

SeelenLaute

Kreative Selbsthilfeseiten Saar, Mosel, Pfalz – Kritisch, unabhängig, anders!

SeelenLaute Nr. 15 / 2015

Editorial/Berichte

Mit allen Sinnen. „Beim Singen geht’s um alle Sinne!“, meint die unserer Selbsthilfe sympathisch verbundene Sängerin und Referentin Ute Leuner. Wir sind gespannt auf die Premiere ihres Workshops zum Themenkreis „Singen hilft“, neben Schreiben oder Qi Gong ein ‚Highlight‘ der 2. Kreativ-Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit, am 24./25. Juli in Saarburg. Infolyer im Netz auf www.art-transmitter.de, postalisch über die Redaktionsanschrift und bei den Treffen in Saarbrücken, Merzig und Saarburg.

Von Sinnen.. brauchen wir nicht, – aber leben und lieben mit allen Sinnen: Ohne Querelen, unfreiem Empfinden oder Ambivalenzen, oder gestört von medikamentöser Behinderung. Ein befreites frohes Sinn-Gefühl sei der Leserschaft gewünscht! *i.A. Gangolf Peitz*

Musik als Flügel der Seele – Wenn Bach, Vivaldi & Blues therapieren

bks. Musik kann beruhigen und beleben. Ihre Wirkung ist unter anderem von Alter, Stimmungen und Lebensverhältnissen abhängig. Bücher wie „Wie man mit Musik für die Seele sorgt“ (M. Heymel, 2006) oder „Der Sound Gottes – Musik als Flügel der Seele“ (A. Läßle, 2004) beschreiben dies. Bei den antiken Olympiaden steigerten Harfe und Flöte die sportliche Leistungsfähigkeit. Der heilsame Effekt für Konzentration, Entspannung, Ausgeglichenheit und Stärkung auf Körper, Geist und Psyche ist wissenschaftlich messbar. Zunehmend wird heute Musik in der Medizin bei Therapien eingesetzt, Musiktherapie ist Genesungshilfe.

Über das autonome Nervensystem hilft beispielsweise klassische Musik dem Herz-Kreislauf-System oder zur psychischen Stabilisierung. Dies habe „nichts mit Wellness oder Lifestyle zu tun“, schreibt die Zeitschrift „Herz heute“ (4/2014). Besonders geeignet sind hier Kompositionen von Bach, Händel oder Vivaldi. Die diesbezügliche Musikauswahl müsse aber Betroffenenindividuell erfolgen, „besonders bei Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen“.

Auch kreative Selbsthilfeinitiativen für seelische Gesundheit wissen dies und geben ihre Erfahrungen in Workshops und auf Selbsthilfetagen mit Betroffenenkompetenz weiter, unterstützt von Kassen der Gesetzlichen Krankenversicherung. Man arbeitet dabei z.B. erfolgreich mit Harfe, Gitarre, Perkussion und Gesang, auch interdisziplinär gekoppelt mit Lyrik und Kabarett sowie Atmung und Bewegung.

Wege aus der Angst

Vortrag von Roland Rosinus in Blieskastel

sl. Aus eigenem Erleben referiert Roland Rosinus im Vortrag „Wege aus der Angst“ am 3. Juni 2015, 19.00 Uhr, in der Veranstaltungshalle der Blietalkliniken, Blieskastel-Lautzkirchen. An diesem Abend werden auch seine Bücher und CD vorgestellt. Der St. Ingbert-er Autor berichtet von Panikattacken, Platzangst oder sozialen Ängsten und (seinen) Wegen hieraus. Eine Veranstaltung im Saarpfalzkreis mit einem Gesundheitsexperten aus Erfahrung, der Mut machen will.



Von der Behindertenhilfe misshandelt

sw/Presseinfo kobinet. Anlässlich der Beratungen (März 2015) des Petitionsausschusses zur Rehabilitation und Anerkennung von Opfern, die in den 1950er und 1960er Jahren als Kinder und Jugendliche in Behindertenheimen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie untergebracht waren und dort misshandelt wurden, forderte Corinna Rüffer, Obfrau im Ausschuss und Sprecherin für Behindertenpolitik der Bundestagsfraktion von Bündnis 90/Die Grünen, dass dieses geschehene Unrecht endlich anerkannt und aufgearbeitet wird. "Wir begrüßen ausdrücklich den über die Fraktionsgrenzen hinweg starken Beschluss. Bundesregierung, Bundesländer und die Kirchen sind aufgerufen, zügig an einer Lösung im Interesse der Betroffenen zu arbeiten". Dort müsse man sich seiner Verantwortung stellen und sich an einem Hilfsfonds für diese Gruppe beteiligen, erklärte Frau Rüffer.

BI "Kunst kennt keine Grenzen" mit Erfolg

Neues Outsider Art Saar-Projekt wird am 2. Juni in Saarbrücken geehrt

at. Die vom saarländischen Outsider Art-Kenner Gangolf Peitz initiierte Kulturinitiative „BI Kunst kennt keine Grenzen“ hat aus dem bürgerschaftlichen Ehrenamt heraus die Herausgabe eines ersten saarländischen Outsider Art-Künstlerkatalogs angeregt. Hier sollen hervorragende regionale Autodidakten aus den Bereichen Outsider Art-Malerei und -Lyrik, sollen besondere Kulturschaffende mit Handicaps unterstützt und bekannt(er) gemacht werden. Man will zu Normalität im Kontext von Kunstschaffen und Kunstrezeption beitragen und allgemein zu aktiven Kooperationen von BürgerInnen mit und ohne Handicaps im Bereich der Künste motivieren.

Für das 2015-Projekt „Künstlerkatalog Outsider Art Saar“ arbeitet man mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) zusammen. Im Februar wurde dieses Projekt der BI ins Förderprogramm von „Saarland zum Selbstermachen“ aufgenommen und mit einer Fördersumme von 1.000 Euro bedacht. Es wird am 2. Juni 2015 um 19.00 Uhr in der Staatskanzlei in Saarbrücken neben anderen Projekten vorgestellt und von Ministerpräsidentin Kramp-Karrenbauer geehrt.



Outsider Art-Ausstellung 2011 in der Stadthalle Merzig

Wie die freie Gruppe mitteilt, freut man sich über diesen öffentlichen Akzeptanzserfolg für die saarländische Outsider Art und ist für die Unterstützung seitens der Staatskanzlei dankbar. Das Budget reiche für die Realisierung einer ersten einfachen Katalogausgabe mit der Vorstellung zweier ausgewählter Saarkünstler der „Außenseiterkunst“. Die Publikation wird im Sommer produziert und im September zu den Tagen der Bildenden Kunst in Saarbrücken präsentiert, sowie auch in Luxemburg-Stadt bei einer Präsenz des europäischen Kunstprojektes Art-Transmitter bei „Kunst am Grund“. Die kulturell engagierte Selbsthilfe SeelenLaute Saar bewirbt das Katalogheft landesweit.

Die Stimmen und ich

sl. Acht Prozent aller Kinder und Jugendlichen hören Stimmen. Die zentrale Botschaft des Buches: Das allein ist noch keine Krankheit. Wer Stimmen hört, muss nicht psychotisch oder schizophren sein. Hier wird jungen Stimmenhörern altersgerecht und mit vielen Beispielen erklärt, warum sie Stimmen hören, welche Botschaften dahinter stecken können.

Das Buch (als Übersetzung des holländischen Originals aus 2009) bietet Tipps und Übungen, die helfen, den Einfluss der Stimmen zu verringern und die Angst vor bedrohlichen Stimmen zu verlieren. Ein Ratgeber für junge Stimmenhörer, für Eltern, Lehrer und professionelle Helfer, der aufzuzeigen versucht, wie man - statt mit psychiatrischen Diagnosen und Psychopharmaka - das Hören von Stimmen anders betrachten und behandeln kann und wie man lernt, mit diesen umzugehen oder sie zum Verstummen zu bringen.

Escher, Sandra / Marius Romme / Ingo Runte (Hg.): Die Stimmen und ich - Hilfen für jugendliche Stimmenhörer und ihre Eltern. Balance Buch- und Medien-Verlag, Bonn 2015, kartoniert, 304 S., ISBN 978-3-86739-092-7, 19,95 €

Das kleine Psychiatrie-ABC

sl/at. Frei gewählte Stichpunkte nach dem Alphabet werden in diesem Buch von zehn Psychiatrieerfahrenen-AutorInnen mit lebensnahen Inhalten statt schnödem Lehrbuchwissen gefüllt. Entstanden ist eine bunte Zufallsmischung aus Literarischem und Erlebnisberichten, angereichert mit Fakten. Da geht's z.B. um Angehörige, Cannabis, EX-IN, Gespräche statt Pillen, Hexenjagd auf modern, Liebesschmerz, Künstler, religiösen Wahn, befreiendes Schreiben oder um Ängste beim U-Bahn-Fahren.

Herausgeber und Mitautor Peter Mannsdorff (geb. 1957) studierte Romanistik und Germanistik. Seit 1990 schreibt er intensiv. Für ihn ist dies eine Möglichkeit „Seelenarbeit zu leisten, nicht zuletzt, um auf Spurensuche nach Erschütterungen zu gehen“, die ihn in der Vergangenheit belastet haben.

Peter Mannsdorff (Hg.): Das kleine Psychiatrie-ABC. 162 S., Shift-Selbstverlag Berlin 2015. 15 € (zzgl. Versand). Bezug: p.mannsdorff@t-online.de bzw. Tel. 030 7741019, und über Red. SeelenLaute selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Ein ein aus Spiel

Manche meinen, ich solle mehr aus mir rausgehen
Andere sagen, ich solle mal in mich hinein gehen
Ich selbst möchte eigentlich mehr ausgehen im Sinne von einkehren

Ob ich Aussicht auf Einsicht habe steht noch aus
Es macht mir nichts aus wenn es ans „Eingemachte“ geht
Gute Einfälle müssen ja nicht ausfallend sein.

von Elke Hofmann

Pink Paddlers Trier gewinnen RLP-Selbsthilfepreis 2014

Mit einem Übermaß an Teilnehmern und Rednern aus Ersatzkassen-Kreisen, Politik, LAG KISS und Wohlfahrtspflege - im üblichen Sprachmuster, ein Redebeitrag aus der Selbsthilfe war nicht vorgesehen - zeigte sich die Wahl der vier Preisträger aus 23 Bewerberprojekten schließlich als sehr sympathisch.



2. Platz für die Sucht-Selbsthilfe Blaues Kreuz, Landau

Platz 1 ging nach Trier, an die engagierten Damen einer Brustkrebs-Selbsthilfe. Die Pink Paddlers paddeln und trommeln regelmäßig auf der Mosel in ihrem Drachenboot für Gesundheit, für das Leben. Auch Männer und nicht-Betroffene dürfen und sollen „mit ins Boot“. Die Bewegung kommt aus Nordamerika, bei uns gibt es heute auch in NRW und Saarbrücken Gruppen. Info zur Trierer Initiative: www.pinkladies-trier.de

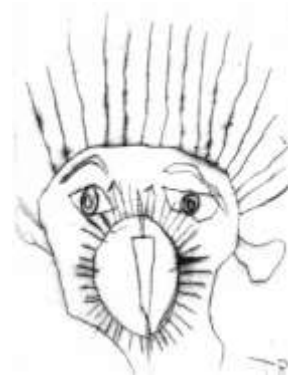
Von der Selbsthilfepresse war ein Journalist präsent, der für „Lautsprecher-SeelenLaute“ schreibt. Zwei eingeladene Vertreter von Selbsthilfe SeelenWorte RLP nutzten den Veranstaltungsbesuch für Informationsaustausch und neue Kontakte. Bei der Trierer Drachenboot-Selbsthilfe will man im Sommer mitpaddeln.

Gemeinsam mit dem Ministerium loben VdEK und LAG KISS alle zwei Jahre in Rheinland-Pfalz den Selbsthilfepreis aus. Die Veranstaltung im Bürgerhaus Mainz-Lerchenberg am 18. April 2015 dankte und ehrte gleichzeitig alle in der Selbsthilfe Engagierten für ihren ehrenamtlichen Einsatz und ihre wichtigen Gesundheits- und Inklusionsfördernden Aktivitäten. – Denn die Gesunden von heute sind die Betroffenen von morgen. Es ist normal, behindert zu sein. Grund genug, Grenzen zu verwischen. Womit Professionelle und Gesunde nach wie vor ihre Handicaps haben. *pg/kk*

Die Schwestern

Dur und Moll sind Schwestern, die sich lieben.
Denn Harmonie ist ihr oberes Gebot.
Eine jede trägt ihr Kleid – ist stolz und einzig.
Sie tanzen sehr gerne auf gemeinsamem Ball.
Dur und Moll sind Schwestern, die sich lieben.
Und jede zollt der anderen Applaus.

Birgit Selzer



Thomas Riesner – *Mensch ohne Seele*

„Alles im Rahmen??“ in Merzig Kirche und Heim versuchen künstlerische Ausstellung für Inklusion

at. Alles im Rahmen?? Das fragten die Veranstalter Wohn- und Pflegeheim Laurentiushöhe Schwemlingen und die Inklusive Seelsorge des Bistum Trier, in Kooperation mit dem Dekanat Merzig und der Pfarreiengemeinschaft St. Peter in einem Ausstellungsprojekt in Merzig im März. Der Untertitel lautete: „Mein Leben passt in (k)einen Rahmen – Bilderrahmen erzählen von ganz persönlichen Lebensgeschichten“. Dabei hatten Menschen mit und ohne Handicap an zwei Tagen die Möglichkeit, ihr(e) Leben(sgeschichten) plastisch in einem Bilderrahmen darzustellen. Teilnehmer aus dem Heim und externe Gäste trafen sich dazu in der Schwemlinger Einrichtung sowie bei der Christlichen Erwachsenenbildung in Hilbringen.

Nachdem Kunstaktionen in Merzig, z.B. initiiert aus der kreativen Selbsthilfe des Saarlandes (wie in „Chaos und Ordnung“, Stadthalle Merzig 2011), schon vor Jahren hier inklusiv und diskutierend starteten, boten jetzt auch diese beiden altetablierten Institutionen eine künstlerisch bezogene Inklusionsveranstaltung an.

Kritik kam aus regionalen Kunst- und Betroffenenkreisen. So vermisste die kulturell-sozial ehrenamtlich arbeitende Selbsthilfe SeelenLaute Saar hier eine wirkliche Kunst- und Teilhabeförderung. Es habe die vorrangige Darstellung und Präsenz der Hauptakteure der Ausstellung gefehlt, hieß es in einem Interview mit der website art-transmitter.de. Man hätte mehr Wert auf künstlerische Präsentation legen können, um dem Anliegen und den Aktiven angemessener Rechnung zu tragen. Es gebe keinen zeitgemäßen Grund diese namenlos im Hintergrund zu halten bzw. Seelsorge- und Betreuungspersonal Kommentierung und Moderation der Veranstaltung zu überlassen. Bedauerlich erscheine, so SeelenLaute weiter, dass der große Veranstalterverbund die Besucher um Spenden für entstandene Materialkosten bitte. Auch wäre eine ansprechendere Hängung der Werke in der Kirche St. Peter respektvoller gewesen.

● TERMINE 2015

Inklusive Projekt-Veranstaltungen der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

- **24./25.07. SAARBURG**, Soziokulturelles Zentrum:
2. Kreativ-Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit, von Selbsthilfe SeelenWorte RLP

In den Wochen der Seelischen Gesundheit:

- **05.10.** in VÖLKLINGEN: Mann und Frau? – Der **Selbsthilfe-InfoKulturabend von SeelenLaute**
- **15.10.** in WADERN: Wunderwellen – Der **Selbsthilfe-InfoKulturtag von SeelenLaute**

Weitere Informationen zeitnah in den Monatstreffen, in Tages- und Fachpresse, im Nachrichtenportal von www.art-transmitter.de und unter ‚Termine‘ auf www.bpe-online.de

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – Landesinitiative

kreativer Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener im BPE e.V.

Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit an der Saar

(seit 2008), Satzungsbestimmt/gemeinnützig über den BPE e.V – Wissenschaftlicher Beirat: Dr. D. Doenges (Losheim)

➤ **Kontakt:** SeelenLaute, c/o Gangolf Peitz, Lindenstr. 21, D-66359 Bous. Tel. 0178/2831417, Email-Anschrift: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de www.bpe-online.de

Saarlandweit: Workshops/Seminarbeteiligungen, Infostände, Gesundheits-/Kulturtagerepräsentationen. Dezember: Weihnachtsfahrt. Projekt-, Öffentlichkeits- und Medienarbeit. Zeitschriftenpublikation „SeelenLaute-Lautsprecher“ print 4 x jährlich, plus Onlineausgabe. Beratung, Inklusionsunterstützende regionale und bundesweite Aktivität, Vernetzung. OG in Merzig – **Mitarbeit gerne gesehen!** Weitere Infos und Termine in Fach- und Tagespresse, auch auf art-transmitter.de

➤ SeelenLaute – Vierteljährliches Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Schlussredaktion (V.i.S.d.P.): Gangolf Peitz. Journalistisch-publizistische Assistenz: Medienstelle der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) – **Druck:** c/o Lautsprecher/LPE NRW / Teil-Nachdrucke im Eigendruck. **Printauflage/Verteilung Saarland/Rheinland-Pfalz:** 200-260 Ex. pro Ausgabe, im Jahr über **1.000 verbreitete Hefte** und Auszüge allein in unserem Lesegebiet. **Heftabgabe an Einzelleser kostenlos** (postalisch gegen Versandkostenersatzung 2 € vorab in Briefmarken), **bzw. auf Spendenbasis.** – **Verteilung/Versand** über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP im Monatstreffen, über die o.g. Medienstelle/Großverteiler, über/regional auf Gesundheits- und Kulturtagen an Infoständen, sowie an festen Auslagestellen (u.a. **städtische Rathäuser/Bibliotheken** im Einzugsgebiet, **Saarbrücken:** KISS, Futterstraße / Tageszentrum Försterstraße; **Merzig:** TRIAS, Gutenbergstraße; **Losheim am See:** Praxis Doenges, Trierer Straße; **Wadern:** Per la Vita, Morscholz; **Trier:** SEKIS, Balduinstraße; **Saarburg:** Mehrgenerationenhaus, Staden 130, u.v.a.m.) – **Abonnement** im 10 Ex.-Paket pro Ausgabe für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen etc. im Verbreitungsgebiet, auf 20 €-Spendebasis im Quartal, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** schriftlich **plus Überweisung** aufs o.g. Selbsthilfekonto. Einzel-Abo bei regelmäßiger Monatsspende für mind. 1 Jahr. © **AutorInnen dieser Ausgabe:** Elke Hofmann, Karina Kunze, Birgit Selzer, Gangolf Peitz und Thomas Riesner, unterstützt von den Meeting-Teams SH SeelenLaute und SH SeelenWorte. **Vereinbarte allgem. Quellen:** art-transmitter.de, BKS Saar. **Bildnachweis:** S.1 G. Peitz, S.2 L. Balaguer, S.3 G. Peitz / T. Riesner. Dank auch an die Büro- und Verteilungshilfe Fr. Becking, in Merzig an Hr. Blatt

Publizistische Regeln: Die SL-Seiten sind redaktionell unabhängig. Verantwortlich für Einzelbeiträge sind die jeweiligen AutorInnen (© Urheberrechte). **Nachdruck nur mit Genehmigung und Belegexemplar.** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher redaktioneller Bearbeitung der Beiträge, mit deren Zurverfügungstellung das Einverständnis der Verfasser zu Veröffentlichung und Redaktionsregeln gilt. Rücksendungen nur bei frankiertem Rückkuvert. Eine Veröffentlichungsgarantie besteht nicht. Bei gedruckten Beiträgen erhält der Autor 1 Beleg-Freixemplar. **Mitmachen!** Erbeten: kurze *selbst verfasste* Texte, die *ins inhaltliche Format passen:* bei den Treffs abgeben, bzw. immer (möglichst) per mail, in formatierbarer Datei, an: selbsthilfe_seelenlaute-saar@email.de

Treffen in Saarbrücken jeden 3. Donnerstag im Monat, 17.30-19.00 Uhr, Café Jederman, Johannisstr. 2 (Sommer in Saarwiesen). Kontakt, Red.gespräch, Planung/ Information/ Erfahrungsaustausch. **Treffen in Merzig**, SeelenLaute Merzig, meist am 2. Mittwoch im Monat, 13.15-14.00 Uhr, Cafe Jobst, Poststraße, oder privat. Beratung & Information. - *Für Neuinteressierte empfiehlt sich vorab ein Telefonat.*

Unser umfangreiches Gesundheitsengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen und Tageszentren für Spenden, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Unterstützung unserer vielfältigen ehrenamtlichen Arbeit, insbesondere von Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Bous) und Hilfezentrum Hofgut Per la Vita (Wadern).

Um Qualität und die weite Verteilung der Publikation zu gewährleisten sind wir auch auf Leser-Spenden angewiesen. Helft mit, dass es uns immer gibt! **Herzlichen Dank!**

- **Spenden:** Kto. Selbsthilfe SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 59350110 1370213744

Selbsthilfe SeelenWorte RLP (seit 2009).

Kreativ-Selbsthilfearbeit für seelische Gesundheit. In und aus Saarburg-Trier für Rheinland-Pfalz. Treffs, Information, Öffentlichkeitsarbeit, Publikation, Veranstaltungen/ Teilnahmen. **Treffen in Saarburg jeden 2. Dienstag im Monat**, 15.30-16.30 Uhr, Café Urban (Soziokult. Zentrum Glockengießerei), Staden 130; Sommer am Saarufer. Kontakt Treffs: Patric, Tel. 06581/9971617 und über Red. Tel. 0178/2831417. SH SeelenWorte RLP, c/o Fr. Kunze, Postf. 1308, 54439 Saarburg. Dem Bundesverband BPE e.V. assoziiert, über SEKIS Trier und in der region. Selbsthilfe vernetzt. www.bpe-online.de; sh_seelenworte-rlp@email.de

Die wichtige Selbsthilfe-Medienarbeit, mit der Produktion dieser Seiten und der weiten Verteilung der Zeitschrift in Saarland und Rheinland-Pfalz, ist möglich dank freundlicher Unterstützung der GKV-Gemeinschaftsförderung für Basis-Selbsthilfearbeit, in RLP ergänzend gefördert von Einzelkassen, die wir in den beiden Ausgaben des zweiten Halbjahrs mit besonderem Dank aufführen.