

## Einfach gemeinsam singen

Freitag, 30. September | 18:30 Uhr

Eintritt frei | Bergische VHS | Raum 322 (Forum)  
Mummstraße 10 | SG-Mitte

Gemeinsames Singen fördert die physische wie seelisch-psychische Gesundheit, das Erleben einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst und anderen sowie die Bewältigung von Belastungen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie ein

Gefühl von  
Gemeinschaft  
durchs gemein-  
same Singen.



© Hajo Oetmann

## Konzert Austausch

Freitag, 30. September | 20:00 Uhr |  
Einlass 20:00 Uhr

Eintritt: 7 Euro | Waldmeister | Holbeinstraße 8 | SG-Wald  
KMPFSPRT + Tom Taschenmesser

*Depression's got a hold of me*  
*Depression, gotta break free*  
*Depression's got a hold of me*  
*Depression's gonna kill me*  
Black Flag

K M P F  
S P R T

Im Punk und Hardcore gibt es keine Tabus. Psychische Erkrankungen und Suizidalität tauchen immer wieder in den Texten von Musiker\*innen auf. Nicht selten sind diese selber betroffen und teilweise werden Songtexte zu Wirklichkeit. Aber wie gehen Menschen, die Teil einer Subkultur sind im Alltag mit der Erkrankung Depression um? Suchen sie sich Hilfe? Öffnen Sie sich Freund\*innen und wie können diese dann unterstützen?

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe Seelenwelten geht **Das Solinger Bündnis gegen Depression** und der **Cow Club e.V.** diesen Fragen nach. Wir sprechen mit Betroffenen und Fachleuten und wünschen uns einen offenen Austausch getreu dem Motto: It's Ok not to be Ok. **Über Musik (und Depression) reden ist wie zu Architektur tanzen.**

Musikalisch wird der Abend abgerundet von KMPFSPRT (Köln).

Mit ihrem neuen Album „Euphorie und Panik“ eroberten die Kölner Post-Punks Platz 40 der deutschen Albumcharts. Serviert wird Punkrock der raueren amerikanischen Sorte mit deutschen Texten der sich wortgewandt sowohl politische als auch persönliche Themen vorknöpft. Die einen sagen TURBOSTAAT die anderen sagen TITLE FIGHT. Letztendlich bleibt doch KMPFSPRT, und da sollte sich jede\*r sein eigenes Bild machen.

© Ina.milaj/photocase.de

# Seelenwelten 2022

## Veranstaltungsreihe zum Tag der seelischen Gesundheit

25. bis 30. September 2022



## Auftaktveranstaltung

**Sonntag, 25. September | 15:00 Uhr**

Eintritt frei | Zentrum für verfolgte Künste im  
Kunstmuseum Solingen | Wuppertaler Straße 160 |  
SG-Gräfrath

Wanderausstellung und Vortrag | Hanna Sauer,  
Mitarbeiterin, Zentrum für verfolgte Künste über die  
Künstlerin Helena Maisch

„Maisch schloss um 1910 eine Ausbildung als Zeichen-  
lehrerin an der Kunstgewerbeschule in Karlsruhe ab, was  
für Frauen zum damaligen Zeitpunkt einer der wenigen  
Zugänge zu einer Kunstausbildung war. Wegen psychischer  
Leiden und unkonventionellen Verhaltens wurde sie über  
30 Jahre lang in diversen „Heil- und Pflegeanstalten“  
in Süddeutschland psychiatrisiert. In dieser Zeit hat  
sie diverse Selbstbildnisse und Porträtskizzen ihrer Mit-  
patientinnen angefertigt. 1940 wurde sie als eine der letzten  
Patient\*innen aus der Heil- und Pflegeanstalt Illenau nach  
Grafeneck deportiert, was damals als „Zwischenanstalt“  
für den weiteren Transport in Tötungsanstalten galt.

Ungeklärter Weise wurde sie allerdings kurz vor ihrer De-  
portation in die Pflege zu ihrer Schwester entlassen, wo



Helene Maisch, „Bitte um ein Stück Kuchen“,  
1919, Aquarell, Bleistift und Wasserfarben  
auf Papier, Inv. Nr. 1816 recto,  
© Sammlung Prinzhorn, Heidelberg

sie kurz darauf ver-  
starb – über Zusam-  
menhänge zwischen  
der Deportation und  
ihrem Tod lässt sich  
nur mutmaßen.

## Film mit Podiumsdiskussion

**Montag, 26. September | 19:00 Uhr**

Eintritt frei | Kulturzentrum COBRA |  
Merscheider Straße 77-79 | SG-Ohligs

„Infinitely Polar Bear“ US 2014, 90 Min

Cameron Stuart (Mark Ruffalo) leidet unter einer  
manischen Depression. Um seine Frau Maggie (Zoe Saldana)  
zurückzugewinnen, bietet er trotzdem an, auf die beiden  
Töchter aufzupassen, während sie die Wirtschaftshoch-  
schule besucht. Amelia (Imogene Wolodarsky) und Faith  
(Ashley Aufderheide) sind zunächst wenig begeistert, von  
ihrem mal vollkommen überdrehten, mal aggressiven und  
mal völlig am Boden zerstörten Vater betreut zu werden.  
Doch je mehr Zeit die drei zusammen verbringen, desto  
stärker wachsen sie trotz seiner Stimmungsschwankungen  
wieder zu einer Familie zusammen.

## Vortrag – BUSCH-Stiftung

**Mittwoch, 28. September | 18:00 Uhr**

Eintritt frei | Bergische VHS | Forum, Raum 322 |  
Mummstraße 10 | SG-Mitte

„Mit dem Schlafanzug in den Supermarkt“ |  
Andrea Konkkel, Gerontologin

Diagnose: Demenz –

Schuld, Scham und Gefühlschaos im Pflegealltag

Wie kann ich damit umgehen?

Wie ist es, Hilfe in der Betreuung anzunehmen - vielleicht  
sogar einen Einzug in ein Altenheim zu überlegen? Fühlt  
man sich schuldig, zu egoistisch zu sein?

Wir versuchen, uns diesen Fragen zu stellen und neue  
Perspektiven aufzuführen.

**Ansprechpartnerin der Bergischen VHS:**

Marie Gesell | 0212 290-7238 | Birkenweiher 66 (SG-Mitte)  
bergische-vhs.de

## Bühne frei!

**Konzert und Podiumsdiskussion  
für An- und Zugehörige**

**Donnerstag, 29. September | 20:00 Uhr |  
Einlass 19:00 Uhr**

Eintritt frei | Ebbtron GmbH & Co. KG | Atrium |  
Dunkelnberger Straße 39 | SG Ohligs

Bei Depressionen, Psychosen oder Suchterkrankungen gilt  
die ganze Aufmerksamkeit den Menschen, die von diesen  
Problemen betroffen sind. Sie stehen „im Rampenlicht“.  
Anders ist es für die, die mit ihnen leben, mitleiden, hel-  
fen wollen oder um ihre Abgrenzung ringen.

An diesem Abend gehört die Bühne denen, die sonst  
hinter oder neben der Bühne stehen: Eltern, Kindern,  
Geschwistern, Partnern und Freunden von Menschen mit  
psychischen und Suchterkrankungen.

Kate Rena, Singer-/Songwriterin aus Düsseldorf, hat in  
ihrem Song „The Hardest“ ihre Geschichte als Zugehörige  
künstlerisch verarbeitet. In den Songs, die sie an diesem  
Abend singt, macht sie sich für mehr Selbstfürsorge und  
Achtsamkeit stark.

Die Teilnehmerinnen unseres Podiums, Irmela Boden  
(Seelenerbe e.V.), Dr. Christiane Erbel (ARWED e.V.),  
Wiebke Schubert (Landesverband NRW der Angehörigen  
psychisch Kranker e.V.) und Kate Rena möchten in einem  
moderierten Austausch mit Ihnen ins Gespräch kommen:  
was leisten Angehörige, was bewegt sie, was benötigen sie?

Die Auseinandersetzung mit diesen Themen wird zusätz-  
lich angeregt durch die Werke von Kathrin Langsdorf die  
Schlaglichter auf ihre Geschichte als Angehörige eines  
suchterkrankten Familienmitglieds werfen. Maximilian  
Schrader vom Solinger Selbsthilfebüros wird mit Informa-  
tionsmaterial als Ansprechpartner da sein.