

# ● SeelenLaute /51

**Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit im deutschsprachigen Raum** Kritisch, unabhängig, undogmatisch, parolenfrei  
Projekt-Schwerpunktthema 2021: *Selbsthilfe – Die Stimme der Betroffenen stärken!* Erscheint 6 x im Jahr (Sommer: Doppelausgabe)

Redaktionssitz: Saarburg und Saarbrücken

© Der Inhalt dieser Zeitung ist urheberrechtlich geschützt. Unzulässig sind nicht genehmigte Weiterveröffentlichungen.



SeelenLaute Nr. 51 / OKTOBER 2021

Editorial, SL-Kunstpries, PsychKHG

.. wenn sie nicht küsst der Sonnenschein. „Jede Blume welkt, wenn sie nicht küsst der Sonnenschein“ schrieb uns Leserin Angela Hahn und legte einen ihrer Schnapsschüsse bei. Dankeschön. Zur vorherigen Zeitung: Der open air für 4.9. angekündigte Saarländische GKV-Selbsthilfetag in Neunkirchen wurde leider kurzfristig vom Veranstalter wieder abgesagt (nach Red.schluss). Man sah sich nicht in der Lage, die damit verbundenen Auflagen zur Durchführung der Veranstaltung zu erfüllen, wie es in einer von der KISS Saarbrücken weitergeleiteten Information hieß. Sicher klappt's nächstes Jahr. Ein Sorry von den Layoutern zu Nr. 49\_50, denn in der

Printausgabe ist aufgrund eines Übertragungsfehlers auf Seite 2 ein unrichtiges Cover abgebildet. Danke für viele Grüße zu geschafften 50 Ausgaben SeelenLaute-Zeitung mit der letzten Ausgabe! Einzeller\*innen, Selbsthilfeverbände, Gruppen, Medien und Institutionen gratulierten uns, von Berlin bis Bayern. Dies spornt an. Wir wollen positive Veränderung selbst sein und tun, nicht nur davon reden und fordern. In der Dezemberausgabe 52 gibt's restliche Nachberichte zu unseren zahlreichen Selbsthilfe-Präsenzveranstaltungen in 2021, u.a. vom Workshop mit Ute Leuner plus SeelenLaute-Café am 11.9. in Losheim am. Für Vernetzung, Inklusions- und Öffentlichkeitsarbeit waren SeelenWorte RLP und SeelenLaute Saar mit Vertretungen und Besuchen im Spätsommer nochmals auf grenzübergreifenden Stadt- und Kulturtagen vor Ort, so in Luxemburg-Stadt (5.9. bei Kunst am Grund) sowie am 19.9. im französischen Sarrebourg. Zwei Veranstaltungen als Weiterbildung stehen für 2021 noch auf der Agenda. Erfreulich auch: Am 20.10. konnte das interne monatliche SeelenLaute-Präsenztreffen in Saarbrücken in bewährter kleiner Runde wieder aufgenommen werden. Bei allen Terminen liegt diese Selbsthilfe-Zeitung immer aus. Einen schönen Herbst noch! Red.

## Bundesweiter Selbsthilfe-Kunstwettbewerb 2021 ist entschieden

1. Platz für „Imaginären Freund“ von Caroline Golde. Erstmals zusätzlich Preis der SL-Redaktion

sl/at. Nach dem Starterfolg im Vorjahr hatte die originäre Selbsthilfe für seelische Gesundheit mit Veranstalter SeelenLaute Saar für 2021 die zweite Auflage ihres Kunstpreises ausgeschrieben. Als Exklusivförderer unterstützt die Techniker Krankenkasse (Saarbrücken) den Preis. Eingeladen zur bundes-weiten Teilnahme waren kreative Menschen mit psycho-sozialen Beeinträchtigungen und seelischen Handicaps. Das Motto: Freundschaft. Ausgelobt waren attraktive Prämien (350 €, 200 €, 125 €) für drei herausragende, bisher unveröffentlichte, selbst geschaffene Bildwerke.

Schließlich nominierten sich über 20 Kunstschaffende von Leipzig, Dresden, Berlin, Hamburg, über Neuss, Köln, Merzig und Saarburg bis aus Stuttgart und Nürnberg. Die persönliche künstlerische Auseinandersetzung und Umsetzung des Themas mündete in eine Vielfalt an Motiven, Originalität, Darstellungsformen und Techniken, auf im Gesamtblick hohem Niveau. Die unabhängig voneinander wertende Fachjury mit Silke Wolff, Ludwigshafen (Grafikkünstlerin, Mitglied im Kultur-HausRat der Stadt), Christine Baltes, Püttlingen (Freizeithünstlerin und Selbsthilfeengagierte) und Armin Andreas Pangerl, Lahr (Künstlerautor der Outsider Art und Mitgründer des Selbsthilfe-Atelier Lahr) hatte es nicht einfach, ihre Punkte für die ihnen anonym vorgelegten Werke abzugeben. Der Wettbewerb wurde in Medien der Kunst- und Sozialszene, Selbsthilfe und Allgemeinpresse angemessen dargestellt. Die Kölner Fachzeitschrift Atelier, die Psychosoziale Umschau, die norddeutsche Eppendorfer-Zeitung oder die NRW-KOSKON-Selbsthilfe-Website informierten ausführlich.

Die Gewinner des SeelenLaute-Kunstwettbewerbs 2021: Platz 3 erreichte Mile Fiori (Köln) mit dem Ölbild „Ent(e)freundet“, Platz 2 Ingeborg Jung (Goch) für ihre Acrylarbeit „Die zwei Freundinnen“ und Platz 1 (unsere Abb.) geht für das Aquarell „Mein imaginärer Freund“ nach Berlin, an Caroline Golde! Die 1991 geborene Künstlerin: „Das Bild entstand durch die Geschichte einer Freundin. Manchmal taucht ein unsichtbarer Freund aus dem Nichts auf, nimmt dich bei der Hand und lässt dich in eine Welt blicken, in der du dich weniger einsam fühlen kannst.“ Eine Foto-Sonderpräsentation aller Beiträge ist auf der Plattform [art-transmitter.de](http://art-transmitter.de) publiziert. Deren Trägerverein EGfK e.V.



ist technisch-publizistisch unterstützender Partner des Kunstpreis-Projekts. Die prämierten Arbeiten werden jetzt erstmals gedruckt in Selbsthilfe-Zeitung Seelen-Laute 51 gezeigt (S.1, S.4). Da eine Jurorin auf ihre Aufwandsentschädigung verzichtete, wurde zusätzlich ein Sonderpreis der Redaktion in Höhe 100 € vergeben: an Michaela Horn in Merzig!

SeelenLaute Saar gratuliert den Preisträgerinnen herzlich! Dank und große Anerkennung gilt allen Teilnehmenden fürs Mitmachen und die ideenreichen Einreichungen. Der Wettbewerb soll fortgesetzt werden.

## PsychKHG soll UBG im Saarland ablösen

sl. SZ und SR berichteten. Das alte Unterbringungsgesetz aus 1992 soll bald durch ein „Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz“ abgelöst und die Zwangseinweisung von psychiatrisch diagnostizierten Saarländer\*innen neu geregelt werden. Zum Inhalt dieses PsychKHG, womit anderen Bundesländern nun nachgezogen wird, debattierte der Landtag am 13. Oktober. Hilfeangebote und Prävention sollen festgeschrieben werden, die Versorgung psychisch kranker Menschen besser werden. So der Sprech der für den Entwurf verantwortlichen CDU- und SPD-Fraktionen. Kliniken, Einrichtungen, Selbsthilfe, Psychiater und Therapeuten will man enger vernetzen. Eine die Psychiatrie kontrollierende Besuchskommission (mit Selbsthilfetreter) soll installiert werden, die jährlich prüft, ob die Rechte Betroffener eingehalten werden. Eine Statistik zu Unterbringungen bzw. Gewaltmaßnahmen an Patient\*innen soll über ein geschütztes Melde-register beim Gesundheitsministerium geführt werden. Ob eine Unabhängige Beschwerdestelle vorgesehen ist, wurde nicht bekannt.

Kritik formulierte Astrid Schramm (Die Linke): Es brauche viel mehr Präventionsangebote. Ein Melderegister sei kritisch zu sehen, wie Negativverfahren aus Bayern zeigten (.. Patientendaten landeten bei der Polizei – Red.) und wo ein neues PsychKHG zu noch mehr Zwangseinweisungen geführt habe. Das Saarland weise zudem den höchsten Krankenstand wegen psychischer Leiden im Bundesdurchschnitt auf, so Schramm weiter. Der Entwurf ist nun im Gesundheitsausschuss.

## Angstwellen von Anna Jakob gewinnt SeelenLaute Saar-Literaturpreis 2021

*sl/at/bks.* Sich von der Seele schreiben hilft. Deshalb hatte die saarländische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenLaute ihren Schreibwettbewerb 2021 mit neuem Thema ausgeschrieben. Eingeladen waren interessierte Menschen aus der (oder mit Bezug zur) Region Saar mit Betroffenenenerfahrung, einen eigenen literarischen Text zum Thema „Himmel und Hölle“ einzusenden. Der selbst in der Literaturzeitschrift Federwelt und auf der renommierten autorenwelt-Website vorgestellte Wettbewerb wurde von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. in der Durchführung unterstützt und von Debeka BKK, DAK Saarbrücken und SBK gefördert. KISS Saarland und SEKIS Trier sowie das inklusive Nachrichtenportal art-transmitter.de berichteten. Schließlich hatten sich neun Bewerber\*innen entsprechend der Ausschreibung für den Preis nominiert.

Dr. Susanne Konrad (Literaturwissenschaftlerin) aus Frankfurt am Main und Vorjahrgewinner Jan Michaelis (Schriftsteller und Journalist) aus Düsseldorf von der Fachjury vergaben den ihnen anonym und unabhängig voneinander vorgelegten Beiträgen nach relevanten Kriterien Punkte, wonach der Siegetext ermittelt wurde. J. Michaelis meinte: „Ich war positiv überrascht, was die hohe Originalität der Beiträge anging. Sprache, Stil und Form sind sehr kohärent.“

Doch gewinnen konnte nur ein Text. Hauchdünn mit einem Vorsprung von nur einem Punkt vor Platz 2 und nachfolgend vier Bewerbungen mit gleicher Punktzahl, machte schließlich Anna Jakob aus Sulzbach das Rennen. Die Autorin ist Jahrgang 1996, lebt im Saarland und studiert in einem technischen Fach. Seit ihrem siebten Lebensjahr

schreibt sie „über all die Dinge, die ihr gerade durch den Kopf gehen“ oder verarbeitet alltägliche Erlebnisse in ihren Texten, die bisher nur Familienmitglieder und enge Freunde lesen durften.

Veranstalter Selbsthilfe SeelenLaute Saar gratuliert Anna Jakob herzlich zum Preis und veröffentlicht in dieser Zeitung (S. 4) exklusiv den vollständigen Text, auch als Beitrag zu den laufenden Wochen der Seelischen Gesundheit von Oktober 2021. Der Gewinnerin wurde die Prämie, ein fairbuch.de-Büchergutschein in Höhe 250 € inzwischen postalisch zugestellt. Ihre Freude war groß, wie sie zurückschrieb. Dank gilt allen Teilnehmenden beim zweiten SeelenLaute Saar-Schreibwettbewerb fürs engagierte Mitmachen und große Anerkennung für die eingereichten, vielseitigen Texte zum Thema.

## Ruth Fricke verstorben

Nachruf von Gangolf Peitz, Saarbrücken

*sl/bks.* Nach langer schwerer körperlicher Krankheit ist Ruth Fricke am 4. September 2021 mit 73 Jahren gestorben. In der Psychiatrieerfahrenen- und dialogischen Bewegung Deutschlands ist die Trauer groß. Die nach ihr benannte Stiftung hatte zur Trauerfeier am 7. Oktober in Herford eingeladen.



Die beruflich in Bielefeld tätig gewesene Fachlehrerin und Oberstudienrätin erlitt 1986 erstmals eine diagnostizierte Psychose, was sie mehrfach in die Psychiatrie führte. Frühzeitig musste sie 2001 in Berentung gehen. Doch damit begann ein umfängliches, unermüdliches Engagement in der Selbsthilfebewegung für und mit Menschen mit seelischen Handicaps. 1994 gründete die Herforderin eine lokale Selbsthilfegruppe (vgl. [www.hfvs-online.de](http://www.hfvs-online.de)) und arbeitete in der Psychiatrie-Erfahrenen-Szene in NRW, alsbald im frisch gegründeten Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. Zwanzig Jahre war Ruth in dessen Vorstand tätig, lange Jahre zudem im Vorstand des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit. Ein Zusammenwirken mit dem Dachverband Gemeindepsychiatrie gelang mit ihr zum Nutzen z.B. vieler gelungener BPE-Jahrestagungen. Die jährliche Gedenkveranstaltung des Kontaktgesprächs Psychiatrie für die Opfer der nationalsozialistischen Patientenmorde begann mit ihrer Initiierung. Auch parteipolitisch war sie langjährig aktiv, als SPD-Ratsfrau ihrer Heimatstadt, bemüht um Kultur und Gleichstellung.

November 2019 war Ruth Fricke auf dem Herforder Psychiatrieerfahrenen-OWL-Selbsthilfetag für ihr Lebenswerk geehrt worden, wegen der nachhaltigen Wirkung und Wichtigkeit ihres intensiven Tuns, wie NRW-Selbsthilfeaktivist Claus Wefing dort formulierte. Sie hat das Instrument der Besuchskommission in Psychiatrien und Forensiken im Sinne der Betroffenen gestärkt und war der Bundesregierung in Psychose-Fragen eine nicht wegzudenkende Ansprechpartnerin. Mit Referaten gegen Zwang und Gewalt in der institutionellen Psychiatrie reiste sie durch die Republik. Zu ihrem Erfolg trug bei, dass sie sich konstruktiv, zuverlässig und ergebnisorientiert mit verschiedenen politischen und sozialen Akteuren zusammensetzte. Gesprächsverweigerung oder Isolierung waren ihr fremd.

Sie war es auch, die immer wieder versuchte, den Verband BPE in seiner Vielfalt und Einigkeit zusammenzuhalten. Dafür nahm sie in Vorstandskämpfen mit dortigen Gegenspielern gar seelische Blessuren in Kauf. Unehrllichkeit und Hintenherum mochte sie nicht. Ihr Plus waren Reflektiertheit, Argumente sowie die Rückkopplung mit Dorothea Bucks vorgelebten Gedanken und Praktiken zielführenden Streitens für die Interessen Psychiatrieerfahrener. Basisbezug bewahrte sich Ruth mit und in ihrer Herforder Selbsthilfegruppe und hob in Bundesvorstandspositionen nicht ab. Respekt und Toleranz galten für sie genauso innerhalb einer Selbsthilfeorganisation für verbindlich, um glaubwürdig zu sein. Nie verlor sie das Anliegen um

Menschenrechte, Selbstbestimmung und UN-BRK-Umsetzung für Menschen mit psychosozialen Einschränkungen aus dem Auge. Dem Bundesverband BPE kam dies lange Jahre zugute.

Auch die originäre saarländische und rheinland-pfälzische Selbsthilfebewegung für seelische Gesundheit trauert um Ruth Fricke. Für Selbsthilfe SeelenLaute Saar erinnert deren Koordinator Gangolf Peitz (Saarbrücken) – einst von Ruth für die Selbsthilfearbeit mit „entdeckt“ und motiviert worden – an dieser Stelle an zahlreiche Ideen und Impulse von ihr zu Vernetzung, Vielfalt, Teilhabe, Miteinander und Antistigma-Ansätzen für die Selbsthilfe, jenseits von Parolen, Dogmen und Dominanzen. Über sie kamen beispielsweise ein Kulturnetzwerk Psychiatrieerfahrener oder eine bundesweite Medienseminar-Reihe für Selbsthilfegruppen auf den Weg, um diesen mehr Gehör und besseren gesellschaftlichen Einbezug zu ermöglichen.

Eine Ruth Fricke fehlt der Betroffenenbewegung heute mehr denn je. Vielerorts bleibt sie durch kompetente Vorträge, persönliche Gespräche, Tagungs- und Gremienpräsenzen oder auch Veröffentlichungen in guter Erinnerung. Dies wirkt weiter. Mit langjährigen Weggefährten entwarf Ruth schließlich noch kurz vor ihrem Tod eine Stiftung für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Der Vorstand der Ruth-Fricke-Stiftung besteht aus Jurand Daszkowski, Martina Heland-Gräf und Christoph Donath. Im Rahmen der Trauerfeierlichkeiten wurde für Spenden zugunsten der Stiftung das Sonderkonto IBAN DE 42 4945 0120 9000 2920 87 bei der Sparkasse Herford eingerichtet. Kontaktadresse: Ruth-Fricke-Stiftung, c/o Martina Heland-Gräf, Oberlinder Straße 2, 96465 Neustadt

## Verstörungen

Von Manuela Staschke-Sautter ist Sommer 2021 der Erzählband „Verstörungen“ in der Edition Outbird erschienen, die auch diverse Inklusionsliteratur herausgibt. In sanftem Sprachduktus nimmt die Verfasserin ihre Leserschaft mit auf eine besondere Reise durch die menschliche Psyche und deren Grenzgänge. Nach der Verlagsinformation öffnen sich im Buch „in fesselnden, beklemmenden Miniaturen .. die Gefühlslandschaften, Nöte und Einschränkungen hinter dem Grau einer Depression, der kalten Grandiosität einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, der Selbstkasteiung von Magersucht oder der Paranoia einer drogeninduzierten Psychose.“ Das Werk will den Themenkomplex psychischer Erkrankungen enttabuisieren helfen und zur Diskussion der Problematik anregen.

• Manuela Staschke-Sautter: Verstörungen. Verlag Edition Outbird, Gera 2021. Softcover-TB mit 216 Seiten, ISBN 9783948887162, print 14,90 €. Vita der Autorin (mit beruflicher Krankenschwester- und Betroffenenenerfahrung) unter <https://edition-outbird.de/autoren/manuela-staschke-sautter/>. YouTube-Teaser unter <https://www.youtube.com/watch?v=MB5-nFEaxdM>





## Schreiben aus der Seele hilft! – Nachhaltiger Workshop mit Susanne Konrad in Trier



at/sw. Endlich konnte das begehrte Seminarprojekt von Selbsthilfe SeelenWorte RLP mit der Frankfurter Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Dr. Susanne Konrad mit begrenzter Personenzahl pandemieangepasst in Trier stattfinden. Zweimal hatte es 2020 wegen der Covid-19-Situation abgesagt werden müssen. Im Vorfeld war vom Veranstalter eine Online-Lesung mit der Autorin realisiert worden, worin sie Ausschnitte aus ihrem Buch „Walzer mit Mr. Spock“ vorgetragen hatte (wir berichteten). In mehreren Erzählungen werden hierin Erfundenes und Wahres literarisch versponnen.

Diese in der Belletristik typische Symbiose erörterte die Referentin im dreistündigen Schreibworkshop am 7. August 2021 im Seminarraum der SEKIS Trier (Gartenfeld) mit ihren fünf ambitionierten Teilnehmenden in Beispielen, Theorieteilen, spezifischen Schreibübungen, Textvorträgen und einer zielführenden Ergebnisdiskussion. Ein Exkurs befasste sich mit Sinn und Einsatz poetischer Stilmittel. Fokussiert wurde die gesundheitliche Wirkung aktiven Schreibens herausgearbeitet, wenn darüber beispielsweise Biografisches aufgearbeitet wird, Sätze und Worte Ventil, Kommunikation nach innen wie außen sind, oder persönliche Erfahrungen, Leiden, Lösungen und Hoffnungen selbst-helfend textlich transportiert werden: (selbst)therapeutisches Schreiben, als eine Option von Selbsthilfe. So wurde sich an diesem Samstag-nachmittag mit manchen der im Workshop entstandenen Texte „von der Seele geschrieben“, oder es wurden persönliche Lebensfragen und -antworten ver-dichtet wie auch „zwischen den Zeilen“ verhandelt.

Teilnehmer\*innen und Referentin waren sofort „warm“ miteinander, sodass der Termin von Vertrauen und offenem Austausch in einer sympathischen Gruppe geprägt war. Die Schlussrunde zeichnete ein zufriedenes Feedback. Gerne will man wieder zusammenarbeiten.

Ein kleiner Informations- und Literaturstand zu Gesundheits-selbsthilfe, Kreativität und Outsider Art, mit vielfältigem Prospektmaterial sowie einer Auswahl an Büchern und Audio-CDs von Betroffenenautoren und -KünstlerInnen, wurde rege genutzt. Hier lag auch "Walzer mit Mr. Spock" aus. Die Kosten des Seminars konnten dank Fördermitteln der DAK Gesundheit Trier getragen werden.



## Outdoor-Seminar „Kräuter für die Seele“ in Trier – SeelenWorte RLP besuchte Abteigarten St. Matthias und Bürgerzentrum Schammatdorf

sw/at. Pandemiefreundlich outdoor, konnte auch dieses Jahr ein Selbsthilfe-Kräuterseminar mit Referentin Liane Schuler-Lauer (zertifizierte Gartengestalterin und BUND-Erfahrene, Foto re.) mit neuen Unterthemen teilnehmerbegrenzt durchgeführt werden. Veranstalter war die rheinland-pfälzische Selbsthilfe SeelenWorte. Natürliche Wege zu Erhalt und Stärkung seelischer und individueller Gesamtgesundheit waren Obertitel des Sondertermins, zu dem sich am Samstag, 17. Juli 2021 elf interessierte Teilnehmende (u.a. aus Trier und Welschbillig, wie auch aus dem Saarland) in Trier-Süd trafen.



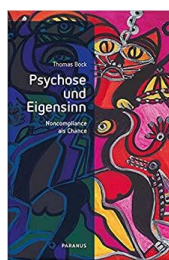
Liane stellte im von ihr geführten Besuch des Heilkräutergartens der Abtei St. Matthias weitere Kräuter mit Heilkraft vor allem fürs psychische Befinden vor. Auch die Bedeutung von Bienen für einen gesunden Naturkreislauf kam zur Sprache, beim Abstecher zu den hier von ihr

mitbetreten Bienenvölkern. Hilfreich auch ein Exkurs zum Aspekt gesunder Ernährung, am Beispiel von lokalem Obst und Gemüse an anderer Stelle des weitläufigen Gartengeländes. Da reizten die prallen Tomaten freilich auch zu einem Fotoshooting.. Praktische Tipps wie zur Zubereitung von Tees sowie Erläuterungen zum Baumbestand im Abteigarten ergänzten die konkret vermittelten Informationen.

Anschließend traf man sich zur Diskussion, wie auch zu allgemeinem Erfahrungs- und Informationsaustausch im Dorfzentrum des mit den Mattheiser Benediktinern kooperierenden Wohnprojekts Schammatdorf e.V. neben der Abtei, mit seinen schattenspendenden Pavillons und lernte dieses frühe Trierer Inklusionsmodell näher kennen. Bei angenehmer persönlicher Begegnung und Gesprächen auch am vorgehaltenen Literatur- und Infotisch mit einer Auswahl an Prospekten, Büchern und Broschüren, klang der aufschlussreiche Nachmittag gemütlich aus. Organisation, Bewerbung und Standbetreuung gelangen mit Unterstützung des Büros für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Bous) in Zusammenarbeit mit der EGFK e.V. (Dortmund). Mit einem kräftigen Applaus quittierte die aufgeschlossene Gruppe das gute Engagement von Referentin Liane.



## Psychose und Eigensinn



Mit umgedrehtem Titel als beim vorausgegangenen Werk „Eigensinn und Psychose“ (2012) ist bei Paranus im Kölner Psychiatrie Verlag im Oktober 2021 das 192-seitige Folgewerk „Psychose und Eigensinn. Noncompliance als Chance“ erschienen. Autor Dr. phil. Thomas Bock (geb. 1954) war als Professor für Klinische Psychologie und Sozialpsychiatrie und psychologischer Psychotherapeut 40 Jahre am Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg tätig. Mit Dorothea

Buck begründete er die Psychose-Seminare und weitere dialogische Projekte. Er ist Verfasser und Mitherausgeber zahlreicher Bücher.

Aus der Verlagsankündigung: „Auf Psychosen antwortet die Psychiatrie oft immer noch mit simplen Krankheitskonzepten und unzulänglichen Strukturen: Zugang zu begleitenden Hilfen erlangt oft nur, wer „Krankheitseinsicht“ und „Compliance“ zeigt. Dass aber gerade „Noncompliance“ und „Eigensinn“ Lebensqualität und Recovery ermöglichen, zeigt Thomas Bock in diesem Buch .. Psychoseerfahrene sind in vielfacher Weise eigensinnig: Ihre Sinne gehen eigene Wege .. Sie prüfen sehr genau, wie ernst ein privates oder professionelles Beziehungsangebot gemeint ist.“

Der Autor erzählt viele neue Geschichten von eigensinnigen Patient\*innen und von kreativen Wegen des Zugangs zu Erstdiagnostizierten und Psychoseerfahrenen. Das Buch enthält zudem ein Gespräch mit Dorothea Buck, eine Beschreibung der Lehren aus EX-IN von Gwen Schulz und eine wissenschaftliche Analyse von Prof. Michaela Amering zu den subjektiven Voraussetzungen von Genesung: „Hoffnung macht Sinn“. Hier geht es auch um den Eigensinn der Angehörigen, der Profis, der Psychiatrie und um gesellschaftliche Bezüge.

• Print 18 €, ISBN 978-3966051774. PDF 14,99 €, ISBN 978-3966051781



Die zwei Freundinnen (Acryl)  
Ingeborg Jung, Goch



Ent(e)freundet (Öl) Mile Fiori, Köln



Lebensbaum der Freundschaft (Acryl)  
Michaela Horn, Merzig

## SeelenLaute-Kunstpreis 2021

2. Platz (li)  
3. Platz (mi)

Sonderpreis der  
SeelenLaute-Redaktion (re)

## Selbsthilfe / Treffs & Info

SeelenLaute Saar, SeelenWorte RLP

und von ausgewählten anderen regionalen Selbsthilfen und Initiativen für seelische Gesundheit. Ohne Gewähr, vorbehaltlich aktueller Änderungen. Bei Präsenzterminen gelten die örtlichen Pandemie-schutzregeln, ggfs. Voranmeldung und Teilnahmebegrenzung. Aktuelle Veranstaltungsinfos im Online-Kalender von SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP auf [www.art-transmitter.de](http://www.art-transmitter.de), **TERMINE**

**Selbsthilfe SeelenWorte RLP** – gegr. 2009. Sitz Saarburg. Unabhängige Selbsthilfe für seelische Gesundheit in Rheinland-Pfalz. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Anschrift: SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg. [seelenworte-sh-rlp@hallo.ms](mailto:seelenworte-sh-rlp@hallo.ms). Verwaltungsmitarbeit/Post: Karina Kunze, Projektkoordination/Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178/2831417, Kontakt Saarburg: Patric Ludwig, Tel. 06581-9971617. Website-Infos in: [www.art-transmitter.de](http://www.art-transmitter.de) und [www.sekis-trier.de](http://www.sekis-trier.de). Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Satzungsbestimmt und gemeinnützig assoziativer Kooperationspartner der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGfK) e.V. Gelistet bei SEKIS Trier. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und des Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Donald Doenges (Losheim am See). Jahresversammlung Januar/Februar. SeelenWorte RLP ist eine über 80 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit ist SW RLP regelmäßig in mehreren Städten mit Eigenveranstaltungen (Workshops/Seminare, Vorträge, Kultur, Weiterbildung etc.) in vielen Themen bzw. mit Veranstaltungsteilnahmen vor Ort. Neuer Flyer erscheint Dezember 2021. Interner Treff regulär jeden 1. Do im Monat, 14.30-16.00 Uhr im MGH-Café Urban, Staden 130, Saarburg. Erfahrungsaustausch, Projektplanung, Arbeitsverteilung. Treffen n.V. auch in Trier

**Selbsthilfe SeelenLaute Saar** – gegr. 2008, landesweit tätig seit 2011. Sitz Saarbrücken. Unabhängige Selbsthilfe für seelische Gesundheit in und aus dem Saarland. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Postanschrift: c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. [sh\\_seelenlaute-saar@email.de](mailto:sh_seelenlaute-saar@email.de), Tel. 0178/2831417 (Gangolf Peitz). Website-Infos in: [www.art-transmitter.de](http://www.art-transmitter.de) und [www.selbsthilfe-saar.de](http://www.selbsthilfe-saar.de). Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Satzungsbestimmt und gemeinnützig assoziativer Kooperationspartner der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGfK) e.V. Gelistet bei KISS Saarland. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und des Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer Selbsthilfefreundschaft über Campus Vivendi (Montagnac). Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Donald Doenges (Losheim am See). Jahresversammlung Januar/Februar. SL Saar ist eine über 100 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit ist SL regelmäßig in mehreren Städten mit Eigenveranstaltungen (Workshops/Seminare, Vorträge, Kultur, Weiterbildung etc.) in vielen Themen bzw. mit Veranstaltungsteilnahmen vor Ort. Seit 2020 werden ein SeelenLaute-Kunstpreis und ein Literaturpreis ausgeschrieben. Neuer Flyer erscheint Dezember 2021. Interner Treff regulär jeden 3. Do im Monat, 17.30-19.00 Uhr in Saarbrücken-City. Erfahrungsaustausch, Projektplanung, Arbeitsverteilung, OG SH SeelenLaute Merzig-Wadern (Treffen n.V., Merzig oder Losheim), Kontakt über [sh\\_seelenlaute-saar@email.de](mailto:sh_seelenlaute-saar@email.de). Mitarbeitender in Merzig: Johannes Blatt

**Trier:** SHG Seelenleben (u.a. auch als Psychiatrieerfahrene Trier). Info Hans-Peter: Tel./SMS 0175-4986144, [seelenleben-trier@outlook.de](mailto:seelenleben-trier@outlook.de). Treffen in Trier-Stadt und Freizeitaktivitäten. SHG Emma, für Frauen mit psychischer Belastung. Info Susanne: Tel. 0176-24731073

**Kaiserslautern:** Selbsthilfegruppen bei Mein Seelenröpfchen e.V. / EUTBeratung werktags 10-16 Uhr, Tel. 0631/36139439. EX-IN, Recovery-College [www.mein-seelenroepfchen.de](http://www.mein-seelenroepfchen.de)  
**Mainz:** SHgruppen seelische Gesundheit in „KISS-Zeit“ [www.kiss-mainz.selbsthilfe-rlp.de](http://www.kiss-mainz.selbsthilfe-rlp.de)

Unser unabhängiges Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen sowie Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch privaten Spendern für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“- und Sachhilfen. Bankverbindung **Konto Selbsthilfearbeit: SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44**. Wir sagen DANKE für jede Unterstützung durch d/eine private SPENDE!

**SeelenLaute.** *Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. Erscheint sechsmal jährlich als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP*

Freundlich unterstützt von der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland, vom Landkreis Merzig-Wadern und aus Rheinland-Pfalz als größeres Öffentlichkeitsarbeit-Sonderprojekt gefördert (gemäß dortiger GKV-Regulieren kassenindividuell) im Verbund von Betriebskrankenkassen.

Schlussred./V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publiz. Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektorat, Recherche, Archiv): Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund). **Druck:** RS Saarlouis + BKS Saar (Nach-drucke). **Printauflage/Verteilung** im Jahr 3.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser\*innen gratis** bzw. auf **Spendenbasis**. Verteilung/Versand über SH SeelenLaute + SeelenWorte RLP und EGfK. Regional feste Ausgestellen (u.a. **Rat-häuser/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-Beratungstellen** in Saarbrücken z.B. KISS, TZ Försterstraße, Café Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; **Merzig** TRIAS, Gesundheitsamt; **Losheim** Praxishaus Doenges; **Homburg** TZ Café Goethe; **Neunkirchen, Saarlouis, St. Wendel, Völklingen, Wadern** Stadtbibliotheken; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; **Kaiserslautern** Verein Mein Seelenröpfchen; **Ludwigshafen** Caritas, dasHaus; **Lahr** Das Atelier; u.v.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen, Tagungspräsenzen** unserer Selbsthilfen, über/regional. **5er-Paket** inkl. Versand für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **Spendebasis 15€**: Bestellung schriftlich (auch per Mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **AutorInnen/Mitarbeitende** SL 51: A. Hahn, G. Peitz, P. Schwarz, Preisgewinnerinnen (wie angegeben) + Red.Teams. **Bildnachweis**. Fotos/Abb.: ob. li A. Hahn, mi C. Golde S.1; li Archiv SL, re Verlagsinfo S.2; G. Peitz S.3, außer re, unten Verlagsinfo; I. Jung, M. Fiori, M. Horn (wie angegeben) S.4. Vereinbarte Newsquellen: [art-transmitter.de](http://art-transmitter.de), BKS Saar. **Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur zuvor genehmigt. Quellen-benannt + mit Belegzusendung!** © ist zu beachten. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Zusendung gilt Einverständnis). Keine Veröffentlichungsgarantie. Gastbeiträge müssen nicht die Red.meinung wiedergeben. Die Zeitung zahlt keine Text- und Bildhonorare. Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. **Red.kontakt:** [sh\\_seelenlaute-saar@email.de](mailto:sh_seelenlaute-saar@email.de)

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung in 2021 für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch **BKK Diakonie, BKK Pfaff, BKK Pfalz, BKK VBU, BKK ZF & Partner, BKK 24, Daimler BKK, Debeka BKK, Novitas BKK, SBK**

## SeelenLaute-Literaturpreis 2021

ANGSTWELLEN Anna Jakob

Da geschieht es schon wieder  
Wie damals am Nordseestrand die Wellen des Meeres  
Siehst du jetzt die Angstwelle auf dich zurollen

Kalter Wind weht dir ins Gesicht und raubt dir den Atem  
Du kannst dich nicht rühren, wie angewurzelt bleibst du stehen  
Doch diesmal nicht ob dieser gewaltigen Naturschönheit  
Laut donnernd bricht die Welle über dir zusammen  
Und zieht dich hinunter in nachtschwarze Tiefe

Du schnappst nach Luft und fühlst dich so hilflos  
Wie damals auf dem Schulhof, auf dem du dich plötzlich wiederfindest  
Es ist ein grauer Tag, grau wie all deine Erinnerungen  
Hinten stehen zusammengebald in kaltschwarzer Masse diese Menschen

Er redet schon wieder über dich  
Du siehst es an seinem gehässigen Grinsen. Seine Freunde lachen  
Wie das donnernde Toben der Wellen rauscht es in deinen Ohren

Vielleicht geht es diesmal um deine Mathe-Note  
Oder wie genial er dich vorhin mal wieder in Sport angerempelt hat  
Oder mal wieder um dein Aussehen und dass dich garantiert niemals einer  
- oder eine, aber das weiß hier niemand - anfassen würde

Er würde dich ja niemals anrühren wollen  
Du denkst dir, dass du dies auch niemals zulassen würdest  
Doch das interessiert hier niemanden. Aber das ist in Ordnung  
Weißt du, er muss über dich reden. Seine eigenen Geschichten sind farblos  
Doch fühlst du dich so klein, klein wegen jemandem,  
der andere klein machen muss, um groß zu sein

Die Angst vor dem Ertrinken ist übermächtig  
Panisch und mühsam kämpfst du dich zurück an die Wasseroberfläche  
Es ist nicht die Angst, die dir die Kraft raubt  
Es ist der Weg zurück ins Licht  
Bleischwer erreichst du den rettenden Strand  
Nasser Sand bohrt sich in deine Fußsohlen  
Er lässt dich spüren, dass du noch am Leben bist

Fürchte dich nicht vor den Angstwellen  
Die Angst ist ein Teil von dir. Drum fürchte dich nicht vor dir selbst

Fürchte dich davor, nicht mehr an den hellen Strand zu gelangen  
Und davor, dich nicht mehr lebendig zu fühlen.