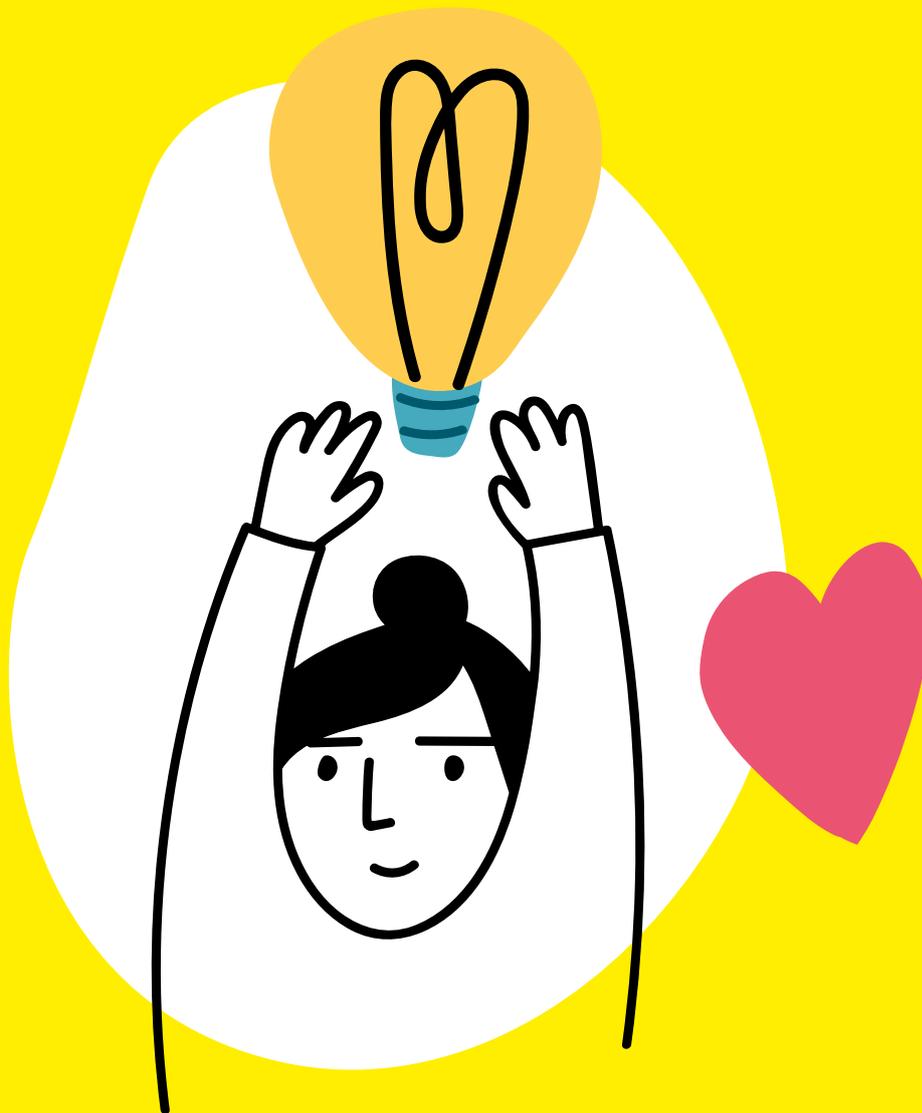


SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V. Trier



Selbsthilfe Wegweiser

Eine Übersicht des Selbsthilfeangebots

für Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld,
Cochem-Zell, Kusel, Vulkaneifel & Eifelkreis Bitburg-Prüm

VORWORT

Liebe Interessierte, liebe Ratsuchende, liebe Selbsthilfe-Engagierte,

im deutschen Gesundheitssystem wurde Laien lange Zeit nur die Rolle als Patienten zugedacht. Seit der Selbsthilfebewegung in den 1970er Jahren hat sich dies sehr stark gewandelt. Neben der stationären und ambulanten Versorgung sowie dem öffentlichen Gesundheitsdienst wird das Engagement in der Selbsthilfe mittlerweile als vierte Säule des deutschen Gesundheitssystems bezeichnet. Auch unter dem Dach des Bürgerschaftlichen Engagements steht die gemeinschaftliche Selbsthilfe mittlerweile gleichberechtigt neben klassischen Ehrenämtern in Sport- und Kulturvereinen, politischen Mandaten oder in Nachbarschaftshilfen. Dennoch wird die Arbeit von Selbsthilfegruppen immer noch wenig anerkannt und unterschätzt.

Aus dem über 30-jährigen Engagement unserer Selbsthilfekontaktstelle wissen wir: Selbsthilfe wirkt! Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können Betroffene krankheitsbedingte, psychische und soziale Belastungen leichter bewältigen. Menschen sind häufig selbständiger und selbstbewusster, seitdem sie Mitglied einer Selbsthilfegruppe sind.

Der Selbsthilfe-Wegweiser ist ein niedrigschwelliges Informationsangebot. Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu den rund 450 Selbsthilfegruppen in unserem Beratungsgebiet. Sollten Sie eine für Sie passende Gruppe nicht finden, melden Sie sich bitte bei uns. Nicht alle Gruppen wollen in dieser Broschüre veröffentlicht werden.

Beste Grüße

ANDREAS SCHLEIMER

Vorstand



Inhalt

6 ÜBER UNS

7 KONTAKT

8 ANGEBOTE „Allgemeine Lebensbewältigung“

32 ANGEBOTE „Gesundheit, Krankheit & Behinderung“

94 ANGEBOTE „Seelische Probleme & Psychische Erkrankungen“

118 ANGEBOTE „Suchtprobleme & -erkrankungen“

136 ANGEBOTE „Pflege“

150 INDEX

153 SPENDENINFO

154 IMPRESSUM

Über uns

SELBSTHILFE – WAS IST DAS?

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen, die eine gleiche Erkrankung oder ein gleiches Thema haben, freiwillig zusammen. Sie tauschen sich aus, informieren sich und suchen gemeinsam nach Lösungen. Sie haben das Ziel, die eigene Lebenssituation zu verbessern.

Es gibt Gruppen sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Jeder kann sich einer Gruppe anschließen oder eine neue Gruppe gründen. Die Selbsthilfegruppen legen den Ablauf ihrer Treffen selbst fest und welche Ziele sie gemeinsam verfolgen. Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, berichten immer wieder, wie gut es sich anfühlt, mit anderen auf Augenhöhe zu sprechen. Das miteinander Teilen von Erfahrungen führt zu einer großen Erleichterung und Entlastung.

SEKIS – WAS IST DAS?

SEKIS – die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V. – ist ein gemeinnütziger Verein, der 1989 in Trier gegründet wurde. Unser Ziel ist es, den Selbsthilfegedanken stärker in der Gesellschaft zu verbreiten. Wir fördern Eigeninitiative und Selbstverantwortung von Engagierten in der Selbsthilfe. Dabei bieten wir keine Rezepte oder fertige Lösungen an, sondern geben konkrete Information und Unterstützung an Gruppen oder an Selbsthilfe Interessierte weiter.

Die SEKIS ist eine der vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz. Wir sind zuständig für die Stadt Trier und die Landkreise Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg und Vulkaneifel.

Finanziell und ideell unterstützt wird die Kontaktstellenarbeit hauptsächlich durch die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz, das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz sowie die Stadt Trier. Ohne die Unterstützung wäre unsere Arbeit nicht möglich.

Unsere Arbeitsschwerpunkte:

- Wir führen eine Kartei mit Kontaktadressen von rund 450 Selbsthilfegruppen aus unserem Betreuungsgebiet.
- Wir unterstützen Betroffene und Interessierte bei der Suche nach einer geeigneten Gruppe oder bei Gruppengründungen.
- Wir helfen bei der Suche nach Räumlichkeiten für Gruppentreffen.
- Wir beraten und unterstützen Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit und vernetzen Gruppen untereinander zwecks Erfahrungsaustausches.
- Wir beraten bei Problemen und Konflikten innerhalb von Gruppen.
- Wir vermitteln Gruppen an geeignete Fachleute und Institutionen.
- Wir machen Öffentlichkeitsarbeit mit und für Selbsthilfegruppen.

**PERSÖNLICHE
BERATUNG NACH
TERMINVEREIN-
BARUNG!**

KONTAKT

Wir sind da:

- für Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder sich informieren möchten.
- für Angehörige von Betroffenen, die eine Gruppe suchen oder sich informieren möchten.
- für Menschen, die Unterstützung bei der Gründung oder Leitung einer Selbsthilfegruppe wünschen.
- für Selbsthilfegruppen, die Kontakt mit anderen Gruppen oder Fachstellen knüpfen möchten.
- für professionelle Helfer, die in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen tätig sind oder sein möchten.
- für Menschen, die sich allgemein über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen informieren möchten.

DIE SEKIS IST MITGLIED...

...im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband – Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.

...in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

...in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.

Ihre Ansprechpartner*innen:

Andreas Schleimer (Vorstand)
Eva Müller (Teamleitung)
Elke Thees
Tanja Molter
Katja Bernardy
Barbara Wendels

SEKIS Trier Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.

Gartenfeldstraße 22
54295 Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de

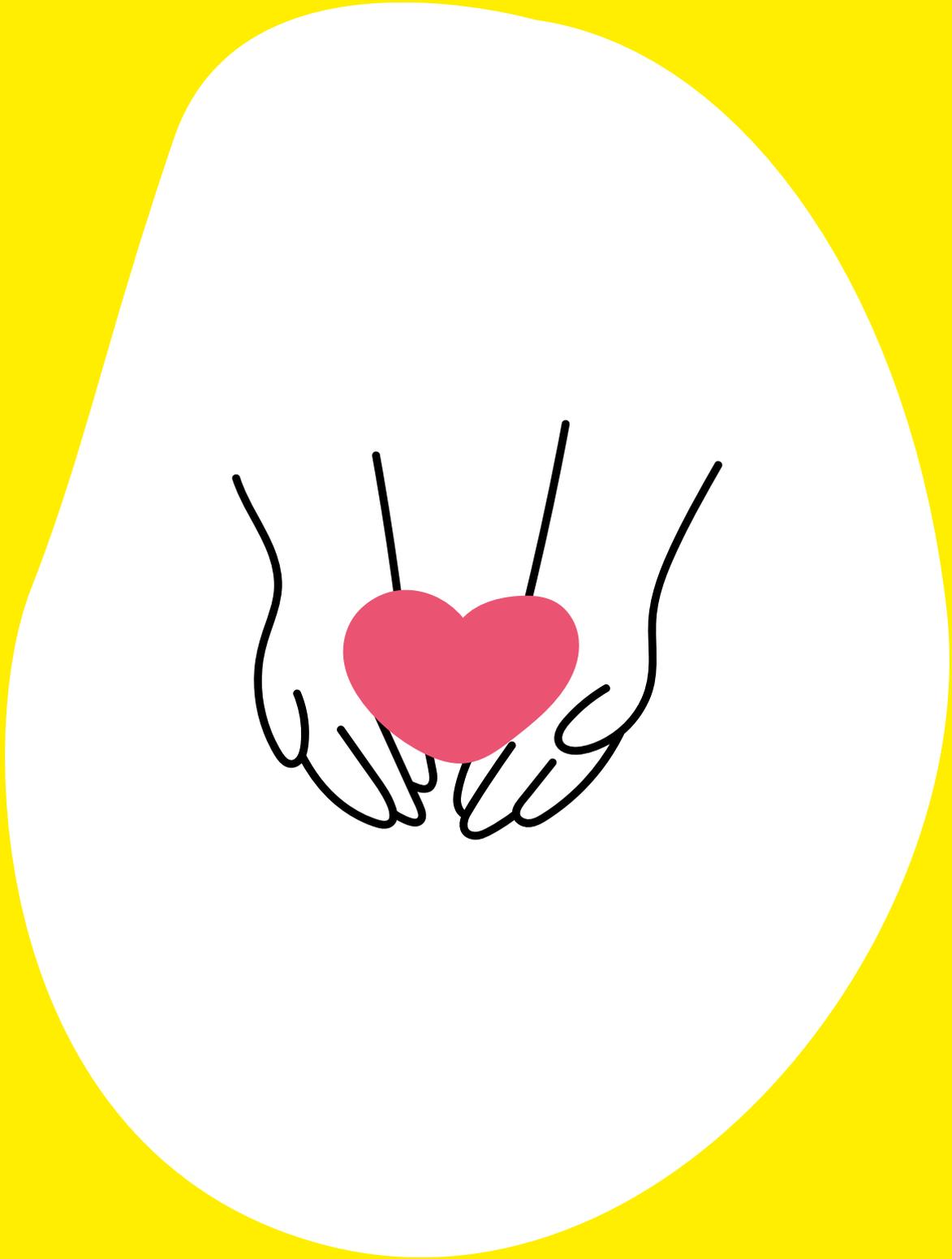


**QR-Code scannen &
direkt zu unserer
Website gelangen**

www.facebook.com/SEKIS.Trier
www.instagram.com/selbsthilfetriertrier

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr



ANGEBOTE ZU DEM THEMA

Allgemeine Lebens- bewältigung

In dieser Kategorie finden Sie Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- **Adoption**
- **Alleinerziehend**
- **Analphabetismus**
- **Frühgeburt**
- **Getrennt erziehend**
- **Kinder mit chronischen und seltenen Erkrankungen**
- **Hochbegabung**
- **Hochwasser**
- **Hospiz**
- **LGBTIQ**
- **Männer-Radikal-Therapie**
- **Mobbing**
- **Palliativ**
- **Risikogeburt**
- **Scheidung/Trennung**
- **Sexuelle Gewalterfahrung**
- **Stillen**
- **Suizid**
- **Sternenkinder**
- **Trauer/Verlust**
- **Unerfüllter Kinderwunsch**

SHG für Adoptierte (Erwachsene)

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

VAMV – Verband alleinerziehender Mütter und Väter

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ e. V.

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gruppe Wortsalat – VHS Trier

KOMMUNALES BILDUNGSMANAGEMENT

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

In unserer Gruppe treffen sich Erwachsene, die Deutsch als ihre Muttersprache oder wie ihre Muttersprache sprechen und Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Wir treffen uns regelmäßig, um Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam aktiv zu werden. Wir geben Informationen, Hinweise und Erfahrungen darüber weiter, wie mögliche Wege aus dem Problem aussehen können: z. B. über das aktuelle Kursangebot der Volkshochschule, die Möglichkeit mit einer ehrenamtlichen Lernbegleitung individuell zu arbeiten oder über Lernprogramme, mit denen man individuell weiter trainieren kann.

Außerdem führen wir gemeinsame Aktionen durch, um in der Öffentlichkeit auf das Thema „funktionaler Analphabetismus“ aufmerksam zu machen. Auf Wunsch der

Gruppe organisieren wir auch Workshops (z. B. zum Thema Öffentlichkeitsarbeit) oder andere Gemeinschaftsaktivitäten wie z. B. den Besuch anderer Selbsthilfegruppen oder den Besuch der Frankfurter Buchmesse.

Ansprechpartner*in:

Susanne Barth (Mitarbeiterin im Projekt „Knotenpunkte für Grundbildung“)
06 51 - 7 18-24 43
wortsalat@trier.de
www.grundbildung.trier.de/wortsalat/
54290 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Aktionskreis der Pflege- und Adoptiveltern

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Katholische Familienbildungsstätte Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ELTERN

- **Gesprächskreis „Scheiden tut weh“**
Gruppenleiter*in: Maria Knebel
- **„Trauer braucht Be-Weg-ung“**
- **„Der Trauer Raum und Stimme geben“**
- **Offene Gesprächsgruppe für Trauernde**
Gruppenleiter*in: Brigitte Jaeger
- **„PAS MAL – Papas und Mamas alleinerziehend“**
(inkl. Kinderbetreuung)

Katholische Familienbildungsstätte Trier

Krahenstr. 39b
54290 Trier
06 51 - 7 45 35
info@fbs-trier.de
www.fbs-trier.de

Landesverband Früh- und risikogeborene Kinder RLP

FÜR ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Frühchencafé – Austausch und gemütliches Beisammensein

C/O MUTTERHAUS MITTE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind keine Selbsthilfegruppe, sondern geben den Eltern von Frühgeborenen einen Ort und Rahmen zum gemütlichen Beisammensein und zum Austausch.

Geleitet und organisiert wird das Frühchencafé von Frau Sabrina Memmesheimer, selbst betroffene Frühchenmama und Frau Manuela Hoffmann, Kinderkrankenschwester mit vielen Jahren Berufserfahrung auf der Frühgeborenenstation.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung per Telefon oder E-Mail. Wir würden uns sehr freuen, Sie bei unseren Treffen begrüßen zu dürfen.

1. Ansprechpartner*in:

Manuela Hoffmann
06 51 - 9 47 - 30 48
manuela.hoffmann@mutterhaus.de

2. Ansprechpartner*in:

Sabrina Memmesheimer
06 51 - 9 47 - 39 30 oder
01 70 - 9 48 71 30
sabrina.memmesheimer@mutterhaus.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG für Eltern mit besonderen Kindern

C/O FIDIBUS – ZENTRUM FÜR FAMILIE | BEGEGNUNG | KULTUR e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die besondere Kinder auf ihrem Weg begleiten:

- Kinder mit chronischen Erkrankungen
- Kinder mit seltenen Erkrankungen oder „Syndromen“
- Kinder mit unsicheren Diagnosen
- Kinder mit Behinderungen und besonderem Förderbedarf
- Kinder mit Entwicklungsverzögerungen
- Kinder, die „aus dem Rahmen fallen“

Als Eltern eines besonderen Kindes steht man anfangs und auch danach immer wieder vor einem unüberwindlich erscheinenden Berg von Problemen. Eltern werden aber auf diesem Wege auch zu Experten, die anderen Familien mit ihrem Erfahrungsschatz weiter helfen können.

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Eltern, sowie bei Bedarf mit Fachreferenten auszutauschen. Dadurch sollen die eigenen Kraftquellen und die Lebensfreude gestärkt werden, um den herausfordernden Alltag zu meistern.

Wir sind eine offene Gruppe, betroffene Eltern und Angehörige sind herzlich willkommen.

**fidibus – zentrum für
familie | begegnung | kultur e. V.**

info@fidibus-trier.de
www.fidibus-trier.de
54294 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V.

RV RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gesprächskreis Hochsensibilität Eifel

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Offener Treff HSP – SHG Hochsensibilität Zell, Mosel

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE, ELTERN & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Intensiver sehen, hören, fühlen – wenn Ihre Empfindungen Sie zu überwältigen drohen, dann könnte es sein, dass Sie hochsensibel sind. Damit sind Sie nicht allein, dies betrifft etwa 15-20 % der Menschen. Wer mit dieser Veranlagung geboren wird, reagiert stark auf Gerä-

che, Geräusche, Stimmungen, Befindlichkeiten anderer Menschen und unausgesprochene Erwartungen. Die monatlichen Treffen laden dazu ein, sich über die Freude und auch die Nöte die diese „Wahrnehmungsbegabung“ im Alltag mit sich bringen mag, auszutauschen.



Gruppenleiter*in

Ulla Kage (Fachberaterin Hochsensibilität)
01 70 - 3 61 32 93
kageulla@gmail.com

56856 Zell/ Mosel

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Hochsensibilität II Region Trier in Schweich

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Hochsensibilität ist keine Krankheit und keine negative Charaktereigenschaft. Sie ist völlig in Ordnung, nur eben ein wenig anders. Ein stark empfängliches, hochsensibles Nervensystem wird an 15-20 Prozent aller Menschen weitergegeben, es wird vererbt und es trifft in keinster Weise zu, dass etwas mit uns nicht stimmt. Hochsensible Personen haben ein anderes Nervensystem, eine damit verbundene erhöhte Reizaufnahme und verarbeiten komplexe Reize im Gehirn anders als Nicht HSP. Die Gefahr einer Reizüberflutung sollte nicht unterschätzt werden, daher haben wir häufig eine Abneigung gegen Menschenansammlungen, Lärm, Geräusche, visuelles Chaos, kratzige Stoffe, etc.

Dem gegenüber haben Zuverlässigkeit, Verantwortung, Sicherheit, Vertrauen, aber auch häufiger Perfektionismus einen hohen Stellenwert. Wir finden uns häufig wieder in einem empfindsamen Körper, der zu Allergien neigt und stärker auf Schmerzen, Medika-

mente Alkohol, etc. reagiert. Hochsensibilität ist ein wunderbares Geschenk, stellt einen jedoch auch vor so manche Herausforderung.

Das Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es, in einen entspannten Austausch mit Gleichempfindenden zu gelangen, um klar wahrnehmen zu können, dass wir genauso gut und richtig ticken wie andere - eben nur auf eine ganz besondere Art. Meldet Euch gerne, wenn Ihr Interesse habt und mehr wissen möchtet.

Angehörige können zu Informationszwecken nach Absprache gerne 3x teilnehmen.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfe Hochwasser

STADT TRIER, LANDKREIS TRIER-SAARBURG, VULKANEIFEL,
BERNKASTEL-WITTLICH & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Flutkatastrophe vom Juli 2021 aber auch andere ähnliche Situationen können Betroffene aus dem Gleichgewicht bringen. Mit solch einem Ereignis müssen neue,

ganz andere Herausforderungen bewältigt werden. Häufig kommt es zu seelische Belastungen, welche Auswirkungen auf die Gesundheit haben können.

Selbsthilfe Hochwasser bietet die Möglichkeit, sich in Selbsthilfegruppen zum Thema Hochwasser auszutauschen. Die Belange der Betroffenen können ganz verschieden sein. Unter Gleichgesinnten erfährt man Verständnis und Akzeptanz. In einer Gruppe tauschen sich Betroffene über Erfahrungen, Hilfen und wertvolle Tipps aus. Die Teilnehmenden machen sich gegenseitig Mut und schöpfen gemeinsam neue Kraft.

Wir unterstützen Sie:

- wenn Sie vom Hochwasser betroffen sind oder waren und Austausch und Entlastung suchen.
- wenn Sie Helfer*in in Hochwassergebieten waren und Gesprächsbedarf haben
- Interesse an einer Veranstaltung zum Thema Selbsthilfe und Hochwasser haben
- bei der Suche von Gleichgesinnten
- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten
- bei der Raumsuche für Gruppentreffen und der Öffentlichkeitsarbeit

Das Angebot ist kostenfrei!

Selbsthilfe Hochwasser

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.
(SEKIS) Trier
Gartenfeldstr. 22
54295 Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Ansprechpartner*innen:

TRIER, TRIER-SAARBURG, BERNKASTEL-WITTLICH:

Patricia Trossen
01 70 - 18 01 13 21
patricia.trossen@sekis-trier.de

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM, VULKANEIFEL:

Sarah Germund
01 70 - 1 57 21 60
sarah.germund@sekis-trier.de

Gesprächskreis Hochwasserhilfe Gerolstein

UNTERSTÜTZUNGSTREFFEN VON BETROFFENEN AUS DER REGION NACH DEM HOCHWASSER 2021

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Mut und Freude (wieder-) gewinnen durch Austausch

Unter diesem Motto trifft sich die Gruppe regelmäßig donnerstags, um sich gegenseitig durch die individuellen Erfahrungen nach dem Hochwasser im vergangenen Jahr zu unterstützen.

Die materiellen Auswirkungen des Hochwassers waren und sind unübersehbar. Doch hat das Erlebte vielleicht auch mich selbst oder mein Umfeld verändert? Was kann ich aktiv tun, um meine eigene und die seelische Gesundheit anderer nach dem Hochwasser-Erlebnissen zu stärken?

Das sind einige Fragen, welche sich Betroffene stellen und gemeinsam nach Antworten suchen. Teilnehmen können alle Personen, die durch die Folgen des Hochwassers in einer schwierigen Lebenssituation sind, mit dem Wunsch nach Austausch. Ebenso sind Personen willkommen, die andere mit ihren Erfahrungen aus der bewältigten, schwierigen Lebenslagen nach dem Hochwasser unterstützen möchten.

Das Unterstützungstreffen ist kein Ersatz für therapeutische Hilfe.



Die Themen werden stets individuell nach dem Gesprächsbedarf der Teilnehmenden gesetzt. In einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen hat Jede*r die Möglichkeit, sich mitzuteilen und auszutauschen.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Hermeskeil-Morbach

BEGLEITETE ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE

LANDKREISE TRIER, TRIER-SAARBURG & BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

MRT - Männergruppe Trier (Männer Radikal Therapie)

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe von Männern unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft. Bei regelmäßigen Treffen teilen wir uns unsere Gedanken, Erfahrungen und Pläne mit und arbeiten an unseren persönlichen Themen. Das individuelle Wachstum und der Fortschritt jedes Mannes stehen dabei im Vordergrund. Wir lernen, überzeugender zu handeln, angemessener zu reagieren, uns selbst und anderen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und eingetretene Pfade zu verlassen.

MRT steht für: Männer – Radikal – Therapie:

Männer: um solidarischen, unterstützenden Umgang unter Männern zu leben.

Radikal: (lat.: Radix = Wurzel) wir wollen unsere Muster und Probleme vom Grundsatz von der Wurzel her verändern.

Therapie: Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstheilung.

MRT ist ein Konzept für Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppen. Im Vordergrund steht das Erkennen, Bewerten und Bearbeiten von eigenen Verhaltensmustern und Stereotypen, die uns Männern gerne abverlangt werden. Im geschützten Rahmen unserer Treffen gibt das MRT-Konzept jedem Mann Struktur und Regeln für individuelles Arbeiten an persönlichen Themen. Bei uns hat Mann die Chance, sich in solidarischer und wohlwollender Umgebung zu erleben und zu entwickeln.

In einer MRT-Gruppe gibt es keine Therapeuten und Klienten, Mann erfährt durch die anderen Männer Offenheit, Aufmerksamkeit und Unterstützung und gibt diese an die Gruppe zurück. Ein erprobter Rahmen schützt den Einzelnen und die Gruppe vor falschen Abhängigkeiten und Dominanzen und verlangt jedem die nötige selbständige Mitarbeit und Übernahme von Eigenverantwortung ab.

MRT Gruppe Trier
MRT-Trier@mail.de
www.mrt-trier.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Arbeitskreis gegen Mobbing e. V. (AKM)

MOBBING-GESPRÄCHSKREIS IN KOBLENZ

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gesprächskreis für Frauen (und nicht binäre Personen) nach sexueller Gewalterfahrung Trier

RAUS AUS DER KRISE, REIN INS LEBEN

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Auch wenn es Krisen gibt, wenn Menschen manchmal Situationen erleben, die sie so nie mehr erleben möchten, dann wollen sie dennoch, dass es weiter geht. Und nicht nur das, sie wollen nicht bloß überleben, sie wollen das Leben wieder genießen können und selbstbestimmt und glücklich sein.

Bei einer Tasse Tee tauschen sich die Teilnehmenden in moderierter Form aus, es werden Übungen ausprobiert, Informationen vermittelt und Lösungen für aktuelle Lebenslagen entwickelt.

Frauennotruf Trier
Ansprechpartner*innen:
Ruth Petri und Monika Neumann
06 51 - 2 00 65 88 (Beratung)
06 51 - 4 97 77 (Büro)
info@frauennotruf-trier.de
www.frauennotruf-trier.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Queeres Zentrum SCHMIT-Z e. V. Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Das SCHMIT-Z stellt sich vor:

Bunt! Die meisten Trierer*innen kennen den Verein SCHMIT-Z e. V. vor allem wegen seiner bunten Veranstaltungen. Ob Rosa Karneval im Messepark oder Christopher Street Day auf dem Kornmarkt, ob Theaterproduktionen in der Tufa oder Sommerfeste an der Basilika: Tausende Gäste besuchen jedes Jahr die beliebten Events, die das sozio-kulturelle Leben der Stadt bereichern.

Queer! Am Anfang schwul orientiert, öffnete sich der Dachverein über die Jahre für unterschiedliche queere Gruppen und ist heute ein offenes Netzwerk für lesbische, schwule, bisexuelle, transidente, intersexuelle und sonstige queere Menschen und ihre Regenbogenfamilien. Queer steht dabei für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt.

Vielfältig! Das SCHMIT-Z, das gleichnamige Kultur- und Bildungszentrum, ist ein offener Ort der Vielfalt. Hier sind alle willkommen und akzeptiert, egal ob queer oder hetero. Vielfältig sind auch die vielen kleinen Aktivitäten, seien es die Veranstaltungen im Café, wie z. B. Kino-, Party-, und Kleinkunstabende oder die sozialen Projekte, die das SCHMIT-Z als Träger der freien Jugendhilfe durchführt, wie z. B. das Schulaufklärungsprojekt „Schlau“, queere Coming-Out-Beratung oder Hilfe für (queere) Geflüchtete.

Selbsthilfgruppenangebote des SCHMIT-Z e. V.:

- Elle Dorado (Offene Lesbengruppe)
- OASE („die schwul-les-bische Gruppe, die gut tut!“)
- Polyamorie-Stammtisch
- Prisma – Die Ü18 Gruppe
- Pritsch Deluxe („die etwas andere Volleyballgruppe“)
- Queerulant*innen
- Queernet Rheinland-Pfalz e. V. - Trier
- Regenbogenfamilien (Offener Treff für Regenbogenfamilien)
- Route 66 – Jugendtreff (bis 25 Jahre) Schwul-lesbischer Treff für junge Leute
- SCHLAU Trier (Aufklärungsprojekt für Bildungseinrichtungen) trier@schlau-rlp.de | www.schlau-rlp.de
- SCHMIT-Z Family (Theatergruppe des SCHMIT-Z)
- SCHWUFO („die schwule Gruppe in Trier“, Schwule Freizeitgruppe Trier)
- Transgendergruppe „Trans* in Trier“ (angeleitete Transgender Selbsthilfgruppe, Kontakt über Vincent Manon)

SCHMIT-Z e.V

06 51 - 4 25 14 (Büro)
06 51 - 9 79 09 90 (Beratung)
info@schmit-z.de
www.schmit-z.de
54290 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis für Scheidungskinder

C/O DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND
ORTS- UND KREISVERBAND TRIER e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen

REGIONALVERBAND SÜDWEST

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE, ELTERN & KINDER

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unter den Titeln Stillcafé, Babytreff o.ä. treffen sich Schwangere und Mütter mit ihren Babys, um sich über die vielen Fragen auszutauschen, die den Alltag mit einem Säugling so mit sich bringt. Das Gespräch von Mutter zu Mutter zeigt ihnen, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind, und eröffnet Perspektiven für ein glückliches Zusammenleben mit dem neuen Erdenbewohner.

Eine zertifizierte Stillberaterin ist bei den Treffen anwesend und gibt, falls gewünscht, Rat zu allen Fragen der Ernährung des Säuglings, insbesondere zum Stillen. Dennoch sind auch Frauen, die nicht stillen, herzlich willkommen! Neben den Gruppentreffen steht die Stillberaterin auch für telefonische Beratung, E-Mail-Beratung und Hausbesuche zur Verfügung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Broschüren, Bücher und andere Materialien auszuleihen oder zu erwerben.

Mitgliedsbeiträge werden nicht erhoben, notwendige Kosten werden durch Spenden getragen.

Die Stillgruppen und die Beraterinnen sind Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V. (AFS), einer gemeinnützigen bundesweit arbeitenden Selbsthilfeorganisation, deren Ziel die Förderung des Stillens national und international ist.

Ansprechpartner*in:

Dorothee Junghans-Michel (LK Kusel/Nußbach)
01 60 - 2 86 61 99
d.j-m@web.de

Genauere Termine auf Anfrage. Austausch online, per Telefon oder bei persönlichem Kontakt.

AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.

GRUPPE IDAR-OBERSTEIN

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE, ELTERN & KINDER

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Stillgruppe Prüm – AFS

ARBEITSGEMEINSCHAFT FREIER STILLGRUPPEN

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE, ELTERN & KINDER

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Die Generationentanzgruppe e. V.

INTEGRATIVE TANZGRUPPE MORBACH

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AGUS Trier – Trauer nach Suizid für Angehörige und Freunde

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wenn sich ein lieber Mensch, der uns nahe steht, das Leben nimmt, ändert sich unser Leben von einer Sekunde auf die andere, nichts ist mehr wie es vorher war. Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt hat, kann ermessen, welch unendlicher Schmerz und tiefe Trauer die Hinterbliebenen belasten. Gefühle der Einsamkeit, der Sehnsucht und der Hilflosigkeit brechen über uns herein. Tiefe Ohnmacht, Wut und Verzweiflung machen sich breit. Quälende Fragen und Schuldgefühle kommen erschwerend hinzu.

Alles scheint in Frage gestellt, der eigene Wert und der Sinn des Lebens überhaupt.

Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben. Wir helfen uns im schützenden Raum in einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Hier können wir einander zuhören, uns wahrnehmen, über Erlebtes sprechen, uns gegenseitig Trost schenken. Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen von Gefühlen hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer. Wir wollen uns gegenseitig stützen und begleiten und ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen. Zusammen wollen wir erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen und das Leben weitergeht.

Gruppenleiter*in:

Axel Lambertz
06 51 - 56 15 25 06
01 79 - 4 80 03 07

info@agus-trier.de
<https://agus-trier.de/>
54293 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

AGUS-Gruppe Simmern/Hunsrück

ANGEHÖRIGE UM SUIZID

LANDKREIS RHEIN-HUNSRÜCK-KREIS

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wenn sich ein uns nahe stehender Mensch selbst tötet, gerät alles in unserem Leben ins Wanken. Wir kämpfen mit Sprachlosigkeit, Trauer, Wut, Ohnmacht, Schuldgefühlen, Ratlosigkeit, Sehnsucht.

Gemeinsam können wir lernen, mit dem Unfassbaren umzugehen. Deshalb bieten wir an:

- Kontakte mit anderen Betroffenen zu knüpfen
- Vertrauensvolle Gespräche
- Gemeinsam einen Weg aus dem Labyrinth der Trauer finden
- Einen geschützten Raum für das Chaos der Gefühle
- Verstanden werden und verstehen lernen

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Für Auskünfte und ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

BUNDESVERBAND:

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid

09 21 - 1 50 03 80
kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-GRUPPE SIMMERN:

01 51 - 15 55 11 04

Genauere Termine auf Anfrage.

Onlineselbsthilfe für Töchter ohne Mütter

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der frühe Verlust der eigenen Mutter stellt für viele Frauen einen besonderen Einschnitt im Leben dar. Auch in den Monaten und Jahren danach gibt es immer wieder Situationen und Momente, die die Töchter vor besondere Herausforderungen stellen. In der neuen Online-Selbsthilfegruppe „Töchter ohne Mütter“

wollen wir uns in einem geschützten Raum über all die Dinge austauschen, die Töchter ohne Mütter bewegen und die sonst im Alltag oftmals keinen Platz finden.

Die moderierte Online-Selbsthilfegruppe Töchter ohne Mütter trifft sich alle ungeraden Kalenderwochen



montags um 19:30 Uhr zum Informations- und Erfahrungsaustausch über das Videokonferenztool „jitsi“.

Die Teilnahme ist kostenlos und von zuhause aus per Video- oder Audiochat möglich. Sie benötigen lediglich ein Smartphone, ein Tablet, einen Laptop oder einen PC mit Kamera, Lautsprecher, Mikrofon

und eine Internetflatrate.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Aktion Sternenkinder – Trier-Saarburg

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Wenn das Leben mit dem Tod beginnt – für Eltern von Sternenkindern aus dem Kreis Trier-Saarburg

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Hilfestellung für Eltern verstorbener Kleinstkinder – sogenannter Sternenkinder (totgeborene Kinder unter 500 Gramm Geburtsgewicht)
- Möglichkeiten der Bestattung
- Angabe von Ansprechpartner*innen im Kreis Trier-Saarburg (bzgl. Gemeinschafts- oder Individualbestattung, Trauerbegleitung, Selbsthilfegruppe)

Koordination der Individualbestattungen:

Ulrike Grandjean
01 70 - 9 90 22 18
beisetzung@sternenkinder-trier.de oder
Ihr betreuendes Bestattungsunternehmen

Gemeinschaftsbestattung im November in St. Matthias:

Klinikseelsorge Mutterhaus Trier
06 51 - 94 78 22 80
sternenkinder@mutterhaus.de

Selbsthilfegruppe „Stiller Stern Trier e. V. – Um Kinder trauern“

Leben, jetzt ohne Dich!

CHRISTLICHER HOSPIZVEREIN COCHEM-ZELL e. V.

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lebens- und Trauercafé Schweich

C/O DRK ORTSVEREIN SCHWEICH

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lebenscafé für Trauernde

HOSPIZINITIATIVE WITTLICH

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gesprächskreis für trauernde Eltern – Bitburg

CARITASVERBANDES WESTEIFEL e. V.

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ELTERN

„Lasst uns über unsere Kinder sprechen. Immer wieder. So lange und so oft, wie wir es mögen.“

Der Gesprächskreis richtet sich an alle Eltern, die ein Kind in verschiedensten Lebensphasen durch Tod verloren haben, sei es in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in einem späteren Lebensalter. Die Gruppe wird von Anja Ruff, Hospizfachkraft und Trauerbegleiterin sowie von Dipl.-Psych. Irmgard Olk, Schwangerenberatung, begleitet. Beide Damen sind Mitarbeiterinnen des Caritasverbandes in Bitburg.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der schmerzliche Verlust eines Kindes löst viele offene Fragen und verschiedenste Trauergefühle aus. Das Zulassen dieser Trauer, der entsprechende Umgang mit ihr, dass Eltern mit dem Verlust leben können, ist ein wichtiger Bestandteil des Gesprächskreises.

In einem geschützten Rahmen können die Betroffenen zu Ruhe kommen, ihrer Trauer, ihren Fragen, Nöten und Ängsten Raum und Zeit geben. Sie können Erfahrenes teilen, Trost und Ermutigung im Miteinander erleben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



**Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
des Caritasverbandes Westeifel e. V. Bitburg:**

Ansprechpartner*in:

Anja Ruff (Hospizfachkraft und Trauerbegleiterin)
0 65 61 - 9 67 11 47

a.ruff@caritas-westeifel.de
www.caritas-westeifel.de
54634 Bitburg

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Leben ohne Dich e. V. Saarburg/Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Hilfe für Eltern, die ihr Kind verloren haben

- Offener Gesprächskreis
- Dialog und Erfahrungsaustausch betroffener Eltern
- Gegenseitige Unterstützung bei der Trauerarbeit
- Kostenloser Verleih von Literatur zum Thema „Tod eines Kindes“
- Themenabende mit Referenten
- Kreativtage
- Gemeinsame Unternehmungen
- Sensibilisieren der Öffentlichkeit für die Situation trauernder Eltern (statt Tabuisieren des Themas)

Eingeladen sind alle Eltern, die um ihr Kind trauern, unabhängig davon, wie alt das Kind wurde und wodurch es starb.

Gruppenleiter*innen:

Ellen & Udo Rothhaar (betroffene Eltern)
0 65 81 - 9 52 70
shg-saarburg@lebenohnedich.de
www.selbsthilfegruppen.leben-ohne-dich.de/
selbsthilfegruppen/saarburg
54439 Saarburg

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Stiller Stern Trier e. V. – Um Kinder trauern

NETZWERK TRAUER TRIER/STERNENKINDER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe „Stiller Stern“ bietet Müttern und Vätern Treffen in einem geschützten Raum an. Das gemeinsame Verarbeiten ähnlicher Verluste und der Austausch von Erfahrungen kann stärken und

Kraft geben, um wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.

Wir können Sie in der Trauer um Ihr Kind begleiten.

Unsere Hilfe richtet sich an alle, die um ein verstorbenes Kind in der Schwangerschaft, im Kindes-, Jugend oder Erwachsenenalter trauern. Mit unseren vielseitigen Angeboten stehen wir trauernden Eltern, Großeltern und Geschwistern von verstorbenen Kindern unterstützend zur Seite. Wie bieten Gruppen- und Einzelgespräche, Seminare und verschiedenen Aktivitäten an. Die Gruppe trifft sich mit fachlicher Begleitung in Trier.

Ansprechpartner*innen für den Erstkontakt:

Sie können aus eigener Erfahrung heraus Ihre Situation nachempfinden, hören Ihnen zu und informieren über weitere Angebote.

Ulrike Doevenspeck-Henzler
0 65 02 - 93 68 24
info@stiller-stern-trier.de

Tina Tietzen
06 51 - 1 45 63 39
Sabrina Weinsberg
hilfe@stiller-stern-trier.de
www.sternenkinder-trier.de
54296 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Tränendes Herz – Gesprächskreis trauernder Eltern – Idar-Oberstein

GESPRÄCHSKREIS TRAUERNDER ELTERN BEI VERLUST EINES KINDES KURZ VOR, WÄHREND ODER NACH DER GEBURT

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ELTERN & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind ein Kreis von Eltern, die ihre Babys vor, während oder kurz nach der Geburt verloren haben.

- Wir treffen uns regelmäßig, um uns über die Umstände und den Schmerz rund um den Verlust und dessen Bewältigung untereinander auszutauschen.
- Während Folge-Schwangerschaften haben sich die Kontakte in der Gruppe als sehr positiv und hilfreich erwiesen.
- Wir bieten neben der Teilnahme an unseren Treffen auch telefonische Betreuung und Bücher zum Ausleihen und Literaturlisten zum Thema an.
- Auch in Fragen bezüglich der Bestattung Ihres Kindes können wir Ihnen hilfreich zur Seite stehen.
- Wir sind eine offene Gruppe und die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos und unverbindlich.

Betroffene sind herzlich willkommen.
Treffen bei Bedarf.

Gruppenleiter*in

Frau Henn
0 67 84 - 22 10
traenendesherz11@web.de

2. Ansprechpartner*in:

Frau Hoffmann
0 67 84 - 4 04 61 01
55743 Idar-Oberstein/Göttschied

www.trauernde-eltern-idar-oberstein.de

Trau Dich zu trauern – Kindertrauergruppen

C/O CARITAS WESTEIFEL

LANDKREISE BITBURG-PRÜM & VULKANEIFEL

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- In einem geschützten Rahmen wird den Kindern, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben, die Möglichkeit geboten, über ihre Trauer und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen. Sie können andere betroffene Kinder kennenlernen und im Austausch erfahren, dass sie nicht allein in dieser Situation sind.
- Die Kinder dürfen ihren Gedanken und Gefühlen Ausdruck geben.
- Bewegungs- und Kreativangebote sowie strukturgebende Rituale unterstützen sie darin.
- Ein weiteres Ziel ist, dass die Kinder in der Gruppe „trauerfreie“ Pausen erleben, indem gemeinsam gelacht und für Leichtigkeit gesorgt wird.
- Zwei professionell ausgebildete Fachkräfte stehen den teilnehmenden Kindern als verlässliche und einfühlsame Gesprächspartnerinnen zu Verfügung.

Die Kindertrauergruppe wird in Zusammenarbeit mit der Lebensberatungsstelle des Bistums Trier in Bitburg angeboten.

GRUPPE BITBURG:

Gruppenleiter*in

Anja Ruff
0 65 61 - 96 71 14 7
a.ruff@caritas-westefel.de
54634 Bitburg



GRUPPE GEROLSTEIN:

Gruppenleiter*in

Rosi Harings
0 65 91 - 98 37 30
r.harings@caritas-westefel.de
54568 Gerolstein

Genaue Termine auf Anfrage.

Trauerarbeit Kusel

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Trauercafé Lichtblick Thalfang

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Trauergesprächskreise

C/O CARITASVERBAND WESTEIFEL e. V.

LANDKREISE BITBURG-PRÜM & VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

**Für erwachsene Menschen,
die ihren Lebenspartner, ihre
Lebenspartnerin, ihre Eltern,
ihre Geschwister oder ihren
Freund, ihre Freundin durch
Tod verloren haben.**

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Verlust eines geliebten Menschen und der damit verbundene Schmerz braucht viel Ausdruck, Raum und Zeit. So kann die zugelassene Trauer gelebt werden und zur Heilung und zu neuer Lebensfreude beitragen.

Im geschützten Raum einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen besteht die Möglichkeit, sich

untereinander auszutauschen und neue Wege für den Umgang mit der Trauer kennen zu lernen.

Ein Einstieg für weitere Betroffene ist jederzeit möglich. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

**GRUPPE DAUN & GRUPPE GEROLSTEIN:
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
des Caritasverbandes Westeifel e. V. Gerolstein**

Ansprechpartner*in:

Rosemarie Harings
(Hospizfachkraft und Trauerbegleiterin)
0 65 91 - 98 37 30
r.harings@caritas-westeifel.de
www.caritas-westeifel.de
54568 Gerolstein

**GRUPPE BITBURG „Trauer dürfen – leben können“:
Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst
des Caritasverbandes Westeifel e. V. Bitburg**

Ansprechpartner*in:

Anja Ruff (Hospizfachkraft und Trauerbegleiterin)
0 65 61 - 9 67 11 47
a.ruff@caritas-westeifel.de
www.caritas-westeifel.de
54634 Bitburg

Genaue Termine auf Anfrage.

Trauernde Eltern Kusel

LANDKREIS KUSEL

FÜR ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfegruppe Trauer/ Verwaiste Eltern

TRAUERCAFÉ MORBACH

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Netzwerk Café Lebensreise Traben-Trarbach

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder

ANGELEITETE GRUPPE – TRAUERBEGLEITUNG DER JOHANNITER FÜR KINDER, JUGENDLICHE SOWIE DEREN ANGEHÖRIGE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Tod eines Elternteils oder eines Geschwisters ist für Kinder und Jugendliche ein schwerer Schock. Die Johanniter begleiten die Heranwachsenden bei der Verarbeitung ihrer Gefühle und bieten Hilfe in den verschiedenen Trauerphasen. Junge Menschen drücken ihre Trauer nicht immer mit Worten aus. Stattdessen verarbeiten viele ihren Verlust beim Spielen, Malen und Toben. Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Gefühle mit anderen teilen, um zu erkennen, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind. So bekommt ihre Trauer eine Natürlichkeit und den Platz im Leben,

den es für die Verarbeitung braucht. Lacrima schafft eine geschützte und vertrauensvolle Umgebung, in der Kinder ihren ganz persönlichen Trauerweg finden können. In regelmäßigen Gruppenstunden erfahren sie beruhigende Rituale, Verständnis und Anteilnahme und bekommen Raum sich auszutoben und zu spielen.

Projektleiter:in:

Margret Henn
01 74 - 2 44 69 83

SHG unerfüllter Kinderwunsch

C/O PRO FAMILIA

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Gruppe für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch.

- Austausch über Gedanken, Gefühle und Erfahrungen (ggf. vor, während oder nach einer reproduktionsmedizinischen Behandlung) und gegenseitige Unterstützung beim Umgang mit dem unerfüllten Kinderwunsch
- Information
- Austausch über Alternativen zum leiblichen Kind
- Offene Gruppe

Betroffene sind herzlich willkommen.

pro familia Beratungsstelle Trier

06 51 - 46 30 21 20
www.profamilia.de/trier
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Ü40-Stammtisch

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Väter und Mütter gemeinsam, getrennt von den Kindern

GETRENNTE ELTERN, AUCH ALLEINERZIEHEND

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Selbsthilfegruppe für Väter und Mütter, die getrennt sind, treffen sich, um zu reden und um einander zuzuhören. Menschen kennenlernen, denen es ähnlich geht, aus Erfahrungen Gleichbetroffener schöpfen oder auch gemeinsam etwas unternehmen.

Ansprechpartner*in:

Herr Hill
chris.hill.trier@gmx.de
54344 Kenn

Genaue Termine auf Anfrage.





ANGEBOTE ZU DEN THEMEN

Gesundheit, Krankheit & Behinderung

In dieser Kategorie finden Sie Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- AD(H)S
- AIDS
- Akne Inversa
- Allergien
- Amputation
- Aphasie
- Arthrogryposis
- Arthrose
- ARVC – arrhythmogene rechtsventrikuläre Kardiomyopathie
- Asperger
- Asthma
- Atemwegserkrankungen
- Autismus
- Blind- & Sehbehinderung
- Blasen- und Darmfunktionsstörungen
- Chronische Schmerzen
- Contergan
- Darmerkrankungen
- Diabetes
- Down-Syndrom
- Epilepsie
- Fibromyalgie/CFS
- Hals-, Kopf- & Gesichtsversehrte
- Hashimoto
- Hämophilie
- Hepatitis
- Heredo-Ataxie
- Herzerkrankungen
- Hören
- Jodallergie
- Krebs
- Kehlkopfoperation
- Legasthenie/Dyskalkulie
- Lichen Sclerosus
- Lippen-/Gaumenfehlbildungen
- Lipödem
- Long/Post-Covid
- Lupus
- Muskelerkrankungen
- Multiple Sklerose
- Mukoviszidose
- MPN – Myeloproliferative Neoplasien
- Nahrungsmittelintoleranzen
- Organspende
- Osteoporose
- Pankreas
- Poliomyelitis
- Rett-Syndrom
- Rheuma
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Stoma
- Stottern
- Tinnitus
- Stoffwechsel
- Undine-Syndrom
- Ullrich-Turner-Syndrom
- Vaskulitis
- Zöliakie

AD(H)S-Gesprächskreis Konz

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AIDS-Hilfe Trier e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die AIDS-Hilfe Trier e. V. ist Ansprechpartner*in für alle Menschen:

- die persönlich von HIV betroffen sind.
- die als Angehörige, Freund*innen von HIV betroffen sind.
- die sich sachlich und vorurteilsfrei zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen beraten oder informieren lassen möchten.
- die Expert*innen für Informations-, Präventions- und Vortragsveranstaltungen zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen suchen.
- Wir bieten Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund um HIV, Übertragungswege, Testmöglichkeiten und im Fall einer positiven Diagnose.

Wir vermitteln Kontakte zu Fachleuten, begleiten zu Ärzt*innen sowie zu Behörden und helfen bei sozialrechtlichen Fragen und in finanziellen Notlagen. Im Rahmen unseres „Betreuten Wohnens“ bieten wir eine intensive Organisation und Koordination von Pflege und hauswirtschaftlicher Versorgung an.

Wir bieten Raum, um andere Menschen mit HIV kennen-

zulernen und sich über die eigenen Erfahrungen mit einer chronischen Krankheit auseinanderzusetzen, die auch heute noch Ausgrenzung und Stigmatisierung nach sich ziehen kann.

Wir bieten für verschiedenste Ziel- und Altersgruppen und Einrichtungen Info- und Präventionsveranstaltungen zur gezielten Wissensvermittlung zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen an.

Sprechen Sie uns an!

AIDS-Hilfe Trier e. V.
06 51 - 97 04 40 (Büro)
info@trier.aidshilfe.de

Ansprechpartner*in:
Tonja Rausch
06 51 - 9 70 44 18
trausch@trier-aidshilfe.de
www.aidshilfe-rlp.de/trier

Ort der Treffen: Trier

Akne Inversa Trier – SHG

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Akne-Inversa-Patient*innen leiden oft lange und unerkannt unter chronischwiederkehrenden entzündeten und schmerzhaften Knoten unter den Achseln, in der Leiste oder am Po. Es sind keine harmlosen Pickel, sondern weisen auf eine chronische Erkrankung hin, die frühzeitig behandelt werden sollte. Die Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppe tauschen sich untereinander

aus und unterstützen sich gegenseitig.

Kontakt:

akne.inversa.trier@gmail.com

Vorerst online auf Anfrage

SHG für Eltern allergiekranker Kinder Bitburg

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ELTERN**Kontakt:**

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

BMAB – Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e. V.

KONTAKTPERSON FÜR AMPUTIERTE REGION COCHEM-KOBLENZ

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE**Kontakt:**

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Amputierten SHG-Wittlich e. V./ Region Eifel-Mosel-Hunsrück

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arm- oder Beinamputation

Die Selbsthilfegruppe für Amputierte ist eine Gruppe von Betroffenen und/oder deren Angehörigen. Wir wollen Erfahrungen austauschen, über Sorgen und Probleme sprechen. Wir möchten die Öffentlichkeit sensibilisieren und informieren für und über die Schwierigkeiten von Amputierten und die daraus häufig entstehenden Konflikte von Partnerschaften. Insbesondere: Wie geht es weiter? Wie werden sich partnerschaftliche und familiäre Beziehungen nach der Amputation entwickeln? Werden Freundschaften den neuen Belastungen standhalten? Lässt sich eine Integration ins Berufsleben ermöglichen? Wird es gelingen, von der Gesellschaft voll akzeptiert zu werden? Wie gestaltet sich die wirtschaftliche Situation?

Aus rein rechtlichen Gründen können wir keine Beratungen medizinischer oder rechtlicher Art anbieten. Wir sind eine offene Gruppe. Jede/r Betroffene und Angehörige ist herzlich willkommen.

Geschäftsstelle:

0 65 31 - 81 71
gs.wittlich@amputiertenshg.de

Gruppenleiter*in:

Peter Blasen
01 51 - 52 36 97 53
peter-blasen@t-online.de

www.amputiertenselbsthilfe-wittlich.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Angeleitete SHG AD(H)S – Bernkastel-Kues

C/O ERGOTHERAPIE-PRAXIS

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE, ELTERN & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Selbsthilfegruppe Gesprächskreis zum Thema Aufmerksamkeitsstörungen mit oder ohne Hyperaktivität

Die Selbsthilfegruppe besteht aus Eltern betroffener Kinder mit ADS bzw. ADHS Betroffenen und anderen am Thema Interessierten. Wir wollen Erfahrungen austauschen, über Sorgen und Probleme sprechen. Wir möchten die Öffentlichkeit sensibilisieren und informieren besonders für und über die Schwierigkeiten der betroffenen Kinder und die daraus häufig entstehenden Konflikte der Eltern. Bei Bedarf organisieren wir Schwerpunktabende, um auch größere Kreise über

aktuelle Themen zu informieren. Wir sind eine offene Gruppe. Jede/r Betroffene und Interessierte ist herzlich willkommen!

Ergotherapie-Praxis

Ansprechpartner*in:

Sigrid Born-Kluth
0 65 31 - 17 71
ergo-kues@web.de
54470 Bernkastel-Kues

Genaue Termine auf Anfrage.

Aphasie-Regionalzentrum Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Aphasie – Daun

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Aphasie Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Sprachstörung nach Schlaganfall, Tumor oder Schädel-Hirn-Trauma

Eingeladen sind Menschen mit Aphasie, sowie deren Angehörige und Freunde.

- Wer die SHG besucht, hat die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, kann erfahren, wie diese mit ihrer Lebenssituation umgehen und seine eigenen Erfahrungen weitergeben.
- Die SHG kann in besonders schweren Zeiten Halt und Unterstützung geben.
- Sie ermöglicht „Verstanden-Werden“ ohne viele Worte.
- Das Zusammensein in der Gruppe kann helfen, die mit Aphasie häufig einhergehende Isolation zu überwinden.
- Vorträge von Fachleuten (Ärzte, Therapeuten) sowie Informationsvermittlung und -austausch zum Thema „Aphasie“ stehen u.a. auf dem Programm.

- Die Gruppe führt gemeinsame Aktivitäten durch, die Freude und Abwechslung in das Alltagsleben bringen.

Sie ist offen für jede(n) Betroffene(n) und Angehörige.

Gruppenleiter:

Werner Scheid
06 51 - 99 25 84 47
01 73 - 2 96 40 92
info.scheid@gmail.com

Fachliche Begleitung:

Marlene Scheid
(Praxis für Logopädie in Trier)
06 51 - 7 68 84
marlene.scheid@t-online.de
54290 Trier

www.aphasie-trier.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe für Aphasiker Gerolstein

C/O PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Regionalgruppe Arthrogryposis – RLP/Saarland

SAARLAND

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Arthrose Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

ARVC – Selbsthilfe Rheinland-Pfalz

ARRHYTHMOGENE RECHTSVENTRIKULÄRE KARDIOMYOPATHIE

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Arrhythmogene Kardiomyopathie (ACM)
Arrhythmogene rechtsventrikuläre
Kardiomyopathie (ARVC)

Wer bin ich: Ich heiße Tanja und bin wie zwei meiner Töchter von ARVC betroffen. Brauchst Du Hilfe oder nur einen Gesprächsaustausch, so bist Du bei mir genau richtig! Durch meine eigenen Erfahrungen und „Odysseen“ kann ich mich also gut in Deine Lage hineinversetzen. Denn die Diagnose der seltenen genetischen Herzkrankheit ARVC/ACM und das Leben mit der Erkrankung bedeutet für die Betroffenen und deren Angehörige einen großen Einschnitt im Leben und ist mit großen Herausforderungen verbunden. Deine Sorgen, Ängste und Fragen, sowie die Deiner Angehörigen kann ich gut verstehen.

Ich bin ausgebildete lokale Ansprechpartner*in zu den Themen ARVC, Psychokardiologie und Gesprächsführung.

Die Treffen finden online statt.

Schreibe mir gerne unter:
rheinland-pfalz@arvc-selbsthilfe.org

Weitere Informationen erhältst du auch bei der SEKIS Trier:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lebensqualität für Asperger – Verein für Betroffene und Angehörige

ASPERGER-AUTISMUS

LANDKREIS KAISERSLAUTERN

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir, die „Lebensqualität für Asperger-LQFA e. V.“, sind ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Belange Betroffener des Asperger-Autismus und ihren Angehörigen engagiert. Wir haben uns 2020 aus einer 2018 gegründeten Selbsthilfegruppe für Betroffene durch betroffene Erwachsene und Eltern betroffener Kinder gegründet.

Gruppenleiter*in:

Tanja Spielberger
01 60 - 93 54 68 42
t.spielberger@lqfa.info
www.lqfa.info
66877 Ramstein-Miesenbach und
Stammtisch in Kaiserslautern

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Asthma und COPD-Kranke Birkenfeld

PATIENTENLIGA ATEMWEGSERKRANKUNGEN e. V. – BIRKENFELD

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe Asthma und COPD-Kranke ist eine Gruppe von und für Betroffene und Angehörige.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Wir möchten

- Erfahrungen austauschen und uns durch Fachpersonal fortbilden.
- Die Öffentlichkeit für unsere Krankheit sensibilisieren und auf die Auslöser hinweisen, z.B. das Rauchen.

Gruppenleiter*in:

Winfried Walg
0 67 85 - 77 70

Genauere Termine auf Anfrage.

Geschäftsstelle der Deutschen Patientenliga Atemwegserkrankungen – DPLA e. V. Patientenliga – Trier

LANDKREIS MAINZ-BINGEN, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine altersgemischte Gruppe von Menschen, die an chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronische Bronchitis, chronisch-obstruktive Bronchitis, kurz COPD leiden.

GRUPPE MAINZ-BINGEN:

Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen – DPLA e. V.

0 61 33 - 35 43
info@pat-liga.de

- Durch gezielte ärztliche Schulungen und Informationen wollen wir einen besseren Umgang mit unserer chronischen Erkrankung erreichen.
- Die Atemtherapiegruppe wird von einem erfahrenen Therapeuten geleitet.
- Unser Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität trotz chronischer Erkrankung.

GRUPPE TRIER & TRIER-SAARBURG:

Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.
Angeleitete Atemtherapiegruppe Trier

Kontakt über Mainz-Bingen und

Ansprechpartner*in:

Ursula Eicher
06 51 - 4 46 11
ursula-eicher@t-online.de

SHG Augenstammtisch

IN KOOPERATION MIT PRO RETINA

LANDKREISE BITBURG-PRÜM & VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wenn die Welt verblasst und Menschen keine Gesichter mehr haben, wenn Gestik und Mimik nicht mehr wahrgenommen werden – Netzhauterkrankung – eine Diagnose, die Vieles verändert...!

Die PRO RETINA Deutschland e. V. ist die Selbsthilfvereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen. Sie wurde 1977 als „Deutsche Retinitis Pigmentosa Vereinigung“ von Betroffenen und deren Angehörigen mit der Absicht gegründet, sich selbst zu helfen. Die PRO RETINA hat mittlerweile über 6.000 Mitglieder. In der Regionalgruppe Trier haben wir derzeit 95 Mitglieder.

Mit dem Fortschreiten einer Netzhauterkrankung verändert sich alles. Selbstverständlichkeiten, wie das Lesen der Zeitung, Arbeiten am Computer, das Grüßen des Nachbarn, sind plötzlich nicht mehr möglich oder mit großer Anstrengung verbunden. Je nach Verlauf der Erkrankung variieren Zeiträume und Einschränkungen. Eines haben jedoch alle Netzhauterkrankungen gemeinsam: erst einmal sind sie für die „Umwelt“ unsichtbar. Der Betroffene muss sich „outen“, was für viele ein langwieriger und schwerer Prozess ist.

Das Team der Pro Retina möchte Netzhauterkrankungen

in den Fokus unserer Gesellschaft rücken, erklären, warum ein Mensch sich mit dem Langstock bewegt und dennoch „sehen“ kann, was häufig die „sehende Bevölkerung“ verunsichert. Mit diesen Erkrankungen verändert sich nicht der gesamte Mensch als solcher, es bedarf nur einer Modifizierung seiner Lebenssituation auf die „neuen Gegebenheiten“ um „normal“ weiterleben zu können – Akzeptanz und Respekt aus dem Umfeld spielen dabei eine große Rolle.

GRUPPE PRÜM: Gruppenleiter*in

Renate Humble
0 65 51 - 1 48 95 55
renate.humble@gs-plus-pruem.de
54595 Prüm

GRUPPE DAUN/VULKANEIFEL: Gruppenleiter*in

Roswitha Karst
0 26 57 - 6 16
pro.retina.karst@gmail.com und
augenstammtisch.karst@gmail.com
54550 Daun-Gemünden

Genauere Termine auf Anfrage.

Autismus Deutschland – Regionalverband Rhein-Nahe e. V.

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Autismus SHG Miteinander – für junge Autisten, Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Autismus Trier e. V.

REGIONALVERBAND MOSEL-EIFEL-HUNSRÜCK – HILFEN FÜR MENSCHEN MIT AUTISMUS

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Unser Verein wurde 1989 von Eltern gegründet, die mit großem Engagement für eine Verbesserung der Lebenssituation ihrer autistischen Kinder kämpften. Heute haben wir ca. 280 Mitglieder und sind alleiniger Gesellschafter der Autismus Trier, Therapie gGmbH mit vier Standorten in Trier und Daun.

Wir sind Mitglied im Bundesverband autismus Deutschland e. V., im Deutschen Parität. Wohlfahrtsverband und in der LAG Selbsthilfe Behinderter RLP e. V.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Beratung und Aufklärung: ...autistischer Menschen, deren Eltern und Angehörige, sowie Fachleute aus Institutionen u.a. zu Themen wie: Autismus, Hilfsangeboten und Beantragung von Leistungen
- Lobbyarbeit, Inklusionsförderung: ...zur verbesserten Teilhabe autistischer Menschen in allen Lebensbereichen
- Niedrigschwelliges Betreuungsangebot „autZEIT“ (§ 45b SGB XI): Wir bilden ehrenamtliche Helfer für die Freizeitbegleitung aus und können diese

Betreuungsleistungen direkt mit den Pflegekassen abrechnen.

- Fortbildung, Informations- und Öffentlichkeitsarbeit: für autistische Menschen, Angehörige, Fachleute aus Institutionen sowie für die allgemeine Öffentlichkeit.
- Selbsthilfe, Gruppenangebote, Freizeitprojekte: Wir unterstützen die Neugründung, Organisation und Durchführung von Selbsthilfegruppen autistischer Menschen und Eltern/Angehöriger autistischer Menschen. Darüber hinaus bieten wir verschiedene Freizeitprojekte an (wie z.B.: Ferienfreizeiten, Theaterprojekt oder Psychomotorik-Sportgruppen).

Autismus Trier e. V.

Regionalverband Mosel-Eifel-Hunsrück

06 51 - 60 34 41 32 (Büro)
06 51 - 60 34 41 95 (Beratung)
selbsthilfe@autismus-trier.de
www.autismus-trier.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage bzw. auf unserer Website.

Elternkreis behinderter Kinder Wittlich e. V. – EBK

LANDKREISE BERNKASTEL-WITTLICH & VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Elternkreis behinderter Kinder Wittlich e. V. ist eine Selbsthilfegruppe von betroffenen Familien. Er hat sich zum Ziel gesetzt, den Familien im Rahmen seiner Möglichkeiten die größtmöglichen Hilfen zukommen zu lassen. Mitglieder können betroffene Eltern werden und Personen, die durch eine inaktive Mitgliedschaft betroffenen Familien helfen möchten.

Der Elternkreis bietet betroffenen Familien verschiedene Aktivitäten an:

- Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch zwischen den Familien.
- Seminare zu verschiedenen Themen, z.B. Geschwisterkinder, Seminare für Mütter und Väter von behinderten Kindern.
- Informationen und Hilfe bei der Beschaffung von behinderten-spezifischen Hilfsmitteln, Information über alternative Heilverfahren, Schwimmen für Kinder, Ausflüge.

GRUPPE WITTLICH:

Gruppenleiter*in

Maria Klein
0 65 71 - 66 96
01 60 - 95 02 14 29
maria-klein@t-online.de

GRUPPE VULKANEIFEL:

Gruppenleiter*in

Anja Schrägle-Michels
0 65 73 - 99 65 35
01 76 - 34 91 47 50
anja.erasmi@t-online.de
www.ebk-wittlich.de

Genauere Termine auf Anfrage.



SHG für Menschen mit Behinderungen

C/O CLUB AKTIV e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gesprächskreis Blasen- und Darmfunktionsstörungen/ Harn- und Stuhlinkontinenz – Trier

BKT – AMBULANZ DER UROLOGIE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Gesprächskreis Blasen- und Darmfunktionsstörungen ist eine Gruppe von Betroffenen, Interessierten und Angehörigen. Wir wollen Erfahrungen austauschen und über die Problematik, insbesondere auch über die Inkontinenz, informieren. In regelmäßigen Abständen finden auch Vorträge zu speziellen Themen statt. Die Gruppe wird von Frau Dr. Silvia Salm, Leiterin des Moselzentrums für Kontinenz, begleitet.

Wir sind eine offene Gruppe, jeder ist willkommen. Gerne können Sie sich über das Patienteninformationszentrum des Bräderkrankenhauses (PIZ) auf eine Liste setzen lassen. Sie werden dann über die einzelnen Treffen informiert (bzgl. Thema, Datum) und angeschrieben.

Gruppenleiter*in

Frau Dr. Silvia Salm
06 51 - 2 08 26 81
s.salm@bk-trier.de

Weitere Ansprechpartner*innen:

**PIZ – Patienteninformationszentrum
Bräderkrankenhauses Trier**
06 51 - 2 08 15 20
piz@bk-trier.de
www.moselzentrum-kontinenz.de
54292 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Blinden- und Sehbehindertenbund Pfalz e. V.

BSB PFALZ

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Ihr kompetenter Partner für alle Fragen rund um das Thema Erblindung und Sehbehinderung!

Der Blinden- und Sehbehindertenbund Pfalz e. V. ist eine Selbsthilfeorganisation blinder und sehbehinderter Menschen. Mitglieder können Blinde und Sehbehinderte werden, die in der Pfalz wohnen.

Zweck des Vereins ist die Förderung der gleichwertigen Teilhabe blinder und sehbehinderter Menschen am Leben in der Gesellschaft.

Aufgabenschwerpunkte sind dabei:

- Gegenseitiger Erfahrungsaustausch blinder und sehbehinderter Menschen.
- Beratung von Eltern blinder und sehbehinderter Kinder.

- Rechtsberatung und -vertretung in behinderungsspezifischen Fragen.
- Hilfsmittelberatung.
- Informationsveranstaltungen und Freizeitaktivitäten für Betroffene und Interessierte.
- Blindenspezifische Beratung öffentlicher und privater Institutionen.
- Der Blinden- und Sehbehindertenbund Pfalz e. V. ist als gemeinnützig anerkannt.

Ansprechpartner*in:

Blinden- und Sehbehindertenbund Pfalz e. V.

Melanie Frevert
06 31 - 9 22 94
info@bsb-pfalz.de
www.bsb-pfalz.de
67657 Kaiserslautern

Genauere Termine auf Anfrage.

Blinden- und Sehbehindertenverein Nahe-Hunsrück e. V.

BSV NAHE-HUNSRÜCK

LANDKREIS BAD KREUZNACH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Nahe-Hunsrück e. V. ist eine Selbsthilfeorganisation blinder und sehbehinderter Menschen. Er betreut alle Betroffenen der Landkreise Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück und deren Umgebung.

Zweck des Vereins ist die Förderung der gleichwertigen

Teilhabe blinder und sehbehinderter Menschen am Leben in unserer Gesellschaft.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Beratung und Betreuung in allen blinden- und sehbehinderten-spezifischen Angelegenheiten



- Gegenseitiger Erfahrungsaustausch
- Hilfsmittelberatung
- Organisieren von Punktschriftlehrgängen und Mobilitätstrainings
- Vermittlung von Lehrgängen in lebenspraktischen Fähigkeiten

Ansprechpartner*in:

Engelbert Jost
0 63 62 - 7 69
bsv.nahe-hunsrueck@freenet.de
www.bsv-nahe-hunsrueck.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Verband der Blinden und Sehbehinderten Trier e. V.

GESCHÄFTSSTELLE TRIER

STADT TRIER, LANDKREIS TRIER-SAARBURG, BERNKASTEL-WITTLICH,
VULKANEIFEL (DAUN) & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG chronische Schmerzen – Kreis Birkenfeld, St. Wendel und Kusel

LANDKREISE KUSEL & BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Kein Alleinsein mit Schmerzen
- Umgang mit Schmerzen
- Auffinden einer passenden Klinik
- regelmäßige Treffen zu unterschiedlichen Themen, wie z.B. „Medikamente“
- Austausch bei geselligem Beisammensein

Gruppenleiter*in:

Dominic Fracarolli
0 67 82 - 10 72 69
dfracarolli@web.de

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Chronischer Schmerz – Trier

DEUTSCHE SCHMERZLIGA e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Für Menschen mit chronischen Schmerzen und deren Angehörige

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Zuhören – Verstehen – Helfen... das ist unsere Devise. Wir stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen. Das Ziel unserer Arbeit ist die Bewältigung sozialer, persönlicher oder krankheitsbedingter Belastungen.

Ziel unserer Gruppe ist es, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitgliedes zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern. Wir versuchen gemeinsam Wege zu einer besseren Lebensqualität zu finden!

Wir wollen lernen, den Schmerz zu akzeptieren und über ihn und unsere Ängste zu sprechen! WIR sind Betroffene und möchten Menschen zusammenbringen, die unter chronischen Schmerzen leiden, denn: „Gemeinsam sind wir stark!“

Wir, in der SHG Trier, treffen uns alle vier Wochen, und unternehmen auch zwischendurch mal etwas. Wir organisieren Vorträge zu Themen die uns interessieren.

Dadurch entwickeln wir aus unserer Betroffenheit – Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe.

Die Gruppenmitglieder lernen voneinander und miteinander. Sie tauschen Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen können. Dies alles geschieht im absolut vertraulichen Rahmen. Was in der Gruppe besprochen wurde, wird nicht an Außenstehende weiter gegeben. Wir arbeiten mit der Deutschen Schmerzliga eng zusammen.

Gruppenleiter*in

Sabine Dres
01 73 - 8 17 69 72
schmerzgruppe.Trier@gmx.de
<https://schmerzgruppe-trier.jimdo.com/>
54292 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Cochlea Implantat und Schwerhörigkeit Trier – CI-Gruppe

**DEUTSCHE COCHLEA IMPLANTAT GESELLSCHAFT e. V./
C/O MUTTERHAUS**

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Landesverband der Contergangeschädigten Pfalz Saar e. V.

HILFSWERK FÜR VORGEBURTLICH GESCHÄDIGTE

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Coronarsportgruppe und Gesprächskreis – Idar-Oberstein

FÜR HERZKRANKE UND ANGEHÖRIGE e. V./ C/O CARITAS GS IO

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Deutsche Diabetes-Hilfe – Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DSHG – Diabetiker SHG Wittlich

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Diabetes – SHG Daun

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Diabetes Netzwerk Saarland e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Diabetes-Kids Eifel – Eltern-Kind-Gruppe

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN,

KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Diabetiker Selbsthilfegruppe Westpfalz DSW

C/O BÄRENAPOTHEKE

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Diabetiker Treff/ Typ 1 Stammtisch/BKT

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DSHG – Diabetiker SHG

DEUTSCHE DIABETES-HILFE – LV RHEINLAND-PFALZ e. V.

LANDKREIS KUSEL, TRIER-SAARBURG, STADT TRIER & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN, KINDER* & JUGENDLICHE*

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. gliedert sich in vier Bezirke. Diese betreuen über Rheinland-Pfalz verteilt ca. 50 Selbsthilfegruppen. Die für den Bereich der SEKIS Trier in Frage kommenden Gruppen haben wir aufgeführt.

Die Diabetiker Selbsthilfe Gruppe (DSHG) ist die kleinste organisatorische Einheit unseres Verbandes. Aber hier geschieht die entscheidende Arbeit zur Betreuung der Menschen mit Diabetes und ihren Angehörigen. Jede DSHG hat Ihren eigenen Charakter. Es gibt Gruppen, die sich am Nachmittag treffen, um sich in gemüt-

licher Runde ihre Gedanken auszutauschen. Andere Gruppen bieten regelmäßig in Abendveranstaltungen Fachvorträge zur Information und Weiterbildung an. Gruppen, die sich um die Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Diabetes kümmern, treffen sich zu ganz unterschiedlichen Aktionen und Aktivitäten, um den Betroffenen zu vermitteln, dass sie ein ganz normales Leben führen können, natürlich unter Einhaltung einiger „Spielregeln“. Die wichtigste Aufgabe in den DSHGEn ist – wie der Name schon sagt – die gegenseitige Hilfe zur Selbsthilfe. Hier liegt auch die soziale Wichtigkeit begründet. Nach dem Motto „Hast du

schon einmal so ein Problem gehabt und wie hast Du es gelöst“ helfen sich die Betroffenen gegenseitig.

DSHG – DIABETIKER SHG LAUTERECKEN:

Gruppenleiter*in:

Ernst-Uwe Meyer
0 63 82 - 86 88 (ab 19.30 Uhr)
ernstuwem@aol.com

DSHG – DIABETIKER SHG BITBURG & DSHG – DIABETIKER SHG SCHWEICH/ DIABETIKER TREFF

**sowie Kontakt zu weiteren Gruppen
im Betreuungsgebiet:**

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DSHG - DIABETIKER SHG TRIER/ „DIE SPRITZIGEN“ – DIABETES-SHG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND DEREN FAMILIEN*

Gruppenleiter*in:

Hajo Busche
0 65 01 - 6 02 49 71
01 57 - 82 46 90 30
busche-konz@t-online.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Elternkreis Down-Syndrom

C/O SOZIALPÄDIATRISCHES ZENTRUM

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SAAT e. V.

SHG FÜR ANFALLSKRANKE UND ANGEHÖRIGE TRIER e. V. (EPILEPSIE)

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unsere Selbsthilfegruppe wurde Ende 1988 als Elterninitiative ins Leben gerufen. Im November 1989 entstand daraus ein eingetragener und als gemeinnützig anerkannter Verein. Unser Einzugsbereich erstreckt sich über den gesamten Regierungsbezirk Trier.

Unsere Mitglieder setzen sich aus Kindern und Jugendlichen, Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen, sowie betroffenen und nichtbetroffenen

Erwachsenen zusammen. Unser Verein arbeitet völlig selbständig. Wir finanzieren uns durch Mitgliederbeiträge und Spenden.

Was wollen wir?

Menschen, die mit Epilepsie konfrontiert werden, sei es als Betroffene oder Angehörige, haben eine Menge Probleme zu bewältigen. Im offenen Gespräch unter



Menschen, die die gleichen Sorgen haben, erhält man Selbstvertrauen, Ängste werden abgebaut, man lernt seine Krankheit zu verstehen, zu akzeptieren und damit zu leben. Wir werden an den Selbsthilfe-Gruppenabenden auch immer wieder Ärzte und andere Fachleute einladen, um Fragen zu diskutieren, auf die wir im Alltag oft nur schwer eine Antwort bekommen können. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit sollen Vorurteile abgebaut und ein realistisches Bild unserer Behinderung vermittelt werden.

Gruppenleiter*in:

Stefan Conrad
06 51 - 4 97 90
stefan@epilepsie-trier.de,
info@epilepsie-trier.de
www.epilepsie-trier.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Fibro und CFS Gruppe Trier, Fibromyalgie SHG Daun & Reinsfeld, Gesprächskreis Fibromyalgie Birkenfeld & Fibromyalgie öAG Idar-Oberstein

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA öAG DAUN & DEUTSCHE RHEUMA-LIGA LV RLP

STADT TRIER, LANDKREIS TRIER-SAARBURG, VULKANEIFEL & BIRKENFELD

Fibromyalgie: multifunktionelle Erkrankung
Fibro = Faser; My = Muskel; Algie = Schmerz

Jeder Versuch die Ursachen der Fibromyalgie zusammenzufassen kann nur teilweise zum Erfolg führen. Die eigentliche Ursache ihrer Entstehung ist nach wie vor unbekannt. Forschungen zeigen, dass viele Faktoren, die zu Fehlfunktionen im Körper führen, für die Entstehung einer Fibromyalgie verantwortlich sind. Traumatische Erlebnisse, psychische Belastungen oder körperliche Überlastung sind mögliche Auslöser. Fibromyalgie geht mit über hundert verschiedenen, manifestierten und/oder ständig wechselnden Beschwerden einher.

Unauffällige Laborwerte erschweren die Diagnose und haben für die Betroffenen meist eine Odyssee durch viele Arztpraxen zur Folge. Die richtige Diagnose kann nur über Ausschlussverfahren gestellt werden.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Information, Aufklärung, Erfahrungsaustausch, Gespräche, geselliges Beisammen-sein. Zusammenstellen und Verteilen von Informationsmaterial, Vorträge, Teilnahme an Selbsthilfe- und Gesundheitstagen u.Ä.

FÜR BETROFFENE

FIBRO UND CFS GRUPPE TRIER:

Gruppenleiter*in
Elisabeth Remy
06 51 - 2 68 99
harald.remy@gmail.com
54292 Trier

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

FIBROMYALGIE SHG DAUN:
Deutsche Rheuma-Liga öAG Daun
Gruppenleiter*in

Frau Dorn
0 65 92 - 98 03 26
fibro.daun@gmail.com
54550 Daun

FÜR BETROFFENE

FIBROMYALGIE SHG REINSFELD:
Gruppenleiter*in

Frau Jung
0 65 09 - 99 11 30

**GESPRÄCHSKREIS FIBROMYALGIE –
BIRKENFELD:**

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

**GESPRÄCHSKREIS FIBROMYALGIE öAG
IDAR-OBERSTEIN:**

Deutsche Rheuma-Liga LV RLP

Gruppenleiter*in

Miriam Alfs
0 67 81 - 5 67 74 46
fibromyalgie-idar-oberstein@rheuma-liga-rlp.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis Fibromyalgie Cochem

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA – LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ e. V.

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Einmal im Monat ist Fibro-Abend,
für unsere Schmerzen erquickend und labend.
Die Gruppe bringt Freude, gibt Halt und Vertrauen,
und hilft Kontakte aufzubauen.
Man fühlt sich verstanden, wird niemals verkannt,
erfährt vom neusten Forschungsstand.
Vorträge, Entspannung, bringen uns Wissen –
führen zum Erfahrungsaustausch.

Haben Sie Lust?! Neue Mitglieder sind jederzeit
herzlich willkommen, wir würden uns sehr freuen!

Gruppenleiter*in

Erika Wiegand
0 26 71 - 35 87
01 60 - 8 45 30 30

2. Ansprechpartner*in:

Helga Cornely
0 26 71 - 81 58
01 60 - 97 30 99 05
www.rheuma-liga-rp.de
56812 Cochem

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG glutenfreie Ernährung und Nahrungstoleranzen Trier

U.A. ZÖLIAKIE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Hashimoto SHG Pirmasens und Umgebung

LANDKREIS SÜDWESTPFALZ & KUSEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, die sich auf die Schilddrüse auswirkt. Da die Schilddrüse viele Abläufe und Hormone im Körper regelt, kann sich Hashimoto auf den ganzen Körper auswirken. Wir treffen uns regelmäßig, um Erfahrungen und Wissen auszutauschen.

- Wie sehen die Werte einer gut eingestellten Schilddrüse aus?
- Ernährung und Nährstoffe
- Auswirkungen von Hashimoto auf den Körper

Wir möchten Betroffenen, als auch deren Angehörigen die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein beschwerdefreies Leben mit einer guten Einstellung möglich ist.

Gruppenleiter*in

Gabi Zimmer
0176/20145782
hashimoto.pirmasens@gmail.com

Genauere Termine auf Anfrage.

Interessensgemeinschaft Hämophiler e. V. – LGS RLP

LANDESGESCHÄFTSSTELLE RHEINLAND-PFALZ

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Verbesserung der Lebenssituation der Hämophilen, u.a. durch Mitarbeit in politischen und wissenschaftlichen Gremien.

- Begegnungsmaßnahmen.
- Beratung der von HIV, HCV und AIDS betroffenen Familien
- Beratung der von Hämophilie, dem von-Willebrand-Syndrom und weiterer angeborener Gerinnungsstörungen Betroffener und deren Familien

Ansprechpartner*in:

Herr Dr. Thomas Becker
06 51 - 5 61 16 42
mail@igh.info
www.igh.info

Bundesgeschäftsstelle:

0 74 72 - 2 26 48

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft – DHAG e. V.

REGIONALGRUPPE SÜDWEST

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, INTERESSIERTE,

PFLEGEBEDÜRFTIGE ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Ataxie = ein fehlerhaftes Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen! Symptome: unkontrollierte Bewegungen (Gleichgewicht), verlangsamte bzw. undeutliche Sprache.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Bei der Diagnose Ataxie will die bundesweit tätige Selbsthilfeorganisation DHAG:

- ihren Mitgliedern Lebensfreude trotz Behinderung vermitteln.
- regionale Treffen für Betroffene und Angehörige anbieten.
- die Forschung unterstützen.
- über Fortschritte informieren.

Ganz vorne steht bei der DHAG e. V. der Mensch, weil jeder mit und ohne Behinderung einmalig ist.

DHAG Geschäftsstelle:

07 11 - 5 50 46 44
dhag@ataxie.de

Ansprechpartner*in:

Marina Stüber
0 65 04 - 20 04
majofrajo@ataxie.de
www.ataxie.de

Genauere Termine auf Anfrage.

KoHKi – Kontaktgruppe Herzkrankte Kinder

KoHKi – VEREIN FÜR FAMILIEN HERZKRANKER KINDER UND JUGENDLICHER/SHG RHEIN-MAIN-PFALZ

FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gesundheitspark Trier

VEREIN FÜR HERZSPORT UND BEWEGUNGSTHERAPIE TRIER e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Gesundheitspark Trier bietet regelmäßig unterschiedliche Sport- und Gesprächsangebote zu verschiedenen Themen an:

- Abnehmprogramm
- Achtsamkeitstraining
- Ausgleichsgymnastik
- Autogenes Training für Erwachsene
- Beckenbodengymnastik
- Diabetiker- Gruppe
- Entspannung
- Faszien-Qi-Gong
- Fibromyalgie-Gruppe
- Gehirntraining
- Gefäßsport
- Herz-Kreislauf-Training
- Pilates
- Sport bei Asthma

- Sport für Frauen in der Brustkrebsnachsorge
- Sport für die Seele
- Qi Gong
- REIKI
- Rückengymnastik
- Tai Ji Quan

VEREIN FÜR HERZSPORT und Bewegungstherapie Trier e. V./Gesundheitspark Trier:

Ansprechpartner*in:

Holger Jungandreas
06 51 - 4 62 98 64
info@gesundheitspark-trier.de
www.gesundheitspark-trier.de
54292 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Herzsportgruppe Saarburg

SPORTVEREIN FORTUNA SAARBURG

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Herzsportverein Hermeskeil e. V.

HERMESKEIL, THALFANG, NONNWEILER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Hirntumor – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Wir können Deinen Weg
nicht gehen, aber wir können
Dich ein Stück begleiten.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

In unserer Gruppe treffen sich Menschen aus der Großregion Trier mit Hirntumoren der verschiedensten Art; natürlich sind auch die Angehörigen herzlich willkommen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus bezüglich Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten, Umgang mit Ärzten, Probleme im Alltag, ...

Auch über die Ängste und Empfindungen, die mit einer solchen Diagnose verbunden sind, kann jeder frei sprechen und sich Hilfe und Rat bei den anderen Gruppenmitgliedern einholen.

Dazu laden wir auch Referenten ein und lassen uns fachlich informieren. Von der neurochirurgischen Abteilung des Brüderkrankenhauses werden wir dabei in vielfältiger Weise unterstützt und stehen mit ihr in engem und gutem Kontakt.

Gruppenleiter*in:

Alfred Mayer
06 51 - 99 47 64 05
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Histaminintoleranz und Nahrungsmittelunverträglichkeiten Kusel

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und insbesondere bei einer Histaminintoleranz reagiert der Körper auf die Botenstoffe (Histamin, Fructose, Lactose, Gluten) mit den unterschiedlichsten Symptomen, wie etwa einer laufenden Nase, Magenschmerzen, Hautausschlägen und Vielem mehr.

Vor allem die Histaminintoleranz ist zwar zwischenzeitlich bekannt, jedoch nicht medizinisch anerkannt. Betroffene bleiben mit Ihren Fragen, Zweifeln und Ängsten oft allein.

Wer mit seinen Fragen, Ängsten, Sorgen und Zweifeln nicht länger allein sein möchte, sondern zusammen mit anderen Betroffenen die Herausforderungen der Unverträglichkeiten anpacken und das Leben wieder genießen möchte, ist bei uns genau richtig.

Gruppenleiter*in

Tanja Gilcher
histamingruppe@gmx.de
66869 Kusel

Genauere Termine auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe Hören Trier

GEHÖRLOSIGKEIT, TAUBHEIT, HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Erfahrungsaustausch und Beratung für Hörgeschädigte, Gehörlose, Spätertaubte, CI-Träger, Angehörige und Interessierte (Kommunikation erfolgt in Laut- und Gebärdensprache).

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Schwerhörig, was tun? – SHG Nahe-Hunsrück

SHG HÖREN (CI-TRÄGER)

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE**Arbeitsschwerpunkte und Ziele:**

Die Selbsthilfegruppe „Schwerhörig, was tun?“ ist eine Gruppe für Hörgeschädigte und Cochlea Implantat Träger (kurz CI genannt).

Unsere Ziele sind:

- Informations- und Erfahrungsaustausch
- mehr Selbstsicherheit gewinnen
- lernen, mit der Behinderung zu leben
- mit Spaß und Freude einen Weg aus der Isolation zu finden

Wir sind eine offene Gruppe. Interessierte, Betroffene und Partner sind herzlich willkommen.

Gruppenleiter*in

Susanne Rauner
0 67 85 - 94 31 38
Susanne.Rauner@web.de
55743 Idar-Oberstein

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche ILCO e. V.

REGION NAHE-GLAN-HUNSRÜCK, LANDKREIS KUSEL, VULKANEIFEL, BERNKASTEL-WITTLICH, BIRKENFELD, TRIER-SAARBURG, STADT TRIER & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang und/oder künstlicher Harnableitung und Darmkrebs

Selbstauftrag:

Die Deutsche ILCO ist eine vom Selbsthilfegedanken geleitete und von ehrenamtlicher Mitarbeit geprägte Solidargemeinschaft von Stomaträgern und deren Angehörigen.

Sie hat sich selbst verpflichtet, Stomaträgern in Deutschland beizustehen, dass sie ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben mit dem Stoma führen können. Dazu bietet die Deutsche ILCO Stomaträgern und deren Angehörigen an:

- Erfahrungsaustausch und Beratung zum täglichen Leben mit dem Stoma sowie
- Interessenvertretung bei stomabezogenen Anliegen.
- Sie bemüht sich umfassend um notwendige Rehabilitationsmaßnahmen und ist die Informationsstelle für Stomafragen.

Aufgaben:

- Gruppentreffen
- Angebot von Gesprächen mit Gleichbetroffenen über Erfahrungen zum Alltagsleben mit dem Stoma.
- Einzelgespräche und Besuchen im Krankenhaus oder zu Hause.

- Weitergabe der ILCO-Schriften und Durchführung von Informationsveranstaltungen mit aktuellen Informationen aus den Fachbereichen, die sich mit dem Stoma und Stomaträgern befassen.
- Vermittlung zur Beratung und Behandlung durch kompetente Stomaprofessionelle.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE**GRUPPE BIRKENFELD:****Deutsche ILCO e. V. – Region Nahe-Glan-Hunsrück****Gruppenleiter*in**

Monika Klusmann
0 67 57 - 13 16
monikaklusmann@t-online.de

GRUPPEN FÜR BETROFFENE**GRUPPE BERNKASTEL-WITTLICH:****ILCO Region Eifel-Mosel-Hunsrück****Deutsche ILCO e. V. - Wittlich****Gruppenleiter*in:**

Manfred Schneider
0 65 42 - 2 14 21
christel.mani@web.de
54516 Wittlich



GRUPPE BITBURG-PRÜM:
ILCO Region Eifel-Mosel-Hunsrück
Deutsche ILCO e. V. – Bitburg-Prüm
Gruppenleiter*in:
Hans-Ludwig Folscheid
0 65 68 - 72 97

GRUPPE KUSEL:
ILCO Region Nahe-Glan-Hunsrück – Kusel
Deutsche ILCO e. V. – Birkenfeld
Gruppenleiter*in
Beate Fauss
0 63 81 - 42 77 07
beate.fauss@web.de
66869 Kusel

GRUPPE TRIER & TRIER-SAARBURG:
ILCO Region Eifel-Mosel-Hunsrück
Deutsche ILCO e. V. – Trier
Gruppenleiter*in:
Hans-Ludwig Folscheid
0 65 68 - 72 97
folscheid@online.de

Ansprechpartner*in für Jüngere:
Sophia Habscheid
Junge.ilco@ilco-kontakt.de
54292 Trier

GRUPPE VULKANEIFEL:
ILCO Region Eifel-Mosel-Hunsrück
Deutsche ILCO e. V. – Daun
Gruppenleiter*in:
Jakob Blum
0 65 93 - 81 51
jakob.blum@t-online.de

2. Ansprechpartner*in:
Franz-Josef Weber
0 65 92 - 78 04
franzjosef.weber@online.de
54550 Daun

Genauere Termine auf Anfrage.

www.ilco.de

Deutsche ILCO Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Deutsche ILCO – Wir sind da!

In Deutschland leben über 150.000 Stomaträgerinnen und -träger (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder Harnableitung). An Darmkrebs - einer der Hauptgründe für ein Stoma - erkranken jährlich rund 60.000 Menschen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1972 hat es sich die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e. V. zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie mit ihrer Krankheit oder mit einem Stoma selbstbestimmt leben können.

Bundesweit gehören mehr als 6.100 Mitglieder zur ILCO. Damit ist sie die größte deutsche Solidargemeinschaft von Stomaträgern, Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörigen. Rund 650 selbst betroffene Ehrenamtliche stehen im Jahr ca. 20.000 Betroffenen bei Besuchen im

Krankenhaus, auf Informationsveranstaltungen und bei Gruppentreffen mit Rat und Tat zur Seite. Selbsthilfe und Ehrenamt sowie inhaltliche und finanzielle Unabhängigkeit sind die wesentlichen Arbeitsprinzipien der Deutschen ILCO.

Der Name ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum (= Dünndarm) und Colon (= Dickdarm) ab.

Ansprechpartner*in:
Karin Knaack (Vorsitzende)
0 63 71 - 9 52 27 31
ilco.shg.westpfalz@gmail.com
<https://rlp-saarland.ilco.de/>

Deutsche SHG der Jodallergiker, Morbus-Basedow- und Hyperthyreosekranke – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Deutsche Selbsthilfegruppe der Jodallergiker, Morbus Basedow- und Hyperthyreose-Kranken in Trier ist ein freier Zusammenschluss von Betroffenen, die durch die Zwangsjodierung der Lebens- und Futtermittel erstmalig jodkrank geworden sind, bzw. deren bereits bestehende Schilddrüsen-Erkrankung sich durch die unausweichliche Jodzufuhr in fast allen Lebensmitteln weiter verschlimmert hat. Das Wichtigste überhaupt für alle Hilfesuchenden ist, zu erfahren, welche deutschen Lebensmittel noch nicht künstlich jodiert sind, also was sie überhaupt noch essen können in Deutschland.

Diese verzweifelt gesuchten Informationen hat die Gründerin und Sprecherin der SHG in Büchern und Schriften zusammengefasst (siehe www.jod-kritik.de).

Gruppenleiter*in

Dagmar Braunschweig-Pauli (M.A.)
06 51 - 9 96 36 77
info@jod-kritik.de
www.jod-kritik.de
54306 Kordel

Termine nach Vereinbarung und auf Anfrage.

Juvenus e. V. – Regionalgruppe Cochem/ADHS Elternstammtisch Kaisersesch

AD(H)S, KINDER UND ERWACHSENE MIT TEILLEISTUNGSSTÖRUNGEN

LANDKREIS COCHEM

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN, INTERESSIERTE, KINDER & JUGENDLICHE

Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V.



Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

JUVEMUS hat zum Ziel, allen, die mit Kindern und Jugendlichen umgehen sowie betroffenen Erwachsenen Kenntnisse zu vermitteln über die Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung kurz AD(H)S, Erfahrungen auszutauschen, Anregungen zu geben für Maßnahmen zur besseren Förderung, Mut zu machen und um Verständnis zu werben. JUVEMUS bietet Hilfe zur Selbsthilfe durch:

- Beratung für Betroffene und alle, die sie begleiten
- Erfahrungsaustausch in offenen Gesprächskreisen in verschiedenen Regionen
- Vorträge (auch auf Anfrage)
- Seminare (bezuschusst für JUVEMUS-Mitglieder)
- jährlich stattfindendes Symposium
- Vereinszeitschrift (im halbjährlichen Turnus/kann unabhängig von der Mitgliedschaft bestellt werden)

Gruppenleiter*in

Barbara Walker
0 26 53 - 9 14 62 04
barbarawalker02@googlemail.com

2. Ansprechpartner*in:

Kirsten Komes
0 26 53 - 7 17 90 10
kirkobasa@web.de
www.juvenus.de
56759 Kaisersesch

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG der Krebsgesellschaft RLP – Trier

KREBSGESELLSCHAFT RHEINLAND-PFALZ e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Dieses Angebot richtet sich an krebserkrankte Menschen, die nach Wegen suchen, neben der medizinischen Behandlung und Therapie selbst erste Schritte im Verstehen und im Umgang mit der Krankheit zu erlernen.

In den Gesprächsgruppen haben Sie die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln. Das Gruppenangebot bietet für die Teilnehmer*innen folgende Möglichkeiten:

- Regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit Menschen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden
- Aktivierung von Bewältigungsmöglichkeiten

- Informationen zu wichtigen Themen
- Sprechzeiten auch für Familienmitglieder und Freunde von Betroffenen

Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.:

Carlita Metzdorf-Klos
(Dipl.-Päd./Psychoonkologin)
06 51 - 4 05 51
trier@krebbsgesellschaft-rlp.de
www.krebbsgesellschaft-rlp.de

Frauenselbsthilfe Krebs – Cochem/Mosel

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Frauenselbsthilfe Krebs – Hermeskeil

LANDESVERBAND RLP UND SAARLAND

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Frauenselbsthilfe Krebs – Trarbach-Zell & Trier

LANDESVERBAND RLP UND SAARLAND

LANDKREIS COCHEM-ZELL, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

In der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs schließen sich krebserkrankte Menschen zusammen, um miteinander ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen, wie man mit der Krankheit gut lebt, wie man mit ihr umgeht und sie bekämpft.

- Wir informieren krebserkrankte Menschen und deren Angehörige.
- Wir organisieren Vorträge und Referate zu allen Aspekten der Krebserkrankung.
- Wir besuchen Patienten auf Wunsch im Krankenhaus oder zu Hause.
- Wir wandern und einige Gruppen bieten zusätzliche Angebote, wie z.B. malen, basteln oder Sport in der Krebsnachsorge.

Wir sind jederzeit telefonisch oder persönlich erreichbar zur Beratung.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

GRUPPE TRABEN-TRARBACH/ZELL:

Gruppenleiter*in

Marianne Budinger
0 65 42 - 2 28 38
01 78 - 5 52 07 96
Mbudinger@t-online.de
56843 Burg

FÜR BETROFFENE

GRUPPE TRIER:

Gruppenleiter*in

Marietta Dahlmann
06 51 - 2 91 67

www.frauenselbsthilfe.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Gruppe krebserkrankter Frauen – Idar-Oberstein

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen, die Sie gerne einladen möchten, an unseren Treffen teilzunehmen. Wir

- tauschen Erfahrungen über Behandlungsmöglichkeiten und Therapien aus,
- unterstützen uns gegenseitig bei der Problem- und Angstbewältigung,
- sammeln Informationen und geben sie weiter
- organisieren Fachvorträge.

Die Gruppentreffen sind für uns immer wieder eine gute Gelegenheit, gemeinsam die Freizeit zu gestalten.

Wir unternehmen Ausflüge und feiern zusammen. Natürlich wird auch gelacht. Wer kommen möchte, ist herzlich eingeladen, auch wenn es nicht zu jedem Treffen möglich ist.

Gruppenleiter*in

Erni Weber
01 63 - 3 44 96 41
erniweber@online.de
55743 Idar-Oberstein

Genauere Termine auf Anfrage.

Mamma mia – Gesprächskreis für Frauen mit Brustkrebs

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE

Gesprächskreis für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen, die Sie gerne einladen möchten, an unseren Treffen teilzunehmen.

Wir

- tauschen Erfahrungen über Behandlungsmöglichkeiten und Therapien aus,
- unterstützen uns gegenseitig bei der Problem- und Angstbewältigung,
- sammeln Informationen und geben sie weiter
- organisieren Fachvorträge.

Die Gruppentreffen sind für uns immer wieder eine gute Gelegenheit, gemeinsam die Freizeit zu gestalten. Wir unternehmen Ausflüge und feiern zusammen. Natürlich wird auch gelacht. Wer kommen möchte, ist herzlich eingeladen, auch wenn es nicht zu jedem Treffen möglich ist.

Gruppenleiter*in

Suse Albers-Druglat
0 67 85 - 12 02
hjsdruglat@t-online.de
55743 Idar-Oberstein/Göttschied

Genauere Termine auf Anfrage.

PinkPaddler Trier

PADELN GEGEN BRUSTKREBS

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Pinkpaddler Trier werden von einer betroffenen und erfahrenen Drachenbootpaddlerin ehrenamtlich betreut. Sie weiß aus eigener Erfahrung, wo der „Schuh drückt“, kennt die Sorgen und Ängste nur zu gut und möchte die positiven Erfahrungen gerne weitergeben. Das Training ist für Betroffene im Rahmen der SHG kostenlos.

Nur Mut – wir sitzen alle in einem Boot.

Ein Ziel beim Paddeln im Drachenboot ist, die negativen Einflüsse der Krebserkrankung sowohl körperlich als auch psychisch zu besiegen. Der kanadische Mediziner Dr. Don McKenzie hat wissenschaftlich belegt, dass ein spezielles Paddeltraining Lymphödeme verringert oder sogar ganz verhindert. Dazu kann dieser schonende Bewegungsablauf sehr gut zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

Jeder kann hier einsteigen (auch bisherige Nicht-Sportler), nach seiner aktuellen gesundheitlichen Form mitmachen und dabei die positive Wirkung in der

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit spüren. Das Paddeln weckt neuen Lebensmut und hilft zu neuer Kraft, um das Leben wieder von der positiven Seite zu betrachten. In diesem Teamsport erlebt man die einzigartige Erfahrung einer Kombination aus Spaß, Training, Rhythmus und Koordination sowie das Vertrauen sich aufeinander zu verlassen. Gleichzeitig ist man mit seinen Sorgen und Problemen nicht alleine. Durch die Gemeinschaft und den Zusammenhalt mit Gleichgesinnten kann man Erfahrungen austauschen, sich von den Behandlungen ablenken, wieder die Lebensqualität verbessern und vor allem indem man sich wohlfühlt wieder Lebensfreude spüren. So rücken alle negativen Belastungen in den Hintergrund wodurch die angeknackste Psyche gestärkt wird.

Gruppenleiter*in

Marion Hoffmann
01 72 - 6 57 12 13
pinkpaddler-trier@gmx.de
www.pinkpaddler-trier.de
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Beratungsstelle Papillon

FÜR KINDER KREBSKRANKER ELTERN

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die „Beratungsstelle Papillon - Für Kinder krebskranker Eltern“ ist ein Projekt von Annas Verein und unterstützt Kinder und Jugendliche, deren Elternteil an Krebs erkrankt ist. Betroffene Familien und deren Kinder werden professionell, sowie kind- und altersgerecht von

den betreuenden Psychologinnen und Pädagoginnen begleitet, um die einschneidenden Veränderungen und Belastungen im Alltag mit einer elterlichen Krebserkrankung zu bestehen.



Die individuelle, auf die Bedürfnisse des Kindes angepasste Begleitung und Unterstützung während der elterlichen Erkrankung und auch darüber hinaus ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit in der Beratungsstelle. Zu den Angeboten zählen Elternberatung und Familiengespräche, altersgerechte Krankheitsaufklärung und das Erklären medizinischer Behandlungen und Maßnahmen. Auch bei einem krebsbedingten Sterbefall werden die Kinder und Familien während des Abschiednehmens und der Trauer begleitet. Neben diesen Einzelsettings bieten Gruppenaktionen den Kindern die Möglichkeit andere betroffene Kinder kennenzulernen und eine Auszeit von dem krankheitsbelasteten Alltag zu erleben.

Unser Angebot:

- Beratung und Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Eltern und Familien

- Unterstützung bei der Verarbeitung und in Krisen
- Kind- und altersgerechte Aufklärung: Was ist Krebs?
- Erklären medizinischer Maßnahmen und deren Nebenwirkungen (z. B. Operation, Bestrahlung, Chemotherapie)
- Unterstützung beim Abschiednehmen und Trauerbegleitung, z. B. durch Erinnerungsgruppen
- Gruppenaktionen für Kinder („Papillon-Kids“) und Jugendliche („Youngsters on Tour“)

Beratungsstelle Papillon – für Kinder krebskranker Eltern

06 51 - 9 66 30 33
kontakt@papillon-trier.de
www.papillon-trier.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Bezirksverein der Kehlkopffoperierten Trier e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Verein dient dem Zweck, alle Kehlkopffoperierten in einer Gemeinschaft zusammenzufassen, um einer Isolierung des Einzelnen, die allein schon durch den Verlust der Stimme bedingt ist, vorzubeugen.

- Alle anstehenden Probleme, seien diese medizinischer, sozialer, menschlicher oder organisatorischer Natur, sollen gemeinsam angepackt und so weitgehend wie möglich gelöst werden.
- Der Verein macht es sich ebenfalls zur Aufgabe, alle Maßnahmen zu treffen und zu unterstützen, die dem Wohle und der Förderung der Kehlkopffoperierten dienen und damit deren medizinische, gesundheitliche, soziale und berufliche Rehabilitation vorantreiben.
- Weiterhin will der Verein mit geeigneten Mitteln und in enger Zusammenarbeit mit dem Bundes- und Landesverband für ein besseres Verständnis der Probleme der Kehlkopffoperierten sowohl in der Öffentlichkeit als auch bei den Angehörigen, Verwandten und Bekannten sorgen und damit auch

diese in die Rehabilitation mit einbeziehen.

- Großen Wert legt der Verein auf eine gute und produktive Zusammenarbeit mit allen Organisationen und Verbänden, die die vorgenannten Ziele verfolgen.
- Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige bzw. mildtätige Wohlfahrtszwecke im Sinne der Abgabenordnung.
- Die Mittel zur Durchführung und Erfüllung seiner Aufgaben erhält der Verein aus: Mitgliederbeiträgen, Förderbeiträgen, Geld- und Sachspenden, öffentlichen Zuschüssen, sonstigen Zuwendungen.

Gruppenleiter*in:

Karl-Georg Thiel
0 65 08 - 77 10
01 70 - 1 15 43 65
karl-georg@gmx.de
www.kehlkopffoperierte-trier.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e. V.

LANDESVERBAND RHEIN-HESSEN-SAAR

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Kopf-Hals-Mund-Krebs e. V. – Regionalgruppe Trier-Saarburg

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT KREBSERKRANKUNGEN OBERHALB DES KEHLKOPFES

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Morbach – Weiterleben lernen mit Krebs

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Du darfst und sollst
an Dein Gesundwerden glauben!
Der Glaube kann Berge versetzen,
er vermag auch den Arzt, der in
Dir wohnt, zu motivieren, seine
Kräfte für Dich aktiv zu machen.
Ich wünsche Dir von Herzen,
dass Dir das gelingt.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

In der Selbsthilfegruppe schließen sich krebserkrankte Menschen zusammen, um miteinander ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen.

- Verstehen und Umgang mit der Krankheit.
- Stärkung der Selbstkompetenz, des Selbstvertrauens und der Lebensqualität.



- Wir informieren krebserkrankte Menschen und deren Angehörige.
- Wir organisieren Vorträge und Referate zu allen Aspekten der Krebserkrankung.
- Wir besuchen Patienten auf Wunsch im Krankenhaus oder zu Hause.
- Wir bieten Einzel- und Gruppengespräche an.
- Wir planen auch gemeinsame Aktivitäten.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

mammaLive Bitburg

GYNÄKOLOGISCHE SHG FÜR KREBSERKRANKTE FRAUEN

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfe-Netzwerk Legasthenie und Dyskalkulie Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, ELTERN,

INTERESSIERTE, KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lichen Sclerosus Rheinland-Pfalz

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfvereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen e. V.

WOLFGANG ROSENTHAL GESELLSCHAFT

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Long Covid Eifel

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Noch ist alles recht neu. Viele Menschen mit Long/ Post-Covid Symptomen fühlen sich oft ziemlich allein gelassen. WIR suchen den Austausch, Erfahrungsberichte und mögliche Hilfestellungen.

Auch arbeiten wir sehr eng mit der Long-Covid Selbsthilfegruppe Kastellaun zusammen, die bereits seit November 2021 besteht.

Treffen:

Haus Am Maar
In der Lay 4
56766 Ulmen

Jeden 2. Mittwoch im Monat
18.30-20 Uhr

Ansprechpartner*in

Brigitte Pauli
0 26 53 - 14 29

Timo Hay
01 72 - 6 50 37 87

LongCovid-Eifel@gmx.de

LUPUS – der Wolf und Begleiterkrankungen Selbsthilfegruppe e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lupus Erythematodes – Selbsthilfegemeinschaft e. V./ Regionalgruppe Mainz/ Bad Kreuznach/Kirn

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Lupus Erythematodes – Selbsthilfegemeinschaft e. V./ Regionalgruppe Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Regionalgruppe Lupus Erythematodes Trier dient der Begegnung mit anderen Betroffenen, dem Erfahrungs- und Informationsaustausch und gegenseitiger Unterstützung.

Sie erhalten weitreichende Informationen über die Erkrankung. Durch gute Kenntnis über Lupus kann man lernen, gut mit der Krankheit zu leben und leichter im Alltag zurecht zu kommen.

Die Regionalgruppe Trier ist für alle an Lupus Erkrankten, Angehörige und Interessierte offen und ist bei-

tragsfrei. Die Regionalgruppe Trier ist eine von vielen Selbsthilfegruppen der Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e. V., mit Hauptsitz in 42103 Wuppertal.

Gruppenleiter*in

Frau Schmitges
0 65 07 - 70 30 18
trier@lupus-rheumanet.org
www.lupus.rheumanet.org
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Lymph-Lipödem-Gruppe/ Idar-Oberstein

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die an einem Lymph- und/oder Lipödem leiden, einer chronischen und sehr schmerzhaften Fettverteilungsstörung mit Wassereinlagerungen überwiegend an der Hüfte und den Oberschenkeln. Der restliche Körper weist in der Regel normale Proportionen auf.

Da wir wissen, dass der Leidensdruck bei vielen Betroffenen sehr groß ist, haben wir uns entschlossen, uns zu einem regelmäßigen Meinungs- und Erfah-

rungsaustausch zu treffen.

Wir sind eine offene Gruppe. Betroffene und interessierte Menschen sind herzlich willkommen.

Gruppenleiter*in

Marianne Klein
0 67 84 - 68 86

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DVMB – Gruppe Trier, Morbus Bechterew

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DVMB – SHG Gerolstein, Morbus Bechterew

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW e. V.

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Aus dem Zusammenschluss von Patienten entstand 1979 als ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation der Bundesverband DVMB. Die Basis dieser Organisation sind die örtlichen Selbsthilfegruppen. Bechterew-Erkrankte brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung. Folgende Angebote finden Sie vor Ort:

- Morbus-Bechterew-Gymnastik und Bewegungstherapie in hauptsächlich Morbus-Bechterew-Patienten vorbehaltenen Gruppen unter Leitung qualifizierter Physiotherapeuten/Krankengymnasten.
- Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch und Informa-

tion in der Gruppe, Wanderungen, Ausflugs- und Informationsfahrten u.a.

- Seminare zu Morbus-Bechterew-relevanten Themen für Mitglieder und Partner.
- Patientenschulungen.

Ansprechpartner*in GEROLSTEIN:

Stefan Fischbach
0 65 58 - 93 62 74
www.bechterew.de

Genauere Termine auf Anfrage.

DVMB SHG Wittlich, Morbus Bechterew

DEUTSCHE VEREINIGUNG MORBUS BECHTEREW e. V.

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DCCV e. V. – Bitburg

SELBSTHILFEGRUPPE MORBUS CROHN/COLITIS ULCEROSA

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DCCV e. V. – Regionalgruppe – SHG Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Deutsche Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) e. V. ist der Selbsthilfverband für die über 300.000 Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) in Deutschland. Die wichtigste Aufgabe ist es, Betroffenen bei der Bewältigung ihrer oft schwierigen Lebenssituation zu helfen. Neben der persönlichen Beratung und Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen vermittelt die DCCV Kontakte zu Selbsthilfgruppen, Ärzten, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Kurkliniken. Bei Fragen oder Problemen mit Krankenkassen, Sozial- und Versorgungsämtern, Rentenversicherungsträgern oder Arbeitgebern, steht den Betroffenen der Arbeitskreis Sozialrecht zur Seite. Der besonderen Probleme von betroffenen Kindern nimmt sich die Kind-/Elterninitiative der DCCV an: Sie vermittelt Kontakte zwischen Eltern, die Rat suchen oder Rat geben können. In weiteren Arbeitskreisen finden sich junge Erwachsene, Studenten und Betroffene mit Stoma, Pouch oder einer PSC zusammen.

Die DCCV unterstützt örtliche Selbsthilfgruppen und organisiert Fortbildungsveranstaltungen für Betroffene, Angehörige, Ärzte sowie Pflegepersonal.

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit informiert der Verband über die Krankheitsbilder. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern sowie durch eigene Forschungsförderung bemüht sich der Selbsthilfverband um die Intensivierung der Forschung und gibt Anregungen für neue Forschungsschwerpunkte.

Übrigens: Die 1982 gegründete DCCV wird ausschließlich von Betroffenen organisiert. Sie ist eine der großen Patientenvereinigungen Deutschlands.

Die Selbsthilfgruppen ermöglichen den Erfahrungsaustausch über Ärzte, neue medizinische Erkenntnisse, Untersuchungen, Medikamente, Krankenkassen sowie den Austausch persönlicher Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit im Alltag und Beruf.

Gruppenleiter*in

Anja Schmutz
06 51 - 6 41 62
anjaschmutz@aol.com
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Selbsthilfgruppe Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa – Cochem

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfgruppe Cochem Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn trifft sich in geselliger und offener Runde zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung im Mehrgenerationenhaus Schieferland Kaisersesch.

Ansprechpartner*in:

Erwin Schmitz
0 26 77 - 12 09

2. Ansprechpartner*in:

Carmen Liel
0 26 53 - 91 55 00
56759 Kaisersesch

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und Zöliakie/Sprue – Idar-Oberstein

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine kleine Gruppe von Betroffenen. Bei unseren Treffen sprechen wir über bewährte Therapiemethoden, diskutieren über neue Medikamente, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, über Arzneimittelwirkungen und Krankheitsursachen.

Das Wichtigste bei unseren Treffen ist aber der Austausch persönlicher Erfahrungen. Sowie der Umgang mit der Krankheit im Alltag und Beruf. Ab und zu besuchen und organisieren wir Arzt-Patienten-Seminare. Helfen und Mut zusprechen ist unser Bestreben.

Betroffene und deren Angehörige, sowie Interessierte sind herzlich willkommen an unseren zwanglosen Treffen teilzunehmen.

Gruppenleiter*in

Manuela Mais
0 67 81 - 3 58 41
kontakt-SHG-CED@t-online.de
55743 Idar-Oberstein

Genauere Termine auf Anfrage.

Landesverband Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Morbus Osler Selbsthilfe e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DGM – Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Selbsthilfegruppen & Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH, BIRKENFELD, COCHEM-ZELL, VULKANEIFEL,
TRIER-SAARBURG, STADT TRIER & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Information und Erfahrungsaustausch sowie die gegenseitige Unterstützung im Zusammenhang mit allen die MS betreffenden Beeinträchtigungen stehen bei uns im Mittelpunkt. Wichtig für uns sind auch Fachvorträge, das gemütliche Beisammensein und gemeinsame Freizeitaktivitäten. Es treffen sich Multiple Sklerose Erkrankte, ihre Angehörigen und Freunde in der Gruppe.

BERNKASTEL-WITTLICH:
MS-SHG Bernkastel-Wittlich
MS-Treff Morbach
SHG Salmtal

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM:
Kontaktkreis Bitburg & SHG Neuerburg
SHG Prüm

BIRKENFELD:
MS SHG Idar-Oberstein

COCHEM-ZELL:
Selbsthilfegruppe Cochem-Zell

TRIER & TRIER-SAARBURG:
MSSV – Multiple Sklerose
SaMS Saarburg
Selbsthilfe Trier/Trier-Saarburg (Vereinigung
Kreis Trier-Saarburg und Stadt Trier)
SHG Schweich
SHG Trier – Schammatdorf

VULKANEIFEL:
Selbsthilfegruppe Gerolstein
SHG Vulkaneifel-Hocker

**DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.**
0 61 31 – 60 47 04
info@dmsg-rlp.de
<https://dmsg-rlp.de/kontaktkreise-und-ortsvereinigungen-2/>

SHG für Multiple Sklerose-Erkrankte und Angehörige – Kusel

MACH'S SELBST – BRÜCKEN (KUSEL)

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Geselliges Beisammensein und Freizeitgestaltung
- Informationsaustausch
- Informationen für neu Erkrankte
- Info-Veranstaltungen
- Gruppe von 12-15 Frauen und Männer, die alle an MS erkrankt sind.

Genauere Termine auf Anfrage.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Auch Angehörige sind willkommen.

Regionalgruppe MPN – RLP/Saarland

MPN-NETZWERK e. V. (MPN = MYELOPROLIFERATIVEN NEOPLASIEN)

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unsere Erkrankungen sind sehr selten, sie werden unter Myeloproliferativer Neoplasie gebündelt. Es handelt sich um Essentielle Thrombozytämie, Polycythaemia Vera und Primäre Myelofibrose.

Wir sind eine Gruppe aus dem gesamten Land Rheinland-Pfalz und dem Saarland und treffen uns 4-wöchig in St. Wendel bzw. Birkenfeld/Nahe.

Unser Ziel ist es, füreinander Verständnis aufzubringen und uns auszutauschen. Gerade am Anfang ist es wich-

tig, die entstehenden Ängste abzumildern und durch Gemeinsamkeit besser zu tragen.

Gruppenleiter*in:

Evelin Schirra
0 67 81 - 3 31 69
01 76 - 47 73 73 75
evelin@schirras.de
<https://www.mpn-netzwerk.de/>

Genauere Termine auf Anfrage.

Regionalgruppe Trier-Saarburg des Mukoviszidose e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

NaHu! – Mukoviszidose Nahe-Hunsrück

MUKOVISZIDOSE e. V. REGIONALGRUPPE NAHE-HUNSRÜCK

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Gruppe wendet sich an Betroffene und Angehörige der Mukoviszidose-Erkrankung (= Cystische Fibrose) aus dem Nahe-Hunsrück-Bereich.

- Betroffene Kinder sollen Spaß und Entspannung finden, Erwachsene und Angehörige werden durch den Erfahrungsaustausch Anregungen für die Alltagsbewältigung erhalten.
- Es werden u.a. Behandlungsmethoden, Rechtsfragen, soziale Themen, etc. behandelt.
- Betreuung bei Neudiagnose.
- Mitgliederzeitschrift und ausführliches Informationsmaterial durch die Mitgliedschaft im Bundesverband.
- Spendensammlung zur Forschungsförderung und zur Unterstützung sozialer Zwecke.

Gruppenleiter: in:

Doris Schott
0 67 81 - 2 33 89
nahu@live.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Gesprächsgruppe für Eltern mutistischer Kinder

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ELTERN

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfegruppe Organspende D/S

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & KINDER

Selbsthilfegruppe für Organtransplantierte, Wartepatienten und betroffene Angehörige, für Erwachsene und Kinder

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unsere Gruppe möchte Betroffenen, die auf ein Organ warten oder schon ein transplantiertes Organ erhalten haben, Hilfe und Beistand in allen Bereichen anbieten.

Fragen zur Transplantation, der Wartezeit oder zur Organspende möchten wir gern im Gespräch beantworten.

Gruppenleiter*in:

Dieter Schommers
0 65 96 - 15 63
01 51 - 21 93 48 78
SHG-OrganspendeDS@t-online.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Osteoporose – SHG Prüm

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Osteoporose SHG Cochem

REGIONALGRUPPE COCHEM

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe in Cochem und sind als Mitglied dem Landesverband Rheinland-Pfalz und dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. (BfO) in Düsseldorf angeschlossen.

- Das Krankheitsbild der Osteoporose sind brüchige und poröse Knochen.
- Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal wöchentlich (siehe unten).

- Zusätzlich werden themenbezogene Fachvorträge angeboten.
- Regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit Betroffenen.

Gruppenleiter*in:

Ute Andres
0 26 71 - 45 13
56812 Cochem

Genauere Termine auf Anfrage.

Osteoporose SHG Daun

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

„Wir tun was
für unsere Gesundheit“

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unter Osteoporose versteht man „Knochenschwund“. Die Knochen werden porös und brüchig. Unter der Leitung eines speziell ausgebildeten Therapeuten bieten wir Funktionstraining in Gruppen an. Diese Übungen zielen darauf, die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und um Stürze zu vermeiden. Zusätzlich werden Arzt- und Ernährungsvorträge angeboten.

Gruppenleiter*in:

Agnes Berenz (1. Vorsitzende)
0 26 77 - 13 76
OSHG-Daun@gmx.de
54550 Daun

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG der Bauchspeicheldrüsen (Pankreas)-Erkrankten und ihrer Angehörigen – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfverein Deutsche Pankreashilfe e. V.

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Poliomyelitis Regionalgruppe 90 – Trier

BV POLIOMYELITIS e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Interessengemeinschaft von Personen mit Kinderlähmungsfolgen

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe Polio ist eine Gruppe von Betroffenen mit Kinderlähmungsspätfolgen. Schwerpunktmäßig befassen wir uns mit dem Post-Polio-Syndrom (PPS), einem Krankheitsbild, das oft erst 20-40 Jahre nach der Erst-Erkrankung auftritt.

Wir wollen Erfahrungen austauschen, über Sorgen und

Probleme sprechen. Wir möchten die Öffentlichkeit informieren über die Schwierigkeiten der Betroffenen und die daraus häufig entstehenden Konflikte.

- Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen über neueste Erkenntnisse bei PPS
- Information durch Vorträge aus dem sozialen,

- rechtlichen und medizinischen Bereich
- Erfahrungsaustausch und Tipps über Ärzte, Krankenkassen und Behörden
- Öffentlichkeitsarbeit
- Aufklärung über die Notwendigkeit des Impfens

Gruppenleiter*in:

Herbert Theis
 0 65 62 - 93 00 23
 he.theis@t-online.de
 54292 Trier

Pro Retina Deutschland e. V. – Regionalgruppe Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Wenn die Welt verblasst und Menschen keine Gesichter mehr haben, wenn Gestik und Mimik nicht mehr wahrgenommen werden. Netzhauterkrankung – eine Diagnose, die Vieles verändert...!
 Die PRO RETINA Deutschland e. V. ist die Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen. Sie wurde 1977 als „Deutsche Retinitis Pigmentosa Vereinigung“ von Betroffenen und deren Angehörigen mit der Absicht gegründet, sich selbst zu helfen. Die PRO RETINA hat mittlerweile über 6.000 Mitglieder. In der Regionalgruppe Trier haben wir derzeit 95 Mitglieder.

Mit dem Fortschreiten einer Netzhauterkrankung verändert sich alles. Selbstverständlichkeiten, wie das Lesen der Zeitung, Arbeiten am Computer, das Grüßen des Nachbarn, sind plötzlich nicht mehr möglich oder mit großer Anstrengung verbunden. Je nach Verlauf der Erkrankung variieren Zeiträume und Einschränkungen. Eines haben jedoch alle Netzhauterkrankungen gemeinsam: erst einmal sind sie für die „Umwelt“ unsichtbar. Der Betroffene muss sich „outen“, was für viele ein langwieriger und schwerer Prozess ist.

Das Team der Pro Retina, möchte Netzhauterkrankungen in den Fokus unserer Gesellschaft rücken, erklären, warum ein Mensch sich mit dem Langstock

bewegt und dennoch „sehen“ kann, was häufig die „sehende Bevölkerung“ verunsichert. Mit diesen Erkrankungen verändert sich nicht der gesamte Mensch als solcher, es bedarf nur einer Modifizierung seiner Lebenssituation auf die „neuen Gegebenheiten“ um „normal“ weiterleben zu können – Akzeptanz und Respekt aus dem Umfeld spielen dabei eine große Rolle.

Wir haben ein Büro In der Oik 23,54332. Hier finden an jedem ersten Freitag im Monat PRO RETINA Sprechstunden ab September 2022 statt; auch monatlich im MVZ Augen, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier. Informationen hierzu auf der Homepage www.pro-retina.de/trier und im MVZ Augen, Telefon 0651-2080 (Zentrale).

Geplant sind zudem weitere Augen-„Stammtische“ in der Eifel und dem Hunsrück.

Gruppenleiter*in:

Marion Palm-Stalp
 0 65 01 - 60 83 64
pro-retina-stalp@gmx.de,
www.pro-retina.de/trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Prostatakrebs Idar-Oberstein/Kirn e. V.

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Idar-Oberstein/Kirn e. V. ist eine Gruppe von Betroffenen, die sich mit Angehörigen und interessierten Gästen monatlich zum Austausch von Erfahrungen zu Diagnose- und Therapiemaßnahmen der Erkrankung trifft. Viele haben die gleichen Probleme und können sich hier gegenseitig unterstützen, mit der Krankheit möglichst gut zurechtzukommen.

Bei den Informationstreffen der Selbsthilfegruppe beleuchten Referenten unterschiedlichster Fachbereiche die Krankheit aus verschiedenen Blickwinkeln und helfen so zu einem besseren Verständnis der Krankheit beizutragen. Ob medizinische Fragen, praktische Übungen für die Kontinenz, Tipps zur Ernährung oder sozialrechtliche Probleme, alle Themen werden angesprochen.

Jeder kann eine Mitgliedschaft in der Selbsthilfegruppe

beantragen. Es werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben. Die Ansprechpartner wollen informieren, dass durch Vorsorge oder nach einer Erkrankung, bei rechtzeitiger Behandlung, gute Heilungschancen bestehen.

Gruppenleiter*in:

Jürgen Schmalz
0 67 52 - 57 60
juergen.schmalz@t-online.de
www.prostatakrebs-idar-oberstein-kirn.de
55743 Idar-Oberstein-Nahbollenbach

Genauere Termine auf Anfrage.

Kostenfreie Beratungshotline des Bundesverbandes Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.:

08 00 - 7 08 01 23
DI, MI & DO 15 - 18 Uhr

SHG Prostatakrebs Trier e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Erfahrungsaustausch zwischen informierten und unerfahrenen Gruppenmitgliedern.
- Betroffene unterstützen, damit sie gut informierte Gesprächspartner ihrer Urologen/Onkologen werden.
- Stärkung der Selbstkompetenz, des Selbstvertrauens und der Lebensqualität & Einbeziehung der Partnerinnen.
- Früherkennung des Prostatakrebses.
- Beratung bei Therapieentscheidungen und Behandlungsoptionen, über neue Therapieentwicklungen berichten; über verbesserte Möglichkeiten informieren, um Inkontinenz und Impotenz zu überwinden
- Informationen über Anschluss-Heilbehandlungen und Reha-Maßnahmen.
- Informationen über soziale Hilfen, Versicherungs- und Schwerbehindertenrecht.
- Hilfestellung beim Umgang mit der Angst und den Therapiefolgen.
- Öffentlichkeitsarbeit.
- Einladung von Referenten zu allgemein interessierenden Themen.

Regeln:

Jeder ist willkommen und kann seine Sorgen, Wünsche vortragen. Es gibt keinerlei Gruppenzwang.

Wir reden uns mit Vornamen an. Sämtliche Informationen verbleiben im Gruppenraum und werden nicht weitergetragen.

Gruppenleiter*in:
Sigismund Steinert

0 65 05 - 6 61
steinertsigi@gmail.com
pshg.trier@t-online.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Prostatakrebs Vulkaneifel-Daun

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Regionalverband Prostatakrebs Südwest e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Rett-Syndrom-Südwest e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind ein gemeinnütziger Verein, der Eltern und Angehörige von Kindern und Erwachsenen mit Rett-Syndrom zusammenführt und unterstützt, insbesondere nach der Diagnose und in Problemzeiten.

- Wir fördern Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander durch Familienwochenenden, Müttertage, Vätertage, Tagestreffen.
- Wir bieten spezielle Fortbildungen für betroffene Familien, Therapeuten und Betreuer.
- Wir organisieren für unsere Mädchen und Frauen mit Rett-Syndrom, Freizeiten und Treffen mit therapeutischen Angeboten, wie z.B. Massagen, Yoga, Schwimmen, Reiten.
- Die Familien finden bei uns eine herzliche und vertrauensvolle Atmosphäre.
- Wir sind Mitglied von Rett Syndrom e. V., der Deutschen Rett-Syndrom-Gemeinschaft.



Ansprechpartner*in:

Petra Hämisch (2. Vorsitzende)
p.haemisch@rett-syndrom-suedwest.de
www.rett-syndrom-suedwest.de

Wechselnde Treffpunkte im gesamten Einzugsgebiet.

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche Rheuma-Liga

LANDESVERBAND RHEINLAND-PFALZ e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. der Deutschen Rheuma-Liga besteht seit 1975. Mehr als 13.000 Mitglieder haben sich in derzeit 61 örtlichen Arbeitsgemeinschaften zusammengeschlossen, um gemeinsam besser mit ihrer rheumatischen Krankheit umzugehen. Zahlreiche rheumatische Erkrankungen verlaufen chronisch, sie sind nicht heilbar. Die Betroffenen leiden häufig unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Der Verlust der Lebensqualität kann auch durch eine optimale medizinische Betreuung nicht völlig aufgefangen werden. Umso wichtiger ist eine funktionierende Selbsthilfeorganisation, in der Betroffene, Ärzte und andere Fachkräfte wirken.

In der Rheuma-Liga finden Betroffene und Angehörige:

- Infomaterial zu rheumatischen Erkrankungen
- Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- Seminare und Patientenschulungen
- psychosoziale und sozialrechtliche Beratung
- Arbeitskreis Eltern rheumakrankter Kinder
- Rheuma – Mitten im Leben! für Betroffene im Alter von 25-45 Jahren
- Gesprächskreis „Selten – aber nicht allein!“ für seltene rheumatische Erkrankungen
- Netzwerk Fibromyalgie
- Freizeit- und Kreativangebote
- Gesundheitspolitische Interessensvertretung

BIRKENFELD:

öAG Birkenfeld:

Kontakt über den Landesverband:

Margit Schmalhofer
06 71 - 8 34 04 50
01 51 - 67 54 86 62
info@rheuma-liga-rlp.de

oder über die SEKIS Trier (siehe nächste Seite)

Gruppenleiter*in öAG Idar-Oberstein:

Ursel Gorges- Musahl
0 67 84 - 90 05 38
idar-oberstein@rheuma-liga-rlp.de

BERNKASTEL-WITTLICH:

Gruppenleiter*in öAG Bernkastel-Kues:

Liesel Schneider
0 65 34 - 84 85

BITBURG-PRÜM:

Gruppenleiter*in Bitburg:

Manfred Hilgers
01 71 - 9 32 24 85
0 65 61 - 9 48 26 86
bitburg@rheuma-liga-rlp.de
54634 Bitburg

COCHEM-ZELL:

Gruppenleiter*in öAG Bad Bertrich-Zell:

Christian Max
0 26 74 - 6 80
bad-bertrich@rheuma-liga-rlp.de

Gruppenleiter*in öAG Cochem:

Peter A. Volarik
0 26 71 - 15 07
pvolarik@t-online.de

VULKANEIFEL:**öAG Daun:****Kontakt:**

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

öAG Gerolstein:**Kontakt über den Landesverband:**

Margit Schmalhofer
06 71 - 8 34 04 50
01 51 - 67 54 86 62
info@rheuma-liga-rlp.de

oder über die SEKIS Trier.

Gruppenleiter*in öAG Hillesheim:

Klaus Brand
hillesheim@rheuma-liga-rlp.de
54576 Hillesheim

Gruppenleiter*in öAG Jünkerath:

Karin Kees
0 65 57 - 90 09 51
karlguenterkees@t-online.de

KUSEL:**Gruppenleiter*in öAG Kusel:**

Renate Hans
0 63 83 -13 86
kusel@rheuma-liga-rlp.de

öAG Prüm:**Kontakt über den Landesverband:**

Margit Schmalhofer
06 71 - 8 34 04 50
01 51 - 67 54 86 62
info@rheuma-liga-rlp.de

oder über die SEKIS Trier.

öAG Speicher, öAG Thalfang & öAG Trier:

Kontakt über die SEKIS Trier.

Genaue Termine auf Anfrage.
www.rheuma-liga-rlp.de

Deutsche Rheuma-Liga – Landesverband Rheinland-Pfalz e. V./ öAG Bernkastel-Kues

THERAPIEGRUPPE MORBUS BECHTEREW**LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH****FÜR BETROFFENE****Kontakt:**

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Deutsche Rheuma-Liga – Gesprächskreis Selten aber nicht allein!

LV RHEINLAND-PFALZ

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Christiane Solbach und Thea Besic – beide selbst betroffen – moderieren den Gesprächskreis, der Betroffene mit seltenen, rheumatischen Erkrankungen ansprechen soll.

Zu diesen Erkrankungen gehören Kollagenosen, das sind Bindegewbserkrankungen wie Lupus Erythematoses, das Sjögren Syndrom und die Sklerodermie. Auch die Vaskulitis, eine Gefäßentzündung, gehört dazu.

Ziel ist es, die Krankheit und den eigenen Körper besser kennen- und verstehen zu lernen. Dazu bieten wir Gesprächskreise, aber auch Fachvorträge an. Im Austausch mit anderen Betroffenen lernen wir voneinander und miteinander. Wir wollen uns in einem sehr positiven Miteinander gemeinsame Zeit gönnen. So gehört unter anderem auch dazu, dass wir miteinander lachen, weinen und Gefühle zulassen. Wichtig ist uns: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Informationen über die Krankheiten, aber auch Erfahrungen auszutauschen, ist für die Krankheitsverarbeitung sehr wichtig.

Das Einzugsgebiet der Gruppe ist ganz Rheinland-Pfalz. Lange Fahrwege verhindern es, sich häufig persönlich zu sehen. Nach Möglichkeit versuchen wir aber, uns ein Mal pro Jahr in Präsenz zu treffen, um den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken. Der virtuelle Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, von der heimatlichen Couch, aus dem Urlaub oder der Klinik mit dabei und Teil der Gruppe zu sein.

Das Gefühl, mit diesen schwierigen Erkrankungen nicht alleine zu sein, gibt Kraft, Halt und vermindert andererseits Angst und Unsicherheiten.

Gruppenleiter*in:

Christiane Solbach
0 61 31 - 24 07 72
seltene@rheuma-liga-rlp.de
<https://www.rheuma-liga-rlp.de/angebote/seltene-erkrankungen>

Online und in Präsenz

Genauere Termine auf Anfrage.

Arbeits- und Informationskreis Eltern rheumakranker Kinder

LANDESWEIT

FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Der Arbeits- und Informationskreis „Eltern rheumakranker Kinder und Jugendlicher“ der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Rheinland-Pfalz e. V. ist überregional tätig und Ansprechpartner für Familien mit rheumakranken Kindern und Jugendlichen im gesamten Landesbereich.

Unsere Ziele:

- Aufklärung, Information und Beratung von Familien mit rheumakranken Kindern und Jugendlichen;
- Hilfestellung für die frühzeitige, richtige und nachhaltige Behandlung von rheumatischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter.

Unsere Angebote:

- Erfahrungsaustausch unter den betroffenen Familien und Fortbildungen;
- Angebot von überregionalen Tages- und Wochenendtreffen sowie Seminaren und Schulungen und regionale Treffen für die gesamte Familie (Eltern, erkrankte Kinder und Geschwister);
- Betreuung von Kindern und Jugendlichen;
- Spezielle Angebote für rheumakranke Jugendliche/ junge Erwachsene;
- Einmalige besondere Aktionen als Hilfestellung im Alltag für Kinder und Jugendliche.

Gruppenleiter*in:

Siegfried Schneider
0 26 31 - 7 54 09
elternkreis@rheuma-liga-rlp.de

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Schlafapnoe Saar-Pfalz

GRUPPE SCHÖNENBERG-KÜBELBERG

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG-Schlaganfall Kreis Kusel

SHG FÜR SCHLAGANFALL UND APHASIE IM LANDKREIS KUSEL

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Idar-Oberstein und Umgebung

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AG Spina bifida und Hydrocephalus e. V.

ASBH BEREICHSGRUPPE TRIER-SÜDEIFEL

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Spondylodese-SHG Mittelmosel-Eifel e. V.

SPONDY-GRUPPE

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Was ist eine Spondylodese?

Spondylodese ist eine operative Wirbelsäulenversteifung. Unterschiedliche Erkrankungen können eine solche Operation erfordern, wie z.B. Instabilität aufgrund von Wirbelgleiten oder nach Bandscheibenoperation, Skoliose und Unfallfolgen.

Leider wird in der heutigen Zeit zu schnell und unsinnig operiert. Die Patienten werden z.T. nicht aufgeklärt und wissen nicht, mit welchen Risiken diese Operationen verbunden sind. Nicht immer ist der Patient nach einer Versteifung schmerzfrei. Eine OP sollte nur dann durchgeführt werden, wenn alle Möglichkeiten der Therapien ausgeschöpft wurden. Dank der Hilfe unserer fachärztlichen Mitglieder versuchen wir Aufklärung auf diesem Gebiet zu geben.

Jeder Betroffene und Angehörige ist herzlich bei uns willkommen.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Informieren (auch Patienten, die noch nicht operiert sind).
- Erfahrungen austauschen und Lösungen suchen für unseren weiteren Alltag nach der Operation.
- Wir bieten Fachvorträge, die uns Aufklärung auf diesem Gebiet geben.
- Der Verein ist gemeinnützig tätig. Er finanziert sich aus Mitgliederbeiträgen und Spenden, die nur für satzungsgemäße Zwecke verwendet werden.

Gruppenleiter*in:

Petra Göttges
0 65 32 - 20 67
Petra.Goettges@Spondy-Gruppe.de
54516 Wittlich

Genaue Termine auf Anfrage.

Landesverband Stotterer-Selbsthilfe RLP-Saarland e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfegruppe Tinnitusbetroffene Daun

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Tinnitus, was ist das und wie kann ich lernen, damit umzugehen?

Als Tinnitus werden Ohrgeräusche bezeichnet, wie etwa Pfeifen, Rauschen, Summen oder Klingeln.

Die Störungen sind erstmal nicht gefährlich, können allerdings für Betroffene sehr unangenehm und störend sein. In der Anfangsphase handelt es sich um den Akut-Tinnitus, der aber auch wieder verschwinden kann. Besteht der Tinnitus über drei bis sechs Monate, ist er in der Regel chronisch.

Ein Tinnitus kann durch viele Ursachen entstehen, z. B. Hörsturz, Lärmschädigung (Knall-Trauma), Schwerhörigkeit, Verspannungen im Nacken-Schulterbereich, Kiefergelenksbeschwerden, Stress und Burnout, Depressionen und weitere neurologischen Erkrankungen. Ich bin selbst seit 16 Jahren von Tinnitus betroffen und habe 2020 eine Selbsthilfegruppe

für Tinnitus-und Hyperakusisbetroffene gegründet.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Tinnitusliga bin ich immer auf dem neusten Stand der Wissenschaft. Ich biete in unserer Gruppe einen Informations-und Meinungsaustausch an. Hier fühlen sich Betroffene aufgehoben und verstanden.

In einem Gesprächskreis können sich so die Betroffenen über ihre Ängste und Sorgen reden und sich mit den Teilnehmern austauschen. Unser Ziel ist es, einen Umgang mit dem Tinnitus zu lernen und ein zufriedenes Leben zu führen.

Gruppenleiter*in:

Herr Willems
0 65 92 - 98 05 32
54550 Daun-Boverath

Genaue Termine auf Anfrage.

Tulpe e. V.

HALS-, KOPF- & GESICHTSVERSEHRTE NACH TUMOR ODER UNFALL/EPITHESE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

Telefonische Sprechzeiten:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Übersäuerung – Selbsthilfe bei Stoffwechselüberlastung – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Das, was der Mensch tagtäglich isst und trinkt bestimmt im Wesentlichen über die Beschaffenheit seiner (tiefgründigen) Körperchemie. Jene Chemie, die zudem darüber bestimmt, ob wir als Mensch funktionieren oder uns (immer frühzeitiger) mit den verschiedenartigsten körperlichen Symptomen durchs Leben plagen müssen. Vor diesem (naturegegebenen) Hintergrund liegt es nahe, dass die ungeheure Vielfalt unserer heutigen Ernährungsmöglichkeiten (ungezählte Inhaltsstoffe, synthetische Zusatzstoffe, verborgene Zusätze, Vielfalt der Zubereitungsverfahren...) zur chronischen Stoffwechselüberlastung führen kann.

Menschen, die durch eine derartige Überlastung Symptome entwickelt haben, tun gut daran ihre Stoffwechselorgane pfleglich zu behandeln beziehungsweise zu entlasten. Die jahrzehntelange Erfahrung einer (betroffenen) Hauswirtschaftsmeisterin (Schwerpunkt Ernährung und Soziales) hat bestätigt, dass unser

modernes Ernährungswissen viel zu theoretisch daherkommt. Wesentliche Details werden hier außer Acht gelassen.

Die Selbsthilfe gegen Übersäuerung beziehungsweise chronische Stoffwechselüberlastung richtet sich an Betroffene und ihre Familien. Die zentrale Rolle für die wirkungsvolle Entlastung des Verdauungssystems spielen die fundierte Nahrungsauswahl wie auch die (biochemisch) möglichst leicht verwertbare (verträgliche) Zubereitung der Nahrung.

Ansprechpartner*in:

Ulrike Wagner
06 51 - 2 48 55
uwagner@uebersaeuert-wasnun.de
www.uebersaeuert-wasnun.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Undine Syndrom e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe von Eltern betroffener Kindern sowie selbst Betroffene, mit diesem seltenen Krankheitsbild. In unserer Selbsthilfegruppe sind deutschlandweit und aus unseren Nachbarländern Schweiz und Österreich, ca. 83 Mitglieder zwischen 0-35 Jahren registriert.

Wir möchten anderen Betroffenen mit Alltagserfahrungen, Kontaktmöglichkeiten, Informationen zu Beatmungsformen), nützlichen Adressen, Forschungsergebnissen und vielem mehr zur Seite stehen. Bei Fragen oder Anregungen können Sie uns gerne kontaktieren.

Wir haben uns folgende Ziele gesetzt:

- Aufklärung über das Krankheitsbild „Kongenitales zentrales Hypoventilationssyndrom“ (CCHS)
- Erfahrungsaustausch

- Beratung bei der Arzt- und Klinikwahl
- Verschaffung eines Überblicks über die bestehende Fachliteratur
- Aufklärung über aktuelle Entwicklungen zu Ursache, Therapie und Leben mit Undine
- Zusammenführung aller Betroffenen in Deutschland und Eingliederung in bereits bestehende Internationale Gemeinschaften
- Übersicht der bestehenden Hilfsmittel und Geräte
- Beratung bei der Beatmungsform

Gruppenleiter*in:

Regina Müller
0 65 89 - 13 36
mueller-KellamSee@t-online.de

Genauere Termine zu finden über
www.undine-syndrom.de

UTS Regionalgruppe Trier-Homburg

REGIONALGRUPPE TRIER DER ULLRICH-TURNER-SYNDROM-
VEREINIGUNG DEUTSCHLAND E. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Vaskulitis e. V.

FÜR DEN BEREICH EIFEL-MOSEL-HUNSRÜCK

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Vaskulitis e. V. – Ortsgruppe Hunsrück

REGIONALGRUPPE-VASKULITIS EIFEL-MOSEL-HUNSRÜCK

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DZG Zöliakie – RG Prüm, Bitburg-Trier, Daun

DZG – DEUTSCHE ZÖLIAKIE GESELLSCHAFT E. V.

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Bei Zöliakie, bei Erwachsenen auch Sprue genannt, handelt es sich um eine angeborene Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß (Gluten) von Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Das Gluten zerstört die Dünndarmschleimhaut derart, dass der Körper notwendige Nahrungsbestandteile nicht mehr aufnehmen kann und in der Folge ernste Entwicklungsstörungen bis hin zu einem erhöhtem Krebsrisiko auftreten können.

Die Behandlung (aber nicht Heilung) besteht in einer strikten glutenfreien Diät, die lebenslang eingehalten

werden muss, damit sich die geschädigte Schleimhaut wieder erholt.

- Erstberatung (telefonisch und persönlich) von Betroffenen, freitags mit Waffelbacken.
- Hilfestellung bei der glutenfreien Diät: Die Einhaltung dieser speziellen Diät wird zunehmend schwieriger, da Gluten erstens nicht deklariert werden muss und zweitens in jedem industriell hergestellten Lebensmittel, aber auch in Arznei-, Mund- und Zahnpflegemitteln enthalten sein kann. Für den

Bereich der nicht-diätetischen Lebensmittel ist daher die Liste der glutenfreien Produkte der DZG unverzichtbar.

- Durchführung von Veranstaltungen, z.B. Backkurse.
- Erfahrungs- und Informationsaustausch.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

DZG Zöliakie – SHG Kreis Kusel

DZG – DEUTSCHE ZÖLIAKIE GESELLSCHAFT E. V.

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber des Klebereiweiß Gluten, welches u.a. in Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt.

Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen und Erlebnisse mit glutenfreier Ernährung auszutauschen.

Themen sind:

- Wie meistere ich meinen glutenfreien Alltag?
- Was darf ich essen?
- Auf was muss ich achten (beim Einkauf, bei der Zubereitung ...)?

- Wie schaffe ich Aufmerksamkeit (z.B. in der Familie, am Arbeitsplatz, im Urlaub ...)?
- Wir möchten Betroffenen als auch deren Angehörigen die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein glutenfreies Leben ein leckeres Leben sein kann.

Um Anmeldung zu den Treffen wird gebeten!

Gruppenleiter*in:

Gabi Zimmer (ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens, Kaiserslautern und Kusel)
01 76 - 20 14 57 82
zoeliakie.westpfalz@gmail.com

Genaue Termine auf Anfrage.



ANGEBOTE ZU DEN THEMEN

Seelische Probleme & Psychische Erkrankungen

In dieser Kategorie finden Sie Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- **Angst**
- **Soziale Angst**
- **Bipolare Erkrankungen**
- **Burnout**
- **Depression**
- **Einsamkeit**
- **Panik**
- **Phobien**
- **Psychische Erkrankungen**
- **Psychatrie-Erfahrene**
- **Psychose-Erfahrene**
- **Zwang**

Angehörige von Menschen mit Behinderungen (psych. Erkrankung/geistige Behinderung)

DRK-SOZIALWERK BERNKASTEL-WITTLICH

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & ELTERN

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Angehörige von psychisch kranken Menschen – Birkenfeld

LANDKREIS BIRKENFELD

NUR FÜR ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen Bitburg

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

NUR FÜR ANGEHÖRIGE

Wir wollen (auch) den Angehörigen Raum bieten!

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Obwohl nicht wenige Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind, werden diese Krankheitsbilder immer noch tabuisiert. In vertraulichem Rahmen gibt es hier die Gelegenheit, sich über die Belastungen für Familien und Freunde auszutauschen und sich so gegenseitig zu unterstützen.

Weitere Mitglieder sind herzlich willkommen.

Gruppenleiter*in:

Christina Hartmer
01 51 - 18 68 02 80
depression-bitburg@gmx.de
54634 Bitburg

SHG von Angehörigen psychisch Kranker – Prüm

ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH KRANKEN

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe von Angehörigen psychisch Kranker in Prüm ist eine zwanglose Gruppe von Eltern und Ehepartnern. Die Gruppe selbst besteht in der jetzigen Form seit über 20 Jahren. Die Mitglieder sind fast alle von Anfang an dabei. Neuen Mitgliedern steht jederzeit die Tür offen. Die jetzigen Gruppenmitglieder sind nach langer Zeit des Überlegens zu der Einsicht gekommen, etwas für sich zu tun, um die schwierige Situation, auch teilweise im häuslichen Bereich, durchzustehen.

Gemeinsam wird versucht, anstehende Probleme zu lösen. Die Sorgen werden miteinander geteilt. Keiner steht allein da.

Ferner ist es Aufgabe der Gruppe, die jeweiligen Angehörigen von Schuld- und Angstproblemen, wenn möglich, zu befreien. Die Gruppe ist ganz einfach füreinander da & trifft sich einmal im Monat. Die Angehörigen

der Mitglieder haben psychische Erkrankungen unterschiedlicher Art. Jeder Angehörige in der Gruppe weiß, wovon der andere spricht, wenn in dem sogenannten „Blitzlicht“ in der Runde der Stand der Dinge vorgetragen wird.

Ferner ist es für die Gruppenangehörigen selbstverständlich, dass die besprochenen Probleme der einzelnen Angehörigen innerhalb der Gruppe bleiben und nicht an die Öffentlichkeit getragen werden. Es gibt weder Akten noch Mitgliedererhebungen; es werden auch keine Beiträge erhoben.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Angehörigeninitiative psychisch Erkrankter – Trier

DEPRESSION – ANGST – BIPOLARE STÖRUNG – ZWANGSERKRANKUNG

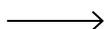
STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind:

- Angehörige psychisch kranker Menschen oder deren Freunde.
- Wir treffen uns zum Austausch und zur Information.
- Wir kennen den Leidensdruck und das Gefühl der Ausweglosigkeit.
- Wir wollen uns gegenseitig unterstützen und uns Mut machen.
- Wir lernen psychische Erkrankungen besser zu



verstehen, mit ihnen umzugehen und entlastende Hilfsangebote für uns selbst und für die Betroffenen zu finden.

- Wir sind Mitglied im Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz und besuchen Tagungen und Veranstaltungen, die von diesen angeboten werden.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in RLP e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG the social fears - Trier... für junge Menschen mit Sozialen Ängsten

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe „The social fears“ möchte Anlaufstelle sein für junge Menschen mit Sozialen Ängsten. Eingeladen ist jeder bis 40 Jahren. Tausche dich mit anderen in deinem Alter aus. Bei einer lockeren Atmosphäre lernst du wie diese mit ihren Sozialen Ängsten umgehen. Auch gemeinsame Aktivitäten finden bei uns statt.

Ansprechpartner:in:

Marius Felten
info@junge-selbsthilfe.com
www.junge-selbsthilfe.com

Genaue Termine auf Anfrage.

Letzebuergesch Angscht Steierungen Hellef

A SELBSTHELLEF/L.A.S.H. asbl

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AURYN Trier e. V.

...STÄRKT KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ELTERN, KINDER & JUGENDLICHE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Beratungs- und Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, deren Eltern und für Fachleute.

- Ziel ist es die Betroffenen zu stärken und ihnen einen anderen Blick auf ihre Situation zu vermitteln
- die Kinder und alle anderen Betroffenen können ihre Wut, Verzweiflung und Trauer von der Seele reden
- wir kennen die verschiedenen psychischen Erkrankungen und geben Hilfestellung, um damit umzugehen und vermitteln weitergehende Hilfen
- wir geben altersgemäße Antworten auf ihre Fragen und Aufklärung

- in regelmäßigen Gruppenstunden erfolgt eine Auseinandersetzung mit den individuellen Problemlagen durch Spiele, Übungen und Gespräche

Ansprechpartner:in:

Gabriele Apel (Vorsitzende)
06 51 - 96 62 83 66
info@auryn-trier.de
www.auryn-trier.de
54290 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Kids und Co – Idar-Oberstein/ Gruppe für Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien

**PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE DES CARITASVERBANDES
FÜR DIE REGION RHEIN-HUNSRÜCK-NAHE e. V.**

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Kids & Co – präventives, kostenfreies Gruppenangebot für 8-12-jährige Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Betreuung in kleinen Gruppen in einer Atmosphäre von Geborgenheit und Verlässlichkeit

- gemeinsames Spielen, Basteln, Malen, Kochen und vieles andere
- was Spaß macht und Freude bereitet
- eine für Kinder verständliche Aufklärung über psychische Erkrankungen und Suchtprobleme
- Gespräche über Gefühle, Ängste und Probleme der Kinder
- Unterstützung und Entlastung der Eltern durch Austausch mit den Eltern
- Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien haben ein erhöhtes Risiko selbst zu erkranken. „Kids & Co“ ist eine Möglichkeit dem entgegen zu wirken

Gruppenleiter*in:

Elisabeth Hanstein
0 67 81 - 5 09 90 10
E.Hanstein@caritas-rhn.de

Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e. V. - Geschäftsstelle Idar-Oberstein:

Ansprechpartner*in:

Harald Pillny (Suchtberatung, Dienststellenleitung),
0 67 81 - 5 09 90 15
Idar-Oberstein@caritas-rhn.de
www.caritas-rhn.de
55743 Idar-Oberstein

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Bipolare Erkrankungen – Trier

SHG FÜR MANISCH-DEPRESSIVE MENSCHEN UND DEREN ANGEHÖRIGE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe für manisch-depressive Menschen und deren Angehörige. Wir wollen Erfahrungen austauschen und Probleme besprechen.

- Wir wollen trotz unserer Erkrankung die Lebensqualität von Betroffenen und auch von Angehörigen verbessern, sowohl im Privatbereich, in der Arbeits-

welt, als auch im gesellschaftlichen Umfeld.

- Dabei ist es uns besonders wichtig, soziale Kontakte zu knüpfen, diese aufrecht zu erhalten und uns gegenseitig Rückmeldungen zu geben.
- Da wir eine offene Gruppe sind, freuen wir uns über die Teilnahme von Betroffenen, Angehörigen und auch von Menschen, die sich über die Bipolare Störung in unserer Gruppe informieren möchten.

Leitungsteam:

Birgit: bipolar.in.trier@gmail.com und
Christoph: 01 60 - 91 52 57 43
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe Bipolar Trier – Angehörige

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe für Angehörige bipolarer (manisch-depressiver) Menschen. Wir wollen Erfahrungen austauschen und versuchen, Probleme zu lösen.

- Wir wollen trotz der Erkrankung die Lebensqualität von Angehörigen verbessern – im Privatbereich, in der Arbeitswelt, in der Gesellschaft. Dabei ist es uns besonders wichtig, soziale Kontakte zu knüpfen, diese aufrecht zu erhalten und uns gegenseitig Rückmeldungen zu geben.

- Da wir eine offene Gruppe sind, freuen wir uns über die Teilnahme von Angehörigen und auch von Menschen, die sich über die bipolare Störung informieren möchten.

Gruppenleiter*in:

Birgit: bipolar.in.trier@gmail.com und
Christoph: 01 60 - 91 52 57 43
54296 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Burnout Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression + Burnout Hermeskeil

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

„Einfach ich sein...“ (Shauna Niequist)

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression bzw. Burnout-Erfahrung.

- Der gemeinsame Austausch von Gleichgesinnten bietet Hilfe und Unterstützung in guten und in schwierigen Zeiten.
- Wir hören „einfach“ zu, geben Rückmeldung wenn gewünscht.
- Wir ersetzen keinen Therapie- bzw. Arztbesuch!
- Trotz allem versuchen wir positiv gestimmt zu bleiben bzw. uns gemeinsam auf diesem Weg zu begleiten, um an sich selbst zu arbeiten.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen – bis zu einer gewissen Gruppengröße.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gruppenleiter*in:

Iris Schömer
depression.hermeskeil@t-online.de
54411 Hermeskeil oder online

Genauere Termine auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe Depression Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Depression II, Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Depressionen oder Burnout leiden. Betroffene finden hier Zuhörer, wenn sie gerne mal über ihre Anliegen, die durch die Erkrankung entstehen, sprechen möchten. Dabei handelt es sich weder um eine Gruppentherapie, noch gibt es eine psychologische Leitung.

Häufige Themen sind beispielsweise der Umgang mit dem Beruf oder einer niedrigen Stresstoleranz. Zudem werden Strategien besprochen oder Informationen über

Depressionen weitergegeben. Gleichzeitig versuchen wir so gut es geht auf akute Probleme einzugehen und uns auch gegenseitig zur Seite zu stehen: wir weinen und lachen zusammen!

Ansprechpartner*in:

Rainer Petrowski
depression.trier@gmx.de
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Depression Lauterecken – Wolfstein

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Depression und Angst Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Begleitung und Unterstützung von Lebenskrisen und Belastungen im Alltag und Berufsleben.

- Gemeinsames Ausarbeiten von Stressbewältigung und Ängsten - Selbstvertrauen stärken.
- Zielorientierte Schwerpunkte im Umgang mit Abgrenzung und Selbstfürsorge.

Gruppenleiter*in:

Sylvia Ruf
01 78 - 8 82 41 04
sylviaruf1971@gmail.com

2. Kontaktperson:

Doris Haag
01 72 - 2 06 25 20
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Depressionen und Ängste Bitburg

SHG „DIE GEFÄHRTEN“ – DU BIST NICHT ALLEIN!

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen Störungen des seelischen/psychischen Gleichgewichts (z.B. Burnout, Depressionen, Angst, posttraumatische Erlebnisse).

Bei uns wird/werden /ist wichtig:

- sich helfen und einander zuhören
- sich über Erfahrungen austauschen/ggf. Rückmeldungen geben
- einander verstehen und sich wohlfühlen
- achtsam und wertschätzend miteinander umgehen

- alle Teilnehmenden ernst nehmen und respektvoll behandeln
- gemeinsame Aktivitäten
- Seminare und Workshops
- ganz wichtig: kein MUSS aussprechen

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Bob – Depression und Ängste Trier

DEPRESSION UND ÄNGSTE TRIER II, DEPRESSIONEN

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Depressionen Konz

MECKERNDE DEPRESSIVE MIT SCHLECHTEN ERFahrungen, ABER GUTER HOFFNUNG

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Depression, und damit Gefangenschaft in der eigenen Gedankenwelt, kann einem schon ziemlich den Tag

versauen – vor allem gegen Abend. Niemand da, der einen versteht, mit dem man mal reden kann oder

der überhaupt Verständnis dafür hat, wie es tief im Innern aussieht.

In Konz trifft sich die Selbsthilfegruppe „Meckernde Depressive mit schlechten Erfahrungen, aber guter Hoffnung“. Sie ist offen für Menschen mit Depressionen, die den Spaß in ihrem Leben gerne wiederfinden möchten. Die einen Ort suchen, an dem sie sich locker mit Betroffenen austauschen und unterhalten können, ohne sich verstellen zu müssen.

Austauschen, unterhalten, meckern, lachen, weinen oder einfach nur den anderen zuhören und eine schöne Zeit haben und mehr soll in dieser Gruppe möglich sein.

Gruppenleiter*in:

Alexander Trierweiler
atriwe@web.de
54329 Konz

Genauere Termine auf Anfrage.

Lichtblick – SHG bei Angst und Depressionen Kusel

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen.

- Die Gruppenmitglieder respektieren sich.
- Hier fühlst du dich angenommen, zu Hause.
- Es wird dir zugehört
- Du bekommst Rückmeldung (keine weisen Ratschläge).
- Du fühlst dich verstanden.
- Wir tauschen uns aus.
- Aus der Gruppe heraus entstehen Freundschaften.
- Unsere Treffen sind strukturiert und moderiert.
- Wir sind eine offene Gruppe. Jede/r Betroffene ist herzlich willkommen.
- Wir machen Ausflüge, laden Referenten ein.
- Wir fördern deinen Selbstwert durch soziale Integration.
- Wir informieren die Öffentlichkeit über unsere Erkrankung, durch Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen, durch Interviews in der örtlichen Presse.
- Wir fördern die soziale Anerkennung.

Gruppenleiter*in:

Gerd Schäfer
0 63 83 - 57 97 85 (AB)
gjschaefer1@web.de

2. Ansprechpartner*in:

Michaela Groß
0 63 81 - 14 30
66869 Kusel

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Gemeinsam statt einsam Wittlich

SHG DEPRESSIONEN UND ANDERE PSYCHISCHE BELASTUNGEN

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Du fühlst dich alleine und unverstanden?

Du möchtest dich nicht länger wegen deiner Probleme und Gedanken verstecken?

Du möchtest mit anderen darüber sprechen, ohne verurteilt oder abgestempelt zu werden?

Dann bist du bei uns genau richtig.

Bei uns hast du die Möglichkeit, deine Alltagssituation und Erfahrungen mit anderen Betroffenen zu teilen und zu besprechen. Hierbei ist es dir überlassen, wieviel du davon preisgeben möchtest. Bei uns darf gelacht, aber auch geweint werden, ohne dass du dich dafür schlecht fühlen musst.

Wir freuen uns auf dich.

Treffen:

Jeden 2. Dienstag im Monat um 17-18.30 Uhr in der Tagesstätte Innenstadt/DRK Sozialwerk, Feldstraße 10, 54516 Wittlich

Kontaktperson:

Stefanie Regnery
01 52 - 23 45 08 24
gemeinsam.statt.einsam@magenta.de

2. Kontaktperson:

Christian Gippert
0 65 71 - 9 56 48 11
cgippert@drk-sozialwerk.bks-wil.de

Kontakt über die SEKIS Trier möglich.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Balsam für die Seele

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Gemeinsam sind wir stark.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Schwerpunkte unserer Selbsthilfegruppe bestehen in der Begegnung und dem Austausch von Menschen, die an Burnout, Depressionen und Angststörungen leiden.

Wir möchten Betroffenen, die Trost und Beistand suchen und mit gleichbetroffenen Menschen über ihre Erfahrungen sprechen möchten, in einem geschützten

Raum die Möglichkeit bieten, sich mehr Wissen über Diagnostik und Therapien anzueignen, besser mit ihren Ängsten, mit Belastungen und Einschränkungen umgehen zu lernen.

Es sind Menschen, die seelische Probleme, eine Trennung, der Todesfall eines nahestehenden Menschen oder eine soziale Notlage belasten, die sich unter

Druck fühlen und an Angstzuständen leiden, denen wir eine bessere Balance vermitteln möchten, und zwar nicht allein, sondern mit Gleichbetroffenen zusammen.

Menschen, die sich in Lebensumständen befinden, in denen ihnen vieles über den Kopf wächst, in denen ihnen andauernd unendlich viele Fragen durch den Kopf gehen, die mit Existenzfragen und dem Sinn des Lebens, ihres Lebens und der eigenen Lebensführung zu tun haben, möchten wir in ihrer Hoffnung bestärken, dass etwas zu machen ist und sie selbst etwas zur Bewältigung und Besserung ihrer Lebenssituation beitragen und ihre persönliche Entwicklung in die Hand nehmen können.

Zum Prinzip Begegnung und Austausch mit anderen gleichbetroffenen Menschen, denen sie nichts vorma-

chen müssen und von denen sie Verständnis bei der Bewältigung ihrer Lebensumstände und bei Schritten zu ihrer eigenen Veränderung erhoffen, gehört das Ausüben gegenseitigen Respekts, Toleranz gegenüber Andersdenkenden sowie die Rücksichtnahme auf die anderen Teilnehmer*innen.

balsam.fuer.die.seele@t-online
54550 Daun

Genauere Termine auf Anfrage.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Out of the Dark – Schwule Männer mit Depression

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Angeleitetes Bewegungsangebot in Trier – Der Depression Beine machen

IMPULS TRIER » STADT IN BEWEGUNG

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

EA – Emotions Anonymous

GRUPPE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

LANDKREIS BIRKENFELD, BIRKENFELD (NÄHE), COCHEM-ZELL & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Emotions Anonymous (EA) ist eine sich regelmäßig treffende Gruppe von Männern und Frauen jeden Alters, Berufes und sozialer Herkunft. In diesen Meetings geht es darum, das auszusprechen, was uns bewegt, was wir im Alltag oft nicht aussprechen können oder uns nicht trauen, was aber dauerhaft zu emotionalen (seelischen) Problemen führen kann. Oft kann sich dies in Ängsten und Depressionen ausdrücken, aber auch in nicht erklärbaren körperlichen Symptomen.

Durch den Austausch in der Gruppe machen viele von uns die Erfahrung, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen nicht alleine sind. Zusammen versuchen wir herauszufinden, was wir an den äußeren Umständen ändern können bzw. was vielleicht auch in uns selbst einer Änderung bedarf. In den regelmäßigen Treffen geht es darum, eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben und Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Das Erfahren von Vertrauen in das Leben und die Annahme durch die Gemeinschaft zeigt uns, wie wir unser Denken und Fühlen zulassen, darauf aufbauen und gesund werden können. Und wir erlernen Gelassenheit, auch mit noch ungelösten Problemen in Frieden zu leben und Glück zu erfahren.

GRUPPE BITBURG-PRÜM:

EA – Emotions Anonymous Bitburg

GRUPPE COCHEM-ZELL:

EA – Emotions Anonymous Zell

Kontakt für alle Gruppen über die SEKIS Trier:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

EA – Emotions Anonymous Männergruppe Bitburg

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind Männer, die an seelischen Problemen (meist sind es Depressionen, Ängste, Zwänge, Beziehungsprobleme, Abhängigkeiten / Süchte) leiden, und aufgrund dessen ihr Leben nicht mehr meistern konnten.

In unseren regelmäßigen Treffen (Meetings) hast Du

die Möglichkeit, ganz offen von Dir und Deinen Sorgen zu sprechen. Ohne die Angst zu haben, mit gut gemeinten Ratschlägen bombardiert zu werden, oder dass etwas nach außen getragen wird.

Dadurch schenken wir uns gegenseitig Kraft und Hoff-

nung und lernen, mit unseren Problemen umzugehen oder sie zu lösen. Du bist nicht allein!

Wir treffen uns alle 14 Tage montags um 19.00 Uhr in der Familienbildungsstätte Bitburg, Maria-Kundenreich-Straße 4.

Wir freuen uns auf Dich.

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

EA – Emotions Anonymous Frauen-Gruppe Trier

SEELISCHE GESUNDHEIT – DEPRESSIONEN – ÄNGSTE

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind Frauen, die an seelischen Problemen (meist sind es Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme, Abhängigkeiten) leiden und aufgrund dessen ihr Leben nicht mehr meistern konnten. In unseren regelmäßigen Treffen (Meetings) hast du die Möglichkeit, ganz offen von dir und deinen Sorgen zu sprechen, ohne die Angst zu haben, dass du unterbrochen wirst, dass du mit gut gemeinten Ratschlägen bombardiert wirst, dass etwas nach außen getragen wird. Dadurch schenken wir uns gegenseitig Kraft und Hoffnung und

lernen, mit unseren Problemen umzugehen oder sie zu lösen. Du bist nicht allein!

Ansprechpartnerin:

Almut
01 51 - 18 44 12 49
allitumla@t-online.de
54296 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

emma Trier – Frauenselbsthilfe emotionale Gesundheit

C/O SHG SEELENFREUDE TRIER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

Emotionen
Mental
My Life
Anonymus

meine Gefühle
meine Gedanken
mein Leben
Vertraulichkeit

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Frauen die unter seelischer Belastung stehen, in Ängsten, mit Depressionen, Psychosen, oder auch in Einsamkeit leben, können hier Solidarität, Toleranz und gegenseitige verständnisvolle Hilfe finden.



Neben einem Gesprächskreis sind wir kreativ tätig, wir basteln, singen, kochen, meditieren ... und plaudern in froher Runde. Gemeinsames Ausgehen, Ausflüge und Fahrten und Vieles mehr.

Unser Gruppenraum ist in der Caritas-Tagesstätte in der Petrus Straße 22 in Trier. Wir sind mit SHG Seelen-Freude Trier assoziiert.

Gruppenleiter*in:

Susanne Hopf
wellnessfuerdiesinne@gmx.de
<https://www.facebook.com/groups/selbsthilfeemma54292> Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis Meine Seele darf sprechen Daun

SHG DEPRESSIONEN, ÄNGSTE, PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Selbstvertrauen und Freude (wieder-)gewinnen durch Austausch.

Wer ist eingeladen? Jede*r in einer aktuell schwierigen Lebenssituation mit dem Wunsch nach Austausch und jede*r, der/die anderen mit den eigenen Erfahrungen aus einer bewältigten schwierigen Lebenslage helfen möchte.

Die Gruppe ist offen für jede*n, unabhängig ob er/sie mit Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Erkrankung/seelisch belasteten Situation zu kämpfen hat oder hatte. Dieses Angebot ersetzt keine therapeutische Hilfe.

Was sind die Themen? Die Themen richten sich nach dem Gesprächsbedarf der Teilnehmenden. Die Gruppe ermöglicht in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen einen Austausch über alle, die Seele belastenden Sorgen, Probleme und Situationen.

Gruppenleiter*in:

Elvira Schäfer: 0 65 73 - 8 39
Melina Mauren: 0 65 92 - 9 50 00
www.vulkaneifel.drk.de
54550 Daun

Genauere Termine auf Anfrage.

Treff für Menschen mit psychischen Erkrankungen – Trier

OFFENER TREFF FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Gruppe für psychisch kranke Menschen – Kusel

KONTAKT- UND FREIZEITGRUPPE, TAGESSTÄTTE KUSEL

LANDKREIS KUSEL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Kontakt- und Freizeitgruppe ist ein wichtiger Bestandteil im Gefüge der psychiatrischen Hilfsangebote. Unsere Gruppe besteht seit langen Jahren und wurde früher vom Verein zur Hilfe für psychisch Kranke im Landkreis Kusel e. V. angegliedert.

- Im gemeinsamen Gespräch mit anderen Betroffenen und professionellen Helfern können Betroffene Unterstützung, Rat und Information bekommen.
- Die Gruppe trifft sich nicht nur zu Gesprächen, sondern auch zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten.

- Stärkung und Förderung von Selbsthilfepotential, Steigerung sozialer Kompetenzen, Entgegenwirken von Vereinsamungstendenzen.

Tagesstätte mit Kontakt- und Informationsstelle Kusel

0 63 81 - 42 88 15

Ansprechpartner*in:

Nadine Pfeiffer
pfeiffer.nadine@gpv-kusel.org

Genaue Termine auf Anfrage.

Arbeitskreis für psychische Gesunderhaltung – Gerolstein

PSYCHOSOZIALE PROBLEME

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR BETROFFENE

Jeder, der in seinem Leben etwas verändern will, ist in dieser Gruppe willkommen!

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Mit Übungen und Rollenspielen kann erlernt werden:

- Seine Kontakte zu Mitmenschen bewusst zu vertiefen oder zu begrenzen,
- Konflikte & emotionale Verletzungen zu verarbeiten,
- Ängste abzubauen,

- eigene Wünsche & Bedürfnisse bewusst zu machen,
- Kraft zu schöpfen, um neue Dinge im Leben in Angriff zu nehmen,
- mehr Lebensfreude zu erfahren.

Die Treffen sind kostenlos!

Gruppenleiter*in:

Hans Vater (Gestalttherapeut)
0 65 91 - 98 50 83
hans.vater@online.de
54570 Pelm bei Gerolstein

Genauere Termine auf Anfrage.

SH SeelenWorte RLP

SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT IN RHEINLAND-PFALZ

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Unabhängige Selbsthilfe für seelische Gesundheit in Rheinland-Pfalz

Organisation Betroffener und ihrer Freunde, gegründet 2009 (Sitz: Saarburg)

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine heute über 80 Menschen vereinigende Selbsthilfe, regional und über die Grenzen in der originären Selbsthilfebewegung und im Dialog aktiv und vernetzt. Kritisches Bürgerengagement und Interessenvertretung Psychiatrieerfahrener, im Sinne des humanitären Erbes von Dorothea Buck, von UN-BRK und Menschenrechtsbewegung. Als assoziierter Kooperationspartner gemeinnützig satzungsbestimmt über die Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGfK) e.V., Mitglied im

Bündnis für Familie, Mitgestalter von Wochen der Seelischen Gesundheit und Welttag der Seelischen Gesundheit. Aufklärende Selbsthilfearbeit für Erhalt und Stärkung seelischer Gesundheit. Gegen Vorurteile, Stigmata, Zwang und Gewalt, Dogmen und (Selbst-)Isolierung. Für Teilhabe und das Miteinander aller, in Respekt, Aufrichtigkeit und Vielfalt.

Neben Gremienarbeit intensive Öffentlichkeitsarbeit, z.B. mit unserer öffentlichen Selbsthilfe-Zeitung

SEELENLAUTE, print & online 6 x im Jahr, per Sonderbroschüren und Pressearbeit. Mit einem fach- und betroffenenkompetenten Referent:innen-Netzwerk veranstalten wir an vielen Orten Workshops, Vorträge, Infostände, Lesungen, organisieren Tagungs- und Messeteilnahmen, Stadtfest- und Kultur-Open Air-Präsenzen, Selbsthilfetage, Weiterbildungsfahrten, Wettbewerbe u.a.m. Mitmachen per Teilnahme und Mitarbeit, ohne Gebundenheit an Vereinszugehörigkeiten. Freiwilliger Mitgliedsbeitrag. Versammlung zu Jahresbeginn.

SH SeelenWorte RLP

c/o Fr. Kunze
Postfach 1308
54433 Saarburg
E-Mail: seelenworte_sh-rlp@hallo.ms

Koordination & Öffentlichkeitsarbeit:

Gangolf Peitz
Büro BKS Saar
01 78 - 2 83 14 17

Zentrale Arbeitsmeetings (keine Befindlichkeitsrunde) regulär jeden 1. Donnerstag im Monat 14.30 Uhr im MGH Soziokult. Zentrum, Saarburg

Treffen andernorts nach Vereinbarung.

Termine unter www.art-transmitter.de



QR-Code scannen &
Flyer herunterladen

http://www.art-transmitter.de/pics_kunst/SW_RLP%20Fyer_2022.pdf

LAG PE RLP

LANDES-ARBEITS-GEMEINSCHAFT PSYCHIATRIE-ERFAHRENER RHEINLAND-PFALZ

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Die PsychiatrieErfahrenen Trier

C/O SHG SEELENFREUDE TRIER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

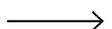
FÜR BETROFFENE

PsychiatrieErfahrene Trier in Kooperation mit emma Trier und SHG SeelenFreude Trier – Selbsthilfeinitiative seelische Gesundheit

aktiv + kreativ + kurativ + präventiv + sozial + tolerant

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Es besteht die Möglichkeit, mit anderen Personen mit psychischer Krisenerfahrung auszutauschen und deren Erfahrungen und Rat zu erhalten. Du kannst selbst in der Gruppe aktiv zu sein und die Gruppenaktivitäten mitgestalten.



Möglichkeiten zu gemeinsamen Freizeitzusammenkünften, Ausflüge, Ausgehen...

Wir legen Wert auf die Geselligkeit, die Integration und das Wohlfühlen in der Gruppe. Freunde haben und Freunde finden in der Gruppengemeinschaft ist Teil unserer Gruppen-Philosophie. Wir sind eine offene Gruppe, es kann jeder kommen, der sich angesprochen fühlt.

Du kannst dich bei uns engagieren in Verbänden deren Mitglied wir sind und überregionale Gruppen und deren Zusammenkünfte. Besuch von Fachtagungen.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für den gesamten seelischen emotionalen Bereich und Handikap (also keine „Eindiagnosegruppe“) und verfügen über eine langjährige Gruppenerfahrung.

Gesamtgruppen zurzeit ca. 30 Personen.

Gruppenleiter*in:

Hans-Peter
01 75 49 86 144
seelenleben-trier@outlook.de

2. Ansprechpartner*in:

Susanne
01 76 24 73 10 73

Weitere Ansprechpartner*in:

Bernd Petri
01 75 3 39 43 59
facebook.com/groups/diepe
facebook.com/groups/shseelenbalsam

Genauere Termine immer anfragen oder bei Facebook nachschauen.

Treffen in 54292 Trier, u.a. Caritas-Tagesstätte, ca. 14-tägig, zuzüglich Freizeitreffen und Aktionen.

mental central – Junge Menschen mit Psychose- Erfahrung Selbsthilfegruppe

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Ein seelischer Zustand eines Menschen kann manchmal von außen als realitätsfern wahrgenommen werden. In einer psychotischen Episode ist das leider häufig der Fall, und es wird nicht selten mit Unverständnis reagiert.

In unserer Gruppe mental central gilt es, sich über Erlebtes auszutauschen. In einem kreativen Schaffensprozess möchten wir uns frei nach Gefühlslage bildnerisch und verbal ausdrücken. So können Gedanken und Emotionen anders gestaltet werden, um sie von

außen zu betrachten, sich ihnen bewusster zu werden, oder auch um sie loszulassen.

Gruppenleiter*innen:

Marie & Sandra
mental.central@gmx.de
www.instagram.com/mental_central
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

NetzG – Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz e. V. – NetzG-RLP e. V.

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

systementlastend und vorbeugend
visionär und bodenständig
lösungs- und bedürfnisorientiert
leidenschaftlich und respektvoll

Soziale Schwerpunkte:

WIR WOLLEN

- Einfluss nehmen durch die aktive Teilnahme an Diskussionen, durch thematisch fundierte Stellungnahmen an politischen Entscheidungen mitwirken sowie neue Entwicklungen in der psychiatrischen Versorgung bewirken
- gemeinsam mit den Verantwortlichen aus den Fachkreisen, Politik und Verbänden die psychiatrische Zukunft weiter entwickeln
- Einfluss auf Informationen und Beteiligung (Partizipation) der Betroffenen nehmen und fordern das Grundrecht auf Selbstbestimmung der Person

WIR STÄRKEN

- die Selbsthilfe zur seelischen Gesundheit durch das Angebot der Vernetzung verschiedener Organisationen auf Orts-, Kreis- und Landesebene
- den offenen Umgang der Betroffenen mit und in ihren Krisen

Fachspezifische Schwerpunkte:

WIR WOLLEN

- nichtmedizinische Alternativen und begleitende Angebote (Achtsamkeit, Meditation, u.a.) in der psychiatrischen Behandlung unterstützen
- ein flächendeckendes und gemeindenahes Krisenhilfe- und Behandlungsangebot, das stets erreichbar ist. Es soll niederschwellig und unter Beteiligung von selbsterfahrenen Peers präsent sein

- unsere eigene Erfahrungen mit Krisenbewältigung, Recovery und Empowerment in die Behandlungsarbeit der verschiedenen Organisationen wie Dienste und Kliniken einbringen
- eine akzeptierte, personen- und bedürfnisorientierte Versorgungs- und Behandlungsqualität erreichen

WIR FORDERN

- ein selbstverständliches Mitsprache- und Entscheidungsrecht bei der eigenen Behandlung
- Behandlungsvereinbarungen sowie Wahlmöglichkeiten zwischen der stationären Krankenhaus- und häuslichen Behandlung
- die Verhinderung von Zwang und Gewalt in allen Behandlungs-, Betreuungs- und Pflegesituationen sowie dem Maßregelvollzug

Gesellschaftliche Schwerpunkte:

WIR WENDEN UNS

- gegen jede Form der Stigmatisierung
- gegen jede Form der Diskriminierung, egal ob sie auf Herkunft, Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Behinderung, finanzielle Situation, Anschauung oder sexueller Orientierung basiert
- an die Betroffenen, damit sie achtsam Verantwortung, für sich, aber auch für das Miteinander in der Gemeinschaft zu übernehmen

WIR MÖCHTEN

- aufklären und fordern alle gesellschaftlichen Kräfte auf, mit uns gemeinsam die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen zu benennen
- uns mit den Auffälligkeiten konstruktiv auseinanderzusetzen und einen ehrlichen, realistischen Dialog auf Augenhöhe führen



WIR SETZEN UNS EIN

- für eine gleichberechtigte Teilhabe und Inklusion von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen in der Gesellschaft
- für gesellschaftliche Toleranz

Ansprechpartner*in:

Franz-Josef Wagner
01 52 - 58 12 34 551
f.j.wagner@gmx.net
www.NetzG-RLP.de

Genauere Termine auf Anfrage.

lash asbl Luxemburg – Angst, Zwang, Phobie

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Panik.lu/asbl

**FÜR MENSCHEN MIT PANIKATTACKEN, AGORAPHOBIE, GAS,
SOZIALER PHOBIE, PHOBIEN UND ZWÄNGE**

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Erwachsener Kinder psychisch kranker Eltern – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG für Menschen mit Zwängen Trier

SHG ZWANG TRIER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wer ist zwangskrank? Zwangskrank ist derjenige, der jeden Tag bestimmte Gedanken und Handlungen vielfach wiederholt, auch gegen seinen Willen. Die am meisten vorkommende Zwangserkrankung ist der klassische Kontrollzwang. Sie besteht überwiegend darin, bestimmte Dinge wie z.B. Elektrogeräte, Türen, Lichtschalter, etc. sowie das gesamte Lebensumfeld ständig zu kontrollieren. Es gibt aber auch noch spezielle Zwänge wie z.B. Waschzwänge, Angstzwänge, Haarausreißzwänge. Den Betroffenen fällt es sehr schwer über ihr Leiden zu sprechen. In einer Selbst-

hilfegruppe fühlen sie sich angenommen und verstanden. Der gegenseitige Austausch von Erfahrungen mit Therapien und Medikamenten ist für jeden Betroffenen hilfreich.

Gruppenleiter*in:

Frau Becker
01 57 - 39 01 71 36
SelbsthilfeZwang@gmail.com

Genauere Termine auf Anfrage.

Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.

KONTAKTSTELLE RHEINLAND-PFALZ

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr



ANGEBOTE ZU DEN THEMEN

Suchtprobleme & -erkrankungen

In dieser Kategorie finden Sie Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- **Alkohol**
- **Adipositas**
- **Arbeitssucht**
- **Drogen**
- **Ess-Störungen**
- **Medikamentensucht**
- **Spielsucht**
- **Sucht allgemein**

AA – Anonyme Alkoholiker

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM, LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH, BIRKENFELD,
VULKANEIFEL, TRIER-SAARBURG, STADT TRIER & LUXEMBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Anonymen Alkoholiker sind Menschen aller Völker, Kulturen, Bekenntnisse und sozialer Schichten, die ein gemeinsames Problem haben - den Alkoholismus. Um ihr Problem, die Alkoholabhängigkeit, lösen zu können, schließen sich die Anonymen Alkoholiker zu Gruppen zusammen. Bei den meist wöchentlichen Gruppentreffen (= Meetings) sprechen sie von ihren eigenen Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol: Der einzigen Genesungsmöglichkeit.

Aus den Meeting-Gesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen. Jeder muss seine Genesung - ein Leben ohne Alkohol - selbst in Angriff nehmen. Die Gemeinschaft AA, die Gruppen, die Genesenden zeigen nur die Lösungsmöglichkeiten, Lösungswege auf.

Mit dem Trinken kann nur aufhören, wer den Wunsch dazu hat. Jeder, der diesen Wunsch verspürt, ist im Meeting willkommen.

Die AA Gruppen, die als Gesamtheit die Gemeinschaft AA bilden, sind in sich völlig selbstständig.

Alkoholiker helfen sich und anderen „trocken“ zu werden und zu bleiben. Durch eigene Spenden tragen sie auch die entstehenden Kosten. AA-Gruppen, wie die Gemeinschaft als Ganzes, lehnen von außen kommende Unterstützung ab, da selbst wohlgemeinte Spenden zu Abhängigkeit führen können.

Die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker bewahrt ihre Unabhängigkeit und Einigkeit weiterhin, indem sie sich nicht mit Institutionen und Personen verbindet oder sich zu Streitfragen unserer Zeit äußert. Die Anonymen Alkoholiker stellen ihr gemeinsames Problem, ihre Abhängigkeit vom Alkohol, in den Mittelpunkt all ihrer Bemühungen um Genesung vom Alkoholismus. Wäre es anders, hätte sich die Gemeinschaft AA nicht weltweit ausbreiten können.

Die Anonymen Alkoholiker versuchen, ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Durch ihr Beispiel im Meeting und im täglichen Leben zeigen sie noch leidenden Alkoholikern einen Weg aus dem Alkoholismus.

Die Gemeinschaft versetzt Alkoholiker in die Lage, sich selbst zu helfen.

Mehr Infos unter www.anonyme-alkoholiker.de

GRUPPE BITBURG-PRÜM:

Anonyme Alkoholiker Bitburg

Gruppenleiter*in: Peter

0 65 61 - 60 41 55

01 70 - 6 02 24 45

GRUPPE BERNKASTEL-WITTLICH:

Anonyme Alkoholiker Wittlich

Gruppenleiter*in: Eberhard

01 76 - 94 93 87 43

wittlich@aa-eifel-hunsrueck.de

GRUPPEN BIRKENFELD:

Anonyme Alkoholiker Idar-Oberstein und Kirn:

Kontakt:

SEKIS Trier

06 51 - 14 11 80

kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr

MI 14-16 Uhr

DO & FR 9-12 Uhr

GRUPPE TRIER & TRIER-SAARBURG:

Anonyme Alkoholiker Trier

0173 - 4 29 57 13

AA_trier@gmx.de

GRUPPE VULKANEIFEL-DAUN:

Anonyme Alkoholiker Daun

Gruppenleiter*in: Stefan

0 26 76 - 95 14 63

GRUPPE LUXEMBURG:

Anonyme Alkoholiker Luxemburg

www.alcoholics-anonymous.eu

(Termine in Luxemburg)

Genauere Termine auf Anfrage

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige Luxemburg

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

AL-ANON Familiengruppe

SHG FÜR ANGEHÖRIGE VON SUCHTKRANKEN

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH, BIRKENFELD & LUXEMBURG

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Al-Anon-Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern (und Betroffenen von anderen Süchten bzw. Abhängigkeiten), die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen.

- Wir glauben, dass Alkoholismus (oder eine andere Form der Abhängigkeit) eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann.
- Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen.
- Al-Anon geht auf keinen Meinungsstreit ein; bei Anliegen außerhalb der Al-Anon-Gemeinschaft wird kein Standpunkt befürwortet oder abgelehnt.
- Al-Anon erhält sich durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen.
- Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Abhängigen und Suchtkranken, wie z.B. Alkoholikern, zu helfen.

Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die 12 Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Suchtkranken willkommen sind und wir sie trösten, und dadurch, dass wir dem abhängigen Menschen Verständnis entgegenbringen und ihn oder sie ermutigen.

GRUPPE BERNKASTEL-WITTLICH:

AL-ANON Wittlich

Gruppenleiter*in:

Mechthild
0 65 35 - 15 64

Genaue Termine auf Anfrage.

GRUPPE BIRKENFELD:

AL-ANON Familiengruppe Birkenfeld

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

GRUPPE LUXEMBURG:

AL-ANON Luxembourg

Gruppenleiter*in:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Adipositas

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unser Thema ist die krankhafte Adipositas, Lösungsfindung auf konservative und chirurgische Art.

Die Ziele der Gruppe sind:

- Gruppengespräche über Vorgeschichten und Sorgen.
- Beratung durch Fachärzte, Psychologen, Chirurgen, Plastische Chirurgen.
- Unterstützung bei der Auswahl von Ärzten und Kliniken.
- Informationen über chirurgische Maßnahmen zur Bekämpfung von krankhaftem Übergewicht (morbid Adipositas), wie z.B. Schlauchmagen (Sleeve), Magenbypass etc.
- Erfahrungsaustausch über die Antragstellung für die Kostenübernahme bei der Krankenkasse und dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK).
- Erfahrungsaustausch bereits operierter Mitglieder, von denen auch „Neue“ immer wieder etwas lernen können.

Die Menschen, die wir ansprechen möchten, sind:

- Schwer übergewichtige Menschen, die nach jahrelangen Versuchen mit Diäten abzunehmen, gescheitert sind.

- Menschen, die sich nicht sicher sind, ob sie den Schritt zu einer operativen Behandlung ihres Übergewichtes gehen sollen.
- Selbstverständlich sind uns auch die bereits operierten Bandträger oder Bypässler willkommen; ist es doch auch für sie wichtig, nun nach der OP nicht mit ihren Erfahrungen alleine dazustehen.
- Wir wollen auch diejenigen nicht vergessen, die mit uns in eine durchaus kontroverse Diskussion über die Adipositas Chirurgie einsteigen möchten.

GRUPPEN BERNKASTEL-WITTLICH:

SHG Adipositas Bernkastel-Kues

Gruppenleiter*in:

Claudia Grünen
01 51 - 72 50 81 33
Adipositas.BKS.WIL@gmail.com

SHG Adipositas Wittlich

Gruppenleiter*in:

Kerstin Trojan
01 76 - 41 50 98 09
Adipositas.BKS.WIL@gmail.com
54516 Wittlich

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Adipositas

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Unsere Gruppe setzt sich mit dem Thema Adipositas auseinander. Bei uns ist jede*r Interessierte herzlich willkommen, absolut unabhängig von Geschlecht und Alter. Wir sind eine gemischte Gruppe, bei uns ist ein Teil der Mitglieder am Magen operiert, ein Teil auch nicht.

GRUPPE BITBURG-PRÜM:

Gruppenleiter*in:

Daniela Warschun
shg-adipositas-bitburg@t-online.de
54646 Bettingen

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Adipositas

LANDKREIS BAD KREUZNACH, BIRKENFELD, COCHEM-ZELL, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

FÜR BETROFFENE

GRUPPE BAD KREUZNACH & BIRKENFELD:
SHG Adipositas Kirn

GRUPPE COCHEM-ZELL:
SHG Adipositas Kirn

GRUPPE TRIER & TRIER-SAARBURG:
SHG Adipositas Trier

Kontakt für alle Gruppen über die SEKIS Trier:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Deutscher Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Trier e. V.

FACHSTELLE LICHTBLICK

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ELTERN, LEHRER*INNEN & MULTIPLIKATOR*INNEN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Beratung und Begleitung für Kinder und Jugendliche:

Eine Suchtproblematik oder psychische Belastung im familiären Kontext kann unterschiedliche Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche haben. Die Fachstelle „Lichtblick“ legt daher großen Wert auf eine individuelle, bedarfsorientierte Unterstützung. In Einzelgesprächen haben die jungen Menschen die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen, Sorgen und Ängste zu sprechen. Gemeinsam mit dem pädagogischen Fachpersonal werden Familiensituationen analysiert und Strategien entwickelt, diese oftmals schwierigen Situationen besser meistern zu können. Das Angebot zielt dabei nicht auf eine rein beratende Tätigkeit ab, sondern arbeitet aktiv an den Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen. Intensive Gespräche, Sozialtraining, Freizeitaktivitäten und die damit einhergehende Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins, können protektive und präventive Faktoren hervorbringen, die den jungen Menschen helfen, den familiären Druck abzubauen. Mit einem ressourcenorientierter Ansatz, begleiten wir Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg in ein selbstständiges Leben.

Gruppenangebote ZwergRiesen und MuTiger für Kinder und Jugendliche:

Kinder und Jugendliche aus beispielsweise alkoholkranken Familien können in der Gruppe Bedürfnisse nachholen, die sie aufgrund des häufig zu frühen Erwachsenenwerdens vermisst haben. Dazu gehören Zuwendung, Vertrauen, Sicherheit und Erleben von Spiel und Spaß. Die Gruppe bietet einen ihrem Alter angemessenen Rahmen für die Persönlichkeitsentwicklung. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, sich mit der belastenden familiären Situation, dem Tabuthema Alkohol und den damit verbundenen Gefühlen wie Wut, Ohnmacht, Trauer, Angst, Enttäuschung, Scham und Schuld, in einer geschützten Atmosphäre unter Gleichgesinnten auseinander zu setzen. Die Kinder und Jugendlichen treten dadurch aus ihrer Isolation heraus und fühlen sich mit ihren Problemen nicht mehr allein gelassen. Sie können Entlastung von Schuldgefühlen finden, und es wird ihnen ermöglicht, Kind zu sein. Die Gruppe bietet einen verlässlichen Rahmen mit festen Strukturen und Beziehungsangeboten an. Auch das Gruppenangebot richtet sich nach dem



individuellen Bedarf und den Wünschen der einzelnen Teilnehmer.

Beratung von Eltern, Lehrern, Multiplikatoren und anderen Bezugspersonen:

Natürlich können sich auch Angehörige oder andere Bezugspersonen der Kinder und Jugendliche an die Fachstelle „Lichtblick“ wenden, um u.a. Hilfestellungen zu bekommen, wie sie ihre Kinder, Geschwister, Enkel*innen, Neffen, Nichten, Schüler*innen oder Nachbarkinder unterstützen können. Die Fachstelle Lichtblick arbeitet eng mit kooperierenden Einrichtungen in Trier zusammen und ist somit auch gern vermittelnd tätig.

Auf einen Blick:

Die Arbeit der Fachstelle „Lichtblick“

- ist niedrigschwellig in Bezug auf Prävention und Frühintervention.

- ist ressourcen- und bedarfsorientiert bezüglich der Angebote.
- ist langfristig, umfassend und kontinuierlich.
- ist vernetzend und kooperierend mit anderen sozialen Einrichtungen.
- ist ergänzend zu bereits bestehenden Angeboten und Maßnahmen.
- orientiert sich an den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen.

Ansprechpartner*in:

Isabel Boos
06 51 - 9 99 366 150
lb1@kinderschutzbund-trier.de
<https://www.kinderschutzbund-trier.de/fachstelle-lichtblick/>
54292 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

DJ MiK – Die jungen Menschen im Kreuzbund – Trier

KREUZBUND RV TRIER

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Langfristige Abstinenz ist für Dich unvorstellbar?
- Du kommst aus der Therapie und wirst wieder mit deiner Vergangenheit konfrontiert?
- Du suchst Anschluss an eine Selbsthilfegruppe mit Menschen jüngerer Alters zum Thema Sucht?

Junger Kreuzbund heißt:

- Wir sind eine offene Gruppe junger Menschen die sich zum Ziel gesetzt hat voneinander zu profitieren.
- Wir geben uns gegenseitige Unterstützung und arbeiten an unseren Perspektiven.
- Wir bieten Dir Halt, wenn keiner in Aussicht ist, schaffen neue Lebensqualität und lassen uns nicht von der Gesellschaft ausgrenzen.

Du musst nicht clean oder trocken sein, um zu uns zu kommen! Alles was wir besprechen, bleibt unter uns! Wir sind eine offene Gruppe frei von jeden Zwängen, schau doch einfach mal rein.

Gruppenleiter*in:

Darius Krell
01 60 - 8 07 94 29
darius.krell@gmx.de
54292 Trier

Genaue Termine auf Anfrage.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Daun e. V.

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Daun e. V. ist ein Verein, der Beratung und Hilfe bietet für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige (Alkohol, Tabletten und Drogen).

Er wurde im Jahre 1982 von betroffenen trocknen Alkoholikern und deren Angehörigen ins Leben gerufen. Der Zweck unseres Vereins besteht darin, süchtigen Menschen zu helfen und sie in ihrem Bemühen zu unterstützen, auf Dauer nüchtern zu bleiben. Die Mitglieder treffen sich wöchentlich um über ihre Suchtprobleme zu sprechen.

Der Verein unterhält Selbsthilfegruppen in den Orten Gerolstein, Hillesheim, Daun, Jünkerath und Kelberg. Außerdem eine Infogruppe im Krankenhaus in Gerolstein und in der JVA in Wittlich. Der Freundeskreis stellt sich zudem auch regelmäßig in den Kliniken Daun und Bad Neuenahr vor.

Darüber hinaus findet zweimal im Monat eine Führerscheingruppe in Daun statt, an denen Autofahrer teilnehmen, die auf Grund eines Alkoholvergehens ihren Führerschein verloren haben.

Ziel der Gruppe ist die Vorbereitung auf die MPU. Alle die uns Besuchen wollen, sind herzlich eingeladen.

Gruppenleiter*in:

Willi Uhren (Vorsitzender)
0 65 93 - 15 64
Willi.Uhren@t-online.de

2. Ansprechpartner*in:

Günter Klassen
0 65 97 - 33 18

www.Suchthilfe-Daun.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe

LANDKREIS BIRKENFELD, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

GRUPPE BIRKENFELD:

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Idar-Oberstein

GRUPPE TRIER & TRIER-SAARBURG:

Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Hermeskeil

Kontakt für alle Gruppen über die SEKIS Trier:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Führerscheingruppe für alkohol- und drogenauffällige Kraftfahrer

**C/O DIAKONISCHES WERK DES
EVANGELISCHEN KIRCHENKREISES TRIER**

LANDKREIS BIRKENFELD, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Kreuzbund e. V. Bernkastel-Wittlich

HELFERGEMEINSCHAFT FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte. Er ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und damit Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Ziel unserer Gruppenabende ist es, durch die Gespräche und dem Austausch eine zufriedene Abstinenz zu erreichen und die Angehörigen zu unterstützen. Zu unserem Angebot gehören außer den Gruppenstunden auch Einzelgespräche und Freizeitangebote wie Wandertage, ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier. Auch möglich, je nach Personenanzahl, mindestens ein eigenes Seminar unter Anleitung von Therapeuten gehört zu unserem jährlichen Programm.

www.kreuzbund-wittlich.de

GRUPPEN BERNKASTEL-WITTLICH:

Kreuzbund-Gruppe Bernkastel-Kues

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Kreuzbund e. V. – Gruppe Wittlich I/

Geschäftsführung

Gruppenleiter*in:

Martina Wippermann
01 60 - 8 46 45 49
54516 Wittlich

Kreuzbund e. V. – Wittlich/Auffanggruppe

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Kreuzbund-Gruppe Morbach

Wir in Morbach sind offen für die Personen, die unter folgenden Suchtmittel leiden: Alkohol, Medikamente, leichte Drogen. Neu auch offen für Menschen, die unter Spielsucht leiden. Natürlich auch für die Angehörigen, Freunde, Bekannte oder Interessierte.

Gruppenleiter*in:

Markus Lorenz
0 65 44 - 7 97 93 22
01 60 - 98 95 53 01
info-kreuzbund-morbach@gmx.de
54497 Morbach

2. Kontaktperson:

Jessica Lorenz:
01 57 - 35 61 79 17

Kreuzbund Morbach - Frauengruppe**Gruppenleiter*in:**

Jessica Lorenz:
01 57 - 35 61 79 17
0 65 44 - 7 97 93 22
info-kreuzbund-morbach@gmx.de

Kreuzbund e. V. – Gruppen Salmthal**Gruppenleiter*in Salmthal I:**

W. Könen
0 65 71 - 76 67
koenenwalter@web.de

Gruppenleiter*in Salmthal II:

I. Haier
0 6 508 - 74 87

Kreuzbund-Gruppe Thalfang**Gruppenleiter*in:**

S. Eiserloh
0 65 09 - 3 88
01 51 - 75 07 86 53
SiegfriedEiserloh@gmx.de
54424 Thalfang

Genaue Termine auf Anfrage.

Kreuzbund Bitburg-Prüm e. V.

REGIONALVERBAND WESTEIFEL e. V.**EIFELKREIS BITBURG-PRÜM****FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE****Arbeitsschwerpunkte und Ziele:**

Der Kreuzbund ist die katholische Selbsthilfe – und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, er ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

- Der Kreuzbund ist offen für alle Menschen; spezialisiert ist er auf Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit.
- Das Prinzip der Selbsthilfe basiert auf dem offenen Gespräch und der Begegnung. Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt. Sie sprechen offen über sich, ihre Erfolge, Probleme und Sorgen und erfahren so, wie andere ihren Weg aus der Sucht gefunden haben. Durch alkohol- und drogenfreie

Freizeitgestaltung erleben die Gruppenmitglieder wieder Spaß und Freude ohne Suchtmittel.

- Alle Bemühungen der Gemeinschaft verfolgen das Ziel von Abstinenz und Zufriedenheit, mit der Krankheit zu leben und sie zu akzeptieren, sowie die Entfaltung der Persönlichkeit.
- Suchtkranke und Angehörige sind Mitglied im Kreuzbund, sie unterstützen einander als Weggefährten und motivieren sich durch vorgelebte Abstinenz.
- Jedes Mitglied kann an Aus- und Fortbildungsmaßnahmen teilnehmen und sich zum ehrenamtlichen Helfer qualifizieren



GRUPPE BITBURG:

Ansprechpartner*in Bitburg:

Peter Dahm
01 70 - 4 43 31 11
pitda@icloud.com

GRUPPE PRÜM:

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

www.kreuzbund-bitburg-pruem.de

Kreuzbund e. V. – Gruppe Saarburg

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Kreuzbund e. V. Daun

**SELBSTHILFEORGANISATION UND HELFERGEMEINSCHAFT
FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE**

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in RLP e. V.

RHEINLAND-PFALZ

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Landesverband spielfrei 24 e. V.

SPIELSUCHT – SHGS TRIER, WITTLICH, BERNKASTEL, BITBURG, DAUN

EIFELKREIS BITBURG-PRÜM, LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH, VULKANEIFEL, TRIER-SAARBURG & STADT TRIER

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

spielfrei24 ist ein Landesverband für Selbsthilfegruppen Glücksspiel- und Online-Spielsüchtiger in Rheinland-Pfalz. Gegründet wurde der Landesverband durch Betroffene. Der Verein vertritt die Interessen der Betroffenen, Angehörigen sowie den Personen, die mit dem Krankheitsbild der Glücksspiel- und Online-Spielsucht zu tun haben. Offenheit und Ehrlichkeit stehen im Vordergrund.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Auf- und Ausbau eines funktionierenden Selbsthilfegruppennetzes für Betroffene und Angehörige
- Förderung aller Maßnahmen, die der Prävention der Glücksspiel- und Online-Spielsucht dienen
- Förderung der Beratung und Behandlung Glücksspiel- und Online-Spielsüchtiger und ihrer Angehörigen

Landesverband spielfrei24 e. V

info@spielfrei24.de

Genauere Termine auf Anfrage oder unter:
www.spielfrei24.de

Lotsennetzwerk Eifel-Mosel-Hunsrück

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH & EIFELKREIS BITBURG-PRÜM

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Das Projekt LotsenNetzWerk ist ein Zweig der Suchtselbsthilfe. Zwar gibt es in Rheinland-Pfalz für Menschen mit Suchtproblemen ein vielfältiges Angebot von ambulanten und stationären Hilfen, aber viele Suchtkranke haben immer noch Hemmungen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und schaffen es nicht von allein, die Abhängigkeit zu überwinden. Für diese Menschen kann das Lotsenprojekt ein Angebot sein, Hemmungen abzubauen, Scham zu überwinden und den Zugang zum Hilfesystem zu finden. Das Lotsennetzwerk ist kein Ersatz für die zahlreichen medizinischen und psychosozialen Einrichtungen der Suchthilfe, sondern versteht sich als eine weitere Möglichkeit, als Schnittstelle, bei der Integration suchtkranker Menschen in das Hilfesystem. Die ersten Begegnungen finden im öffentlichen Raum und in den Selbsthilfe-gruppen statt. Hausbesuche lehnen wir ab. Wir motivieren und helfen bei der Entscheidung und sind Findungsgehilfen zu den entsprechenden Selbst-

hilfeangeboten – Hilfe zur Selbsthilfe – und Lotsen bieten auch eine eigene Selbsthilfegruppe an, wo auch Angehörige willkommen sind.

Zum Respekt gehört selbstverständlich die Diskretion. Wir erheben keinerlei Daten und sprechen uns ausschließlich mit dem Vornamen an.

1. Ansprechpartner*in:

Peter

2. Ansprechpartner*in:

Heidemarie

+49 176 52688432 (männliche Interessierte) oder
+49 1515490345 (weibliche Interessierte)

postan@lotsennetzwerk-eifel-mosel-hunsrück.de

Offene SHG für Suchtkranke – Kusel

OFFENE SHG FÜR SUCHTKRANKE UND DEREN ANGEHÖRIGE IM DIAKONISCHEN WERK KUSEL

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Wir sind eine im Frühjahr 2013 gegründete Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige.

Bei unseren wöchentlichen Treffen stehen die eigenen Erfahrungen und die gegenseitige Hilfe und Motivation an erster Stelle. Unser gemeinsames Ziel ist eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz. Als Gruppe sind auch einige Unternehmungen, wie z.B. Grillfeste,

Wandertage, Ausflüge, Vorträge und andere Freizeitaktivitäten geplant. Auch pflegen wir Kontakte zu befreundeten Selbsthilfegruppen, um Erfahrungen zum Thema Sucht auszutauschen.

Des Weiteren besuchen wir Weiterbildungen und Seminare zum Thema Sucht. Wir unterstehen dem Diakonischen Werk Pfalz.

Gruppenleiter*in:

Bernd Kreutz
01 76 - 78 92 40 73
shg.kusel@arcor.de

2. Ansprechpartner*in:

Andreas Lazar-Weidler
01 52 - 03 67 63 92
shg.kusel@arcor.de
66869 Kusel
www.offene-selbsthilfegruppe-kusel.de

Genaue Termine auf Anfrage.

Overeaters Anonymous

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Aufwärts Lauterecken

ABHÄNGIGKEIT/SUCHT – LK KUSEL

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Die Tür

SUCHTBERATUNG TRIER e. V. DIE TÜR

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Montagsgruppe:

Für suchtkranke Menschen, die sich auch über Selbsthilfegruppen informieren wollen.

Jeden Montag von 18-20 Uhr
montagsgruppe@shg-tuer-trier.de

Dienstagsgruppe:

Für suchtkranke Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht, die eine Therapie abgeschlossen haben.

Jeden Dienstag von 18-19.30 Uhr
dienstagsgruppe@shg-tuer-trier.de

Mittwochsgruppe:

Suchtkranke Menschen, die Hilfe suchen und sich auch über Selbsthilfegruppen informieren wollen.

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat
von 18-19.45 Uhr
mittwochsgruppe@shg-tuer-trier.de

Donnerstagsgruppe:

Eine Gruppe für suchtkranke Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Jeden Donnerstag von 18-20 Uhr
donnerstagsgruppe@shg-tuer-trier.de

Freitagsgruppe:

Eine Gruppe für suchtkranke Menschen mit abgeschlossener Therapie oder Therapievorhaben sowie deren Angehörige.

Jeden Freitag von 19- 21 Uhr
freitagsgruppe@shg-tuer-trier.de

Alle Selbsthilfegruppen treffen sich in den Räumen der Suchtberatung Trier e. V., Oerenstr. 15, 54290 Trier.

SHG für Angehörige von suchtgefährdeten und suchtkranken Familienmitgliedern

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE DES CARITASVERBANDES FÜR DIE REGION RHEIN-HUNSRÜCK-NAHE e. V.

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Sie ...

- haben Fragen, Sorgen oder Probleme im Umgang mit einem suchtgefährdeten oder suchtkranken Familienmitglied?
- wissen nicht mehr, was Sie tun sollen und fühlen sich hilflos?

- vernachlässigen eigene Interessen und werden immer einsamer?
- wünschen sich Austausch mit anderen Angehörigen?

Wir ...

- unterstützen Sie dabei, das Wesen der Sucht zu begreifen.
- entwickeln mit Ihnen und anderen Angehörigen Strategien, wie Sie mit schwierigen Situationen umgehen können.
- überlegen mit Ihnen, was Sie verändern können.
- finden mit Ihnen neue Wege, wie Sie Entlastung und mehr Freude im Leben finden können.

Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe e. V. Geschäftsstelle Idar-Oberstein:

Ansprechpartner*in:

Harald Pillny
(Suchtberatung, Dienststellenleitung)
0 67 81 - 5 09 90 15
Idar-Oberstein@caritas-rhn.de
www.caritas-rhn.de

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG für Eltern und Angehörige von Menschen mit Essstörungen Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Immer mehr – oft sehr junge – Menschen sind von Essstörungen wie Magersucht und Bulimie betroffen und die Familien sind im Ausnahmezustand und fühlen sich überfordert. Aus diesem Grund soll es wieder einen Gesprächskreis geben, bei dem sich Eltern, aber auch Angehörige austauschen und sich gegenseitig unterstützen können.

Gruppenleiter*in:

Anne-Marie Seekings
a.seekings@praxis-reset-your-life.de
0173 - 91 77 531

Genauere Termine auf Anfrage

SHG Speck Weg

GESUNDE ERNÄHRUNG NACH DEM PRINZIP „SCHLANK IM SCHLAF“

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

VFS – Verein für Suchtgefährdetenhilfe e. V. Birkenfeld

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

WIR – Blaues Kreuz Kusel

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Angebot für Alkoholranke und andere Suchtkranke

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Selbsthilfegruppe für Betroffenen und Angehörige von Suchterkrankungen

- Aufklärung und Wissen über Sucht
- Unterstützung und Hilfestellung bei Problemen
- Motivation
- Nachsorgeberatung vor und nach Entgiftungen und Therapie

Gruppenleiter*in:

Werner Klein
0 63 81 - 6 00 68 34
w.klein.blaubach@gmail.com
www.blaues-kreuz-kusel.com
66869 Kusel

Genaue Termine auf Anfrage.





ANGEBOTE ZU DEM THEMA

Pflege

In dieser Kategorie finden Sie Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen:

- **Alzheimer**
- **Demenz**
- **Parkinson**
- **Pflegebedürftige Kinder**
- **Pflegende Angehörige**
- **Rettsyndrom**

Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe

FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE & INTERESSIERTE

Landkreise Bernkastel-Wittlich, Birkenfeld,
Bitburg-Prüm, Cochem-Zell, Kusel, Trier-Saarburg,
Vulkaneifel & Stadt Trier.

Wer einen Angehörigen pflegt, muss häufig sein eigenes Leben komplett auf die Pflegesituation ausrichten. Oft kommt die Versorgung von Angehörigen einer Vollzeitbeschäftigung gleich. Dazu kommt der tägliche Spagat zwischen der Pfl egetätigkeit, den übrigen Familienmitgliedern und unter Umständen auch noch dem Beruf. Oft bleibt dabei wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen oder sich mit Freunden zu treffen. Die körperliche und seelische Belastung kann Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

PflegeSelbsthilfegruppen helfen dabei, andere Menschen kennen zu lernen, denen es genauso geht. In der Gruppe erfährt man, dass man in dieser Situation nicht alleine ist und tauscht sich über Erfahrungen, Hilfen, wertvolle Tipps aus. Das gibt Kraft für den Alltag. Man kann im Gespräch neuen Mut schöpfen, andere Perspektiven einnehmen und vielleicht auch mal wieder gemeinsam lachen und entspannen.

Sie pflegen/versorgen Ihre Eltern, Ihre:n Partner:in, Ihr Kind oder Ihre:n Freund:in oder vergleichbar Nahestehenden und möchten sich mit anderen in einer ähnlichen Pflege-Situation gegenseitig unterstützen und stärken?

**DAS
ANGEBOT IST
KOSTENFREI!**

Wir unterstützen Sie:

- Gleichgesinnte zu finden.
- eine Pflege-Selbsthilfegruppe zu gründen.
- bei der Raumsuche für Gruppentreffen und der Öffentlichkeitsarbeit.
- sich vor Ort zu vernetzen.
- Entlastungsangebote in der Gruppe umzusetzen.
- bei der Kontaktaufnahme zu Unterstützungsangeboten und Referent:innen zu Fachvorträgen.
- bei der Beantragung von Fördermitteln für Ihre Pflege-Selbsthilfegruppe.

KONTAKT

**Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe Trier
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e. V.**

SEKIS Trier

Gartenfeldstraße 22

54295 Trier

06 51 - 43 66 328

pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de

Alzheimer Gesellschaft Region Trier e. V.

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, INTERESSIERTE,

PFLEGEBEDÜRFTIGE ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Birkenfeld der Alzheimer Gesellschaft RLP e. V.

ALZHEIMER GESELLSCHAFT RHEINLAND-PFALZ e. V.

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE, PFLEGEBEDÜRFTIGE

ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Selbsthilfegruppe besteht jetzt 25 Jahre, seit 1997, bei 10 bis 12 Anwesenden.

- In lockerer, familiärer Atmosphäre, bei Kaffee, Kuchen und Gebäck, erleben die Gruppenmitglieder ein wenig Abwechslung und ein Miteinander
- Wir tauschen Erfahrungen aus, reden über die momentane Situation und besondere Ereignisse in den Familien. Ein Bedürfnis der Pflegenden ist es, die Ich-Identität zu stärken, eigene Wünsche zuzulassen und äußern zu können.
- Das Erkennen krankheitsbedingter Verhaltensweisen und die daraus entstehenden Konflikte und Ängste sind ebenso Thema, wie auch humorvolle Begebenheiten.

Nach Rücksprache mit der Gruppe besuchen wir Ausstellungen und machen auch mal einen Ausflug. Wir sind eine offene Gruppe und Interessierte sind herzlich willkommen. Unter Kontakt bekommen sie eine persönliche Auskunft zu Fragen, Terminen und Infomaterial.

Kontakt:

Susanne Saar
0 67 83 - 78 80
susanne-saar@web.de
55774 Baumholder

Genaue Termine auf Anfrage.

Selbsthilfegruppe Alzheimer Idar-Oberstein

BEGLEITETE SHG DEMENZ/PSP IO

LANDKREIS BIRKENFELD



FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEBEDÜRFTIGE ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Alzheimer Selbsthilfegruppe Idar-Oberstein besteht seit Juni 2006. Im Jahr 2005 bildete sich in Idar-Oberstein ein „Netzwerk Demenz“, das sich aus verschiedenen Einrichtungen zusammenschloss, sich in regelmäßigen Abständen traf und verschiedene Veranstaltungen zum Thema Demenz an die Öffentlichkeit brachte.

Bei den Teilnehmern der Veranstaltung entstand der Bedarf eines weiteren Austausches und so wurde nach einer Auftaktveranstaltung mit Gudrun Andres die Selbsthilfegruppe gegründet.

Der Gesprächskreis richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Betreuung der an Demenz Erkrankten während des Gesprächskreises ist auf Grund der Corona-Pandemie leider nicht möglich.

Da die Teilnehmerzahl limitiert ist, ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Gruppenleiter*in

Annette Reinhard
(Pflegestützpunkt Idar-Oberstein)
0 67 81 - 56 36 33
annette.reinhard@pfligestuetzpunkte-rlp.de

2. Ansprechpartner*in:

Hannelore Eck
01 71 - 2 11 44 16
eckhannelore@googlemail.com
55743 Idar-Oberstein

Genauere Termine auf Anfrage.

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

GILLENBEUREN

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Die Gesprächsgruppe für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz ist eine fachlich begleitete Gruppe.

Angehörige von Menschen mit Demenz sind z.B. Partner*in, Tochter, Sohn oder Freund*in. Die Betreuung, Pflege und Begleitung können bereichernd, aber auch anstrengend und fordernd sein.

Die Gruppe gibt die Möglichkeit Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen auszutauschen, die eigene Situation zu reflektieren und Antworten auf eventuelle Fragen bei der manchmal schwierigen Pflege und Betreuung zu erhalten. Wir sind eine offene Gruppe. Jede*r Angehörige ist herzlich willkommen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Pflegestützpunkt Gillenbeuren

Gruppenleiter*in:

Brigitte Boost
0 26 77 - 9 59 42 35
brigitte.boost@pfligestuetzpunkte-rlp.de

2. Ansprechpartner*in:

Anne Jegodzinski
0 26 76 - 5 58
56825 Gillenbeuren

Genauere Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

PSP DAUN

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Der Pflegestützpunkt Daun-Kelberg lädt Angehörige von Menschen mit Demenz regelmäßig zu einem Informations- und Erfahrungsaustausch ein.

Einen Menschen mit Demenz zu betreuen kann im Verlaufe der Erkrankung sehr anstrengend werden. Hier ist der Austausch mit Gleichgesinnten eine hilfreiche Unterstützung. Die eigene Situation reflektieren, Erfahrungen weitergeben und neue Kraft schöpfen sind nur einige der positiven Effekte. Das Thema der Treffen orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Neueinsteiger sind willkommen.

Pflegestützpunkt Daun-Kelberg: Gruppenleiter*in:

Britta Sarnes
0 65 92 - 9 84 87 77
britta.sarnes@pflgestuetzpunkte-rlp.de
54552 Nerdlen

Genauere Termine auf Anfrage.

Gesprächskreis Pflegerische Angehörige – zu Hause und im Heim – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE, PFLEGEBEDÜRFTIGE ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Pflegebedürftigkeit hat oft einschneidende Veränderungen für viele Beteiligte zur Folge. Die Suche nach Lösungen und Entlastung beginnt im zugewandten Gespräch, im Austausch zwischen Angehörigen und Fachleuten und erfahrenen Angehörigen und jenen, die in ihre jeweils besondere Situation noch hineinwachsen. Dazu lädt dieser Gesprächskreis ein.

Gruppenleiter*in:

Stefan Becker (Kommunikationstrainer, Trauerbegleiter, Musiktherapeut, pflegender Angehöriger)

06 51 - 8 28 23 32
stefan.becker@impactinstitut.com

Seniorenbüro Trier:

06 51- 7 55 66
54290 Trier

Termine werden frühzeitig bekannt gegeben in der Rathauszeitung und auf der Homepage des Seniorenbüros, montags alle 6 Wochen von 18 – 19.30 Uhr

Intensivkinder zu Hause e. V.

REGIONALGRUPPE RHEINLAND-PFALZ

FÜR BETROFFENE, ELTERN, KINDER, JUGENDLICHE,
PFLEGEBEDÜRFTIGE ODER PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Demenzzentrum e. V. – Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Das Demenzzentrum e. V. macht es sich zur Aufgabe, an Demenz erkrankten Menschen die Möglichkeit zu geben, in einem Umfeld zu leben, das ihren Bedürfnissen und ihrem Menschsein entspricht. Der Verein strebt ein gesellschaftliches Klima an, das Betroffenen und ihren Angehörigen Wertschätzung, Anerkennung und Unterstützung zu Teil werden lässt.

Hierzu hält das Demenzzentrum e. V. verschiedene Angebote bereit:

- Beratung von demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen
- Paargruppe für Früherkrankte und deren Partner*innen zur psychosozialen und psychomotorischen Aktivierung
- Selbsthilfegruppe für Angehörige „Demenz – Ich suche Wir“
- Sportgruppen für Früherkrankte
- Gedächtnistraining für Früherkrankte
- Verschiedene Betreuungsgruppen

Gruppenleiter*in:

Uschi Wihr
06 51 - 4 60 47 47
uschi.wihr@demenzzentrum-trier.de

2. Ansprechpartner*in:

Christa Swanson
06 51 - 4 60 47 47
info@demenzzentrum-trier.de
www.demenzzentrum-trier.de
54292 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Unser Elterntreff von behinderten, pflegebedürftigen- und entwicklungsverzögerten Kindern in der Eifel-/Moselregion

LANDKREIS MAYEN-KOBLENZ & COCHEM-ZELL

FÜR ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Bei unseren regelmäßigen Treffen wollen wir uns ungezwungen unterhalten, Informationen austauschen, wertvolle Adressen weitergeben und nach Hilfen jeglicher Art Ausschau halten.

Bei Vortrags- und Informationsveranstaltungen wollen wir Wissen und Hintergründe um die Behinderung erwerben, und für die Praxis im Betreuungs- und Pflegealltag nutzbar machen.

Durch den regelmäßigen Austausch und das Zusammensein wollen wir die – durch die intensive Arbeit mit

unseren Kindern – sukzessiv entstehende gesellschaftliche Isolation abmildern, als auch Solidarität leben und erleben.

Gruppenleiter*innen:

Rita Roß und Christiane Schneider
 info@unser-eltern-treff.de
 www.unser-eltern-treff.de
 56751 Kaisersesch

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Parkinson – Kaisersesch

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab. Eines Tages wirst du aufwachen und keine Zeit mehr haben für die Dinge, die du immer wolltest. Tu sie jetzt!

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Aufklären über Parkinson
- Aufklären über bürokratische, materielle und finanzielle Hilfe
- Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Angehörigen: Leben mit der Krankheit als Betroffener und Unterstützung der Angehörigen
- Offenheit für die Anliegen junger Menschen mit Parkinson
- Treffen mit JuPa – Junge Parkinsonkranke Rheinland-Pfalz
- Gemeinsame Unternehmungen Besuch von Fachvorträgen & Teilnahme an Seminaren

- Verfügbarkeit von Fachliteratur
- Mitteilungen über Wissenschaft und Forschung
- Öffentlichkeitsarbeit, denn Parkinson ist nicht ansteckend und an Parkinson stirbt man nicht.

Gruppenleiter*in:

Helmut Müller
 0 26 54 - 9 64 89 89
 helmutmllr@aol.com
 56759 Kaisersesch

2. Ansprechpartner*in:

Alois Scheid
 0 26 53 - 80 44

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Parkinson – RG Idar-Oberstein/Birkenfeld

DPV – DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG e. V.

LANDKREIS BIRKENFELD

FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Leben mit Parkinson heißt nicht leben
im Abseits, sondern Leben im Alltag!

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- miteinander reden
- Probleme lösen
- gesellschaftliche Isolation vermeiden
- Spaß haben
- die Öffentlichkeit über unsere Krankheit informieren
- Fachvorträge über Parkinson veranstalten
- über Forschung und Wissenschaft informieren
- gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen

Gruppenleiter*in:

Heinrich Stauch
0 67 81 - 9 31 60 71
heinrichstauch90@gmail.com
www.parkinson-idar-oberstein.de
55743 Idar-Oberstein

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Parkinson – RG Kusel

DPV – DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG e. V.

LANDKREIS KUSEL

FÜR ANGEHÖRIGE, BETROFFENE & INTERESSIERTE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

SHG Parkinson – RG Wittlich/Bernkastel-Kues

DPV – DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG e. V.

LANDKREIS BERNKASTEL-WITTLICH

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Was versteht man unter Parkinson?

Die Parkinsonerkrankung ist nach dem englischen Arzt James Parkinson benannt, der als erster zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Symptome beschrieb. Die Krankheit wirkt sich bei jedem Patienten anders aus. Im Wesentlichen sind es drei unterschiedliche Merkmale, die auch gemeinsam auftreten können:

- 1) Tremor: bestimmte Form des Zitterns
- 2) Rigor: Muskelsteifigkeit
- 3) Akinese: Verlangsamung.

Die Ursachen der Erkrankung sind noch nicht bekannt. Hat man bis jetzt die Erkrankung vor allem dem Mangel an Dopamin, einem Botenstoff in bestimmten Bereichen des Gehirns zugeschrieben; so sieht man in jüngerer Zeit vielmehr den Darm als Ausgangspunkt der Erkrankung. Weitere Merkmale der (Früh-) Erkennung: Verringerung des Geruchssinns, Trippelschritte, verstärkte Speichelbildung, Sprach-, Sprech- und Schluckbeschwerden.

Häufiger sind ältere Menschen von Parkinson befallen. Aber zunehmend findet sich die Erkrankung auch bei jüngeren Menschen (Gruppe U40). Der Ausprägung der Krankheit kann man wesentlich begegnen. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto früher kann eine Therapie beginnen. War die Diagnose bisher eher schwierig, so stehen inzwischen recht zuverlässige Diagnoseverfahren zur Verfügung.

„Leben mit Parkinson“ kann gelingen, wo das Zusammen-„Spiel“ der Therapie-Elemente gelingt: Medikation, körperliche Aktivitäten wie Krankengymnastik, Wassertherapie, Logopädie, Ergotherapie und Selbsthilfegruppen.

Gruppenleiter*in:

Beate Kappes
0 65 32 - 34 88
parkinson.wittlich@web.de
54516 Wittlich-Wengerohr

Genaue Termine auf Anfrage.

SHG Parkinson Ruwertal

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

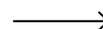
FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

Leben mit Parkinson – Auch für den Partner, die Angehörigen und das soziale Umfeld eines Parkinson-Patienten ändert sich das Leben. Meist beginnt es mit der Diagnosestellung! Viele Unsicherheiten spielen eine Rolle und plötzlich steht im Mittelpunkt die Erkrankung. Der Tagesrhythmus wird nun von wichtigen Arztterminen, Therapien, Reha-Maßnahmen und Medika-

menteneinnahmen diktiert. Wenn dann noch Hilfe- und Pflegebedürftigkeit hinzukommen, wird daraus schnell ein 24-Stunden-Tag.

In unserer Selbsthilfegruppe können Sie als Betroffener oder als Angehöriger durch Austausch von Informationen Ihr Wissen erweitern und ausbauen.



Was tun wir?

- Erfahrungsaustausch im Umgang mit und in der Bewältigung der Krankheit.
- Probleme lösen, einander behilflich sein.
- Gemeinsame Aktivitäten ausüben und Lebensfreude ermöglichen.
- Lernen, in der Öffentlichkeit frei über unsere Krankheit zu sprechen und zu informieren.
- Fachveranstaltungen besuchen und veranstalten, z.B. mit Physiotherapeuten, Logopäden und Ärzten.

Gruppenleiter*in:

Nicole-Alex Schumacher
0 65 88 - 98 38 00
email@nicole-schumacher.de
54317 Gusterath

Genauere Termine auf Anfrage.

SHG Parkinson – RG Mittelmosel-Hunsrück

DPV – DEUTSCHE PARKINSON VEREINIGUNG e. V.

LANDKREIS COCHEM-ZELL

FÜR BETROFFENE

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Förderung der Parkinsonforschung
- Psychologische Stärkung der Patienten
- Unterstützung der Pflegenden Angehörigen
- Unsere Patienten mit Informationen zu versorgen
- Das Bild des Patienten in der Öffentlichkeit fördern
- Verbesserung der Lebensumstände unserer Patienten
- Unsere Patienten aus der Isolation herauszuholen

Gruppenleiter*in:

Udo und Karin Hofmann
0 65 42 - 96 13 14
info@shg-parkinson-zell.de
www.shg-parkinson-zell.de

Genauere Termine auf Anfrage.

Das tun wir, indem wir uns regional und überregional regelmäßig treffen, gemeinsam etwas unternehmen, informative Vorträge organisieren und gemeinsam Gymnastik betreiben.

dPV – Parkinson-Vereinigung e. V. – SHG Eifel

LANDKREIS VULKANEIFEL

FÜR ANGEHÖRIGE & BETROFFENE

Im März 2018 entstand in Gerolstein ein neuer Parkinson-Treffpunkt für Betroffene und Angehörige. In der Gruppe sind inzwischen 50 Mitglieder.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Lebensfreude für Betroffene ermöglichen.
- Integrieren statt ausgrenzen.
- Diverse Angebote, Krankengymnastik, Ausflüge, gemeinsam Feiern und Musizieren.
- Rückhalt und Hilfe für Betroffene und Angehörige.
- Vorträge durch Fachärzte.

Gruppenleiter*in:

Rita Kreis
0 65 59 - 8 35
ritakreis@gmx.de

2. Ansprechpartner*in:

Arnold Möeseler
0 65 96 - 6 66
arnold@moeseler.de
54568 Gerolstein

Genauere Termine auf Anfrage.

dPV – SHG für Parkinson-Erkrankte Trier

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE

Glücklich sein heißt nicht,
das Beste von allem zu haben,
sondern das Beste aus allem
zu machen.

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

- Gemeinsam sind wir stark, geben Halt, finden Lösungen, können Hürden überwinden.
- Wir tauschen unsere Erfahrungen mit Parkinson aus, sowohl positive als auch negative. Halten uns über aktuelle Therapien und Forschungsergebnisse auf dem Laufenden.
- Wir bringen Dinge, die uns auf dem Herzen liegen in die Gruppe, denn Verschwiegenheit ist für uns selbstverständlich.
- Wir können aber auch miteinander lachen, singen, feiern und fröhlich sein.

Gruppenleiter*in:

Hedwig Klas
0 65 31 - 74 58
hedi.klas@web.de

2. Ansprechpartner*in:

Julie Ann Christiansen
0 65 31 - 97 17 50
jc25-1750@online.de
54290 Trier

Genauere Termine auf Anfrage.

Jung und Parkinson – Die Selbsthilfe e. V.

FÜR BETROFFENE

Kontakt:

SEKIS Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de

Telefonische Sprechzeiten:

MO 9-12 Uhr & 16-19 Uhr
MI 14-16 Uhr
DO & FR 9-12 Uhr

Rett Deutschland e. V. Regionalgruppe Mosel-Saar-Pfalz

STADT TRIER & LANDKREIS TRIER-SAARBURG

FÜR BETROFFENE & ELTERN

Arbeitsschwerpunkte und Ziele:

In unserem Treffen tauschen wir uns regelmäßig zum Thema Pflege für schwerstbehinderte Kinder/Erwachsene Rett-Frauen aus. Außerdem laden wir zu unseren treffen regelmäßig Referenten zu pflegebezogenen Themen ein.

Gruppenleiter*in:

Sandra Petry
0 65 01 - 9 69 62 65
01 73 - 3 95 71 24
mosel-saar-pfalz@rett.de

Genaue Termine auf Anfrage.



AD(H)S	32, 36
Adipositas	122, 123
Adoption	10, 11
AIDS	32
Akne Inversa	34
Alkoholabhängigkeit	120, 121, 124 – 132, 134
Alleinerziehende	10, 11
Allergie	35
Alzheimer	139
Amputation	35
Analphabetismus	10
Anfallserkrankungen	51
Angehörige von Menschen mit Behinderungen	12, 96, 142, 143
Angehörige von psychisch Erkrankten	43, 96 – 101, 106, 115, 123
Angst	98, 99, 103 – 106, 110, 116
Aphasie	37, 38
Arbeitssucht	121
Arthrogryposis	38
Arthrose	38
ARVC	39
Asperger	39
Asthma	40
Ataxie	55
Atemwegserkrankungen	40
Augenerkrankungen	41, 45, 46, 81
Autismus	41, 42
Bipolare Erkrankungen	100, 101
Blasenfunktionsstörung	44
Blindheit	45, 46, 81
Burnout	101, 102, 106
Chronisches Fatigue Syndrom (CFS)	52
Chronischer Schmerz	46, 47
Cochlea Implantat	47, 48, 58
Colitis Ulcerosa	72, 73
Contergan	48
COPD	40
Coronare Erkrankungen	48, 56, 57
Darmfunktionsstörung	44
Demenz	139, 140, 141, 142
Depression	96, 97, 102 – 110
Diabetes	48, 49, 50
Down-Syndrom	51
Drogenabhängigkeit	125, 126, 127
Dyskalkulie	68
Emotionale Gesundheit	109
Epilepsie	51
Epithese	90
Ess-Störung	131, 132, 133
Fibromyalgie	52, 53
Frühgeborene	11, 12
Getrennte Eltern	30
Glutenunverträglichkeit	54, 92
Hämophilie	55

Hals-, Kopf- und Gesichtsversehrte	90
Harninkontinenz	44
Hashimoto	54
Heredo-Ataxie	55
Herzerkrankung	48, 56, 57
Hirntumor	57
Histaminintoleranz	58
Hochbegabung	13
Hochsensibilität	13, 14
Hochwasser	14, 15
Homosexualität	18
Hören	58, 89
Hospiz	16
Hydrocephalus	88
Hyperthyreose	61
ILCO	59, 60
Inkontinenz	44
Intensivkinder	142
Integrativer Tanz	20
Intersexualität	18
Jodallergie	61
Kehlkopfoperation	66
Kinder mit Behinderung, Erkrankungen, Förderbedarf	143
Kinder psychisch erkrankter Eltern	99, 100
Kleinwuchs	67
Krebs	59, 60, 62 – 68, 82, 83
Legasthenie	68
LGBTIQ	18
Lichen Sclerosus	68
Lippen-Gaumen-Fehlbildung	69
Long Covid	69
Lupus Erythematodes	69, 70
Lymph-Lipödem	71
Männer-Radikal-Therapie	16
Menschen mit Behinderungen	12, 43, 44, 96
Mobbing	17
Morbus Basedow	61
Morbus Bechterew	71, 72
Morbus Crohn	72, 73, 74
Morbus Osler	74
Mukoviszidose	77
Multiple Sklerose	75, 76
Muskelerkrankungen	75
Mutismus	77
Myeloproliferative Neoplasien	74
Nahrungsmittelintoleranz	54, 58
Netzhauterkrankung	41, 81
Organspende	78
Osteoporose	78, 79
Palliativ	16
Panik	116
Pankreas	80
Parkinson	143 – 148

Patientenliga Atemwegserkrankungen	38
Pflegebedürftige Kinder	142, 143
Pflegebedürftigkeit	138, 141, 143
Pflegende Angehörige	138, 141
Poliomyelitis	80
Polycythaemia Vera	76
Primäre Myelofibrose	76
Psychatrie-Erfahrene	113
Psychische Erkrankungen	96 – 117
Psychose-Erfahrene	109, 114
Queer	18
Rett-Syndrom	83, 148
Rheuma	84, 85, 86
Risikogeburt	11
Scheidung	10, 18
Schlafapnoe	87
Schlaganfall	87
Schwerhörigkeit	47, 58
Seelische Gesundheit	108, 109, 112, 113, 115
Sehbehinderung	45, 46, 81
Sexuelle Gewalt	17
Soziale Ängste	98
Spielsucht	127, 129
Spina bifida	88
Spondylodese	88
Sprue	74, 92
Sternenkinder	22
Stillen	19, 20
Stoffwechselüberlastung	90
Stoma	59, 60
Stottern	89
Stuhlinkontinenz	44
Sucht	120 – 134
Suizid	20, 21
Tablettensucht	125
Taubheit	58
Thrombozytämie	76
Tinnitus	89
Töchter ohne Mütter	21
Transgender	18
Trauer	16, 20 – 29
Übersäuerung	90
Ullrich Turner Syndrom	91
Undine Syndrom	91
Unerfüllter Kinderwunsch	29
Vaskulitis	92
Zöliakie	92, 93
Zwang	116, 117

UNTERSTÜTZEN SIE UNS GERNE

Unser Verein verfügt nur über geringe finanzielle Mittel und benötigt daher finanzielle Unterstützung. Über eine Spende Ihrerseits wären wir sehr dankbar.

Auf Wunsch erhalten Sie von uns gerne eine Spendenquittung. Bei Spenden bis einschließlich 200,00 € gilt der Kontoauszug beim Finanzamt als Nachweis.

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.

IBAN: DE76 5855 0130 0002 1530 88

BIC: TRISDE55

Bank: Sparkasse Trier



Impressum

HERAUSGEBER

SEKIS Trier
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e. V.

Gartenfeldstraße 22
54295 Trier
06 51 - 14 11 80
kontakt@sekis-trier.de
www.sekis-trier.de

V.I.S.d.P.: Andreas Schleimer (Vorstand)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von den Autor*innen oder Gruppen selbst verantwortet.

Konzept & Design: Studio Schön®,
Wertebasiertes Kreativstudio für Marken-
entwicklung und Markenführung
www.studioschoen.de

Verwendungszweck und Copyright

Der Selbsthilfegeweiher richtet sich an Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren, an Ärzte und Therapeuten, sowie an Mitarbeitende in anderen sozialen und gesundheitsbezogenen Versorgungseinrichtungen.

Er eröffnet zum einen professionellen Helfern die Möglichkeit, auf einzelne Selbsthilfegruppen hinzuweisen oder mit ihnen zusammenzuarbeiten, und zum anderen dient er der Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen durch Interessierte.

Bitte beachten Sie das Copyright! Eine öffentliche Weiterverbreitung der Angaben muss mit den Anschriftengebern und Kontaktpersonen abgesprochen werden.

Diese Adressen dürfen nicht für Werbe- und/oder Vertriebszwecke verwendet werden.

©SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Trier e. V. | Auflage 04/2032
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

