



ResilienzRaum

**Ein Gruppenangebot zur psychischen Stabilisierung
und Selbstfürsorge**

Psychoedukation

Krisenprävention

Umgang mit Stress

Gesundheitsförderndes Verhalten

Anspannungsregulation

Sicherer Umgang mit Gefühlen

Biographiarbeit

Das Angebot richtet sich an Teilnehmende im Alter von 16-27 Jahren, welche noch nicht intensiv fachlich versorgt sind oder sich weitergehend mit Themen der eigenen psychischen Stabilisierung und Möglichkeiten der Selbstfürsorge beschäftigen möchten.

Dabei bietet sich die Gelegenheit, in geschützten Räumen mit den Trainer*innen und anderen Teilnehmenden zu arbeiten und in den Austausch zu kommen.

Für wen?

Junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren. Das Gruppenangebot ist auf maximal zehn Teilnehmende beschränkt.

Wann?

Start ist am Mittwoch, den **01.10.2025** um **17:00 Uhr**. Die Sitzungen finden ab diesem Zeitpunkt wöchentlich mittwochs statt und umfassen insgesamt 10 Termine. Die Dauer der einzelnen Einheiten liegt jeweils bei 2 Stunden (inkl. Pause).

Wo?

unplugged – das Beratungscafé
Leibnizstraße 47, 2. OG
55118 Mainz

Welche Voraussetzungen gibt es?

Die Teilnahme ist kostenlos. Es ist keine Überweisung erforderlich. Ein kurzes Vorgespräch zum Kennenlernen ist verpflichtend.

Wer beantwortet meine Fragen?

Eine unverbindliche Infoveranstaltung findet statt am Mittwoch, den **10.09.2025** um **17:00 Uhr** im unplugged. Nach Ende der Veranstaltung besteht auch Gelegenheit für das Vorgespräch. Für alle Fragen stehen Ihnen Herr Göbel, Frau Antoniadis und Herr Zwirner im unplugged zur Verfügung.

unplugged - Das Beratungscafé
Beratung | Freizeit | Prävention

Mehr Infos unter www.unplugged-mainz.de
unplugged@gpe-mainz.de

Leibnizstr. 47 | 55118 Mainz | Telefon 06131.906 76 00