

# SeelenSchaukel <sup>Mainz</sup>

Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Rheinland-Pfalz

~~Selbsthilfe~~ ist: Mensch sein dürfen!



© Pinterest

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

Layout & Idee © 2023 R. Jacobs, Ingelheim

## Wir sind:

- *Selbsthilfe  
Psychiatrie-Erfahrener e.V.*  
... ohne pharmakologische Interessen!  
... ohne wirtschaftliche Interessen!  
... ohne politische oder religiöse Interessen!

- *SeelenSchaukel Mainz*  
„Was sollte sich in meinem Inneren verändern,  
damit es mir im Außen besser geht?“

*Unsere Treffen finden regelmässig 1 x im  
Monat mittwochs von 18:30 – 20:30 Uhr statt.*



## Kontakt:

SeelenSchaukel Mainz  
c/o Robert Jacobs  
Rheinstrasse 59  
55218 Ingelheim

**Telefon:** 06132 / 579 77 66  
01573 / 77 333 65

**Email:** [info@seelenschaukel-mainz.de](mailto:info@seelenschaukel-mainz.de)

**Website:** [www.seelenschaukel-mainz.de](http://www.seelenschaukel-mainz.de)

Wir bedanken uns für die Förderung:



## Wir wollen:

Willkommen bei der SeelenSchaukel - der Selbsthilfegruppe für emotionales Wohlbefinden. Hier findest du eine sichere und unterstützende Umgebung, um deine persönlichen Herausforderungen zu bewältigen. Du kannst dich außerdem mit anderen Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben.



„Zusammen ist man weniger allein“

## Unser Angebot:

- **Gemeinschaft:** Du beegnest Menschen, die ähnliche Herausforderungen wie du durchleben. Du wirst Teil einer unterstützenden Gruppe, die Verständnis, Mitgefühl und Empathie bereithält. Gemeinsam streben wir danach, uns gegenseitig zu helfen und voneinander zu lernen.
- **Austausch:** Im Rahmen eines zu Beginn gemeinsam bestimmten Themas haben alle Mitglieder die Chance, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Durch den offenen Dialog können wir neue Perspektiven entwickeln und für uns nützliche Lösungsansätze entdecken, ohne dabei zu urteilen.
- **Sicheres Umfeld:** Wir stellen einen geschützten Raum bereit, in dem du ohne Angst vor Kritik frei über deine Gefühle sprechen kannst. Wir legen großen Wert auf Vertraulichkeit und Respekt. Das Empfinden, gehört und verstanden zu werden, kann dazu beitragen, dich besser zu fühlen und neue Hoffnung zu schöpfen.

## Unser Ziel:

Unsere Gruppe hat das Ziel, jedem Mitglied dabei zu helfen, seine persönlichen Ziele im Leben zu erreichen oder ihnen zumindest näherzukommen. Dazu schaffen wir eine positive Umgebung.

## Unsere Gesprächshilfen:

**Vertraulichkeit:** Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe. Wir respektieren die Privatsphäre jedes einzelnen Mitglieds und bitten dich, dies ebenfalls zu tun.

**Kontakte knüpfen:** In der Gruppe triffst du Menschen mit ähnlichen Interessen, mit denen du offen kommunizieren kannst. Dadurch können sich auch Freundschaften entwickeln.

**Teilnahme:** Eine aktive Teilnahme ist von großer Bedeutung. Indem du dich aktiv einbringst, wächst der Zusammenhalt und die Offenheit, auch schwierige Themen anzusprechen.

**Gruppengröße:** Die Gruppe besteht aus maximal 10 Personen. Für die **Teilnahme** ist eine vorherige **telefonische Kontaktaufnahme** erforderlich.

Die Gruppe wird von Moderatoren geleitet, die persönlich selbst betroffen sind. Die Moderatoren nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

**Wir** freuen uns darauf, dich bald bei unseren Treffen begrüßen zu dürfen!

**Wir** sind vernetzt mit der



**Wir** sind Mitglied bei der



*Die SeelenSchaukel Moderatoren*