

SeelenLaute

Selbsthilfezeitung für seelische Gesundheit für Saar - Lor - Lux - RLP. Kritisch, unabhängig, anders!

Projektschwerpunktthema 2019: *Barrierefreiheit für die Seele. Aufklärung und Alternativen*

Erscheint 6 x im Jahr

SeelenLaute Nr. 35 / 2019

Editorial & Bericht

Aktiv vor passiv. Mit den (über die Landesarbeitsgemeinschaften in Saarland und Rheinland-Pfalz) im Bundesverband BPE e.V. über/regional vernetzten und landesweit tätigen Selbsthilfen für seelische Gesundheit und Teilhabe, SeelenLaute Saar und SeelenWorte RLP, geht es in vielfältigen Veranstaltungen, Präsenzen, Engagements und Publikationen aktiv weiter. Aus Gründen der Organisationspersonal-Knappheit wie auch der Innovation, wird 2019 anders gewichtet: Statt Selbsthilfetagen (bisher Saarburg, Losheim, Saarbrücken) sind ausgewählte Seminar- und Vortragstermine, z.T. an neuen Orten (Kaiserslautern) sowie intensive (auch grenzübergreifende) Stadt- und Selbsthilfetagepräsenzen geplant. Die Selbsthilfezeitung ‚SeelenLaute‘ erfährt aufgrund starker (trialogischer) Nachfrage weitere Auflagen- und Verteilungssteigerung, mit Jahresprojekt-Schwerpunktthema. Im Herbst soll der fruchtbare Austausch (auch per Workshops) mit den Begegnungshäusern von Campus Vivendi in Südfrankreich mit neuen Themen fortgesetzt werden. Selbstverständlich arbeiten wir auf der Jahrestagung des Bundesverbandes im Oktober mit, usf. D.h. unsere Selbsthilfen informieren, beraten und agieren breit aufgestellt und - neben internen Meetings und Gremientreffen - betont öffentlich. Alternatives und betroffenenkompetentes Tun tut not. – Wir freuen uns mit allen Mitgliedern, Teilnehmern, Freunden, Kooperationspartnern und Förderern auf ein gutes, begonnenes Selbsthilfefahrtsjahr! Die Redaktion



„Advent sans frontières“ in der Völklinger Stadtbibliothek Gut besuchter Selbsthilfe-Informations- und Kulturabend im Alten Rathaus

at/bks. „Advent sans frontières“ hieß es am 12. Dezember 2018 in der Völklinger Stadtbibliothek, mit einem neuen öffentlichen Informations- und Kulturabend der saarländischen Selbsthilfe für seelische Gesundheit. Grenzen überwinden, auch zwischen „gesund“ und „krank“, mit und ohne Handicap oder Diagnosen, war hier wesentliches Thema. Der besondere Abend zog selbst Gäste aus Rheinland-Pfalz an, sodass der Nebenraum der Bibliothek im Alten Rathaus mit gut zwanzig Gästen fast bis auf den letzten Platz gefüllt war. Moderator Gangolf Peitz vom Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar (Bous) erläuterte das Modell des Abends, in dem interdisziplinär Referenten und Kulturschaffende mit und ohne psycho-soziale und andere Handicaps gemeinsam auftreten, ohne dass sich jemand outen muss.

Im Impulsreferat berichtete Max Bommer (Selbsthilfeaktiver aus Homburg) vom Besuch und Erfahrungsaustausch beim deutsch-französischen Begegnungshaus- und Kreativprojekt Campus Vivendi in Südfrankreich. Der „Ort der Lebendigkeit“ steht vor allem Menschen mit seelischen Handicaps offen und ist erfolgreiches Beispiel eines angenehm anderen Konzepts im barrierefreien Miteinander von Nutzern und Mitarbeitern. Die Projekttour hatte Selbsthilfe SeelenLaute 2018 mit einer Kleingruppe organisiert und vor Ort selbst Meditation und einen Schreibtermin durchgeführt. Dort entstandene Gedichte wurden in Völklingen rezitiert. Erzählt wurde auch von der Skulpturenwegwanderung durch die Weinfeld, vom Kunstatelier und gemeinsamen Wohnen im Vivendi-Haus in Montagnac und vom Besuch von Art Brut-Museum und Heilkräutergarten in Montpellier.



Aus Düsseldorf war Krimiautor und Selbsthilfezeitung-Redakteur (Lautsprecher) Jan Michaelis (Foto) angereist, der einen Weihnachtskrimi um die Hl. Drei Könige vortrug.

Gerne mitgenommen wurde die aktuelle Ausgabe der ‚SeelenLaute‘. Informiert wurde über die umfangreiche Selbsthilfearbeit von SeelenLaute im Saarland und das Engagement des Bundesverbandes BPE, unter anderem mit dessen bundesweiter (echter) EUTB. Facettenreich zeigten sich die Autorenlesungen: Wolfgang Loskant (Saarbrücken) fesselte mit seiner Kurzgeschichte „Feddersen im Glück“, zum Ausbrechen aus Alltag und Konventionen. Lyrikerin Birgit Selzer (Foto) aus Kaiserslautern beeindruckte mit ihren feinfühligsten Gedichten, darunter „Moll und Dur sind Schwestern“. Auf einer Staffelei wurde Outsider Art (Kunstprojekt Art-Transmitter) aus Trier gezeigt. Instrumentale Bearbeitungen internationaler Weihnachtsmusik lieferte der Saarbrücker Musikpädagoge und Gitarrist Hermann Gelszinus. Ergänzend gab es Literaturlausagen der Selbsthilfe.



Die Veranstaltung wurde von Selbsthilfe SeelenLaute Saar gestaltet, in Kooperation mit VHS-Projekt „Völklingen lebt gesund“, freundlich unterstützt von AOK, IKK, Knappschaft, DRV und Stadt Völklingen. SZ, Wochenspiegel und Websites (u.a. KISS Saarbrücken, „Völklingen lebt gesund“) berichteten.

TERMINE 2019*SeelenLaute + SeelenWorte, vgl. bpe-online.de*

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 mögen vor Treffen gerne 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

Malerei

Armin Andreas
Pangerln

apangerl@yahoo.de

© Archiv Künstler /
www.arminpangerl.com

**Neben der Wirklichkeit**

Nach dem Debüt „Die Hoffnungsvollen“ (2016) hat sich die pseudonymisierte Autorin (Halle, geb. 1974, prom. Ethnologin, Psychose-Diagnostiziererin) im Folgewerk ans „Thema meiner Erkrankung und des gesellschaftlichen Umgangs mit psychisch Erkrankten und den Krankheiten selbst gewagt“, wie sie der Red. schrieb.

Verlegt wird sie vom Mitteldeutschen Verlag, der die Klopstock-Förderpreisträgerin 2018 zum neuen Buch so vorstellt: „Unter Schizophrenie zu leiden, ist für Julia bereits Hölle genug. Doch dann mutiert die Diagnose zur Frage um ihr Kind, und man stellt sie unter Generalverdacht .. Anna Sperk .. erzählt authentisch und mit feiner Ironie die Geschichte einer jungen Frau, die zwischen die Fronten ihrer Krankheit und der allgemeinen gesellschaftlichen Akzeptanz gerät. .. Im Fokus des Romans steht der persönliche, behördliche und gesellschaftliche Umgang mit einer Krankheit, die in unserer Gesellschaft überproportional mit Vorurteilen belastet ist“.

Bei fast überdimensionierter Verwendung des Terminus „Krankheit“ usf. empfiehlt sich die Detaillektüre.

Anna Sperk: Neben der Wirklichkeit (Mitteldeutscher Verlag, Halle 2018). 272 S., Broschur. ISBN 978-3-963110146, 16 €

MUT-TOUR sucht Mitfahrer*innen

Die TOUR 2018 fand von Juni bis September statt. Start war in Hildesheim, Schlusspunkt Münster. In rund 60 Orten Deutschlands gab es Mitmach-, Mitlauf- und zwei Mitpaddel-Aktionen als Aktionstage. Die MUT-TOUR bezieht laut eigenen Angaben keine Förderung aus der Pharmawirtschaft. 2019 bietet man in vielen Städten Deutschlands Infostand- und Mitfahr-Aktionen an, sowie die Möglichkeit für bis zu 15 Gruppen (mit 5-25 Personen), sich für Streckenabschnitte einzuklinken.

Wo die 3.500 km-Strecke dieses Jahr entlangführt und wo man wie genau mitmachen kann, wird auf der Website publiziert. Jeder kann (kürzer oder länger) mitfahren, um ein Zeichen für Offenheit und einen „normalen“ Umgang mit dem Thema Depression zu setzen. Gelegentlich unter- oder überschätzen sich Teilnehmende. Die Plätze werden daher erst verteilt, nachdem sich Interessierte und Tour-Leitung auf einem der Mit-Mach-Wochenenden (12.-14.4., 17.-19.5. und 24.-26.5.2019) kennengelernt haben. www.mut-tour.de

Verbandszeitschrift BPE-Rundbrief

Der BPE-Rundbrief erscheint viermal im Jahr. Aus dem Inhalt Heft 4/2018: Kündigung Mitherausgeberschaft PatVerfü® / Ablehnung Konsultationsfassung der S3-Leitlinie Schizophrenie / Forschungsprojekt zu rechtswidriger Polizeigewalt / Buchrezensionen / Stellungnahme Zwangsunterbringungspraxis Hamburg / Bericht BPE-Jahrestagung 2018 / Vortragstext "Auslaufmodell Diagnose" (K. Dernbach) / Vortragstext "Schleichende Wiederkehr des Elektroschocks" (P. Lehmann) / Protokoll MV / Seminar- und AG-Infos, u.v.a.m.

Für Mitglieder ist die gedruckte Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten. Noch nicht Mitglied oder Fördermitglied im BPE e.V.? Infos gibt's vom BPE-Büro, Tel. 0234/91790731, E-Mail: kontakt-info@bpe-online.de

Totes Rennen – Jan Michaelis kann's!

Er schreibt Poesie, Romane, Fantasy, journalistische Artikel... ist Cartoonist und Selbsthilfe-freund: Jan Michaelis (Düsseldorf). Dass er auch Krimi kann, beweist bestens seine populäre Reihe im handlichen Pocketformat im Sonderpunkt-Verlag. Schnell mal gut gegruselt? Wir empfehlen wärmstens z.B. das Büchlein ‚Totes Rennen‘!



- *Greven 2014, ISBN 9783954070381. 40 Seiten, 4,90 €*

Ein gutes Leben und andere Probleme

red/sl/at. Unter diesem Titel ist ein weiterer Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene erschienen, hier von den Autorinnen Svenja Bunt (Pseudonym) und Sybille Prins, im BALANCE-Verlagsableger der Psychiatrie Verlag GmbH.

Das Taschenbuch gibt praktikable Tipps und Beispiele für ein (gutes) Leben trotz/mit seelischen Lasten und Leiden. Da geht's z.B. um Stressabbau, Umgang mit Hartz IV-Budget, sinnvolle Wohnungseinrichtung oder um die Pflege von persönlichen Kontakten. Manches erscheint stellenweise banal (Allgemeinweisheiten) oder man hört und liest es zum zigsten Mal („Ein Bad nehmen“, „Kerzen anzünden“, „Entspannendes lesen“, Blumen, Psychotherapie, „öfter mal das Radio anmachen“, lachen usw.). Orthodox weiterkommuniziert wird das Vokabular von den „psychisch erkrankten Menschen“, was die moderne PE-Selbsthilfebewegung bekanntlich hinterfragt (.. keine Diagnosen sind so unklar/unsicher wie die der Psychiatrie). Im Tenor rät das Buch, Psychiater-Diagnosen eher zu akzeptieren (wie es gerne Angehörigenverbände propagieren). Hier vermisst man eine tiefere Reflexion. Vergeblich sucht der Leser (folglich?) konkrete Verweise zur bestehenden (funktionierenden) aktiven, organisierten Selbsthilfe:

Psychiatrie in der DDR

Die DDR-Psychiatrie kommt in den Fokus historischer Forschung. Von Interesse sind sozialpsychiatrische Reformideen, die DDR-Psychotherapie, das Verhältnis von Psychiatrie/MfS bzw. das Thema Missbrauch an Patienten. Im vorliegenden Werk wird laut Verlag hierzu zum ersten Mal eine Auswahl wissenschaftlicher Arbeiten versammelt, von Projektgruppen und Einzelautoren. Man liest Unterschiede und Parallelen zur BRD. Herausgeber sind Ekkehardt Kumbier (Psychiater, Uni Rostock und DGPPN-Referent) und Holger Steinberg (Dr. rer. medic., Historiker Psychiatriegeschichte Uni Leipzig). Schon lange vor der Psychiatrie-Enquete im Westen, gab es in Ostdeutschland in den 1960er Jahren die Rodewischer Thesen, die eine Öffnung und Ambulantisierung der DDR-Psychiatrie forderten.

Ein Autor berichtet von Schock-Therapien und der Leukotomie (operativer Eingriff in die weiße Gehirnschicht) in Ostkliniken. Wie im Westen wurde von Psychiatern der DDR mit (aus der Faschismuszeit stammenden) Insulin-Koma-Behandlungen an Patienten hantiert. Mit Elektroschocks - früher mit Kampfer oder Cardiazol - wurden künstliche Krampfanfälle im Gehirn Anvertrauter bewirkt. Aus der DDR-Klinik Waldheim (cf. STERN-Bericht 1990) wurden Leukotomie-OPs und Röntgenkastrationen bis aus den 1980er Jahren bekannt. Erwähnt sei hier noch das Buch „Irrsinn Ost, Irrsinn West: Psychiatrie in Deutschland“ von Ernst Klee (1993, Verlag S. Fischer)

be.bra wissenschaft (Berlin 2018), 399 S., ISBN 9783954102105, 32 €

Der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V. mit über 25-jährigem Erfahrungswissen und vielen betroffenenkompetenten Angeboten und Peer-Projekten in ganz Deutschland bleibt unerwähnt (!): Ein Manko des Ratgebers. Stattdessen weist man auf abstrakte „Glückstraining“-Seiten im Netz oder Populär-Ratschläge von TV-Star Hirschhausen hin und beschreibt gern eine zentrale (vertrauensvolle..) Wichtigkeit psychiatrischer ..Behandler. Heiße Themen wie Nutzen und Schädigung durch Psychopharmaka oder Gewalt und Zwang gegen psychiatrisch diagnostizierte Bürger*innen werden stellenweise kritisch gewürdigt, generell bleibt es aber bei altbekannter Darstellungsweise. Gestreift wird erfreulicherweise die Thematik ‚Outsider Art und Psychiatrie-Erfahrung‘ (leider mit fehlerhafter Angabe der Website von Kunstprojekt Art-Transmitter).

Eine durchaus helfende, easy lesbare Lektüre für so genannte Betroffene, eher „frisch“ Psychiatrie-Erfahrene, mit wenig Schimmer vom sich-selber-Helfen. Dafür gilt dem Werk Anerkennung. Kritischere Blickwinkel plus ein zentraler Einbezug relevanter Infos zur organisierten Selbsthilfe (wie etwa zum großen aktiven BPE-Netzwerk) finden sich vielleicht in einer zweiten Auflage.

- *Köln, Okt. 2018. 168 S., ISBN 9783867391399, 17,00 €*

Gedanken los lassen – Armin A. Pangerl

Januar 2019 ist mit „Gedanken los lassen“ das dritte Buch von Armin Andreas Pangerl erschienen. Der Künstlerautor beschreibt Leben und Leiden in jungen Jahren, seine ersten Psychiatrie-Erfahrungen und die damaligen Lebensumstände. Die Tagebuchnotizen von 1988 bis in die Gegenwart zeugen von einer wirbelnden Zeit. Fünf klinische Psychiatrieaufenthalte waren zu bewältigen und dreimal Krebs. Pangerl schreibt direkt und unverhohlen, stülpt sein Inneres nach außen, bis zu irritierender Offenheit. Er sagt, dies sei sein Weg, Gedanken los zu lassen und Schicksal zu verarbeiten. Nach Tagebuchblätter 2013-2018 und Ungebrochen ein weiterer Beitrag aus (s)einem ereignisvollen Leben. Lebenskünstler A.A.P. war zeitweise als Bild. Künstler sehr aktiv (und erfolgreich) und lebt heute in EU-Rente in Lahr. Ungebrochen ist er weiter in der Kulturarbeit tätig.

- *Softcover 12,99 €, 96 S., ISBN 9783748500025. U.a. bei epubli.de*

Meze 27/9

Wellen beruhigen. Kaum ein Rauschen
Weite und Wind. Vis à Vis eine Stadt.

Südwärts wie offen
Wasserpracht in Türkis – Himmel in Azur.
Am Hafen einen Kaffee. Gesellig verzählen.
On tour..

Gangolf Peitz



Selbsthilfeberatung Seelische Gesundheit in Saarbrücken

SeelenLaute Saar im BPE e.V. führte zwei Infotage im Dezember durch

at/sl. Zum Ausklang des Jahres 2018 führte Selbsthilfe SeelenLaute Saar (im BPE e.V.) noch zwei intensive offene Beratungstage zu seelischer Gesundheit in der saarländischen Landeshauptstadt durch. Im Selbsthilfe-Treffpunkt Café Jederman in der Johannisstraße im Zentrum der Stadt informierten drei betroffenen- und fachkompetente Berater*innen zu Alternativliteratur Seelische Gesundheit, zur kostenlosen Selbsthilfezeitung ‚SeelenLaute‘ (SL), zu den Selbsthilfetreffen in der Stadt, zum Für und Wider von Psychopharmaka, zur EKT-Problematik. Am 18. und 20. Dezember standen die Ansprechpartner mehrstündig und teilweise parallel zur Verfügung. An beiden Tagen wurde ein Literatur- und Prospektmaterialientisch vorgehalten und über die Europäische Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) zusätzlich zu so genannter Outsider Art, speziell aus Saarbrücken, im Rahmen des Kultur-Inklusionsprojekts Art-Transmitter.de informiert. Zuvor hatte es am 16. und 17. Dezember in den drei Saarbrücker Stadtteilen eine Sonderverteilung der Dezemberausgabe SL 34 der Selbsthilfezeitung gegeben. In der City liegt die Zeitung unter anderem im Rathaus, im Kulturzentrum Nauwieser Viertel, bei der Selbsthilfekontaktstelle KISS oder im Tageszentrum Försterstraße aus.

Das Ergebnis der Saarbrücker Beratungstage war zufriedenstellend, nachdem Interessierte über einen Flyer gezielt eingeladen worden waren: 24 Beratungen (davon 12 terminiert / 12 ohne Termin; ein Drittel telefonisch, plus 2 Hausbesuche). Das Publikum waren v.a. von Psychiatrieerfahrung Betroffene, sowie Angehörige, einige in Sozialarbeit beruflich Tätige und andere Gesundheitsinteressierte. Das Bürger*innen-Beratungsprojekt von Selbsthilfe SeelenLaute Saar im BPE e.V. konnte dank freundlicher Unterstützung der Landeshauptstadt Saarbrücken veranstaltet werden.

EUTB Seelische Gesundheit bundesweit

sl/bks. Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener e.V. berät dienstags von 10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr mit Matthias Seibt (seibt@eutb-bpe.de) sowie am Freitag von 9 - 15 Uhr mit Martin Lindheimer (lindheimer@eutb-bpe.de). Der Dienst ist bundesweit kostenfrei, persönlich und vertraulich. Per E-Mail oder: Tel. 0234/70 890 520

Datenschutz-Schulung bei SEKIS Trier

sw. Am Freitag, 8. März 2019 führt die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Trier von 16 bis 19 Uhr eine Schulung zur gültigen EU-Datenschutzgrundverordnung durch. Referent ist Jurist Dr. Leu. Aus dem Inhalt: Verantwortlichkeiten im Datenschutz, Datenschutzbeauftragter, Verzeichnis Verarbeitungstätigkeiten, Teilnehmer- und Beschäftigtendatenschutz, Folgenabschätzungen,

Anfragen von Aufsichtsbehörden, Auftragsverarbeitungen, Rechtsgrundlagen Datenverarbeitung, Versammlungen und Veranstaltungen, Einwilligungen, Datenschutzerklärungen, Archivierung und Löschung von Daten, Daten-transfers in Drittstaaten, technische und organisatorische Maßnahmen, Datenschutzverstöße, Meldungen an Aufsichtsbehörden, Betroffenenrechte, u.a.m.

Teilnehmende erhalten nach dem Seminar auch schriftliche Unterlagen. Die Schulung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten: SEKIS Trier, Gartenfeldstr. 22, 54295 Trier. Tel. 0651/141180, kontakt@sekis-trier.de



Thomas Riesner: *Spiele*
(Kolorierte Zeichnung)

TRR.

Die allgemeinen Selbsthilfeinfos 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, 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): c/o Medienstelle Europ. Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund) **Druck:** LS und o.g. Medienstelle + BKS Saar (ggfs. Nachdrucke. **Printauflage/Verteilung** (mit ‚Lautsprecher‘-Ausgaben) gesamt im Jahr ca. 4.000 Ex. **Heftabgabe an Einzelleser gratis** (Versand gegen Kostenbeitrag 2 € bar/in Briefmarken vorab) bzw. auf **Spendenbasis**. Verteilung/Versand über SH SeelenLaute und SeelenWorte RLP und über o.g. Medienstelle/Großverteiler. Regional an festen Auslagestellen (u.a. in **Rathäusern/Bibliotheken/Sozial-/Gesundheits-/Beratungsstellen**; in **Saarbrücken** z.B. Rathaus, KISS, TZ Försterstraße, Café Jederman, Nauwieser Kulturzentrum; **Merzig** TRIAS; **Losheim am See** Praxishaus Doenges; **Homburg** TZ Café Goethe; **Trier** Haus der Gesundheit, Alte Schmiede/Caritas; **Saarburg** MGH; **Mainz** KISS; **Kaiserslautern** Verein Mein Seelentröpfchen; u.v.a.m.) sowie auf **Infoständen, Veranstaltungen, Treffen und Tagungsbeteiligungen** unserer Selbsthilfen, auch länderübergreifend. **Abo** im 8 Ex.-Paket p. Ausgabe für **Einrichtungen, Praxen, Selbsthilfen** auf **20€-Spendebasis**, fortlaufend bis auf Widerruf. **Bestellungen** schriftlich (auch per mail) + Überweisung aufs o.g. Konto. **Online-Ausgabe** gratis auf bpe-online.de © **AutorInnen dieser Ausgabe:** Gangolf Peitz, Armin A. Pangerln und Red.Teams. **Bildnachweis** Fotos/Abb.: Judith Michaelis (li.), G. Peitz (re.), Projekt ‚Saarland lebt gesund‘ (logo) S.1 / A. A. Pangerln (li.), G. Peitz (re) S.2 / Thomas Riesner (u.), LHS Saarbrücken (logo) 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. Postanschrift: SeelenLaute, c/o Büro BKS Saar, Lindenstr. 21, D 66359 Bous

Erscheinen, Verteilung und Bewerbung dieser Selbsthilfezeitung 2019 für Rheinland-Pfalz dank Unterstützung von Betriebskrankenkassen