



## **Newsletter 2024 Februar**

### **Inhalt:**

- 1. Seelenerbewochenende 2024**
- 2. Online Angebot: "Herzenssache", monatlicher offener Austausch**
- 3. Neues Angebot: Online Workshops zu ausgewählten Themen**
- 4. Projekt WISE, Abschluss der Pilotphase**
- 5. Webseite**
- 6. Was euch bestimmt interessiert**

## 1. Seelenerbewochenende 2024

Wir laden herzlich ein zum

**Seelenerbe Wochenende**  
**Termin: 7.-9. Juni 2024**  
**Ort: Hof Integra, Dinkelscherben**

[www.hofintegra.de](http://www.hofintegra.de)

ein wunderschönes Seminarhaus in ländlicher Umgebung.

Hof Integra ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Vom Bahnhof bieten wir einen Shuttle-Service an, um die kurze Strecke zum Tagungshaus zu überbrücken.

**Unser Thema „Zu sich stehen“ ,**

**“Ich bin Ich und hoffe es immer mehr zu werden“**

*»Und nun weiß ich gar nicht wie ich mich unterschreiben soll. Ich bin nicht Modersohn und ich bin auch nicht mehr Paula Becker, Ich bin Ich, und hoffe es immer mehr zu werden.«*

*Paula Modersohn-Becker am 17.2.1906 an Rainer Maria Rilke*

Wenn wir neue Wege gehen, uns auf Veränderungen einlassen und diese gestalten, können wir das nur, wenn wir zu uns stehen, zu unseren unsichtbaren Narben, aber auch auf unsere Schätze schauen, denn: Ich bin Ich, um immer noch mehr Ich zu werden.

Wir laden Dich dazu ein, ankommen zu dürfen, Deine Ressourcen und Bewältigungsformen mit uns zu teilen und WISE kennenzulernen, unser Konzept einer Fortbildung, das Dich dazu befähigen kann, auch in der Öffentlichkeit zu dir zu stehen, von dir selbst zu sprechen und Vorträge zu halten.

Wenn Du Ideen für Workshops zu diesem Motto „Zu sich stehen“ hast, und ein Angebot gestalten möchtest, denn wende Dich an uns unter [kontakt@seelenerbe.de](mailto:kontakt@seelenerbe.de)

Es stehen **Neuwahlen des Vorstandes** an! Sie finden wie immer im Rahmen der Jahrestagung in der Mitgliederversammlung statt.

Da einige Vorstandsmitglieder aus dem Vorstand ausscheiden, werden neue Optionen für Seelenerbemitglieder frei. An der Vorstandsarbeit interessierte Mitglieder des Seelenerbe e.V. melden sich bitte mit einem kurzen Motivationsschreiben an den Vorstand unter [kontakt@seelenerbe.de](mailto:kontakt@seelenerbe.de).

## 2. Offener Herzensaustausch

Die monatlichen Treffen über Zoom gehen auch in 2024 weiter. Dabei haben Mitglieder und alle interessierten erwachsenen Kinder psychisch erkrankter Eltern die Gelegenheit, sich miteinander auszutauschen und auch außerhalb der Seelenerbe-Wochenenden in Kontakt zu kommen.

## Hier die Termine und Themen:

### **30. Januar 2024**

Offener Abend bzw. Wahlthema aus den vorhergegangenen Abenden

### **27. Februar 2024**

Therapie für erwachsene Kinder: Erfahrungen und Pläne

### **26. März 2024**

Andere Angehörige: Wie reagiert das Familiensystem auf den erkrankten Elternteil?

### **ABWEICHEND 23. April 2024**

Offener Abend bzw. Wahlthema aus den vorhergegangenen Abenden

### **28. Mai 2024**

Literarischer Salon: Texte, Filme und Lieder, die uns berühren

### **25. Juni 2024**

Körper und Psyche: Ein sensibles Team

Auf der Webseite findet sich auch der Link zum Eintreten in den Onlineraum!

## **3. NEU im Angebot: Online-Workshop von Mitgliedern für Mitglieder**

Erfahrungen zu teilen und auch hilfreiche Ansätze weiterzugeben, ist ein wichtiger Baustein unserer Entwicklung und liegt uns daher auch im Verein Seelenerbe am Herzen. Durch unsere jeweiligen Lebenswege haben wir als Erwachsene Kinder alle einen reichen Schatz an Umgangsformen mit unserer teils schwierigen Situation entwickelt. Um diesen Schatz miteinander zu entdecken, wollen wir erstmals zu einem Online-Workshop einladen, bei dem ein Mitglied einen hilfreichen Ansatz vorstellen und mit den Teilnehmenden gemeinsam anwenden möchte. Geplant sind zunächst zwei Termine zu unterschiedlichen Themen. Wir würden uns freuen, wenn auch andere Mitglieder sich inspiriert und ermutigt fühlen, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Wenn ihr teilnehmen möchtet oder selbst ein Workshop-Thema vorschlagen wollt:

[Anmeldung@seelenerbe.de](mailto:Anmeldung@seelenerbe.de)

### **22.02.2024 um 18 Uhr**

#### **Selbstliebe und Selbstempathie: Blicke als Giraffe auf Dich**

Das Verhältnis, das wir zu uns selbst haben, ist das wichtigste Verhältnis überhaupt in unserem Leben. Mit sich selbst in einem guten, ja liebevollen Kontakt zu sein, ist nicht immer einfach. Vor allem für uns „Kinder von“, deren Eltern oft nicht liebevoll mit uns sein konnten. Der Glaube, dass wir es nicht wert sind, ist dann tief in uns verankert. Oft sind wir dann als Konsequenz sehr hart mit uns selbst. Kennst Du das auch?

Marshall Rosenberg, Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, bezeichnet diese Art, mit uns selbst zu sprechen, den nach innen gerichteten Wolf. Selbstliebe ist jedoch der Kern von Selbstbewusstsein, von Lebensfreude und der Fähigkeit freundlich wohlwollend mit anderen zu sein. Das Schöne ist: Selbstempathie und Selbstliebe können nachgenährt und nachgelernt werden. Oft ist das für uns ein schwieriger Prozess, weil uns unsere Psyche vor den Schmerzen schützen möchte, die mit einem liebevolleren Umgang und der Erkenntnis, dass wir früher nicht gut behandelt worden sind, einhergehen. Wir möchten gemeinsam versuchen, uns u.a. mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation darauf einzulassen. Versuche es zuzulassen!

Bei unserem Treffen wollen wir:

- Uns selbst feiern für alles, was wir sind
- Lernen, uns Selbstempathie zu schenken (mit uns in „Giraffensprache“ sprechen)

**14.03.2024 um 18 Uhr**

### **Mein inneres Kind erforschen**

Viele von uns mussten schon früh erwachsen sein, sich vielleicht sogar um die Eltern kümmern, die sich nicht richtig um uns kümmern konnten. Jetzt als Erwachsene fühlen wir uns dagegen manchmal hilflos und unsicher und es fällt uns schwer, uns um uns selbst zu kümmern. Wir wollen einen Blick auf diese verletzte Seite unseres Ichs werfen, die wir gerne verstecken. Wann habt ihr das letzte Mal Bilder von euch als Kind angesehen? Welche Eigenschaften habt ihr mit diesem Kind gemeinsam? Was würdet ihr mit diesem Kind unternehmen, wenn ihr einen Tag Zeit mit ihm verbringen könntet?

Bei unserem Treffen wollen wir:

- Mit unserem inneren Kind in Kontakt treten
- Lernen, wie wir für uns selbst gute Eltern sein können

## **4. Projekt WISE - erfolgreicher Abschluss der Pilotphase**

Das Projekt *WISE* | *Wissen was hilft- Erwachsene Kinder von psychisch erkrankten Eltern informieren das Hilfesystem* ist eine Kooperation zwischen den Vereinen Seelenerbe und ApK München e.V., finanziert sich aus Projektmitteln der Anni Gruber Stiftung in München und wird in Bayern pilotiert.

Fachreferent\*innen WISE bringen ihr gesammeltes Erfahrungswissen in das professionelle Hilfesystem ein, um Fachkräfte für die Lebenswelt und die Bedürfnisse von Kindern psychisch erkrankter Eltern zu sensibilisieren. Sie eröffnen in Vorträgen bzw. Workshops neue Erfahrungs- und Erlebensperspektiven und setzen innovative Impulse für die Entwicklung neuer, bedarfsorientierter Unterstützungsangebote.

Die Fachreferent\*innen WISE sind Kinder psychisch erkrankter Eltern, also Expert\*innen aus eigener Erfahrung. Über die eigenen, sehr persönlichen Erfahrungen öffentlich zu sprechen erfordert neben Mut und noch weitere Fähigkeiten. Deshalb wurde im Frühjahr und Sommer 2023 eine Gruppe Interessierter zu Fachreferent\*innen WISE qualifiziert.

An vier Wochenenden entwickelten interessierte Kinder von psychisch erkrankten Eltern neue Fähigkeiten, um sich auf die Tätigkeit als Fachreferent\*innen WISE vorzubereiten. Jede\*r Teilnehmer\*in hat sich während der Qualifizierung intensiv mit seiner eigenen Biografie auseinandergesetzt, Hintergrundwissen zu Trauma und Resilienz erworben und Grundlagen für wirksame Präsentationen kennengelernt. Abgeschlossen wurde die Qualifikation durch einen eigenen Kurzvortrag vor den Teilnehmer\*innen, zu dem sie von der Gruppe Feedback erhielten.

Die Projektkoordinatorinnen Melanie Thilo und Helena Schmid begleiteten das Projekt von Anfang an, entlasteten die Ehrenamtlichen und trieben das Projekt aktiv voran. WISE soll 2024 aus der ersten Pilotphase in die praktische Erprobung kommen und mit Vorträgen und Workshops sichtbarer werden.

Bereits in 2023 wurden von Fachreferent\*innen WISE erfolgreich erste Vorträge gehalten. Die Rückmeldung aus dem Publikum im Anschluss war durchweg positiv.

Wir freuen uns, dass Mitglieder des Stiftungsrates der Anni Gruber Stiftung angekündigt haben, sich dafür einzusetzen, dass das Projekt WISE weiterhin gefördert wird. Eine Zusage zur weiteren Finanzierung erlaubt es uns, weiterhin eine Projektkoordination zur

Entlastung der Ehrenamtlichen zu beschäftigen, die Sichtbarkeit des Projekts durch gezielte Maßnahmen zu verbessern, Vorträge bzw. Workshops für Fachkräfte anzubieten und die Qualifikation weiterer Fachreferent\*innen WISE 2025 zu planen. Interessierte an der Qualifikation zur Fachreferent\*in WISE können sich über den folgenden Link registrieren: <https://forms.gle/UY4JyfsDQ7Pm1DvC8> Registrierte erhalten die Einladung für den nächsten Durchlauf exklusiv vorab in ihr Postfach.

Mehr Informationen zum Projekt gibt es unter [www.wise-projekt.de](http://www.wise-projekt.de)

## **5. Öffentlichkeitsarbeit Webseite Facebook, Instagram**

Unsere Webseite [www.seelenerbe.de](http://www.seelenerbe.de) war zwischenzeitlich durch eine Schadsoftware blockiert. Die Webseite konnten wir nun wieder online nehmen – hoffentlich dauerhaft! Leider ist das Forum noch immer blockiert. Aus Datenschutzgründen sind wir bei der Behebung des Schadens beim Forum besonders vorsichtig wegen der dort abgelegten Dokumente und registrierten Benutzerdaten.

Wir bitten um Geduld, denn unser Vorstandsmitglied Stefan und unser technischer Support Andreas Schmid arbeiten mit Hochdruck an einer Lösung.

Unser Instagram-Account war von der Schadsoftware übrigens nicht betroffen - schaut doch mal vorbei! Auch dort gibt es viele Infos zu uns und unseren Aktivitäten, wie kleine Beiträge zu Veröffentlichungen, Aufrufe, Hinweise zu Podcasts und demnächst Kostproben aus dem Seelenerbewochenende: [www.instagram.com/seelenerbeverein](https://www.instagram.com/seelenerbeverein)

Auf Instagram haben wir schon mehr als 200 Follower!

## **6. Was euch bestimmt interessiert**

### **Neuerscheinung des Buches „Und dann war Mama Königin“ von Claudia Gliemann**

Der Verein Seelenerbe war eingeladen, sich im neuen Buchprojekt von Claudia Gliemann „Und dann war Mama Königin – und 11 weitere Geschichten von seelischen Erkrankungen und Belastungen“ einzubringen.

Das ganz besondere Buch ihres eigenen Monterosa Verlags „nimmt sich der Sorgen und Nöte von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an. In kurzen Geschichten aus dem Alltag werden komplexe Themen und Probleme einfach erklärt, ob psychische Erkrankung eines Elternteiles oder Mobbing Erfahrung von Kindern. Die Themen sind vielfältig, gemeinsam ist allen Geschichten, dass sie – teilweise in Form von Briefen – Antworten und Hilfestellung geben, sodass Kinder und Erwachsene mit ihren Fragen nicht alleingelassen werden“ (Claudia Gliemann in ihrem Vorwort zum Buch).

Hier geht es zur Webseite:

<https://www.monterosa-verlag.de/buch/und-dann-war-mama-koenigin/>

Unser Vorstandsmitglied Petra Mühlbauer hat in ihrem Beitrag anhand ihrer eigenen Geschichte einen berührenden Brief an aktuell betroffene und erwachsene Kinder von psychisch erkrankten Eltern geschrieben und bringt über diesen Weg den Leser\*innen auch den Verein Seelenerbe näher. Wir freuen uns sehr, dass wir in einem Kinderbuch einer in der Fachwelt anerkannten Autorin (Tipp: „Papas Seele hat Schnupfen“) sichtbar werden.

## **Masterarbeit „Resiliente Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren psychisch kranken Eltern“ von Rabea Brechmann**

Für die aktuelle Wissenschaft und Forschung ist es von großer Wichtigkeit, dass sich erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern an Aufrufen zur Teilnahme an Studien- und Forschungsarbeiten beteiligen, was von uns gerne unterstützt wird. Deshalb danken wir allen, die mit ihren gesammelten Erfahrungen daran mitwirken, für die heutige Generation betroffener Kinder bessere Bedingungen des familiären Zusammenlebens mit psychisch belasteten Eltern zu erreichen, aber auch den Fokus auf die bisher leider zum großen Teil fehlenden Unterstützungsmöglichkeiten speziell für uns erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern zu richten.

Rabea Brechmann, Masterstudium Public Health an der Universität Bielefeld, beschäftigt sich in ihrer Masterarbeit „Resiliente Beziehungen zwischen psychisch kranken Eltern und ihren erwachsenen Kindern“ als bisher eine der wenigen Forschenden damit, wie erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern ihre resilienten Eigenschaften in Beziehung zu ihren kranken Eltern/Elternteilen und innerhalb der Familie entwickeln und fördern können.

„Vor welchen Herausforderungen erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern stehen und welche Unterstützungsangebote sie sich wünschen, ist bisher wenig erforscht und findet in der Praxis nur vereinzelt Beachtung..... Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern sind eine vergessene Risikogruppe des Gesundheitswesens“, schreibt Frau Brechmann.

Mit ihren Ergebnissen trägt sie dazu bei, dass die spezielle Situation und die Bewältigung unserer Erfahrungen im späteren Leben von uns erwachsenen Kindern diejenige Aufmerksamkeit bekommt, die sie schon lange verdient hätte.

Ihre Einblicke über Bedingungen für gelingende Beziehungen und Schlussfolgerungen für die begleitende Praxis sind Lichtblicke für Möglichkeiten positiver Beziehungsgestaltung.

Schaut doch einfach rein in den Anhang:

1. „Risiken in der kindlichen Entwicklung: Aktuelle Forschungsergebnisse und ihre Bedeutung für die Public Health Relevanz“ und
2. „Resiliente Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren psychisch kranken Eltern“ (Zusammenfassung der Masterarbeit)

Wir wünschen für das Neue Jahr

Licht und Frieden im Herzen und im Außen ein miteinander Lernen und Mitbeteiligen auf Wegen zu Licht und Frieden.

*Annika, Iris, Irmela, Lysann, Petra, Sabrina, Stefan*

### **Hinweis:**

Wenn Sie in Zukunft keinen Newsletter mehr von uns erhalten wollen, reicht eine kurze Mail an [kontakt@seelenerbe.de](mailto:kontakt@seelenerbe.de)