

## • Samstag, 12. August 2017

**10.00 – 10.25** Informationsrunde,  
Kursbelegungen, Organisatorisches

**10.30 – 12.30 Fit dank leichter Gymnastik!**  
Referentin/Übungsleiterin: Petra Schöneberg  
(Saarwellingen), lizenzierte Rehasport-Trainerin

Aktiv-Kurs für gesunde Bewegung und Atmung, Ruhe und Gleichgewicht. Einführung & Theorie, Aufwärmen, leichte Übungen, Abwärmen, Meditation, Feedback & Reflexion mit der Gruppe. Leichte Kleidung oder Jogginganzug und Turnschuhe sind vorteilhaft. Bitte großes Handtuch (oder Gymnastikmatte) mitbringen. Gesundheitliche Einschränkungen werden selbstverständlich berücksichtigt, jeder macht so gut mit wie er/sie kann. Kostenloses schriftliches Handout zum Mitnehmen

**12.30 – 14.00 PAUSE** zur freien Verfügung / Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

**a) 14.00 – 16.00 Gedichte schreiben – hilft!**  
Referent: Gangolf Peitz (Saarbrücken), Autor und Maler, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar  
Co-Referent: Patric Ludwig (Saarburg), Liedermacher und Gitarrist

Workshop mit Schwerpunktthema „Rund ums ROTe“, nach poesietherapeutischem Selbsthilfeansatz. Lyrik aktiv ist Kommunikation nach innen und außen, von Erlebtem, Gefühlen, Hoffnung, Kritik und Ideen. Theorie & Praxis + literarisches Spiel. Stilles Schreiben eines eigenen Gedichts, inspiriert von Livemusik

**b) 14.30 – 16.00 Meditative Waldwanderung**  
(NN). Geführte Gesundheitswanderung von ca. 1 Stunde. Bewegung in Gemeinschaft, Ruhe & Besinnung, Intensivierung der individuellen Wahrnehmung. Per PKW fahren wir zum Saarburger Wald und erleben diesen mit der Leiterin im Silentium. Meditative Stopps mit Textrezitationen (Alternativprogramm bei Regen)

**16.15 – 16.45 Schlussrunde** – Feedback  
gesamt, Fazit, Ausblick (17.00 Uhr offizielles Ende der Selbsthilfetage / Raumschließung)

### Allgemeine Hinweise

Saarburg liegt an der B 51. Mit dem Zug über die Saarstrecke Saarbrücken-Trier gut zu erreichen, Busse auch direkt nach/von Luxemburg. Vom DB Bf. Saarburg ca. 15 Fußmin. zum MGH: Vom Bahnhof durch die Unterführung über die Saarbrücke gehen, Straße vor dem Tunnel rechts runter, Schild „Glockengießerei“ folgen, zum Soziokult. Zentrum, Staden 130. Das Haus liegt 1 Fußmin. zur Saar (dort auch Bänke). Ca. 20 Min. Gehweg hoch ins Städtchen (Wasserfall, Burg u.a.). Parkplätze direkt hinter dem Haus, am Staden bzw. unterhalb Brücke. Anreise/Rückreise (Fahrgemeinschaften bilden/nutzen!) und Verpflegung sind selbst zu organisieren. Mineralwasser gibt es an beiden Tagen kostenlos im Seminarraum für die TeilnehmerInnen.

Wer in Saarburg übernachten möchte, kann sich über die Tourist-Info (Zimmer, JH, Hotels und Camping im Ort) informieren: Tel. 06581/995980 und /812150. Bäcker, Imbiss, Cafés, Restaurants sind im Nahbereich (Staden / Brückenstraße / oben im Ort). Wer möchte, kann in freier Zeit das Glockengießereimuseum besichtigen (Eintritt). Kaffee, Kuchen, Getränke auch im schönen Café Urban (normaler Cafébetrieb) vorne. Verpflegung kann mitgebracht werden (kein Verzehr aber im Café). Auch Gäste / TeilnehmerInnen aus der Ferne sind gerne willkommen!

Mit freundlicher Förderung und Empfehlung von AOK, Barmer, DAK Gesundheit, IKK Südwest und Knappschaft

## 4. Kreativ- Selbsthilfetage RLP für seelische Gesundheit

11./12. August 2017  
in Saarburg



Im Soziokulturellen Zentrum  
MGH „Glockengießerei“, Staden 130

Veranstalter und Initiator:  
Selbsthilfe SeelenWorte RLP, im BPE e.V.

In Rheinland-Pfalz und überregional  
kreativ aktiv für seelische Gesundheit

---

**Freitag und Samstag, 11.00 – 16.00 Uhr:**  
(für Workshop-Teilnehmer auch schon vor 11.00 Uhr auf)

**Offener Info- und Literaturstand**  
„Seelische Gesundheit und Kreativität“

Im MGH / Flur vor Eingang Café Urban  
(Standbetreuung: Team Liane + Karina)

**Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!**

- Besondere Bücher, CDs, Hefte, Zeitschriften, etwas Kunst, und viele interessante kostenlose Infomaterialien aus der Selbsthilfebewegung!

Mit den Spenden und Einnahmen an den Selbsthilfetagen wird der erforderliche Eigenanteil für unsere etablierte und weiter wachsende Selbsthilfearbeit geleistet.

Danke für jede Unterstützung, aufs..

❖ **Spendenkonto:** SH SeelenWorte RLP,  
IBAN DE88 1007 7777 0240 6361 01

oder in die..

❖ **Selbsthilfe-„Spendenkuh“** am Stand

Die Teilnehmer und Besucher erwarten zwei intensive Tage zur Wissensbereicherung, mit am Selbsthilfeansatz orientierten Kleingruppen-Workshops und Referaten von ReferentInnen mit Fach- und Betroffenenkompetenz. Einen guten Ort für Erfahrungsaustausch bieten an beiden Tagen auch der öffentliche Infostand im Flur und das Café im Haus. Für Begegnung, Vernetzung, Teilhabe und Miteinander.

### Anmeldung und Kursbelegung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr ist gleichzeitig die Anmeldung. Es gilt (und gibt nur) eine Gesamtgebühr von 10,00 € (Selbsthilfemitglieder/PE) bzw. 20,00 € (Andere), gültig für das Kursprogramm an beiden Tagen. Mindestbelegung: 2 Termine

Begrenzte Gesamtteilnehmerzahl, daher bitte frühzeitig anmelden!

Der Betrag ist **bis Ende Juli 2017** aufs Konto SH SeelenWorte RLP, IBAN DE88 1007 7777 0240 6361 01 („Anmeldung SH-Tage Saarburg Aug. 2017“ + Name) zu entrichten, oder bar beim Treffen bzw. im Brief per Post. Bitte mit Zahlung eine formlose Anmelde-Mail bzw. Zettel/Postkarte mit Absenderangabe schreiben an: sh\_seelenworte-rlp@email.de, bzw. an SH SeelenWorte RLP, Postfach 1308, D-54439 Saarburg. Präferenzen oder Reservierungen können angegeben werden. Die definitive Kursverteilung erfolgt am Freitag- bzw. Samstagvormittag.

❖ *Info- und Literaturstand im Flur und das Café sind für alle Besucher ohne Gebühr zugänglich.*

Konzeption & Koordination der Selbsthilfetage, Tagesmoderation und Projekt-Ansprechpartner:

Gangolf Peitz, Büro für Kultur- und Sozialarbeit Saar, Tel. 0178 / 2831417, in Zusammenarbeit mit der Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V. (Dortmund)

LINKS:

- [www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)
- [www.art-transmitter.de](http://www.art-transmitter.de)
- [www.kulturgiesserei.de](http://www.kulturgiesserei.de)
- [www.saarburg.eu](http://www.saarburg.eu)

## **PROGRAMM** Vorbehaltlich unvorhersehbarer Änderungen

*Bitte Zeiten einhalten! Während der Seminare: Handy ausschalten. Es empfiehlt sich, Schreibutensilien für eigene Notizen mitzubringen. Für alle Workshops gilt: Kleingruppenarbeit, Vorkenntnisse nicht erforderlich.*

*Abends besteht freies Angebot zu priv. gemeinsamem Ausgang ins Städtchen, an die Saar oder auf die Burg.*

## • **Freitag, 11. August 2017**

(ab 09.30 Ankommen)

**10.00 – 10.25** Begrüßung und Vorstellungsrunde, Kursbelegungen, Organisatorisches

**10.30 – 12.30 Formen schaffen – hilft!**  
Referentin: Cathleen Kelkel (Saarlouis), freie Bildhauerin und Künstlerin

Bildhauerei-Workshop mit Ytong. Kunst lässt sich be-greifen. Man kann sich damit be-fassend nonverbal ablenken, umlenken, beruhigen, vitalisieren, ..sich weiter helfen. Was macht der Stein mit mir? Theorie, Praxis & Gespräch, mit Erarbeitung einer persönlichen Skulptur zum Thema „Wasser und Welle“. Die Künstlerin berichtet auch von ihrem autodidaktischen Weg zur Arbeit als Bildhauerin („Ich verarbeite im Stein alles, was mich bewegt“) und bringt uns Exponate ihres Schaffens mit. Material und Werkzeug werden gestellt. Vorteilhaft: Altes Hemd oder Kittel

**12.30 – 14.00** PAUSE zur freien Verfügung / Mittagessen – Infostandangebot im Flur!

**14.00 – 16.00** Informations- und Diskussionsseminar **Guter Umgang mit seelischen Krisen**

Referent: Martin Lindheimer (Köln/Wuppertal), Anlaufstelle Rheinland des LPE NRW, im Vorstand des Bundesverbandes Psychiatrieerfahrener e.V.

Krisen reduzieren, Krisen vermeiden, sich vor psychiatrischer Gewalt schützen. Rat und Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit