

# Kreative Selbsthilfe-Seminartage RLP für seelische Gesundheit

Information und Programm

*Wort, Klang, Bewegung, Stille... für die Seele!*



**am Fr 11./Sa 12. Juli 2014 in Saarburg**

Selbsthilfe SeelenWorte RLP mit alternativen Kreativ-  
Gesundheitsworkshops und öffentlichem Informationsstand

Dank partnerschaftlichem Förderengagement seitens regionaler GKV-Kassen, finden die ersten Kreativ-Selbsthilfe-Seminartage RLP für seelische Gesundheit, am 10. Und 11. Juli 2014 im schönen Saarburg statt. Veranstalter ist die engagierte Selbsthilfegruppe „SeelenWorte RLP“, deren Einzugsgebiet sich heute von Saarburg/Trier über Pfalz, Eifel, Hunsrück bis nach Mainz erstreckt.

„Wort, Klang, Bewegung, Stille – Für die Seele!“ lautet der Titel der zwei Intensiv-Tage mit vier Kursen von und mit Fachreferenten. Musik- und Literaturtherapeutische Workshops, Meditatives und Bewegungsgesundheitliches mit Selbsthilfeansatz, Diskussion und Erfahrungsaustausch stehen auf dem Programm. Gearbeitet wird in Kleingruppen, am Vormittag und Nachmittag. Die Seminartage beginnen mit einer Gesamtrunde zur Vorstellung und enden mit einem Schlussresümee. Als öffentlichen Teil gibt es einen alternativen „Literatur- und Informationsstand Seelische Gesundheit“, besetzt mit Auskunftsreferenten mit Betroffenenkompetenz. Das genauere Programm: siehe Rückseite

Die Teilnahmegebühr beträgt für Psychiatrieerfahrene und Geringverdienende 15 Euro, für andere Interessierte 30 Euro. Ein Mittagessen wird vor Ort günstig angeboten, Selbstverpflegung ist ebenso möglich. Fahrtkosten können bei Bedarf und Nachweis auf vorherigen Antrag mit max. 25 Euro bezuschusst werden. Eventuelle telef. Rückfragen zu den Kurstagen (auch) über Red. SeelenLaute: Tel. 0178/2831417

**Anmeldungen** mit gleichzeitiger Zahlung (bar/per Überweisung) der Teilnahmegebühr bis 30. Juni 2014: in den Selbsthilfetreffen, postalisch, oder per E-mail an [sh\\_seelenworte-rlp@email.de](mailto:sh_seelenworte-rlp@email.de). Überweisungen (Verwendungszweck: Gebühr SH-Seminartage Saarburg 2014) bitte aufs Konto SH SeelenWorte RLP, IBAN: DE88 10077777 0240 6361 01. Bei Nichterscheinen Platzverlust, keine Gebührenerstattung, der Betrag geht dann in den Selbsthilfe-Spendenfonds von SH SeelenWorte.

---

Die gesundheitsbezogenen Workshop-Tage sind initiiert und organisiert von Selbsthilfe SeelenWorte RLP (im BPE e.V.), Postfach 1308, D-54439 Saarburg

Das Seminarprojekt wird freundlich gefördert von

**DAK Gesundheit   AOK Rheinland-Pfalz   Knappschaft   IKK Südwest**

- **Veranstaltungsort, Anfahrt, Verpflegung, Sonstiges** (Änderungen vorbehalten)
- Anreise/Abreise an beiden Tagen selbstorganisiert. Bitte pünktlich die jeweiligen „offiziellen Zeiten“ einhalten, es sind genug Pausen möglich und wer möchte kann privat am Abend noch bleiben (Saar und Burg sind in direkter Nähe). Fahrgemeinschaften bzw. mögliche Vergünstigungen beim ÖPNV sind zu nutzen.
- Saarburg ist gut mit der Bahn zu erreichen, liegt an der Saarstrecke zwischen Saarbrücken – Merzig – vor Trier. Vom DB Bf. Saarburg sind es ca. 15 Fußminuten zu den beiden Veranstaltungsorten: Vom Bahnhof (durch Unterführung) über die Brücke gehen, dann Straße vor dem Tunnel rechts runter, Schild „Glockengießerei“ (Soziokulturelles Zentrum Staden 130) folgen. Kurz zuvor (Staden 92, altes Fischerhaus) liegt die Privatwohnung, in der wir auch einen Raum als Kursraum nutzen. WCs sind in beiden Häusern vorhanden (3 Fußmin. auseinander gelegen), Hinweisplakate hängen aus.
- Arbeitsmaterial: gibt's vor Ort. Wer hat/möchte.. kann auch eigene Instrumente (Gitarre, Bongo..) und Unterlagen mitbringen.
- Bäcker, Imbissbude, Restaurants u.a.m. befinden sich in unmittelbarer Nähe. Am Freitag können wir kostengünstig im Soziokulturellen Zentrum zu Mittag essen, dort befindet sich auch ein Café. Am Samstagmittag können wir preiswert (oder auch am Freitag) im nahen türkischen Bistro (Brückenstraße) essen.
- Seminarkoordination und Tagesmoderation: Gangolf Peitz, Tel. 0178 / 2831417

## **Das Seminarprogramm**

(Bitte während der Arbeitszeiten handys ausschalten. Danke!)

- **Fr. 11.07.14**

10.00 – 10.30 Soziokulturelles Zentrum, Staden 130. *Begrüßung & Vorstellungsrunde*  
Kursvorstellungen, Seminarbelegung, weitere Infos was/wo

10.45 – 12.00 *Workshop Freies Trommeln: ..löst Aggressionen.* Infos, Tipps, Übungen.  
Referentin: Karina Kunze (Saarburg), Genesungshelferin/Bandmusikerin

### Öffentlicher Teil 11.00 – 13.00

*Literatur- und Informationsstand Seelische Gesundheit.* Cafe Urban/Soziokult. Zentrum  
Standbetreuung/Auskunftsreferent: Johannes Blatt (Merzig), Selbsthilfe SeelenLaute Merzig

12.00 – 13.30 PAUSE zur freien Verfügung / Mittagessen

13.30 – 15.45 *Workshop Literatur: Sich von der Seele schreiben. Gedichte schreiben – hilft.* Informationen, handwerkliche Tipps, Übungen, Diskussion. Ref.: Gangolf Peitz (Bous/Trier), ambul. Sozialhelfer, Lyriker, Journalist (Büro Kultur- und Sozialarbeit Saar). Pause 14.30-14.45

16.00 – 17.30 *Bewegung lockert!* Wandern/Gymnastik/Atemübungen; n. V., Ref.: NN

- **Sa. 12.07.14**

11.00 – 12.00 *Workshop Gitarre & Gesang: ..statt Therapiemusik: selbst tun hilft und verbindet!* Gitarrengriffe, Gesangstipps, Songbeispiele, Diskussion, gemeinsames Singen.  
Referent: Patric Ludwig (Saarburg), Dichter und Liedermacher, Selbsthilfeaktivist

12.00 – 13.00 PAUSE zur freien Verfügung / Mittagessen

13.00 – 15.30 *Workshop Harfe: Ruhige Klänge für die Seele.* Vortrag, Übungen, Reflexion, Diskussion. Ref.: Matthias Weber (Dahlem), Musiklehrer, Komponist. 14.00-14.15 Pause

15.30 – 16.00 *Gesamtschlussrunde: Feedback, Fazit, Ausblick. Ausklang*