

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier



# Wochen der Seelischen Gesundheit TRIER 2018



10.10.-27.10.2018

Lesungen, Vorträge  
Workshops & mehr

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Zum dritten Mal in Folge Wochen der Seelischen Gesundheit!

Wir freuen uns, in diesem Jahr schon zum dritten Mal unser großes Projekt Wochen der Seelischen Gesundheit durchführen zu können. Wie schon 2016 und 2017 haben wir dazu ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, Workshops, Lesungen und musikalischen Beiträgen zusammengestellt:

Zur **Eröffnung** der Veranstaltungsreihe am 15.10. um 18.00 Uhr in der VHS, Palais Walderdorff, begrüßen wir zusammen mit unserer Schirmherrin Frau Bürgermeisterin Elvira Garbes alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Mit dem Vortrag „Selbstwert stärken“ von Alexander Capitain (Psychologischer Psychotherapeut in der Abteilung Psychosomatik im Kreiskrankenhaus Saarburg) gibt es einen ersten fachlichen Beitrag. Einige Selbsthilfeinitiativen, die sich intensiv mit dem Thema „Seelische Gesundheit“ auseinandersetzen, sind anwesend und/oder werden zusätzlich im Zeitraum zwischen dem 10.10., dem Welttag der Seelischen Gesundheit, und dem 27.10.2018 besondere Themenabende und/oder offene Gruppentreffen anbieten.

Auch in diesem Jahr wird es am 17.10. wieder einen **Tag der Selbsthilfe** mit dem **Motto „mitreden – mitmachen“** in der TUFA geben – er gibt Selbsthilfeinitiativen aus Trier und dem Landkreis Trier-Saarburg die Möglichkeit, sich ab 16.00 Uhr an Informationsständen der Öffentlichkeit zu präsentieren. Ab 18.00 Uhr wird ein amüsantes und interessantes Bühnenprogramm mit einem Vortrag von Prof. Dr. Martin Wenzel (Augenklinik Petrisberg), einem Theaterstück von Projekt9 (Theatergruppe der Caritas-Werkstätten) und dem Chorschatten (A-Capella-Chor aus Reinsfeld) den Abend zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

Weiterhin trägt das Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel mit einem Informationsabend „Eine Depression kann jeden treffen“ zum Programm bei und der Kreuzbund bietet einen Workshop „Sucht im Song“ an. Darüber hinaus gibt es Informationsabende und Workshops zu den Themen Humor, Spielsucht, Märchen, QiGong, Ängste bewältigen, Emotionales Essen, Pflegende Angehörige, Umgang mit Traumata und Achtsamkeit.

**Hiermit laden wir alle Interessierten ein, sich dem Thema „Seelische Gesundheit“ auf die eine oder andere Art und Weise zu nähern!**

Wir danken allen, die sich in diesem Jahr (erneut) engagieren: allen Förderern, allen UnterstützerInnen, allen ReferentInnen, allen Selbsthilfegruppen, besonders der IKK Südwest für die großzügige Projektunterstützung ebenso wie der Stadt Trier, dem Landkreis Trier-Saarburg und der VHS Trier.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

SEKIS Trier



Carsten Müller-Meine – Geschäftsführer



Elke Thees – Projektleitung

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Grußwort der Schirmherrin & Bürgermeisterin der Stadt Trier Elvira Garbes

Seelische Gesundheit ist ein hohes Gut, auf das wir in unserer schnelllebigen Zeit in besonderem Maße achten müssen. Umso mehr habe ich mich gefreut, die Schirmherrschaft über die Wochen der „Seelischen Gesundheit“ in Trier in diesem Jahr übernehmen zu dürfen.

Ich danke dem Team der SEKIS für die gelungene Organisation dieser vielfältigen Veranstaltungsreihe.

Menschen, die sich in einer - wenn auch nur temporären - seelischen Krise befinden, wissen, wie schwer es ist, danach wieder Fuß zu fassen und sich mit dem Alltag auseinander zu setzen. Manchen gelingt dies mit Unterstützung ihrer Familien oder guten Freunden. Anderen, die nicht auf gesunde soziale Netzwerke zurückgreifen können, sind daher umso mehr auf professionelle Hilfe angewiesen. Das Thema geht uns alle an und niemand kann daran vorbei schauen.

Besonders möchte ich auf das Thema der „Seelischen Gesundheit in der digitalen Welt“ hinweisen. Nichts hat nach der industriellen Revolution die Gesellschaft so nachhaltig verändert, wie die digitale Revolution am Ende des 20. Jahrhunderts. Die Digitalisierung bringt sowohl Chancen, aber auch Risiken mit sich. Schwere körperliche Arbeit wird heutzutage von Robotern ausgeführt, was aber nur eine Seite der Medaille zeigt. Menschen fürchten um

ihre Arbeitsplätze und fürchten, dass ihr Können und Fachwissen nichts mehr wert sei. Die Arbeit verdichtet sich immer mehr und der psychische Druck auf den Einzelnen wächst. Die Digitalisierung der Privatwelt tut ihr Übriges. Die steigende Anzahl der Krankentage aufgrund psychischer Erkrankungen mahnt uns, hier besonders hinzuschauen und den Stress zu reduzieren.

Daher ermuntere ich Sie, vorbei zu kommen und die Chance zu nutzen, sich aus erster Hand über psychische Erkrankungen, deren Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Stellen Sie Ihre Fragen in Gesprächen mit Experten, Angehörigen und Betroffenen und lernen Sie die psychosoziale Versorgung in ihrer Nähe kennen.

In diesem Programmheft finden Sie spannende Workshops, Vorträge, Fachtagungen, Ausstellungen und vieles mehr.

Ich lade Sie herzlich ein und freue mich auf Ihren Besuch.

Elvira Garbes – Bürgermeisterin der Stadt Trier

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Grußwort von Landrat Günther Scharitz

Ich begrüße es im Namen des Landkreises sehr, dass sich die „Wochen der Seelischen Gesundheit“ etabliert haben. Denn dieser umfassende und vielfältige Themenbereich rückt immer mehr in den Fokus. Dabei geht es vor allem auch darum, Ansätze zu geben, um das seelische Wohlergehen zu erhalten – im privaten, beruflichen und den vielen weiteren Bereichen des Lebens.

Die SEKIS hat vor zwei Jahren die Initiative ergriffen, das Thema aufzunehmen und die Veranstaltungsreihe zu organisieren. Dafür gilt der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle unser ganz besonderer Dank. Denn mit der Durchführung dieses Angebotes verbindet sich vor allem auch eine intensive Netzwerkarbeit, die für den Austausch wichtig ist und die die Beteiligten im Sinne der gemeinsamen Sache noch näher zusammenbringt.

Der Landkreis unterstützt die Veranstaltungswoche gerne finanziell und ist auch als Kooperationspartner mit im Boot. So sind unter anderem das Gesundheitsamt und die „Leitstelle Familie“ der Kreisverwaltung und damit auch die Psychiatriekoordination direkt beteiligt. Außerdem wird bei der Eröffnungsveranstaltung ein Vertreter der Abteilung Psychosomatik des Kreiskrankenhauses Saarburg einen Vortrag halten.



Gemeinsam kann man viel erreichen – das zeigt sich auch außerhalb der Veranstaltungsreihe. Beispielhaft zu nennen ist in diesem Zusammenhang der Psychosoziale Krisendienst als Projekt des Kreises und der Stadt. Er steht Betroffenen und Angehörigen in seelischen Notsituationen am Wochenende und an Feiertagen im Gesundheitsamt zur Verfügung. Durch die gute Kooperation konnte damit eine Lücke geschlossen werden, da das Angebot in den Randzeiten läuft, wenn Praxen und andere Einrichtungen geschlossen haben.

Psychische Probleme wurden früher teilweise verharmlost oder sogar tabuisiert. Es ist wichtig, dass mit dem Thema offen umgegangen wird – im Sinne der Betroffenen, Angehörigen sowie auch unter dem Aspekt des präventiven Aspektes. Die „Wochen der Seelischen Gesundheit“ tragen mit ihren zahlreichen Angeboten dazu bei. Ich wünsche der Veranstaltung viel Erfolg und den Besuchern interessante Seminare, Workshops und Begegnungen.

Mit besten Grüßen

Günther Scharz – Landrat des Kreises Trier-Saarburg

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Grußwort von Prof. Dr. Jörg Loth, Vorstand der IKK Südwest

Bereits zum dritten Mal unterstützt die IKK Südwest ideell und finanziell die Wochen der Seelischen Gesundheit in Trier. Als regionaler Krankenkasse mit einer Regionaldirektion vor Ort ist es uns ein besonderes Anliegen, die Selbsthilfearbeit in den von uns betreuten Regionen zu fördern und den Austausch zwischen Betroffenen und Angehörigen zu unterstützen, denn wir fühlen uns den Menschen hier in der Region traditionell in besonderer Weise verbunden. Diese Veranstaltung liegt uns persönlich am Herzen, denn sie holt Menschen aus der Isolation ihrer seelischen Erkrankungen, baut Berührungsängste ab und wirbt für ein lebendiges Miteinander.

Die Arbeit der Selbsthilfegruppen in der Stadt Trier und im Landkreis Trier-Saarburg ist dabei nicht hoch genug einzuschätzen, weshalb wir sie erneut mit 18.000 Euro fördern. Gestützt durch das Sozialgesetzbuch V, § 20h, Selbsthilfeförderung, wird die Gewährung von Fördermitteln für die Selbsthilfe durch die Krankenkassen und ihre Verbände geregelt. Rund ein Euro pro Versichertem einer Kasse kommt den Selbsthilfegruppen auf diese Weise zugute.

Wir sind also bereits qua Gesetz zur Hilfe verpflichtet, wobei die Pflicht bei uns schon vor vielen Jahren durch aktives Wollen ersetzt wurde. Wir Kassen vor Ort können zielgenau Fördermittel dort einsetzen, wo sie in besonderem Maße dazu beitragen, die Situation der Betroffenen und ihrer Angehörigen zu verbessern und deren gesundheitliche Ressourcen zu stärken. Anders ausgedrückt: Wir kennen uns aus vor Ort und wissen, wo welche Hilfe nötig ist.



Die Vielfalt der Angebote hier im Raum Trier erstaunt und freut immer wieder aufs Neue: Verbunden mit kulturellen Aktivitäten wie themenbezogenen Theater- und Chorgruppen zeigt sich in den Wochen der Seelischen Gesundheit das große Spektrum an Selbsthilfe-Angeboten. Uns eint dabei eine gemeinsame Anstrengung und Zielsetzung: Gesund bleiben oder gesund werden. Ich hoffe, Sie lassen sich davon inspirieren – von zahlreichen Vorträgen und Workshops, vom Austausch mit anderen, bei dem es nicht immer ernst bleiben muss, sondern auch gelacht werden darf.

In diesem Sinne freuen wir uns auf spannende gemeinsame Tage – bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen, Ihr

Prof. Dr. Jörg Loth – Vorstand IKK Südwest

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



TAG	DATUM/ZEIT	ORT	THEMA	REFERENT/IN	SEITE
Mi	10.10.2018 18.00–19.30 Uhr	AWO Trier	Informations- und Kulturabend „SeelenLand – Zum Dritten“	SeelenWorte RLP, Moderation Gangolf Peitz	12
Sa	13.10.2018 10.00–16.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	Workshop 1 „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“	Jutta Leonhardt	13
Mo	15.10.2018 18.00–20.00 Uhr	VHS Trier Raum 005	Eröffnungsveranstaltung „Wochen der seelischen Gesundheit 2018“	Schirmherrin Frau Bürgermeisterin Elvira Garbes, Vortrag Alexander Capitain, musikalische Begleitung Heinz Fichter, Infostände im Foyer	14
Di	16.10.2018 19.00–21.00 Uhr	VHS Trier / Stadtbibliothek	Lesung mit Mechthild Schroeter-Rupieper aus „Geschichten, die das Leben erzählt“	Netzwerk Trauer Trier, SHG Stiller Stern	16
Mi	17.10.2018 16.00–20.00 Uhr	TUFA Trier Großer Saal	Selbsthilfetag in der TUFA „Mitreden – Mitmachen“	Informationsstände der Selbsthilfegruppen, Vortrag Dr. Martin Wenzel, Projekt9 - Theatergruppe der Caritas- werkstätten Trier, Chorschatten Reinsfeld	17
Fr	19.10.2018 17.30–19.30 Uhr	Kreuzbund Trier	Workshop 2 „Sucht im Song“	Heinz Fichter, Kreuzbund Diözesanverband Trier	18
Fr	19.10.2018 18.00–20.00 Uhr	VHS Trier Raum 005	Info-Veranstaltung des Kompetenznetzes Depression Eifel- Mosel „Eine Depression kann jeden treffen“	Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel, Vortrag Karin Kerpen, BTZ Trier und Dr. Hamm, Psychiatrie Mutterhaus	19
Sa	20.10.2018 10.00–16.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	Workshop 3 „Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mitteilen“	Laurette Bergamelli	20

TAG	DATUM/ZEIT	ORT	THEMA	REFERENT/IN	Seite
Mo	22.10.2018 17.00–21.00 Uhr	Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, Saal Lukas	<b>Workshop 4</b> „Unterstützung, Betreuung, Pflege meines Angehörigen – wie kann es mir gelingen, dabei in Balance zu bleiben?“	Marion Stein und Maria Lex, PIZ	21
Mo	22.10.2018 18.00–20.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Infoabend</b> „Glücksspielsucht – ein Thema, das uns alle betrifft“	Thomas Patzelt	22
Di	23.10.2018 18.00–20.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Vortrag</b> „Hilfe und Selbsthilfe nach Traumatisierung“	Dr. Birgit Albs	23
Mi	24.10.2018 18.00–21.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Workshop 5</b> „Ohrenschmaus & Seelenflügel“ – Märchen als Lebensweg	Gitta Pelzer	24
Do	25.10.2018 18.00–21.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Workshop 6</b> „Zuversicht erleben – Qi Gong in Theorie und Praxis“	Katrin Blumenberg	25
Fr	26.10.2018 16.00–20.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Workshop 7</b> „Angst essen Seele auf – vom besseren Umgang mit Ängsten“	Walter Zender	26
Sa	27.10.2018 10.00–16.00 Uhr	SEKIS Seminarraum	<b>Workshop 8</b> „Emotionales Essen“	Anne-Marie Seekings	27

Mi., 10.10.2018 · 18.00–19.30

AWO-Gebäude  
Saarstraße 51  
54 290 Trier

## „SeelenLand – Zum Dritten“

**Informations- und Kulturabend**  
von und mit  
**Selbsthilfe SeelenWorte RLP**

Eintritt frei! – Platzreservierung erbeten  
über AWO · Tel. 0651-12402

Mittwoch, 10.10.2018 · 18.00–19.30 Uhr

AWO-Gebäude · Saarstraße 51 · 54 290 Trier

## Informations- und Kulturabend

von und mit **Selbsthilfe SeelenWorte RLP**

**Eintritt frei!**  
**Spende möglich**

## „SeelenLand – Zum Dritten“

Information, Beratung & Kultur am Welttag der seelischen Gesundheit. Ein Abend von und für Bürger\*innen ohne und mit Diagnose. Mit Lesung, Live-Musik & Kunst und interdisziplinären ReferentInnen und Akteuren.

Impulsreferat Dipl.-Ing. (FH) Ruth Knobloch (Trier): „Barrierefrei wohnen – Auch für die Seele?“; Vorstellung Selbsthilfezeitung „SeelenLaute“; lyrische Rezitationen; Duo Hermann Gelszinus & Andreas Kern (Saarbrücken) mit „Kästner hilft!“ (Gitarre, Klarinette, Vocal); original Outsider Art-Präsentation; Info- und Literaturstand, auch mit Materialien des Bundesverbandes BPE e.V.

Moderation: Gangolf Peitz (Bous/Trier – Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar)

Veranstalter:

Selbsthilfe SeelenWorte RLP, im BPE e.V. & Freunde,  
in Zusammenarbeit mit AWO Stadtverband Trier und Europäisches Kunstprojekt Art-Transmitter.de

Samstag, 13.10.2018 · 10.00–16.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

### WORKSHOP 1 mit Jutta Leonhardt (SEKIS)

Diplom-Sozialpädagogin,

Absolventin der Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy

**Eintritt frei!**

Anmeldung bei SEKIS erforderlich

## „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

Ist das wirklich so? Sicherlich geraten wir hin und wieder in Situationen, in denen uns das Lachen vergeht. Kann Humor in diesen schwierigen Phasen das Leben leichter machen? Können wir aktiv unseren Sinn für Humor schärfen? Was passiert überhaupt mit uns, wenn wir lachen?

Mit Fragen wie diesen werden wir uns im Workshop auseinandersetzen. Zum Einsatz kommt ein bunter Methodenmix mit vielen praktischen Übungen. Sie sind herzlich eingeladen, sich mit Ihrem Erfahrungsschatz einzubringen. Sollten Sie sich im Besitz einer Clownsnase befinden, bringen Sie sie gerne mit – und vergessen Sie Ihren Humor bitte nicht!

Sa., 13.10.2018 · 10.00–16.00

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

## „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

### Workshop 1

mit

**Jutta Leonhardt (SEKIS),**

Diplom-Sozialpädagogin,

Absolventin der Berufsfachschule  
für Clowns, Komik und Comedy

Eintritt frei!

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Mo., 15.10.2018 · 18.00–20.00

VHS Trier  
Raum 005  
Domfreihof 1  
54 290 Trier

## Eröffnungsveranstaltung

### „Selbstwert stärken“

#### Vortrag

von **Alexander Capitin**,  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Abteilung Psychosomatik im  
Kreiskrankenhaus Saarburg

Eintritt frei!

Montag, 15.10.2018 · 18.00–20.00 Uhr

## Eröffnungsveranstaltung

Eintritt frei!

- **Begrüßung**
- **Grußwort** unserer Schirmherrin Bürgermeisterin der Stadt Trier **Elvira Garbes**
- **Grußwort** von **Joachim Christmann**, Geschäftsbereichsleiter Jugend, Soziales und Gesundheit der Kreisverwaltung Trier- Saarburg
- **Grußwort** von **Prof. Dr. Jörg Loth**, Vorstand der IKK Südwest
- **Vortrag „Selbstwert stärken“** von **Alexander Capitin**,  
Psychologischer Psychotherapeut, Abteilung Psychosomatik im Kreiskrankenhaus Saarburg  
Im Vortrag erfahren Sie,
  - was Selbstwert wirklich ist
  - wie Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können
  - wie Sie Selbstzweifel beenden
  - wie Sie besser mit Fehlern und Misserfolg umgehen könnenGanz gemäß dem Credo: Selbstwert ist nicht alles, aber ohne Selbstwert ist alles auch irgendwie nichts.



- **Musikalische Begleitung** durch Heinz Fichter, Kreuzbund Diözesanverband

## Infostände im Foyer

- AURYN Trier e.V.
- Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel
- Kreuzbund Trier
- Landesverband SeelenWorte RLP
- NetzG-RLP e.V. (Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz)
- Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

*In Kooperation mit der VHS Trier*

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



Di., 16.10.2018 · 19.00–21.00

VHS Trier  
Lesesaal der Stadtbibliothek  
Domfreihof 1  
54 290 Trier

„Geschichten, die das Leben  
erzählt, weil der Tod sie  
geschrieben hat“

**Interaktive Lesung**  
mit **Mechthild Schroeter-Rupieper**,  
veranstaltet vom  
Netzwerk Trauer Trier und der  
Selbsthilfegruppe Stiller Stern  
  
Eintritt frei!

Dienstag 16.10.2018 · 19.00–21.00 Uhr VHS Trier · Lesesaal der Stadtbibliothek · Domfreihof 1 · 54 290 Trier

**INTERAKTIVE LESUNG** mit **Mechthild Schroeter-Rupieper**

**Eintritt frei!**

veranstaltet vom **Netzwerk Trauer Trier** und der **Selbsthilfegruppe Stiller Stern**

## „Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat“

Der Vogel stirbt und findet sein Grab in der Mülltonne – mit Aufschrift. Brüder und Schwestern der verunglückten Kinder im Germanwings-Flugzeug machen sich in der Jugendtrauergruppe Gedanken zum plötzlichen Tod.

Ein Lied der Toten Hosen läuft auf dem Friedhof und es laufen dabei Tränen von Angelina am Grab der Mama. Der alte Mann weint nicht, man hat es ihm schon lange vorher abgewöhnt. Manuel Neuer sagt beim Besuch der Kindertrauergruppe, dass er um seinen Opa weinen würde, wenn ...

Hiervon und von weiteren Begebenheiten erzählt und liest die Familientrauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper, Gründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland

Zwischen 17.00 und 19.00 Uhr bietet die Selbsthilfegruppe Stiller Stern für Eltern, die ein Kind vor, bei oder kurz nach der Geburt verloren haben, ein offenes Treffen an!

Mittwoch, 17.10.2018 · 16.00–20.00 Uhr

TUFA Trier · Großer Saal · Wechselstraße 4 · 54 290 Trier

TAG DER SELBSTHILFE in der TUFA

Eintritt frei!

Herzliche Einladung!

## „TAG DER SELBSTHILFE“

**MIT**reden  
machen

unter diesem Motto findet der diesjährige große Selbsthilfetag statt!

- Informationsstände der Selbsthilfegruppen ab 16.00 Uhr
- Bühnenprogramm ab 18.00 Uhr
- Begrüßung zusammen mit Bettina Mann, Psychiatriekoordinatorin der Stadt Trier und Nadja Adams, Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Trier-Saarburg
- Vortrag „Böse und gute Geister in der Schmerzbehandlung“ von Prof. Dr. Martin Wenzel, Augenklinik Petrisberg
- Theatergruppe Projekt9 der Caritas-Werkstätten Trier mit ihrem neuesten Stück
- Chorschatten Reinsfeld e.V. – A-Capella-Chor mit buntem Programm

Mi., 17.10.2018 · 16.00–20.00

TUFA Trier

Großer Saal

Wechselstraße 4

54 290 Trier

## „TAG DER SELBSTHILFE“

Informationsstände der

Selbsthilfegruppen ab 16.00 Uhr

Bühnenprogramm ab 18.00 Uhr

Eintritt frei – Herzliche Einladung!

Fr., 19.10.2018 · 17.30–19.30

Kreuzbund Trier  
Schöndorferstraße 58  
54 292 Trier

## „Sucht im Song“

**Workshop 2**  
mit **Heinz Fichter**,  
Kreuzbund Diözesanverband Trier  
e.V.

Eintritt frei!  
Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Freitag, 19.10.2018 · 17.30–19.30 Uhr

Kreuzbund Trier · Schöndorferstraße 58 · 54 292 Trier

## WORKSHOP 2 mit Heinz Fichter

Kreuzbund Diözesanverband Trier e.V.

Eintritt frei!

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

## „Sucht im Song“

Viele Musiker/innen haben das Thema Sucht und Alkohol in ihren Liedtexten aufgegriffen.

Oft gibt es dazu auch Ausführungen und Kommentare, in denen die Künstlerin/der Künstler Beweggründe und Gefühle beschreibt.

Oft gibt es Übereinstimmungen mit selbst gemachten Erfahrungen und evtl. dem eigenen Suchtverhalten.

Im Workshop soll erarbeitet werden, welche Songs und Texte man bei der Gruppenarbeit einsetzen kann.

In praktischer Umsetzung mit Gesang, Gitarre und Rhythmusinstrumenten!

Zwischen 19.30 und 21.30 Uhr bietet der Kreuzbund ein offenes Gruppentreffen an!

Freitag, 19.10.2018 · 18.00–20.00 Uhr

VHS Trier · Raum 005 · Domfreihof 1 · 54 290 Trier

### INFORMATIONSSABEND des Kompetenznetzes Depression Eifel-Mosel

Eintritt frei!

Karin Kerpen, Leiterin SRH Berufliches Trainingszentrum Trier, Psych. Psychotherapeutin (VT) und

Dr. med. Oliver Hamm, Oberarzt der Psychiatrie im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

## „Eine Depression kann jeden treffen – Depressionen verstehen und behandeln“

„Stell Dich nicht so an, Du musst nur wollen!“ Viele der Betroffenen haben diesen Satz schon gehört.  
Nur: Ist eine depressive Episode oder gar andauernde, ggf. chronische Erkrankung so leicht zu behandeln?  
Muss man sich einfach nur mehr anstrengen?

Auf diese und weitere Fragen möchte der Vortrag von Karin Kerpen und Dr. Oliver Hamm Antworten geben, sowohl aus psychotherapeutischer als auch aus medizinischer Sicht. Zudem ist es ein Anliegen des Kompetenznetzes Depression Eifel-Mosel mögliche Wege, Institutionen und Ansprechpartner vorzustellen, die Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Fr., 19.10.2018 · 18.00–20.00

VHS Trier

Raum 005

Domfreihof 1

54 290 Trier

## „Eine Depression kann jeden treffen – Depressionen verstehen und behandeln“

Informationsabend  
des Kompetenznetzes  
Depression Eifel-Mosel

Eintritt frei!

Sa., 20.10.2018 · 10.00–16.00

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

## „Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mitteilen“

**Workshop 3**  
mit **Laurette Bergamelli**,  
Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT,  
angehende Traumatherapeutin

Eintritt frei!  
Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Samstag, 20.10.2018 · 10.00–16.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

### WORKSHOP 3 mit Laurette Bergamelli

Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT, angehende Traumatherapeutin

Eintritt frei!

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

## „Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mitteilen“

Miteinander zu reden ist für fast alle Menschen eine alltägliche Quelle von kleinerem bis größerem Stress: Missverständnisse, Streit, unverständlich starke emotionale Reaktionen auf allen Seiten, Angst vorm Reden und dergleichen. Dies liegt oft daran, dass uns in Kommunikationssituationen nicht immer klar ist, was wir denken, was wir fühlen und was wir genau brauchen.

Dieses Seminar wird Ihnen einen Einblick in die Vorgehensweise einer achtsameren Kommunikation ermöglichen:

Wir schulen unsere natürliche Achtsamkeit und reflektieren die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Auf Basis dieser mitfühlenden Selbstklärung erkennen und verstehen wir unsere eigenen Kommunikationsmuster besser und können damit unseren persönlichen Anteil an Kommunikation beeinflussen. Damit befinden wir uns bereits auf dem Weg zu einem besseren gegenseitigen Verständnis und zur leichteren Kommunikation mit unserer Umwelt.



Montag, 22.10.2018 · 17.00–21.00 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder · Saal Lukas

#### WORKSHOP 4 des Patienteninformationszentrums PIZ im BKT

Eintritt frei!

Marion Stein, Leiterin des PIZ, TZI-Grundausbildung

Maria Lex, Krankenschwester, Gesundheitspädagogin

## „Unterstützung, Betreuung, Pflege meines Angehörigen – wie kann es mir gelingen, dabei in Balance zu bleiben?“

Die Pflege oder Betreuung eines Angehörigen ist eine wertvolle Aufgabe mit großer Bedeutung für den Einzelnen und für die Gesellschaft. Dabei stehen häufig die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen oder des Erkrankten an erster Stelle. Aber wo bleibt der Pflegende? Wie gelingt die Balance zwischen persönlichem Einsatz und Entlastung und Unterstützung?

In diesem Workshop wollen wir über Belastungen, Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten informieren und den Austausch dazu fördern. Dazu gehören neben den professionellen Angeboten im Bereich Pflege und Betreuung auch die Möglichkeiten der Selbsthilfe. Im weiteren Verlauf werden wir einen Einblick in Wege der Entspannung und Achtsamkeit geben.

Mo., 22.10.2018 · 17.00–21.00

Krankenhaus der Barmherzigen  
Brüder  
Saal Lukas  
Nordallee 1  
54 292 Trier

## „Unterstützung, Betreuung, Pflege meines Angehörigen – wie kann es mir gelingen, dabei in Balance zu bleiben?“

#### Workshop 4

des  
Patienteninformationszentrums  
PIZ im BKT

Eintritt frei!

Mo., 22.10.2018 · 18.00–20.00

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

„Glücksspielsucht – ein  
Thema das uns alle betrifft!“

**Informationsabend**  
mit **Thomas Patzelt**,  
Landesverband spielfrei24 e.V.

Eintritt frei!

Montag, 22.10.2018 · 18.00–20.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

**INFORMATION SABEND** mit **Thomas Patzelt**

Eintritt frei!

Landesverband spielfrei24 e.V.

## „Glücksspielsucht – ein Thema, das uns alle betrifft!“

Glücksspielsucht ist zwar seit Anfang 2000 als Krankheit anerkannt, jedoch immer noch in der Entwicklung. Die Sucht wird unterschätzt – man weiß zu wenig über die Ausmaße dieser Krankheit. Thomas Patzelt, selbst betroffen, möchte informieren, sensibilisieren, aufklären.

Zum Einstieg zeigt der Landesverband spielfrei24 e.V. ein Erklärvideo – anschließend findet ein Austausch statt.

Dienstag, 23.10.2018 · 18.00–20.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

**VORTRAG von Dr. rer. nat. Birgit Albs**

**Eintritt frei!**

Leiterin des Fachpsychologischen Zentrums, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier  
mit Trauma-Ambulanz für Opfer von Gewalttaten; Psychologische Psychotherapeutin,  
Neuropsychologin (GNP + LPK RLP), Trauma- und EMDR-Therapeutin, Psychoonkologin (WPO), Supervisorin

## „Hilfe und Selbsthilfe nach Traumatisierung“

Traumatische Ereignisse können sein: ein schwerer Verkehrsunfall, sexueller Missbrauch, Krieg, ein Überfall, das Miterleben von Naturkatastrophen, Zeuge eines traumatischen Ereignisses zu sein oder der Tod eines geliebten Menschen. Solche Erlebnisse können tiefe seelische Schäden verursachen. Wo findet man nach einem Trauma Hilfe? Welche Rolle spielt Selbsthilfe? Wie kann man nach einem Trauma gesund bleiben?

Auf diese Fragen gibt der Vortrag von Dr. rer. nat. Birgit Albs Antworten.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Di., 23.10.2018 · 18.00–20.00

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

## „Hilfe und Selbsthilfe nach Traumatisierung“

**Vortrag**

von **Dr. rer. nat. Birgit Albs**,  
Leiterin des Fachpsychologischen  
Zentrums, Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier

Eintritt frei!

Mi., 24.10.2018 · 18.00–21.00

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

## „Ohrenschmaus & Seelenflügel“ – Märchen als Lebensweg

**Workshop 5**  
mit **Gitta Pelzer**,  
Märchenerzählerin /  
Naturpädagogin

Eintritt frei!  
Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Mittwoch, 24.10.2018 · 18.00–21.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

**WORKSHOP 5 mit Gitta Pelzer**  
Märchenerzählerin / Naturpädagogin

**Eintritt frei!**  
**Anmeldung bei SEKIS erforderlich!**

## „Ohrenschmaus & Seelenflügel“ – Märchen als Lebensweg

Volksmärchen sind Erzählungen unserer Ahnen aus einer Zeit, in der die Menschen einfacher und ursprünglicher lebten. Die bildhafte Sprache des Märchens und dessen Weisheiten sind Balsam für unsere hektischen Seelen. Es schenkt erlösende und aufhellende Impulse und wirkt wohltuend bis in den Alltag hinein.

Die frei erzählten Märchen sollen ein „Ohrenschmaus“ für Sie sein. In der sich anschließenden Kreativzeit (Malen) dürfen sich die Märchen auf einer tieferen Ebene entfalten.

Eigene Malutensilien können gerne mitgebracht werden.

Donnerstag, 25.10.2018 · 18.00–21.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

### WORKSHOP 6 mit Katrin Blumenberg

Eintritt frei!

Anerkannte Qi Gong Ausbilderin (DDQT),

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Leiterin der ZHENG YI DAO Seminare, unterrichtet in der SHG Klinik Merzig und dem

St. Franziskus Krankenhaus Saarburg in den Abteilung Psychosomatik, Schmerztherapie und Psychiatrie.

## „Zuversicht erleben“ – Qi Gong in Theorie und Praxis

Die chinesische Medizin unterscheidet drei Arten von Depressionen: Lungendepression (übermäßige Traurigkeit, ungelebte Trauer), Nierendepression (Existenzängste, fehlendes Vertrauen) und Leberdepression (starke Stimmungsschwankungen). Wir werden alle Arten aus Sicht der TCM besprechen und passende Qi Gong Übungen erlernen, die das Vertrauen und die Zuversicht stärken und das emotionale Gleichgewicht fördert. Die Übungen werden so vermittelt, dass Sie zu Hause weiter praktizieren können. Qi Gong sind einfache Bewegungsübungen, die den Atem und die Vorstellungskraft bewusst einbeziehen.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Strümpfe mitbringen. Eventuell Papier und Stift für Notizen.

Do., 25.10.2018 · 18.00–21.00

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

### „Zuversicht erleben“ – Qi Gong in Theorie und Praxis

#### Workshop 6

mit **Katrin Blumenberg**,  
Anerkannte Qi Gong Ausbilderin  
(DDQT)

Eintritt frei!

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Fr., 26.10.2018 · 16.00–20.00

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

„Angst essen Seele auf? –  
Vom besseren Umgang mit  
Ängsten“

**Workshop 7**  
mit **Walter Zender**,  
Kunsttherapeut, Heilpraktiker  
Psychotherapie, EFT, Focusing

Eintritt frei!  
Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Freitag, 26.10.2018 · 16.00–20.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

**WORKSHOP 7 mit Walter Zender**

Kunsttherapeut, Heilpraktiker Psychotherapie, EFT, Focusing

**Eintritt frei!**

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

## „Angst essen Seele auf? – Vom besseren Umgang mit Ängsten“

Angst ist eine der primär uns leitenden Emotionen, die wir alle kennen, und die uns oft zu ungewolltem Handeln, Rückzug oder Erstarrung verleitet.

Im Workshop werden wir uns mit dem Thema „wie mit der Angst umgehen“ auseinander setzen. Dazu werden Informationen, Focusing-Übungen, Angstbilder, schriftliche Dialoge und energetische Befreiungstechniken angeboten.



Samstag, 27.10.2018 · 10.00–16.00 Uhr

SEKIS Trier · Gartenfeldstraße 22 · 54 295 Trier

## WORKSHOP 8 mit Anne-Marie Seekings

Praxis für psychologische Beratung, Hypnose, EMDR, Inneres Kind

**Eintritt frei!**

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

# „Emotionales Essen“

Alle Menschen, die unter „Emotionalem Essen“ leiden, haben eines gemeinsam: die permanente, gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln, Mahlzeiten und mit ihrem zunehmenden oder abnehmenden Gewicht. Sie sind geradezu besessen von Gedanken rund ums Essen und um ihr Aussehen.

In diesem Workshop lernen wir, dass die ständige Auseinandersetzung mit dem Essen meist ganz andere tiefgründigere Ursachen hat und wir lernen, wie man sich von diesem Verhalten befreien kann.

Sa., 27.10.2018 · 10.00–16.00

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

## „Emotionales Essen“

### Workshop 8

mit Anne-Marie Seekings,

Praxis für psychologische Beratung,  
Hypnose, EMDR, Inneres Kind

Eintritt frei!

Anmeldung bei SEKIS erforderlich!

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Offene Gruppentreffen

für interessierte Betroffene

anlässlich der Wochen der Seelischen Gesundheit 2018

Anmeldung nicht erforderlich!

Di., 16.10.2018 · 17.00–19.00 Uhr

Lesesaal der Stadtbibliothek · Domfreihof 1 · 54 290 Trier

Selbsthilfegruppe Stiller Stern

für Eltern, die ein Kind vor, während  
oder kurz nach der Geburt verloren haben

Di., 16.10.2018 · 19.00–21.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord · Franz-Georg-Straße 36 · 54 292 Trier

Selbsthilfegruppe bipolar

für Menschen mit bipolarer Störung

Fr., 19.10.2018 · 19.30–21.30 Uhr

Schöndorferstraße 58 (Seiteneingang) · 54 292 Trier

Kreuzbund Trier

für Menschen mit Suchtproblematik

# SEKIS

## die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle für Trier und die sieben umliegenden Landkreise

In Selbsthilfegruppen tauschen sich Menschen mit gleichen Anliegen aus, sie informieren sich und suchen gemeinsam nach Lösungen, um ihre Lebenssituation zu verbessern. In Deutschland sind geschätzt 3,5 Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv.

Im Bereich der SEKIS Trier gibt es rund 450 Selbsthilfegruppen zu mehr als 130 Themen – von Angststörungen über Parkinson bis Zöliakie.

Die SEKIS hilft weiter, wenn Betroffene, Angehörige oder Therapeuten eine Selbsthilfegruppe suchen. Das pädagogische Personal unterstützt bei Gründungen neuer Gruppen und steht Selbsthilfegruppen mit vielfältigem Fachwissen zur Seite.

Die SEKIS ist zuständig für die Stadt Trier und die sieben Landkreise Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg und Vulkaneifel.

Der Verein besteht seit 1989 und arbeitet gemeinnützig.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018



## Organisatorisches:

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

Es ist nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen vorhanden!

SEKIS - ca. 45 Plätze · VHS - ca. 80 Plätze · Workshops 12 bis 18 Plätze!

Eine verbindliche Anmeldung zu den Workshops 1 bis 8 ist deshalb erforderlich:

Anmeldungen sind per Mail oder Telefon möglich vom 01.09. bis 28.09.2018

Ein Anmeldeformular finden Sie über den Link

[www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/wdsg\\_2018](http://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/wdsg_2018)

oder scannen Sie den QR-Code!



### SO ERREICHEN SIE UNS:

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

Telefon: 0651 - 14 11 80

E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

Telefonische Sprechzeiten:

montags 09 – 12 Uhr und 16 – 19 Uhr

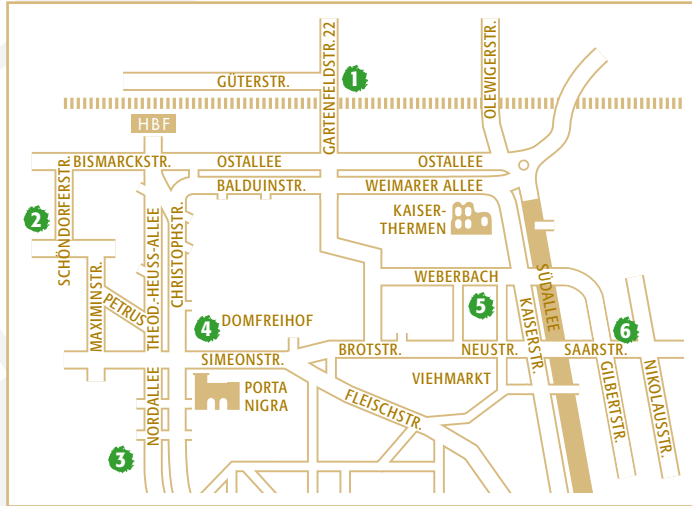
mittwochs 14 – 16 Uhr

donnerstags 09 – 12 Uhr

freitags 09 – 12 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) und [www.facebook.com/SEKIS.Trier](https://www.facebook.com/SEKIS.Trier)

## Veranstaltungsorte:



- 1 SEKIS**  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier
- 2 Kreuzbund Trier**  
Schöndorferstraße 58  
54 292 Trier
- 3 Krankenhaus der Barmherzigen Brüder**  
Nordallee 1  
54 292 Trier
- 4 VHS**  
Palais Walderdorff  
Domfreihof 1  
54 290 Trier
- 5 TUFA Trier**  
Wechselstraße 4  
54 290 Trier
- 6 AWO**  
Saarstraße 51  
54 290 Trier

Wochen der  
Seelischen Gesundheit  
TRIER 2018





SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und  
Informationsstelle e.V. Trier

Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

Tel.: 0651 - 14 11 80  
Fax: 0651 - 99 176 88

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

## Wochen der Seelischen Gesundheit TRIER 2018



## Planung und Organisation:

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

### Kooperationspartner und Unterstützer:



– VHS Trier

– die beteiligten Selbsthilfegruppen und -vereinigungen

– die beteiligten Vereine und Institutionen