



Seelische Gesundheit im Blick 2026

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte & Interessierte

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

2. Halbjahr 2026

Unsere Resilienz stärken (2-teilig)

Täglich stürmen vielfältige Herausforderungen auf uns ein. Wie wir damit umgehen, entscheidet darüber, inwieweit sie unsere psychische Gesundheit beeinflussen. Resilienz wird die Fähigkeit genannt, an widrigen Umständen und Krisen nicht zu verzweifeln, sondern sie gut zu bewältigen. Wenn wir diese Haltung bisher nicht oder nur unzureichend erlernt haben, gibt es Wege, sich unterstützende Maßnahmen und Strategien anzueignen, die den Blick auf die eigenen Ressourcen richten und diese aktivieren.

Ziel dieses Workshops ist es, Stressbewältigungsstrategien präventiv zu vermitteln – bevor der Stress wirklich krank macht. So kann eine Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) gegen stressauslösende Bedingungen eingeübt werden.

Referentin: Tanja Hontheim, Psychologin und Resilienz-Coach

**Di.,
18.8.2026 &
25.8.2026**

**jeweils
18.30–20.30 Uhr**

Seminarraum SEKIS
Stresemannstr. 5-9
54290 Trier

Kostenfreie Veranstaltung:

Schreibwerkstatt – Zum Schreiben ermutigen

Stift und Papier können uns einen tieferen Zugang zu unserer Gefühls- und Gedankenwelt eröffnen, als wir es im Alltag oft erfahren.

Dieser 2-teilige Workshop will dazu ermutigen, sich in den eigenen Texten einen sicheren Raum für alle Gefühle und Gedanken zu schaffen. Mit verschiedenen Schreibanregungen und Impulsen sind Sie dazu eingeladen, sich im Schreiben selbst zu begegnen.

Referentin: Jennifer Otte, Pädagogin und Trauerbegleiterin

**Sa.,
29.8.2026 &
12.9.2026**

jeweils 10–14 Uhr

Konvikt -
Haus der Kultur
Kalvarienbergstraße 1
54595 Prüm

Overthinking

Steigen Sie aus dem Gedankenkarussell aus! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den ständigen Gedankenstrudel stoppen und Klarheit finden. Mit praktischen Techniken und Tipps werden Sie in der Lage sein, Ihre Gedanken besser zu steuern und mehr innere Ruhe zu erleben. Vermittelte Inhalte:

- Ursachen des Overthinkings: Warum Sie immer wieder im Kreis denken
- Praktische Methoden zur Reduzierung von Grübeln und Stress
- Achtsamkeit & Selbstreflexion: Wie Sie mit Ihren Gedanken ins Reine kommen
- Tools zur Förderung einer positiven Denkweise & mentalen Balance

Referentin: Judith Denker, M. Sc. Psych., Eichenberg Institut

**Mi.,
16.09.2026
17:30–19:00 Uhr**

online



Zeit nehmen - für sich sorgen.

Pro-Selbstwert Speed-Dating - 5 Techniken in aller Kürze

Ein gesundes Selbstbewusstsein ist zugleich die Basis für mehr Erfolg, Gesundheit und eine souveräne Krisenbewältigung im Alltag. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen zeitsparenden Einblick in 5 effektive Methoden zur Steigerung des Selbstwertgefühls. Während zahlreiche Methoden zur Entspannung, Konzentration und Stressregulation inzwischen bereits weit verbreitet sind, werden den Teilnehmenden in diesem Training spezielle Mentaltechniken und psychologische Strategien zur Selbstwertsteigerung vermittelt, die weit weniger alltäglich sind. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Methode individuell am passendsten ist und geprüft, wie das Training nachhaltig umgesetzt werden kann, um eine langfristige Steigerung des Selbstwertgefühls zu ermöglichen.

Referent: Christoph Horzella, M.Sc. Psych., Eichenberg Institut

**Mo.,
19.10.2026**

17:30-19 Uhr

online

Gut leben mit Fibromyalgie

Fibromyalgie verändert vieles - aber Lebensfreude ist lernbar. Interaktiver Vortrag: „Gut leben mit Fibromyalgie“ Mit Herz, Humor & Mut.

Ein Vortrag, der Mut macht, aufklärt und verbindet.
Weil Wissen stark macht – und Hoffnung guttut.

„Gut leben mit Fibromyalgie“ - Ein Abend voller Verständnis, Wissen & Mut.

Interaktiver Mutmach-Vortrag: Infos, Austausch & neue Wege mit der Erkrankung leben zu lernen. Für Betroffene, Angehörige & Interessierte.

Referentin: Cornelia Bloss, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Do.,
12.11.2026**

18-20.30 Uhr

Seminarraum SEKIS
Stresemannstr. 5-9
54290 Trier

Abgrenzen und Nein sagen - Wider den Gruppenzwang

Nein sagen fällt uns in den verschiedensten Kontexten häufig schwer - ob auf der Arbeit, im privaten Umfeld oder gegenüber Fremden. Dieses Seminar vermittelt, wie Sie sich von den Erwartungen anderer abgrenzen und souverän Nein sagen können. Mit praktischen Tipps und Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen Grenzen respektvoll durchsetzen können.

Inhalte des Seminars:

- Eigene Grenzen erkennen
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Selbstbewusstsein stärken

Referent: Christoph Horzella, M.Sc. Psych., Eichenberg Institut

**Mo.,
30.11.2026**

17.30-19 Uhr

Online

ANMELDUNG UND KONTAKT

Die Veranstaltungen richten sich an Menschen aus Selbsthilfegruppen und alle Interessierten. Sie vermitteln einen Einstieg in unterschiedliche Themen und haben keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Webseite www.sekis-trier.de im Bereich Downloads.

Die Teilnahme kostet 6 Euro.

Wenn die Bezahlung für Sie schwierig ist, sprechen Sie uns bitte an – wir finden gemeinsam eine Lösung. Anmeldungen erfolgen über www.sekis-trier.de oder QR-Code scannen.



Vielen Dank an die IKK Südwest, die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg für die Förderung.

SEKIS Trier

Stresemannstr. 5-9, 54290 Trier

Telefon: 0651-141180

E-Mail: kontakt@sekis-trier.de

www.sekis-trier.de

Sprechzeiten:

MO 9-12 und 16-19 Uhr

MI 14-16 Uhr

DO 9-12 Uhr

FR 9-12 Uhr