Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2026

zum Thema *“Einsamkeit“*



- **SeelenLaute Saar sucht Erfahrungsberichte**
  Drei Büchergutschein-Preise zu gewinnen!

Bezüglich unserer seelischen Gesundheit ist Einsamkeit ein zunehmend signifikantes Thema. Die Coronazeit zeigte umso mehr, dass hier psychische und psycho-soziale Beeinträchtigungen und Leiden wachsen und entstehen können, von diagnostischen Depressionen bis zu Phobien und Folgen erschwerter gesellschaftlicher Teilhabe.

Auf Wunsch von Betroffenen schreibt die saarländische Selbsthilfehilfeinitiative SeelenLaute daher **mit freundlicher Unterstützung der ZF BKK** einen bundesweiten Schreibwettbewerb zum Thema Einsamkeit, mit dem Untertitel „Meine Hilfestrategien. Persönliche Erfahrungen“ aus. Mit dem Sonderprojekt sollen Gesundheitsbewusstsein, Achtsamkeit und Eigenengagement gefördert, Resilienz und persönliche Stabilität gestärkt werden.

Zur Online-Teilnahme eingeladen sind erwachsene Betroffene mit eigener Erfahrung im Umgang mit erlebter Einsamkeit als Erkrankungsphänomen. Eine Diagnose muss weder angegeben, noch nachgewiesen werden. Eine unabhängige dreiköpfige Jury (Genesungsbegleiter, Autorin, Künstlerautor/Selbsthilfeerfahrener) wählt nach anonymer Textvorlage über ein bewährtes Punktesystem die drei Gewinnertexte. Das Ergebnis ist unanfechtbar. Die Texte werden exklusiv in der (im gesamten deutschsprachigen Raum gelesenen) Selbsthilfezeitung SEELENLAUTE namentlich veröffentlicht. Zugelassen sind selbstverfasste, bisher unveröffentlichte Texte, konkret zum Wettbewerbsthema, im Umfang von max. 5.000 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Rechte dürfen nicht bei Dritten liegen. Außer Name und Vorname sind Alter, Geburts- und Wohnort anzugeben. Anonyme oder pseudonyme Beiträge bleiben unberücksichtigt. Alle Rechte bleiben beim Verfasser. Dem Veranstalter wird ein einmaliges freies Text-Nutzungsrecht für Projektarbeit, PR und die Ergebnisveröffentlichung eingeräumt. Die Datenverarbeitung gewährt den Datenschutz. Projektorganisatoren, Förderer und Jurymitglieder nehmen nicht am Wettbewerb teil. Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bewerben können sich private Einzelpersonen (keine Gruppen, Einrichtungen o.ä.) In der Organisation, Bewerbung und Evaluation des Projekts assistiert die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. – Mehr zeitnah u.a. auf der Website der KISS Saarland und unter art-transmitter.de

Als Prämien werden drei attraktive Online-Büchergutscheine ausgelobt, in Höhe von 150 € / 125 € / 100 € (1., 2. bzw. 3. Platz)!

- Teilnehmende mailen ihren Wettbewerbstext in formatierbarem Word-Dateiformat an sh_seelenlaute-saar@email.de Einsendeschluss ist der 15.10.2026. Angenommen werden – in der Reihenfolge ihres Eingangs – maximal 25 Bewerbungstexte.

Die drei Gewinner werden nach der Juryauswertung im November 2026 vom Veranstalter vorab direkt informiert. Mit ihrem eingereichtem Bewerbungstext erkennen die Teilnehmenden die Ausschreibungsbedingungen an. Selbsthilfe SeelenLaute Saar freut sich über rege Beteiligung, wünscht viel Spaß beim Schreiben und Mitmachen beim Selbsthilfe-Schreibwettbewerb/Thema Einsamkeit .. und was gegen diese hilft.