



Café Schaukelstuhl



Im Jänner 2020, inspiriert durch ein Münchner Projekt, entstand die Idee eines Mental Health Cafe für Graz, ein „First Responder“ wenn es notwendig ist.

Aus der Idee entstand sehr schnell ein Projekt, dem sich viele Menschen anschlossen und es bildete sich eine Kerngruppe, die mit Juli 2020 bereits die Idee umsetzte und im Sanctuary in der Grottenhofstrasse 5, 8053 Graz die Tore zum Cafe Schaukelstuhl öffnete.

An 3 Tagen in der Woche von 17.00-20.00 Uhr sind wir da.

Was für ein Ort ist das Café Schaukelstuhl?

- Wir sind ein Ort, der niederschwellig ist, das heißt hier kann jeder Mensch kommen, der einen Ort sucht, wo man ohne Vorbehalt hinkommen und sein kann.
Wir ersetzen in unserem Projekt keine professionelle Beratung durch PsychiaterInnen, Lebens-und SozialberaterInnen, PsychotherapeutInnen, Klinische und GesundheitspsychologInnen oder andere therapeutisch arbeitende Berufsgruppen.
- Isolation ist ein großes Thema, dem wir begegnen - durch die konstanten Öffnungszeiten bieten wir einen niederschweligen, neutralen Ort, wo nichts erwartet wird vom Besucher, der Besucherin, aber immer jemand ein offenes Ohr hat, zuhört, anwesend ist.
- Menschen, die in professioneller Betreuung durch entsprechende Berufsgruppen sind, finden im Cafe Schaukelstuhl eine Form des sozialen Netzes, einen Ort wo man Gedanken ordnen kann, eine Zwischenstation, einen Ort des Vertrauens, eine Haltestelle im Leben, ein Geländer, an dem man sich festhalten kann, wenn es gerade herausfordernd ist.
- Im Cafe Schaukelstuhl kann jeder über die eigenen Träume und Erwartungen an das Leben sprechen, über die momentanen (Über)Forderungen, die einem das Leben zeigt, über Dinge sprechen, die gerade eine neutrale, einen neutralen ZuhörerIn brauchen, einen „Buddy“ wie es im Englischen so passend ausgedrückt wird.
- Das Cafe Schaukelstuhl ist ein Ort wo man nicht alleine gelassen wird mit den eigenen Gedanken und Gefühlen und wo man unter Menschen sein kann, ohne, dass etwas gefordert wird.

- Wenn die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Cafe Schaukelstuhl bemerken, dass die Themen über ein gesundes und normales Maß der Belastung hinaus gehen, werden wir professionelle Hilfe empfehlen und auf entsprechende ProfessionistInnen hinweisen und im Notfall auch Begleitung organisieren.
- Im Cafe Schaukelstuhl werden auch diverse Aktivitäten, Workshops und Vorträge für alle Menschen angeboten. Sie alle dienen dem psychischen Wohlbefinden und der Verbreitung von Wissen über Psychologie, Psychohygiene und mental Health. Es geht uns hier um die Verbreitung von Wissen und einer dadurch erweiterten Reflexion. Diese Aktivitäten werden durch freiwillige Spenden oder geringe Beiträge finanziert.

Themen:

- Fachlich: Selbstliebe, Zusammenhang Gehirn und Emotion, Achtsamkeit...
- Kreativität: Malen, Schreibworkshops, Musik, Handarbeiten, do it yourself Projekte...
- Treffen von Selbsthilfegruppen
- Aktivitäten in der Natur
- Generationenübergreifende Aktivitäten
- ...

Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen unterliegen einem Verhaltenskodex:
Berufliche Akquise ist STRENGSTENS VERBOTEN!

Das Cafe Schaukelstuhl ist ein Projekt, das alle Berufsgruppen und Aktivitäten, die psychische Gesundheit fördern, fordern und sich dafür einsetzen, miteinbezieht.

Gute funktionierende Netzwerke sind ein Grundstein für psychische Stabilität. Wir sind ein solcher Grundstein, der durch Kooperationen und offene Türen Netzwerke fördert, unterstützt und verbreitet.

Dazu stehen unter anderem unsere Facebookseite zur Verfügung, aber auch Folder und unser Cafe Schaukelstuhl, als Ort des face2face und der Begegnung.

Wir freuen uns auf alle BesucherInnen, die kommen und sich vor Ort von unserem Cafe Schaukelstuhl überzeugen, die Idee hinaustragen und so Teil eines großen Mental Health Netzwerkes werden.

Ansprechpersonen:

Damien Crano (0699 1040 0370)

Birgit Bernhardt, MAS (0699 1515 0215)

