

SEKIS - NEWSLETTER

Neues und Aktuelles aus der Selbsthilfe

Ausgabe Nr. 3 · Dezember 2009

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

ein überaus ereignis- und arbeitsreiches Jahr 2009 geht für uns als SEKIS-Team zu Ende. Neben unseren vielfältigen Angeboten für die Selbsthilfegruppen, interessierte Bürgerinnen und Bürger, konnten wir in diesem Jahr wieder sehr viel für die Selbsthilfebewegung in unserer Region und darüber hinaus erreichen.

So auch am 30. Oktober 2009: Unter der Schirmherrschaft von Frau Staatsministerin Malu Dreyer feierte unser Verein Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier – SEKIS sein 20-jähriges Bestehen mit einer Fachtagung auf der Katholischen Akademie in Trier mit spannenden und nicht alltäglichen Vorträgen und Workshops. Die rundum gelungene Fachtagung mit anschließendem Empfang mit Frau Ministerin Dreyer hat uns gezeigt, dass wir gemeinsam mit Ihnen - den Selbsthilfegruppen, den KollegInnen aus den Fachberatungsstellen und den KollegInnen aus den Verwaltungen usw. – noch viel bewegen können, um die Selbsthilfelandchaft noch stärker und unentbehrlicher zu machen. Darauf freuen wir uns für die Zukunft!

Ich möchte mich im Namen der SEKIS auch auf diesem Wege nochmals bei allen Förderern, Unterstützern, KollegInnen und Selbsthilfegruppen für die Zusammenarbeit bedanken!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß, Anregung und neue Informationen beim Lesen dieses zum Jahresende etwas umfangreicheren Newsletters...

Im Namen des SEKIS-Teams sende ich Ihnen daher schon heute herzliche Weihnachtsgrüße und wünsche Ihnen ein gesundes Jahr 2010!

Carsten Müller-Meine
(Geschäftsführer)

SEKIS wünscht
Frohe
Weihnachten!



*Hinweis:
Redaktionsschluss für den nächsten
Newsletter ist der 01.03.2010!*

Die Erstellung des Newsletters wurde gefördert durch





Selbsthilfeförderung

Landesweite Seminarreihe zur Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V:

In den Monaten Oktober und November 2009 fanden landesweit 28 Seminare für Selbsthilfegruppen zur Antragstellung nach §20 c SGB V statt. Eine große Zahl von Selbsthilfegruppen, Landesverbänden und interessierten Selbsthilfegruppenmitgliedern nahm dieses Angebot in Anspruch. Dieses bisher in der Bundesrepublik einmalige Schulungsangebot wurde von einer Projektgruppe der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz (LAG KISS RLP) durchgeführt und von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz finanziell gefördert.

Allen, die mitgewirkt haben, sei an dieser Stelle herzlich dafür gedankt! Weitere und stets aktuelle Informationen zu dem Thema Selbsthilfeförderung nach §20c SGB V und die aktuellen Antragsvordrucke finden Sie unter www.selbsthilfe-rlp.de im Internet.

Denken Sie an die Antragsfrist für die Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (pauschale Förderung): **31.01.2010!**

Für die SEKIS Trier ist Ihr Ansprechpartner Carsten Müller-Meine, der Sie gerne zu allen Fragen der Selbsthilfeförderung berät.

Aktuelles von der SEKIS

Öffnungszeiten

Wir haben geschlossen vom 21.12.2009-01.01.2010. Ab Montag, 04.01.2010, sind wir wieder für Sie da.

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

Fortbildungsveranstaltungen der SEKIS

Seminare für Selbsthilfegruppen und andere Interessierte 2010

Tagesveranstaltungen (mit externen Referenten)

- Konflikte lösen ohne Verlierer
- Gewaltfreie Kommunikation
- Moderation von Selbsthilfegruppen
- Teamwork
- Angst beginnt im Kopf – Mut auch!
- Stress lass nach!

Die Tagesveranstaltungen bieten wir Ihnen zu einem Unkostenbeitrag von je 20,-€ pro Person 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 Personen anmelden.

Dazu bitten wir Sie um eine verbindliche schriftliche Anmeldung per Post, E-Mail, Anmeldeformular auf der Homepage oder Fax und um Überweisung des Unkostenbeitrags vor Seminarbeginn 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 Teilnahme ist gültig nach Eingang der Anmeldung und des Unkostenbeitrags. 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. Lesen Sie dazu die nächsten Texte. 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 / Teamwork
- Öffentlichkeitsarbeit

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

Supervision 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.

Allgemeine Informationen

Kompetenznetz Depression Region Trier

In den vergangenen Monaten wurde unter Beteiligung von Vertretern der Stadt Trier, der umliegenden Landkreise Trier-Saarburg, Bernkastel-Wittlich und Bitburg-Prüm, der zuständigen Krankenhäuser und anderer vom Thema betroffener Institutionen das Netzwerk Depression gegründet.

Die gemeinsame Arbeit soll der Intensivierung der regionalen Kooperation dienen und hat sich zum Ziel gesetzt, Informationsmaterialien für die Region zu erstellen, die Öffentlichkeit in Kooperation mit der hiesigen Zeitung für das Thema Depression zu informieren und eigene Veranstaltungen (z.B. öffentliche „Nachtvorlesungen“ in Form von Fachvorträgen) durchzuführen.

Die SEKIS ist Mitglied im Arbeitskreis und kann als Ansprechpartner für die Selbsthilfegruppen und andere Interessierte zur Verfügung stehen.

Online-Datenbank Demenz

Die landesweite Koordinierungsstelle Landes-Netz-Werk Demenz bietet eine Online-Plattform (NetSMap), auf der alle demenzspezifischen Angebote in Rheinland-Pfalz erfasst und auf einer Demenz-Landkarte transparent dargestellt werden können. Die Suche nach Informationen zum Thema Demenz soll so für an Demenz erkrankte Menschen und deren Familien stark vereinfacht werden.

Institutionen, Einrichtungen und Selbsthilfegruppen können sich registrieren und so auf ihr Angebot aufmerksam machen.
Infos: www.demenz-rlp.de

Termine und Veranstaltungen

„Leben ohne Dich“ – Ökumenischer Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Franziskanerkloster Hermeskeil und der Evangelischen Kirchengemeinde Hermeskeil-Züsch lädt die Selbsthilfegruppe „Leben ohne Dich“ Saarburg zu einem Gedenkgottesdienst für verstorbene Kinder ein. Er findet statt am **Sonntag, dem 20. Dezember 2009 um 15.00 Uhr in der Klosterkirche Hermeskeil**, Klostersiedlung 11.

Betroffene Eltern und alle, die mit ihnen ihrer verstorbenen Kinder gedenken möchten, sind herzlich eingeladen. Im Anschluss an den Gottesdienst lassen wir Luftballons für unsere verstorbenen Kinder in den Himmel steigen und alle sind eingeladen, bei Tee, Kaffee und Gebäck noch ein wenig zu verweilen.

Kontakt:

„Leben ohne Dich“ SHG-Gruppe Saarburg Ellen Rothhaar, Tel. 06581-95270

OB Jensen lädt ein: Bürgerempfang 2010 in der Arena Trier

Am **Donnerstag, 7. Januar, 18 Uhr**, sind alle Triererinnen und Trierer aufgerufen, das neue Jahr gemeinsam mit dem Oberbürgermeister, dem Stadtvorstand, dem Stadtrat sowie Freunden und Bekannten zu beginnen. Um das Prozedere zu vereinfachen, wird im Gegensatz zum letzten Jahr auf Einlasskarten verzichtet. So haben auch Kurzenschlossene



spontan noch die Möglichkeit, an dem Empfang teilzunehmen.

Unter der Moderation von Claudia Krell vom SWR 4 startet der offizielle Teil um 18 Uhr mit der Bigband des Humboldt-Gymnasiums. Anschließend wird OB Jensen in einem Interview zu verschiedenen kommunalpolitischen Themen Stellung nehmen. Außerdem werden Trierer Menschen vorgestellt, die dem breiten Publikum sicherlich nicht so bekannt sind, aber außerhalb ihrer Heimatstadt Erfolg haben bzw. sich außerordentlich engagieren. Dabei sein wird die Malerin Renata Heiss sowie Künstler und Musiker Michael Kiessling.

Zum Schluss werden die Sternsinger traditionell in die Arena einziehen und unter dem Motto „Kinder finden neue Wege“ für einen guten Zweck sammeln. Nach dem offiziellen Teil lädt OB Jensen zur Begegnung und Kommunikation ein. Hierbei ist für Essen und Trinken zu zivilen Preisen gesorgt. Musikalisch umrahmt wird dieser Teil von dem Markus Stoll Trio.

Vortragsreihe Schlaganfall im Bräderkrankenhaus Trier

Organisiert von Professor Dr. Maschke, Chef der Neurologischen Abteilung – nächster Termin ist der **18. Februar 2010**.

Rheinland-Pfälzischer Selbsthilfepreis – Terminverlegung der Preisverleihung

Auch in diesem Jahr ist der Bewerbungsauftrag zur Verleihung des Rheinland-Pfälzischen Selbsthilfepreises der Ersatzkassen auf großes Interesse und Resonanz gestoßen. Inzwischen hat auch die Jury die diesjährigen Preisträger ermittelt.

Aus organisatorischen Gründen hat der Verband der Ersatzkassen e. V. allerdings die ursprünglich für den 28.11.2009 geplante Veranstaltung zur Preisverleihung verschoben. Sie findet nun statt am **Samstag, dem 27. Februar 2010, in Mainz**. Wir bitten Sie, sich bereits jetzt diesen Termin vorzumerken.

Rheinland-Pfalz-Tag 2010

Rheinland-Pfalz-Tag mit Selbsthilfemeile vom **11.-13. Juni 2010** in Neustadt/Weinstraße

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.

Die Auftaktveranstaltung zur Gruppengründung findet am 13. Januar 2010 um 18.00 Uhr im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen, Haus K, Foyer statt. Referentin zum Thema Depression und Angehörige ist Frau Arnolds-Wagner, Psychologin beim Gesundheitsamt Trier-Saarburg.

Gruppengründung Darmerkrankungen/ Darmkrebs / Stomapatienten

Mit Unterstützung der Chirurgischen Abteilung des Mutterhauses ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Darmerkrankungen, Darmkrebs und Stoma geplant. Der genaue Termin der Auftaktveranstaltung ist noch nicht klar, wird aber in der Tagespresse bekannt gegeben.

Weitere Gruppengründungen:

- Gruppengründung Schlaganfall-Patienten im Februar 2010
- Gruppengründung chronischer Schmerz in Saarburg ab Februar 2010
- Gruppengründung Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa in Kusel in Planung
- Neugründung CoDA (Co Dependents Anonymous) und / oder EKS (Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erzieher) in Trier geplant
- SHG Syringomyelie / Chiari Malformation: Landkreise Bernkastel-Wittlich / Trier-Saarburg
- Neue Kontaktgruppe für Menschen mit Suchtproblematik – „Montagsgruppe“
Kontakt: Die Tür, Tel: 0651-17036-0, E-Mail: info@die-tuer-trier.de



Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern“ im Landkreis Bernkastel-Wittlich

Das Konzept unserer Trauergruppe:

- Gemeinsam den Schmerz / die Trauer aufarbeiten
- Für einander Da sein
- Lernen, mit der Trauer umzugehen
- Die Zeit nutzen
- Hilfe zur Selbsthilfe

Wir treffen uns jeden dritten Mittwoch eines Monats im Kreis Bernkastel-Wittlich von 20.00-22.00 Uhr.

Gruppentermine 2010 / 1. Quartal:

20.01. Wittlich, Caritas (Haus der Vereine)
17.02. Bernkastel-Kues, DRK
17.03. Morbach, DRK, Raiffeisenstr.

Seminar für Trauernde:

13.03.2010, 9.00-17.00 Uhr in Wittlich

Kontakt: SHG „Trauernde Eltern“

Gaby Hörzer, Tel. 06533-5828 (nach 19 Uhr)

E-Mail: gaby.hoerzer@t-online.de

„AugenAusBlicke“

Gesprächskreis für Menschen mit fortschreitender Sehbehinderung

Makuladegeneration und Retinitis Pigmentosa - um nur zwei Typen der Erkrankungen zu nennen, deren gestellte Diagnose das Leben aus den geplanten Bahnen werfen kann, die Fragen aufwerfen „was wird nun mit mir, mit meinem Leben“ „wie geht es weiter“ „wer kann, wer will ich sein, mit einer Sehbehinderung“ „wie kann mein Leben sein“.

Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Wut, Trauer und Tränen all das sind Bestandteile in der Auseinandersetzung mit einer fortschreitenden Sehbehinderung und zwar wichtige Bestandteile, die einfach dazugehören und die in unseren geschützten Kreis ihren Raum haben können und dürfen, genauso wie unsere Wünsche und Träume, das Lachen, Glück, Hoffnung und Zuversicht.

Ob gerade frisch getroffen von der Diagnose oder bereits die ersten Täler durchschritten und die ersten Berge erklommen, hier können und dürfen persönliche Erfahrungen, Probleme oder Erfolge ihren Raum bekommen. Ein Austausch über die Widrigkeiten und die Wunderheiten des Lebens ihren Platz finden und miteinander geteilt werden. Als Betroffene einer fortschreitenden Sehbehinderung

Gemeinsam neue Wege und Möglichkeiten sehen, eben „AugenAusBlicke“.

Wir möchten:

- Uns untereinander austauschen
- Uns gegenseitig unterstützen
- Uns in unserer Einzigartigkeit und individuellen Lebenssituation ernst nehmen
- Uns gegenseitig zuhören
- Uns einen Raum geben, indem wir als Mensch mit unseren individuellen Gefühlen und Erleben sein können

Wir treffen uns alle 14 Tage, Donnerstags. Weitere Informationen sowie Ort und Zeit sind zu erfragen bei

Kerstin Thomi, Tel.: (06 51)2 06 54 81

E-Mail: kerstinthomi@web.de

Rückblick „20 Jahre SEKIS“

„Kompetent helfen – Zukunftsszenarien in einer komplexen Welt“ - unter dieser Überschrift feierten und tagten wir mit Ihnen anlässlich unseres 20-jährigen Bestehens am 30.10.2009 an der Katholischen Akademie in Trier.

Hintergrund:

Im Jahr 1989 gründeten unter der Betreuung von Prof. Heinz A. Ries (er ist heute noch immer Mitglied!) eine Gruppe Trierer Studentinnen und Studenten den Verein „Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier“ - kurz SEKIS. Seit dem hat sich der Verein und die von ihm betriebene Selbsthilfekontaktstelle stetig fortentwickelt und die Kontaktstelle ist heute eine von vier anerkannten Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz. Zudem ist sie die älteste Selbsthilfekontaktstelle in Rheinland-Pfalz.

Die Tagung:

Die hochwertig besetzte Fachtagung unter der Schirmherrschaft von Frau Staatsministerin Malu Dreyer startete um 14.00 Uhr mit Grußworten von Klaus Jensen, Oberbürgermeister der Stadt Trier und Wolfgang Krause, Landesgeschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Rheinland-Pfalz/ Saarland e.V. Im Anschluss folgte der Hauptvortrag mit dem Titel „Warum Gesundheit Wachstumsfaktor der Wirtschaft wird“ durch den Referenten Erik Händler (Wissenschaftsjournalist und Zukunftsforscher). Über 120 Zuhörer und



Zuhörerinnen folgten dem Hauptvortrag mit anschließender Diskussion. Ab 16.00 Uhr folgten 4 Kurzworkshops, die zweimal parallel angeboten wurden, so dass letztendlich über 120 Personen an den insgesamt 8 Workshops teilnehmen konnten. Titel und ReferentInnen der Workshops waren: Angst beginnt im Kopf – Mut auch (Vera Apel-Jösch), Stress lass nach! Wege zum ressourcenorientierten Umgang mit Belastungssituationen (Frank Hauser), SELBSTentwicklung unterstützen, SELBSTunterstützung entwickeln mit der Feldenkrais Methode® (Ingeborg Klages) und Life Work Balance im Wandel der Arbeitswelt (Dr. Bernd Steinmetz). Um 18.30 Uhr endete die überaus gelungene und ereignisreiche Fachtagung zum 20 jährigen Jubiläum der SEKIS Trier.

Der Festakt:

Um 19.00 Uhr begrüßte unsere Schirmherrin Frau Staatsministerin Malu Dreyer 180 Gäste anlässlich eines kleinen Festaktes, der musikalisch vom Bachband Trio begleitet wurde. Dieser Abend hat uns allen die Möglichkeit gegeben, mit interessierten und interessanten Menschen zusammenzukommen, inhaltlich in Austausch zu treten und so mit neuen Ideen und Impulsen gestärkt in den Alltag zu gehen.

Zur Erinnerung an einen schönen Tag hier einige Impressionen:



Abbildung 1: Erik Händeler bei seinem Vortrag "Warum Gesundheit Wachstumsfaktor der Wirtschaft wird"



Abbildung 2: (v.l.n.r.) Wolfgang Krause (Landesgeschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland e.V.), Klaus Jensen (Oberbürgermeister der Stadt Trier) und Carsten Müller-Meine (Geschäftsführer SEKIS)



Abbildung 3: Die Teilnehmer stärken sich für die Workshops

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*