



# SEKIS-Info-Brief 04/2016: Neuigkeiten aus der Selbsthilfe

---

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

heute möchte ich Sie recht herzlich zur letzten Ausgabe unseres Newsletters in diesem Jahr begrüßen. Neben dem Rückblick auf unsere ersten Wochen der Seelischen Gesundheit in Trier, möchten wir Sie auch über die Neuerungen beim Selbsthilfegewegweiser sowie über die aktuellen Gruppengründungen informieren und bereits auf die bevorstehenden Termine im neuen Jahr hinweisen.

Im Namen des gesamten SEKIS-Teams wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine frohe Weihnachtszeit und einen gesunden Start ins neue Jahr!

**Carsten Müller-Meine**  
(Geschäftsführer)

*\*\*\* **Hinweis:** Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 01.03.2017! \*\*\**

## **Was Sie in diesem Newsletter erwartet:**

### **• Aktuelles von der SEKIS**

[Schließzeit über Weihnachten und Neujahr](#)  
[Veranstaltungen von und mit der SEKIS 2017](#)  
[Gruppen in der Startphase](#)  
[Seminare und Vorträge der SEKIS 2017](#)  
[Gesamttreffen](#)  
[Einzelberatung vor Ort](#)  
[In eigener Sache](#)  
[Selbsthilfegewegweiser 2016 – Immer aktuell?!](#)  
[SEKIS auf facebook](#)  
[Rückblick](#)

- [Übersicht: Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau](#)
- [Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet](#)
- [Allgemeine Informationen](#)
- [Newsletter abbestellen](#)
- [Impressum](#)

## **Aktuelles von der SEKIS**

### ***Schließzeit über Weihnachten und Neujahr***

Zwischen dem 23.12.2016 und dem 08.01.2017 ist unser Büro geschlossen. Ab Montag, dem 09.01.2017 sind wir wieder zu den [gewohnten Öffnungszeiten](#) zu erreichen.

### ***Veranstaltungen von und mit der SEKIS 2017***

- 16.03., Beruflicher Wiedereinstieg nach und mit Depression, VHS Trier, 18.00 Uhr
- 18.-19.03., Gesundheitsmesse Bitburg / Beda-Markt, Stadthalle Bitburg, jeweils 10.00-18.00 Uhr
- 01.-02.04., Kombimesse Gesundheit & Familie / Idar-Oberstein, Messehalle Idar-Oberstein, jeweils 11.00-18.00 Uhr
- 29.04., Baumpflanzaktion Landkreis Birkenfeld, Wildenburg / Kempfeld
- 09.-22.10., 2. Wochen der Seelischen Gesundheit Trier
- 17.11., 4. Tag der Psychosomatik, Klinken Daun / Am Rosenberg

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

### ***Gruppen in der Startphase***

- 04.01., SHG Tinnitus, Schwerhörigkeit, Hyperakusis Trier, HÖRBIZ in Trier, In der Olk 23, 19.00 Uhr
- 13.01., ME / CFS Bitburg, Familienbildungsstätte Bitburg, Albachstraße 1, 10.30 Uhr
- 17.01., SHG Miteinander - Junge Menschen mit Autismus Trier, ATZ Trier, Medard-Straße 4, in Trier Süd, 18.00 Uhr

Weitere Interessenten sind herzlich Willkommen! Die Terminübersicht finden Sie wie gewohnt auf unserer [Internetseite](#). Ausführlichere Informationen und Anmeldungen unter Tel.: 0651 - 14 11 80, oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

### ***Seminare und Vorträge der SEKIS 2017***

Die SEKIS bietet regelmäßig Seminare und Vorträge für Selbsthilfegruppen an. Die Veranstaltungen richten sich nicht nur an die Gruppenleiter - daher leiten Sie gerne die Informationen an alle Gruppenmitglieder weiter! Die nächsten Seminare findet statt am:

- 25.03. (Sa.), Workshop: „Selbstbewusstsein stärken“ (Alexander Capitain)
- 26.04. (Mi.), Vortrag: „Konzept der Achtsamkeit“ (Laurette Bergamelli / M. Backes)

Weitere Termine folgen und werden wie gewohnt auf unserer [Internetseite](#) bekannt gegeben. Ausführlichere Informationen und Anmeldungen wie gewohnt unter Tel.: 0651 - 14 11 80, oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

### ***Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises***

Die Termine der Gesamttreffen für das erste Halbjahr werden demnächst auf unserer [Internetseite](#) bekannt gegeben. Wie gewohnt werden die Gruppen auch einzeln eingeladen. Wir freuen uns über zahlreiche Besucher vor Ort!

## **Einzelberatung für Selbsthilfegruppen und interessierte BürgerInnen vor Ort**

Einzelberatung vor Ort findet auf Anfrage statt. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

### **In eigener Sache**

#### **Patientenratgeber in Einfacher Sprache ab sofort erhältlich!**



Vier neue Patientenratgeber erklären die Krankheiten Diabetes, Krebs, Depression und Epilepsie in einfacher Sprache. Herkömmliche Fachliteratur ist für viele Patienten nicht oder nur schwer verstehbar. Gleichwohl machen Volkskrankheiten vor keinem Alter, keiner Nationalität und keinem Bildungsstand halt.

Die Erstellung und der Druck dieser Hefte wurde durch eine Projektförderung der AOK Rheinland-Pfalz ermöglicht, die Redaktion lag beim Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache in Westerburg.

Ab sofort können Sie diese vier sowie die Broschüre: „Arzt Patient Wörterbuch“ bei uns bestellen – und ab Mitte Februar werden Sie auch online auf der [Internetseite der LAG KISS RLP](#) hinterlegt sein.

#### **Broschüre für die Gruppenarbeit in Einfacher Sprache**

##### **„Ich verstehe Dich! Gelungene Gespräche in der Selbsthilfe“**

Die Broschüre „Ich verstehe Dich! Gelungene Gespräche in der Selbsthilfe“ ist ab sofort bei der SEKIS erhältlich. Wir danken der GKV Gemeinschaftsförderung, die dieses Projekt ermöglicht und dem Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache in Westerburg, die diese Broschüre redaktionell betreut hat. Ab Mitte Februar steht diese Broschüre ebenfalls auf der [Internetseite der LAG KISS RLP](#) als Download zur Verfügung.



[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Selbsthilfewegweiser 2016 – Immer aktuell?!**

Seit diesem Jahr bietet die SEKIS ein neues Serviceangebot: Sie können ab sofort immer einen aktuellen Selbsthilfewegweiser lesen! Wie das geht? Alle Änderungen, Ergänzungen und neuen Gruppenbeiträge werden zeitnah in den Selbsthilfewegweiser eingearbeitet und als aktualisiertes PDF online gestellt. Die Änderungen sind farblich markiert, so dass man sich direkt auch bereits über das Inhaltsverzeichnis einen guten Überblick verschaffen kann. Zudem wird wie gewohnt die zusammengefasste „Online-Aktualisierung“ als Einlegeflyer zum Herunterladen bereitstehen. [Werfen Sie doch gleich mal einen Blick rein...](#)



**Wichtig:** Aufgrund dieses neuen Services besteht auch für Sie als Gruppensprecher die Möglichkeit gezielt mit Ihren Terminänderungen oder beim Wechsel der Kontaktperson die breite Öffentlichkeit zu erreichen. Daher an dieser Stelle der Apell – informieren Sie uns bitte zeitnah über alle Änderungen, damit wir Interessierte informieren können!

## **SEKIS auf facebook**

Steigende Anzahl von Lesern – vermehrte Kontaktaufnahme bei Suchaufrufen – schnellere Verbreitung von Informationen – so klingt die Erfolgsgeschichte von facebook. Selbst wenn Sie nicht mit Ihren persönlichen Kontaktdaten über facebook nach Gruppenmitglieder suchen möchten, können Sie unseren Service nutzen und anonyme Suchanfragen bei uns beauftragen. So könnte Ihre Anfrage aussehen:



Besuchen Sie uns auch auf facebook und bleiben immer auf dem Laufenden: [www.facebook.com/SEKIS.Trier](http://www.facebook.com/SEKIS.Trier) – Lesen ist auch ohne Kennwort möglich! Wir freuen uns auch über die Einsendung Ihrer Veranstaltungshinweise, die wir gerne für Sie auf facebook publizieren! [Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Rückblick

### ***Erste Wochen der Seelischen Gesundheit Trier 04.-16. Oktober 2016***



Die Idee der Durchführung der Wochen der seelischen Gesundheit war entstanden

durch unsere alltägliche Arbeit in vielen Arbeitskreisen, u.a. den Netzwerken Depression – vor Ort das „Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel“ – in denen psychische Gesundheit ein wichtiges Thema ist, und unserer Arbeit mit den Selbsthilfegruppen.

Wir schafften es, die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg von unserem Projekt zu überzeugen, sodass wir sowohl ideelle und auch finanzielle Unterstützung erhielten. Aber ohne die großzügige finanzielle Unterstützung durch die IKK Südwest wäre dieses Projekt nicht realisierbar gewesen. Herzlichen Dank!

Zielgruppen der Wochen der Seelischen Gesundheit waren neben den Selbsthilfegruppen natürlich auch KollegInnen aus anderen Institutionen und die „Öffentlichkeit“, die auf das Thema Seelische Gesundheit, das Angebot an Selbsthilfegruppen und auf uns, die SEKIS, aufmerksam werden sollte.

Ein voller Erfolg: Die Resonanz auf unsere Angebote war sehr groß - wir haben in den beiden Wochen mehr als 600 Besucher gezählt! Auch im Nachhinein erfuhren wir viel Lob, viele Nachfragen nach weiteren Veranstaltungen und zum bestehenden Selbsthilfeangebot.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl – besonders bei den Workshops – mussten leider InteressentInnen abgewiesen werden.

Eine Fortführung der „Wochen der seelischen Gesundheit“ in den kommenden Jahren ist geplant, damit Ideen und Kooperationen, die in diesem ersten Jahr nicht umgesetzt werden konnten, möglich werden.

Ein zeitlich festgesetzter Rahmen erleichtert die Zukunftsplanung - wir möchten die nächsten Wochen der Seelischen Gesundheit in der zweiten und dritten Oktoberwoche 2017 durchführen - anlässlich des Internationalen Tags der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober.

Vielen Dank an alle Mitwirkenden, UnterstützerInnen, KooperationspartnerInnen, ReferentInnen und besonders dem Team der SEKIS! [E. Thees, Projektleitung]

## Übersicht: Aktuelle Gruppengründungen / Gruppen im Aufbau

### ***Interessenten gesucht:***

- ADHS Eltern Trier / Schweich (in Planung)
- Adoptierte Trier (Februar 2016)
- Allergiekranke Kind Bitburg (April 2016)
- Amputierte Wittlich NEU
- Angehörige von Menschen mit Depressionen Trier (in Planung)
- APAG - Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene Trier (August 2016) NEU

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

- Burnout Trier (in Planung)
- CFS / ME Bitburg (November 2016) NEU
- Depression und Angstzustände Kaisersesch (November 2016) NEU
- Eltern mit „besonderen“ Kindern Trier (November 2016) NEU
- Eltern mutistischer Kinder Trier NEU
- Endometriose Trier (in Planung)
- Essstörungen Luxemburg (in Planung)
- Junge Erwachsene mit Autismus Trier (November 2016) NEU
- Junge Menschen mit sozialen Ängsten Trier (November 2016) NEU
- Keratokonus (Augenkrankheit) Trier / (in Planung)
- Menschen aus suchtselasteten Familien Trier (in Planung)
- Nierenerkrankungen / Zystenniere Trier (März 2017) NEU
- Pflegende Angehörige Trier (in Planung)
- Sieben Tage Wochenende / Thema Rente in Trier (in Planung)
- Spielsucht Bitburg (Mai 2016) / Daun (Juni 2016) NEU
- Tinnitus, Schwerhörigkeit, Hyperakusis Trier (September 2016) NEU
- Tourette - Junge Betroffene & ggf. Angehörige Trier (in Planung)
- Transgender Daun / Eifel (Kontaktperson)
- Trauernde Eltern Trier

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

### **Mitteilungen aus unserem Betreuungsgebiet**

#### ***Gruppengründung „Eltern sein mit ADHS“***

Eltern zu sein ist eine besondere Lebensaufgabe, kommt noch AD(H)S dazu - ob nun beim Kind oder auch bei einem Elternteil selbst oder bei beiden - wird

diese Aufgabe zu einer Herausforderung ohne Gleichen. Zu erkennen, dass man mit dieser Problematik nicht alleine ist, sich mit anderen Betroffenen darüber auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen, ist unsere Absicht. Aus diesem Grund suchen wir im Raum Ruwertal / Schweich Betroffene und Angehörige, die sich in einer Selbsthilfegruppe zusammen finden wollen.

Kontakt: Antje Perz, Tel.: 06500-4560001 (Rückruf), E-Mail: [eltern.sein.adhs@gmail.com](mailto:eltern.sein.adhs@gmail.com) oder über SEKIS, Tel.: 0651-141180, [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de).



#### ***Gruppengründung „Frauen mit Endometriose“ Trier***

Eine Betroffene möchte besonders jungen betroffenen Frauen die Möglichkeit zum Gespräch bieten und über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten aufklären. Interessierte können sich unter Tel.: 0651-141180 sowie per E-Mail unter [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de) bei der SEKIS Trier melden.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

## Gruppengründung „Amputierte“ Wittlich

**Selbsthilfegruppe  
für Menschen mit  
Arm- oder Beinamputation  
Mittelmosel-Eifel-Hunsrück**

Wir sind eine noch junge und offene Gruppe von Betroffenen und Angehörigen und treffen uns zum Erfahrungsaustausch - die Treffen finden alle 2 Monate im Gefäßzentrum in Wittlich statt. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Kontaktpersonen:

**SHG Arnold Jansen**  
Telefon 089-41617403005 (BMAB)  
mittelmosel@shg.bmab.de

**Gefäßzentrum Wittlich Dr. med. Hans-Joachim Lutz**  
Telefon 06571-1532415 (Sekretariat)  
wittlich@amputiertenselbsthilfe.de

Wir sind Mitglied im Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation (www.bmab.de)



## Gruppengründung „SHG für Menschen mit Angstattacken & Depressionen“ Kaisersesch

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit  
Angstattacken und Depressionen**

Wir wollen uns regelmäßig treffen, um unsere Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig zu unterstützen und unsere Probleme und Ängste gemeinsam zu bewältigen.

**DENN EINES TAGES WERDEN WIR SAGEN:  
ES WAR NICHT EINFACH,  
ABER WIR HABEN ES GESCHAFFT!**

Die Treffen finden alle 14 Tage freitags im Mehrgenerationenhaus Schieferland in Kaisersesch statt. Interessierte können sich unter Telefon **0651- 14 11 80** und unter der E-Mail-Adresse [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de) bei der SEKIS Trier melden, oder direkt bei der Initiatorin der Selbsthilfegruppe, **Angelika Dinzen, Tel. 0151 – 750 654 81** und E-Mail-Adresse [herzblatt-1956@web.de](mailto:herzblatt-1956@web.de)

Telefon: 0651 / 141180  [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

■ aufklären ■ beraten ■ informieren ■ verbinden ■ vernetzen ■ unterstützen

## Gruppengründung „Angehörige von Menschen mit einer depressiven Erkrankung“ Trier

Haben Sie Interesse daran, Teil einer Gruppe zu werden, die sich regelmäßig trifft, um Erfahrungen und Erlebnisse miteinander zu besprechen, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen? Dann meldet Euch bitte zur Kontaktaufnahme an Andrea, [miteinander.16@gmx.de](mailto:miteinander.16@gmx.de). Informationen auch bei der SEKIS Trier, Tel.: 0651-141180, oder per E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de).

## Gruppengründung „Selbsthilfegruppe Burnout“ Trier



Burnout hat viele Facetten. Häufig schildern Betroffene ein Gefühl der totalen Erschöpfung und der inneren Leere. Sie fühlen sich psychisch und körperlich ausgelaugt. Dies sind zwei der vielen möglichen Symptome. Welche Erfahrungen haben Menschen mit Burnout gemacht? Was hat Ihnen geholfen? Wie kann man sich davor schützen, erneut „auszubrennen“? Eine Betroffene sucht Gleichbetroffene, um sich in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen. Interessierte können sich unter Tel.: 0651-141180 sowie per E-Mail unter [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de) bei der SEKIS Trier melden.

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Gruppengründung „7 Tage Wochenende / Ruhestand positiv gestalten“ Trier**

„7 Tage Wochenende“ – ein Angebot für Rentner und Pensionäre, die sich gerne mit anderen Menschen, die aus dem Beruf ausgeschieden sind und Unterstützung bei der Neuorientierung suchen, austauschen möchten – ab Januar in Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Trier in der Christophstraße 12 / ehemals Haus Franziskus. Interessierte melden sich bei der SEKIS (Tel.: 0651-141180, [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)).

### **Gruppengründung „Angeleitete Gesprächskreis pflegende Angehörige / Trier“**

Wenn Menschen pflegebedürftig werden bedeutet das oft einschneidende Veränderungen im Familiengefüge. Manchmal ist ein Umzug ins Seniorenheim unvermeidlich und eine gute Lösung. Meistens verändern sich die Beziehungen in der Familie und zu Freunden. Viele möchten helfen, so gut es geht. Doch bei der Frage, wie das geschehen kann, scheiden sich oft die Geister und manche Beziehung zerbricht oder endet in Ratlosigkeit. Selbst wer Angehörige im Heim nicht „nur“ besucht, sondern weiter betreut, kann die schmerzliche Erfahrung machen, dass Manches nicht rund läuft. Doch das muss nicht sein, die Suche nach Lösungen beginnt im zugewandten Gespräch. Dazu möchte dieser angeleitete Gesprächskreis einladen. Interessierte können sich unter Tel.: 0651-141180 sowie per E-Mail unter [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de) bei der SEKIS Trier melden oder direkt bei Herrn Becker, Tel.: 0651-828233 oder per E-Mail: [becker-ebach@t-online.de](mailto:becker-ebach@t-online.de).

### **Trauer-Termine in der Region**

- Trauer ist AN – DENKEN - Erinnerungsgottesdienst mit anschließender Feier im Advent
- Termin: 21. Dezember 2016, 15:30 Uhr
- Ort: Kapelle St. Irminen, Trier
- Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Trier e.V.

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

### **Allgemeine Informationen**



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

### **Antragsunterlagen Pauschalförderung 2017 online**

Ab sofort stehen die Antragsformulare für die Pauschalförderung 2017 online auf [www.selbsthilfe-rlp.de](http://www.selbsthilfe-rlp.de) zum Download zur Verfügung. Federführende Krankenkasse ist auch 2017 wieder die AOK Rheinland-Pfalz / Saarland.

### **Newsletter abbestellen – [hier...](#)**

#### **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](mailto:kontakt@sekis-trier.de) Internet: [www.sekis-trier.de](http://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](#)