



# Seelische Gesundheit im Blick 2025

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte & Interessierte

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

## 1. Halbjahr 2025

### 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.

**Es handelt sich um einen 2-teiligen Workshop, die Teilnahme an nur einem Termin ist nicht möglich.**

**Referentin:** Tanja Hontheim, Psychologin und Resilienz-Coach

**Mo.,  
17.3.2025 &  
24.3.2025  
jeweils  
18.30–20.30 Uhr**

Eifelklinik  
Mosenbergstraße 19  
54531 Manderscheid

### Mental Load – Was ist das und wie gehen wir damit um?

Im Alltag sind wir oft mit einer Vielzahl von Aufgaben, To-dos und Verantwortungen konfrontiert, die uns mental belasten. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff Mental Load, wie können wir ihn erkennen und vor allem, wie schaffen wir es, ihn zu bewältigen, gerade in stressigen Zeiten?

Sie erfahren, wie Sie die vielfältigen Anforderungen des Alltags besser managen und den Mental Load aktiv verringern können. Mit konkreten Tipps und Übungen lernen Sie, wie Sie in stressigen Phasen gut für sich sorgen können.

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

**Do.,  
24.4.2025  
16–17.30 Uhr**

Online

### Schreibwerkstatt – Zum Schreiben ermutigen (2-teilig)

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 Schreibregungen und Impulsen aus dem kreativen und biografischen Schreiben sind Sie dazu eingeladen, sich im Schreiben selbst zu begegnen, ins spielerische Tun mit Sprache zu kommen und neue Perspektiven zu entdecken.

**Referentin:** Jennifer Otte, Pädagogin und Trauerbegleiterin

**Sa.,  
10.5.2025 &  
24.5.2025  
10–14 Uhr**

Trier

Genauer Ort wird noch bekanntgegeben.

## Lesung: Die Gedanken sind Blei

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen, seit sie 13 ist. In den vielen Jahren, die Eva mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen. In ihrem Buch "Die Gedanken sind Blei" illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung. In ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Zu jedem Text finden sich verspielte, ehrliche Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen.

**Referentin:** Eva Jahnen, Autorin

**Mo.,  
19.5.2025  
18 Uhr**

MGH Schieferland  
Bahnhofstraße 47  
56759 Kaisersesch

## Achtsamkeit: Sich selbst begegnen

Wie gelingt es, im Alltag mehr auf sich selbst zu achten und die eigene Wahrnehmung zu vertiefen? Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Mithilfe von Übungen aus der Kunsttherapie und entspannenden Phantasie Reisen wird die Achtsamkeit gestärkt und ein Raum für Reflexion geschaffen.

Im geschützten Rahmen werden Techniken erarbeitet, die Gelassenheit und Klarheit im Alltag unterstützen. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Verbindung zu sich selbst stärken und ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

**Referent:** Walter Zender, Kunsttherapeut, Focussing,  
Heilpraktiker Psychotherapie

**Sa.,  
28.6.2025  
10-16 Uhr**

Kath. Familien-  
bildungsstätte Bitburg  
Maria-Kundenreich-Str. 4  
54634 Bitburg

## 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](http://www.sekis-trier.de) im Bereich Downloads.



Anmeldungen erfolgen über [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de) oder QR-Code scannen und direkt anmelden.

Die Teilnahme zu allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Vielen Dank an die IKK Südwest, die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg für die Förderung.

### SEKIS Trier

Telefon: 0651-141180

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

[www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de)

### Sprechzeiten:

MO 9-12 und 16-19 Uhr

MI 14-16 Uhr

DO 9-12 Uhr

FR 9-12 Uhr