



# Unsere Begegnungsangebote

Stand: Mai 2026



# Eine kleine Einführung...

Unsere Gruppenangebote ergänzen Ihre individuelle Betreuung um etwas ganz Besonderes: **das Miteinander**

- und schaffen einen Raum, in dem Sie gemeinsam mit anderen aktiv werden können. Denn manchmal braucht man die Chance, **aus dem Alltag ausubrechen**, gemeinsam zu lachen, sich verstanden zu fühlen und einfach dazuzugehören.

In unseren Angeboten fördern wir dementsprechend nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern auch den **Austausch** und das Miteinander. Dort finden Sie einen geschützten Raum, in dem Sie anderen begegnen können, **ohne Druck, ohne Muss** – aber mit offenen Türen und neuen Impulsen.

Ob Kreativwerkstatt, Grüngürtelwanderung, Spielenachmittag oder der Garten – unsere Begegnungsangebote ermöglichen es, soziale Kontakte zu pflegen, **individuelle Fähigkeiten weiterzuentwickeln** und das **Gemeinschaftserlebnis** zu genießen.

In einer respektvollen und unterstützenden Atmosphäre begleiten wir jede Person mit ihren spezifischen Bedürfnissen, damit alle aktiv und **selbstbestimmt** an den Angeboten teilhaben können.

Ergänzend zur Einzelbetreuung bieten unsere Gruppenaktivitäten so eine wertvolle Möglichkeit, das eigene Potenzial in einer sicheren und **inklusiven Umgebung** zu entfalten und die eigene Lebensqualität zu steigern.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen alle Angebote im Detail mit Bildern und Zitaten von Teilnehmenden vor, damit Sie einen guten Eindruck gewinnen können, was Sie interessieren könnte.

**Schauen Sie gerne bei den Angeboten vorbei, wenn Sie Lust haben.  
Wir freuen uns auf Sie!**

# Musikalischer Nachmittag



Das Schöne ist, dass man unter Menschen ist, das Singen und das Zuhören.

Entdecken Sie Ihre musikalische Ader in einer kleinen Gruppe. Spielen Sie Instrumente und erleben Sie musikalische Selbsterfahrung. Gemeinsam schaffen wir harmonische Klänge und erleben bedeutungsvolle soziale Teilhabe. Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Musiker sind, hier ist jeder willkommen. Lassen Sie sich von der Musik tragen und entdecken Sie neue Facetten Ihrer Kreativität – ob beim Karaoke, Rhythmus-Übungen oder dem Kennenlernen von Instrumenten. Zweimal im Monat stehen die Türen offen, für jeden, der Freude am gemeinsamen Musizieren hat.



Das tut der Psyche und der Stimme gut!



# Ernährungs-AG



„ Ich finde [lerne] hier eine Küche, die leicht, frisch und günstig ist. “

Möchten Sie neue Leute kennenlernen und dabei auch noch leckeres Essen zubereiten? Dann ist dieses Begegnungsangebot genau das Richtige für Sie!

Wir überlegen zunächst gemeinsam, was gekocht werden könnte. Anschließend wird zusammen eine Einkaufsliste erstellt, um dann gemeinsam einkaufen zu gehen.

Nach dem Einkauf wird das Essen in fröhlicher Runde zubereitet und anschließend in geselliger Atmosphäre genossen.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Freude es macht, gemeinsam aktiv zu sein, Neues auszuprobieren und sich auszutauschen.



„ Das Schöne ist: Man sieht wie etwas entsteht. “



# Spielenachmittag



”

[Der Spielenachmittag] ist anregend, [und es ist] schön unter Leuten [zu sein]

“

Spielen Sie Gesellschaftsspiele wie z. B. Phase 10, Skip-Bo und weitere in entspannter Atmosphäre und erleben Sie Spielspaß in kleiner Gruppe. Treffen Sie neue Freunde und genießen Sie gemeinsames Lachen und spannende Herausforderungen. Egal ob Schachfan oder Kartenspieler:in – alle sind willkommen, um eine tolle Zeit zu verbringen und vielleicht sogar neue Lieblingsspiele zu entdecken. Bringen Sie Ihre Lieblingsspiele mit oder probieren Sie etwas Neues aus – der Spielenachmittag ist die perfekte Gelegenheit, um in geselliger Runde abzuschalten und den Alltag zu vergessen.



”

Abwechslung, es gefällt mir gut!

“



# Literaturcafé



”

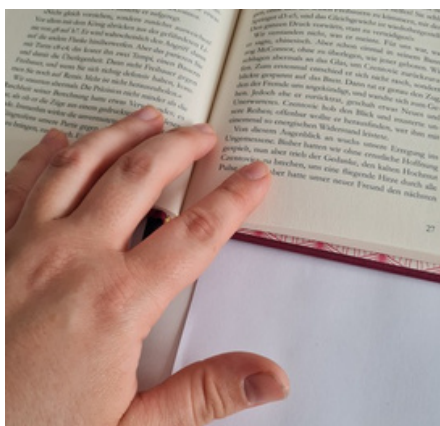
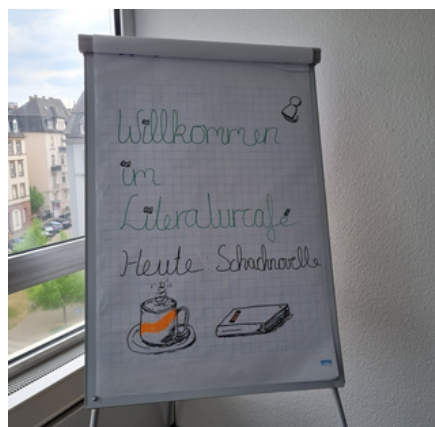
Das Schöne ist, dass man ein Thema hat [, über das man reden kann].

“

Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und lassen Sie sich von der Vielfalt der Interpretationen inspirieren.

Ob Sie ein leidenschaftlicher Leser oder einfach nur neugierig sind – hier finden Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie Ihre Gedanken teilen können. Durch spannende Diskussionen eröffnen sich neue Perspektiven und man kann in einem geschützten Rahmen über verschiedenste Themen reden.

Genießen Sie dabei auch gerne eine Tasse Kaffee oder einen Tee, während Sie in die Geschichten anderer eintauchen.



”

Ich sehe manches nach den Gesprächen zum Buch dann in einem anderen Licht.

“



# Wandertag



Man ist danach so richtig schön erschöpft, dass man super schlafen kann. “

Erleben Sie die schöne Natur rund um das Rhein-Main-Gebiet bei unseren Wandertagen. Einmal im Quartal machen wir uns auf den Weg, um interessante und geschichtsträchtige Orte zu erkunden.

Dabei stehen Bewegung an der frischen Luft, Entspannung und gemeinsamer Spaß im Mittelpunkt.

Damit für jeden etwas dabei ist, teilt sich die Gruppe am Zielort auf und man muss sich entscheiden – Stadtbummel oder doch lieber durch die Natur wandern?



Der Wandertag ist immer ein kleines Abenteuer! “



# Grüngürtelwanderung



Es ist schön, den Grüngürtel in Frankfurt kennenzulernen.

”

Genießen Sie die frische Luft, Bewegung und Entschleunigung in einer kleinen Gruppe und entdecken Sie dabei die Natur und vielleicht auch ein bisschen Geschichte rund um Frankfurt.

Die Routen führen vorbei an schönen Landschaften, historischen Sehenswürdigkeiten und versteckten Juwelen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Unterwegs können Sie die Vielfalt der grünen Seele Frankfurts bewundern und vielleicht sogar das ein oder andere Wildtier in seinem natürlichen Lebensraum beobachten.



Es tut gut, rauszukommen!

”



# Grenzenlos emotional



„ Ich habe mich für die Gruppe entschieden, weil ich gehört werden wollte. “

In der offenen Gesprächsgruppe haben Sie die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum unter professioneller Begleitung auszutauschen.

Teilnehmende können Erfahrungen und Emotionen teilen, ohne sich vor Urteilen fürchten zu müssen. Denn jeder wird respektvoll angehört und geschätzt.

Dabei lernt man Emotionen im Alltag besser zu verstehen und hat in der Gruppe einen Ort des Wachstums, an dem sich Mitglieder gegenseitig unterstützen.



„ [Ich bin hier], um unter Leute zu kommen, mich zu unterhalten. “



# Gesprächsgruppe „LGBTQ+“



„ [was schön an der Gruppe ist] unter queeren Menschen sein und von der Erfahrung anderer hören. “

Tauchen Sie ein in einen geschützten Raum für respektvolle, offene Gespräche rund um queere Themen, Identität und gelebte Vielfalt. In unserer LGBTQ+-Gruppe stehen Ihre Erfahrungen, Anliegen und Perspektiven im Mittelpunkt.

Sie bestimmen, welche Themen besprochen werden und wie intensiv Sie sich einbringen möchten.

Neben dem gemeinsamen Austausch bieten wir auch die Möglichkeit, gemeinsame Aktivitäten zu gestalten – von kleinen Ausflügen bis zu kreativen oder themenbezogenen Aktionen – ganz nach den Wünschen der Gruppe.



„ [warum man zur Gruppe kommt] Interesse und Austausch mit anderen. “



# Schwimmen



”

Es macht Spaß, in der Gruppe das Schwimmbad zu erkunden und zu quatschen.

“

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und begleiten Sie uns zu unserem monatlichen, entspannten Schwimmbadbesuch in kleiner Gruppe.

In angenehmer Atmosphäre tauchen wir gemeinsam ein – in warmes Wasser, leichte Bewegung und lebendigen Austausch. Ob zum Abschalten, zur sanften Aktivierung oder einfach, um gemeinsam Zeit zu verbringen – hier steht das Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Erleben Sie Bewegung in Ihrem eigenen Tempo, Gemeinschaft ohne Druck – und ein bisschen Urlaub im Alltag.



”

Ins Wasser springen, die Rutsche zu nutzen macht auch als Erwachsener Spaß.

“

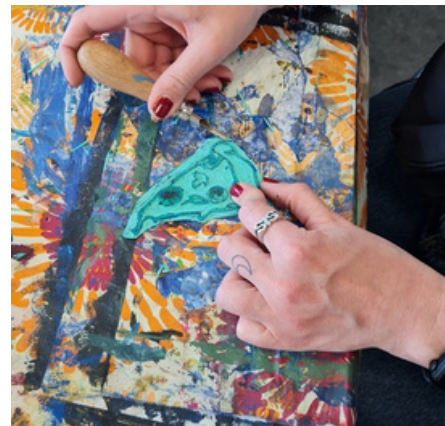


# Kreativwerkstatt



„ Es tut gut, konkrete Projekte zu haben und nicht einfach nur Material vor sich liegen zu sehen! “

In unserer Kreativwerkstatt erwarten Sie nicht nur Farben, Formen und vielfältige Materialien – sondern vor allem Raum für Ausdruck, Austausch und individuelle Entfaltung. Man kann entweder an einem vorgestellten Projekt arbeiten oder an seinem ganz eigenen. Am Ende jedes Treffens wird dann gemeinsam aufgeräumt und reflektiert, was gelungen ist oder verändert werden könnte. Kommen Sie vorbei, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erleben Sie, wie schön es sein kann, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Herz und Gemeinschaft.



„ Es ist einfach schön, etwas zu tun, ohne ständig nachzudenken. “



# Kreativ zu Hause



”

Es ist ein schöner Ausgleich  
[zur Beschäftigung mit  
schweren Themen].

“

Alle zwei Wochen kommt die kreative Inspiration direkt zu Ihnen nach Hause! Mit jedem Paket erhalten Sie liebevoll zusammengestellte Materialien und Anleitungen für ein Malprojekt oder ein Bastelvorhaben.

Ob Sie nach Lust und Laune mitgestalten oder eigene Ideen entfalten möchten – alles ist möglich. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, entdecken Sie neue Techniken und genießen Sie den schöpferischen Moment ganz in Ihrem Tempo.

Gestalten, ausprobieren, entspannen – Kreativität beginnt bei Ihnen zu Hause.



”

Das Tolle ist, ich kann  
zuhause etwas gestalten  
und malen.

“



“  
Wo Begegnung  
Brücken baut, wird  
Teilhabe möglich –  
Schritt für Schritt, Wort  
für Wort, mit Herz und  
Vertrauen.  
”



**Herausgeber:** FIP Frankfurter Privatinstitut für Psychische Gesundheit – Teilhabe GmbH

**Stand:** Mai 2026

© 2026 **FIP-Teilhabe**. Texte, Gestaltung und Fotos dürfen nicht ohne Zustimmung weiterverwendet oder veröffentlicht werden. Die Broschüre ist zur Information unserer Klient:innen bestimmt.

Abbildungen von Personen erfolgen mit entsprechender Einwilligung.

 **FIP**  
TEILHABE