

Warum ist der Treff so wichtig?

- Harald K. (seit 1989 im Treff)
 - *"Hier brauchst du niemandem zu erklären, was eine Psychose oder Depression ist. Man weiß einfach, dass es den anderen auch so geht."*
 - *"Der Treff ist ein Netz, das mich trägt wenn es mir mal nicht so gut geht."*
 - *"Hier zählt der Mensch dahinter, jenseits von Beruf, finanzieller Situation oder gesellschaftlichem Status."*

- Es kann jeden treffen:

"Als junger Mann hätte ich mir nie vorstellen können, so eine psychische Krankheit zu haben. Im Nachhinein glaube ich, ich habe den plötzlichen Tod meines Vaters als ich etwa 9 Jahre alt war nie verarbeitet. Später hatte ich eine tolle Arbeitsstelle bei einem großen IT-Unternehmen, aber dann begannen die Psychosen und die Klinikaufenthalte. Ich wurde mit 29 Jahren frühverrentet - da fällt es schwer neue Menschen kennenzulernen, die stempeln einen gleich ab, wenn man sagt man ist psychisch krank. Der Offene Treff hat mich in diesen Zeiten stark unterstützt und tut es bis heute."

Kontakt



caritas-zentrum Edith Stein
Caritasverband Mainz e. V.
Leiterin: Eva Pohl

Rhabanusstraße 5, 55118 Mainz
Tel.: 06131 233782
Fax: 06131 144589

cz.e-stein@caritas-mz.de
www.caritas-mainz.de

Spendenkonto

IBAN: DE 93 3706 0193 4000 2121 00
BIC: GENODED1PAX
Pax Bank Mainz eG
Stichwort: Lachen hilft

Vielen Dank für Ihre Spende!

caritas-zentrum Edith Stein



Lachen hilft! –
Helfen auch Sie!

Caritasverband
Mainz e.V.



■ „Lachen ist die beste Medizin!“

Klingt komisch, ist aber so! Ob Krankenhaus-Clowns oder Lachtherapie, Humor ist wichtig und hilfreich für die eigene Gesundheit.

Wer schon einmal richtig herzlich gelacht hat, weiß Lachen tut gut, befreit und hebt die Stimmung.

Und das Beste daran, Lachen hat keine Nebenwirkungen!

■ „Heute schon gelacht?“

Beim Schauen der Lieblingskomödie oder beim Lesen der Kolumne in einer Zeitschrift – lachen kann man auch allein.

Am häufigsten Lachen wir jedoch, wenn wir in Gemeinschaft mit anderen Menschen sind.

Ob über einen Witz oder auch gerne mal über uns selbst. Achtung: Lachen ist ansteckend!

■ Ablauf eines Offenen Treffens

„Das Wochenende über freue ich mich auf den Dienstag. Wenn es um 14 Uhr losgeht, begrüßen wir uns herzlich, machen Kaffee und erzählen was es Neues gibt. Wir verabreden uns zum Kegeln oder Minigolf spielen und diskutieren über die neuesten Kinofilme. Ohne den Treff, würde ich mich zu Hause verkriechen, aber die anderen warten auf mich und verstehen, wenn es mir mal nicht so gut geht.“

■ Offener Freizeittreff

- Das Zentrum ist seit **45 Jahren** Anlaufstelle für psychisch erkrankte Menschen.
- **Dreimal wöchentlich** bieten wir hier die Möglichkeit zu Begegnung, Gesprächen, Kontakt und Gemeinschaft.
- Das Angebot ist kostenlos und dient Menschen mit geringem Einkommen.
- Trotz der finanziellen Bezuschussung durch die Stadt Mainz, muss das Zentrum jährlich einen Bedarf von **20.000 €** aus eigener Kraft aufbringen. Jeder Spende hilft hierbei.
- Bitte spenden Sie! Danke!!!

■ So hilft Ihre Spende

- Sie tragen **zum Erhalt** des offenen Treffs bei und sorgen dadurch für Fröhlichkeit, gute Gespräche und Gemeinschaft.
- Nur mit zusätzlichen Spenden können wir erreichen, den offenen Treff, zu dem jeder willkommen ist, auch **fachlich** zu begleiten.
- Sie helfen ganz konkret **80 Personen in Mainz**, an 3 Tagen in der Woche neue Freunde zu treffen und Ansprechpartner für ihre Sorgen und Ängste zu finden.
- Demnächst soll **„Caritas-Hund“ Coco** dem Treff Besuche abstatten und zur guten Laune beitragen.



■ Margit Sponheimer

Margit Sponheimer, als „echtes Meenzer Mädchen“ mit Schauspiel- und Bühnenerfahrung, Kreativität und ganz viel Freude im Herzen findet:

„Lachen ist für mich ein großes Geschenk, das ich gerne an andere weiter gebe.

Auch wenn das Leben

manchmal seine ernsten Seiten zeigt, kann ich dazu beitragen, dass die Freude, besonders in den kleinen

Dingen des Alltags, nicht zu kurz kommt.“



■ Ankündigung für 2018

Unsere Schirmherrin hat sich bereit erklärt eine Benefizveranstaltung durchzuführen, um den Erhalt des Offenen Treffs bestmöglich zu unterstützen.

Die ersten Spender und Spenderinnen werden hierzu persönlich eingeladen.