

SelbstHilfe

Psychiatrie Erfahrener e.V.

Rheinland-Pfalz



Schaukel
Selbsthilfe

Selbsthilfe in Mainz

DAS LANDESNETZWERK SELBSTHILFE PSYCHIATRIE-ERFAHRENER RLP E.V.

MIT SEINEN ANGEBOTEN:

„SEELENSCHAUKEL“ / „SEELENSTÄRKER“

Mainz

Online

Einblicke

1. **Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener *RLP* e.V.**
 - **Wer** wir sind und **Warum** wir da sein müssen!
 - Zahlen – Daten - Fakten
2. **SeelenStärker** ^{Online}
 - Thema und Konzept
3. **SeelenSchaukel** ^{Mainz}
 - Thema und Konzept
 - Zahlen, Daten...Menschen!
 - Vorstellung / Interview mit einer Teilnehmerin
4. **Was wir brauchen und Warum wir nicht aufgeben!**
5. **Fragen/Feedback**





Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

Wer wir sind und **Warum** wir da sein müssen!

„Hilf Dir selbst, dann wird Dir geholfen werden.“

Gründung

- im **Februar 2019** (gestartet als LAG-Psychiatrie-Erfahrener RLP) eingetragener gemeinnütziger Verein seit 6. Oktober 2023
- **Kampagnen: Prävention** und **Entstigmatisierung** auf Messen / Ständen
- **Pressearbeit** und **Stellungnahmen** in Fachzeitschriften
- **Beteiligung: Fachtagungen / Workshops / Fachvorträge**
- **Aufklärungsvideos / Psychiatrie-Slam**
- **Beratungen: 2-3 Beratungen / Woche**
- **Newsletter** (1 x im Monat)
- **Webseite** (www.shpe-rlp.de)



Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.



Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.



Gremienarbeit

- **Landespsychiatriebeirat:** Stimmberechtigtes Mitglied
- **Psychiatriebeirat Mainz:** Beratendes Mitglied

Mitglied der Besuchskommission der Stadt Mainz

- **Qualitätssicherung** von Kliniken mit psychiatrischem Versorgungsauftrag

Fachausschuß Arbeit & Beschäftigung des DGSP e.V.

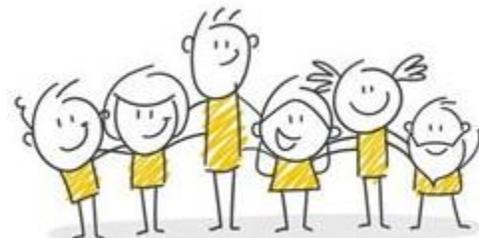
- Arbeits- und Rehabilitationsmöglichkeiten in Werkstätten / Zugang zum 1. Arbeitsmarkt für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Öffentlichkeitsarbeit

- **Besuch von Messe- und Fachtagungen:** zur Fortbildung und Präventionsarbeit
- **Vorträge und Workshops:** zu aktuellen Themen aus Sicht der Psychiatrie-Erfahrungen / seelische Gesundheit
- **Aufklärung & Antistigma:** persönliche Erfahrungsberichte über Funk, Fernsehen und lokaler Presse

Beratung von Betroffenen (...und ihren Angehörigen)

- **Telefonische Beratung und Unterstützung** für Betroffene und ihre Angehörigen im Kontext: psychische Belastungen



Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

barrierefreie Webseite (www.shpe-rlp.de)



1. Barrierefreie Webseite:

für Menschen mit unterschiedlichem Bedarf und Bedürfnissen

2. Zielgruppenspezifische Kommunikation:

Menschen mit motorischen und kognitiven Einschränkungen, Seh- und Hörbeeinträchtigungen, psychische Beeinträchtigungen (Hochsensibilität / Hochsensitivität, ADHS, ...)

3. Inklusion und Zugänglichkeit:

Menschen in ihren Lebenswelten und ihrer Sozialisation abholen und informieren



FRAGE: Wie können wir barrierefreie Standards in das Stadtbild von Mainz übertragen?
Kultur- und Freizeitangebote, Gesprächs- und Informationsangebote, Ruhezeiten, ...



Wenn es der Löwenzahn
durch den Asphalt schafft,
dann werden **WIR**
auch **einen Weg finden.**



Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. SeelenStärker ^{Online}

Was sollte sich im Außen verändern,
damit es mir im Inneren gut geht?

- **Online Austausch über ZOOM**
Seit April 2022 alle 2 Monate:
seit 2024 in der Pause ...
- **Besuch von Einrichtungen vor Ort**
Nutzererfahrungen / Nutzerwünsche
- **Angepasste Arbeitswelten erkunden**
Praktische Erfahrungen und Zukunftswünsche von Betroffenen



In Kooperation mit:



~~Seelenhilfe~~ ist: Mensch sein dürfen!



*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

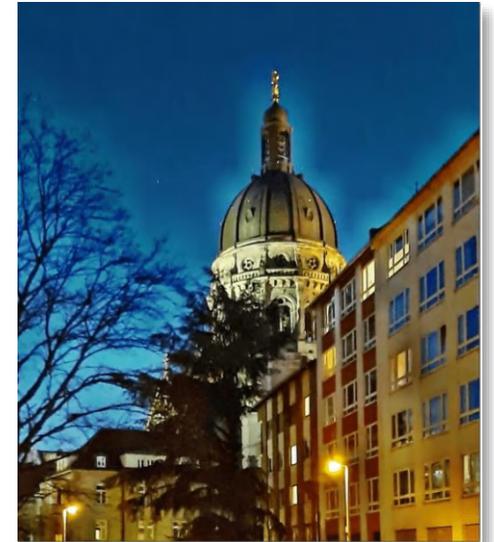
Was sollte sich in meinem Inneren verändern, damit es mir im Außen besser geht?

- **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.

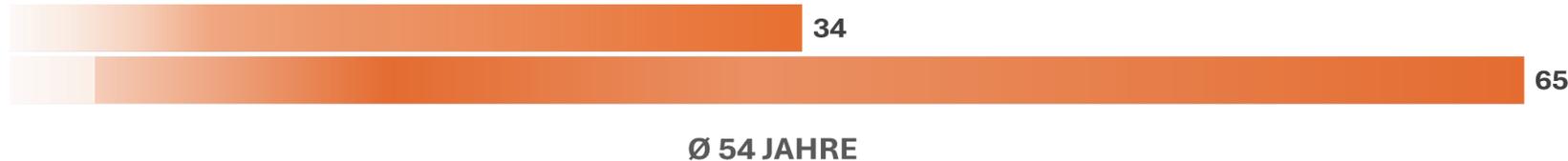
SeelenSchaukel ^{Mainz}

Daten, Zahlen...Menschen!



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

Altersstruktur von ... bis...



Zahlen in Prozent

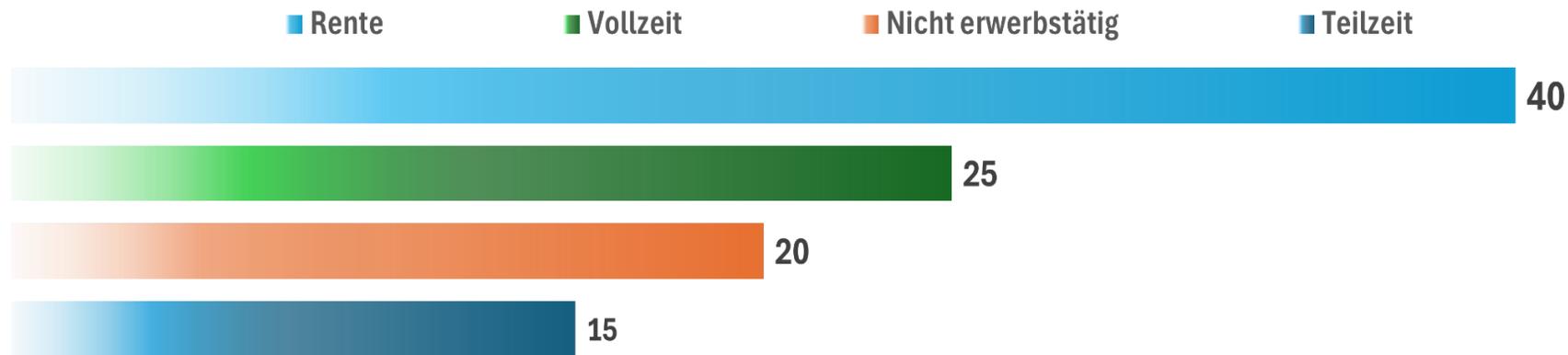
Stand: April 2024

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



Zahlen in Prozent

max. 10 Teilnehmer
Ø 7 Teilnehmer pro Abend

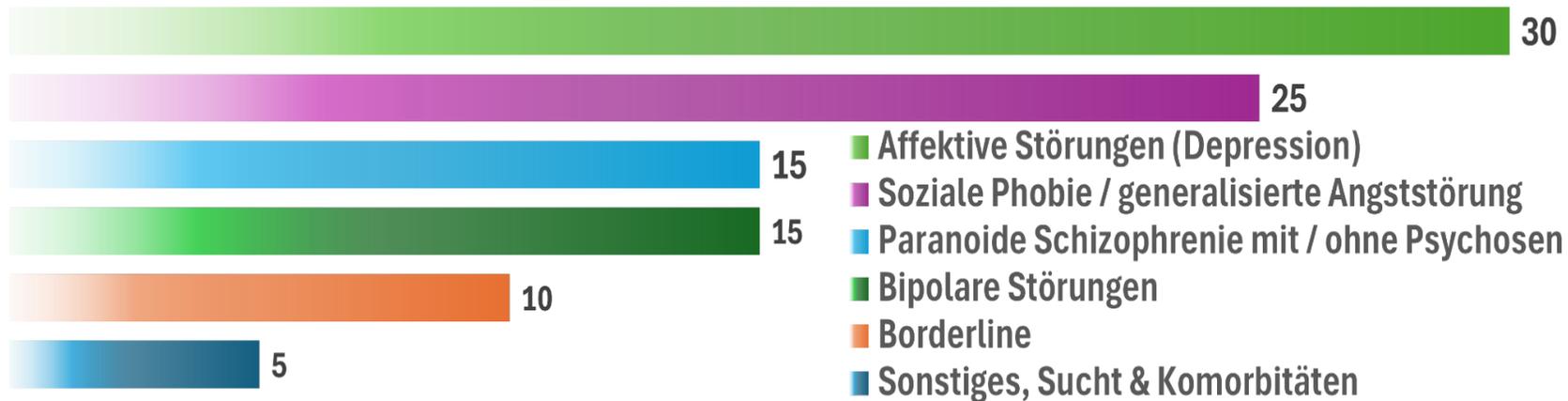
Stand: April 2024



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

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.

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
Auftanken ...



In Kooperation mit:



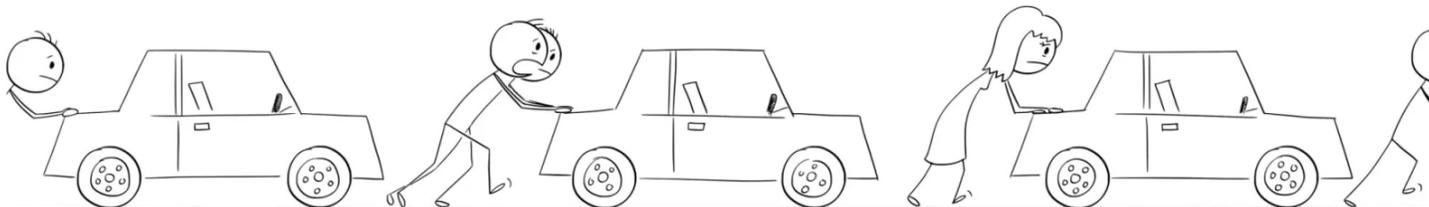
Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

SeelenSchaukel ^{Mainz}



Interview mit Frau (Regina) Kucharski (Gruppenmitglied der SeelenSchaukel Mainz)

1. Welche seelische Beeinträchtigung hast du?
Wie läuft dein Leben?...
2. Wie hast du zur „SeelenSchaukel“ gefunden?
Warum regelmäßige Teilnahme?
3. Wie „anders“ ist diese Gruppe für Dich?
4. Was bedeutet Dir deine seelische Gesundheit?
5. Was würdest du dir von uns wünschen?



Hier ist was in Bewegung - offizieller Song der Grünen Schleife

David Floyd

[LINK zu diesem diesem Video](#) 



[Creative Commons-Lizenz mit Quellenangabe \(Wiederverwendung erlaubt\)](#)

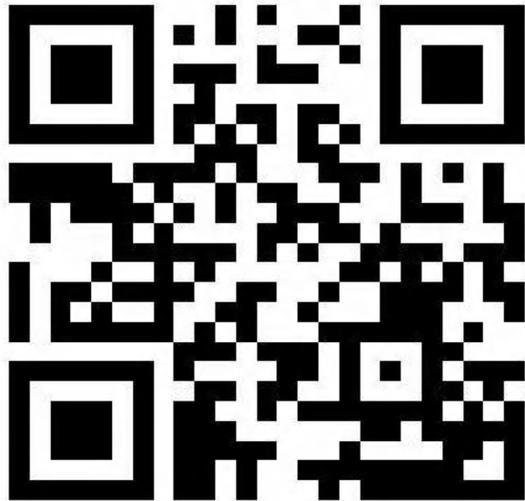


In Kooperation mit:



Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



...wir freuen uns auf ihre Fragen ?



www.shpe-rlp.de

www.seelenSchaukel-Mainz.de

Wir danken den Förderern für ihre finanzielle Unterstützung:



Landeshauptstadt
Mainz

