



*Wenn Du eh schon in den Seilen hängst,
solltest du **die Chance nutzen** und
erst einmal **ausgiebig schaukeln**.*

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel Mainz

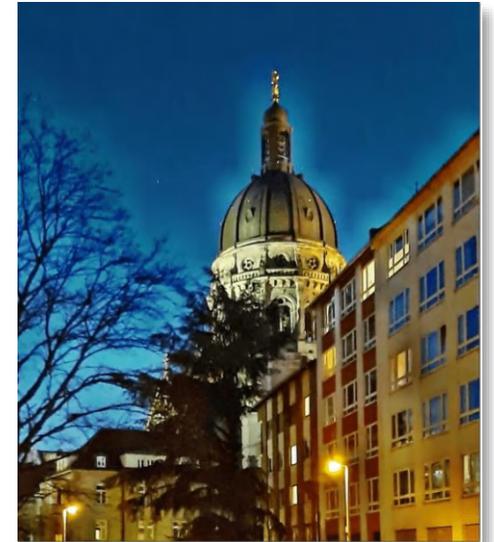
Was sollte sich in meinem Inneren verändern, damit es mir im Außen besser geht?

- **Gründung am 14. Oktober 2020** (Woche der seelischen Gesundheit)
- seinerzeit ca. **35 Personen aus Mainz und dem Umland**
- ab **18 bis 99 Jahren**, niederschwellig, soziale Interaktionsfähigkeit
- Treffen sich aktuell **max. 10 Personen (+ Moderator:In)**
- Ggfs. **Warteliste**

- **Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, von 18:30 bis 20:30 Uhr**
- **Ort: Christuskirche in Mainz (Matthäussaal) , Kaiserstr. 56**

- **Telefonische Voranmeldung erforderlich.**
Alternativ per E-Mail oder Online-Formular.

- **Infos auf: www.seelenschaukel-mainz.de**



In Kooperation mit:

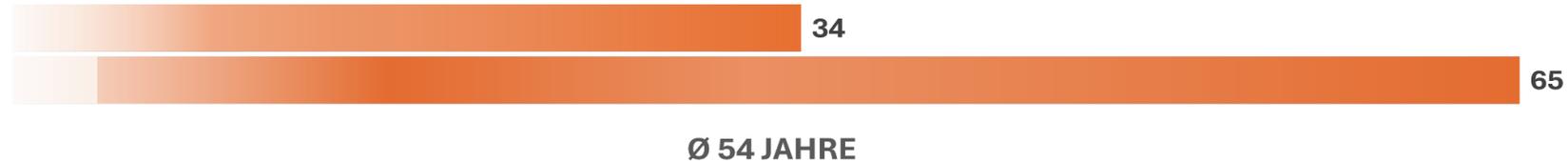
Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}

Daten, Zahlen...Menschen!



Altersstruktur von ... bis...



Zahlen in Prozent

Stand: April 2024



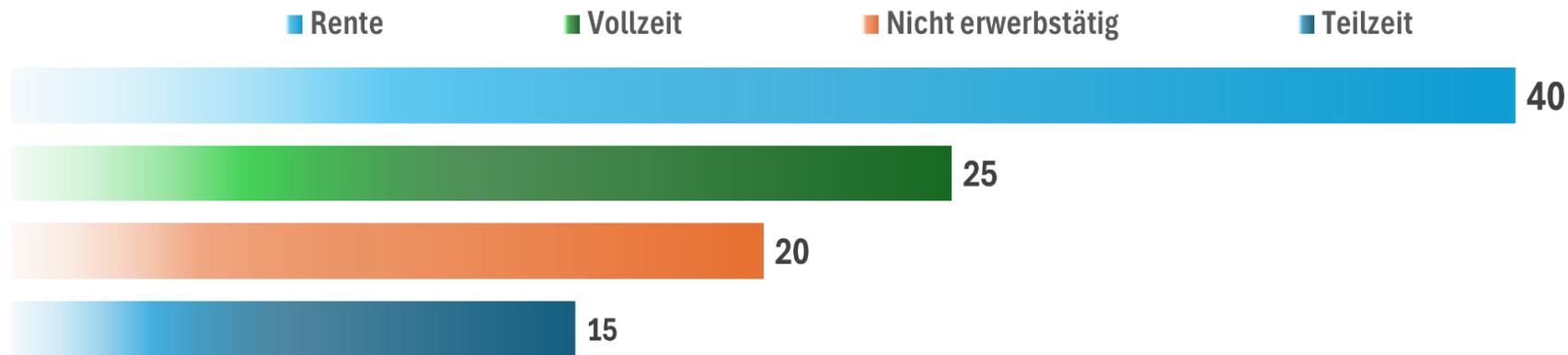
Wenn du eh schon in den Seilen hängst, solltest du die Chance nutzen und erst einmal ausgiebig schaukeln.

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}

Daten, Zahlen...Menschen!

Beschäftigung / Tagesstruktur



Zahlen in Prozent

Stand: April 2024



Wenn du eh schon in den Seilen hängst, solltest du die Chance nutzen und erst einmal ausgiebig schaukeln.

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}

Daten, Zahlen...Menschen!

Dauer der Gruppenzugehörigkeit

■ bis 1 Jahr ■ bis zu 2 Jahren ■ Gründungsmitglied



Nutzung des Angebotes

■ mit Unterbrechungen ■ Regelmässig ■ Einmalig



Wenn du eh schon in den Seilen hängst, solltest du die Chance nutzen und erst einmal ausgiebig schaukeln.

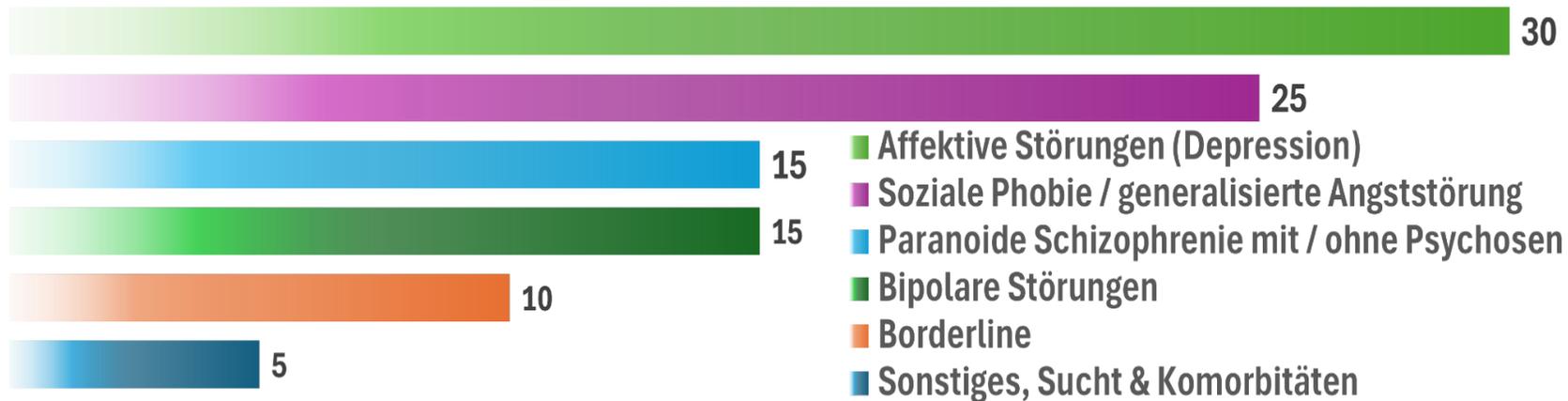
max. 10 Teilnehmer
Ø 7 Teilnehmer pro Abend

Zahlen in Prozent

Stand: April 2024

Daten, Zahlen...Menschen!

Psychische Beeinträchtigung / Herausforderungen [Diagnosen]



Zahlen in Prozent

Stand: April 2024



Wenn du eh schon in den Seilen hängst, solltest du die Chance nutzen und erst einmal ausgiebig schaukeln.

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}

Daten, Zahlen...Menschen!

Bekanntmachung



Zahlen in Prozent

Wenn du eh schon in den Seilen hängst, solltest du die Chance nutzen und erst einmal ausgiebig schaukeln.

Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}

Was beschäftigt uns an Gruppenabenden besonders?

- I. **Medikamentöse Therapie**
(Wege, Risiken und persönliche Erfahrungen)
- II. **Psychosoziale Angebote**
Betrachtung und Erfahrungen aus Betroffenenperspektive
- III. **Gemeinschaft stärken in Genesungs- / Krisenzeiten**
Erfahrungen austauschen, soziale Bindungen pflegen,
gegenseitige Unterstützung erfahren,
sich im „So-Sein“ erleben und sich darin verstanden fühlen

KRAFTQUELLE ... Auftanken.



In Kooperation mit:

