

beraten. fördern. schützen.



# Gesund durchs Jahr 2025

Januar  
bis Juli 2025

Veranstaltungen und Angebote  
der Abteilung Psychische Gesundheit



beraten. fördern. schützen.



# Gesund durchs Jahr 2025

Januar  
bis Juni 2025

Veranstaltungen und Angebote  
der Abteilung Psychische Gesundheit

# Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

herzlich willkommen zur Lektüre von „Gesund durchs Jahr 2025“.

Wir, die Mitarbeitenden der Abteilung Psychische Gesundheit im Gesundheitsamt, haben auch in diesem Jahr wieder ein interessantes Programm für Sie zusammengestellt. Die Veranstaltungen des ersten Halbjahres 2025 finden Sie in chronologischer Reihenfolge auf den blau eingefärbten Seiten im vorderen Teil der Broschüre.

Auf den rot eingefärbten Seiten im hinteren Teil der Broschüre können Sie sich mit den Angeboten, die unterschiedliche Zielgruppen ansprechen, vertraut machen. Wir informieren Sie zum Beispiel darüber, wie der Sozialpsychiatrische Dienst Sie konkret unterstützen kann und welche Hilfsmöglichkeiten es bei psychischen Erkrankungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gibt. Und wir geben Ihnen einen Überblick über unsere Schulprojekte, Sport- und Bewegungsangebote oder die Bedeutung von Haustieren für die Seele.

Das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention setzt sich in diesem Jahr mit der Frage auseinander, warum Männer so viel häufiger durch Suizid versterben als Frauen und was man dagegen tun kann. Zum Einstieg in das Themenjahr spricht Walter Kohl am 27. Januar in der Stadtbücherei mit Franz Biebl über seine eigene Lebensmüdigkeit, den Weg aus der Krise und seinen „Wahlkampf für das Leben“.

Ein weiterer Themenschwerpunkt der Abteilung liegt auf Maßnahmen gegen Einsamkeit, von der immer mehr Menschen betroffen sind. Daher beschäftigen wir uns am 19. Februar zum Auftakt der Themenreihe im Auditorium mit der Frage, welche Möglichkeiten Frankfurt bietet, wieder mehr in Kontakt zu kommen und dabei die Lebensfreude zurückzugewinnen.

Bei den anderen Veranstaltungen laden wir Sie auch herzlich ein, mit anderen in Kontakt zu treten und Neues auszuprobieren. Sei es, gemeinsam zu singen, einen Spaziergang zu machen oder sich an einer Babbel-Bank zu treffen.

Damit Sie uns bei Fragen oder Anliegen unkompliziert erreichen können, haben wir jeweils die Kontaktdaten der für das Angebot oder die Veranstaltung Verantwortlichen angegeben.

Wir würden uns sehr freuen, Sie bei der einen oder anderen Gelegenheit persönlich begrüßen zu können. Denn wir möchten gemeinsam mit Ihnen „Gesund durchs Jahr 2025“ kommen.

A handwritten signature in black ink, reading "C. Schlang". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Christiane Schlang  
Leiterin der Abteilung Psychische Gesundheit  
Gesundheitsamt Frankfurt am Main

# Inhalt

Grußwort .....	4
----------------	---

## **Veranstaltungen**

27.01.	Trotzdem Ja zum Leben sagen .....	10
04.02. – 03.06.	Dialog Suizidalität (drei Veranstaltungen) .....	12
14.01. – 20.05.	Shared Reading – Literarisches Miteinander .....	14
19.02.	Miteinander statt allein.....	16
28.02. – 27.06.	Zirkus der Generationen im Zirkus Zarakali .....	18
12.03.	Musik für die Seele .....	20
16.04.	Wofür stehen Sie morgens auf? .....	22
14.05.	Babbel-Bank im Bethmannpark – Mit Musik der Kammeroper Frankfurt .....	24
21.05.	Achtsamkeit und Mitgefühl als eine Brücke zu uns selbst und anderen.....	26
18.06.	Ausgeschlafen und mental stark .....	28

## **Angebote**

SAME. ....	32
PsychMobil.....	34
Babbeln für die Seele.....	36
Kultur auf Rezept.....	38
Frankfurter Gesundheitsspaziergang.....	40
Psychische Gesundheit, Bewegung und Sport .....	42
Haustiere für die Seele.....	44
„Messie“-Telefon .....	46
Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS) .....	48
Psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene .....	50
Der Sozialpsychiatrische Dienst .....	52
Impressum .....	54



Veranstaltungen

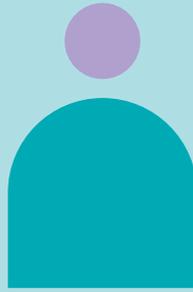
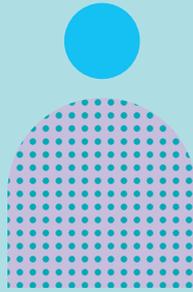
# Trotzdem Ja zum Leben sagen

## **Ein Angebot des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS).**

Walter Kohl im Gespräch mit Franz Biebl über persönliche Tiefpunkte, seine eigene Erfahrung mit dem Thema Suizid und die Selbsttötung seiner Mutter.

Er spricht über Wege aus der Krise, den Prozess der Wiederfindung des Lebenswillens sowie die Sinnfindung im „neuen Leben“.

Erfahren Sie, warum sich Walter Kohl als Schirmherr des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS) engagiert und wie er „Wahlkampf für das Leben“ macht.



**27. Januar 2025**

19:30 Uhr

**Stadtbücherei Frankfurt**

Zentralbibliothek

Hasengasse 4

60311 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich.

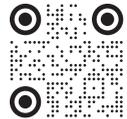
 barrierefreier Zugang

**Zu Gast**

Walter Kohl, Franz Biebl

**Infos**

[frans-hilft.de](https://frans-hilft.de)



# Dialog Suizidalität

## **Ein Angebot des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS)**

Beim Dialog Suizidalität bekommen Menschen, die selbst von Suizidgedanken oder Suizidhandlungen betroffen sind, Angehörige, die jemanden durch Suizid verloren haben, sowie Fachleute, die im beruflichen Kontext mit Suizidalität konfrontiert sind, die Möglichkeit, sich auf Augenhöhe über das Thema auszutauschen.

Die Grundidee von Dialogen ist, dass Menschen aus unterschiedlichen Blickwinkeln und mit unterschiedlichen Bezügen zu einer (psychischen) Erkrankung über ihre Erfahrungen sprechen, Fragen stellen, Wissen austauschen, sich Rat holen und Ideen entwickeln. Verschiedene Meinungen und Wahrnehmungen dürfen hierbei gleichberechtigt nebeneinanderstehen – oder sich vielleicht auch widersprechen. Alle Beteiligten sollen die Möglichkeit bekommen, die Position der anderen und sich selbst besser zu verstehen.

Eine Teilnahme ist auch anonym (ohne Nennung des eigenen/echten Namens) möglich. Allen Teilnehmenden steht völlig frei, sich aktiv mit Redebeiträgen zu beteiligen oder auch nur zuhörend dabei zu sein.



## Februar–Juni 2025

04. Februar 2025 (Online)  
01. April 2025 (Präsenz)  
03. Juni 2025 (Präsenz)

18:00 – 20:00 Uhr

Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

## Kontakt

suizidpraevention@stadt-frankfurt.de

## Info

### Online-Veranstaltung:

Zugangsdaten unter:  
[frans-hilft.de/trialog-suizidalitaet](https://frans-hilft.de/trialog-suizidalitaet)

### Präsenzveranstaltungen:

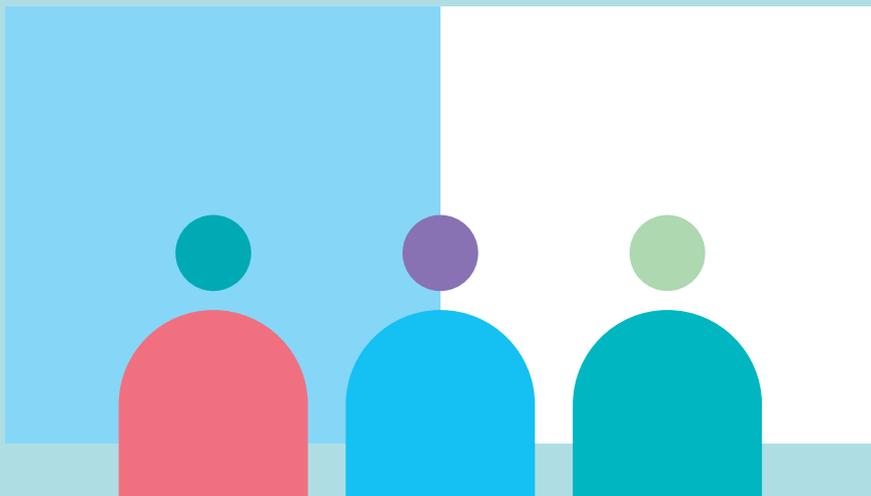
Gesundheitsamt, Auditorium  
Breite Gasse 28  
60313 Frankfurt am Main

# Shared Reading – Literarisches Miteinander

Das Format Shared Reading® kommt aus Großbritannien und hat dort eine große Fangemeinde. In Frankfurt bietet das Gesundheitsamt seit einigen Jahren Shared Reading® in den eigenen Räumlichkeiten und in der Stadtbücherei an.

In acht Gruppentreffen entsteht jeweils durch das gemeinsame Lesen und Vorlesen eine Verbindung zur eigenen Gefühlswelt. Im literarischen Miteinander kann das persönliche Wohlbefinden gestärkt und die seelische Ausgeglichenheit gefördert werden: Sich verstanden fühlen, sich wiedererkennen und Gedanken miteinander teilen, das sind wichtige Punkte bei den Shared Reading®-Treffen.

Alle, die sich für Literatur, Geschichten und ein Miteinander interessieren, können teilnehmen.



## Januar–Mai 2025

### Dienstagskurs:

14. Januar, 28. Januar,  
11. Februar, 11. März, 25. März,  
15. April, 6. Mai, 20. Mai 2025  
jeweils von 18:30 – 20:00 Uhr

### Donnerstagskurs:

23. Januar, 6. Februar,  
20. Februar, 6. März, 20. März,  
3. April, 24. April, 15. Mai 2025  
jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

### Zentralbibliothek

Hasengasse 4  
60311 Frankfurt am Main

Das Angebot ist kostenfrei. Eine  
Anmeldung ist erforderlich.

## Info + Anmeldung Dienstagskurs

Felicitas Ronnimois

069 6312562 oder 0173 6931968

feeron@web.de

## Info + Anmeldung Donnerstagskurs

Petra Scheschonka

06109 7198312 oder  
0173 2626153

mail@petra-scheschonka.de

frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

# Miteinander statt allein

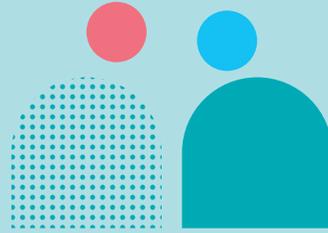
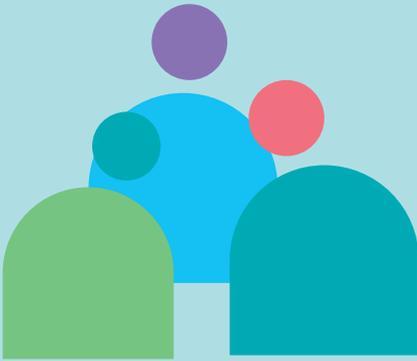
## **Angebote gegen Einsamkeit für die Frankfurter Bürgerinnen und Bürger**

Einsamkeit ist ein Thema, das viele Menschen betrifft. Gerade in unserer modernen Gesellschaft, in der wir ständig vernetzt und doch oft allein sind, gewinnt das Thema immer mehr an Bedeutung. Die Pandemie hat die Einsamkeit vieler Menschen noch verstärkt, da soziale Kontakte und Veranstaltungen über lange Zeiträume stark eingeschränkt waren. Aus dieser Erfahrung heraus haben sich zahlreiche Initiativen und Projekte entwickelt, die versuchen, gegen Einsamkeit anzukämpfen und Menschen zusammenzubringen.

Da es manchmal schwierig ist, sich einen Überblick über die vielfältigen Angebote zu verschaffen, stellen an diesem Nachmittag eine Reihe von Frankfurter Institutionen ihre Angebote gegen Einsamkeit vor. Egal, ob Sie an Treffen, telefonischen Gesprächen oder digitalen Angeboten interessiert sind – an den verschiedenen Infotischen erhalten Sie Informationen über lokale Initiativen, Nachbarschaftshilfen, Gesprächskreise und vieles mehr.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, beim „Speed Friending“ direkt vor Ort neue Kontakte zu knüpfen. In kurzen Gesprächen wechseln die Teilnehmenden alle 10 Minuten die Gesprächspartner:innen, um möglichst viele Bekanntschaften zu schließen.

Einsamkeit betrifft uns fast alle irgendwann – und niemand muss sie allein durchstehen.



**19. Februar 2025**

16:00 – 17:30 Uhr

**Gesundheitsamt**

Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Moderation**

Marcel Neumann

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](https://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Zirkus der Generationen im Zirkus Zarakali

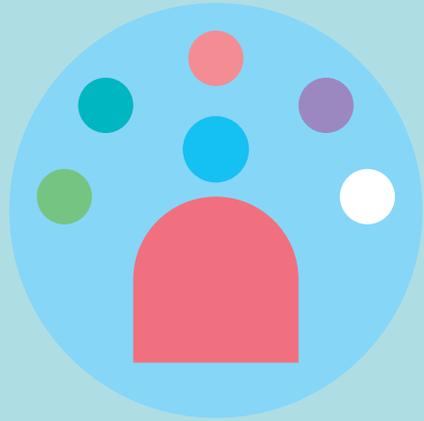
## **Teilnehmer:innen gesucht: Der Frankfurter Zirkus der Generationen geht in die nächste Runde**

Nach dem großen Erfolg in den Jahren 2023 und 2024 laden das Gesundheitsamt Frankfurt am Main und der Kinder- und Jugendzirkus Zarakali auch im Jahr 2025 wieder ein, gemeinsam in die Welt des Zirkus einzutauchen. Zehn Senior:innen und zehn Kinder aus einem integrativen Kindergarten erarbeiten in zehn Terminen unter Anleitung von professionellen Zirkustrainer:innen eine ganz besondere Zirkusvorstellung.

Wagen Sie einen generationsübergreifenden Schritt in die Manege. Es macht Spaß, verschafft Kontakte und gibt ein neues Lebensgefühl. Wenn sich alte und junge, große und kleine Menschen in der Manege unter professioneller Anleitung begegnen, dann werden sie zusammen ein starkes Team und ein wunderbares Ensemble. Alle Übungen sind an die Teilnehmenden angepasst, persönliche Vorlieben und Besonderheiten werden berücksichtigt. Wortakrobatik ergänzt klassische Akrobatik.

Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme ausdrücklich nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte beachten Sie, dass nicht mehr als zehn Senior:innen am Projekt teilnehmen können. Eine Anmeldung ist daher zwingend erforderlich. Eine durchgängige Teilnahme ist verpflichtend. Das Training geschieht auf eigene Gefahr. Alle Interessent:innen sind herzlich eingeladen, am Schnuppertraining teilzunehmen (ohne Anmeldung).



## 28. Februar 2025

Schnuppertraining  
9:30–11:30 Uhr (ohne Anmeldung)

## Trainingstermine

Freitags: 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.,  
25.4., 09.5., 16.5., 23.5., 6.6., 13.6.  
Jeweils von 9:30–11:30 Uhr  
(eine Anmeldung ist erforderlich)

## 27. Juni 2025

Abschlussvorstellung  
11:00 Uhr (ohne Anmeldung)

### Zarakali Zirkuszelt

Platenstraße 79  
60431 Frankfurt am Main

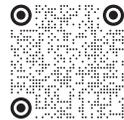
## Info und Anmeldung

Daniela Scholl

0152-25849666

[daniela.scholl@auszeitagentur.de](mailto:daniela.scholl@auszeitagentur.de)

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Musik für die Seele

## **Der beliebte Rudel SingSang zu Gast im Gesundheitsamt**

Singen tut gut – besonders in der Gruppe! Studien zeigen, dass gemeinsames Singen das Wohlbefinden steigert, Stress reduziert und die Stimmung hebt. Es fördert den Austausch und stärkt das Gefühl der Verbundenheit. Das Singen im Rudel ist ein erfolgreiches Format geselliger Mitsingabende, das jährlich tausende Begeisterte in Musikclubs, Kultureinrichtungen, Bürgerhäuser und Theater lockt.

Thomas Jeutter alias Tom Jet begleitet das Rudel auf der Gitarre, und um es gleich vorwegzunehmen: Rudel SingSang hat nichts mit Karaoke zu tun! Sein beliebtes Musikformat sorgt seit Jahren für viele ausverkaufte Häuser, insbesondere in der Metropolregion Rhein Main, aber auch bis in den hohen Norden oder den bayrischen Süden Deutschlands.

Beim Singen im Rudel treffen sich Jung und Alt in lockerer Atmosphäre zum gemeinsamen Singen, begleitet von Live-Musik. Der Text wird per Beamer auf die Leinwand projiziert. Niemand braucht Scheu zu haben, denn alle machen mit. Probieren Sie es doch einfach aus!



**12. März 2025**

16:00 – 17:30 Uhr

**Gesundheitsamt**

Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](https://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Wofür stehen Sie morgens auf?

## **Lesung und Gespräch mit Prof. Dr. Tobias Esch**

Was fehlt der heutigen Medizin, um nachhaltig Gesundheit und Heilung zu erzeugen?

Dieser Frage ist der Neurowissenschaftler, Arzt und Gesundheitsforscher Prof. Dr. Tobias Esch nachgegangen.

Sein Fazit? Es fehlt das Bewusstsein einer neuen, vierten Dimension der Gesundheit: Bedeutsamkeit. Denn wenn Bedeutsamkeit im Tun sowie eine Verbundenheit zwischen Sein und Leben bestehen, wenn wir wissen, wofür wir morgens aufstehen, kann Heilung erfolgen.

Sein Buch ist wegweisend für alle, die gesund bleiben, sich von Krankheiten erholen und ein glückliches Leben führen wollen.



**16. April 2025**

16:00 – 17:30 Uhr

**Gesundheitsamt**

Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Zu Gast**

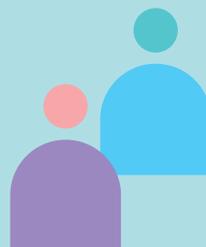
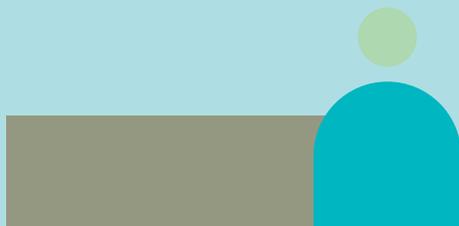
Prof. Dr. med. Tobias Esch,  
Neurowissenschaftler, Arzt und  
Gesundheitsforscher

**Moderation**

Daniela Scholl

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Babbel-Bank im Bethmannpark

## **Mit Musik der Kammeroper Frankfurt**

In Hessen wird leidenschaftlich gern gebabbelt – und doch fehlt es manchmal an den kleinen Begegnungen im Alltag. Wer diesen Austausch vermisst, muss dann auf anderen Wegen jemanden zum Babbeln finden.

Am 14. Mai 2025 macht die Babbel-Bank wieder Station im Bethmannpark, diesmal mit musikalischer Begleitung der Kammeroper Frankfurt.

Spontanes Kennenlernen, einfach miteinander ins Gespräch kommen oder auch ein Austausch über Gefühle bis hin zu tiefgründigen Diskussionen, all das ist möglich.

Ein Besuch lohnt sich!



**14. Mai 2025**

13:00 – 14:30 Uhr

**Bethmannpark**

Eingang Berger Straße  
Hausnummer 5  
60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht  
erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Kontakt**

Katharina Popp

069 212 33129

[katharina.popp@stadt-frankfurt.de](mailto:katharina.popp@stadt-frankfurt.de)

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Achtsamkeit und Mitgefühl als eine Brücke zu uns selbst und anderen

Verbindung  
statt  
Einsamkeit

## Vortrag und Gespräch mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab

In einer Welt, die von ständiger Beschleunigung und Herausforderungen geprägt ist, fällt es oft schwer, mit sich selbst und anderen in Einklang zu kommen. Mitgefühl und Achtsamkeit sind jedoch kraftvolle Werkzeuge, um inmitten des hektischen Alltags Ruhe, Verständnis und Mitmenschlichkeit zu finden.

Achtsamkeit bedeutet, voll und ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne Urteil oder Ablenkung. Es ist die bewusste Entscheidung, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu beobachten, ohne sie sofort zu bewerten oder in Reaktionen zu verfallen. Auch Mitgefühl stärkt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen. In einer Zeit, in der viele mit Stress, Einsamkeit oder Konflikten kämpfen, kann Mitgefühl sowohl für einen selbst als auch für andere eine heilende Wirkung haben.

Gemeinsam mit Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab möchten wir Ihnen näherbringen, wie Sie diese Qualitäten kultivieren können, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu anderen aufzubauen.

**21. Mai 2025**

16:00 – 17:30 Uhr

**Gesundheitsamt**

Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Zu Gast**

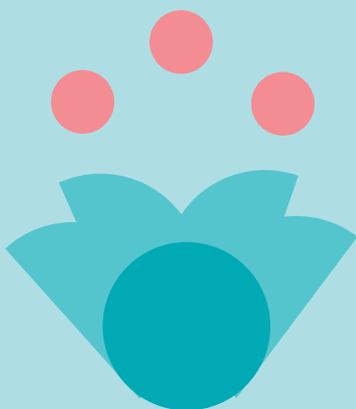
Prof. Dr. Corina Aguilar-Raab,  
Diplom Psychologin, Psycho-  
logische Psychotherapeutin,  
Professorin für Klinische Psycho-  
logie, Interaktions- und Psycho-  
therapieforschung an der  
Universität Mannheim

**Moderation**

Daniela Scholl

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



# Ausgeschlafen und mental stark!

## **Lesung und Gespräch mit Prof. Dr. Kneginja Richter**

Um unsere Nachtruhe ist es schlecht bestellt. Doch die Schlafexpertin Prof. Dr. Kneginja Richter verspricht: gegen Schlafstörungen können wir etwas tun, wenn wir sie ganzheitlich angehen. Sie beantwortet in ihrem Buch 99 Fragen über die Geheimnisse des Schlafs und gibt profunde Einblicke in das Wechselspiel von Schlaf, Psyche und Körper. Dabei zeigt sie, wie man schlechtem Schlaf auf die Schliche kommt und wie man auch in stressigen Zeiten optimale Voraussetzungen für guten Schlaf schafft.

Beleuchtet werden Aspekte wie die Abklärung psychosomatischer Ursachen, die Nützlichkeit von Schlaftherapie und Schlafhelfern und vieles mehr zu den Themen:

- Was gesunden Schlaf fördert – und was nicht
- Schlaf und Krankheiten – wie beides zusammenhängt
- Schlafhelfer – wirksam oder nicht?

Mit zahlreichen wertvollen Tipps, um Schlafproblemen auf den Grund zu gehen und wieder entspannte Nächte zu verbringen sowie zufriedener zu leben.

**18. Juni 2025**

16:00 – 17:30 Uhr

**Gesundheitsamt**

Auditorium

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

 barrierefreier Zugang

**Zu Gast**

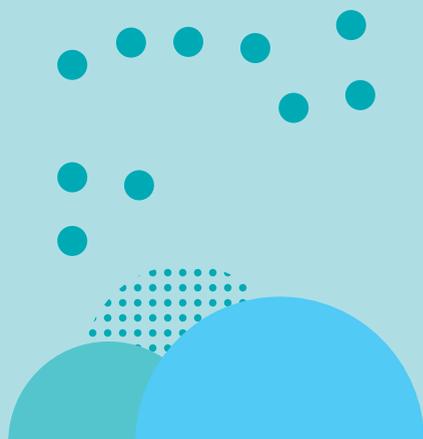
Prof. Dr. med. Kneginja Richter ist Cheförzantin der auf Psychosomatik und Schlafstörungen spezialisierten CuraMed Tagesklinik in Nürnberg und leitet das wissenschaftliche Komitee der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin.

**Moderation**

Marcel Neumann

**Info**

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)





**Angebote**

# SAME. Anders ist normal



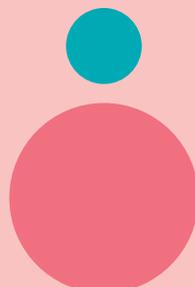
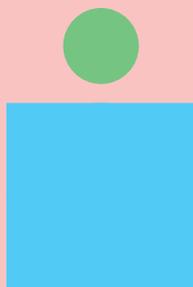
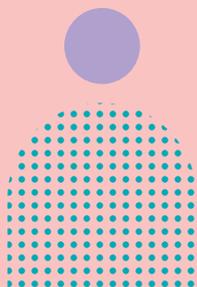
Für  
Schulen

## **Schulprojekt zur Förderung der psychischen Gesundheit**

Etwa ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen sind von psychischen Erkrankungen betroffen. Durch die Corona-Pandemie hat sich diese Situation weiter verschärft.

Im Schulprojekt SAME zeigen wir: Wir lassen die Jugendlichen nicht allein. Wir sensibilisieren sie für den Umgang mit psychischen Krisen und Erkrankungen – bei sich und anderen. Zudem bieten wir Informationen zu entsprechenden Hilfen.

Das Projekt richtet sich an Jugendliche ab der 9. Klasse, dauert bis zu drei Zeitstunden und ist für Schulen in Frankfurt kostenfrei buchbar.



## Info + Anmeldung

Josephine Wascowitzer

069 212 38745

josephine.wascowitzer@stadt-  
frankfurt.de

[frankfurt.de/psychische-gesundheit](https://frankfurt.de/psychische-gesundheit)



# PsychMobil Wanderausstellung



Für  
Schulen

## **Niedrigschwellig Informationen zu psychischer Gesundheit in Schulen bringen**

Die mobile Informationsausstellung „PsychMobil“ besteht aus acht Stellwänden zu einzelnen Themenschwerpunkten, wie zum Beispiel Depression, Suizid und Psychose, die für mehrere Tage in der Schule aufgestellt werden können.

Auch in diesem Jahr möchte das Gesundheitsamt Frankfurt am Main mit den dargebotenen Informationen zu psychosozialen Themen, die bewusst niedrigschwellig gestaltet sind, eine breite Zielgruppe in den Schulen erreichen. So können Vorurteile und Vorbehalte überprüft und gegebenenfalls eine Veränderung der eigenen Einstellung erreicht werden. Außerdem gibt es weiterführende Informationen und Hinweise auf konkrete Hilfsadressen. Frankfurter Schulen sind dazu eingeladen, die Ausstellung bis zu vier Wochen kostenfrei auszuleihen.

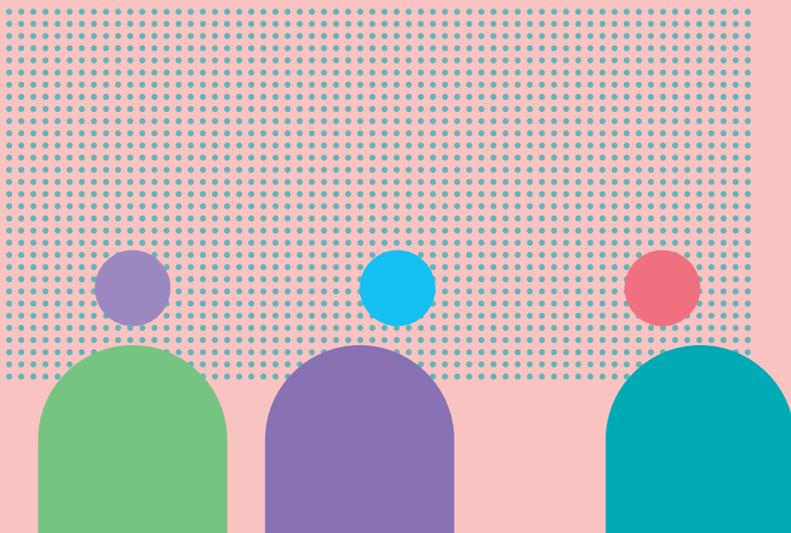
## Info + Anmeldung

Josephine Wascowitzer

069 212 38745

josephine.wascowitzer@stadt-  
frankfurt.de

[frankfurt.de/psychische-gesundheit](https://frankfurt.de/psychische-gesundheit)



# Babbeln für die Seele

## **Wir vermitteln Telefonfreundschaften**

Das Frankfurter Gesundheitsamt hat eine Datenbank für Telefonfreundschaften eingerichtet. Die Anmeldung erfolgt telefonisch. Anschließend wird ein passender Kontakt aus der „Babbeln für die Seele“ – Datenbank ausgesucht und vermittelt.

Die einzelnen Verabredungen zum Telefonieren organisieren die Teilnehmer:innen nach der Vermittlung dann selbständig. Das Angebot gilt ausdrücklich für Alt UND Jung.

Das Gesundheitsamt Frankfurt am Main freut sich auf viele neue „Babbel-Freundschaften“!



## Info + Anmeldung

Katharina Popp

069 212 33129

[babbeln@stadt-frankfurt.de](mailto:babbeln@stadt-frankfurt.de)

[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



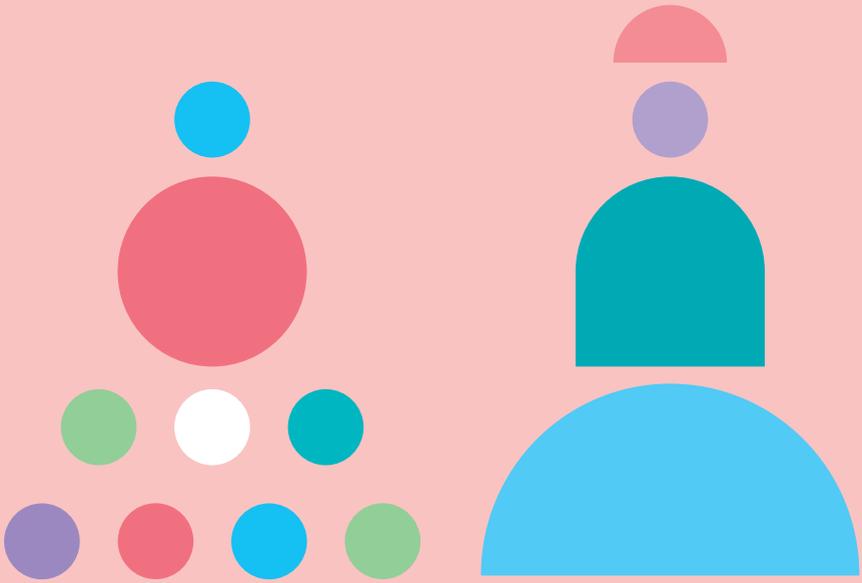
# Kultur auf Rezept

## **Kunst und Kultur gegen Einsamkeit**

Von März 2022 bis März 2024 hat sich das Gesundheitsamt Frankfurt am Main in Kooperation mit dem gemeinnützigen Institut für angewandte Sozialforschung (ISIS) an dem EU-Projekt „Culture on Prescription in Europe (COPE)“ beteiligt und „Kulturrezepte“ gegen Einsamkeit verschrieben.

Zur Auswahl standen ein Theaterkurs sowie ein Kunstkurs. Außerdem waren Besuche in drei Frankfurter Museen, der Besuch einer Tanztheater-Vorstellung sowie ein Tanzworkshop dabei. Alle Angebote fanden in kleinen Gruppen statt und wurden von professionellen Kursleiter:innen durchgeführt. Teil des Kulturrezepts war außerdem eine Befragung in Form von Einzelgesprächen mit Psycholog:innen unserer Abteilung vor Beginn und nach Ende der Kurse, um die Wirkung des Kulturrezepts wissenschaftlich auswerten zu können.

Auch zukünftig möchte das Gesundheitsamt Kultur gegen Einsamkeit verschreiben. Die neuen Angebote beginnen voraussichtlich im Herbst/Winter 2025. Wer Interesse hat, mitzumachen, kann sich auf eine Interessentenliste setzen lassen (Kontakt siehe rechts).



**Kontakt**

---

[kulturrezept@stadt-frankfurt.de](mailto:kulturrezept@stadt-frankfurt.de)

---

[de.culture-on-prescription.eu](http://de.culture-on-prescription.eu)

---

A square QR code located in the bottom right corner of the white contact box. It has three circular markers at the corners.

# Frankfurter Gesundheitsspaziergang

Seit seiner Gründung im Januar 2010 haben Teilnehmende beim Frankfurter Gesundheitsspaziergang schon mehrere Millionen Schritte gemeinsam gemacht. Auch dieses Jahr finden die gemeinsamen Spaziergänge für das persönliche Wohlbefinden jede Woche statt.

Der Frankfurter Gesundheitsspaziergang ist ausdrücklich für alle Alters- und Bewegungsstufen geeignet, dauert circa 45 Minuten und wird von einer erfahrenen Übungsleiterin begleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung nicht erforderlich. Die Gruppe freut sich immer über neue Teilnehmer:innen!

Treffpunkt ist immer donnerstags um 10 Uhr am Empfang im Gesundheitsamt. Der Spaziergang findet auch an Feiertagen und bei schlechtem Wetter statt.

## Donnerstags

10:00 – 10:45 Uhr

### Treffpunkt

Gesundheitsamt

Empfang

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

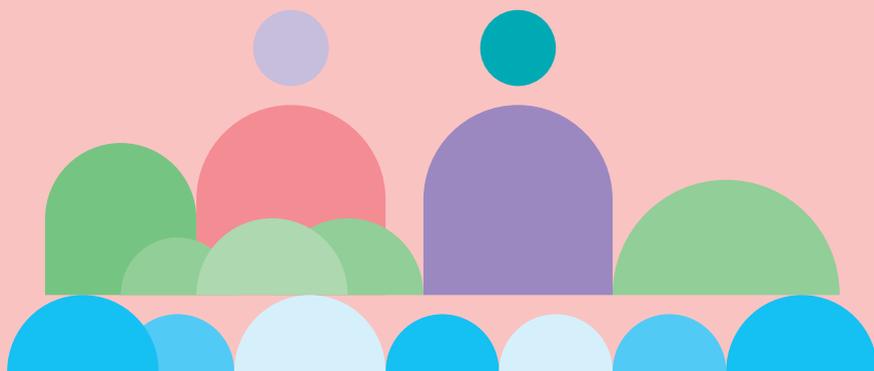
Eine Anmeldung ist  
nicht erforderlich.

## Kontakt

Katharina Popp

069 212 33129

[katharina.popp@stadt-frankfurt.de](mailto:katharina.popp@stadt-frankfurt.de)



# Psychische Gesundheit, Bewegung und Sport

Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf die psychische Gesundheit aus.

Bei psychischen Belastungen können Bewegung und Sport eine wichtige Unterstützung sein.

Auch die Schlafqualität kann sich verbessern – körperliche Aktivitäten können einen tiefen und erholsamen Schlaf fördern. Bewegung steigert ebenso die Durchblutung im Gehirn, was die Konzentrationsfähigkeit fördern kann.

Insbesondere die sozialen Aspekte des Sports und der Bewegung in Gruppen und Vereinen trägt zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Das Gemeinschaftsgefühl und die sozialen Kontakte können das emotionale Gleichgewicht stärken.

Sport und Bewegung könnten dabei unterstützen, Routinen zu etablieren und eine Struktur im Alltag zu schaffen.

Durch sportliche Erfolge kann zudem das Selbstbewusstsein gestärkt werden und Selbstwirksamkeit erlebt werden.

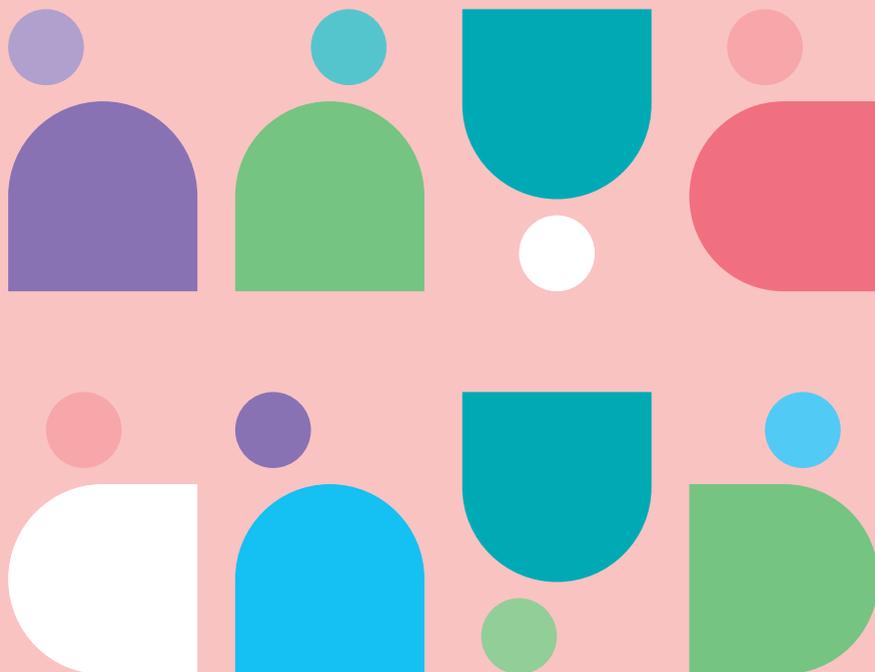
Möchten Sie weitere Informationen erhalten oder haben Sie selbst Ideen zum Thema Bewegung und Sport? Sprechen Sie uns gerne an.

## Kontakt

Agnes Rydlewski

069 212 33636

[agnes.rydlewski@stadt-frankfurt.de](mailto:agnes.rydlewski@stadt-frankfurt.de)



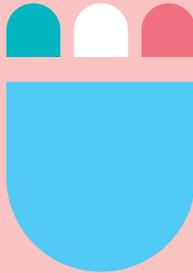
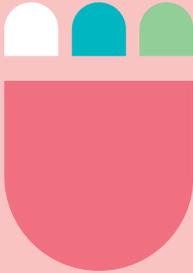
# Haustiere für die Seele

## **Beratung für Besitzer:innen, Angehörige und Fachkräfte**

Haustiere können für Menschen mit psychosozialen Problemen eine große emotionale Stütze sein, stellen manchmal jedoch auch eine Barriere zur sozialen Teilhabe dar.

Wer kümmert sich um das Haustier, wenn die Besitzer:innen zum Beispiel stationär in einer Klinik behandelt werden müssen? Wie können finanzielle Belastungen bewältigt werden, wenn das Haustier krank wird? Auch Fachkräfte stehen in der Tier-Mensch Beziehung ihrer Klient:innen oft Situationen gegenüber, die herausfordernd sein können und auf die sie nicht ausreichend vorbereitet sind.

Bei Fragen zum Thema Tierwohl und Tiergesundheit können sich Haustier-Besitzer:innen mit psychosozialen Unterstützungsbedarf, deren Angehörige sowie Fachkräfte des Unterstützungssystems an die Abteilung Psychische Gesundheit im Gesundheitsamt wenden.



## Kontakt

Laura Murza

069 212 31094

Außerhalb der Erreichbarkeit ist  
ein Anrufbeantworter geschaltet.

[laura.murza@stadt-frankfurt.de](mailto:laura.murza@stadt-frankfurt.de)

## Weitere Infos

„FIP“ Frankfurter Privatinstitut für  
Psychische Gesundheit.

# „Messie“-Telefon

## Hilfe und Beratung bei der Vermüllung von Wohnungen

Das sogenannte „Messie-Syndrom“ ist ein häufiges Phänomen – auch, wenn es wegen der uneinheitlichen Definitionen und der (vermutlich) hohen Dunkelziffer keine zuverlässigen Daten gibt.

Der Begriff steht umgangssprachlich für eine Störung, die als eigenständiges Krankheitsbild gilt und das Fachleute als pathologisches Horten bezeichnen.

Das „Messie“-Telefon beim Gesundheitsamt bietet konkrete Hilfe und Unterstützung, wenn

- die Wohnung so voll mit Gegenständen ist, dass man kaum noch Platz zum Leben hat.
- man sich Sorgen um ein Familienmitglied macht, das sich nicht von Gegenständen trennen kann, die von anderen als wert- oder nutzlos betrachtet werden.
- man sich vom Müll in der Nachbarwohnung gestört fühlt und Angst hat, dass Ungeziefer angelockt wird.
- man als Vermieter:in das Wohnungseigentum schützen möchte.

Das „Messie“-Telefon der Abteilung Psychische Gesundheit im Frankfurter Gesundheitsamt steht allen Bürger:innen für eine individuelle, ausführliche und vertrauensvolle Beratung und Klärung gerne zur Verfügung.



**Kontakt**

---

069 212 41855

---

Ein Anrufbeantworter ist geschaltet.

---

[info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de](mailto:info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de)

# Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 10.000 Menschen durch Suizid. Die Zahl der Suizidversuche liegt dabei noch um ein Vielfaches höher. Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besagen, dass jede suizidale Handlung zwischen 6 und 23 weitere Personen – Angehörige, das persönliche Umfeld, Zeug:innen der Suizidhandlung – mitbetrifft. In Frankfurt nehmen sich jährlich circa 90 Menschen das Leben.

Vor diesem Hintergrund wurde 2014 auf Initiative des Frankfurter Gesundheitsamtes das „Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)“ gegründet und wird seitdem von dort aus koordiniert. FRANS ist ein Zusammenschluss von mehr als 75 Institutionen und Organisationen, welche gemeinsam eine Verringerung von Suiziden und Suizidversuchen in Frankfurt erreichen möchten.

Ziele und Aktivitäten des Netzwerks sind unter anderem die Entstigmatisierung des Themas Suizid und psychischer Erkrankungen im Allgemeinen sowie die Erleichterung des Zugangs zu Hilfsangeboten durch Schaffung von mehr Transparenz in Bezug auf vorhandene Strukturen.

Um mehr Aufmerksamkeit und Sensibilität bezüglich des Themas Suizidalität zu schaffen und der Stigmatisierung und

Tabuisierung entgegenzuwirken, werden zum Beispiel Vorträge, Podiumsdiskussionen, Lesungen, Filmgespräche, Infostände sowie jährliche Veranstaltungen rund um den Welttag der Suizidprävention am 10. September organisiert.

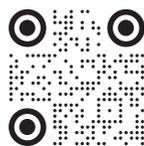
Außerdem werden Schulungen für Menschen, die im professionellen Kontext mit der Thematik in Berührung kommen, angeboten.

Als Schirmherr des Netzwerks engagiert sich Walter Kohl. 2018 gründete er den Förderverein „Freunde von FRANS e.V.“.

Im Jahr 2017 wurde FRANS für seine Arbeit mit dem Hessischen Gesundheitspreis des Ministeriums für Soziales und Integration ausgezeichnet. Mit dem Preis werden herausragende Projekte ausgezeichnet, die die Gesundheit der hessischen Bevölkerung fördern und unterstützen.

Im Jahr 2023 bekam FRANS von der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) den Hans-Rost-Preis in der Kategorie „Praktiker:in der Suizidprävention“ verliehen. Mit dem Hans-Rost-Preis zeichnet die DGS seit 1988 besondere wissenschaftliche Leistungen in der Suizidologie oder herausragend praktische Leistungen auf dem Weg der Suizidprävention aus. Er ist nach dem deutschen Pionier in der Suizidprävention und der Suizidforschung Hans Rost benannt. Der Preis wird in verschiedenen Kategorien verliehen, ein Komitee entscheidet über die jeweiligen Preisträger.

[frans-hilft.de](https://frans-hilft.de)



# Psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

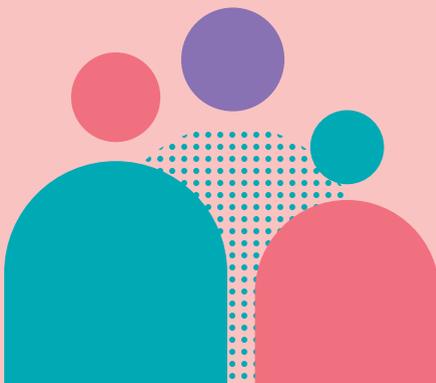
Das Sachgebiet „Psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene“ im Gesundheitsamt berät alle Bürger:innen der Stadt Frankfurt zu Fragen der seelischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Mitarbeitenden beraten über die bestehenden Hilfsmöglichkeiten bei Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Belastungen oder Erkrankungen.

In Einzelfällen ist eine diagnostische Untersuchung und Abklärung nach vorheriger Terminabsprache im Gesundheitsamt möglich. Das Angebot ist kostenlos und freiwillig.

Eine weiterführende Behandlung kann leider nicht angeboten werden. Für eine psychotherapeutische oder medikamentöse Therapie sind die niedergelassenen Psychotherapeut:innen oder Ärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie / Erwachsenenpsychiatrie zuständig.

## **Konkret bietet das Sachgebiet „Psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene“ an:**

- telefonische Beratung und Beratungsgespräche
- psychiatrische und psychologische Untersuchung und Diagnostik bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 23 Jahren unter Einbeziehung der Familie und der Bezugspersonen aus dem sozialen Umfeld
- Beratung von Institutionen in kinder- und jugendpsychiatrischen Fragestellungen
- Mitwirkung bei Helferkonferenzen
- auf Anfrage werden Vortragsveranstaltungen für alle Berufsgruppen angeboten, die mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten (Pädagog:innen, Sozialpädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Erzieher:innen, unter anderem)
- Förderung der Prävention von psychischen Störungen im Kindes-, Jugend- und jungen Erwachsenenalter
- Teilnahme an Arbeitskreisen zu Themen bezüglich der seelischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen



### **Kontakt**

069 212 38179

[info.kijupsychiatrie@stadtfrankfurt.de](mailto:info.kijupsychiatrie@stadtfrankfurt.de)

# Der Sozialpsychiatrische Dienst

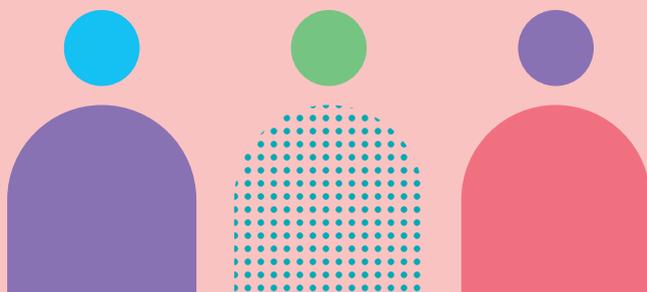
Betroffene, Angehörige, Freund:innen, Bekannte, Nachbar:innen und Behörden können sich an den Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes Frankfurt wenden. Dieser ist für das gesamte Stadtgebiet Frankfurt zuständig und arbeitet mit Kliniken und Trägervereinen zusammen.

## **Konkret unterstützt der Sozialpsychiatrische Dienst zum Beispiel bei:**

- Fragen zur Bewältigung psychischer Krisen
- der Organisation ambulanter Hilfestellungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen
- der Beratung zu therapeutischen Angeboten
- der schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Wiedereingliederung
- Fragen zum Umgang mit Ämtern und Behörden
- Fragen zur Alltags- und Lebensgestaltung

Die Mitarbeiter:innen aus den Bereichen Soziale Arbeit und Medizin beraten kostenfrei und auf Wunsch auch anonym. Selbstverständlich sind sie dabei an die gesetzliche Schweigepflicht gebunden.

Bei Bedarf kann die Beratung auch im Rahmen eines Hausbesuches erfolgen.



## Öffnungszeiten

### Offene Sprechstunde

Do 15:00 – 17:00 Uhr

### Service-Telefon

069 212 33311

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 12:00 Uhr

Mi 13:00 – 15:00 Uhr

## Kontakt

Sozialpsychiatrischer Dienst

[info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de](mailto:info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de)

[gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de](http://gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de)



# Impressum

## Herausgegeben von

**Gesundheitsamt Frankfurt am Main**

Abteilung Psychische Gesundheit

Breite Gasse 28

60313 Frankfurt am Main

## Projektleitung

Karin Haekel, Katharina Popp, Dr. Christiane Schlang

## Druck und Bindung

Spree Druck Berlin GmbH

## Stand

Dezember 2024



[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](https://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)



beraten. fördern. schützen.



[frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](https://frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)