

SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 1 · März 2010

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

so ereignis- und arbeitsreich das Jahr 2009 geendet hat, so intensiv beginnt das neue Jahr für uns als SEKIS-Team. Mit großem Elan sind wir in die Planungen für drei Selbsthilfetage in diesem Jahr eingestiegen, haben Ihnen ein umfangreiches und interessantes Fortbildungsprogramm zusammengestellt und werden in der zweiten Jahreshälfte mit der Neuauflage unseres Wegweisers beginnen. Darüber hinaus werden Sie uns in bewährter Manier bei Ihnen vor Ort zur Beratung und zu Gesamttreffen begrüßen können und viele Gruppengründungen stehen an. Es gibt für uns als Team wieder viel zu tun im Jahr 2010 und dazu brauchen wir gelegentlich auch Ihre Unterstützung. Helfen Sie uns wie in den vergangenen Jahren auch, die Selbsthilfe in unserem Betreuungsgebiet voran zu bringen!

Im Namen des SEKIS-Teams sende ich Ihnen schon heute herzliche Ostergrüße und freue mich darauf, 2010 mit meinem Team und Ihnen gemeinsam wieder die Selbsthilfe in unserer Region zu stärken!

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

SEKIS wünscht
ein frohes
Osterfest!



*Hinweis:
Redaktionsschluss für den nächsten
Newsletter ist der 01.06.2010!*



Aktuelles von der SEKIS

Sprechzeiten

Bitte beachten Sie unsere geänderten telefonischen Sprechzeiten ab 2010:

Montag: 9.00-12.00 Uhr und **16.00 - 19.00 Uhr**

Mittwoch: 14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Hinweis in eigener Sache

In den letzten Wochen haben wir damit begonnen, unsere Selbsthilfedatei komplett zu überarbeiten. Aus diesem Grund möchten wir jetzt schon darauf hinweisen, dass wir im Laufe des Jahres alle Daten überprüfen werden, um die neue Datei dann auch entsprechend „füttern“ zu können. Wir bitten Sie jetzt schon ganz dringend um Ihre Mithilfe, denn nur mit aktuellen Daten können wir Betroffene, Angehörige und Institutionen zielgerichtet weiterhelfen!

Fortbildungsveranstaltungen der SEKIS

Seminare für Selbsthilfegruppen und andere Interessierte 2010

Tagesveranstaltungen (mit externen Referenten)

27.03.2010

(1) Stress lass nach! - Ressourcenorientierter Umgang mit Belastungen

10.00-14.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus Trier

24.04.2010

(2) Gewaltfreie Kommunikation

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

12.06.2010

(3) Moderation von Selbsthilfegruppen

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

03.07.2010

(4) Konflikte lösen ohne Verlierer

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

13.11.2010

(5) Teamwork - eigene Rolle und gemeinsame Verantwortung

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

20.11.2010

(6) Angst beginnt im Kopf - Mut auch!

10.00-16.00 Uhr, Mehrgenerationenhaus Trier

Jede dieser Tagesveranstaltungen bieten wir Ihnen zu einem Unkostenbeitrag von je 20,-€ an (nur das erste Seminar kostet 15,-€, weil es nur von 10.00 bis 14.00 Uhr dauert), die jeweilige Teilnehmerzahl muss mindestens 12 Personen betragen und ist auf 16 Personen begrenzt; pro Selbsthilfegruppe sollten sich je Seminar nicht mehr als zwei Mitglieder anmelden.

Die ausführlichen Seminarbeschreibungen sowie das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetseite www.sekis-trier.de unter dem Punkt Veranstaltungen.

Bei Interesse an einer Teilnahme bitten wir Sie um eine verbindliche schriftliche Anmeldung per Post, E-Mail, Anmeldeformular auf der Homepage oder Fax.

Die Teilnahme ist gültig nach Eingang der Anmeldung und des Unkostenbeitrags auf unser Konto (Kontoinhaber: Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle; **Verwendungszweck: KursNr. und Name der/s TeilnehmerIn bitte angeben** - ist für die Buchhaltung wichtig! - Kto-Nr. 215 30 88, BLZ 585 501 30, Sparkasse Trier). Die schriftliche Teilnahmebestätigung erfolgt einige Wochen bevor das Seminar stattfindet.

SEKIS mobil

Unter der Überschrift „SEKIS mobil“ werden wir im kommenden Jahr für Sie vor Ort verstärkt Angebote machen wie z.B. Beratungszeiten vor Ort, Kurzseminare, Gesamttreffen, Supervisionsangebote usw.. Selbsthilfe findet „vor Ort“ statt, daher wird „SEKIS mobil“, unsere mobile Außenstelle, in unserem gesamten Betreuungsgebiet unterwegs sein. Auf unserer Homepage www.sekis-trier.de werden wir ebenso wie in unserem Newsletter und in Rundbriefen aktuell über Termine informieren und Sie zur Teilnahme einladen.



Kurzseminare (von uns selbst geleitet)

- Gruppen in Gründung / Methoden für die Gruppenarbeit
- Kooperation und Rollenverteilung in Selbsthilfegruppen
- Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfearbeit
- Generationswechsel in der SHG
- Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit
- Kollegiale Beratung

Die Kurzseminare eignen sich für verlängerte Gesamttreffen oder können von einzelnen Gruppen gebucht werden, die Mindestteilnehmerzahl sollte 8 Personen nicht unterschreiten.

Unterstützung für Selbsthilfegruppen (von uns selbst durchgeführt)

Neben unserem Angebot, die Gründung von Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase zu begleiten, bieten wir Ihnen an, dass wir Ihnen auch in „schwierigen Zeiten“ beratend zur Verfügung stehen. Wir besuchen Ihre Gruppe nach Anfrage oder vereinbarten Beratungstermine vor Ort oder in unserem Büro und versuchen gemeinsam mit Ihnen die anstehenden Probleme kreativ zu bearbeiten.

Selbsthilfetage 2010

Termine zum Vormerken:

29.05.2010 Selbsthilfetag Kusel

20.06.2010 Selbsthilfetag Cochem

Neues aus den Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen

Partner von Menschen mit Depressionen

Oft fühlen sich Angehörige von an Depression erkrankten Menschen mit der sich daraus entstehenden Problematik alleingelassen und hilflos. Um im Dunkel der Depression, die oft den Alltag bestimmt, noch Licht zu sehen und dem Leben Schönes abzugewinnen sowie angemessen auf den Depressiven reagieren zu lernen, wollen wir eine Selbsthilfegruppe gründen.

Anlässlich dieser Gruppengründung laden wir Interessierte und Betroffene zu einem Vortrag von Frau Marianne Arnolds-Wagner, Psychologin beim Gesundheitsamt Trier, ins Mutterhaus ein.

Der Vortrag *"Depressionen - wie können Angehörige damit umgehen?"* wird am **17.03.2010 um 18.00 Uhr** im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen, Foyer in Haus K stattfinden. Anschließend folgt die Gruppengründung.

Gruppengründung Asperger-Syndrom

Das Asperger-Syndrom ist eine Form von Autismus und eine sozial/kommunikative Behinderung. Die davon betroffenen Menschen sind normal-, häufig sogar hochbegabt und ihre Behinderung wird von ihrem Umfeld oft gar nicht wahrgenommen. Durch die fortschreitende Entwicklung von Diagnoseverfahren in den letzten Jahren wird gerade bei Kindern immer häufiger AS erkannt. Mangelnde Kenntnis in der Gesellschaft über diese Behinderung und der Umgang damit führt in der Folge immer wieder zu sozialer Ausgrenzung der Betroffenen.

Als Ansprechpartner und zur Unterstützung von Menschen mit AS, deren Familien oder solchen, die vermuten, von AS betroffen zu sein, wird in Bitburg die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asperger-Syndrom (SEMAS) gegründet. Das Gründungstreffen findet am Montag, den **15.03.10 um 20.00 Uhr** in der Pizzeria Dolce Vita in Bitburg statt.

Kontakt:

Dagmar Elsenbast, Tel. 06561-8004

Weitere Gruppengründungen:

- Gruppengründung Schlaganfall bei Kindern seit 30. Januar 2010 (Trier – Schweich) – Regionalgruppe RLP
- Gruppengründung Darmerkrankungen (Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen, Trier) seit 24. Februar 2010
- Gruppengründung EKS Trier ab April 2010
- Gruppengründung für Schlaganfall-Betroffene am 27. Mai 2010 (in Kooperation mit dem Brüderkrankenhaus)



Trier) – Vortrag von Frau Dr. Albs-Fichtenberg „Schlaganfall – Umgang mit der Angst“

- Gruppengründung Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa in Kusel beabsichtigt

Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e.V. – Regionalgruppe Mosel-Saar-Pfalz

Das Rett-Syndrom ist eine Gen-Mutation, die nur Mädchen betrifft. Es ist nach dem Down-Syndrom die zweithäufigste Behinderung bei Mädchen. In ganz Deutschland gibt es etwa 500 Rett-Mädchen und –Frauen. Wir vermuten aber noch zahlreiche Rett-Frauen im Erwachsenen-Alter, die nicht als solche erkannt sind. Das Rett-Syndrom hat zahlreiche Facetten. Die Kinder scheinen nach normaler Schwangerschaft und Geburt völlig gesund. Ab etwa 12-18 Monaten beginnt die Entwicklung zu stagnieren, erste motorische Probleme tauchen auf. Sehr häufig entsteht Epilepsie. Andere Symptome sind fehlende Sprache, Wahrnehmungsstörungen und beeinträchtigte Motorik, vor allem Hand-Motorik. Mit zunehmendem Alter kann sich eine Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose) ausbilden, die sehr häufig den Verlust der Gangfähigkeit mit sich bringt.

Die Regionalgruppe Mosel-Saar-Pfalz betreut im Raum Mosel (Trier), Saar (Saarland) und Pfalz (bis Kaiserslautern) zur Zeit insgesamt 16 betroffene Familien.

Kontakt:

Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e.V.

Regionalgruppe Mosel-Saar-Pfalz

Petra Hämisch

Am Riesberg 21

66687 Wadern

Telefon 06871-922221

www.rett.de

Termine und Veranstaltungen

Aktionstag:

„Alt werden im Dorf - Wohnortnahe Kontakt- und Bewegungsangebote“

Die körperliche Beweglichkeit und Möglichkeiten mit anderen zusammen zu kommen sind bei älteren Menschen oft bereits sehr eingeschränkt. Nicht selten gehen körperliche Beeinträchtigungen und soziale Isolation Hand in Hand. Dabei sind gerade diese beiden Aspekte - Kontakt und Mobilität - von zentraler Bedeutung für Zufriedenheit und Wohlbefinden im Alter.

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle in Brücken informiert im Rahmen eines Aktionstags am **21. April 2010 ab 14.00 Uhr** in der Sozialstation über Möglichkeiten der Nutzung von sozialen Kontakten und Angeboten der Bewegungsförderung für Menschen mit Handicaps.

Kontakt und weitere Informationen:

Karola Becker

Beratungs- und Koordinierungsstelle Brücken

Paulengrunderstr. 7 a

66904 Brücken

Tel. 06386 – 9219 –23 oder 1639

"Rechtsfragen im Ehrenamt"

Samstag, 17.04.2010, Berufsbildende Schule Technik in Idar-Oberstein

Beginn um 09.30 Uhr

Das Land Rheinland-Pfalz veranstaltet in Kooperation mit der Kreisverwaltung Birkenfeld eine Fachtagung "Rechtsfragen im Ehrenamt". Folgende Themenworkshops werden angeboten: Steuer- und Spendenrecht, Versicherungsgerecht im Ehrenamt, Vereinsrecht und Stiftungsrecht.

Programm:

09.30 Uhr Begrüßung 10.00 Uhr Workshops Reihe 1 - Steuer- und Spendenrecht - Vereinsrecht - Versicherungsrecht - Stiftungsrecht 11.00 Uhr Kaffeepause 11.30 Uhr Workshops Reihe 2 12.30 Uhr Imbiss und Ausklang

Alle Workshops finden zweimal statt, so dass Sie die Möglichkeit haben, sich zu zwei Themenbereiche zu informieren.

Alle ehrenamtlich tätige Mitbürgerinnen und Mitbürger sind herzlich zu der Fachtagung



eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ist grundsätzlich notwendig.

Kontakt:

Staatskanzlei Rheinland-Pfalz
Herr Erich Menger
E-Mail: erich.menger(at)stk.rlp(dot)de
Tel: 06131-165720

„Kulturen des Glücksspiels“

**Fachtag zur Prävention der Glücksspielsucht am 27. April 2010, Akademie der Wissenschaften und der Literatur, Mainz
10.00-16.00 Uhr**

Welche Formen des Glücksspiels gibt es? Mit welchem Ziel und Zweck werden sie wo gespielt? Welchen Einfluss haben legale / illegale Glücksspiele? Wie werden Glücksspiele in anderen Kulturen veranstaltet? Welche Bedeutung haben Online-Glücksspiele? Welche Folgen haben alle diese Formen und Ausprägungen der Glücksspiele auf die Entwicklung der Glücksspielsucht?

Diesen Fragen widmet sich „Kulturen des Glücksspiels“. Im Rahmen dieses Fachtages sollen Erkenntnisse zur Glücksspielsucht sowie deren Früherkennung und Prävention gewonnen werden. Dies geschieht insbesondere unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Glücksspielformen.

Kontakt und Anmeldung:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Maja Bernhardt, Telefon 06131 / 20 69 44

„Sicherheit ist Ehrensache“

VBG-Forum Ehrenamt am 24.04.2010 in Mainz

Wer sich wie und wo gegen einen Unfall im Ehrenamt versichern kann und bei welchen Tätigkeiten der Versicherungsschutz der VBG greift, wird beim ersten Forum Ehrenamt thematisiert.

Die VBG-Bezirksverwaltung Mainz lädt ehrenamtlich Tätige ein.

Kontakt und Anmeldung:

VBG – Bezirksverwaltung Mainz
Michael Becker, Tel. 06131 389-200
E-Mail: Forum.Ehrenamt@vbg.de

Generationswechsel in der Selbsthilfe

Vortrag und Diskussion für alle Selbsthilfegruppen im Landkreis Birkenfeld am **Montag, 12.04.2010, 16.30 Uhr** in der Mensa der Lebenshilfe Idar-Oberstein (Göttschied). Der Staatssekretär im Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz, Herr Christoph Habermann, wird vor der Diskussionsrunde ein Referat aus Landessicht halten.

Allgemeine Informationen

SKM – Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V. stellt sich vor

Der SKM ist ein Fachverband der Caritas mit den Arbeitsschwerpunkten Allgemeiner Sozialer Dienst, Betreuungsverein und Integrationsfachdienst.

Es bestehen folgende Angebote:

- Beratung und Unterstützung von Menschen mit psychosozialen Schwierigkeiten in Alltags- und schwierigen Lebenssituationen
- Beratung in allen betreuungsrechtlichen Angelegenheiten
- Fortbildung und Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche rechtliche Betreuer und Betreuerinnen sowie Interessierte
- Informationen zu Vollmachten, Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen

Im Rahmen des Integrationsfachdienstes wird Hilfe zur beruflichen Integration für behinderte und seelisch beeinträchtigte Menschen angeboten:

Vermittlungsberatung

- Informationen, Beratung und Begleitung bei allen Fragen des Berufseinstiegs
- Profiling, Akquise und Vermittlung
- Kontakte zu Arbeitgebern und Kostenträgern

Berufsbegleitende Beratung

- Beratung und Unterstützung bei Problemen in bestehenden Arbeitsverhältnissen



Übergang Schule-Beruf

- Individuelle Unterstützungsangebote für SchülerInnen an Förder- und Schwerpunktschulen bei der Integration in ein geeignetes Ausbildungs-, Qualifizierungs- oder Beschäftigungsverhältnis
- Beratung von Eltern und Angehörigen
- Zusammenarbeit mit Schulen und der Agentur für Arbeit

Kontakt:

SKM Trier, Röntgenstr. 4, 54292 Trier
Herr Cramés, Tel.: 0651-14788-0
E-mail: info@skm-trier.de
Internet: www.skm-bistum-trier.de

Impressum:

Herausgeber:
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
e.V. Trier – SEKIS
Balduinstraße 6, 54290 Trier
Tel.: 0651/141180, Fax: 0651/9917688
E-mail: Kontakt@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*