

● SeelenLaute /57

Saar-Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit im deutschsprachigen Raum
Projekt-Schwerpunktthema 2022: „Selbsthilfe – Aktiv sein hilft!“

Kritisch, unabhängig, undogmatisch
Für Psychiatrieerfahrene und alle Gesundheits- und sozial Interessierten
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. 57 / OKTOBER 2022

Selbsthilfetag „Vielfalt“ in Losheim am See

Gelungener Selbsthilfetag als Sommer-Open Air am Stausee Losheim SeelenLaute Saar war in Infozelt mit Beratung, Literatur & Outsider Art als Treffpunkt dabei

at/sl. Unter dem Motto „Vielfalt“ präsentierte sich am 23. Juli 2022 ein Querschnitt der Vielseitigkeit der Gesundheits-Selbsthilfe im Landkreis Merzig-Wadern (Foto rechts: KISS). Über ein Dutzend ausgewählter Aussteller der originären regionalen Selbsthilfeszene - von den Diabetikern, über die Frauen-Brustkrebs-Gruppe bis zu Trans Anders - war mit betroffenenkompetentem Personal in den von den Veranstaltern Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland und Sponsorpartner IKK Südwest bereitgestellten Infozelten vor der Kulisse des Stausees für Beratung, Begegnung und Erfahrungsaustausch, mit Prospekt- und Literaturauslagen sowie Sonderbeiträgen anzutreffen. Zusätzlich bot etwa die IKK gesunde Kleinkost an, die Gemeinde stellte sich mit „Losheim lebt gesund“ vor und die Landesvereinigung Selbsthilfe zeigte vor allem mit der KISS deren Arbeitsfelder auf und stand bewährt organisatorisch zur Verfügung.



Bei heißen Sommertemperaturen erlebten zusammen mit den Akteuren und Ausstellern gut 300 Menschen zu Beginn der Schulferien eine attraktive Gesamtveranstaltung. Besucher kamen nicht nur aus dem gesamten Grünen Kreis, sondern z.B. auch aus St. Ingbert oder dem Trierer Raum, wie die Vertretung von Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Regionalgruppe Merzig-Wadern am Johannes Blatt (Foto oben, im Zelt) und Gangolf Peitz berichtete. Dort schaute mittags aus Beckingen auch der langjährige saarländische Psychiatrieerfahrenen-Selbsthilfeaktivist Peter Schwarz (Foto unten 4. von li. neben G. Peitz, Minister Jung und Prof. Loth) vorbei, der sich dank Eigenengagement, aufgeschlossener Helfer und eines Arztes vor



Jahren aus Rollstuhl und gesetzlicher Betreuung befreien konnte. Über seine Odyssee hatte sogar das SWR-Fernsehen berichtet.

Die Teilnahme von SeelenLaute Saar an diesem Sommer-Samstag in Losheim am See, auch mit Sonderberatung zu „Vielfalt in der Selbsthilfefahrt“ im Psychiatrieerfahrenen im Ländervergleich“, wurde von der DAK Saarbrücken fördernd unterstützt.

Am gemeinsam mit dem europäischen Inklusions-Kunstprojekt Art-Transmitter betriebenen SeelenLaute-Zelt konnten bis zum Abend über zwanzig persönliche Einzelberatungen durchgeführt werden. Ausgestellte original Outsider Art-Bilder zogen an, die SeelenLaute-Selbsthilfezeitung bekam wiederum neue Leser und ausgelegte Bücher wie das aktuelle „Genug geschluckt“ oder Peter Lehmanns Standardwerk zum Absetzen von Psychopharmaka bewirkten angeregte Diskussionen und Zuspruch. Das wichtige Thema seelische Gesundheit war per Selbsthilfe im Weiteren repräsentiert durch SHG

Halt und Hoffnung aus Wadern und mit der (geschlossenen) Merziger KOMPASS-Gruppe von Peter Brill. Literatur gab's auch von ihm und bei Roland Rosinus mit seinem Werk „Aus der Dunkelheit ans Licht“.

Die Bühne offerierte neben den Ansprachen von Bürgermeister Harth, Landrätin Daniela Schlegel-Friedrich (Foto re.), Minister Dr. Magnus Jung, IKK Südwest-Vorstandsvorsitzendem Dr. Jörg Loth sowie der KISS/LV-Chefinnen Karina Klar-Reinert und Angela Staub ein dickes wie duftes Musikprogramm, mit Musikverein, Kinderchor, Gymnasium-Bigband oder zwei kraftvollen Duos mit Rock & Pop per Cover- und eigenen Songs & Sounds. Erheiternde Auflockerung bescherte ergänzend eine pantomimisch umherstreifende Clownin.



Die Prominenz machte einen ausgedehnten Rundgang zu allen Ausstellern, sodass sich am Zelt von SeelenLaute Saar das Gespräch mit dem noch frisch im Amt befindlichen neuen Gesundheits- und Sozialminister oder das Wiedersehen mit der im Thema im Landkreis tüchtig bemühten Landrätin von konkretem aufgeschlossenem Interesse seitens der politischen Vertreter zeigte. Von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Saarland stattete Iris Neuhardt (samt Hund) ihren freundlichen Besuch ab.

KISS-Leiterin Klar-Reinert (Foto re.) bot SeelenLaute spontan ein Austauschgespräch in Saarbrücken an, das dann am 13. Oktober fruchtbar und ergebnisreich in der Futterstraße stattfand. Hier dankte Gangolf Peitz als Koordinator von Selbsthilfe SeelenLaute Saar dem KISS-Team nochmals für ein gelungenes besonderes Selbsthilfetag-Open Air in Losheim, das als Treffpunkt für Jung und Alt informierte und vernetzte, mit Aufklärung der Bevölkerung über Sinn, Wert und Mehrwert von Selbsthilfe.



Bundesweiter Selbsthilfe-Fotowettbewerb „Licht im Dunkel“ Preisgeld von gesamt 550 € ausgelobt. Erste 50 E-Mail-Bewerbungen zählen

sl/at. Nach dem Erfolg der Kunstwettbewerbe der Vorjahre, organisiert die saarländische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenLaute auf vielfachen Wunsch von Selbsthilfeaktiven und -gruppen in diesem Jahr einen attraktiven bundesweiten Selbsthilfe-Fotowettbewerb, für kreativ mit der Kamera Interessierte. Als exklusiv fördernder Partner unterstützt die Techniker Krankenkasse (Saarbrücken) den Preis. Eingeladen zur Teilnahme sind Menschen mit psycho-sozialen Beeinträchtigungen und Leiden. Das Thema lautet „Licht im Dunkel“ und soll in einer künstlerisch umgesetzten eigenen Fotografie erkennbar sein, mit symbolischer Verdeutlichung eines Bezugs zu seelischem Befinden. Die inhaltlich-motivische Umsetzung ist frei wählbar.

Zugelassen sind ausschließlich digitale oder digitalisierte, selbst gemachte und bisher unveröffentlichte Fotoaufnahmen und Kameraschnappschüsse, schwarz-weiß oder farbig, bearbeitet oder unbearbeitet. Diese (Motiv und Foto) müssen frei von Rechten Dritter oder einer Verwertungsgesellschaft sein. Mit Fotozusendung gelten alle Regularien der Ausschreibung seitens des Bewerbenden als akzeptiert. Jeder Teilnehmende kann nur 1 Foto zusenden. Der Wettbewerb ist offen für alle privat Teilnehmenden (keine Berufsfotograf:innen) aus dem genannten Personenkreis. Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben. Alle Rechte verbleiben beim Urheber des Werks. Dem Veranstalter wird ein freies Nutzungsrecht für seine Projektarbeit, PR und die Ergebnisveröffentlichung eingeräumt. Eine dreiköpfige Jury aus Kultursektor, Publizistik und Selbsthilfearbeit wählt die Gewinner. Sie besteht aus: Ute Leuner, Hamburg (Freie Multi-Künstlerin), Karina Kunze, Saarburg (Freizeitfotografin & Selbsthilfeaktive in Rheinland-Pfalz) und Johannes Blatt, Merzig (Bauzeichner, Besucher des SHG-Fotoateliers Göbel & Selbsthilfeaktivist im Saarland). Als viertes gibt es den Redaktionspreis der Selbsthilfezeitung SeelenLaute. Die Bewertung durch Jury und Redaktion erfolgt anonym, ihre Entscheidungen sind unanfechtbar, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Projektorganisatoren, Förderer, Jury- und Redaktionsmitglieder nehmen nicht am Wettbewerb teil. Der Preis wird in Medien der Kunstszene, Selbsthilfe und Allgemeinpresse angemessen dargestellt. Zu gewinnen sind

Geldpreise, à 200, 150 und 100 Euro sowie der Redaktionspreis von 100 Euro. Die vier Gewinner-Fotos werden Dezember 2022 auf der Weihnachtsfeier von Selbsthilfe SeelenLaute Saar als gerahmte Ausdrucke gezeigt. Zuvor gibt's eine online Sonder-Bilderschau aller Wettbewerbsbeiträge auf der Internet-Plattform art-transmitter.de. Deren Träger, die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund), ist publizistisch und konzeptionell Kooperationspartner dieses Projekts. Die prämierten Fotos werden gedruckt ausschließlich in der Dezemberausgabe 2022 der Selbsthilfe-Zeitung SeelenLaute veröffentlicht. Die Ausschreibung steht autorisiert im Portal www.art-transmitter.de. Mitmachen können nur Einzelpersonen. Eine pseudonyme Teilnahme ist nicht möglich. Der Datenschutz ist gewährleistet. Einsendeschluss ist maximal der 20.11.2022. Nach fünfzig eingegangenen E-Mail-Bewerbungen wird die Annahme geschlossen. Alle zum Preis Nominierten erhalten eine Bestätigungsmail nach Reihenfolge des Eingangs. Nach Auswertung der Jury- und Redaktionspunkte teilt der Veranstalter allen das Endergebnis mit und gibt die Preisgewinner per Pressemitteilung bekannt.

Bewerbungen per E-Mail, mit vollständigen KONTAKT-ANGABEN (Name, Vorname, Postadresse, Tel.nr.), dem FOTO (als jpg-Anhang, mitteleauflösig bzw. 300 dpi) und seinem TITEL, an: sh_seelenlaute-saar@email.de. Veranstalter Selbsthilfe SeelenLaute Saar wünscht viel Spaß beim Fotografieren und Mitmachen!

Leonie läuft

Mit diesem Text hat die Autorin den Hauptpreis des Selbsthilfe SeelenWorte RLP-Schreibwettbewerbs 2022 gewonnen. Siehe auch Bericht unten.

Leonie läuft. Der Mond begleitet sie von Pfütze zu Pfütze, wie ein stiller, treuer Gefährte, der ihr die Richtung weist. Die Luft ist angenehm lau, doch eine gespenstische Stille liegt über der Landschaft. Hätte sie die Kopfhörer nicht auf ihren Ohren, würde sie vielleicht das leise Wispern der Bäume um sie herum hören. Sie säumen den Weg mit dunklen Schatten. Leonie taucht in sie hinein, um dort für einen Bruchteil einer Sekunde zu verweilen. Langsam müht sie sich wieder heraus, schüttelt geübt die Schwere ab, die sich hartnäckig versucht an ihre Fersen zu heften.

Sie kehrt dem Waldstück den Rücken zu, hinterlässt eine gedämpfte Melodie aus Schritten auf dem Asphalt der Straße und dreht dann schon wieder ab, um einen versteckten Trampelpfad ins wilde Gehölz zu nehmen. Er führt steil nach unten. Auf einmal gleitet sie sacht und leichtfüßig dahin. Büsche, Bäume und schwächer werdende Schatten fliegen an ihr vorbei. Sie stürzt sich unerschrocken die Hänge hinab, fast wie ein Reh auf der Flucht. Nach einer kurzen Flugphase landen ihre Füße immer exakt da, wo sie sollen: auf dem weichen Waldboden. Sie haben ihren eigenen eisernen Rhythmus, finden zielsicher ihren Platz zwischen Wurzeln, Steinen oder Gruben.

Kaum haben sie aufgesetzt, sind sie wieder in der Luft. Wie von einem perfekt funktionierenden Automatismus getrieben, arbeitet sich Leonie die schmalen Pfade bergauf und bergab, manchmal den Kopf einziehend, wenn herunterhängende Äste ihr den Weg versperren, weiter, immer weiter der Dämmerung entgegen. Sie ist schnell! Zu schnell für den kleinen Malteser, der ohne Leine laufen darf.

Zu schnell für die Melancholie, die kurz zuvor noch wie eine schwere Wolldecke über ihrem Gemüt lag. Die gut trainierte Beuger-Strecker-Kette bringt Leonie Kilometer um Kilometer nach vorne. Ohne auch nur einen Deut langsamer zu werden, biegt sie in den Weg in Richtung Heide ein. Sie legt sich in die Kurve und wird plötzlich so sehr von der Sonne geblendet, dass sie es sofort bereut, ihre Laufbrille nicht dabei zu haben. Leonie läuft und lacht dabei. Nicht laut, mehr still in sich hinein. Ein süßer Duft von reifen Pflaumen liegt in der Luft. Das leuchtende Lila der Heideblüte verwandelt die Umgebung in ein atemberaubendes Gemälde, von dem man den Blick nicht abwenden kann, weil es so schön ist.

Das ist der Moment, in dem Leonie merkt, dass sie auf der Strecke etwas verloren hat. Irgendwo zwischen Wald und Heide muss es von ihr abgefallen sein, etwas Belastendes, Schweres. Ach ja: die Wolldecke. Oder wie ihr Therapeut sagen würde: die rezidivierende depressive Störung. Damit sie die Vögel zwitschern hören kann, stellt Leonie die Musik ein bisschen leiser.

Diana Dua

Selbsthilfe-Schreibwettbewerb entschieden. Preise gehen nach Hamburg und Bodenheim

Zum Thema „Seelische Gesundheit – Mein Weg“ hatte die rheinland-pfälzische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenWorte Sommer 2022 einen Schreibwettbewerb ausgeschrieben. Das von der BAHN-BKK geförderte Sonderprojekt richtete sich an literarisch ambitionierte Betroffene aus Rheinland-Pfalz (oder mit Bezug zu dieser Region), d.h. an Menschen mit psycho-sozialen Beeinträchtigungen. Der u.a. über die Websites des Kultur-Inklusionsprojektes art-transmitter.de, der SEKIS Trier und sogar im renommierten autorenwelt.de-Portal vorgestellte Preis wurde von der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur EGfK e.V. organisatorisch unterstützt. Selbst aus Österreich kamen Bewerbungen. Zehn Bewerber:innen nominierten sich schließlich entsprechend Reglement. Die Fachjury mit Dr. Susanne Konrad (Frankfurt a.M.), Literaturwissenschaftlerin und Autorin und Armin A. Pangerl (Lahr), Outsider-Kulturschaffender und Selbsthilfeaktivist, vergab anonym und unabhängig ihre Punkte. Hier nach wurde der Siegestext ermittelt. Ein hoher Gesamtdurchschnitt verriet das Qualitätsniveau der Texte. Schließlich errang die in Speyer aufgewachsene Diana Dua aus Hamburg mit „Leonie Lläuft“ den Hauptpreis. Der Text ist exklusiv in dieser SeelenLaute-Ausgabe abgedruckt. Der Redaktionspreis unserer Zeitung geht nach Bodenheim (bei Mainz) an Torsten Jäger für „Voll der Loser“. Sein Beitrag wird in SL 58 veröffentlicht. Die Bücher-gutschein-Prämien (200 bzw. 100 €) wurden den Gewinnern per Einschreiben zugestellt. SeelenWorte RLP gratuliert herzlich! Dank gilt allen Beteiligten an diesem originären Selbsthilfe-Literaturpreis fürs Mitmachen und große Anerkennung den Bewerber:innen für vielseitige, hochwertige Texte.

Leichtigkeit als gesundheitliche Leitlinie Freies Malen in Acryl: Selbsthilfenachmittag in Losheim



sl. Einen Kunstworkshop „Freies Malen in Acryl“ zum Thema *Leichtigkeit* gab es von Selbsthilfe SeelenLaute Saar am 13. August 2022 im Kursraum des Praxishauses Doenges in Losheim am See. Unterstützt von der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland konnte als Referent Werner Scherer (Alzey), Ergotherapeut und freier Künstler, verpflichtet werden. Das Malmaterial wurde der Teilnehmergruppe gestellt und jeder nahm sein fertiges Bild mit. Es gab profunde Anleitung, abwechslungsreiche Übungen und eine ergiebige Ergebnisdiskussion, unter dem Aspekt aktiven Malens als (Selbst-)Hilfe für seelische Gesundheit. Tenor: Mehr ‚Take it easy‘ macht das Leben mit seinen Anforderungen leichter! Gearbeitet wurde bewusst ohne Pinsel. Für Tagesmoderation und die Betreuung eines Bücher- und Infostandes sowie eines kleinen Cafébetriebs an diesem Projektnachmittag stand Gangolf Peitz vom Büro BKS Saar zur Verfügung. In der Pause spielte der Saarburger Liedermacher Patric Ludwig einige Songs aus seinem Werk live an der Gitarre. Unsere Fotos zeigen Eindrücke vom Tag.



Befreiendes Schreiben nach Musik Selbsthilfe-Literaturseminar mit Susanne Konrad in der SEKIS Trier

at/sw. Erneut war die Frankfurter Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Susanne Konrad (auf unserem Foto li.) als Referentin beim diesjährigen Literaturworkshop von Selbsthilfe SeelenWorte RLP in Trier zu Gast. Mit den vier ausgewählten Teilnehmenden, darunter Gruppenvertreter, arbeitete sie am 30. Juli im SEKIS-Seminarraum Genre-übergreifend unter dem Motto „Freies Schreiben nach Musik“ drei Stunden gezielt an vor Ort entstehenden individuellen Texten. Neben meditativer Musik von CD (der Musiker-Ko-Referent musste krankheitsbedingt leider absagen) gab es zusätzlichen Input durch thematische Zitate. Ein Teilnehmer steuerte spontan auf seiner mitgebrachten Gitarre etwas Live-Musik bei. Diskutiert wurden fokussiert Option und Wert literarischen Schreibens mit autobiografischem Bezug für persönliche psychische Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe. Auch über Musik wurde sinniert und geschrieben. Der Projekttermin wurde aus Selbsthilfemitteln der Knappschaftskasse gefördert. In der Pause wurden Info- und Literaturauslagen für die interessierte Kleingruppe vorgehalten. Die Feedbackrunde am Schluss ergab zufriedene Stimmen. Resultate und



Erlerntes sollen weiter wirken. Aus der Vielzahl gelungener Teilnehmertexte wählte die Referentin nachstehenden Text zur freigegebenen Veröffentlichung für diese Zeitung als Ergebnisbeispiel aus.

Die Klänge der Gefühle

Musik ohne Gefühle ist keine Musik. Sie ist nur dann sinnvoll, wenn sie aus einem selbst fließt, durch Gesang und echte Instrumente. Der Faktor Mensch spielt für mich dabei eine große Rolle. Wenn die Musik nur aus dem Computer kommt, dann klingt sie steril und gefühllos. Der individuelle künstlerische Ausdruck fehlt. Mit Musik kann man Trauer ausdrücken, Freude, Wut oder Angst. Manchmal reflektiert sie Emotionen besser, als gesprochene Sprache es vermag. Warum, das ist kaum rational zu verstehen. Manchmal sind unsere Gefühle auch blockiert und man kann sie nicht frei ausdrücken. Durch Musik können sie uns bewusst werden, denn Musik öffnet Türen im Herzen. Man kann sie in Noten niederschreiben, Anweisungen geben, wie Piano, Allegro, Andante oder Fortissimo, aber erst das Medium Mensch macht daraus etwas Individuelles, Intuitives, Innovatives und Intelligentes. Gedanken und Emotionen des Interpreten - sein oft nicht sichtbares Inneres - wirken auf die Interpretation. Schon Kinder verstehen dies intuitiv: Ob Musik fröhlich oder traurig machen will. Denn auch der Musik Hörende versteht die Intention des Musikers und seine Gefühle werden von der Musik beeinflusst.

Gefühle formen die Musik - und die Musik wiederum formt die Gefühle - durch eher emotionale als rationale Kommunikation. Sie kann Gemütsregungen verstärken und Menschen in viele Richtungen beeinflussen. Denn Musik ist die Sprache der Gefühle. Sie will von innen verstanden werden. Mehr noch: Wer Gefühle durch Musik ausdrücken kann, erfährt eine unglaubliche Bereicherung. Ein Mehr an Lebensqualität. Er kann Gefühle reflektieren und betrachten wie vorbeiziehende Wolken - oder sogar loslassen. Und das ist es doch, was Kunst ausmacht.

Sandra

INKLUSIVA 2022 gastierte auf der Uni Mainz

Beratung, Literatur & Kunst. SeelenWorte RLP mit Selbsthilfe-Infostand Seelische Gesundheit



sw/at. Bei freiem Eintritt für die Besucher war die Mainzer INKLUSIVA-Messe im September zu Gast im und vor dem Philosophicum der Johannes-Gutenberg-Universität. Der Infopoint der Selbsthilfeorganisation SeelenWorte RLP war mit zwei Mitarbeitenden vor Ort. In Kooperation mit Inklusionsprojekt Art-Transmitter (mit Outsider Art-Präsentation) wurde am von der Salus BKK unterstützten Stand informiert und die Selbsthilfezeitung Seelenlaute vorgestellt und verteilt. Fach- und

Betroffenenliteratur gratis Infoprospekte spezifische Beratung rundete das umfangreiche Angebot ab. Zudem für Vernetzung und neue Pläne genutzt. So will man Kai Bosch aus Backnang nächstes Jahr in einem Selbsthilfe-SeelenLaute Saar in Trier bzw. Saarland zusammenarbeiten. Kravchuk hatte in gutem Zusammenwirken mit 40 effiziente Arbeit geleistet. Das Programm, das am 2.9. wurde, beinhaltete auch Vorträge, Diskussionen, Wok-auftritten. Man vermisste allerdings Reporter von Lokalzeitung, die Presseinformationen versorgt worden waren. Die nächste



zog Interessierte an und viele wurden mitgenommen. Eine

"Kreative Selbsthilfe als Teilhabe und Genesungsfaktor" liche SeelenWorte-Angebot ab. Die Veranstaltung wurde mit dem auf der Messe kennengelernten Poetry Slammer Workshop von SeelenWorte RLP oder Partner-Initiative Die INKLUSIVA-Crew um Sabine Wollstädter und Anna Ausstellenden, mehreren Referentinnen und Akteuren online und am 3.9. als Direktveranstaltung durchgeführt shops, eine Malaktion oder die Outdoor-Bühne mit Musiker-tung AZ und dem örtlichen SWR, wengleich diese mit INKLUSIVA in Mainz ist laut den LAG-Veranstaltern 2024.



Selbsthilfe mit Art-Transmitter in Ettelbrück und Remich

Kreativität, Genesung, Teilhabe: Zwei-Länder-Meetings für vergleichenden Informationsaustausch

sw/at. Traditionsgemäß lädt das luxemburgische Moselstädtchen Remich im September zum Crémant und Kultur-Festival ein. Auch ausgewählte Künstler, Kunsthandwerker und Vereine der Region haben dann Stände. Das europäische Outsider Art-Inklusionsprojekt Art-Transmitter e.V. war am 18.09.2022 gemeinsam mit der gemeinnützigen Selbsthilfeinitiative SeelenWorte RLP im Rahmen eines Mehr-Länder-Forum-Projekts mit



Präsentationen, Beratung und Informationen dort präsent. Auf dem Place Dr Fernand Kons standen an diesem Stand den ganzen Sonntag Erfahrungsaustausch und Vernetzung zu Selbsthilfe-Kreativarbeit für seelische Gesundheit und Teilhabe, mit ihrer Bedeutung für gehandicapte Betroffene im Ländervergleich im Mittelpunkt. Leider erschwerte unwirtliches Herbstwetter die Outdoor-Arbeit und verminderte die Besucherzahl etwas. SeelenWorte-Mitarbeitende Karina Kunze (unser Foto re.) konnte dennoch ein positives Fazit ziehen, was auch die evaluierende Schlussbesprechung am Montagmorgen nach dem Frühstück im Bistro-Café Esplanade bestätigte.



Zuvor hatte es 24./25. März bereits kleine, pandemieangepasste grenzübergreifende Selbsthilfeaktivitäten-Treffen in Ettelbrück (Außenbereich CHDN-Klinik und Marktcafé) gegeben. Dort hatte Gangolf Peitz (Bous) für die deutsche Seite ein Kurzreferat

„Psychiatrienerfahrenen-Kreativität und -Aktivität in der Grenzregion“ eingebracht und eine diesbezügliche Diskussion moderiert. Dazwischen gab es im August im MGH-Café Saarburg ein Treffen mit ähnlicher thematischer Erörterung. An allen drei Orten rundeten Bücher-, Zeitungs- und Prospektauslagen das Angebot für die Teilnehmer und Besucher ab. Das Sonderprojekt wurde von der Heimat BKK gefördert.

Restliches Jahresprogramm 2022

Selbsthilfen SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP

Verbindliche Anmeldungen für Durchführungssicherheit und Platzreservierung bitte frühzeitig unter sh_seelenlaute-saar@email.de. SMS-/Telefonkontakt unter 0178 / 2831417. Bankverbindung: SeelenLaute Saar, Kto. IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44 (Name und Verwendungszweck nicht vergessen!)

Sa 19.11. Losheim am See: Selbsthilfenachmittag im EG Praxishaus Dr. rer. nat. Doenges, Trierer Str. 14a. Kursraum, Café und Foyer: 13-15.30 Uhr (30 Min. Pause) Schreibworkshop "Sich von der Seele schreiben. Literatur aktiv als Selbsthilfe". Genre-offen, Theorie & Praxis. Eigene Texte werden geschrieben und erörtert, im Kontext des Seminarthemas, mit Aphorismen als Input. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ref.: Susanne Konrad (Frankfurt a.M.), Literaturwissenschaftlerin, Autorin. Für vorangemeldete Kleingruppe, Gebühr 7,50 €. Unterstützt von der GKV Saarland. 16-17 Uhr Vortrag mit Diskussion "Positive Ernährung und Depression", gefördert von der Debeka BKK. Ref.: Barbara Klein (Trier), zertifizierte Diätassistentin. Für vorangemeldete Kleingruppe, Gebühr 5 €. Zusätzlich werden ein Literatur- und Infostand sowie ein Tages-Café (auf Spendenbasis) für Austausch und Gespräch angeboten und bis 17.30 Uhr geöffnet. Einlass ab 12.30 Uhr, wir schließen 18 Uhr. Veranstalter: Selbsthilfe SeelenLaute Saar

Do 01.12.-Sa 03.12., Heidelberg: Seminarfahrt von Selbsthilfe SeelenLaute Saar mit Kleingruppe, unterstützt von der GKV Saarland. Weiterbildung mit Besuch, Kurzreferaten und Diskussion (zu) Prinzhorn-Museum, Uniklinik, Hans Prinzhorn-Buch und Ausstellung Else Blankenhorn „Das Gedankenleben ist doch wirklich“. Eigenanteil 30 € für 2 Ü/F, Programm, Eintritt und DB-Fahrt ab Saarbrücken

Weihnachtsfeier für Mitglieder und Freunde der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP: Sa, 17.12. in der offenen Zeitspanne von 13.00 bis 17.00 Uhr in Losheim am See als Jahresabschluss. Näheres auf den internen Monatstreffen in Saarbrücken und Saarburg, oder anmelden unter SMS/Tel. 0178/2831417

Selbsthilfe / Treffs & Info

SeelenLaute Saar, SeelenWorte RLP & Externe

Selbsthilfe SeelenWorte RLP – gegr. 2009. Sitz Saarburg. Selbsthilfeorganisation für seelische Gesundheit in und aus Rheinland-Pfalz. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg. seelenworte_sh-rlp@hallo.ms. Verwaltungsarbeit: Karina Kunze, Projektkoordination / Öffentlichkeitsarbeit: Gangolf Peitz, Tel. 0178 2831417 / Kontakt Saarburg: Patric, 06581-9971617. Website-Infos: art-transmitter.de und sekis-trier.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGFK) e.V. Gelistet bei SEKIS Trier. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges (Losheim am See). Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenWorte RLP ist eine über 80 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Tn. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit regelmäßig in mehreren Städten Eigenveranstaltungen (Workshops, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) bzw. mit Veranstaltungsteilnahmen vor Ort. Kreativwettbewerbe. Interner Arbeits- und Besprechungstreff regulär jeden 1. Do im Monat, 14.30-16 Uhr, MGH Café Urban, Saarburg. Trier n.V.

Selbsthilfe SeelenLaute Saar – gegr. 2008, landesweit tätig seit 2011. Sitz Saarbrücken. Selbsthilfeorganisation 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, Tel. 0178 2831417 (Gangolf Peitz). Website-Infos: art-transmitter.de und selbsthilfe-saar.de. Regional, bundesweit und länderübergreifend vernetzt. Gemeinnützig assoziierter Kooperationspartner der EGFK e.V. Gelistet bei KISS Saarland. Mitgestalter bei Wochen der Seelischen Gesundheit und Welttag der Seelischen Gesundheit, Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer Selbsthilfefreundschaft über Campus Vivendi (F-Montagnac). Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges. Jahresversammlung zu Jahresbeginn. SeelenLaute Saar vereinigt über 100 Menschen. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Tn. Neben allg. Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit regelmäßig in mehreren Städten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und externe Veranstaltungsteilnahmen. Monatlich kostenloser online Newsletter Seelische Gesundheit. Kreativwettbewerbe. Herausgabe print Selbsthilfe-Zeitung zusammen mit SeelenWorte RLP. Interner Arbeits- und Besprechungstreff regulär jeden 3. Do im Monat, 18.15 Uhr in Saarbrücken (ab 2023 in der KISS). **SH SeelenLaute Merzig-Wadern:** Treff n.V. Mitarbeitender: Johannes Blatt

SHG Halt und Hoffnung, Wadern: Treffen Di 19-21 Uhr, Ev. Gemeindehaus. Kontakt: Tel. 06871/9098976. **SHG Kompass, Merzig:** (fester Teiln.kreis) info@wegweiser-kompass.de

SHG Seelenleben Trier & Partnergruppen. Info über Hans-Peter: Tel./SMS 0175-4986144, E-Mail: seelenleben-trier@outlook.de. Treffen in Trier-Stadt, Freizeitaktivitäten, Essen gehen

Café wahninnig lebendig – Ein Treffpunkt für alle. Allerheiligen 1.11., 17-19 Uhr im Café Basilika, Trier (Vorplatz Konstantin-Basilika). Veranstalter: Stadt Trier, SKF & Initiative seelische Gesundheit/AG Behindertenbeirat. Kontakt: bettina.mann@trier.de, Tel. 0651/7183547

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: **SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44**. Wir sagen **DANKE** für **d/eine Spende** für unsere **Selbsthilfearbeit in diesem Jahr!**

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.

Schlussredaktion V.i.S.d.P.: G. Peitz, Publizistische Assistentin (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektur, Recherche, Archiv); Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie (EGFK) e.V., Dortmund. Druck: RS Printcenter Saarlouis + BKS Saar (Nachdrucke). **Printauflage/Verteilung** im Jahr 3000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser*innen gratis** bzw. auf Spendenbasis. Verteilung/Versand über Selbsthilfe SeelenLaute Saar + Selbsthilfe SeelenWorte RLP und EGFK e.V. Regional feste Auslagestellen (u.a. Rathäuser/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungstellen. In Saarbrücken z.B. KISS, TZ Försterstraße, Cafe Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; Merzig TRIAS, Gesundheitsamt; Losheim am See Praxishaus Doenges; Homburg TZ Café Goethe; Neunkirchen, Saarlouis, St. Wendel, Völklingen, Wadern Stadtbibliotheken; Trier Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf; Saarburg MGH Soziokulturelles Zentrum; Mainz KISS; Ludwigshafen Caritas, das Haus; Lahr Das Atelier; F-Montagnac Campus Vivendi u.v.m.) sowie auf Infoständen, Veranstaltungen, Treffen, Tagungspreisen unserer Selbsthilfen, über/regional. **Per Post Ser-Paket inkl. PV für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen auf Spende-Basis 15 € / Aktuelle Einzelabgabe per Post für 3 € vorab:** Bestellung schriftlich (auch per Mail) nach Überweisung aufs oben angegebene Konto oder in Briefmarken. **AutorInnen/Mitarbeitende SL 57-Zeitung:** Diana Dua, Gertrud, K. Kunze, Sandra, G. Peitz + Red.Teams. **Bildnachweis:** S.1 ob. KISS Saarland, restliche G. Peitz/SL/BKS Saar; S.3 und S.4 G. Peitz/SL, SW, AT. Verebarte Newsquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. **Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur wenn zuvor genehmigt, Quelle-benannt + mit Belegzusendung!** © ist immer zu beachten. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Zusendung gilt Einverständnis dazu). Es besteht keine Veröffentlichungsgarantie. Gastbeiträge müssen nicht die Redaktionsmeinung wiedergeben. Die Zeitung zahlt keine Text- und Bildhonorare. Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstraße 21, D-66359 Bous. **Zentraler Redaktionskontakt** über: sh_seelenlaute-saar@email.de. Wir freuen uns über ins Format passende Beiträge und Mitarbeit.

Erscheinen, Verteilung & Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch die Förderer **BKK Freudenberg, BKK Pfaff, BKK Pfaiz, BKK VBU, BKK W&F, BKK ZF & Partner, Daimler BKK, Debeka BKK, Novitas BKK und BKK 24**