

# SeelenLaute

Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit für Saar - Lor - Lux - RLP. Kritisch, unabhängig, anders!  
Erscheint 6 x im Jahr

SeelenLaute Nr. 34 / Dezember 2018

Editorial & Bericht

**Selbsthilfeaktiv für die Region.** Als letzte öffentliche SeelenLaute-Veranstaltungen in 2018 im Dezember noch auf der Agenda: In und mit der Völklinger Stadtbibliothek der Selbsthilfe-Informations- und Kulturabend „Advent sans frontières“ sowie (dank Förderung der Landeshauptstadt Saarbrücken) zwei Beratungstage ‚Seelische Gesundheit‘ im Café Jederman in Saarbrücken-St. Johann. Übrigens wird die SeelenLaute auch in Oberbayern gelesen. Von dort schrieb Angela H.: „Vielen Dank für die neue SeelenLaute .. Freue mich über die Nachrichten. Es hilft.“ und legte uns ein paar ihrer Naturfotografien bei. Mit Dank drucken wir eine Aufnahme in dieser Zeitung (Seite 2). – Eine gute Weihnachtszeit und ein persönlich passendes, erfreuliches 2019 wünscht Die Redaktion

## Auch Düsteres schreiben hilft – Nachhaltiger Selbsthilfetag in Saarbrücken Kreativ-Gesundheitsworkshops, Info-Café & Kleinkonzert zu Kästners ‚Hausapotheke‘

*at/bks/sl.* Welch gutes Ventil und Kommunikationsmittel auch düstere Gedichte oder eine Krimi-Kurzgeschichte sein können, erfuhren die Teilnehmer\*innen des saarländischen Kreativ-Selbsthilfetages 2018 für seelische Gesundheit am 18. November, in den Räumlichkeiten der KISS in Saarbrücken. Zwei als nachhaltig erlebte Intensivseminare und ein Raum als „Café SeelenLaute“ für Begegnung, mit Infostand und Beratung, plus halbstündigem Live-Konzert mit Kästner-Variationen des Musikpädagogen Hermann Gelszinus (Gitarre, vocal) und Klarinetist Andreas Kern (beide Saarbrücken) boten einen attraktiven Sonntag. Dem kalten Wetter der Vorwoche geschuldet, gab es bedauerlicherweise eine Reihe von grippal bedingten Workshopteilnahmeabsagen. In den Kursen machten die Interessierten umso ambitionierter mit.

### Krimiautor Jan Michaelis aus Düsseldorf

Veranstalter Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V. hatte für „Literatur aktiv hilft! Schwerpunktthema ‚Himmel und Hölle‘“ als Referenten den Düsseldorfer Krimiautor Jan Michaelis eingeladen. Michaelis ist zudem in der Redaktion der NRW-Selbsthilfezeitschrift Lautsprecher tätig. Referent Gangolf Peitz (Lyriker, Bous) vertrat den ‚Himmel‘-Part. Nach kurzem Theorieteil und Beispieltexen (u.a. aus der Selbsthilfezeitung SeelenLaute) schrieben die Teilnehmenden zu beiden Themenpolen im Silentium eigene Gedichte oder einen Shortest Krimi. Selbst Erlebtes wurde verarbeitet und literarisch-fiktiv erweitert. Nach Vortrag und Erörterung zeigte sich, dass auch düsterer Text die Seele entlastet. Das Seminar arbeitete auch den Unterschied von biblio- und poesitherapeutischem Ansatz heraus: passiv lesende bzw. aktiv schreibende (Selbst-)Hilfe per Literatur. Dozent Michaelis: „Am Ende hatten alle einen Anfang“. Die Begeisterung nahmen die meisten mit, um ihre Anfänge auszubauen.



Das bestätigte sich auch für Referentin Ute Leuner (Hamburg) mit ihrem populären Workshop „Singen mit allen Sinnen“, in dem ein eigens hierfür geschriebenes Lied im Fokus der Übungen stand. Die Nutzung der

eigenen Stimme, in Kombination mit Betonung und Bewegung, Tempo, Lautstärke, Aussprache und bewusster Atmung wurde als befreiend und selbstbewusstseinsstärkend vermittelt und erfahren.

### Besucher sogar aus Trier und Stuttgart

Die schließlich fast zwanzig Gäste und Teilnehmer (darunter Leiter anderer Selbsthilfen) kamen von Saar und Mosel. Ein selbsthilfeengagierter Herr aus der Nähe von Stuttgart scheute die lange Anreise nicht. Dieses Konzept wirke ganz anders positiv auf ihn in Bezug auf Teilhabe und Gesundheit, so sein Feedback. Referent\*innen mit Fach- und Betroffenenkompetenz und ein gemischtes Publikum dienen Erfahrungsaustausch und Wissenserweiterung zu seelischer Gesundheit. Am Infostand gab's Literatur und Infomaterialien, auch vom Bundesverband. Teilnehmer Patric am Schluss: „Das müssen wir unbedingt nochmal machen!“



Selbsthilfe SeelenLaute Saar führte den Tag auf Nachfrage interessierter Bürger\*innen für das Landesprojekt „Das Saarland lebt gesund“ durch, gefördert von der Techniker Krankenkasse und dem Saarländischen Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie. Organisatorisch assistierte die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund). Im Netz informierten die Seiten von „Das Saarland lebt gesund“, KISS und BPE, ebenso der Merziger Forum-Handicap-Newsletter.

**TERMINE 2019** SeelenLaute + SeelenWorte, vgl. bpe-online.de**Samstag 26. Januar, Saarburg** – 14.00-16.30 Uhr**JAHRESVERSAMMLUNG 2019**  
LAG PE Rheinland-Pfalz & LAG PE Saarland

Im Café Urban, MGH Soziokulturelles Zentrum Kulturgießerei, Staden 130. (Die in Mainz angekündigte Jahresversammlung musste aus organisatorischen Gründen abgesagt und nach Saarburg verlegt werden.)

Die BPE-Mitglieder in beiden Bundesländern erhalten diese Selbsthilfezeitung print per Post oder als pdf-E-Mail. Diese Information gilt als Einladung zur JV. Anmeldungen bis 18.01.2019 per mail an schulerauer@gmx.de (Liane) oder Tel. 0178/2831417 (Gangolf). Gesonderte Einladungen werden nicht verschickt! Gerne können auch interessierte nicht-BPE-Mitglieder, Einzelaktive und Vertreter assoziierter und befreundeter Selbsthilfen und Initiativen (ohne Stimmrecht bei Abstimmungen) am Jahrestreffen teilnehmen (bitte gleichfalls anmelden). TOPs, Protokollvergabe und Moderation werden zu Versammlungsbeginn festgelegt. Auch geht es um Terminkoordinations und Arbeitsverteilung in 2019. Eine engagierte Partizipation wäre erfreulich.

! Das reguläre Selbsthilfe SeelenWorte RLP-Monatstreffen am 8. Januar entfällt und findet vor dem LAG-Treffen am 26. Januar 2019 von 13.00-13.45 Uhr an gleicher Stelle im MGH-Café Urban (Saarburg) statt.

**2. Dienstag im Monat, Saarburg.** 15.30-17.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von SH SeelenWorte RLP im BPE e.V. Wo? MGH Kulturgießerei/Café Urban, Staden 130

**3. Donnerstag im Monat, Saarbrücken.** 17.30-19.00 Uhr: Zentrales Monatstreffen von Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V. Wo? Café Jederman, Johannis-Straße 2. **Merzig/Losheim:** Zweimonatl. Treffen SH SeelenLaute Merzig-Wadern im BPE e.V. (n. V.)

*Vorbehaltlich aktueller Änderungen. Neuinteressierte / unregelmäßig Teilnehmende können am Tag vor Treffen anrufen (Tel. 0178 2831417)*

**Jeden 2. Dienstag** (ungerade KW), **Homburg.** 14.30-16.00 Uhr: Treffen SHG Bipolar Saarpfalz. Anschließend offen für Jeden von 16.15-16.45 Uhr: Progressive Muskelentspannung. Wo? Im TZ Café Goethe (Tel. 06841/174231), Kaiserstr. 62. – Mit Max

**EUTB** (Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung) des Bundesverbandes BPE e.V. für psychiatrienerfahrene Betroffene

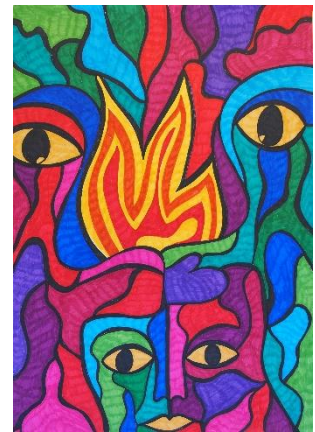
Dienstags 10.00 - 13.00 / 14.00 - 17.00 Uhr mit Matthias (seibt@eutb-bpe.de) und freitags 09.00 - 15.00 Uhr mit Martin (lindheimer@eutb-bpe.de)

Bundesweit kostenfrei per E-Mail und telefonisch unter 0234/70 890 520. Vertraulich und individuell!

Malerei  
von Arnhild Köpcke

arnhildkoepcke@htp-tel.de

© Archiv Künstlerin  
(Foto: Thomas Neveling)



### Zeitungsvorstellung in Kaiserslautern

#### Selbsthilfezeitung bei „Mein Seelentröpfchen“

sw. Im „Offenen Treff“ des Vereins Mein Seelentröpfchen e.V. in der Mainzer Straße 54 in Kaiserslautern wurde von Selbsthilfe SeelenWorte RLP aus Saarburg/Trier am 9. November die Selbsthilfezeitung SeelenLaute vorgestellt. Außerdem gab es einen Erfahrungsaustausch zu Arbeit und Aktivitäten dieses engagierten Vereins im Großraum Kaiserslautern und der bei ihm vertretenen Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit. Themen wie Medien der Selbsthilfe, EX-IN, öffentliche Veranstaltungen, Inklusion oder BPE e.V. wurden aufschlussreich besprochen. Der Informationsaustausch zwischen den Selbsthilfen SeelenWorte RLP, SeelenLaute Saar, Zeitung SeelenLaute und Verein Mein Seelentröpfchen sowie Selbsthilfeaktivitäten in der Pfalz konnte durch den Besuch intensiviert werden.

Mein Seelentröpfchen e.V. betreibt seit 2018 eine Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung mit Schwerpunkt für Ratsuchende mit psychosozialen Handicaps. Ähnlich wie die EUTB des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener BPE, führt man diese unabhängig von Kooperationen mit traditionellen Trägern (Caritas, Lebenshilfe etc.) und in eigenen Räumlichkeiten durch.



© Natur-Fotokunst von Angela Hahn

## SCHREIBEN HEILT UND HILFT

### Die heilende Kraft des Schreibens

Schreiben kann eine gute Methode sein, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen, sich aktiv literarisch selbst zu helfen und mitzuteilen. Brigitte Schulte, Barbara Schulte-Steinicke und Lutz von Werder geben im vorliegenden Buch als erfahrene Schreibtherapeuten und Schreibwerkstattleiter einen Überblick über Techniken therapeutischen Schreibens. Mittels vieler Übungen und Beispiele zeigen sie auf, wie Schreiben heilsame Kraft besitzt, nutzbar für den Alltag.

*Patmos-Verlag (2011), 162 Seiten, Taschenbuch, 14,90 €*

### Schreiben als Selbstcoaching

Selbsterkenntnis und Änderung eigenen Verhaltens sind Arbeit. Sich selbst - schreibend - guter Begleiter und Berater zu sein als sein eigener Coach: Das will dieses Buch von Silke Heimes vermitteln. Unterstützt werden sollen z.B. eine bessere persönliche Achtsamkeit, die Selbstorganisationskompetenz und das eigene Entwicklungspotenzial. Mit über 120 Schreibübungen

*Vandenhoeck & Ruprecht (2014), 128 S., Taschenbuch, 15 €*

### Ich schreibe ein Gedicht

mir fehlen nur die Worte  
Was spreche ich, mein Freund  
Wenn reden tonlos ist?

Du lächelst mich mal an  
Ich weiß, an diesem Orte  
Ist Treue so viel mehr  
Als ich es sagen kann.

Wie ich darin erwacht  
Erklomm in meinem Sinne  
Dass das, was war vollbracht  
Schon lange Gestern ist.  
Und wie ich dich so sehe  
Erspüre ich das eine  
Zu wissen deine Nähe  
Ist mehr – nicht minder mich.

*Birgit Selzer*

### Mein Kind

Erst wolltest du nicht  
Dann kamst du doch  
Es tat so weh.

Doch als du da warst  
War aller Schmerz vergessen  
Mein Kopf ganz weg  
Nur wahre riesige Freude.

*Silvia Ensel*

### Für den Fall, dass ... – Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Neu aufgelegt und aktualisiert wurde die Vorsorgekarte von Lothar Fietzek und Therese von Zweyendorf. Die Karte wird als seriöser und einfacher Ratgeber für die Vorsorge empfohlen und bietet Entscheidungshilfe. Sie enthält neben den relevanten Formularen und Verfügungspapieren eine 48seitige Erläuterungsbroschüre. Als Ergänzung für den fehlenden psychiatrisch-psychozialen Bereich ist vom Berliner Antipsychiatrieverlag als Anlage kostenfrei die Psychosoziale Patientenverfügung (PsychPaV) erhältlich, über die Website der Online-Buchhandlung: <https://www.antipsychiatrieverlag.de/info/pt/psychpav.htm>

*Edition Vorsorge / Lothar Fietzek Verlag (17. Auflage, 2018), ISBN 978-3-9816432-5-1, 8,80 €. Auch im Online-Handel*

### Nicht mehr

Zwei Schmetterlinge kreisen  
umeinander und tanzen in der  
schwülen Mittagsluft.  
Mehr ist da nicht.

Idioten auf den Straßen  
erhitzen ihre Gemüter  
durch Aneinanderreiben.  
Mehr ist auch da nicht.

*Patric Bouillon*

### Tod

kalt leer tot  
es regnet regnet  
still still still  
der Tod, so artig  
einflusslos. er wartet still  
die Nacht zerfließt  
ins Nirgendwo.

*Wolfgang Hille*

### Schatzfund an der Saar

Sonnenaufgang.  
Da fand ich einen Euro hier. Was ein Schatz?  
Nicht erwartet und funkelnd im Licht.  
Alles nur, weil ich herkam ins Saarland so früh  
Um hier zu dozieren und Freunde zu finden  
Mit Akzeptanz sowie Freudentanz.  
Lasst es Euch sagen, die ihr es hören wollt:  
Auch in Saarbrücken muss man sich für Euros bücken.

*Jan Michaelis*



## Armin A. Pangerls Tagebuchblätter 2013-2018

Werk des Künstlers aus dem Atelier Lahr in Sammlung Prinzhorn

at/sl. Die Tagebuchblätter entstanden 2013 bis 2018 auf 14 Papierbögen, die je 50 x 70 cm groß sind. Das Blatt wurde zweimal geknickt, sodass ein angenehmes Format zum Schreiben entstand. Vorne und rückseitig finden sich auch Skizzen und weitere kleine Kunstwerke. Die Arbeiten sind als Schenkung im Original in der Heidelberger Sammlung Prinzhorn. Geschrieben hat der Künstler an Projekttagen im Atelier (dasatelier-lahr.de), einer Atelieregemeinschaft von psychiatrienerfahrenen Künstlern im Landratsamt Lahr, unterstützt vom Verein Die Brücke e.V.. Gewöhnliche Alltagsvorgänge, aber auch Auseinandersetzungen und Krisen werden beschrieben.

Der Autor strickt seine private Weltsicht ein. Trauriges bis hin zu Wut des Künstlers wird zum Thema. So handeln die Blätter von seinem Denken und Fühlen in einer Zeitspanne seines Lebens. Gewidmet ist das Buch Menschen, die in der Zeit der Erstellung gestorben sind. So schwingt die Erkenntnis mit, dass wir alle endlich sind. Brüche in den Texten weisen darauf hin, dass der Autor leidenschaftlich und authentisch schreibt, unmittelbar und direkt. Armin Andreas Pangerl (geb. 1965) ist freischaffender Künstler. Beispiele seiner Malerei sind auf art-transmitter.de zu besichtigen.

Armin Andreas Pangerl: *Tagebuchblätter 2013-2018*. Verlag epubli (2018), Bezug auch über amazon, Weltbild u.a. oder direkt bei apangerl@yahoo.de. ISBN 9783746710471, Taschenbuch 232 Seiten, 14,99 €



Totenmesse



Thomas Riesner

Vorsicht Mensch

## BPE-Newsletter Seelische Gesundheit

Monatlich aktuelle Informationen und Termine aus der Arbeit und Sicht der betroffenenkompetenten Selbsthilfe, kritisch und unabhängig: Das bietet der E-Mail-Newsdienst des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. seinen Mitgliedern und allen Interessierten kostenfrei. Anmeldung: Kurze Mail „Bitte-Newsletter“ an bpe\_news1\_master@online.ms schicken und man ist datengeschützt im Verteiler. (Abmeldung jederzeit möglich über den Button im Newsletter)

## Neuer GKV-Leitfaden

### Selbsthilfeförderung

Ein neuer Leitfaden Selbsthilfeförderung ist Ende August 2018 vom GKV-Spitzenverband verabschiedet worden. Die Grundsätze für die Förderung gemäß § 20h SGB V setzen den Rahmen für die Umsetzung der Förderung auf Bundes-, Landes- und Ortsebene an Selbsthilfeorganisationen, -gruppen und -kontaktstellen.

Formuliert sind Inhalte und Verfahren der Bezuschussung. Die Richtlinien sollen eine weitgehend einheitliche Anwendung der Förderpraxis gewährleisten. An der Überarbeitung waren Bundesverbände der Krankenkassen und beratend Vertreter von Paritätischer Gesamtverband, Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen und BAG Selbsthilfe beteiligt. Die neuen Fördergrundsätze gelten ab 1. Januar 2019. Details im Netz unter <https://www.gkv-spitzenverband.de>

Die allgemeinen Selbsthilfefinans von SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP sind in den Flyern beschrieben, sowie im Netz unter [bpe-online.de](http://bpe-online.de) und [art-transmitter.de](http://art-transmitter.de). Unser Gesundheits- und Sozialengagement wird partnerschaftlich gefördert von Gesetzlicher Krankenversicherung, ministeriellen Stellen, Landkreis- und Kommunalverwaltungen, DRV und humanistischen Stiftungen. Dank gilt auch Privatpersonen, Praxen und Einrichtungen für Unterstützungen unserer umfangreichen Arbeit, sowie uns verbundenen beruflichen Fachkräften für „man power“-Hilfe.

- **Unser Spendenkonto für die Selbsthilfearbeit: SH SeelenLaute, IBAN DE 56 5935 0110 1370 2137 44. Wir sagen DANKE für jede Unterstützung!**

➤ **SeelenLaute** – Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit. *Erscheint sechsmal jährlich als Informationsorgan der Selbsthilfen SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP; davon dreimal als Supplement in der NRW-Zeitschrift „Lautsprecher“*

Freundlich unterstützt von der GKV-Selbsthilfe-Gemeinschaftsförderung Saarland, in Rheinland-Pfalz projektbezogen von Betriebskrankenkassen Schlussredaktion und V.i.S.d.P.: G. Peitz. Publizistische Assistenz (Konzeption, Produktion, Satz, Gestaltung, Korrektorat, Recherche, Archiv): Medienstelle Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) **Druck**: LS und o.g. Medienstelle + ggfs. Nachdrucke BKS Saar. **Printauflage/Verteilung** (mit „Lautsprecher“-Ausgaben) gesamt im Jahr ca. 3.600 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser gratis** (Versand gegen Kostenbeitrag 2 € bar/in Briefmarken vorab) bzw. auf **Spendenbasis / Schutzgebühr**. Verteilung/Versand über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP und über o.g. Medienstelle/Großverteilern. Regional an festen Auslagestellen (in **Rathäusern/Bibliotheken**, + in **Saarbrücken** Rathaus, KISS, TZ Försterstraße, Cafe Jederman; **Merzig** TRIAS; **Losheim am See** Praxishaus Doenges; **Homburg** TZ Café Goethe; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede/Caritas; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; u.v.a.m.) sowie auf den **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen und Tagungsbeteiligungen** unserer Selbsthilfen, auch länderübergreifend. **Abo** im 8 Ex.-Paket pro Ausgabe für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen auf 20€-Spendebasis**, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** bitte schriftlich (auch per mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **Online-Ausgabe** gratis auf [bpe-online.de](http://bpe-online.de) © **AutorInnen dieser Ausgabe**: Silvia Ensel, Birgit Selzer, Patric Bouillon, Wolfgang Hille, Jan Michaelis, Armin A. Pangerl, Gangolf Peitz und Red.Teams. **Bildnachweis** Fotos/Abb.: G. Peitz (li.), Projekt Das Saarland lebt gesund (logo) S.1 / Arnhold Köpcke (o.), Angela Hahn (u.) S.2, A.A. Pangerl (o.), Thomas Riesner (li.) S.4. Vereinbarte Nachrichtenquellen: art-transmitter.de, BKS Saar. **Nachdruck + Weiterveröffentlichung nur zuvor genehmigt und mit Belegzusendung!** Vorbehaltlich Auswahl, Kürzung und üblicher red. Bearbeitung erhaltener Beiträge, wozu Einsender mit Zusendung ihr Einverständnis gegeben haben. **Redaktionskontakt**: [sh\\_seelenlaute-saar@email.de](mailto:sh_seelenlaute-saar@email.de). Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D 66359 Bous

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung 2018 für Rheinland-Pfalz dank Unterstützung seitens BKK 24, BAHN-BKK, BKK Diakonie, BKK Gildemeister-Seidensticker, BKK Pfalz, BKK ZF & Partner, Debeka BKK, Heimat BKK, R+V BKK und Salus BKK