

## Auftaktveranstaltung

**Sonntag, 08. Oktober | 15:00 Uhr**

Eintritt frei | Zentrum für verfolgte Künste | Ratssaal  
Wuppertaler Straße 160 | SG-Gräfrath

**Ausstellungseröffnung und Podiumsgespräch Flucht – Kunst – Empowerment** zur Woche der seelischen Gesundheit in Solingen

An dem Ausstellungsgespräch nehmen teil: Jabbar Abdullah (Archäologe und Kurator), Sabine Lange (Internationales Frauenzentrum, Solingen) und Saher Redor (Musiker), moderiert von Judith Steinig-Lange und Hanna Sauer (Zentrum für verfolgte Künste).

Zur diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit in Solingen setzt das Zentrum für verfolgte Künste den Fokus auf Fluchterfahrung und den individuellen sowie kollektiven, künstlerischen Umgang damit.

In der Sammlung des Museums befinden sich zahlreiche Zeichnungen von Künstlern wie Leo Breuer, Eric Isenburger oder Carl Rabus, die während der Internierung in französischen Lagern während des Zweiten Weltkriegs entstanden. Kunstwerke, die unter widrigsten Umständen geschaffen wurden und der damaligen Lage der Geflüchteten Sichtbarkeit verschaffen.

Um Sichtbarkeit geht es auch bei der Poster-Ausstellung Now You See Me Moria. Die Idee zu dem Projekt entspringt dem auf Lesbos lebenden Fotografen Amir und der Bildredakteurin Noemí, die sich 2020 online kennenlernen. Später schließen sich Qutaeba aus Syrien sowie Ali und Mustafa\* aus Afghanistan dem Projekt an, um auf das Leben im ehemaligen Camp Moria auf der griechischen Insel Lesbos und die verheerende Lage vor Ort aufmerksam zu machen. Eine Auswahl von Postern wird im Zentrum für verfolgte Künste gezeigt, begleitend dazu findet ein Ausstellungsgespräch zum Auftakt der diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit statt.

\* Um ihre Identität zu schützen, werden nicht die vollen Namen der Initiatoren genannt.

## Ausstellung von Plakaten des Fotoprojekts „Now you see me Moria“

<https://nowyouseememoria.eu/>

„Mit ihren Fotografien wollen die Geflüchteten das Leben in den Lagern auf Lesbos dokumentieren und so auf die zum Teil verheerende humanitäre Lage vor Ort aufmerksam machen.“ (Auszug aus Ausstellung im Weltmuseum Wien)



@now\_you\_see\_me\_moria  
Moria camp refugees calling  
for change, join them.  
Download posters/contribute your own:  
[www.nowyouseememoria.eu/](https://www.nowyouseememoria.eu/)

### Ansprechpartner der Bergischen VHS

Sebastian Hollstegge | 0212 563-2261 | Birkenweiher 66 (SG-Mitte)  
[bergische-vhs.de](https://bergische-vhs.de)

© Ina.Milaj/photocase.de

bergische

vhs

solingen  
wuppertal

Seelenwelten 2023

Veranstaltungsreihe zum Tag  
der seelischen Gesundheit

08. bis 14. Oktober 2023



## Film mit Podiumsdiskussion

**Montag, 09. Oktober | 20:00 Uhr**

„Die Aussprache“ US 2022, 104 Min

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

Die Möglichkeit zu sprechen kann Leben verändern. Die Aussprache ist ein US-amerikanisches Drama von Sarah Polley aus dem Jahr 2022. Basierend auf dem gleichnamigen Roman von Miriam Toews erzählt der Film von geheimen Treffen verschiedener Frauen auf einem Heuboden. Ohne große Erklärungen, zeitliche Einordnung und voyeuristisch-explizite Impressionen werden wir mit der bedrückenden Situation in einer namenlos bleibenden Glaubensgemeinschaft mennonitischer Prägung konfrontiert. Seit längerer Zeit vergehen sich Männer an den Frauen dieser Gemeinde. Sie betäuben sie und vergewaltigen sie. Als einer der Männer erwischt wird, nennt er auch die anderen Täter. Doch es passiert erstmal nichts. Von den Frauen wird erwartet, ihren Peinigern zu vergeben. Es wird nicht nur erwartet, es wird gefordert. Vergebung für die Täter oder die Exkommunikation der Frauen.

Was nun? Vor dieser Frage steht der weibliche Teil der Kolonie, der eine geheime Abstimmung mit drei Wahlmöglichkeiten – nichts tun, bleiben und kämpfen oder gehen. Durch den Verzicht auf jegliche Form von Effekthascherei rückt die Inszenierung ins emotionale Zentrum der Geschichte. Die mit Rooney Mara, Claire Foy und Jessie Buckley in den Hauptrollen besetzten Frauenfiguren bieten eine intensive schauspielerische Darstellung eines Emanzipationsprozesses.

Nach dem Film gibt es die Möglichkeit zum Austausch.

## Einfach gemeinsam singen

**Dienstag, 10. Oktober | 18:00 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 durch gemeinsames Singen.

## Konzert im Waldmeister

**Freitag, 13. Oktober | 20:00 Uhr**

7 € Vorverkauf oder 10 € Abendkasse | Waldmeister  
Holbeinstraße 8 | SG-Wald

*Depression is haunting and I'm not ok  
Everything is going to be alright Is just a thing people  
that don't know say  
I'm lost and worried and I feel afraid Of all of the things  
that are inside my head  
That I have been far too ashamed to say  
But I want to get better, I want to change*

Be Well

In Kooperation mit dem Cow Club e.V. soll die Zielgruppe der jungen Erwachsenen in subkulturellen Szenen in den Fokus genommen werden. Frei nach dem Motto „Less Talk, more Rock“ soll niedrigschwellig auf das Thema aufmerksam gemacht und Hilfsangebote aus Solingen vorgestellt werden.

Bad Assumptiom aus Münster spielen Post-Hardcore im Stile von Boy Sets Fire, Touche Amore oder Architects mit eigener Note.

Autumn Kids aus Bamberg siedeln sich irgendwo zwischen Defeater, La Dispute und Being as an Ocean an.

## Achtsamkeitstraining

**Samstag, 14. Oktober | 10:00 Uhr**

Eintritt frei | Bergische VHS | Raum 210 |  
Mummstraße 10 | SG-Mitte

In diesem Workshop wollen wir uns damit beschäftigen, wie es einem gelingt, mehr Achtsamkeit auf sich und seinen Alltag im Privaten und Beruflichen zu geben. Man achtet oft auf alles außer sein eigenes Befinden. Es wird dabei erklärt, was eigentlich Stress ist und wie dieser entsteht, welchen persönlichen Energiestresspegel wir derzeit haben und inwieweit wir schon in einer Spirale gefangen sind, die durch Unter- und Überforderung in Krankheitssymptomen und Resignation enden kann. Wir lernen durch verschiedene Methoden, Lösungswege im Bereich Stress- und Zeitmanagement kennen sowie einfache Yoga Übungen für den Alltag.