



SEKIS-Info-Brief 03/2016: Neuigkeiten aus der Selbsthilfe

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

in der aktuellen Ausgabe unseres September-Newsletters, informieren wir Sie über die ersten Trierer „Wochen der Seelischen Gesundheit“, die Lieferung unseres neuen Selbsthilfegewegweisers und natürlich auch über unseren Tag der offenen Tür am 08. Oktober 2016.

Darüber hinaus haben wir Ihnen in gewohnter Art und Weise interessante Themen und Veranstaltungshinweise rund um Selbsthilfe und Gesundheit in Ihrer Region zusammengestellt. Wir wünschen eine interessante Lektüre und freuen uns, Sie beim Tag der offenen Tür 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 01.12.2016! ****

Was Sie in diesem Newsletter erwartet:

- [Aktuelles von der SEKIS](#)
 - [Veranstaltungen von und mit der SEKIS](#)
 - [Seminare der SEKIS 2016](#)
 - [Wochen der Seelischen Gesundheit 2016](#)
 - [Gesamttreffen](#)
 - [Der neue Selbsthilfegewegweiser ist da!](#)
 - [SEKIS auf facebook](#)
 - [In eigener Sache](#)
 - [Rückblick](#)
- [Übersicht: Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau](#)
- [Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet](#)
- [Allgemeine Informationen](#)
- [Newsletter abbestellen](#)
- [Impressum](#)

Aktuelles von der SEKIS

Veranstaltungen von und mit der SEKIS

- 04.-16.10. "Wochen der seelischen Gesundheit" Trier
- 10.11. „Beruflicher Wiedereinstieg 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, 13.00 Uhr

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 alle Gruppenmitglieder weiter! Nächster Termin:

- 15.10. 10.00-16.00 Uhr / Wege zur Achtsamkeit / Kusel / Laurette Bergamelli

Weitere Informationen und Anmeldungen wie gewohnt unter Tel.: 0651-141180, 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. Die Übersicht der Termine finden Sie hier in Kurzform – oder als ausführliche Version im [PDF-Format](#):

- 04.10. (Di.) 18.00 Uhr, Auftaktveranstaltung "Wochen der Seelischen Gesundheit 2016" in der VHS Trier, mit Infoständen im Foyer
- 05.10. (Mi.) 19.00 Uhr, Lesung von Stefanie Stahl (Psychotherapeutin und Autorin) aus „Das Kind in Dir muss Heimat finden“ in den Räumen der SEKIS Trier, Gartenfeldstr. 22, 54295 Trier
- 06.10. (Do.) 18.00 Uhr, Vortrag von Alexander Capitain (Psychotherapeut der AHG-Kliniken Daun): „Gesundes Selbstvertrauen“ in der VHS Trier
- 07.10. (Fr.) 16.00 Uhr, Workshop mit Alexander Capitain: "Selbstbewusstsein stärken" in den Räumen der SEKIS Trier - *** ausgebucht ***
- 07.10. (Fr.) 18.00 Uhr, Vortrag von Stefan Becker (Trainer für Gewaltfreie und Wertschätzende Kommunikation / Gesprächskreis für Pflegende Angehörige Trier): „Gewaltfreie Kommunikation – Seehilfe für Herz und Seele“ in der VHS Trier
- 08.10. (Sa.) 10.00 Uhr, Tag der Offenen Tür der SEKIS Trier
- 10.10. (Mo.) 19.00 Uhr, Vortrag von Anne-Marie Seekings-Lipski (Psychologische Begleiterin & Coach / SHG Eltern Essgestörter Trier): „Essstörungen – die Kopplung von Essen und Emotionen – mögliche Ursachen und Chancen" in den Räumen der SEKIS Trier

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

- 11.10. (Di.) 18.00 Uhr, Workshop mit Tina Walther-Schubbe (Psychotherapeutin): "Psychosomatik - wie kommt der Stress ins Organ? in den Räumen der SEKIS Trier
- 12.10. (Mi.) 18.00 Uhr, „Molltöne der Seele - Melancholie in der Musik“ in der TUFA Trier organisiert vom Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel
- 12.10. (Mi.) 18.00 Uhr, Vortrag von Dorothea Conrad (Integrative Trauerbegleiterin / begleitete Trauergruppe der Trauerhilfe): „Heilsame Trauer – vom Tabu zurück in die Lebendigkeit“ in den Räumen der SEKIS Trier
- 14.10. (Fr.) 16.00 Uhr, Kreativworkshop mit Walter Zender (Kunsttherapeut der AHG-Kliniken Daun): „Sich selbst in Traumreisen und Bildern erleben“ in den Räumen der SEKIS Trier
- 15.10. und 29.10. (jew. Sa.) 10.00 Uhr, 2-tägiger Workshop mit Stefan Becker: "Gewaltfreie Kommunikation - Seehilfe für Herz und Seele" in den Räumen der SEKIS Trier - *** ausgebucht ***
- 16.10. (So.) 14.00 Uhr, Vortrag von Frank Rettweiler (Praxis für Systemische Psychotherapie, Hypnose & Beratung / Speyer) / Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Rheinland-Pfalz e.V.: „Der Recovery-Weg der Verwandlung - Achtsame Schritte durch das Labyrinth psychischer Krisen" in der „Alten Schmiede“ (Caritas)
- 16.10. (So.) 15.00 Uhr, Kreativer Nachmittag von SeelenWorte RLP: „SeelenLand" - Information und Kultur im AWO-Gebäude

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

- 29.09., Landkreis Wittlich, Kurfürstenstraße 59 / Ambulanter Dienst St. Raphael CAB, 18.00 Uhr
- 25.10., Landkreis Bitburg, Mehrgenerationenhaus / Haus der Familie DRK –Limbourgs Garten, Erdorferstraße 9, 18.00 Uhr
- 03.11., Landkreis Cochem, Treffen vor dem Rieslingkeller der Kreisverwaltung / Nachtwächterführung mit Matthias Schnitzler im Anschluss, 18.30 Uhr

Die Termine der Gesamttreffen in den anderen Landkreisen werden demnächst bekannt gegeben.

Der neue Selbsthilfewegweiser ist da!

Wie gewohnt bekommen alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen eine Ausgabe per Post zugesandt. Gerne können Sie sich auch mehrere Exemplare in unseren neuen Räumen in der Gartenfeldstr. 22 in 54295 Trier abholen, bzw. bei einem unserer nächsten Termine mitnehmen. [Online](#) können Sie natürlich auch bereits vorab einen Blick hinein werfen!

Nach dem Wegweiser ist vor dem Wegweiser! Bitte denken Sie daran, dass Sie uns jegliche Änderungen – sei es Zeit und Ort der Treffen, Wechsel der Ansprechpartner oder ggf. Auflösung von Gruppen zeitnah melden, damit die fortlaufenden Aktualisierungen entsprechend veröffentlicht werden kann.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

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!

Wir freuen uns über die Einsendung Ihrer Veranstaltungshinweise, die wir gerne für Sie auf facebook publizieren!

In eigener Sache

Umzug der SEKIS und Tag der offenen Tür am 08.10.2016

Ende Juni war es endlich soweit, dass die SEKIS ihre neuen Räume in der Gartenfeldstr. 22 beziehen konnte. Inzwischen sind alle Einrichtungsarbeiten abgeschlossen und ab sofort verfügen wir auch über einen Seminarraum, der uns unsere tägliche Arbeit sehr erleichtert. Wir freuen uns schon jetzt Sie am 08.10.2016 in der Zeit von 10.00-14.00 Uhr in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen!



Erweiterte Öffnungszeiten der SEKIS

Die SEKIS erweitert die Beratungssprechzeit – ab September können Sie uns auch freitags in der Zeit von 9.00-12.00 Uhr telefonisch erreichen. Wie bisher sind Termine auch nach Vereinbarung möglich – sprechen Sie uns gerne darauf an!

*Die SEKIS erweitert die
Beratungssprechzeiten!*

*ab sofort sind wir auch
freitags von 9.00-12.00 Uhr
für Sie da!*

RLC startet Beratung in den Räumen der SEKIS

Zum 01.08. hat die Refugee Law Clinic Trier e.V. ihre Beratungstätigkeit in den Räumen der SEKIS gestartet. Die Refugee Law Clinic Trier e.V. ist ein Verein von Trierer Studierenden, Promovierenden und sonstigen Aktiven, der Flüchtlingen und Asylsuchenden eine erste kostenlose Beratung bei rechtlichen, administrativen oder sonstigen Fragen anbietet. Weitere Informationen finden Sie unter: www.rlc-trier.de

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Rückblick

Fachtag "Angehörige und Sucht" am 10.09. in Trier – Was Sucht mit Familien macht

Ein ganz besonderer Kino-Tag: Im Broadwaykino Trier drehte sich am 10. September vier Stunden lang alles um das Thema "Angehörige und Sucht". Was macht Sucht mit Familien? Darauf gab zum einen der Film Zoey, ein Streifen über die Lebenswelt von Kindern aus suchtbelasteten Familien und zum anderen der Vortrag "Verflixt verstrickt" von Frau Heike Kiefer-Börger von den AHG Kliniken Daun Antworten. Im Foyer konnten sich Interessierte an den Infoständen der Sucht-Selbsthilfegruppen und -Beratungsstellen darüber informieren lassen, welche Möglichkeiten und Hilfestellungen es für Betroffene gibt. "Groove Improve" bereicherte den Kinonachmittag mit Live-Musik. Die SEKIS und der Kreuzbund Trier hatten zu dem Fachtag "Angehörige und Sucht" eingeladen.



Trierer Gesundheitstag

auf dem Kornmarkt am 27.08.

Am 27.08.2016 fand der 1. Trierer Gesundheitstag vom Haus der Gesundheit Trier / Trier-Saarburg e.V. unter dem Motto „Prävention und Erstmaßnahmen“ auf dem Kornmarkt statt. Die SEKIS beteiligte sich mit einem Informationsstand. Auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen beteiligten sich am Gesundheitstag. Das Informations- und Beratungsangebot unserer Kontakt- und Informationsstelle stieß bei interessierten Bürgerinnen und Bürgern auf großes Interesse. Im kommenden Jahr wird es eine Folgeveranstaltung geben. Die SEKIS wird garantiert wieder dabei sein.



Tag der offenen Tür im Westpfalz-Klinikum Kusel am 27.08.

Die SEKIS ist der Einladung des Westpfalz-Klinikums gefolgt und beteiligte sich am 27.08. mit einem Informationsstand beim Tag der offenen Tür am Westpfalz-Klinikum am Standort Kusel. Auch die Diabetiker-, die Ilco- und SHG der Dt. Rheuma-Liga aus dem Raum Kusel waren mit einem Infostand vertreten. Neben den zahlreichen Besuchern konnten auch die Patienten und deren Angehörige mit dem Informationstag erreicht werden.



[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Übersicht: Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau

Interessenten gesucht:

- Adoptierte Trier (Februar 2016)
- Allergiekranke Kind Bitburg (April 2016)
- APAG - Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene Trier (August 2016) NEU
- Autismus Trier (in Planung)
- CFS Bitburg (in Planung)
- Depressionen und Ängste Idar-Oberstein
- Eltern mit „besonderen“ Kindern Trier (November 2016) NEU
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige Trier (Oktober 2016) NEU
- Hörgeschädigte / CI-Träger Idar-Oberstein
- Junge Menschen mit sozialen Ängsten Trier (September 2016) NEU
- Keratokonus (Augenkrankheit) Trier / (in Planung)
- Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata) Trier und Umgebung
- Menschen aus suchtbelasteten Familien Trier (in Planung)
- Nierenerkrankungen / Zystenniere Trier (März 2017) NEU
- Stotterer Cochem / Mosel (Juli 2016) NEU
- Tinnitus, Schwerhörigkeit, Hyperakusis (September 2016) NEU
- Tourette - Jugendliche Betroffene & ggf. Angehörige Trier (September 2016) NEU
- Transgender Daun / Eifel (Kontaktperson)

Kontakt zu den einzelnen Selbsthilfegruppen und Gründungsinitiativen bekommen Sie über die SEKIS, Tel.: 0651-141180 oder E-Mail: kontakt@sekis-trier.de.

Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet

Gruppengründung „APAG Trier – Lesen & Schreiben lernen als Erwachsener

Die Gruppe richtet sich an deutsche Erwachsene, die Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Neben dem persönlichen Austausch stehen konkrete Hilfeangebote im Vordergrund (u.a. Information zu Kursangeboten, Lernpatenschaften & Einführung in individuelle Lernprogramme). Die Treffen finden in regelmäßigen Abständen abends im Lesecafé der Stadtbibliothek Palais Walderdorff am Domfreihof 1a (Eingang vhs) statt.

Kontakt: Annelie Cremer (APAG-Projektmitarbeiterin), Tel.: 0651-718-2441, oder E-Mail: apag@trier.de

Gruppengründung „Autismus“

Die Weltgesundheitsorganisation rechnet Autismus zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen. Autisten nehmen die Welt auf besondere Weise wahr, viele haben besondere Fähigkeiten und spezielle Interessen. Einige Unternehmen stellen deshalb gezielt autistische Menschen ein. Trotzdem haben es Autisten meist nicht leicht in der Arbeitswelt und im Alltag. Welche Erfahrungen haben autistische Menschen gemacht?

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Auf welche Schwierigkeiten stoßen sie? Was verbessert ihr Leben? Auf Wunsch eines Betroffenen sucht die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier - kurz SEKIS – in Kooperation mit dem Verein Autismus Mosel-Eifel-Hunsrück Autisten zur Gründung einer Selbsthilfegruppe in Trier.

Interessierte melden sich bitte bei der SEKIS unter Tel.: 0651-141180 und per E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Gruppengründung „Eltern mit besonderen Kindern“ Trier

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die besondere Kinder auf ihrem Weg begleiten:

- Kinder mit chronischen, seltenen Erkrankungen oder „Syndromen“
- Kinder mit unsicheren Diagnosen
- Kinder mit Behinderungen und besonderem Förderbedarf
- Kinder mit Entwicklungsverzögerungen
- Kinder, die „aus dem Rahmen fallen“

Als Eltern eines besonderen Kindes steht man anfangs und auch danach immer wieder vor einem unüberwindlich erscheinenden Berg von Problemen. Eltern werden aber auf diesem Wege auch zu Experten, die anderen Familien mit ihrem Erfahrungsschatz weiter helfen können. Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Eltern, sowie bei Bedarf mit Fachreferenten auszutauschen. Dadurch sollen die eigenen Kraftquellen und die Lebensfreude gestärkt werden, um den herausfordernden Alltag zu meistern. Wir sind eine offene Gruppe, betroffene Eltern und Angehörige sind herzlich willkommen. Die Treffen finden ab November einmal monatlich im Familienzentrum fidibus e.V. in Trier-Feyen statt.

Kontakt: fidibus – zentrum für familie | begegnung | kultur e.V., Gratianstraße 5-7, 54294 Trier, Silvia Willwertz, Tel. 0651-2060949, E-Mail: besondere_kinder@web.de

Gruppengründung „Jugendliche mit Tourette-Syndrom“



[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Gruppengründung „Keratokonius“

Bei der Augenkrankheit Keratokonius dünnt sich die Hornhaut aus und verwölbt sich. Eine mögliche Folge kann die Abnahme der Sehschärfe sein. Der Keratokonius ist auch einer der häufigsten Gründe für eine Hornhauttransplantation. Ärzte gehen davon aus, dass einer von 2.000 Menschen betroffen ist. Welche Erfahrungen haben Menschen mit Keratokonius gemacht? Darüber möchte sich eine Betroffene in einer Selbsthilfegruppe austauschen und sucht Gleichbetroffene. Interessierte melden sich bitte bei der SEKIS unter Tel.: 0651-141180 und per E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Gruppengründung „Tinnitus, Schwerhörigkeit, Hyperakusis“

Ständige Ohrgeräusche können Tinnitus-Geplagte sehr beuteln, Schwerhörigkeit kann einsam machen und Hyperakusis zur Qual werden. Welche Erfahrungen haben andere Menschen gemacht, die an Tinnitus, Schwerhörigkeit oder einer Hyperakusis leiden? Was hilft? Sieben Betroffene haben sich am 19.09.2016 zur Gruppengründung getroffen und der nächste Termin steht schon fest: Am 02.11.2016, um 19 Uhr, trifft sich die Gruppe wieder in Trier. Interessierte melden sich bitte bei der SEKIS unter Tel.: 0651-141180 und per E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

Gruppengründung „Nierenerkrankungen / Zystenniere“

Familiäre Zystennieren (medizinisch: polyzystische Nierenerkrankung – im Englischen abgekürzt mit PKD) sind eine der häufigsten genetischen Erkrankungen, die das Leben bedrohen.

In Deutschland gibt es mehr Menschen mit Zystennieren als die Anzahl derjenigen mit Mukoviszidose, Muskeldystrophie, Hämophilie, Down Syndrom, Sichelzellenanämie und Huntington Krankheit zusammen!

Schätzungen zufolge leiden über 50.000 Menschen in Deutschland und über 12,5 Millionen Menschen weltweit an Zystennieren, was sie zu der häufigsten lebensbedrohlichen genetischen Erkrankung macht. Sie kommt zweimal so häufig vor wie die Multiple Sklerose und zehnmal so häufig wie die Mukoviszidose. Ab März 2017 trifft sich die Gruppe regelmäßig im Brüderkrankenhaus. Termine auf Anfrage. Kontakt: Uwe Baugatz, Tel.: 06571-9008147 oder E-Mail: Baugatz@pkdcure.de

Auszeichnung der Pinkpaddler-Selbsthilfegruppe

Wir gratulieren der Pinkpaddler Selbsthilfegruppe Trier für die Auszeichnung im Rahmen der Aktion HelferHerzen 2016 (Der dm-Preis für Engagement). [Weiterlesen...](#)

Wenn Jod krank macht...

Beitrag im SWR von der Deutschen Selbsthilfegruppe der Jodallergiker, Morbus Basedow – und Hyperthyreosekranken aus Trier! [Zum Filmbeitrag...](#)

Brustkrebslauf in Luxemburg am 01.10.2016

An diesem Lauf (4 km Laufen oder Walken) durch das schöne Petrustal können Betroffene und Nichtbetroffene mitmachen. Weitere Informationen können erfragt werden per E-Mail: pinkpaddler-trier@gmx.de

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

- 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...](#)

Trauer-Termine in der Region

- Ökumenischer Gedenkgottesdienst für verstorbene Kleinstkinder mit anschließender Beisetzung im Gemeinschaftsgrab des Friedhofs der Abtei St. Matthias: 23.11., 11.00 Uhr in der Krypta St. Matthias, Trier. Veranstalter: Seelsorge im Klinikum Mutterhaus Trier
- Trauer ist AN – DENKEN - Erinnerungsgottesdienst mit anschließender Feier im Advent: 21.12., 15.30 Uhr in der Kapelle St. Irminen, Trier. Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Trier e.V.

Weitere Informationen finden Sie [hier...](#)

Allgemeine Informationen

„Interessantes im Netz gefunden...“

„Zwangsstörungen: Alles immer noch mal von rechts nach links lesen“ ([als Radiobeitrag](#) oder [als Text zum Nachlesen](#))

Neue Pflegebegutachtung ab 2017 - Medizinische Dienste informieren Versicherte und Experten mit neuem Webportal

Anfang 2017 tritt der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff in Kraft. Damit ändert sich auch die Begutachtung von pflegebedürftigen Menschen durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherung) grundlegend. Ab sofort können Sie auf folgender Internetseite Informationen zur neuen Pflegebegutachtung ab 2017 nachlesen: www.pflegebegutachtung.de. Das Webportal soll in den kommenden Wochen noch weiter ausgebaut werden.

MEDIZIN AUF DEM PRÜFSTAND - Jeder kann mitmachen

Über diese neue Seite können Bürgerinnen und Bürger direkt an das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) herantreten und darum bitten, dass das Institut eine Behandlungsmethode wissenschaftlich untersucht, mit dem Ziel, dass die Methode zukünftig von den Kassen finanziert wird: www.themencheck-medizin.iqwig.de

Newsletter 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](#)