öffnen und den Generationenwechsel schaffen. Zum Auftakt der Initiative „Wir sind Selbsthilfe“ trafen sich am 20. Mai erstmals Vertreter der Selbsthilfegruppen des Saarlandes und aus Rheinland-Pfalz gemeinsam zu einem Kongress in der Coface-Arena in Mainz.



Wir danken der IKK Südwest für die finanzielle Förderung im Rahmen des §20h SGB V, die die Durchführung dieses Projekts ermöglicht!

"Hut ab" vor 40 Jahren Engagement der ehrenamtlich Tätigen in der Frauenselbsthilfe nach Krebs!

„Hut ab“ sagt man, um Wertschätzung und Anerkennung vor der Leistung Anderer auszudrücken! Am 25. Juni ist genau das passiert – deutschlandweit ziehen viele Selbsthilfeakteure als Zeichen der



Solidarität mit an Krebs erkrankten Menschen den Hut. Mit dabei in Trier waren die Kolleginnen der SEKIS, um der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs Trier und Hermeskeil zu gratulieren.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau

- Adoptierte Trier (seit Februar 2016) NEU
- Allergiekrankes Kind Bitburg (seit April 2016) NEU
- Angehörige im Heim Trier (in Planung)
- CFS Bitburg (in Planung)
- Depressionen Trier (2. Gruppe - seit März 2015)
- Depressionen und Ängste Idar-Oberstein (ab Oktober 2015)
- Eltern essgestörter Kinder Trier (seit Mai 2015)
- Hochsensibilität und Hochbegabung Trier und Umgebung
- Hörgeschädigte / CI-Träger Idar-Oberstein (ab Oktober 2015)
- Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) Trier und Umgebung
- Menschen aus suchtbelasteten Familien Trier (in Planung)
- Soziale Ängste Trier (in Planung)
- Stotterer Cochem / Mosel (ab Juli 2016) NEU
- Transgender Daun / Eifel (Kontaktperson)

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

Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet

Gruppengründung „Menschen aus suchtbelasteten Familien Trier“

Erwachsene, die in suchtbelasteten Familien aufgewachsen sind, zur Gruppengründung gesucht!

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich über die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, familiäre Beziehungen, Auswirkungen auf die eigene Familie und anderes, was in dem Zusammenhang bewegt, auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Kontakt: familiesucht@freenet.de

Gruppengründung „Soziale Ängste Trier“

In der heutigen Zeit ist es sehr schwer, gerade in jungen Jahren, offen zu seinen Ängsten und Schwächen zu stehen. Dabei sind Ängste wie soziale Ängste oder Agoraphobie verbunden mit Panikattacken auch schon bei vielen jungen Menschen stark verbreitet, sodass der Alltag der Betroffenen dadurch stark beeinflusst wird.

Diese Gruppe soll dabei helfen diese Ängste und Probleme gemeinsam zu bewältigen, sich über Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Wenn du dich angesprochen fühlst und bereit bist, dagegen anzugehen, trau dich und melde dich! Alles Weitere können wir gerne besprechen:

Kontakt: jungeselbsthilfe@gmx.de

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung „CFS Bitburg“

In Bitburg soll es demnächst eine Selbsthilfegruppe zum Thema CFS - chronisches Erschöpfungs- oder Fatiguesyndrom geben. Bleierne Müdigkeit, totale Erschöpfung – dies beschreibt den Zustand von CFS-Patienten. Man spricht vom CFS, wenn die Leistungsfähigkeit gegenüber dem gesunden Zustand permanent um mehr als 50% verringert ist und diese Situation mehr als sechs Monate besteht.

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

Gruppengründung „Redefluss Mosel – für Erwachsene mit Sprachbeeinträchtigung“

- DU stotterst und möchtest dich regelmäßig mit anderen Betroffenen austauschen?
- DU möchtest erworbene Methoden und Übungen besser in den Alltag integrieren?
- DU suchst eine Gruppe zum zwanglosen Reden, ein ungezwungenes Übungsfeld zur Verbesserung deines Redeflusses?

Kontakt: SHG.Redefluss@outlook.de

Angebote der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

- 11.07. in Wittlich, "Die Diagnose „Austherapiert“ bei COPD, was nun?"
 - 26.09. in Daun, "Wechselwirkung zwischen Medikamenten und Lebensmitteln"
 - 10.10. in Wittlich, "Wechselwirkung zwischen Medikamenten und Lebensmitteln"
 - 31.10. in Daun, "Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)"
 - 14.11. in Wittlich, "ACOS als neue Bezeichnung der „Kombination“ von Asthma und COPD"
 - 28.11. in Daun, "ACOS als neue Bezeichnung von Asthma und COPD in Kombination"
- Weitere Informationen finden Sie [hier...](#)

3. Kreativ-Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit in Saarburg

Am 05. und 06. August finden in Saarburg die 3. Kreativ-Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit statt. Organisiert werden die Tage von der Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Es wird vier gesundheitsbezogene Workshops für Psychiatrieerfahrene und Selbsthilfefreunde geben: 1) Krisenmanagement, Patientenverfügung, Behandlungsvereinbarung, 2) Impro-Tanz & mehr, 3) "Abstrakt Malen – hilft" (mit Live-Musik), 4) Meditative Wanderung. Um Anmeldung wird gebeten, unter sh_seelenworte-rlp@email.de!

•Wo: MGH Saarburg

•Kosten für beide Tage: 10,00 € (Selbsthilfeaktive/PE) bzw. 20,00 € (Interessierte)

•Sonstiges: Informations- und Literaturstand „Seelische Gesundheit und Kreativität“ an beiden Tagen im Flur gegenüber MGH-Café Urban (ohne Eintritt)

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

***Lendenwirbelsäulenoperation - muss man immer versteifen? /
Vortrag am 12.09. in Wittlich***

Die Spondylodese-Selbsthilfegruppe Mittelmosel-Eifel e.V. lädt ein zum Vortrag "Lendenwirbelsäulenoperation - muss man immer versteifen?" am 12.09.2016 in Wittlich. [Weiterlesen...](#)

Infoabende in Trier vom ISUV - Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

- 21.09.2016 um 19.30 Uhr, Basiswissen: Trennung & Scheidung - Fehler vermeiden & Geld sparen, Referentin: Frau Kürten (Fachanwältin für Familienrecht)
- Weitere Informationen: www.isuv.de
- Anmeldung: Melanie Ulbrich, Tel.: 06074-9225580

Allgemeine Informationen

13. Landesweiter Ehrenamtstag 2016 in Mayen am 28.08.2016

Der diesjährige landesweite Ehrenamtstag findet am 28. August in Mayen statt. Wie bereits in den vergangenen Jahren haben Ehrenamtsprojekte aus ganz Rheinland-Pfalz die Möglichkeit, ihre Aktivitäten auf einer Bühne mit einem ehrenamtlichen Kulturprogramm zu präsentieren. Das Kulturprogramm wird in Zusammenarbeit mit dem SWR gestaltet. [Weitere Informationen...](#)

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
Gartenfeldstrasse 22, 54295 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](#)