

## caritas-zentrum Edith Stein im K3 Ingelheim



Quelle: OpenStreetMap



### Offene Gruppe Seelische Gesundheit



**caritas-zentrum Edith Stein Mainz**  
Binger Straße 25, 55131 Mainz



**caritas-zentrum Edith Stein  
im K3 Ingelheim**

Ansprechpartner:innen  
Christiane Wagner, Dirk Rosche  
Kelteweg 3, 55218 Ingelheim Tel.:  
06132/422 04 35  
06132/422 04 30  
Fax: 06132 422049933  
cz-e.stein@caritas-mz.de  
www.caritas-mainz.de



Gefördert durch:  
Kreisverwaltung  
Mainz-Bingen

Caritasverband  
Mainz e.V.



## ■ Unser Angebot

Das Angebot Seelische Gesundheit ist eine offene Gesprächsgruppe, die Raum zum Erfahrungsaustausch für Menschen bietet, die sich mit ihrer seelischen Gesundheit beschäftigen wollen.

Begleitet wird die Gruppe von Sozialarbeiterinnen, die fachliche Beiträge zum Thema psychische Gesundheit einbringen und die Gruppengespräche moderieren.

Es nehmen maximal 15 Personen am Gruppenangebot teil, die besprochenen Inhalte werden vertraulich behandelt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Bitte kontaktieren Sie uns vorab für ein Erstgespräch und weitere Informationen!**

## ■ Termine

Mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr im K3

Terminabweichungen aufgrund von Feiertagen  
bitte erfragen.

## ■ Ziele des Angebots

- Förderung und Stabilisierung der eigenen seelischen Gesundheit
- Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebensgestaltung
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Prävention und Krisenvorbeugung

## ■ Unser Angebot richtet sich an Menschen, die

- psychisch erkrankt sind
- einen psychiatrischen Krankenhausaufenthalt beendet haben
- sich in einer seelischen Belastungssituation befinden
- sich mit ihrer seelischen Gesundheit auseinandersetzen möchten