

● SeelenLaute /43

Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit für Saar – Mosel – Rhein und weiter.. Kritisch, anders, frei!
 Projekt-Schwerpunktthema 2020: *Seelische Gesundheit braucht aktive Selbsthilfe* Erscheint 6 x im Jahr

SeelenLaute Nr. 43 / MAI 2020

Editorial, Kultur, Selbsthilfe, News

Outsider Art im Netz, PDF-Broschüre, Videolesung, Kunstpreis, Schreibwettbewerb.. – SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP mit Sonderaktionen!

Unsere Herausgeber-Selbsthilfen für seelische Gesundheit haben einige ihrer fürs Frühjahr geplanten Direktveranstaltungen auf indirekte Angebote modifizieren können. Alternativ für schon vorbereitete persönliche Vor-Ort-Veranstaltungen, gibt es bis Herbst 2020 verstärkt Aktivitäten im Netz, wie Sonderpräsentationen von Outsider Art, Videolesung bzw. statt des im März bei der SEKIS Trier abgesagten Vortrags und Selbsthilfeabends mit Peter Lehmann zur boomenden psychiatrischen Elektroschock-Behandlung eine profunde PDF-Broschüre zum „EKT“-Thema, verfasst vom Referenten. In Kooperation mit der Techniker Kasse in Saarbrücken ist ein ansehnlicher bundesweiter Kunstpreis „Malen aus der Seele“ von Selbsthilfe SeelenLaute Saar ausgeschrieben worden sowie in Zusammenarbeit mit der DAK Saarbrücken ein attraktiver Schreibwettbewerb für die Region! Mit hochgefahrenen Print- und Internetleistungen handeln SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP, gemeinsam mit den GKV-Unterstützern - Danke auch an zwischenzeitlich weitere BKK-Förderer dieser Zeitung! - gezielt in der „Corona-Zeit“. Wir sind umso mehr anders aktiv präsent. Alle Angebote sind für die Nutzer*innen kostenlos (.. Spende hilft in der Bewältigung des vorgeschriebenen Eigenanteils). Kontakt zum Alternativprojektprogramm ist über unsere Redaktionsadresse möglich. Weitere Informationen auch im digitalen BPE e.V.-Monatsnewsletter und auf Selbsthilfe-Websites . Beste Grüße! Ihre/Eure Red.

Verschieden ist das Normal

Selbsthilfe-Outsider Art von April bis August 2020
 zweiwöchentlich auf www.art-transmitter.de

at/sl. Als Alternativ-Projekt für die stornierte Teilnahme an der 3. Mai 2020 abgesagten Veranstaltung „Es ist normal verschieden zu sein“ des Lahrer Selbsthilfe-ATELIER (Die Brücke e.V.) in der Kippenheimer Alten Synagoge, veranstaltet Selbsthilfe SeelenLaute Saar eine Internetaktivität, um auf diesem Weg „Kunst für die Seele“



zu unterstützen. Von April bis August gibt's im Netz die Sonderpräsentation „Verschieden ist das Normal“. Das Projekt findet in Kooperation mit dem gemeinnützigen Portal art-transmitter.de statt und wird von der Siemens BKK gefördert. In diesem Zeitraum werden auf der europäischen Kultur-Inklusionsplattform monatlich 2 Bildwerke der sog. Outsider Art gezeigt: Ausgewählte

Kunstarbeiten (Malerei/Zeichnung) von self-taught KünstlerInnen mit und ohne Psychiatrieerfahrung aus der kompetenten Selbsthilfe-Kreativarbeit für seelische Gesundheit. Drei Kunstschaffende aus dem Saarland und Baden-Württemberg stellen Beispiele aus ihrem Werk zur Verfügung. Die Aktion bietet Künstlern und Besuchern einen Ersatz für ausgefallene Direktpräsentation und persönliche Begegnung. Das Projekt vernetzt, bringt Betroffene und Interessierte digital zusammen, hilft teilzuhaben bzw. selbstbestimmt kreativ, aktiv und gesund zu bleiben. **Reinschauen bei art-transmitter.de!**



Moderierte KISS-Online-Gruppe zu Angstgefühlen und Panikattacken

sl. Wie die KISS Saarbrücken mitteilt, bietet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland ab 11. Mai 2020 jeweils montags in geraden Kalenderwochen um 18.00 Uhr eine moderierte Online-Gruppe zum Thema Ängste und Panikattacken an. Die Teilnahme ist kostenlos und von zuhause aus per Video- oder Audiochat möglich. Benötigt wird ein Smartphone, Tablet, Laptop oder ein PC mit Kamera, Lautsprecher, Mikrofon und (vorzugsweise) Internet-Flatrate. Wer die Gruppe moderiert, wurde nicht mitgeteilt.

Interessierte wenden sich an Dipl.-Psychologe Frank Lessel in der KISS, Tel. 0681 9602130 oder f.lesse1@selbsthilfe-saar.de. Web: www.selbsthilfe-saar.de

Videolesung Susanne Konrad

„Walzer mit Mr. Spock“ auf YouTube

sw/bks. Die Erzählung aus dem gleichnamigen, im Februar erschienenen Buch (siehe unser Buchhinweis in SL 42) der Frankfurter Schriftstellerin Dr. Susanne Konrad sollte eigentlich als Live-Lesung im Juni, veranstaltet von Selbsthilfe SeelenWorte RLP, im Vorfeld des Rheinland-Pfalz-Tages 2020 stattfinden. Der RLP-Tag in Andernach ist wegen Covid-19 abgesagt. Die Autorin bietet stattdessen eine für alle Interessierten kostenlos zugängliche virtuelle Lesung an, musikalisch begleitet von Rebekka Czuba.



Susanne (Czuba-)Konrad hat Fachbücher zu Integration und Kreatives Schreiben veröffentlicht, regionale Anthologien herausgegeben und leitet Schreibworkshops. 2005 erschien ihr erster Roman. Auf der diesjährigen Jahrestagung des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. im Oktober in Kassel ist sie für einen Arbeitsgruppe vorgesehen. Die Autorin schreibt über das Zueinanderfinden und Zusammensein von Menschen unter Widrigkeiten und versucht auf ihre Art, Grenzüberschreitungen literarisch zu begehen, insbesondere im Fokus psycho-sozialer Leiden, von Handicaps oder Erschwernissen. Die drei Geschichten ihres jüngsten Buches handeln von der Liebe und der Frage, was wichtiger ist: Die gesellschaftliche Konvention oder die Wahrhaftigkeit des Gefühls, jenseits gesellschaftlicher Schranken. Im titelgebenden „Walzer mit Mr. Spock“ geht es um die Liebesbeziehung zwischen einer Psychiatriepatientin und ihrem Arzt (!)

Susanne Konrad: Walzer mit Mr. Spock. Erzählungen. edition federleicht, Frankfurt a.M. 2020. 148 Seiten, ISBN 978-3946112532, 12,50 €. Weitere Infos und Autorinkontakt unter <https://www.susanne-konrad.de>. FR-Presseresonanz (11.02.2020): <https://www.fr.de/rhein-main/keine-randfiguren-13534153.html>

Veranstaltet von Selbsthilfe SeelenWorte RLP und gefördert von der Heimat BKK, kann die halbstündige Video-Lesung mit dem „Walzer mit Mr. Spock“ von und mit Susanne Konrad vom 5. Juni bis 31. Juli 2020 kostenlos im Internet besucht werden. Gesellen Sie sich zum Publikum! **YouTUBE-link anfordern bei sh_selenworte-rlp@email.de**

© Bild/Foto li: „Axt“, Acrylarbeit (100 x 100 cm) von Armin A. Pangerl, Lahr
 © Foto re: Marina Griepentrog (Archiv Autorin)

Seelentröpfchen jetzt mit Krisentelefon und Online-Meetings Kaiserslauterer Verein passt Angebote auf Corona-Krise an

sw/ms. „Die Bewältigung der Corona-Krise stellt für uns alle eine extreme Belastung dar. Menschen mit seelischen Erkrankungen benötigen jetzt ein hohes Maß an Unterstützung, um gesundheitliche Krisen durchzustehen und Verschlimmerungen oder Rückfälle zu vermeiden“, schrieb uns im April Friedhelm Meck von der Leitung des engagierten Vereins Mein Seelentröpfchen aus Kaiserslautern. Die gewohnten persönlichen Vor-Ort-Angebote mussten wegen der öffentlichen Vorsorgemaßnahmen zunächst eingestellt werden, wie der beliebte „Offene Treff“ sowie Sonderveranstaltungen - wie 2019 z.B. von Selbsthilfe SeelenWorte RLP dort, wir berichteten - und Meetings der Selbsthilfegruppen. Ebenso pausieren die Recovery-Kurse.

Alternativ gibt's mehr Online-Angebot und ein Krisentelefon. Die Nutzung ist kostenfrei und vertraulich. So steht man weiterhin für Gespräche zur Bewältigung von Ängsten, Sorgen und Zukunftsfragen zur Verfügung, um sozialer Isolation und Einsamkeit vorzubeugen. Mein Seelentröpfchen e. V., Mainzer Straße 54, 67657 Kaiserslautern. Tel. 0631/36139439, E-Mail: info@mein-seelentropfchen.de

Die **EUTB-Beratungszeiten** sind Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 16.00 Uhr sowie freitags von 10.00 bis 14.30 Uhr.

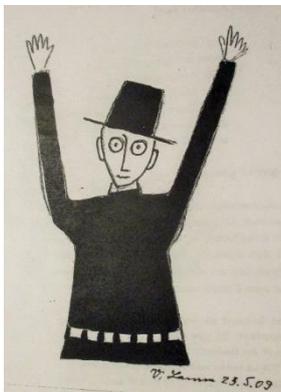
Zusätzlich gibt es das **Krisentelefon** Montag bis Sonntag von 08.00 bis 21.00 Uhr, unter 0631/36139439. Oder per E-Mail-Kontakt

Offener Treff und Gruppentreffen finden seit 3. April (vorgeplant bis 18. Dezember 2020) zu gewohnter Zeit in Form von **Zoom-Meetings** im Internet statt (außer Trauma-Stabilisierungsgruppe).

Offener Treff, Freitag 15 bis 17 Uhr: <https://zoom.us/j/438367417>

Mein Seelentröpfchen e.V. lädt herzlich zu den neuen Zoom-Meetings ein (ID: 438367417). Für die Selbsthilfegruppen gibt es neben der Meetings-ID ein Passwort, welches die jeweiligen Gruppenleiter mitteilen. Neue Interessenten können gerne beim Verein nachfragen.

Die Kurse des Recovery-College Kaiserslautern sollen demnächst als Online-Webinare zur Verfügung stehen, als Videoschulungen zur Stärkung von Empowerment und Resilienz. Man hofft, bald die entsprechende Technik zu haben und die zusätzliche Finanzierung. Spenden aufs Vereinskonto bei der Kreissparkasse Kaiserslautern sowie Sachspenden (Videokamera, Notebooks mit Kamera, Tontechnik etc.) und ehrenamtliche Beratungs- und Installationsleistungen sind willkommen. www.mein-seelentropfchen.de



O Marjusebeter

Zeichnung von Vinzenz Lamm (verst. 2013)

Freundlich zur Verfügung gestellt von Patric Ludwig, ehem. Red. ‚Leitsgeheier‘, Saarburg

SHG SeelenLeben Trier trotz dem Virus Telefon und SMS-Dienst

sw/sl. Wie uns ein Mitarbeitender der unabhängigen - mit Selbsthilfe SeelenWorte RLP befreundeten und dem Bundesverband BPE e.V. assoziierten - Trierer Selbsthilfegruppe SeelenLeben informiert, sind auch dort alle Meetings und Direkt-Termine bis auf weiteres wegen der Viruskrise abgesagt. Man ist weiter für die Mitglieder, Teilnehmenden und Interessierte da, per erweiterter telefonischer und sms-Erreichbarkeit: Hans-Peter über 0175/4986144 und Susanne für die Frauengruppe ‚emma‘ unter 0176/24731073.

- Unsere Selbsthilfe-Zeitung SeelenLaute ist im Raum Trier auch bei SHG SeelenLeben über Hans-Peter kostenlos erhältlich.

Bild aus der Seele – Selbsthilfe-Kunstpreis 2020

SH SeelenLaute Saar prämiert bundesweit 3 Gewinner mit 350 € / 200 € / 125 €

sl/at. Einen attraktiven, bundesweit ausgeschriebenen Selbsthilfe-Kunstpreis hat die saarländische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenLaute für 2020 ins Leben gerufen. Das von der Techniker Krankenkasse Saarbrücken tatkräftig unterstützte Sonderprojekt passt in die aktuelle Zeit des vermehrten Stay-at-Home. Angesprochen sind Menschen mit psycho-sozialen Beeinträchtigungen und Handicaps. Das Thema: „Malen aus der Seele“. Ausgelobt werden 3 Geldpreise: 1. Preis 350 €, zweiter Preis 200 € und 3. Preis 125 € (Umwandlung in Gutscheine für Boesner-Kunstbedarf / Online-Versand ist auf Gewinnerwunsch möglich). Die Kunstwerke bleiben Eigentum der Künstler. Sie sollten nur zur evtl. Preisverleihung im Herbst in Saarbrücken im Original zur Präsentation mitgebracht werden (Reisekosten übernimmt der Veranstalter, über Lokalität und Datum wird dann noch informiert). Falls dies die Pandemiesituation nicht oder nur schwerlich zulässt, findet alternativ im Internet ab 01. Oktober 2020 eine Sonderpräsentation der Gewinnerwerke auf der renommierten Outsider Art-Plattform art-transmitter.de statt. Die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) ist technisch-publizistisch unterstützender Kooperationspartner.



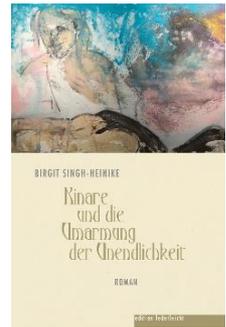
Zugelassen für den Wettbewerb sind ausschließlich dafür neu erstellte, spontan-emotional kreierte eigene Kunstwerke aus den Techniken Malerei, Zeichnung und Mischtechnik (nicht aber Skulptur, Installationen, digitale Kunstformen etc.), inklusive des Genres Cartoon. Eine kurze Künstlervita (ohne Diagnosen u.ä.!) und Angaben zum eingereichten Werk (Titel, Technik, Format) sind beizufügen. Nur 1 Arbeit kann für die Competition eingereicht werden, im Format von mind. 40 x 60 cm bis max. 100 x 200 cm. Technik (Acryl, Aquarell, Graphit, Ölkreide o.a.) und Motiv (ob abstrakt, konkret oder alles dazwischen) sind freigestellt. Anonyme Beiträge sind nicht möglich. Alle Rechte verbleiben beim Künstler, dem Veranstalter wird ein einmaliges freies privates Bild- und Foto-Nutzungsrecht im Rahmen seiner Projektarbeit und der Ergebnisveröffentlichung eingeräumt. Berufskünstler mit BBK-Mitgliedschaft können nicht teilnehmen. Der Kunstwettbewerb wird per Öffentlichkeitsarbeit in und an Medienorgane(n) von Kunst, Selbsthilfe und Allgemeinpresse angemessen dargestellt. Eine dreiköpfige Jury aus Kunst, Selbsthilfe und Publizistik wählt die Gewinner, die im Herbst zudem in der Selbsthilfezeitung SeelenLaute 45 mit Print-Vorstellung der drei prämierten Arbeiten bekanntgegeben werden. Die Juryentscheidung ist unanfechtbar.

TeilnehmerInnen senden ein oder mehrere FOTOS (mittelauflösig jpg-Datei im Anhang / wer möchte: gerne auch mit sich selbst, das Kunstwerk z.B. in den Händen haltend) ihres Werkes, künstlerische Kurzvita und Einverständnis mit den Wettbewerbsregeln per Mail an sh_seelenlaute-saar@email.de. Einsendeschluss ist der 15. September 2020, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Selbsthilfe SeelenLaute Saar freut sich über rege Beteiligung aus ganz Deutschland und wünscht **Viel Spaß beim Malen aus der Seele!**

Kinare und die Umarmung der Unendlichkeit

Fernöstlich inspirierter Krisenroman als Kompass – Buch von Birgit Singh-Heinike

sw/sl. Eine Krise kann individuell, gesellschaftlich oder gar global sein. Sie ist gekennzeichnet durch große Verunsicherung, Ohnmacht und Seins-Angst. Das Leben, in dem wir uns eingerichtet haben, ist plötzlich unterbrochen und von einer anderen Wirklichkeit durchbrochen. Nach dem ersten Schock drängen sich Fragen auf: Wo ist der Kompass, mit dem ich durch stürmische Zeiten navigieren kann? Wie kann ich Vertrauen in dieser Situation aufbauen? Was ortet und zentriert mich? Von einer persönlichen Krise handelt der von Birgit Singh-Heinike vorgelegte Roman „Kinare und die Umarmung der Unendlichkeit“. „Kinare“ meint in der indischen Traditionsphilosophie eine Weisheit, die den Roman wie ein rotes Band durchzieht: In der Krise kommt es darauf an, am Fluss des Lebens zu sitzen und zu lernen, dass der Einklang zwischen besonnenem Handeln und meditativer Ruhe durch den Sturm führen kann. Der zweite Teil des Titels, „Umarmung der Unendlichkeit“, zeigt auf, worum es im Handlungsverlauf geht und was sich von der Lektüre in den Alltag einbeziehen lässt.



Zur Handlung: In der Mitte des Lebens lernen sich Jori und Gita kennen. Sie wachsen zusammen, werden ein Paar und leben achtsam, jeder für sich und gemeinsam. Dann stirbt Jori und hinterlässt einer tief traurigen Gita ein Manuskript, - seine Version der Bhagavadgita (der Selbstoffenbarung Krishnas). Sie stellt sich dem Schmerz des Verlustes, findet Halt in der Familie und beginnt, Briefe an ihren verstorbenen Partner zu schreiben und ihre Gedanken mit seiner Hinterlassenschaft zu verbinden. Daraus entsteht eine unverhoffte Quelle neuer Energie. Durchzogen ist der Roman, der schwerpunktmäßig auf den genannten Briefen der Protagonistin Gita beruht, von dieser Interpretation der Bhagavadgita, die als Krisenmanagementbuch dient. Die Figur Gita - entlehnt namentlich der Schriftenbezeichnung ‚Bhagavad Gita‘, jener (auf den Upanishaden fußenden) zentralen uralten Schriften des Hinduismus - will dem heutigen Leser Begleitung sein, die menschlich fühlt und ehrliche Auseinandersetzungen mit sich und dem Universum führt.

Wer einen belletristischen Kompass nach innen, orientiert an indischen Lebensanschauungen und Hilfekonzepten wie Yoga oder den Bhagavadgita sucht und die entsprechende Antenne hat, wird hier als Lesender für Sinnbezüge und Lebensmut fündig.

Die Autorin Birgit Singh-Heinike lebt in Hamburg (geb. 1957) und Venlo (Niederlande). Sie studierte Germanistik, Philosophie und Ev. Religion. Mitte der 1980er Jahre baute sie eine internationale Frauenberatungsstelle auf. Selbständige Gesundheitspädagogin und Beraterin, auch für Krankenkassen und Unternehmen in den 1990er Jahren. Nach 2000 Öffentlicher Dienst als Lehrerin, Schulleiterin und Personalreferentin in NRW und Hamburg. Seit 2020 selbständige Prozessberaterin, Coach und Autorin. www.birgitsingh-heinike.de

Birgit Singh-Heinike: Kinare und die Umarmung der Unendlichkeit. edition federleicht, Frankfurt a.M. 2020. TB 288 S., ISBN 9783946112549, 14,50 €

#nichtallein-Paket von SEKIS Trier

Infos für Online-Treffen und „Neue Medien“-Nutzung

sw. Direkttreffen der Selbsthilfegruppen von Mensch zu Mensch können derzeit kaum stattfinden, doch der Austausch untereinander ist wichtiger denn je. Dies hat auch die Trierer Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle erkannt und in der Pandemie-Zeit ein „Paket #nichtallein“ zusammengestellt. Dieses besteht aus einer Anleitung zur Durchführung von Treffen online und der Broschüre „Neue Medien verstehen“. Interessierte bestellen das Paket unter Tel. 0651/141180 oder bei kontakt@sekis-trier.de. www.sekis-trier.de

.. **kostenlos abonnieren** bei bpe_newsletter@online.ms

Genesungsbegleiter per Hotline & Mail Hamburger Peer-Projekt will Zuhause-Zeit überbrücken

bks/bpe-nl. Eine ehrenamtliche Telefon- und Mail-Beratung bietet in der aktuellen schwierigen Zeit der Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg Menschen mit psychischen Leiden an. Man will aktuelle Schließungen von Tagesstätten, Treffs, MGHern etc. überbrücken helfen, da Betroffene mehr zuhause bleiben müssen. Die Genesungsbegleitung-Hotline ist an allen sieben Tagen der Woche von 17.00 bis 19.00 Uhr unter Tel. 0176 / 54 82 00 62 erreichbar. Die E-Mail-Adresse lautet mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de.

Das kostenlose Angebot wird von Menschen mit eigener seelischen Krisenerfahrung (so genannte Peer-BeraterInnen) durchgeführt und bezieht sich auf Fragen und Probleme seelischer Betroffenheit und Einsamkeit (nicht aber zur Thematik des Coronavirus).

BPE-Newsletter Seelische Gesundheit lesen!

Kommt per E-Mail jeden Monat in der ersten Woche

Nachrichten, Termine, Medientipps und Kreatives – 12 x im Jahr. Aktuell, unabhängig & kritisch. Für alle Interessierten.

Elektroschock-Broschüre von Peter Lehmann

Vortrag „Zur Wiederkehr des Elektroschocks“ jetzt als kostenlose Broschüre-PDF im Netz

sw/bks. Seit 15. April 2020 liegt eine neue Broschüre als pdf-Download vor, verfasst von Peter Lehmann (Berlin, Sozialwissenschaftler, Verleger und früheres BPE e.V.-Vorstandsmitglied), herausgegeben von Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Es handelt sich um das (erweiterte) Skript seines Vortrags „Zur Wiederkehr des Elektroschocks – Therapie oder Schädigung?“ für den im Frühjahr 2020 wegen der Pandemieeinschränkungen abgesagten Selbsthilfe-Informationsabend von SeelenWorte RLP in der Selbsthilfe-Informations- und Kontaktstelle (SEKIS) Trier. So kommt das Referat jetzt für alle Interessierten übers Internet als PDF-Text kostenfrei ins Haus. Lehmann hat sich fundiert mit dem Boom psychiatrischer Elektroschocks in Deutschland befasst und berichtet mit kritischem Blick über Wirkungsweise, Risiken, Schäden und Alternativen. Die herausgebende Selbsthilfe empfiehlt die Lektüre zur Bildung eines verantwortungsvollen Gesundheitsbewusstseins in der Bewertung der so genannten EKT-Behandlung. Das Informationsprojekt wurde aus Selbsthilfemitteln von Knappschaft und AOK Rheinland-Pfalz gefördert. In der Realisation und Bewerbung konnte die Medienstelle der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) unterstützen. Ein gedruckte Heft-Version wurde in Absprache von Berliner Antipsychiatrieverlag und Selbsthilfe SeelenWorte RLP (von dieser in limitierter Auflage von 125 Ex./Schutzgebühr 1 € + 2 € Versand) für spätestens Juni 2020 angekündigt. Nachfragen dazu bei sh_seelenworte-rlp@email.de bzw. info@antipsychiatrieverlag.de

Peter Lehmann: „Zur Wiederkehr des Elektroschocks – Therapie oder Schädigung?“. 36 Seiten. Herausgegeben von Selbsthilfe SeelenWorte RLP. Berlin / Saarburg, April 2020. Broschüre-Download gratis unter <http://www.peter-lehmann.de/eschock.pdf> oder PDF anfordern bei sh_seelenworte-rlp@email.de. Info auch auf der Website der SEKIS Trier, unter https://www.selbsthilfe-rlp.de/sekis-trier/termine_die_sie_auch_interessieren_koennten.

Was mir hilft – Selbsthilfe-Schreibwettbewerb 2020

Ausgeschrieben von SeelenLaute Saar, unterstützt von der



sl. Sich von der Seele schreiben hilft! Das weiß die saarländische Selbsthilfe für seelische Gesundheit SeelenLaute und hat innovativ einen neuen Schreibwettbewerb initiiert. Das Sonderprojekt passt in die jetzige Zeit des vorsorgenden Zuhause-Seins. Angesprochen sind Menschen mit psychosozialen Beeinträchtigungen und Handicaps, die im Einzugsgebiet Saar-Mosel wohnen oder einen Bezug zu dieser Region haben (geboren, gearbeitet oder gewohnt dort / bitte ggfs. angeben). Das Thema: „Was mir hilft“. Zugelassen sind ausschließlich selbst verfasste, bisher unveröffentlichte Texte, ob als Bericht oder gerne in belletristischer Form (Gedicht, Kurzgeschichte etc., mit eigenem Titel), im Umfang von 1.000 bis 3.500 Zeichen (inkl. Leerzeichen). Eine kurze Autorenvita (ohne Diagnosen u.ä.!) ist beizufügen. Anonyme Beiträge können nicht berücksichtigt werden. Alle Rechte verbleiben beim Verfasser. Dem Veranstalter wird ein einmaliges freies Text-Nutzungsrecht i.R. seiner Projektarbeit und der Ergebnisveröffentlichung eingeräumt. Ein attraktiver Preis ist ausgelobt, in Form eines 250 €-Buchhandlung-Gutscheins (auch online einlösbar). Eine dreiköpfige Jury aus Literatur, Selbsthilfe und Publizistik wählt den Gewinner, der Sommer 2020 in der Selbsthilfezeitung SeelenLaute 44 bekanntgegeben wird. Wenn es die öffentliche Situation zulässt, findet zur Preisverleihung eine Autorenlesung in Saarbrücken statt (zu Lokalität, Datum und Zeit wird dann noch informiert). Die Juryentscheidung ist unanfechtbar. TeilnehmerInnen senden ihren Text, Kurzvita und ihr Einverständnis mit den Wettbewerbsregeln per E-Mail an sh_seelenlaute-saar@email.de. Einsendeschluss ist der 15.06.2020, der Rechtsweg ausgeschlossen. **Selbsthilfe SeelenLaute Saar freut sich über rege Beteiligung!**

LAG PE Rheinland-Pfalz – Landesarbeitsgemeinschaft der rheinland-pfälzischen BPE-Mitglieder und ihrer Freunde. Kontakt Sprecherschaft: Robert Jacobs, robert.jacobs@lagpe-rlp.de, Rheinstraße 59, 55218 Ingelheim (Vertretung: Cordula Hatzig, Ingelheim, cordula.hatzig@lagpe-rlp.de). Web: www.lagpe-rlp.de

LAG PE Saarland – Landesarbeitsgemeinschaft der saarländischen BPE-Mitglieder und ihrer Freunde. Kontakt Sprecherschaft: Gangolf Peitz, sh_seelenlaute-saar@email.de, c/o SH SeelenLaute Saar, Büro BKS, Lindenstr. 21, 66359 Bous.

Die LAG-Finanzierung und der nachgewiesene kleine Haushalt 2020 (mit Tätigkeitsbericht + Belegen) wurden im April vom BPE e.V. geprüft und für die Beitragsrückführung bestätigt. Saarländische BPE-Mitglieder können das Haushaltsblatt über o.g. Adresse anfordern.

Bitte nicht klauen!

Aus gegebenem Anlass weist die Redaktion darauf hin, dass gemäß allgemeinem Urheber- und Autorenrecht Beiträge aus dieser Zeitung nicht ohne vorherige Anfrage von anderen Zeitungen, Websites und Publikationen übernommen werden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Medium nicht-kommerziell oder kommerziell, privat oder öffentlich ist. Ist eine Abdruckgenehmigung erteilt, ist auf diese hinzuweisen und die Quelle genau anzugeben. Obligatorisch ist dann ein Belegexemplar, gedruckt per Post oder per Mail mit Link. Bei einer Zitierung aus einem SeelenLaute-Beitrag muss diese mit genauer Quellenangabe erfolgen.

Leider haben wir in der letzten Zeit wiederholt Text- und Bilderklau jenseits dieser Selbstverständlichkeiten erlebt. Um übliche Seriosität und Fairness im publizistischen Umgang wird gebeten. SL

Achtung! – Auch im Mai und Juni fallen Selbsthilfemeetings und -termine aus, aufgrund der öffentlichen Vorsichtsmaßnahmen zur Covid-19-Eindämmung. Es wird geraten, verstärkt Telefonieren, E-Mail-Kontakt, Print- und Internetangebote zu nutzen. Ansonsten bitte bei den jeweiligen Veranstaltern informieren, was wie wo stattfindet oder nicht, sowie die gültigen offiziellen Gesundheits- und Ausgangsregelungen beachten.

Selbsthilfetreffs

SeelenLaute + SeelenWorte, vgl. bpe-online.de und BPE-befreundete regionale Selbsthilfen für seelische Gesundheit

Saarburg, 2. Donnerstag im Monat. 14.30-16.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenWorte RLP. MGH-Café Urban, Staden 130. Treffen nach Vereinbarung auch in Trier

Saarbrücken, 3. Donnerstag im Monat. 17.30-19.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar. Café Jederman, Johannisstraße 2. **Merzig/Losheim:** Zweimonatlich Treffen von Selbsthilfe SeelenLaute Merzig-Wadern, n. V.

Vorbehaltlich aktueller Änderungen! Neuinteressierte und unregelmäßig Teilnehmende bitte tags zuvor kurz mailen oder anrufen (Tel. 0178 2831417)



Homburg: zweiwöchentlich dienstags (ungerade KW), 14.30-16.00 Uhr Treff Selbsthilfegruppe Bipolar Saarpfalz, 16.15-16.45 Uhr Progressive Muskelentspannung. Beides im Tageszentrum Café Goethe (Tel. 06841/174231), Kaiserstraße 62 Mit Max

Trier: Die Selbsthilfegruppen SHG Seelenleben Trier, Frauengruppe emma sowie Die Psychiatrieerfahrenen Trier bieten Meetings in der Caritas-Tagesstätte ‚Alte Schmiede‘, Petrusstraße 22 an, sowie Freizeitausflüge, Brunch oder Veranstaltungsteilnahmen in der Region. Kontakt und Auskünfte: Hans-Peter oder Bernd, Tel. 0175/4986144 für Seelenleben und Die Psychiatrieerfahrenen bzw. Susanne, Tel. 0176/24731073 für emma

Die allgemeinen Selbsthilfefinfos von SH SeelenLaute Saar und SH SeelenWorte RLP sind in deren Flyern (öfters dieser Zeitung beiliegend) beschrieben, sowie im Netz unter bpe-online.de und art-transmitter.de. Unser Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen sowie Landkreis- und Kommunalverwaltungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen, Einrichtungen und fremden Selbsthilfen für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“- und Sachhilfen.

❖ **Unser Spendenkonto für die Selbsthilfearbeit: SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. HERZLICHEN DANK für Unterstützung!**

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 Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrekturen, Recherche, Archiv); Medienstelle Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) Druck: Printcenter Saarlouis + BKS Saar (Nachdrucke). **Printauflage/Verteilung** im Jahr 3.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser gratis** (bei Versand 2,40 € bar/Briefmarken vorab) bzw. **Spendebasis**, Verteilung/Versand über SH SeelenLaute + SeelenWorte RLP und über o.g. Medienstelle/Großverteiler. Regional feste Auslagestellen (u.a. in **Rathäusern/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungsstellen**. In Saarbrücken z.B. Rathaus, KISS, TZ Försterstraße, Café Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; **Merzig TRIAS**; **Losheim** Praxishaus Doenges; **Homburg** TZ Café Goethe; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede/Caritas, Schammatdorf; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; **Kaiserslautern** Verein Mein Seelentröpfchen; **Lahr** Das Atelier; u.v.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen, Tagungsbeteiligungen** unserer Selbsthilfen, über/regional. **6 Ex.-Paket** p. Ausgabe (inkl. evtl. Versand) für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen etc.** auf **20€-Spendebasis**: Bestellung dazu schriftlich (auch per mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **Autorisierte Online-Ausgabe** gratis als Download-PDF unter www.art-transmitter.de **AutorInnen und Mitarbeitende** dieser Ausgabe: S. Konrad, K. Kunze, B. Singh-Heinike, A.A. Pangerl, G. Peitz, P. Ludwig, H.P. Sturm + Red.Teams. **Bildnachweis** (wenn nicht anders angegeben) Fotos/Abb.: A.A. Pangerl S.1 li, Logo SBK S.1 li, Archiv S. Konrad (zur Verfügung gestellt) S.1 re / Zeichnung V. Lamm Archiv Patric Ludwig S.2 li, Logo TK S.2 re / Cover Archiv Autorin (von BSH zur Verfügung gestellt) S.3 / Logo DAK S.4, Foto A. Hahn S.4. Vereinbarte Nachrichtenquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. Nachdruck/Weiterveröffentlichung nur zuvor genehmigt, benannt + mit Beleg. © beachten! Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (mit Einsendung gilt Einverständnis). **Zentraler Redaktionskontakt:** sh_seelenlaute-saar@email.de. Post an: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D-66359 Bous

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung in 2020 für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch **BAHN-BKK, BKK Diakonie, BKK Pfaff, BKK Pfalz, BKK ZF & Partner, BKK VBU, Daimler BKK, Debeka BKK, Novitas BKK, SBK**