



Seelische Gesundheit im Blick 2026

Workshops & mehr für Selbsthilfe-Engagierte & Interessierte

SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle e.V. Trier

1. Halbjahr 2026

Trauer braucht Raum

Trauer ist ein stiller Begleiter, der im Alltag oft keinen Platz findet. Wir öffnen einen geschützten Raum, in dem Gefühle ausgesprochen, verstanden und geteilt werden dürfen. Gemeinsam erkunden wir Wege, Trauer auszudrücken und sie als natürlichen Teil des Lebens anzunehmen.

Wir trauern nicht nur, wenn ein Mensch stirbt. Auch Krankheit bspw. bedeutet Abschied - vom bisherigen Leben, von Träumen, vom Arbeitsplatz oder von Freundschaften.

Ob die Trauer noch frisch ist oder Sie schon lange begleitet: Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten, zu spüren und neuen Halt zu finden. Geben Sie Ihrer Trauer den Raum, den sie braucht.

Referentin: Katja Bernardy, Dipl.-Pädagogin, Autorin, Journalistin

**Do.,
16.4.2026**

16:30–19 Uhr

Seminarraum SEKIS
Stresemanstr. 5-9
54290 Trier

Warum bin ich (immer noch oder immer wieder) in einer toxischen Beziehung?

Eine toxische Beziehung ist geprägt durch ein starkes Machtungleichgewicht, Manipulation, emotionalen Missbrauch und Kontrolle.

Der Workshop soll ein Einstieg zum Ausstieg sein. Indem wir das bekannte Täter-Opfer-Muster aufbrechen, unsere Glaubenssätze erkennen und ggfs. hinterfragen sowie unsere wahren Bedürfnisse kennenlernen.

In Übungen, Kleingruppenarbeit und Austauschrunden wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie kommt es, dass ich immer wieder solche Beziehungen eingehe?
- Kann ich das Muster meiner Co-Abhängigkeit erkennen?
- Wie setze ich Grenzen, um mich zu schützen?
- Wie gehe ich mit Scham, Schuld, Trauer und Wut um?

Referent: Kai Kreutzfeld, Heilpraktiker Psychotherapie

**Sa.,
18.4.2026**
10–14 Uhr

online

Kostenfreie Veranstaltung des Kompetenznetz Depression Eifel-Mosel: Lesung „Die Gedanken sind blei“

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? In ihrem Buch „Die Gedanken sind Blei“ illustriert und schreibt Eva Jahnen aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. „Die Gedanken sind Blei“ richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In ihrer Lesung spricht die Autorin über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Im Anschluss an die Lesung steht Eva Jahnen für einen offenen Austausch zur Verfügung und signiert ihre Bücher.

Referentin: Eva Jahnen, Autorin

**Sa.,
6.5.2026**
19–20:30 Uhr

Palais Walderdorff
Raum 05
Domfreihof 1b
54290 Trier



Zeit nehmen und für sich sorgen.

Vortragslesung: Begegnung von Angst und Depression

Wenn die Angst, die eigentlich schützen soll, plötzlich zur Krankheit wird, dann beginnt ein schwieriger Weg. Panikattacken, Angst vor bestimmten Dingen oder einfach nur eine ständige Sorge machen das Leben schwer.

Depression fühlt sich oft an wie eine schwere Last, die auf den Schultern lastet und die Freude am Leben nimmt. Was einst selbstverständlich war - Kraft, Mut und Selbstwertgefühl - schwindet zunehmend.

In diesem Vortrag teilen die Autoren ihre individuellen Lebenswege. Ziel ist es, die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Angst und Depression aufzuzeigen, um ein tieferes Verständnis für die vielschichtigen Facetten beider Erkrankungen zu schaffen.

Referenten: Roland Rosinus, Autor und Peter Brill, Autor

**Do.,
21.5.2026
18-20 Uhr**

Stadtbibliothek Idar-
Oberstein
Hauptstraße 373a
55743 Idar-Oberstein

Sich selbst in Phantasie Reisen & Bildern begegnen und erleben

Möchten Sie sich selbst etwas besser kennen und verstehen lernen? Phantasie Reisen bieten dazu eine gute Möglichkeit. Zu den Texten einer Phantasie Reise erlebt ein jeder andere Bilder, durch die sich ein ganz persönlicher innerer Teil Ausdruck findet. Im Anschluss daran wird dann die Phantasie Reise noch zusätzlich verstärkt durch das Malen der jeweiligen Bilder und deren Besprechung. Dadurch kann es zu neuen heilsamen Erkenntnissen und besserem Verstehen über sich selbst kommen.

In dem Workshop werden Phantasie Reisen zu Themen angeboten, die vorher mit den Teilnehmenden vor Ort besprochen und mit der Gruppe vereinbart werden.

Referent: Walter Zender, Kunsttherapeut, Focussing,
Heilpraktiker Psychotherapie

**Mi.,
30.5.2026
10-16 Uhr**

MGH Johanneshaus
Martinusstraße 5a
54411 Hermeskeil

Zwischen Funktionieren und Zusammenbrechen – Burnout verstehen und tiefer begegnen

Was, wenn Burnout mehr ist als bloße Erschöpfung? In diesem Vortrag beleuchten wir die inneren Dynamiken, die Menschen an ihre Grenzen bringen – und oft darüber hinaus.

Wir schauen auf psychologische, körperliche und emotionale Hintergründe, betrachten Stress aus Sicht des Nervensystems und werfen einen behutsamen Blick auf tieferliegende Muster aus Biografie und Familie. Für alle, die verstehen wollen, wo Erschöpfung wirklich beginnt – und wie echte Veränderung möglich wird.

Referentin: Daniela Schmitten, Praxis für psychologische Beratung
und Hochsensibilität

**Do.,
11.6.2026
18-20 Uhr**

Daun -
genauer Ort wird
noch bekannt
gegeben

Emotionales Essen

Alle Menschen, die unter „Emotionalem Essen“ leiden, haben eines gemeinsam: die permanente gedankliche Beschäftigung mit Nahrungsmitteln, Mahlzeiten und mit ihrem zunehmenden oder abnehmenden Gewicht. Sie sind geradezu besessen von Gedanken rund ums Essen und um Ihr Aussehen.

In diesem Workshop lernen wir, dass die ständige Auseinandersetzung mit dem Essen meist ganz andere, tiefgründigere Ursachen hat und wir lernen, wie man sich von diesem Verhalten befreien kann.

Referentin: Anne-Marie Seekings, Psychologische Beraterin,
Heilpraktiker Psychotherapie

**Sa.,
13.6.2026
10-16 Uhr**

Haus der Vereine
Kasernenstraße 37
54516 Wittlich

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