



Selbsthilfe  
Kontakt- und  
Informations  
stelle e.V. Trier

# Seelische Gesundheit im Blick 2021

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte und Interessierte

## „Unsere Resilienz stärken“

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt!“ – Albert Camus

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 Umstände 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 die präventive Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien – bevor der Stress wirklich krank macht. So kann eine Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) gegen stressauslösende Bedingungen eingeübt werden.

**Referentin:** Tanja Hontheim, Zertifizierte/r Resilienz-Coach

Do., 14.01.2021

18.00 – 20.00 Uhr

und

Sa., 23.01.2021

10.00 – 13.00 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP  
(2-TEILIG)**

## Achtsamkeit: „Der Angst den Schrecken nehmen“

„Wenn wir uns nicht wohlfühlen, ist meist irgendeine Form von Angst dabei!“, sagt Laurette Bergamelli

Angst hat viele Gesichter und ist in unterschiedlichen Formen allgegenwärtig in unserem Leben, speziell auch in der jetzigen Situation: Stress, Druck, Krankheit, Grübeln, Sorgen, Depression, Unsicherheiten.

Der Workshop richtet sich an alle, die lernen möchten, besser mit ihrer Angst umzugehen. Anhand von Achtsamkeitsübungen erfahren die Teilnehmenden, wie ungezügelt Denken Angst schürt und wie wir aus diesem Denken aussteigen können.

**Referentin:** Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT

Sa., 30.01. /  
06.02. / 20.02. /  
06.03.2021

jeweils von  
14.30 – 17.30 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP  
(4-TEILIG)**

## „Gedächtnistraining... einmal anders!“

Es erwartet Sie eine Vielfalt an Übungen, interaktiven Aufgaben und Bewegung sowie das Erlernen von Merktechniken und deren praktische Umsetzungen – und auch ein bisschen Theorie. Das „Ganzheitliche Gedächtnistraining“ steigert ohne Stress, denn blamieren ist ausgeschlossen, die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es bezieht alle Sinne mit ein und verbessert das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte.

Neben Ihrem Gehirn benötigen Sie einen entsprechenden Zugang zum Internet, einen PC, Notebook/Laptop oder iPad mit integrierter Kamera, ein Mikrofon, die Software Microsoft Office sowie einen ruhigen und störungsfreien Ort und natürlich die Bereitschaft, sich auf diesen abwechslungsreichen und eben „etwas anderen“ Gedächtnistrainingskurs einzulassen. Damit steht Ihrer ONLINE-Teilnahme nichts mehr im Wege und Sie werden zukünftig über Ihr Gedächtnis staunen.

**Referentin:** Monika Biewer, Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Sa., 27.02.2021  
9.00 – 13.00 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP**

## „Unsere Resilienz stärken“ (Wiederholung)

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt!“ – Albert Camus

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 Umstände 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 die präventive Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien – bevor der Stress wirklich krank macht. So kann eine Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) gegen stressauslösende Bedingungen eingeübt werden.

**Referentin:** Tanja Hontheim, Zertifizierte/r Resilienz-Coach

Do., 11.03.2021

18.00 – 20.00 Uhr

und

Sa., 20.03.2021

10.00 – 13.00 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP  
(2-TEILIG)**

## „Hochsensibilität – Fluch oder Segen?“

Die Veranstaltung richtet sich an hochsensible Menschen oder solche, die sich nicht sicher sind ob sie hochsensibel sind, sowie an Eltern hochsensibler Kinder. Auch pädagogisch tätige Menschen sind willkommen.

Interessierte erhalten Einblicke in Definition und Ausprägungen von Hochsensibilität, sowie die Licht – und Schattenseiten. Tiefer gehende Aspekte werden kurz angesprochen. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen oder auch Einzelgespräche zu vereinbaren.

**Referentin:** Daniela Schmitt, Praxis für Psychologische Beratung und Hochsensibilität

Do., 25.03.2021

18.00 Uhr

**ONLINE-  
INFORMATION-  
VERANSTALTUNG**

## Achtsamkeit: „Wenn ich nur wüsste, was ich will...“ Bedürfnisse erkennen und erfüllen lernen

Wenn Sie so empfinden, dann sind Sie nicht der/ die Einzige mit diesem Unbehagen. In unserer Erziehung und Schulbildung wurde uns alles Mögliche beigebracht, in der Regel aber nicht, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür zu sorgen, dass sie erfüllt werden.

Doch dies ist eine sehr wesentliche Grundlage für ein zufriedenstellendes Leben – ein Glück, dass diese Fähigkeit ein Leben lang trainierbar bleibt.

In diesem Workshop möchten wir anhand von Achtsamkeitsübungen sowie Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation einen Schritt in die richtige Richtung weitergehen.

**Referentin:** Laurette Bergamelli, Dipl. Psychologin, Achtsamkeitstrainerin MBSR, MBCT

Sa., 17.04. /  
24.04. / 08.05. /  
22.05.2021

jeweils von  
14.30 – 17.30 Uhr

**ONLINE-WORKSHOP  
(4-TEILIG)**

Die **Anmeldungen** zu den Veranstaltungen erfolgen über die Homepage der SEKIS ([www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/termine](http://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/termine)). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Sie richten sich nicht nur an die Menschen aus den Selbsthilfegruppen, sondern auch an alle Interessierten. Sie vermitteln einen Einstieg in die unterschiedlichen Themen, haben aber keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Hinweise zum **Datenschutz** finden Sie über folgenden Link: [www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/downloads](http://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/downloads)

### So erreichen Sie uns:

SEKIS Trier  
Gartenfeldstraße 22  
54295 Trier  
Telefon: 0651 - 14 11 80  
E-Mail: [kontakt@sekis-trier.de](mailto:kontakt@sekis-trier.de)

### Telefonische Sprechzeiten:

montags 09 – 12 Uhr und 16 – 19 Uhr  
mittwochs 14 – 16 Uhr  
donnerstags 09 – 12 Uhr  
freitags 09 – 12 Uhr

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

## Anmeldungen

