

# SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 2 · Juni 2010

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

das erste Halbjahr 2010 ist nun fast vorüber und wir blicken auf zahlreiche Aktivitäten wie erfolgreich durchgeführte Seminare, Gruppenneugründungen oder auch den 2. Selbsthilfe- und Gesundheitstag für den Landkreis Kusel zurück. Aber auch in der zweiten Jahreshälfte möchten wir Ihnen – neben unserer persönlichen Beratungstätigkeit – mit diversen Veranstaltungen die Möglichkeit bieten, sich über selbsthilfe- und gesundheitspezifische Themen zu informieren und fortzubilden. So haben wir Ihnen in diesem Newsletter wieder die wichtigsten Termine der SEKIS, aus den Gruppen, aber auch von anderen Einrichtungen des Gesundheitswesens zusammengestellt. Besonders hinweisen möchte ich Sie auf den nächsten Selbsthilfetag in Cochem, der am 20. Juni 2010 im St. Marienkrankenhaus Cochem stattfindet.

Im Namen des SEKIS-Teams wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer und allen Fußballfans eine spannende WM-Zeit!

**Carsten Müller-Meine**  
(Geschäftsführer)

*Hinweis:  
Redaktionsschluss für den nächsten  
Newsletter ist der 01.09.2010!*

## Aktuelles von der SEKIS

### 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)

03.07.2010

Konflikte lösen ohne Verlierer

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

13.11.2010

Teamwork - eigene Rolle und gemeinsame Verantwortung

10.00-16.00 Uhr, Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen

20.11.2010

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, 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](http://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

### Beratung vor Ort

Einzelberatung für Selbsthilfegruppen und interessierte Bürgerinnen und Bürger

Termine:

- 16.06.2010, AHG-Kliniken Daun/ Klinik am Rosenberg  
16.30-18.00 Uhr
- 17.06.2010, Lebenshilfe Göttschied, Idar-Oberstein  
17.00-18.30 Uhr
- 30.06.2010, MGH Wittlich  
17.00-18.30 Uhr

Weitere Terminvereinbarungen nach Bedarf möglich.

### Gesamttreffen

Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des jeweiligen Landkreises

- 16.06.2010, AHG-Kliniken Daun/ Klinik am Rosenberg  
18.30 Uhr
- 17.06.2010, Lebenshilfe Göttschied, Idar-Oberstein  
19.00 Uhr
- 30.06.2010, Krankenhaus Wittlich  
19.00 Uhr

## 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 vereinbaren Beratungstermine vor Ort oder in unserem Büro und versuchen gemeinsam mit Ihnen die anstehenden Probleme kreativ zu bearbeiten.

## Selbsthilfetage 2010

### 20.06.2010 Selbsthilfetag Cochem

Sonntag, 20.06.2010, 13.30 Uhr  
im St. Marienkrankenhaus Cochem

Schirmherr: Landrat Manfred Schnur

Themenschwerpunkt des diesjährigen Cochemer Gesundheitsforums ist der menschliche Darm, seine Krankheitsbilder, Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten. Die Ausstellung „Faszination Darm“ im größten begehbaren Darmmodell Europas bietet ganz plastisch einen Überblick! Ein Fachvortrag "Wunderwerk Darm" rundet das Thema ab und unter dem Motto „Medizin zum Anfassen“ informiert das Marienkrankenhaus über weitere Leistungen des Hauses.

Die SEKIS und 16 Selbsthilfegruppen und -verbände informieren rund um das Thema Selbsthilfe.

Den Veranstaltungsflyer mit dem Programm finden Sie auf unserer Internetseite [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de).

### Vorankündigung:

### 14.11.2010 Selbsthilfetag Bitburg

Sonntag, 14.11.2010, 14.00-18.00 Uhr  
in der Bitburger Stadthalle



## Rückblick: 29.05.2010 Selbsthilfetag Kusel

Samstag, 29.05.2010, 10.00-16.00 Uhr  
im Westpfalz-Klinikum, Standort II Kusel

Zahlreiche Besucher hat der zweite Selbsthilfe- und Gesundheitstag im Kuseler Westpfalz-Klinikum angelockt. Selbsthilfegruppen nutzten das Forum, um über ihre Angebote zu informieren. Vertreter von Kommunalpolitik und Medizin würdigten deren Arbeit als wichtigen Teil der gesundheitlichen Versorgung.



Abbildung 1: Viele Besucher informierten sich an den Ständen und nutzten die Mit-Mach-Angebote



Abbildung 2: Dr. med. Ute Bauch, Oberärztin am Institut für Anaesthesiologie und Notfallmedizin I im Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern, referierte in der Krankenhauskapelle zum Thema „Möglichkeiten und Grenzen der Schmerztherapie“

## Neues aus den Selbsthilfegruppen

### Gruppengründungen

#### Gruppengründung ILCO

„Leben mit einem Stoma“  
Montag, 28.06.2010, 17.00-19.00 Uhr  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier,  
Albertus Magnus Saal

#### Programm:

17.00 Uhr Begrüßung  
Prof. Dr. med. Christian B. Köbel, Chefarzt der  
I. Medizinische Klinik  
17.10 Uhr Chirurgie des Stomas  
Christoph Schuh, stellvertretender Leiter  
Darmzentrum, Abteilung Allgemein-,  
Viszeral- und Gefäßchirurgie  
17.40 Uhr Stomapflege  
Robert Koch, Krankenpfleger, Stomaexperte  
18.20 Uhr Selbsthilfevereinigung für Menschen  
mit künstlichem Darmausgang  
(Deutsche Ilco)  
Landesvorsitzende Frau Marianne Reuter  
18.50 Uhr Experten antworten auf Ihre Fragen

Im Anschluss an die Vorträge werden die Teilnehmer, die Interesse am Austausch in einer Selbsthilfegruppe haben, zur Gruppengründung eingeladen. Moderiert und begleitet werden Sie von Frau Elke Zang, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Trier (SEKIS), Frau Marianne Reuter und Herr Folscheit von dem Selbsthilfeverband Deutsche Ilco.

#### Gruppengründung Lungenkarzinom

Auftaktveranstaltung am Mittwoch, 21.07.2010  
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier,  
Albertus Magnus Saal

17.00-19.00 Uhr



## Poesie-Selbsthilfegruppe „SeelenWorte“ Saarburg

SeelenWorte heißt die literarische Selbsthilfegruppe aus dem Raum Saarburg-Trier von und für Menschen mit seelischen Handicaps. Dabei werden Menschen mit Depressionen, Kontaktschwierigkeiten und psychischen Beeinträchtigungen angesprochen, die sich über den Weg des befreienden Schreibens und Publizierens mitteilen, von Ängsten lösen und über die Gruppe neue Kontakte und sinnvolle gemeinsame Betätigung erfahren können.

### Termine:

Die offenen „SeelenWorte“-Gruppentreffen (einreichen und diskutieren von eigenen Texten, Erfahrungsaustausch, Kontakt, Planungen) finden jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30-17.00 Uhr statt.

Treffpunkt ist im Eiscafé Cortina, Graf-Siegfried-Straße in Saarburg-City oder in der Bahnhofs-gaststätte Saarburg (bitte aktuell vorher tel. informieren).

Zudem gibt es unregelmäßige Treffen, je nach Anlass.

### Kontakt:

*Karina Kunze* (Leitung, Organisation)  
Postfach 1308, 54439 Saarburg  
E-Mail: karinkunze1@yahoo.de

*Patric Ludwig* (Info-SHG SeelenWorte-Treffen)  
Tel. 0151-12997166

## Angeleitete Online-Gruppen bei Essstörungen

Die Online-Selbsthilfegruppen von Dick&Dünn e.V. bieten ein niederschwelliges Forum, das unabhängig von Zeit und Ort genutzt werden kann. Sie bieten einen geschützten, intimen Rahmen, der nur für angemeldete und registrierte TeilnehmerInnen zugänglich ist (max. 10 Teilnehmer). Nach der Online-Phase wird es Offline-Gruppentreffen geben, d.h. die TeilnehmerInnen treffen sich im „real life“ in Wohnortnähe, deswegen sind die Gruppen den Postleitzahlen zugeordnet.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit mit der Aktion „Wenn Essen zum Problem wird...“

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

## Termine und Veranstaltungen

### Vortrag:

### "Stalking – grenzenlose Belästigung"

**Donnerstag, 17.06.2010, 20.00 Uhr**

**Ort: Frauennotruf Trier**

**Referentin: Astrid Pöbiger,**

Diplompsychologin, Mitarbeiterin der Interventionsstelle Trier

Im Rahmen des Vortrags werden verschiedene Formen des Stalkings sowie deren Auswirkungen beschrieben. Außerdem sollen Handlungsstrategien vorgestellt und diskutiert werden: Was kann ich selbst tun, um mich vor Stalking zu schützen?

### Kontakt:

Frauennotruf, Tel. 0651-49777

E-Mail: [info@frauennotruf-trier.de](mailto:info@frauennotruf-trier.de)

## "Was wir brauchen, um psychisch gesund zu werden und zu bleiben"

**Vortrag mit Diskussion am Freitag, 25.06.2010 um 19.00 Uhr**

**Ort: Frauennotruf Trier**

**Referentin: Dr. Karoline Weiland-Heil,**

Diplom-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin

In dem Vortrag wird der Ansatz der sogenannten „Neuropsychotherapie“ vorgestellt, in dem es um das Zusammenspiel der Vorgänge in unserem Gehirn und unseren konkreten Lebenserfahrungen geht.

### Kontakt:

Frauennotruf, Tel. 0651-49777

E-Mail: [info@frauennotruf-trier.de](mailto:info@frauennotruf-trier.de)

## Kuseler Psychiatrietag

Eine Veranstaltung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft im Landkreis Kusel sowie der Koordinierungsstelle für Psychiatrie unter



dem Motto „Psychisch Krank – Schicksal oder Herausforderung“ am

**Donnerstag, 30.09.2010 ab 13.00 Uhr  
Westpfalz-Klinikum Kusel**

- Informationsstände verschiedener Fachdienste und Einrichtungen
- Workshops
- Fachvortrag zum Thema „Wege aus der Angst“
- Musik und Tanzdarbietungen
- Bilderausstellung der Selbsthilfegruppe bei Angst und Depressionen
- Und vieles mehr...

## Gesundheitsmesse Trier 2010

**28.11.2010, Europahalle Trier**

Am verkaufsoffenen Sonntag bietet die Gesundheits- und Fitness Messe in Trier alles rund um das körperliche Wohl. Getreu nach dem Motto "Gesund durch die Region" finden die Besucher an den unterschiedlichen Messeständen in der Europahalle Informationen rund um gesundheitliche Vorsorge, Heilmethoden, Pflege-Tipps und sportliche Fitness.

## Rheinland-Pfalz-Tag 2011

vom 27. bis 29.05.2011 in Prüm in der Eifel  
Die SEKIS ist zuständig für die Organisation der Aktionsfläche „Selbsthilfemeile“.

## Allgemeine Informationen

### Gesundheitstelefon

Ein Service der LZG - Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.:  
Gesundheitstelefon - Rund um die Uhr  
Wissenswertes für Ihre Gesundheit

**Telefon: 06131 - 20 69 30 zum Ortstarif**

Themen:

01.-15.07. Sommerzeit – Zeckenzeit:  
Impfschutz überprüfen!

16.-31.07. Beine wie eine Landkarte –Therapie bei Krampfadern

01.-15.08. Keine Angst vor Darmspiegelung –  
Darmkrebsvorsorge kann Leben retten

Die jeweils aktuellen Texte und Themen finden Sie auch im Internet unter:

[www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de)

## Ausschreibung Gesundheitspreis „Selbsthilfe und Apotheke – Kooperationen mit Vorbildcharakter“

Im Rahmen der deutschlandweit durchgeführten Ausschreibung wird bestehenden Kooperationen zwischen Patientengruppe oder Selbsthilfegruppe sowie öffentlichen Apotheken und Apothekern eine Plattform geboten, sich darzustellen. Zugleich soll neuen Kooperationen Mut zur Nachahmung gemacht werden und beispielhafte Wege hierzu aufgezeigt werden.

Hierfür schreibt der Deutsche Apothekerverband e.V. erstmalig in 2010 einen Gesundheitspreis aus. Der Preis für die Gewinner auf Seite der Patientengruppen oder Selbsthilfegruppen beträgt für den 1. Platz 2.000 €, für den 2. Platz 1.000 € und für den 3. Platz 500 €.

Die Ausschreibungsunterlagen können im Internet unter [www.abda.de](http://www.abda.de) bzw. [www.aponet.de](http://www.aponet.de) eingesehen und heruntergeladen werden.

Die Antragstellung kann **bis zum 31. Juli 2010** schriftlich per Post oder Fax erfolgen. Der ausgefüllte vollständige Antrag ist zu richten an:

Deutscher Apothekerverband e. V.  
zu Händen Herrn Ralf Denda,  
Jägerstr. 49/50  
10117 Berlin  
Fax: 030 / 400 04-153

## Brücken-Preis 2010

**Der Preis für Integration durch bürgerschaftliches Engagement in Rheinland-Pfalz**

Der Preis des Ministerpräsidenten wird jährlich ausgelobt und öffentlich ausgeschrieben. Projekte, Organisationen, Einrichtungen und



Einzelpersonen können für die Auszeichnung vorgeschlagen werden oder sich selbst um den Preis in einer der genannten Kategorien bewerben.

Bewerbungen und Vorschläge für den „BrückenPreis 2010“ können **bis zum 30. September 2010** bei der „Leitstelle Bürgergesellschaft und Ehrenamt“ eingereicht werden.

Nähere Information: [www.wir-tun-was.de](http://www.wir-tun-was.de)

---

### Förderpreis der Lotto-Rheinland-Pfalz-Stiftung

Die Lotto Rheinland-Pfalz-Stiftung verleiht in diesem Jahr zum zweiten Mal einen Förderpreis in Höhe von 4.000 Euro.

Es sollen Bürgerinnen und Bürger des Landes Rheinland-Pfalz für herausragendes soziales Engagement ausgezeichnet werden. Der Preis ist in den Kategorien Sport, Kunst/Kultur und Wohlfahrtspflege/Soziales unterteilt. Vorschläge können **bis spätestens Anfang September 2010** beim Paritätischen Wohlfahrtsverband eingereicht werden, für vorgeschlagene Personen sollte eine Vita beigefügt werden.

Die Vergabe des Förderpreises wird am 20. November 2010, dem Gründungstag der Lotto-Rheinland-Pfalz-Stiftung, stattfinden.

#### Kontakt & weitere Informationen:

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.  
Feldmannstraße 92  
66119 Saarbrücken  
Telefon 0681/92660-11  
Telefax 0681/92660-40  
eMail [sabine.wollin@paritaet.org](mailto:sabine.wollin@paritaet.org)

Das Statut zur Verleihung des Förderpreises finden Sie auch unter [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-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](mailto: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\*