

SeelenLaute /71

Selbsthilfezeitung von der Saar für **seelische Gesundheit** im deutschsprachigen Raum Kritisch, unabhängig, undogmatisch
Projekt-Schwerpunktthema 2025: *Vielfältig, kreativ, inklusiv – macht uns stark* Erscheint 5-6 x im Jahr (im Sommer als Doppelausgabe)
Für Psychiatrieerfahrene und alle an Gesundheit und sozial Interessierten

Redaktionsstz: Saarburg, Saarbrücken und Merzig

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

VORSOMMERAUSGABE 2025

Zusammenland RLP / Selbsthilfenachmittag im Schammat Trier / Schrei / Ria

SeelenWorte RLP auf Rheinland-Pfalz-Tag in Neustadt Infostand 23./24. Mai – Beratung, Literatur, Outsider Art & offener Selbsthilfetreff

sw/at. Am 23. und 24. Mai 2025 ist Selbsthilfe SeelenWorte RLP auf dem gesamt dreitägigen Rheinland-Pfalz-Tag in der Innenstadt von Neustadt an der Weinstraße in einem Infopavillon in der Bereichsmeile „Zusammen sind WIR sozial“ mit zwei Ansprechpersonen vor Ort. Das jetzt alle zwei Jahre stattfindende Landesfest feiert in sieben Themenbereichen unter dem Motto „Zusammen sind WIR RLP“. Sechs Hauptbühnen werden bis Sonntagabend bespielt: mit SWR, RPR1./bigFM, bigFM-Aftershowparty, Rockland Radio, Rheinland-Pfalz-Tag-Bühne und dem Forum Zusammenland RLP (Demokratie, Ehrenamt, Selbsthilfe). Neue Elemente im Gesamtprogramm sind unter anderem „Forum Zusammenland RLP“, Eröffnungs- und Tagesparaden, „Rheinland-Pfalz TANZT“ und die Nacht der Museen. Bei freiem Eintritt werden über 200.000 Besucher*innen in der Pfalz erwartet.

Bei SeelenWorte RLP gibt's am Freitag von 16.30 bis 19.00 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 19.00 Uhr rund ums Thema Seelische Gesundheit originäre Beratung und Erfahrungsaustausch, gedruckte Kurzreferate oder die bekannte Selbsthilfezeitung SeelenLaute kostenlos zum Mitnehmen, eine Bücher- und Medienauswahl auf Spendenbasis sowie eine Präsentation von original Outsider Art-Bildern aus Rheinland-Pfalz, in Kooperation mit dem europäischen Kultur-Inklusionsprojekt Art-Transmitter (der EGFK e.V. Dortmund). Die Teilnahme von SeelenWorte RLP wird von der BAHN-BKK fördernd unterstützt. Die Direktpräsenz zu diesen Zeiten dient im Weiteren als zusätzliches Angebot eines offenen Selbsthilfetreffs, für Mitglieder, SeelenLaute-Leser*Innen, Freunde und Neuinteressierte.

Veranstalter und Koordinatoren des 38. Landesfestes sind die Stadt, das Land mit der Staatskanzlei in Mainz und für den Selbsthilfesektor KISS Mainz/WeKISS/KISS Pfalz. Allgemeine Informationen zum Tag und Programm findet man im Netz unter www.rlp-tag.de, der Sonder-Flyer von SeelenWorte RLP ist als ausdrückbare PDF



abrufbar über art-transmitter.de, unter www.art-transmitter.de/pics_kunst/SW_Flyer_Platat%20RlpTag2025%20green%20ok.pdf. Alle Interessierten, die Freunde der Selbsthilfe, von Kultur und Zusammenland in RLP – von nah und fern, sind herzlich eingeladen. Auf deinen / Ihren Besuch am SeelenWorte RLP-Infostand freuen wir uns. Man sieht sich in Neustadt a. d. Weinstraße auf dem Rheinland-Pfalz-Tag!

Einladung nach Trier-Süd zum Selbsthilfenachmittag am 4. Juni SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP im DOZ Schammat und in den Abteigärten

sw/sl/bks. Gemeinsam laden die saarländische Selbsthilfe SeelenLaute und die rheinland-pfälzische Selbsthilfe SeelenWorte zu einem neuen, überregionalen Selbsthilfetreff von 13 bis 17 Uhr am Mittwoch, 4. Juni 2025 nach Trier ins Schammat-Dorfzentrum (Im Schammat 13A, Website unter www.schammatdorf.de) und die benachbarten Abteigärten von St. Mattheis ein (diese sind sonst öffentlich nicht zugänglich). Das Programm beinhaltet ab 13.30 Uhr einen knapp einstündigen ruhigen Spaziergang unter dem Thema "Sinneserfahrung", geleitet von Liane Schuler-Lauer (zert. Gartengestalterin).

Im Anschluss geselliges Zusammensein & Erfahrungsaustausch im Pavillonbereich des DOZ, geplant mit Live-Musikbeitrag sowie Info- und Literaturtisch. Kaffee/Kaltgetränke gibt's für kleines Geld am DOZ-Kiosk vor Ort. Für den geführten Abteigärtengang beträgt die Teilnahmegebühr 5 €, zu entrichten (bar oder Überweisung aufs Kto. SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44, Name und „4.6. Trier Schammat“ angeben) bei Anmeldung bis 26.5. für die Platzreservierung. Anmelden unter seelenworte_sh-rlp@hallo.ms, mobile 0178 2831417

Aus der Veranstaltungsreihe „Meditatives & Bewegung“, in Konzeptkooperation mit Kulturprojekt Art-Transmitter (Dortmund). Tagesmoderation/Koordination: Gangolf Peitz, Büro BKS Saar. Eine Projektmaßnahme von Selbsthilfe SeelenLaute Saar, unterstützt aus Selbsthilfemitteln der GKV Gemeinschaftsförderung Saarland, in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe SeelenWorte RLP

Der Schrei

Der, der nach innen geht
Wie Blei sich in die Glieder legt

Mich zwingen zu bekennen
Zu meinem Sehnen
Und sich im Herz verschließen

Zu einem wehmütigen, zarten
Warten.

Yvonne Bettinger



RIA –
Vogel mit Schattenwurf

Angela Hahn

Fachtagung zu 50 Jahre Psychiatrie-Enquête, 2. und 3. Juni 2025 in Leipzig

sl-nl. Die Verbände des Kontaktgesprächs Psychiatrie laden für Juni zu einer gemeinsamen Tagung ein. Menschenunwürdige Zustände in psychiatrischen Anstalten waren Ausgangspunkt der Psychiatrie-Enquête, die 1975 vom Bundestag verabschiedet wurde. In der DDR wurden schon zwölf Jahre zuvor die Rodewischer Thesen formuliert. Psychiatriereform, gemeindenaher psychiatrischer Versorgung, Dialog, Selbstbestimmung, Partizipation – viel hat sich inzwischen bewegt, vieles bleibt zu tun. Kontaktgespräch Psychiatrie und die Stadt Leipzig möchten hier einen Blick zurück und vor allem nach vorne werfen. Das Programm wird über die Mitgliederverbände bekanntgegeben.



SEISMOGRAPH

Kunst von Benjamin Bessert

Aus der Seismographenserie (11 Werke, Kugelschreiber auf Papier) des Berliner Outsider Art-Künstlers Benjamin Bessert. Die Grafiken entstehen in drei bis fünf Sekunden! www.graphik-bessert.de

Fachtagung „Stand der Outsider Art“ September im Kunsthaus Kannen, Münster

at/bks/sw. Wie das Münsteraner Kunsthaus Kannen im Alexianer Klinikum informiert, führt man am 18./19. September 2025 eine Fachtagung zum Stand der Outsider Art in der Gegenwartskunst durch. Eingeladen sind Galerien, Ausstellende und Expert*innen aus diesem Bereich der Kunst. Geplant sind Vorträge und Diskussionsrunden zu aktuelle Themen der so genannten Außenseiterkunst. Der Termin soll ein Treffpunkt sein, um neue Ideen anzustoßen und Kontakte zu knüpfen. Mehr zu Programm, Referenten und Ablauf wird noch mitgeteilt. Ob und wann (meist im Oktober) dieses Jahr wieder die 2x2 Forum Outsider Art-Messe im Kunsthaus Kannen stattfindet, wurde bisher noch nicht bekannt. kunsthau-kannen@alexianer.de



Selbsthilfe-Workshop

EXPRESSIV es MALEN in Acryl

mit **Werner Scherer**

(Alzey), Freier Künstler & Ergotherapeut

MGH KULTURGIEßEREI, open air & Seminarraum

Staden 130, 54439 Saarburg



Mittwoch, 14. Mai 2025 / 12.30-16.30 Uhr

Angefragter MUSIK-Beitrag: Eigene Songs zur Gitarre mit **PATRIC LUDWIG** (Saarburg)

Ein Selbsthilfenachmittag mit Aktivkunst, Info- & Literaturtisch, Live-Musikbeitrag (angefragt) sowie Kaffeetreff für Erfahrungsaustausch. Einlass ab 12.00; 12.30 Begrüßung & Infos / 12.45-16.00 Malkurs (mit ¼ Std. Pause) / Abreise bis 16.30

Workshop Freies Malen 12.45-16.00 zum Thema MEINE WURZELN. Mit Themadiskussion - auch zum Aspekt freien Malens als Selbst-Hilfe für seelische Gesundheit -, praktischer Anleitung sowie abschließender gemeinsamer Ergebnispräsentation. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte altes Hemd oder Shirt mitbringen. Gebühr für die Malworkshop-Teilnehmenden 8 € (Malmaterial wird gestellt, jeder nimmt sein Bild mit).

➤ Bitte frühzeitig anmelden unter sh_seelenlaute-saar@email.de, SMS/Telefon 0178-2831417, da begrenzte Plätze (Gebühr vorab aufs u.g. Konto überweisen)

Kaffee & Kuchen für die Aktiven frei, für sonstige Selbsthilfe-Besucher 5 €. Gibt's vom Veranstalter in der Pause, übers Café Urban (bitte nichts mitbringen) im Seminarraum. Dort auch Literaturtisch auf Spendenbasis. An- und Abreise sind selbst zu organisieren (Empfehlung: Fahrgemeinschaften bilden). Ein Projektmaßnahme-Termin von Selbsthilfe SeelenLaute Saar aus der Reihe „Malen hilft“, in konzeptioneller Kooperation mit Kulturprojekt Art-Transmitter (Dortmund) und logistischer Zusammenarbeit mit Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Tagesmoderation & Koordination: Gangolf Peitz, Büro BKS Saar

Veranstalter: Selbsthilfen SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP

Bankverbindung für Teilnahmegebühr: Kto. Seelenlaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44
Jahreskalender SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP: www.art-transmitter.de / Termine

Mit freundlicher Unterstützung aus Mitteln der Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland 

Workshop #3 und Kurzlesung

SELBSTHILFE

meets

POETRY SLAM



Kai Bosch (Stuttgart)

Slam-Poet, Autor & Inklusionsbotschafter

Mittwoch, 11.06.2025 / 13.30-16.00 Uhr

KISS Saarland, Seminarraum 1 (3. Stock, Aufzug)

Futterstraße 27, 66111 SAARBRÜCKEN

POETRY SLAM Bühnendichtkunst – live & direkt erleben!

- 13.30-13.50 Kurzlesung: Kai liest & performt Texte aus seinem Werk zu Teilhabe & Toleranz (Eintritt frei, Voranmeldung erbeten)
- 13.50-14.15 - Pause für Gespräch, Literaturtisch, Austausch -
- 14.15-15.45 Kurzseminar Poetry Slam: Vorstellung und Diskussion dieser literarischen Aktionsform, auch als Selbsthilfeoption zur Stärkung von Selbstbewusstsein und psychosozialer Kraft; leichte Schreib- und Vortragsübungen in Kleingruppe (Gebühr 5 €, Voranmeldung erforderlich) // .. bis max. 16.30 interner Ausklang für die Teilnehmenden

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Mit einem besonderen Büchertisch unserer Selbsthilfe auf Spendenbasis und gratis Prospekt- und Selbsthilfezeitung SeelenLaute-Auslage. An- und Abreise sowie Getränke sind selbst zu organisieren, Einlass ab 13.15 Uhr.

Tagesmoderation & Koordination: Gangolf Peitz, Büro BKS Saar

➤ Anmeldung fürs Workshopseminar mit vorheriger Entrichtung der Teilnahmegebühr aufs Kto. Seelenlaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44 (KSK Saarlouis) für eine Platzreservierung bei sh_seelenlaute-saar@email.de und SMS/Telefon 0178 2831417

Veranstalter: Selbsthilfe SeelenLaute Saar

Postfach 10 12 26, 66302 Völklingen – Jahreskalender, Termine & mehr: www.art-transmitter.de

Mit freundlicher Förderung durch die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Nachtigall

die nachtigall so still so still
die schatten überall
der wald der wald
vor lauter trunkenheit
verloren in der nacht

Wolfgang Hille

Die Ferne ganz nah

Die Ferne ganz nah,
nachts um halb ein.

Die Bahntrasse, es pfeift, es rauscht.
Ich höre TGVs durch die Nacht sausen.

Ich muss nur zusteigen auf ihrem Weg nach Paris,
um am nächsten Morgen längst angekommen zu sein.

Die Ferne ganz nah,
nachts um halb ein.

Die Schnellstraße, es dröhnt, es hallt.
Ich höre Laster durch die Nacht sausen.
Wo werden die Laster früh morgens sein?
Auch in Paris?

Die Ferne ganz nah,
nachts um halb ein.

Aber wo wollte ich morgen sein?
Am Ende doch lieber daheim?
Die Laster hätten mich nicht mitgenommen.
Ein Zugticket hätte ich mir leisten können.

Wolfgang Loskant

Anne Jonnek: „Mein Absetztagebuch – Mein persönlicher Raum zur Reflexion über Erlebnisse, Fortschritte und Rückschläge auf dem Weg zu innerer Stabilität“

Rezension von Peter Lehmann

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, um Risiken beim Absetzen von Psychopharmaka zu reduzieren: Sich informieren, planen, Rat holen, Unterstützung suchen, entzugslindernde Substanzen bereithalten, Rechtssicherheit herstellen, eine ruhige Umgebung schaffen, sich körperlich betätigen, sich vernünftig ernähren, sich Gutes tun, auf ausreichenden Schlaf achten und bewusst leben. Hierzu zählt das Schreiben von Briefen und das Führen eines Absetztagebuches. Ein solches ist sinnvoll, egal ob man auf eigene Faust absetzt oder mit ärztlicher Unterstützung – soweit man zu den Glücklichen gehört, die eine kompetente Hilfe beim Absetzen erhalten.

Wie sie in der Einleitung mitteilt, hat Autorin Anne Jonnek mit einer Unterbrechung, als sie schwanger wurde, insgesamt zwölf Jahre lang Venlafaxin eingenommen. Laut Herstellerinformationen an Ärzten kann dieses Antidepressivum starke „Absetzreaktionen“ bewirken, unter anderem Angstzustände, Suizidalität, Schlaflosigkeit, Blutdruckstörungen u.v.m. Irgendwann entschloss sie sich zum Absetzen, sie fühlte sich stabil und voller Zuversicht. Obwohl die meisten Hersteller ein schrittweises Verringern der Substanz über einen Zeitraum von sieben bis vierzehn Tagen empfehlen, reduzierte die Autorin ein Jahr lang langsam, zählte die Kügelchen ab, musste auch wegen Rückschlägen vorübergehend die Dosis wieder erhöhen. Doch schließlich hatte sie ihr Ziel erreicht: Ihr Stoffwechsel hatte sich normalisiert und sie fühlte sich geistig frei und auf lange Sicht gesund.

Nun hat sie „Mein Absetztagebuch“ publiziert. Sinnigerweise fehlt ihr Name auf dem Cover. Es handelt sich nicht um die Aufzeichnungen ihres eigenen Absetzens, sondern um ein praktisches Hilfsmittel für Absetzwillige. Das Buch soll nicht nur als Notizheft dienen, sondern auch als Einladung zur Selbstreflexion und als Werkzeug, um auch kleine Fortschritte sichtbar zu machen. Dabei schafft es eine Struktur, die einfach handhabbar bleibt und dennoch Raum für individuelle Erfahrungen lässt. Gerade weil der Absetzprozess oft lang und steinig ist, können die dokumentierten Momente der Stärke und die Erinnerung an positive Tage Kraft spenden für Situationen, in denen Absetz- und Entzugsprobleme auftauchen und Zweifel aufkommen,

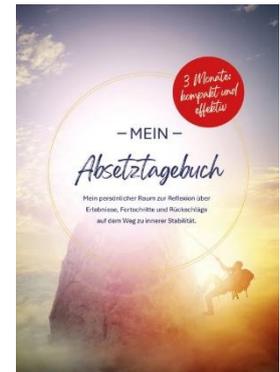
ob man es schafft. Idealerweise blättert man dann im Absetztagebuch zurück und fühlt sich gestärkt durch das, was man schon geschafft hat. Für diesen Zweck hält das für einen Zeitraum von drei Monaten konzipierte

Absetztagebuch für jeden Tag eine Doppelseite bereit: mit Datum, Dosis, Einschätzung der Schlafqualität, des Energie- und Stresslevels, der psychischen und physischen Symptome sowie weiterer gut ausgewählter Punkte (Triggersituationen, Hilfe und Unterstützung durch Freundschaften, Familie und Therapie), aktuelle Sorgen etc. Alle sieben Tage folgt eine Wochenreflexion, jedes Monatsende eine Monatsreflexion, und alles garniert mit guten Ratschlägen.

Peter Ansari, der Co-Autor von „Unglück auf Rezept“ und „Genug geschluckt“, hat das Buch ebenfalls rezensiert. Auf seiner Website kann man sich von den von Anne Jonnek liebevoll und sorgfältig gestalteten Seiten ein eigenes Bild machen: www.depression-heute.de/jonnek-liebevoll-absetztagebuch-zum-selberausfuellen.

Und er liefert gleichzeitig den Link zu Amazon, denn das Buch kann man – leider – nur dort bestellen. Fazit: Für alle, die ihre Psychopharmaka ausschleichen wollen, eine lohnende Investition.

• Kartoniert, 216 S., 21 x 14,5 cm, Selbstverlag Februar 2025. Preis 19,03 €



Art-Transmitter bei Kongscht am Gronn

Stand auf Open Air-Galerie in Luxemburg. Selbsthilfetreff

at/bks. Wenn am 4. Mai und 7. September 2025 von 10 bis 18 Uhr zwei der diesjährigen Termine der Freiluft-Galerie „Kunst im Grund“ in Luxemburg-Stadt stattfinden, ist das europäische gemeinnützige Kunstprojekt Art-Transmitter wieder als Aussteller über seinen Saarbrücker Künstler und Referenten mit einem kleinen Stand live vor Ort vertreten – mit einigen Originalen sogenannter Außenseiterkunst, mit Fachliteratur sowie einem Beratungs- und Informationsangebot. Der überregionale Kunsttermin in der vitalen Hauptstadt zieht jedes Jahr aufs Neue am ersten Sonntag in den Monaten Mai bis Oktober zahlreiche Besucher aus nah und fern an, die die Stände mit Malerei, Zeichnungen und Skulpturen frequentieren, mit den Kunstschaffenden persönlich in Kontakt treten und Bilder direkt bei diesen erwerben.

Dreißig angemeldete, ausgewählte Künstler*innen aus der Großregion (Luxemburg, Deutschland, Belgien, Frankreich) besetzen dann im pittoresken alten Stadtteil Grund die kleine Brücke über der Alzette sowie die rue Münster und den Bisserwee an deren Enden. Veranstalter ist die Kongscht am Gronn asbl. Am Nachmittag gibt es eine musikalische Umrahmung, gastronomische Angebote sind vor Ort. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.kongschtamgronn.com. Der ÖPNV in Luxemburg ist kostenlos und zum Grund (bis an die Brücke) fährt unter anderem vom CFL Gare Luxembourg die Buslinie 23, zeitweise als kleiner Navette-Bus. Flyer mit Ortsplan unter www.art-transmitter.de/pics_kunst/KaG_Lux%20FLYER%202020_21.pdf

• SONDERHINWEIS: Am Art-Transmitter-Stand wird am 4. Mai und am 7. September ein offener länderübergreifender Selbsthilfetreff für Mitglieder, Freunde und Leser*innen von SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP bzw. deren Medien, zur regulären Kunst am Grund Open Air-Besuchszeit angeboten. Wer mag: einfach vorbeischaun! Am Infotisch wird zeitweise auch die SeelenLaute-Zeitung ausgelegt.

Nachruf Bernd Petri

(† März 2025)

Gedenken und Trauer gelten einem weiteren Urgestein der Trierer Selbsthilfeszene für psychische Gesundheit. Im Alter von erst 62 Jahren ist der gebürtige Saarbrücker Bernd Petri in Trier verstorben. Bernd prägte die lokale Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener in der Moselstadt schon früh und wirkte über lange Jahre als anerkannter Gruppenleiter. Gerne nahm er auch als Teilnehmer z.B. an einem Workshop von Selbsthilfe SeelenWorte RLP in Saarburg oder am offenen Selbsthilfenachmittag im DOZ Schammatt in Trier-Süd teil, um sympathisch und aktiv Austausch und Kontakt „über den eigenen Tellerrand hinaus“ zu pflegen. – Es bleiben Erinnerung und Dank.

Kunst-Weekend zu Inklusion im Hunsrück

Morbacher stp e.V. & Verein Kunst im Gewächshaus suchen Akteure

sw. Wie die Trierer kommunale Leitstelle psychische Gesundheit mitteilt, ist für Herbst im Hunsrück ein Themen-Wochenende mit Kunst geplant. Der Veranstalter stp e.V. in einer Infomail von Februar:

„Vom 24.-26. Oktober 2025 organisieren wir zusammen mit dem Verein Kunst im Gewächshaus in Morbach .. ein Wochenende voll mit Kunst zum Thema Inklusion. Wir wollen mal anders an das Thema dran gehen und nicht nur über Rollstuhlrampen diskutieren. Sondern uns die Frage stellen, wie denn jede*r mitmachen kann in der Gesellschaft und wie es sich anfühlt, wenn das nicht so einfach geht. Eingeladen sind bildende Künstler*innen, Musiker*innen und andere Kreative. Das Ganze findet (wie der Name schon verrät) in einem wunderschönen, großen Gewächshaus statt .. In der Regel stellt ein*e Künstler*in Bilder aus und ein*e Künstler*in Skulpturen.“

Interessierte Kulturschaffende (z.B. auch der Outsider Art) wenden sich wegen weiterer Infos (Reisekosten/Versicherung/Ausstellhonorar?) an Jan Peter, stp e.V., Breitwiese 5, 54497 Morbach. Tel. 06533/937317, jan.peter@stp-web.de. Eindrücke von früheren Veranstaltungen unter www.kunst-im-gewaechshaus.de

Aus dem laufenden Jahresprogramm 2025

SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP

Über/regionale Termine & Angebote. Workshops, Vorträge, Seminarfahrten, Infostände & Teilnahmen, Wettbewerbe, Medien & mehr Selbsthilfefarbe für seelische Gesundheit in und aus Saarland und Rheinland-Pfalz. Innovativ, vielfältig, undogmatisch. – Postanschriften: SeelenLaute Saar, Postfach 10 12 26, 66302 Völklingen bzw. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, 54433 Saarburg. Jahrestermine im Internet unter www.art-transmitter.de (in der Termine-Rubrik) ANMELDUNGEN verbindlich bitte frühzeitig an sh_seelenlaute-saar@email.de. SMS/Tel.kontakt 0178-2831417. Bankverbindung für Teilnahmegebühren: SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. Teilnahmeplatz-Bestätigungen erfolgen regulär per E-Mail oder SMS. Änderungen vorbehalten. HERZLICHE EINLADUNG!

Pfingstzeit Mettlach oder Saarbrücken: länderübergreifender Selbsthilfe-Spaziergang zum Frühjahr in der Natur, anschl. Café-Besuch .. HIERFÜR, wie auch für interne Monatsmeetings in Saarbrücken/Saarburg/Trier Organisator*in/ Koordinator*in gesucht, sowie für Projektdurchführungen im nächsten Jahr

So 4.5. Luxemburg-Grund: Art-Transmitter bei der Open Air-Galerie Konscht am Gronn. Mit informellem Selbsthilfetreff-Angebot am AT-Stand. *Info Seite 3*

Mi 14.5. Saarburg, MGH Alte Glockengießerei, ab 12.30 Uhr Selbsthilfenachmittag mit Malkurs (ist voll!), Literarürlich, Kaffeetreff. *siehe Flyer S. 2*

Fr 23.5./Sa 24.5. Neustadt a. d. Weinstraße (Innenstadt): Infostand Selbsthilfe SeelenWorte RLP (Fr 16.30-19 Uhr/ Sa 11-19 Uhr) auf dem 38. Rheinland-Pfalz-Tag, in Zusammenarbeit mit Kulturprojekt Art-Transmitter. Beratung, Prospekt- und Literaturauslagen, Outsider Art & Offener Selbsthilfetreff. *mehr auf Seite 1*

Mi 4.6. Trier, Schammat-Dorfzentrum & Abteigärten St. Mattheis, 13-17 Uhr: Selbsthilfenachmittag mit meditativem Spaziergang "Sinneseherfahrung". Ref.: Liane Schuler-Lauer (Trier). Anschl. geselliges Zusammensein & Erfahrungsaustausch, Info- & Literarürlich, Musik. Gebühr für geführten Abteigartengang 5 € (mit Anmeldung bis 26.5.; wenige Plätze noch frei) *mehr auf Seite 1*

Mi 11.6. Saarbrücken, KISS, 13.30-16 Uhr: Impuls-Lesung und Workshop #3 "Selbsthilfe meets Poetry Slam" mit Kai Bosch (Stuttgart), Slam Poet, Autor & Inklusionsbotschafter. Lesung frei / Kurzworkshop 5 €. Im Anschluss interner Ausklang für die Tn. Bücher- & Infotisch. Anmeldung noch möglich *Flyer S. 2*

Mi 11.6. Saarbrücken, KISS, 18 Uhr: Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen /-organisationen /-initiativen (Leiter*innen) mit Sitz im Regionalverband, veranstaltet und moderiert von der KISS, als Angebot für Informationsaustausch. SeelenLaute Saar nimmt voraussichtlich teil. r.gross@selbsthilfe-saar.de

So 7.9. Luxemburg-Grund: Art-Transmitter bei der Open Air-Galerie Konscht am Gronn. Mit informellem Selbsthilfetreff-Angebot am AT-Stand. *Info Seite 3*
(Fortsetzung folgt)

Ausgewählte externe Selbsthilfe-Präsenzangebote

(Trier und Saarbrücken)

Café wahnsinnig lebendig, Trier. Begegnungsprojekt in wechselnden Lokalisationen, unter Betroffenenmitarbeit. Info: 0651-9496173, www.skf-trier.de

SHG Seelenfreude Trier (= ex SHG Seelenleben, wechselt öfters Namen) und Partnergruppen. Hans-Peter, 0175-4986144, seelenfreude-trier@outlook.de

Frauengruppe Emma – gemeinsam lachen, wachsen und strahlen

„Lebensfreude, Hoffnung und Seelenglück – gemeinsam schaffen wir Leichtigkeit und Wohlbefinden.“ Das ist das Motto der Trierer Emma-Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig jeden ersten Samstag im Monat von 15 bis 18 Uhr in der „Alten Schmiede“, Petrusstraße 22 in Trier trifft. Emma existiert bereits fünf Jahre und bietet Unterstützung und schöne Erlebnisse wie Ausflüge, kulturelle Events und Workshops. „Bei gemütlichen Nachmittagen mit Kaffee und Kuchen sowie verschiedenen Aktivitäten stärken wir unsere Seelen und sprechen über alles, was uns beschäftigt“, meint Gruppenleiterin Susanne. „Viele der Teilnehmerinnen haben Krisen durchlebt“, berichtet Mitorganisatorin Sandra: „Doch wir streben immer danach, emotionale Gesundheit und Gelassenheit wiederzuentdecken! Lachen und Geselligkeit sind unsere beste Medizin.“ Gemeinsam kochen, Malen, Selbstverteidigung, sanftes Yoga, Singen, Basteln oder Meditieren bereichert alle. Emma ist offen für (erwachsene) Frauen jeden Alters. Kontakt: Susanne, Tel. 0176/24731073, wellnessfuerdiesinne@gmx.de

Mental central, Trier. Selbsthilfegruppe junger Menschen mit Psychose-Erfahrung. Treffs in TS Alte Schmiede, Petrusstr. 22 mental.central@gmx.de

PE-SHG für Menschen mit Psychose-Erfahrung, Saarbrücken 18 Uhr jeden 2. und 4. Montag im Monat in der KISS selbsthilfe_psychose@web.de

Selbsthilfe SeelenWorte RLP (gegr. 2009). Sitz Saarburg. Rheinland-pfälzische Organisation für seelische Gesundheit. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. Email zentral: seelenworte_sh-rlp@hallo.ms Verwaltungsmitarbeiter: Karina Kunze. Projekte/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. Regelmäßiger Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. rer. nat. Doenges (Losheim am See). Jahresbesprechung ist zum Jahreswechsel. SeelenWorteRLP ist eine rd. 100 Menschen vereinigende Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Medienarbeit an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) u.v.m. Interner Arbeits- & Besprechungstreff alterierend am 1. Do im Monat, 14 Uhr MGH Soziokult. Zentrum, Saarburg oder 14.30 Uhr Trier, Multikult. Zentrum

Selbsthilfe SeelenLaute Saar (gegr. 2008), landesweit tätig seit 2011. Sitz Saarbrücken. Saarländische Organisation für seelische Gesundheit. Initiative Betroffener und ihrer Freunde. 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. Regelmäßiger Partizipant von Selbsthilfe-, Stadt- und Inklusionstagen. Partner deutsch-französischer Selbsthilfefreundschaft. Wissenschaftlicher Beirat: Dr. Donald Doenges. Jahresbesprechung zum Jahreswechsel. SeelenLaute Saar vereinigt über 100 Menschen. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgemeiner Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (z.B. Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und Wettbewerbe. Kostenlos online Monats-Newsletts Seelische Gesundheit. Hrsg. print Selbsthilfezeitung mit SH SeelenWorte RLP. Interner Arbeits-/Besprechungstreff regulär 3. Do im Monat in Saarbrücken, 18.15 Uhr in der KISS – SH SeelenLaute Merzig-Wadern: Treff n.v. (Mitarbeitende: Johannes Blatt)

Ausgewählte Websites, Hotlines & Links

- Informationen zu PSYCHOPHARMAKA reduzieren und absetzen: www.absetzen.info, www.peter-lehmann.de/absetzen, www.peter-lehmann.de/ex.htm
- Psychosoziale PATIENTENVERFÜGUNG (PsychPaV): Vorausverfügung gemäß StGB § 223 / BGB §1901: <https://antipsychieverlag.de/psychpav.htm>

Neuer Selbsthilfe-Wegweiser der SEKIS Trier

sw/sl. Zum Jahreswechsel 2024/2025 ist von der SEKIS Trier eine neue Ausgabe des Selbsthilfe-Wegweisers print und online erschienen. Die Publikation umfasst über 200 Seiten und enthält eine aktualisierte Übersicht des gesundheitlichen Selbsthilfeangebots für Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Berncastel-Wittlich, Birkenfeld, Cochem-Zell, Kusel, Vulkaneifel und Eifelkreis Bitburg-Prüm. Zahlreiche Gruppen, Initiativen und Organisationen sind mit ihren Arbeitsschwerpunkten, Zielen und Kontaktdaten rubriziert aufgelistet, zu Themen von A wie Adipositas bis Z mit Zöliakie. Im Abschnitt zu seelischer Gesundheit stellt sich auf den S. 150/151 ausführlich die landesweite Selbsthilfe SeelenWorte RLP als Selbsthilfe für seelische Gesundheit in Rheinland-Pfalz und originäre Organisation Betroffener und ihrer Freunde vor, die im Saarland mit Selbsthilfe SeelenLaute kooperiert.

Den Selbsthilfe-Wegweiser gibt's kostenlos digital im Netz als PDF-Datei unter www.selbsthilfe-rlp.de, sowie als gedruckte Broschüre im Büro des Herausgebers Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Gartenfeldstraße 22 in Trier.

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 DANKEschön für jede eingehende Spende für unsere Selbsthilfefarbe!

SeelenLaute. Die Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. Erscheint als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP

Gefördert aus Rheinland-Pfalz als größeres Öffentlichkeitsarbeit-Sonderprojekt (gemäß dortiger GKV-Regulieren kassenindividuell) im Verbund von Betriebskrankenkassen sowie aus ergänzenden Zuschüssen der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland und des Landkreis Merzig-Wadern

SL-Zeitung 71, 6. Mai 2025 (print) – Schlussred./V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publizist. Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektur/Lektorat, Recherche, Archiv): Europ. Ges. zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V., Dortmund. Druck: RS SaarLouis + BKS Saar (Nachdrucke). Printauflage/Verteilung im Jahr über 3.000 Ex. Heftabgabe an Einzelleser*innen gratis bzw. auf Spendenbasis. Verteilung/Versand über Selbsthilfen SeelenLaute Saar, SeelenWorte RLP und EGfK e.V. Regional feste Auslagestellen (u.a. Rathäuser/Bibliotheken/Sozial-Gesundheits-Beratungsstellen). In Saarbrücken z.B. KISS, Tageszentren, Café Vederman, Nauwieser 19; Merzig TRIAS, Gesundheitsamt; Losheim am See Praxishaus Doenges; Homburg TZ Café Goethe; Neunkirchen, Saarouis, St. Wendel, Völklingen, Wadern Stadtbibliotheken; Trier Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf, Multikult. Zentrum, Saarburg MGH Soziokult. Zentrum; Mainz KISS; Berlin Katharinenhof; Gatersloh Recovery College; Ludwigshafen Wichern-Institut; u.v.m. Sowie auf Infoständen, Veranstaltungen, Treffs unserer Selbsthilfen, über/regional. Ser-Paket per Post frei Haus für Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen gegen Spende 15€ / Aktuelle Einzelausgabe – Informatoriel per Post für Erstintensierte 3€ für Aufwand (vorab). BESTELLUNG schriftlich (gerne per Mail) nach Überweisung auf o.g. Konto oder in Briefmarken an unsere Postadresse. Autor:innen/Mitarbeitende dieser Ausgabe: B. Bessert, Y. Bettinger, A. Hahn, W. Hille, P. Lehmann, W. Loskant, G. Peitz, S. Roth + Red. Teams. Bildnachweis (Fotos/Abb.): S. 1 mi. Staatskanzlei RLP/ u. A. Hahn; S. 2 li, ob. B. Bessert und wir angeben; S. 3 Selbstverlag e/o amazon.de. Vereinbarte Newsquellen: art-transmitter.de, BKS Saar, SL-NL. Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur wenn ZUVOR genehmigt. Quelle-nennung und Belegzusendung! © zu beachten immer. Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung = üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (Zusendung = Einverständnis). Keine Veröffentlichungsgarantie. Stets muss eine Auswahl getroffen werden – nur ein Bruchteil vorliegender Texte kann bearbeitet und publiziert werden. Gastbeiträge müssen nicht die Redaktionsmeinung wiedergeben. Urheberrechte bleiben gewahrt. Urheberrechte für Beiträge. Unverlangte Unterlagen werden nicht retourniert. Postanschrift: SeelenLaute, Postf. 101226, 66302 Völklingen. Thematisch passende Text- und Bildbeiträge (keine Links) als formatierbare Datei per E-Mail senden an: sh_seelenlaute-saar@email.de

Erscheinen, Verteilung & Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung in 2025 für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch die Förderer BKK Freudenberg, BKK Pfaff, BKK Pfalz, BKK ZF & Partner, BKK 24, Continentale BKK, Mercedes-Benz BKK und weitere angefragte Betriebskrankenkassen