

# Seelische Gesundheit im Blick 2019

Workshops &amp; Fachtagung zur Seelischen Gesundheit

Einladung  
an alle  
Interessierten

## JAHRESPROGRAMM

### Einladung

Auch in diesem Jahr nehmen wir die Seelische Gesundheit in den Blick. Sie sind herzlich dazu eingeladen, an einem der Workshops oder an den anderen Veranstaltungen teilzunehmen!

Statt gebündelt in zwei Wochen im Oktober wie in den Vorjahren dürfen Sie sich 2019 auf ein neues Format freuen: Die Veranstaltungen finden übers Jahr verteilt und auch in den von uns betreuten Landkreisen statt.

Was erwartet Sie? Wir haben für Sie Workshops zu den Themen Achtsamkeit, Angstbewältigung, Emotionales Essen, Humor und Innere Stärke zusammengestellt. Außerdem laden wir zu einem Tag der Psychosomatik in Kooperation mit der Median Klinik Am Rosenberg in Daun und zu einer Fachtagung Seelische Gesundheit in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz in Trier ein.

Im Laufe des Jahres werden wir das Projekt „Seelische Gesundheit im Blick

2019“ noch um weitere Veranstaltungen ergänzen – informieren Sie sich auf unserer Homepage unter [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) oder auf unserer facebook-Seite [www.facebook.com/SEKIS.Trier](http://www.facebook.com/SEKIS.Trier).

Die IKK Südwest unterstützt das Projekt großzügig – deshalb ist die Teilnahme an den Veranstaltungen kostenfrei.

Wir danken hiermit allen FörderInnen, KooperationspartnerInnen, ReferentInnen und allen teilnehmenden Selbsthilfegruppen / -vereinigungen ebenso wie der Stadt Trier und dem Landkreis Trier-Saarburg – sie alle machen das Projekt „Seelische Gesundheit im Blick 2019“ möglich.

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

SEKIS Trier

Carsten Müller-Meine – Geschäftsführer

Elke Thees – Projektleitung

### WORKSHOP 1

## „Unterwegs zu unseren Stärken“

Wer kennt das nicht? Du möchtest Dich verändern, schlechte Gewohnheiten ablegen, Dir etwas Neues vornehmen, öfter „nein“ sagen, u.a.?

Doch irgendwie sind die bisherigen Strategien und Lösungswege nicht hilfreich gewesen.

Wir werden üben mit liebevollem Blick auf uns zu schauen sowie in Übungen und Reflexionen herausfinden, was uns dabei dient, das Vertrauen wachsen zu lassen.

#### Referentin:

Tina Walther-Schubbe, Psychologische Psychotherapeutin

Sa., 27.04.2019

10.00 – 16.00 Uhr

Seminarraum der SEKIS  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

### WORKSHOP 2

## „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“

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 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 eigenen Erfahrungsschatz einzubringen. Sollten Sie eine Clownsnase besitzen, bringen Sie sie gerne mit – und vergessen Sie Ihren Humor bitte nicht!

#### Referentin:

Jutta Leonhardt, Dipl. Soz.-Pädagogin, Absolventin Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy

Fr., 10.05.2019

16.00 – 20.00 Uhr

Creatio-Akademie St. Paul  
Arnold-Janssen-Straße 1 a  
54 516 Wittlich

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

### WORKSHOP 3

## „Achtsamkeit üben – Balance finden“

Intuitiv wissen wir alle, was „Hier und Jetzt“ bedeutet, weil wir es immer mal wieder spontan erleben. Dennoch wissen wir nicht so genau, wie man in diesen Zustand gelangen kann.

Das Bedürfnis nach „einfach nur sein“ bleibt und es scheint, dass irgendwie immer etwas fehlt, was zu Ängsten und Unwohlsein führt.

An diesem Tag werden wir die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings kennenlernen und praktizieren.

#### Referentin:

Laurette Bergamelli, Dipl.- Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT

Sa., 15.06.2019

10.00 – 16.00 Uhr

Katholische Familien-  
bildungsstätte Bitburg  
Maria-Kundenreich-Str. 4  
54 634 Bitburg

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

DATUM		THEMA	REFERENT/IN	ORT	
Samstag, 27.04.2019 10.00 – 16.00 Uhr	Workshop 1	„Unterwegs zu unseren Stärken“	Workshop-Tag mit Tina Walther-Schubbe, Psychologische Psychotherapeutin	Trier	Seminarraum der SEKIS Gartenfeldstraße 22 54 295 Trier
Freitag, 10.05.2019 16.00 – 20.00 Uhr	Workshop 2	„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“	Workshop mit Jutta Leonhardt (SEKIS), Dipl. Soz.-Päd., Absolventin Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy	Wittlich	Creatio-Akademie St. Paul Arnold-Janssen-Straße 1 a 54 516 Wittlich
Samstag, 15.06.2019 10.00 – 16.00 Uhr	Workshop 3	„Achtsamkeit üben – Balance finden“ – Achtsamkeitstag	Workshop-Tag mit Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT	Bitburg	Katholische Familienbildungsstätte Maria-Kundenreich-Str. 4 54 634 Bitburg
Samstag, 24.08.2019 10.00 – 16.00 Uhr	Workshop 4	„Emotionales Essen“	Workshop-Tag mit Anne-Marie Seekings, Psychologische Beraterin, in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie	Trier	Seminarraum der SEKIS Gartenfeldstraße 22 54 295 Trier
Samstag, 07.09.2019 10.00 – 16.00 Uhr	Workshop 5	„Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mitteilen“ – Achtsamkeitstag	Workshop-Tag mit Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT	Nähe Kusel	Protestantisches Gemeindehaus Kirchstraße 26 66 871 Theisbergstegen
Samstag, 21.09.2019 10.00 – 16.00 Uhr	Workshop 6	„Ängste bewältigen – Selbsteilungskräfte stärken“	Workshop-Tag mit Walter Zender, Heilpraktiker Psychotherapie, Kunsttherapeut, Focusing	Trier	Seminarraum der SEKIS Gartenfeldstraße 22 54 295 Trier
Donnerstag, 24.10.2019 16.30 – 20.30 Uhr	Workshop 7	„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“	Workshop mit Jutta Leonhardt (SEKIS), Dipl. Soz.-Päd., Absolventin Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy	Kusel	Seminarraum in Kusel (Ort wird bekannt gegeben) 66 869 Kusel
Freitag, 22.11.2019 10.00 – 17.00 Uhr	Fachtagung	Fachtagung Seelische Gesundheit	in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz	Trier	ERA Metzer Allee 4 54 295 Trier

### ORGANISATORISCHES:

Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei!

Es ist jeweils nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen vorhanden – deshalb ist **eine verbindliche Anmeldung erforderlich**.

Bitte melden Sie sich **per Mail** ([kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)) mit Namen und Adresse bei uns an. Oder nutzen Sie gleich das **Anmeldeformular**, welches Sie auch als Download auf [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) finden können. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

#### So erreichen Sie uns:

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier  
Telefon: 06 51 - 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](http://www.facebook.com/SEKIS.Trier)

## WORKSHOP 4

# „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.

### Referentin:

Anne-Marie Seekings, Psychologische Beraterin, in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie

Sa., 24.08.2019

10.00 – 16.00 Uhr

Seminarraum der SEKIS  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

## WORKSHOP 5

# „Die eigenen Bedürfnisse erkennen und achtsam mitteilen“ – Achtsamkeitstag

Dieses Seminar wird Ihnen einen Einblick in den achtsamen Umgang mit sich selbst bis hin zu einer achtsamen Kommunikation geben:

Wir schulen unsere eigene 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.

### Referentin:

Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT

Sa., 07.09.2019

10.00 – 16.00 Uhr

Protestantisches  
Gemeindehaus  
Kirchstraße 26  
66 871 Theisbergstegen  
(Nähe Kusel)

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

## WORKSHOP 6

# „Ängste bewältigen – Selbstheilungskräfte stärken“

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

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.

### Referent:

Walter Zender, Heilpraktiker Psychotherapie, Kunsttherapeut, Focusing

Sa., 21.09.2019

10.00 – 16.00 Uhr

Seminarraum der SEKIS  
Gartenfeldstraße 22  
54 295 Trier

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

## WORKSHOP 7

# „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

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 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 eigenen Erfahrungsschatz einzubringen. Sollten Sie eine Clownsnase besitzen, bringen Sie sie gerne mit – und vergessen Sie Ihren Humor bitte nicht!

### Referentin:

Jutta Leonhardt, Dipl. Soz.-Pädagogin, Absolventin Berufsfachschule für Clowns, Komik und Comedy

Do., 24.10.2019

16.30 – 20.30 Uhr

Seminarraum in Kusel  
(Ort wird bekannt gegeben)  
66 869 Kusel

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

## TAG DER SELBSTHILFE – PSYCHOSOMATIK

# „Natur und Psyche – Balance finden zwischen analogem und digitalem Leben“

- Statements zur „Digitalisierung unserer Gesellschaft“ einerseits und zum „Naturerleben“ andererseits mit ihren jeweiligen Wirkungen und Nebenwirkungen für Kommunikation und Psyche – wie ist es möglich, beide Aspekte in unser Leben zu integrieren? Wie können wir beide Bereiche sinnvoll nutzen und therapeutisch einsetzen?
- Podium mit Einbezug der Selbsthilfegruppen!
- Musikalische Begleitung aus den Kreisen der Selbsthilfegruppen: Heinz Fichter und Freunde

### Referentinnen aus der Klinik:

Fr. Heilmann und Fr. Choubert, Psychologische Psychotherapeutinnen

Fr., 08.11.2019

13.00 – 17.00 Uhr

Median Klinik  
Am Rosenberg  
Schulstraße 6  
54 550 Daun

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen  
und Einladung folgen!

## FACHTAGUNG

# „Seelische Gesundheit im Blick“

- Fortbildungstag für pädagogisch, psychologisch und ärztlich tätige KollegInnen und Interessierte
- Austausch mit Selbsthilfe-Engagierten

mit

- Dr. Sabine Maur, Präsidentin der LPK Rheinland-Pfalz
- Patrick Burkard, Bereichsleiter Medizin/Therapie/Psychologie im SRH Berufsbildungswerk Neckargmünd
- Dr. Alexander Jatzko, Chefarzt der Abteilung Psychosomatik im Westpfalzkrankenhaus Kaiserslautern

### Veranstalter:

SEKIS in Kooperation mit der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz

Fr., 22.11.2019

10.00 – 17.00 Uhr

ERA Trier  
Metzer Allee 4  
54 295 Trier

Eintritt frei!  
Anmeldung erforderlich!

Weitere Informationen  
und Einladung folgen!

## PLANUNG UND ORGANISATION:

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

Gartenfeldstraße 22

54 295 Trier

Telefon: 06 51 - 14 11 80

Fax: 06 51 - 99 176 88

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de



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

Kooperationspartner und Unterstützer:

IKK Südwest



Landkreis Trier-Saarburg

### 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)