

SeelenLaute /68

Selbsthilfezeitung von der Saar für seelische Gesundheit im deutschsprachigen Raum Kritisch, unabhängig, undogmatisch
Projekt-Schwerpunktthema 2024: *Gesundheitsselbsthilfe – Stark durch Teilhabe und Öffentlichkeitsarbeit* Erscheint 5 x im Jahr (im Sommer als Doppelausgabe)
Für Psychiatrieerfahrene und alle an Gesundheit und sozial Interessierten

Redaktionssitz: Saarburg und Saarbrücken

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

HERBSTAUSGABE, November 2024 Der Bus kommt / Bühnendichtkunst / Wenn sich Vögel

Selbsthilfebus war in der Saarbrücker Fußgängerzone SEKIS Trier, KISS Saarland und SeelenLaute Saar informierten gemeinsam

sl/bks. Der Selbsthilfebus der Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS) e.V. aus Trier machte am 16. Oktober 2024 für drei Stunden in der Fußgängerzone der Saarbrücker City Station. Schon im dritten Jahr tourt er erfolgreich durch Rheinland-Pfalz und das Saarland. In Saarbrücken bot er den Bürger*innen in der Bahnhofstraße in Zusammenarbeit mit der Partnerstelle KISS Saarland persönliche Beratung im spontanen Direktkontakt – mit geballten Informationen rund um die gesamte regionale Gesundheits-Selbsthilfe, mit ihren vielfältigen Gruppen, Organisationen und Angeboten.



Im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit war auf Idee und Einladung der KISS die landesweit wie grenzübergreifend aktive Selbsthilfe SeelenLaute Saar als Kooperationspartner der Wochen mit einem Vertreter (Koordinator Gangolf Peitz) ergänzend am Selbsthilfebus von 12.30 bis 14.00 Uhr präsent. Hier wurden unsere spezifischen Angebote rund um seelische Gesundheit vorgestellt (z.B. die Kreativ-Workshops, Weiterbildungsreisen, Monatsnewsletter, Lokaltreffs). Kostenlos gab's die Selbsthilfezeitung SEELENLAUTE, thematische Infoblätter und Flyer. In der Auslage fand die zu den Wochen frisch publizierte poetische Selbsthilfebroschüre BEST OF SEELENLAUTE! 4 besondere Beachtung. Erfreulich und ergiebig erwies sich auch der Besuch einer Fachvertreterin des Saarbrücker Gesundheitsamtes für den Regionalverband am SeelenLaute-Tisch.



Das von der IKK Südwest geförderte sinnvolle Selbsthilfebus-Projekt soll nächstes Jahr mit neuen angefahrenen Städten und Orten fortgesetzt werden. Eine Verstärkung wäre wünschenswert. Gerne stehen - so es Zeit und Personal erlauben - die originären Selbsthilfen SeelenLaute Saar (Saarland) und SeelenWorte RLP (Rheinland-Pfalz) für weitere Zusammenarbeit zur Verfügung. Adressen und einige Ideen wurden bereits im Oktober in Saarbrücken ausgetauscht. Fürs Saarland schlug Gangolf Peitz Völklingen, Saarlouis, Losheim, Wadern und Neunkirchen vor. Denkbar seien seiner Einschätzung nach als gute „Aufschlagplätze“ auch Schulhöfe, in konkreter Ansprache von z.B. Gymnasien.

Großes Foto (von li.): Jutta Leonhardt und Sibylle Scharck (SEKIS Trier) als Projektleiterinnen vor dem Trierer Selbsthilfebus in Saarbrücken. Foto links (von li.): Angela Staub (Chefin Landesvereinigung Selbsthilfe Saarland e.V.), Michelle Bothen (KISS Saarland-Mitarbeiterin), Gangolf Peitz (Selbsthilfe SeelenLaute Saar) – Fotos: Peitz priv. (li.) / Leonhardt priv. (re.)

Selbsthilfe meets Poetry Slam #2 Kai Bosch kam erneut als Referent nach Saarbrücken



at/sl. Wegen der guten Resonanz der Erstauflage, gab es am 15. Oktober 2024 in Saarbrücken einen Folge-Workshop #2 „Selbsthilfe meets Poetry Slam“ mit dem jungen Stuttgarter Bühnendichter, Autor, Kommunikationswissenschaftler und Inklusionsbotschafter Kai Bosch.

In der KISS referierte er für die (Grippe- und Erkältungszeit-bedingt kleinere) Kursgruppe über die Bühnendichterszene in der Bundesrepublik (mit der Leuchtturmstadt Hamburg) und vermittelte, wie

sich diese literarische Aktionsform im Bereich von Selbsthilfe, Gesundheit und Teilhabe nutzen lässt. Im Praxisteil entstanden bei leichten Schreibübungen gehaltvolle selbstverfasste Texte mit dem Ziel wohltuender Wirkung. Diese wurden vorgetragen und in der Diskussion ihre helfende Kraft für Selbstfindung, Selbstvertrauen und Stärkung des eigenen positiven Ichs verdeutlicht. Die Seminarzeit verging wie im Fluge, wobei der starke Termin sichtlich Spaß machte. Zum Ausklang performte Kai einen seiner frischen Slamtexte aus dem Gepäck für seine Teilnahme am Frankfurter Poetry Slam am Folgetag.

Veranstalter SeelenLaute hielt wieder einen Literatur- und Informationstisch vor, der in der Pause besucht wurde. Der besondere Nachmittag fand wieder dank Förderunterstützung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland statt. In der Projektkoordinierung und am Infotisch assistierte das Büro BKS Saar, in Bewerbung und Konzipierung die Medienstelle von Art-Transmitter der EGfK e.V. (Dortmund). Gerne will man die fruchtbare Zusammenarbeit mit Kai Bosch fortsetzen. Internetauftritt des Referenten unter www.kaibosch.de

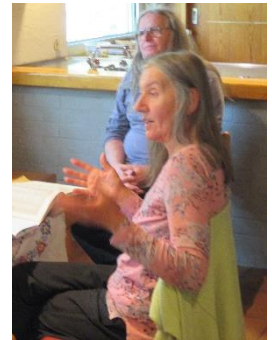
wenn sich die vögel

in den bäumen
schon mittags vor mir gruseln
und den bäumen vor mir
das laub ausgeht
wenn sie mich nur von ferne spüren
so weiß ich nicht
was tu ich nun
wer bin ich
und was
ist die welt

Wolfgang Hille

Gelungener überregionaler Selbsthilfetreff am 11.9. in Trier-Süd Fachreferat, meditativer Spaziergang und Ausklang bei Kaffee & Livemusik im Schamat-„Stübchen“

sl/sw/bks. Gemeinsam hatten Selbsthilfe SeelenLaute Saar und die rheinland-pfälzische Selbsthilfe SeelenWorte zum überregionalen Spätsommer-Selbsthilfetreff am 11. September 2024 nach Trier-Süd, ins Schamat-Dorfzentrum und die benachbarten Abteigärten von St. Mattheis eingeladen. Diese sind sonst öffentlich nicht zugänglich. Das kleine Seminarprogramm sah einen meditativ-informativen Spaziergang sowie den Besuch der mystischen Benediktiner-Klosterkirche vor. Referentin Liane Schuler-Lauer (zertifizierte Gartengestalterin) berichtete zur jahrhundertalten Geschichte der Klöstergärten und ihren Heilkräutern. Im Anschluss traf sich die Gruppe zu Erfahrungsaustausch, Bücher- und Infotisch und gemütlichem Zusammensein im „Stübchen“ des DOZ. Unter den gut ein Dutzend Teilnehmenden waren auch Mitglieder der befreundeten Trierer SHG Seelenleben, mit Leiter Hans-Peter. Das Duo Tamara Leonhard & Ferdinand Martinelli steuerte live die passende musikalische Umrahmung bei. Hier stachen besonders die selbst komponierten Songs „Sternegucken“ und „Namibia“ hervor, was eine Zugabe erforderlich machte. Im Nachgang gilt besonders Liane nochmals Dank für die gute Vorbereitung und Vor-Ort-Organisation des sympathischen Nachmittags im Schamat. Zur Erinnerung erhielt jeder ein Sträußchen mit wilden und Heilkräuter-Pflanzen aus dem Abteigarten. In der Kostenbewältigung halfen Mittel der GKV Saarland Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe.



WILD AND FREE in Nürnberg

at. Die Nürnberger Kultfigur Mr. Wolf - „Ein Künstler, ein Thema, ein Leben“ - kann man seit Oktober in der aktuellen Ausstellung „Wild and free“, in der location der IDYLLEREI in der Nürnberger Altstadt (Bergstraße 11) kennenlernen. Die Veranstaltung will über ihre Kunstwerke der Frage nachgehen: Wie kann man etwas werden, was man offensichtlich nicht ist? Bis 9. November 2024 gibt's hier spannende Bilder und Objekte zu sehen. Do/Fr/Sa 14-18 Uhr, www.idyllerei.de

Veranstalter/Kontakt: KUNSTRAUM WerkStadt Lebenshilfe Nürnberg gGmbH, Lutz Krutein & Christian Vittinghoff. Tel. 0911/58793-310, kruteinl@lhnbg.de



SeelenLaute Saar

Newsletter

Seelische Gesundheit lesen!

Nachrichtendienst zu Selbsthilfe, Teilhabe, Inklusion
Psychiatrie & Sozialem und mehr. Überregional

- Monatlich mit Fach- und Betroffenenkompetenz
- Kritisch – Unabhängig – Aktuell – Kostenlos



Ein digitaler Informationsservice von Selbsthilfe
SeelenLaute Saar, in Kooperation mit der Medienstelle
des europäischen Inklusionsprojekts art-transmitter.de

Für alle am Thema Interessierten!

Kommt per E-Mail gratis 12 x im Jahr zu Monatsbeginn.
Nachrichten, Termine, Literatur/Medientipps, Kreatives und mehr
– Mit Informationen aus Arbeit & Jahresprogramm von
SeelenLaute Saar, Partnerorganisationen und vernetzter
originärer Selbsthilfe, von Aktivist:innen und aufgeschlossenen
Institutionen & Stellen – Wissen, Aufklärung, Dokumentation

Der Newsletter wird von einer vierstelligen Empfängerzahl im gesamten
deutschsprachigen Raum abonniert und gelesen. Redaktion & Produktion in
Zusammenarbeit mit Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar, Team Gangolf Peitz

➤ **ANMELDUNG** zum datengeschützten, kostenfreien online
Newsletter-Bezug bei **sl_newsletter@online.ms**

Abmeldung jederzeit möglich / über den Button am Ende jedes erhaltenen Newsletters
(© Logos: SeelenLaute Saar, Art-Transmitter, GKV)

Freundlich unterstützt von der **GKV**
Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Saarland

• Düsberg, Kieser, Utschakowski: Basaglia. Radikales Denken, optimistisches Handeln. Psychiatrie Verlag Köln 2024. 224 Seiten, ISBN 978-3-96605-271-9, 28 €

„Selbsthilfe im Dialog 2024“

Barcamps 8.11. Saarbrücken, 15.11. Mainz

sl/aok. „Selbsthilfe im Dialog 2024“ heißen die Termine in Mainz und Saarbrücken, wozu AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und Paritätischer LV Rheinland-Pfalz/ Saarland einladen. Als Barcamp konzipiert ist die jeweilige Tagung offen gestaltet, d.h. Ablauf und Inhalt werden von den Teilnehmenden zu Beginn ad hoc festgelegt. In der Ankündigung heißt es: „Ihre Themen und Ihre Mitwirkung stehen im Fokus. Sie treten mit anderen Selbsthilfe-Aktiven in den Dialog über die Themen, die Sie aktuell beschäftigen. Dabei bekommen Sie die Möglichkeit, die Form des Dialogs durch Ihre eigenen Beiträge selbst zu gestalten: Sie können Ihre Erfahrungen weitergeben, aktuelle Herausforderungen diskutieren oder in kleinen Workshops konkret zusammenarbeiten .. (im) Austausch aus der Praxis für die Praxis.“ – Kontakt: Tel. 06131/210774, info@kiss-mainz.de bzw. www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-mainz

Über die Flyer unter <https://eveeno.com/shid-saarbruecken> bzw. <https://eveeno.com/shid-mainz> meldet man sich an und erhält zusätzliche Informationen zum jeweiligen Termin. Die Teilnahme ist kostenfrei, fürs leibliche Wohl ist gesorgt.

Aus dem Programm für Saarbrücken am 8.11. in der Congresshalle, Hafenstr. 12: 12:00 Uhr Ankommen, Stärkung bei Finger-Food / 13:00 Uhr Begrüßung durch Anja Muhle, Moderatorin / 13:10 Uhr Grußworte / Barcamp-Einführung & Themensammlung / 14:15 Uhr Raum für die Themen in bis zu 6 Gruppen parallel (Runde1) / 15:05 Uhr Raum für die Themen.. (Runde2) / 15:45 Uhr Bewegte Pause mit AOK-Fachkraft / 16:00 Uhr Kaffee / 16:15 Uhr Raum für die Themen ..(Runde3) / 17:05 Uhr Raum die Themen.. (Runde4) / 17:45 Uhr Schlussrunde. Gleiche Programmstruktur 15.11. in Mainz, Mewa Arena, Eugen-Salomon-Str. 1

Buch über Basaglia

sw/bks. Hundert Jahre liegt der Geburtstag von Franco Basaglia (1924-1980) zurück. Er machte die katastrophalen Zustände in den italienischen „Irrenanstalten“ bekannt und erreichte 1978 deren Schließung. Weltweit wurde der Psychiater Wortführer einer revolutionär kritischen Bewegung, die die Überwindung der Anstalten forderte. Aber was ist von Basaglia geblieben?



Dieser Frage geht ein neues Buch nach. Aus der Verlagsankündigung: „Ein Mensch, der so prägend für unser Verständnis von sozialem Miteinander und Teilhabe war, verdient nun mehr als ein bloßes Auftauchen aus .. der Geschichte. Basaglias Erbe steht für den Dreiklang aus Praxis, kritischer Theoriebildung und Utopie: Dies ist der Kern jeder Kreativität und Erneuerung.“ Das Autorenteam aus Italien und Deutschland fragt weiter: Haben sich die Konflikte der Vergangenheit wirklich aufgelöst oder hat sich nur ihre Form geändert? Wie positionieren sich die psychiatrischen Dienste (oder wir uns) in einer sich wandelnden Gesellschaft und stehen wir wieder am Anfang der Erneuerung der Psychiatrie? (Linksstehend die Bezugsangaben)

INKLUSIVA-Tag 2024 gastierte im Kulturzentrum Mainz

Selbsthilfe SeelenWorte RLP war mit zwei Mitarbeitenden vor Ort – Am Vortag Offener Selbsthilfetreff in der Stadt



sw/at. Am Freitag 27. September hieß es im Mainzer Kulturzentrum in der Dagobertstraße: INKLUSIVA-KONGRESS.

Der von der rheinland-pfälzischen LAG Selbsthilfe bewährte ausgerichtete Tag fand als Präsenz- und Onlineveranstaltung statt, als Plattform für alle, die sich für Inklusion interessieren und Inklusion aktiv gestalten. Das Programm bestand aus Vorträgen, Podien, Workshops und einer Lesung. Teilhabe, Arbeit, Gesundheit und Barrierefreiheit waren Stichworte des Termins, darunter Beiträge zum Einbezug von KI oder zu Strategien für erfolgreiche Selbsthilfe und Bürgermitwirkung in der Gesundheitspolitik. Die zahlreichen Akteure und Besucher*innen - vor Ort an die 200 Menschen - tauschten sich vielfältig und spezifisch im Thema aus. Man vernetzte sich weiter, nahm neue Kontakte und Informationen mit nachhause. Dazu diente auch der große Infotisch, bestückt mit Materialien der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, von Einrichtungen und Diensten der Eingliederungshilfe, Bildung oder Pädagogik sowie aus Politik, Verwaltung, Gesundheitswesen und Wohlfahrt. Durch die hybride Gestaltung war die landes- und bundesweite Teilnahme bei freiem Eintritt für alle möglich.



Als Inklusionsmacher im Bereich Seelische Gesundheit nahm die landesweit tätige Selbsthilfe SeelenWorte RLP mit Beratung, Prospekten, der Verteilung der Selbsthilfezeitung SeelenLaute und Erläuterung des eigenen Mitmach-Jahresprogramms teil. Zwei SeelenWorte-Mitarbeitende waren vor Ort und persönlich ansprechbar. So schauten z.B. Mainzer SeelenLaute-Leser vorbei oder ein Mitglied aus dem nahen Hessen nutzte die direkte Kontaktmöglichkeit für Auskünfte und Beratung. Auf dem gemeinsamen Kommunikationsstand des Veranstalters war unsere Organisation gut mit Auslagen vertreten. Am Donnerstag zuvor führten wir im Vorfeld in der Mainzer City separat einen einmaligen Offenen Selbsthilfetreff durch, einschließlich kleiner Literatur- und Art-Transmitter Outsider Art-Präsentation. Dazu traf man sich im Café Extrablatt am Schillerplatz (Bild rechts). Die wichtige Selbsthilfepresenz von SeelenWorte RLP in der Landeshauptstadt wurde für beide Tage fördernd unterstützt von der DAK Gesundheit Trier. Nächstes Jahr soll es in Mainz dann INKLUSIVA-FESTIVAL heißen – als Forum für die Selbstdarstellung von Vereinen und Institutionen inklusiver Prägung sowie mit live Kulturbeiträgen. Termin und Lokalität stehen noch nicht fest. www.inklusive.info



Schreiben in der Gruppe hilft

Selbsthilfeseminar und Lesung in Saarbrücken kamen an

at/sl. Im Rahmen der jährlichen Seminar-Projektreihe „Sich von der Seele schreiben hilft“ war die Frankfurter Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin Dr. Susanne Konrad am 4. September 2024 Referentin eines Schreibworkshops zum Thema „Sichtbar/ Unsichtbar“ bei Selbsthilfe SeelenLaute Saar in Saarbrücken, in den Räumlichkeiten der KISS.



Der länderübergreifend angebotene dreistündige Weiterbildungstermin zog Teilnehmende aus dem ganzen Saarland bis aus Trier an und konnte mittels Unterstützung der GKV-Selbsthilfeförderung Saarland realisiert werden. Ergänzend wurde ein Literatur- und Infotisch für die ambitionierte Kleingruppe vorgehalten. Zusätzlich hatte die Referentin eine Auswahl ihrer Bücher dabei. Aus der Vielfalt der von den Besuchern im Kurs geschriebenen Texte wurde nachstehender zum Abdruck in unserer Zeitung ausgewählt.

Der länderübergreifend angebotene dreistündige Weiterbildungstermin zog Teilnehmende aus dem ganzen Saarland bis aus Trier an und konnte mittels Unterstützung der GKV-Selbsthilfeförderung Saarland realisiert werden. Ergänzend wurde ein Literatur- und Infotisch für die ambitionierte Kleingruppe vorgehalten. Zusätzlich hatte die Referentin eine Auswahl ihrer Bücher dabei. Aus der Vielfalt der von den Besuchern im Kurs geschriebenen Texte wurde nachstehender zum Abdruck in unserer Zeitung ausgewählt.

Wie sichtbar will ich sein?

Schenke mir ein Lächeln, beim Vorbeigehen
Schenke mir ein Ohr, wenn ich Sorgen habe
Schenke mir deine Hand, wenn ich friere
Schenke mir deine Zeit, wenn alles zu zerbrechen droht
Schenke mir eine Umarmung, wenn mir alles zu viel wird
Schenke mir ein nettes Wort, wenn alles
was ich bekommen habe Gemeinheiten waren

Schenke mir dein Herz, wenn ich einsam bin
Schenke mir das größte Glück
in dem du mich durch deine Augen siehst

Claudia Riedelsberger

Als Premiere las Susanne Konrad am Donnerstag, 5. September an gleicher Stelle aus ihrem neuen Buch „Die Haut hat kein Gedächtnis – Erzählung mit einem Essay zum autofiktionalen Schreiben“, mit offiziellem Erscheinungstermin Oktober zur Frankfurter Buchmesse

- Taschenbuch 148 Seiten, Verlag DWG, ISBN 978-3-9865001-8-4, 12 €

Zum Inhalt heißt es in der Verlagsbeschreibung: Caro, 60, ist Psychologin und steckt voller Selbstzweifel. Als junge Frau Opfer einer Vergewaltigung geworden, fällt es ihr schwer, ihrer daraus hervorgegangenen Tochter Sarah mütterliche Nähe entgegenzubringen. Der ältere Thies, Caros große Liebe, dominiert ebenfalls ihre Gefühle. Wird Caro ihre Liebe zu Sarah freisetzen können? Die Erzählung ... handelt von einem Trauma, das droht, in der nächsten Generation weiterzuwirken ... Was autofiktionales Schreiben für die Heilung von Traumata bedeutet und welchen Beitrag es für die Literatur leisten kann, reflektiert die Autorin im ergänzenden Essay „Autofiktionales Schreiben als Schlüssel zur seelischen Gesundheit“.



Ein Gespräch mit dem Publikum schloss sich an. Der Sonderprojekttermin wurde durch Selbsthilfemittel der BAHN-BKK gefördert. Den nachfolgenden Nachmittag in Saarbrücken gestaltete Veranstalter SeelenLaute Saar mit einem Freizeitprogrammangebot: In privater Runde besuchte man die Moderne Galerie des Saarlandmuseums (mit u.a. dem berühmten „Blauen Pferdchen“ von Franz Marc), wo der Tag bei persönlichen Gesprächen erholsam im Museumscafé ausklang.

Lebensnot

Ein akuter Schmerzrekord
droht den Eingeweiden.
Aber schnuppe. Gott ist dort,
wo die armen Irren leiden.

Wo ein Funken Hoffnung fehlt.
Wo die Sorgen böse brennen.
Von den Engeln auserwählt,
möge man mich glücklich nennen.

Denn ich glaube. Kaum noch bitter
strebt der Wahnsinn frank und frei
Richtung Himmel. Das Gewitter
kranker Nerven geht vorbei.

Alles leuchtet. Jede Not
hilft mir weiter. Sozusagen
wie ein Segen. Gut im Lot,
lässt der Kummer sich ertragen.

Karsten Kirschke



Aus dem restlichen Jahresprogramm 2024 SeelenLaute Saar & SeelenWorte RLP

Über/regionale Termine & Angebote. Workshops, Vorträge, Seminarfahrten, Infostände & Teilnahmen, Wettbewerbe, Medien & mehr

Selbsthilfefarbig für seelische Gesundheit in und aus Saarland und Rheinland-Pfalz. Regional, bundesweit und grenzübergreifend vernetzt – Innovativ, vielfältig, unabhängig, undogmatisch – Postanschriften: SeelenLaute Saar, Postfach 101226, D-66302 Völklingen bzw. SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54433 Saarburg

ANMELDUNGEN und Platzreservierungen bitte frühzeitig unter sh_seelenlaute-saar@email.de vornehmen. SMS/Tel.kontakt: 0178-2831417. Bankverbindung für Gebühren: SeelenLaute Saar, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. Teilnahmeplatz-Bestätigungen erfolgen regulär per E-Mail oder SMS. Änderungen vorbehalten. HERZLICHE EINLADUNG! Termine online: www.art-transmitter.de

Die Selbsthilfe-Sonderbroschüre BEST OF SEELENLAUTE! 4

ist mit 25 besonderen Gedichten & Geschichten und einem von der Saarburger Künstlerin Karina Kunze farbig gestalteten Cover in der 4. Edition (DIN A5, 28 S.) exklusiv print bei Selbsthilfe SeelenLaute Saar zum Schwerpunktthema *Hoffnung – Zuversicht* überregional erschienen.

Das auch gerne verschenkte Leseheft kann postalisch bezogen werden per Bestellbrief an SeelenLaute Saar, Postfach 101226, 66302 Völklingen (5 €-Schein beilegen für Schutzgebühr + Versand, Absender nicht vergessen!)

Ausnahmeweiser externer Hinweis: Sa 30.11. Trier, "Alte Schmiede" / Caritas-Tagesstätte, Petrusstraße 22. Ab 13 Uhr interne Weihnachtsfeier der Trierer Selbsthilfegruppe Seelenleben und ihrer Untergruppen. Mit priv. Musikbeiträgen und Vortrag Weihnachtsgeschichte. Essen vom Schönfelder Hof, Getränke & Gebäck selbstorganisiert, 5€ Kostenbeitrag. Interessierte rechtzeitig anmelden bei Hans-Peter, Tel. 06506/1389, seelenleben-trier@outlook.de – *Eingeladen sind auch Mitglieder/Besucher der Selbsthilfen SeelenWorte RLP und SeelenLaute Saar*

Di 03.12. Trier, "Stübchen" im Schammat-Dorfzentrum (Im Schammat 13a), 14 bis 17 Uhr. Interne Weihnachtsfeier für Mitglieder und Freunde der Selbsthilfen SeelenWorte RLP & SeelenLaute Saar. Ohne Programm (außer kurz Jahresrückblick 2024/-ausblick 2025), Kaffee frei, keine Gebühr. Gerne Plätzchen, Selbstgebackenes, Weihnachtsgedicht oder einen kurzen Musikbeitrag mitbringen. Zur Vorbereitung bitte frühestmöglich anmelden unter sh_seelenlaute-saar@email.de oder seelenworte_sh-rlp@hallo.ms, per SMS / Tel.kontakt 0178-2831417 (Gangolf) oder bei Liane. – *Eingeladen sind auch Mitglieder der SHG Seelenleben Trier*

➤ *An dieser Stelle noch ein herzlicher Gruß an Elke Thees, die sich altersbedingt von ihrer jahrzehntelangen Arbeit als Pädagogin bei der SEKIS Trier verabschiedet hat. SeelenWorte RLP sagt Danke für engagiertes Tun, Austausch auf Augenhöhe und ergiebiges Zusammenarbeiten mit der originären Selbsthilfe.*



Kunst als Genesungsbegleitung

Frau nach Lucian Freud

Karsten Kirschke - unserer Selbsthilfe freundschaftlich verbundener Münsteraner Künstler und Leser - hat uns eine weiteres Bild aus seinem Werk als Foto zur Veröffentlichung gemalt. Zu dieser Arbeit schreibt Karsten: „Die Zeichnung ist während eines Klinikaufenthalts entstanden. Vorlage war das Porträt einer alten Dame, das ich dort in einem Ausstellungskatalog über den Künstler Lucian Freud (1922-2011) gefunden habe. Der regelmäßige Gang in die Kunsttherapie war damals für mich eine sinnvolle Strukturierung des Klinikalltags. Das Zeichnen half mir, die akute Psychose auf Abstand zu halten. Die Kunst war nicht nur schöner Zeitvertreib, sondern ebenso eine Art persönlicher Genesungsbegleitung.“

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 Verwaltungsmitarbeit: 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 für

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 zum Jahreswechsel. SeelenWorte RLP ist eine rd. 100 Menschen vereinigte Selbsthilfe. Auch Mitglieder anderer Gruppen und Verbände sind unter den Teilnehmenden. Neben allgem. Beratungs-, Gremien- und Medienarbeit an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) u.v.m. Interner Arbeits- & Besprechungstreff alternierend 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 allgem. Beratungs-, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit zusätzlich an wechselnden Orten Eigenveranstaltungen (z.B. Kurse, Vorträge, Kultur, Weiterbildung) und Wettbewerbe. Kostenlos online Monats-Newsletter Seelische Gesundheit. Hrsg. print Selbsthilfezeitung mit SH SeelenWorte RLP. Interner Arbeits-/Besprechungstreff regulär am 3. Do im Monat in Saarbrücken, 18.15 Uhr in der KISS – SH SeelenLaute Merzig-Wadern: Treff n.v., Mitarbeitender: Johannes Blatt

Peter Langstrof: psychisch kranke Welt erleben

Der Autor beschreibt unserer Zeitung sein Buch wie folgt (Auszug): Depression ist wie ein nasser schwarzer Mantel, Zwänge wie ein Stromschlag und Alkohol ein Seelenkäufer. Mit Metaphern, Gedichten und sachlicher Information versuche ich in meinem Buch das Erleben der „eigenen Welt“ eines Menschen mit seelischen Krankheitssymptomen zu veranschaulichen. Ich bin selber betroffen von seelischer Krankheit und habe als Sozialarbeiter mit seelisch kranken Menschen gearbeitet .. Ich bin mittlerweile erwerbsunfähig. In meinen Werken setze ich mich mit Fragen zur Gesellschaft, Persönlichkeit, Sinn und psychischer Belastung, Philosophie und Pädagogik auseinander .. Depressionen, Ängste und Süchte sind Volkskrankheiten. Viel ist dazu geschrieben worden. Aber wie ergeht es Menschen, die mit seelischen Krankheitssymptomen leben? Wie erleben sie "normale" und "eigene" Welt und Möglichkeiten .. klarzukommen? Mir geht es um das falsche Verständnis von Scham, Schuld, Gefahr und Faulheit über psychisch kranke Menschen, und zwar bei Betroffenen und Nicht-Betroffenen.



Unsere hessische Leserin Melanie Nix schreibt uns dazu (Auszug): .. ist mir ein Buch von Peter Langstrof in die Hände gefallen, was mir mehr Achtsamkeit und vor allem Verstehen gebracht hat: „psychisch kranke Welt erleben“. Es schildert die Welt von Menschen, die unter den Ansprüchen der normalen Gesellschaft leiden, .. ihr Erleben. Mir war nicht klar, wie sehr psychische Krankheit „Normalität“ ist, wie viele es betrifft, welche realistischen Hilfen und Haltungen es gibt.

• Peter Langstrof: psychisch kranke Welt erleben. Epubli, Juli 2024, 248 S. TB, ISBN-13: 978-3759836847, 19,95 €, Ebook 9,99 €. peter.langstrof@gmx.de

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 Selbsthilfefarbeit!

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 68, November 2024 – Schlusssred./V.i.S.d.P.: G. Peitz, Publizist, Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrekturen/Lektorat, Recherche, Archiv): Europ. Ges. zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V., Dortmund. Druck: RS Saarbrücken + 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, Cafe Jedermann, Nauwieser 19, Merzig TRIAS, Gesundheitsamt, Losheim am See Praxishaus Doenges; Homburg TZ Café Goethe; Neunkirchen, Saarbrücken, St. Wendel, Völklingen, Wadern Stadtbibliotheken; Trier-Haus der Gesundheit, Alte Schmiede, Schammatdorf, Multikult. Zentrum, Saarburg MGH Soziokult. Zentrum, Mainz KISS, Berlin Katharinenhof; Gütersloh Recovery College; Ludwigshafen Wichem-Institut; F-Montagne Campus Vivendi; u.v.m. sowie auf Infoständen, Veranstaltungen, Treffs unserer Selbsthilfen, überregional. Ser-Paket per Post frei Haus für Einrichtungen. Praxen, Selbsthilfen gegen Spende 15€ / Aktuelle Einzelausgabe • Infomaterial per Post für Erstinteressierte 3€ für Aufwand (vorab) BESTELLUNG schriftlich (auch per Mail) nach Überweisung aufs o.g. Konto oder in Briefmarken an unsere Postadresse. Autor:innen/Mitarbeitende dieser Ausgabe: A. Hahn, K. Kunze, M. Nix, C. Riedelsberger, K. Kirschke, P. Langstrof, G. Peitz, W. Hille + Red.Teams. Bildnachweis (Fotos/Abb.), sofern nicht angegeben: S.1 u. G. Peitz; S.2 o. G. Peitz / u. Cover Verlagsinfo; S.3 o. + mi li. / mi re. Cover Verlagsinfo; S.4 o. A. Hahn / mi li. K. Kirschke, mi re. P. Langstrof. Vereinbarte Newsquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. Weiterveröffentlichung von Beiträgen nur wenn ZUVOR genehmigt, Quelle benannt und mit Belegzusage! (© zu beachten immer). Vorbehaltliche Auswahl, Kürzung + üblicher Bearbeitung erhaltener Beiträge (Zusendung = Einverständnis). Keine Veröffentlichungsgarantie. Gastbeiträge müssen nicht die Redaktionsmeinung wiedergeben. Urheberrechte bleiben gewahrt. Die Zeitung zählt keine Honorare für Beiträge. Unverlangte Unterlagen können nicht retourniert werden. Postanschrift der Redaktion: SeelenLaute, Postfach 101226, D-66302 Völklingen. Angebote Text- und Bildbeiträge für die Zeitung möglichst nur per E-Mail senden an: sh_seelenlaute-saar@email.de

Erscheinen, Verteilung & Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung für Rheinland-Pfalz dank freundlicher Unterstützung durch die Förderer Audi BKK, BKK Freudenberg, BKK Pfaff, BKK Pfalz, BKK W&F, BKK ZF & Partner, BKK 24, Mercedes-Benz BKK, Debeka BKK, mkk, Novitas BKK