

● SeelenLaute /52

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)

Redaktionsort: Saarburg und Saarbrücken

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

SeelenLaute Nr. 52 / DEZ. 2021 Editorial, Berichte Campus Vivendi & Kurs in Saarbrücken

Menschenrechte lassen sich nicht wegwischen .. schreibt per Fotograuß Selbsthilfe- und Menschenrechtsaktivist Peter Schwarz (Foto re.) aus Beckingen. Wir danken Peter für die regelmäßige Zusendung interessanter Infomaterialien nach seinem kritischen Blickwinkel. Ebenso ein „Dankeschön“ an dieser Stelle an die LeserInnen und SeelenLaute-Freunde, die uns das Jahr über unterstützende Spenden für die umfangliche Selbsthilfefarbeit zukommen ließen und lassen („die wir neben der Bezuschussung durch v.a. die GKV-Kassen zur Deckung der Eigenanteilkosten stets benötigen). Nach dem Kurzseminar am ersten Dezembersamstag in Saarbrücken, steht an Präsenztermin nur noch eine kleine interne Weihnachtsfeier am 18.12. in Losheim am See auf der Agenda (nach ‚2 G plus‘-Saarlandvorgabe + Luftfilter). Neues Werbematerial für SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP befindet sich aktuell in der Produktion (mit Verteilungsbeginn in KW 52 und näherer Vorstellung Anfang des neuen Jahres). – Eine interessierte Lektüre, eine ruhige weihnachtliche Zeit und einen guten Jahreswechsel, wünscht herzlich Die Red.



Erste Schreibatelier-Woche bei Campus Vivendi in Südfrankreich Kleingruppe arbeitete fruchtbar im Atelierhaus in Montagnac zusammen. Bunter Abschlussnachmittag

at/bks. Der Start eines literarischen Angebots in seinen regelmäßigen Kreativwochen gelang mit der ersten Auflage vom 11. bis 15. Oktober 2021 im sympathischen Atelierhaus des europäischen Begegnungs-zentrums Campus Vivendi im südfranzösischen Städtchen Montagnac.



Im neuen Schreibseminar wurden zu wechselnden Themenstellungen eigene Texte (Gedicht, Kurzgeschichte, Glosse, Kurzkrimi, Dada..) verfasst, gemeinsam erörtert und verfeinert. Parallel dazu vermittelte der Theorieteil Grundwissen etwa zu

Genres, Stilmitteln, Formen und Handwerklichem, an Hand von konkreten Beispielen. Poetische Spiele lockerten auf. Täglich arbeitete die Kleingruppe mit Elan und Spaß konzentriert drei Stunden am Vormittag, darunter eine EX-IN-Genesungshelferin lernende Teilnehmerin aus Bielefeld, die den Kurs als Ausbildungsmodul nutzte. Auch Kraft und Option „aktiver“ Literatur für die Stärkung von persönlichem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wurden angeregt diskutiert.



Nach letzten Vortragsübungen mit Trainings von Stimme, Gestik und Mimik, klang das Atelier am Freitag mit einem kulturell-kulinarischen Abschlussnachmittag auf dem großen Balkon aus, zu dem sich auch Bewohner des Filialhauses in Pézenas sowie Campus Vivendi-Mitarbeitende (Petra, Toni und Detlef) eingefunden hatten. Die



Gruppe präsentierte ein ‚Best Of‘ ihrer Schreibegebnisse, mit eingängigen Texten wie „La vie est belle“, „Morgenröte“ oder „Crazy Cat“. Bei leckerem Essen, Wein und einer tollen Musikeinlage einer multitalentierten Kursteilnehmerin am

Saxofon („Summertime“!), spontan ergänzt durch Akkordeonklänge des örtlichen Musikreferenten und Freundes François, klang die Literarische Woche gebührend aus. Ein „da capo“ wurde gewünscht

und soll im Jahresprogramm 2022 berücksichtigt werden. Referent Gangolf Peitz vom Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar, der auch beim Campus-Kooperations-partner Art-Transmitter (Dortmund) tätig ist, konnte im Schreib-Atelier im Übrigen vorteilhaft das deutsch-französische Literaturmagazin PARAPLE sowie die länderübergreifende Selbsthilfezeitung SEELENLAUTE einbinden. Es gab kostenlose Print-Exemplare vor Ort.

Jahresprogramm, weitere Infos & Kontakt zum Veranstalter: www.campusvivendi.de



Selbsthilfe-Kurzseminar „Entspannungstechniken“ Saarbrücker Teilnehmer diskutierten Yoga bis Tao – 4 Übungen

sl/bks. Im letzten 2021-Präsenzworkshop von Selbsthilfe SeelenLaute Saar ging es am 4. Dezember in Saarbrücken im Nebenraum des Vereinscafé Jederman in der Johannisstraße (unter angepasster Pandemieschutzregelung) um Entspannungstechniken. Die Kurzfortbildung wurde spontan umdisponiert, da Referentin Silke Wolff (Ludwigshafen) den Termin wegen fahrtechnischer Probleme nicht wahrnehmen konnte. Ersatzweise berichtete Gangolf Peitz mit seinem beruflichen und Selbsthilfefarbeit-Wissen aus der thematischen Bandbreite: Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung bis zu Gebet, Meditation oder Tai-Chi wurden in der kleinen Teilnehmerrunde hinsichtlich Nutzung, Vorzügen und Einschränkungen bei seelischen Belastungen oder psychischen Leiden erörtert, damit jeder zum gesunden Entspannen und Abschalten das Richtige für sich findet.

Drei praktische Muskelentspannungsübungen und eine einfache, aufs Mentale rückwirkende Schwungübung unter Einsatz von Hüfte und Armen zeigten bei den Teilnehmenden gleich ihre positive Wirkung. Zum Mitnehmen gab's ein von Meditationsexpertin Silke Wolff erarbeitetes Übungsblatt. Dort ist auch das ‚Innere Lächeln‘ (Tao) beschrieben, für eine lösende Wechselwirkung zwischen gelockerten Organen und guten Gedanken. Der Nachmittag wurde aus Selbsthilfemitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Saarland unterstützt und klang bei einem schönen Kaffeepausch aus.

Jahreszeitlicher Fenstergruß von Angela Hahn



Mein Vertrauen zu mir und anderen – Sich von der Seele schreiben

Themen-Selbsthilfeworkshop mit Hamburger Autorin Ute Leuner in Losheim am See



sl/at/bks. "Vertrauen – Mein Vertrauen zu mir und anderen". So lautete das Schwerpunktthema des dreistündigen Schreib-Workshops von Selbsthilfe SeelenLaute Saar am 11. September 2021 in Losheim am See. Als Referentin kam die freie Autorin und Musikpoetin Ute Leuner (auf dem Foto rechts) aus Hamburg, mit der unsere Selbsthilfen in Saarland und Rheinland-Pfalz schon länger zusammenarbeiten. In der Hansestadt ist sie beispielsweise als Akteurin beim Seelenbrand-Festival bekannt. Im Seminarnachmittag in den angenehmen EG-Mehrzweckräumen – freundlich zur Verfügung gestellt vom Praxishaus Dr. rer. nat. Doenges – ging es diesmal innerhalb der begehrten Selbsthilfe-Projektreihe „Sich von der Seele schreiben“ also um ein sensibles und gleichzeitig sehr wichtiges Thema, in Bezug auf seelisches Befinden und psychosoziale Handicaps, bezogen aufs persönliche Umfeld, eventuelle Hilfspersonen und allgemein gesehen.

Dies schreibend und vortragend gewinnbringend zu erörtern, gelang der siebenköpfigen Kursgruppe (mit Teilnehmenden aus Trier, Saarburg, Greimerath, Merzig, Saarbrücken und Lothringen) unter Leitung von Ute gut. Auch die vor Ort entstandenen Texte bewiesen dies. Separate Atem- und Bewegungsübungen im Freien unterstützten die Ergebnisse.

Der Termin fand dank Förderung durch GKV Saarland-Selbsthilfemittel statt. In der Veranstaltungskonzeption assistierte das inklusive gemeinnützige europäische Kulturprojekt art-transmitter (Dortmund). Rahmenmoderation sowie Betreuung von Informations-

und Literaturstand im Foyer hatte Gangolf Peitz (Büro BKS Saar) übernommen. In der geselligen einstündigen Pause gab es bei Kaffee, Tee, Kuchen und Biobrezeln als Highlight noch ein entspannendes wie auch inspirierendes musikalisches Intermezzo mit vitaler spanischer Instrumental-Klassik, live gespielt vom Saarbrücker Gitarristen und Musikpädagogen Hermann Gelszinus.



Helle Welten

Helle Welt
Heile Welt
Heile Welt?

Luft, leicht, Lichtes
Léger, lustig, luftig
Lichtes suchen

Lichtes tun
Lichtung gefunden
Mittig im Wald der Welten

Freude bewahrt.

Gangolf Peitz

Du hältst (Auszug)

Du hältst das Glas hier wie ein andres in der Hand,
und ob es bitter schmeckt, was macht es dir.
Du hast die Wüste um dich, sie ist ausgebrannt,
du kannst sie sehen, trittst du vor die Tür.

Ob du auch kalt bist, ob dem Himmel gleich,
ob Glut verbreitend oder Bitternis
und ob du arm bist oder ob du reich,
einmal ist alles klar und einmal ungewiss.

Wolfgang Hille



Seelenreigen

Spüre hin
in die Ruhe
des Ich Bin

Ziehe daraus deine Kraft
die aus Liebe
Leben schafft.

Birgit Selzer

Fotoimpression von *Angela Hahn*

Reinhard Wojke lebt nicht mehr

Nachruf



red. Traurige Kunde kam im November aus Berlin: Reinhard Wojke lebt nicht mehr. Als bundesweit in der Betroffenenbewegung geachteter und vielseitig erfahrener Selbsthilfeaktivist und -kollege brachte er in seiner Heimatstadt den BOP&P e.V. als Mitgründer auf den Weg und prägte die frühere Medienarbeit des Bundesverbandes BPE e.V. über fünfzehn Jahre als zuverlässiger Macher und Weiterentwickler des BPE-Rundbriefs. Stets blieb er den Grundideen von BPE und PE-Selbsthilfebewegung sowie sich treu.

Man schätzte Reinhard wegen seiner reflektierten, freundlichen und respektvollen Art, die Akteure über den eigenen Tellerrand hinaus zusammenbrachte. Das BPE-Kulturnetzwerk hatte unter seiner Mithilfe die aktivste Zeit. Er ackerte beispielhaft unvoreingenommen, mit Leidenschaft (zudem bestenfalls „für einen Appel und ein Ei“) und Erfolg für die gute Sache. Nie stellte er sich in den Vordergrund.

Wie bekannt wurde, hatten BOP&P-VorständlerInnen ihn im Herbst per Dreizeiler aus dem Berliner Betroffenen-Verband ausgeschlossen. Aufgrund ähnlicher Anlastungen seitens umstrittener BPE-Leitungskreise hatte Reinhard zuvor dem Bundesverband selbst seine Dienste quittiert und dem umgekrempelt auseinanderdividierten BPE schließlich enttäuscht per Austritt den Rücken gekehrt. Der bis dahin selbständige, umfangliche BPE-Rundbrief ging alsbald als solcher ein und wurde stark gekürzt der LPE NRW-Zeitung „Lautsprecher“ angegliedert.

Die paradoxen Erfahrungen und die isolierende Coronazeit wurden zur großen Belastung, wie es aus seinem näheren persönlichen Umfeld hieß. Die Polizei musste am 9. November seine Wohnung öffnen, um Reinhard tot vorzufinden.

Trauer und Betroffenheit sind groß. Es gilt, einen tüchtigen, ehrlichen und unersetzbaren Selbsthilfeakteur und Freund dankbar und solidarisch zu verabschieden, auch von Seiten der Selbsthilfebewegung in Saarland und Rheinland-Pfalz. Es bleiben Erinnerungen an schöne Begegnungen beim Bierchen in Kassel, Trier oder Berlin und an ein produktives Zusammenarbeiten bei Aktionen, Medien oder Auftritten, sei es im damaligen Rundbrief, im Berliner Kleisthaus oder auf regionalen Netzwerktreffen. Vielleicht gibt das beherzte Lied „Ermutigung“, das Reinhard als Musiker mit seiner Gruppe Pinjuckel sang, jetzt neue Kraft (zu hören unter <http://www.antipsychoverlag.de/artikel/selbsthilfe/reinhard/pinjuckel-ermutung.mp3>). Leben und Wirken (darunter auch seine psychiatriepolitischen Texte) von Reinhard Wojke (1957-2021) sowie Nachrufe sind von Peter Lehmann unter der Netz-Kurzadresse <http://bit.do/re-wo> dargestellt.

Aufschlussreiche Selbsthilfe-Seminarfahrt nach Heidelberg

Besuch von Sammlung Prinzhorn, Klinik-Mahnmal und Haus Cajeth

at/sw. Kurzfristig konnte im Herbst pandemicangepasst noch eine Projektfahrt von Selbsthilfe SeelenWorte RLP mit einer Kleingruppe nach Heidelberg durchgeführt werden, statt der Teilnahme am in Lahr/Kippenheim vom dortigen Veranstalter abgesagten Outsider Art-Flohmarkt. Dank Förderunterstützung und unkomplizierter Änderung durch die BAHN-BKK fand dieser Zwei-Tage-Workshop mit gefülltem Programm vom 19.-21.11.2021 statt. Am Freitag wurde zunächst die Geschichte des Universitätsklinikums Heidelberg und der Sammlung Prinzhorn von Projektleiter Gangolf Peitz (Büro BKS Saar) referiert und mit der Gruppe diskutiert.



Dabei wurde eingangs die dunkle Seite der Klinik, als Teil der NS-„Euthanasie“-Verbrechen, mitverantwortlich für die Patientenmorde in den 1930/40er Jahren besprochen und vor Ort in der Voßstraße am Gedenkstein für die Psychiatrieopfer innegehalten. Als nächstes war die besondere

Personalie von Psychiater und Kunsthistoriker Hans Prinzhorn (1886-1933) Thema, sein in der damaligen avantgardistischen Kunstwelt viel beachtetes Buch „Bildnerei der Geisteskranken“ von 1922 (noch im selben Jahr von Max Ernst nach Paris gebracht), sowie die von ihm aufgebaute und im Deutschland der Nazis (in den „Entartete Kunst“-Feme-Schauen) missbrauchte Sammlung von psychiatrischer Patientenkunst. Nach dem Krieg wurde der von Art Brut-Denker und Maler Jean Dubuffet aufgesuchte überlebene Bestand begeistert gesichtet, wobei es laut Psychiatriekritiker Dubuffet keine eigene Kunst (psychisch) Kranker gibt.



Das Kurzreferat endete mit der Darstellung der jüngsten Entwicklung zum heutigen Museum Sammlung Prinzhorn (seit 2001) und zum Umgang des Klinikums mit seiner schwierigen Geschichte und seiner speziellen Kunstsammlung. Heute wird hier Kunst Psychiatrie-Erfahrener auf hohem Niveau präsentiert, dokumentiert, erforscht und öffentlich besprochen. Ein Verdienst besonders von Kunsthistoriker Dr. Thomas Röske, der im Haus seit 2002 leitend tätig und ein international gefragter Outsider Art-Experte ist.

Ausstellung „Wahnsinnig komisch – Follement drôle“



Hauptpunkt der Selbsthilfe-Weiterbildung war der Besuch der Ausstellung „Wahnsinnig komisch – Follement drôle“, die mit Verzug aus Paris kommend seit September im Museum Prinzhorn zu sehen ist. Dabei wird der Frage nachgegangen, ob Menschen in psychischen Krisen und Bedrängnis Humor äußern können.

Dass dem so ist, beweisen die hier versammelten Werke aus der Historischen Heidelberger Sammlung und der Kunstsammlung des Pariser Musée d'Art et d'Histoire de l'Hôpital Sainte-Anne (MAHNSA) hinlänglich, wobei die motivischen Akzente vom Lustigen (wie z.B. das Zigarette rauchende Schwein mit Brille und Regenschirm von Alfons Frenkl, 1906) Karikaturistischen über Frivoles bis zu satirischen, grotesken und zynischen Inhalten in den gezeigten Werken reichen. Es spiegeln sich Auseinandersetzungen mit der Einrichtung Psychiatrie, mit öffentlichen Obrigkeiten oder schlichte Alltagserlebnisse und menschliche Grundbedürfnisse.



Markante Psychiatriekritik

In der Ausstellungsrubrik „Psychiatriekritik“ begegnen wir etwa einer – eher harmlosen – „Viereckige(n) Obsessions-Spirale, gezeichnet, um den Psychiatern auf die Nerven zu gehen“ (Papierarbeit 1967 von André Petit, *1942). In eine „Psycho-Therapie“ (Gouache-Bild 1959) gezwängt, fühlte sich der unbekannte Colard aus Frankreich. Der als „dreifach diplomierter Idiot“ auftretende Erich Spießbach (1901-1956) brachte nicht nur einen



„deutschen medizinischen Weltrekord .. die Holzkopffrothese des Irrenhausarztes Dr X“ meisterhaft aufs Papier (1952), sondern erinnert mit seinen



Textwerken gar an Merz-dadaistische Worteskapaden von Kurt Schwitters. „Leerbuch und Formenleere des Waansinns und der Vernunft“ oder „Gute Nacht-Geschichten aus dem Irrenhaus. Was sich

Verrückte über Vernünftige erzählen“ (beides 1952)

seien hier exemplarisch genannt, satirisch abzielend auf Spießbachs Anstaltsherrscher, die Umstände und sich selbst.



Die von MAHNSA und Museum Prinzhorn gemeinsam kuratierte Kooperationsausstellung zu Humor in der Psychiatrie ist noch bis 23. Januar 2022 mit rund 150 Zeichnungen, Gouachen, Aquarellen und Skulpturen aus der Zeit von 1880 bis 1990 in Heidelberg zu sehen.

„Primitive Malerei“ im Haus Cajeth

Am Samstag ging es zum zweiten Spielort mit Außenseiterkunst in der Neckarstadt. Haus Cajeth in der Altstadt zeigt so genannte „Primitive Malerei im 20. Jahrhundert“. Positiv gemeint ist: ursprüngliche Kunst, geschaffen von Autodidakten aus gesellschaftlichen Randgruppen. Gesammelt hier auf Reisen nach Italien, Osteuropa und in Übersee von Buchhändler und Galerist Egon Hassbecker (1924-2013) und seiner Lebensgefährtin Barbara Schulz (*1954). Seit 1982 ist die außergewöhnliche Sammlung als Museum Haus Cajeth in der Haspelgasse der Öffentlichkeit zugänglich. Auch die hier ausgestellten Exponate beeindruckten die Selbsthilfe SeelenWorte-Besucher vehement. Wir zeigen hier das Ölbild „Bebado“ („Betrunken“) vom Brasilianer Antonio Roseno de Lima (1926-1998), der als Analphabet zeitlebens mit seiner Familie in Armut lebte. In seiner Favela ohne Strom malte und zeichnete er leidenschaftlich mit den einfachsten Mitteln.



Selbst noch in der Pension und beim Abschlussessen in der Pizzeria um die Ecke wurden die Seminarinhalte im Kontext von Kunst als Ausdruck von Seelenzuständen bzw. die Möglichkeiten des Künstlerischen für Teilhabe und Genesung weiterbesprochen.

© Text + Fotos: Gangolf Peitz

Das Ende einer langen Nacht:

müde aufgewacht,
die Augenlider schwer.
Ein Staubkorn kroch
ins Nasenloch –
ich niese!!!

Patric Bouillon

2 Übungen zur Stimmungsverbesserung

Inneres Lächeln

Meditation nach	Autor	Mantak + Maneewan Chia
	Titel	Das heilende Tao
	von	Healing Tao Books
		1996

Sitze bitte auf einem Stuhl, beide Füße nebeneinander am Boden. Lehne dich nicht an, sitze gerade, Hände gefaltet im Schoß. Lächle. Denke dankbar und mit ehrlicher Liebe an Deine Organe. Sie sind Dein Leben und arbeiten unermüdlich lebenslang für Dich.

Lächle deinen Organen zu in folgender Reihenfolge:

- 1) Drittes Auge, Augen, Nase, Ohren, Mund, Hals, Thymusdrüse, Brustkorb, Herz, Lungen, Zwerchfell, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nieren, Sexualorgane, Blase.
- 2) Drittes Auge, Mund, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm.

Das lenkt ab von dem Negativen, was dich gerade beschäftigt und bringt dich auf andere Gedanken. Vielleicht fällt dir etwas Positives zu deiner Situation ein.

Schwungübung

Stehe aufrecht, Füße schulterbreit, Arme hängen neben dem Körper. Drehe ruckartig deine Hüfte nach links und rechts. Erlaube deinen Armen zu schwingen.

Das gibt dir auch mental neuen Schwung.

Silke Woll

Der alte Weise

Komm, lass dich nieder an meinem alten Stamm.
Sei ganz still und lausche,
denn ich habe meine ganz eigene Geschichte zu erzählen.
Ich bin hochgewachsen, und ich bin fest verwurzelt.
Daraus erschließe ich alles Notwendige
für mein Dasein, für mein Leben.
Meine Wurzeln dringen tief in die Erde,
um Nahrung und Wasser aufzunehmen.
Mein Stamm, mit seinen Ästen und Blättern,
streckt sich der Sonne entgegen.
Und ja, ich schenke euch die Luft, die ihr zum Atmen braucht.
Ich bin euer stummer Diener für alles Lebendige auf dieser Erde.
Ich biete euch Menschen Rohstoff und Schutz vor Sonne und Regen.
Den Tieren biete ich Wohnstätt und Nahrung.
Ich bin alt. Ich bin ein stiller Beobachter der Zeit,
des Wechsels und Wandels,
selbst eingebunden in das Spiel der Jahreszeiten.
Wohl wahrnehmend die Hochzeiten des Gegenwärtigen.
Ich umfange euch mit der unendlichen Weisheit des Lebens.
So, wie ich mich euch zeige,
so bin ich immer richtig, wichtig, ganz und wertvoll.
So, wie ich meine Daseinsberechtigung aus dem Sein ziehe,
so bringt auch ihr euch im geborenen werden
als göttliches Geschenk dem Leben dar.
Ein Jeder mit seiner ganz individuellen, einzigartigen Begabung,
ein Jeder mit seiner ureigenen Bestimmung.

Ursula Balthes

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, **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_rlp@hallo.ms. Verwaltungsmitarbeiter/Post: Karina Kunze, Projektkoordination/Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178/2831417, Kontakt Saarburg: Patric Ludwig, Tel. 06581-9971617. Website-Infos in: www.art-transmitter.de und 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 zum Jahreswechsel 2021/2022. 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 im und aus dem Saarland. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Postanschrift: c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. sh_selenlaute-saar@email.de, Tel. 0178/2831417 (Gangolf Peitz). Website-Infos in: www.art-transmitter.de und 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 (Montagnan). 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 Anfang 2022. 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_selenlaute-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. Treffen in Trier-Stadt und Freizeitaktivitäten. SHG Emma, für Frauen mit psychischer Belastung. Info Susanne: Tel. 0176-24731073

Kaiserslautern: Selbsthilfegruppen bei Mein Seelentröpfchen e.V. / EUTBeratung werktags 10-16 Uhr, Tel. 0631/36139439. EX-IN, Recovery-College www.mein-seelentröpfchen.de

Mainz: SHGruppen seelische Gesundheit in „KISS-Zeit“ www.kiss-mainz.selbsthilfe-rlp.de

Corona-Telefonhotline mit krisenerfahrenen Peer-Gesprächspartnern. Ein Angebot des Bayerischen Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrene e.V. für Menschen, die in der Pandemie psychisch zusätzlich leiden. Für Mitglieder und alle, die ein diesbezügliches Gespräch haben möchten. Gebührenfrei unter Tel. 0800 / 008 009 0, Di, Do und Sa von 17.00 bis 19.00 Uhr

- **MEDIKAMENTE REDUZIEREN UND ABSETZEN:** Kompetente Informationen unter Selbsthilfemitarbeit findet man unter <https://www.absetzen.info>
- **PSYCHOSOZIALE PATIENTENVERFÜGUNG (PsychPaV):** gut ausformulierte Vorausverfügung gem. StGB §223 und BGB §1901. Download (Mustertext, Erläuterungen) unter <http://www.bit.do/psychpav>. Kostenlos vom Antipsychiatrieverlag, Berlin
- **DOROTHEA BUCK (1917-2019):** fundierte und von ihr zu Lebzeiten mitgestaltete Seite zu ihrem Leben und Werk als deutsche Psychiatrie-Erfahrene, Kämpferin für humane Psychiatrie, Wegebereiterin von Trialog und Selbsthilfe für seelische Gesundheit: <http://bit.do/dobuck>
- **Projekt „MIT SUIZIDGEDANKEN LEBEN“:** Die langjährig Selbsthilfe-Erfahrene Kristina Dernbach (Freiburg) betreibt die aufschlussreiche Seite <https://suizidgedanken.de/>
- **NICHT-PSYCHIATRISCHE SELBSTHILFE:** Peter Lehmann hat die früher beim BPE e.V. vorgehaltene Übersicht zu Gruppen / Organisationen / Initiativen der Psychiatrieerfahrenen-Selbsthilfe über seine Website reaktiviert und allgemein zur Verfügung gestellt: <http://www.antipsychiatrieverlag.de/info/selbsthilfe-d.htm>. Aktualisierungen an mail@peter-lehmann.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 Selbsthilfe: SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. **DANKE für eine Weihnachts- oder Neujahrsspende für unsere weitere Arbeit!**

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-Regularien 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 (Nachdrucke). **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 Auslagestellen (u.a. **Rat-häuser/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungstellen** in Saarbrücken z.B. KISS, TZ Försterstraße, Cafe 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 Seelentröpfchen; **Ludwigshafen** Caritas, dasHaus; **Lahr** Das Atelier; u.v.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen, Tagungspräsenzen** unserer Selbsthilfen, über/regional. **Ser-Paket** inkl. Versand für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **Spendebasis 15€:** Bestellung schriftlich (auch per Mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **AutorInnen/Mitarbeitende** SL 52: U. Balthes, A. Hahn, B. Selzer, S. Wolff, P. Bouillon, W. Hille, P. Lehmann, G. Peitz, P. Schwarz + Red.Teams. **Bildnachweis,** Fotos/Abb.: S.1 ob. P. Schwarz, u. A. Hahn, restliche G. Peitz; S.2 ob. G. Peitz, mi P. Lehmann, u. A. Hahn; S.3 G. Peitz. **Verarbeitete Newsquellen:** art-transmitter.de, BKS Saar. **Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur zuvor genehmigt, Quellenbenannt + mit Belegzusendung!** © ist zu beachten. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Zusendung gilt Einverständnis). Keine Veröffentlichungs-garantie. **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_selenlaute-saar@email.de