



Unsere Begegnungsangebote

Stand: Juli 2026





Herausgeber: FIP Frankfurter Privatinstitut für Psychische Gesundheit – Teilhabe GmbH

Stand: Juli 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.**

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 auszubrechen**, 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 und Alltagskompetenzen 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.

In einer kleinen Gruppe bietet der musikalische Nachmittag zweimal im Monat die Möglichkeit, über Musik mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und soziale Teilhabe praktisch zu erleben. Musik dient dabei als niedrighschwelliges Medium, um Begegnung, Austausch, gegenseitige Wahrnehmung, Kommunikation, Rücksichtnahme, Abgrenzung, Kooperation und gemeinsames Handeln zu fördern. Diese Erfahrungen können über das musikalische Angebot hinaus für andere Lebensbereiche bedeutsam sein, etwa im Kontakt mit anderen Menschen, im Umgang mit Gruppen, bei der Gestaltung sozialer Beziehungen oder bei der aktiven Beteiligung am eigenen Lebensumfeld.



Das tut der Psyche und der Stimme gut!



Ernährungs-AG



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

In der Ernährungs-AG geht es darum, gemeinsam einfache und gute Rezepte für den Alltag auszuprobieren. Wir planen zusammen wie wir preiswert gutes und gesundes Essen vor- und zubereiten können und setzen dann alle geplanten Schritte vom Einkaufen bis zum gemeinsamen Essen des gekochten Gerichtes um. Neben natürlich entstehenden Gesprächen und gegenseitige Unterstützung, vermittelt die Ernährungs-AG Alltagsfähigkeiten: fürs Einkaufen, fürs Kochen zu Hause, fürs Planen von Mahlzeiten und für den Umgang mit Geld. So können die Erfahrungen aus der Ernährungs-AG dabei helfen, im eigenen Alltag mehr Sicherheit und Selbstständigkeit zu entwickeln.



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



Spielenachmittag



”

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

“

Beim Spielenachmittag kommen Sie in einer kleinen Gruppe mit anderen Menschen in Kontakt. Bei Gesellschafts-, Karten- oder Brettspielen geht es nicht nur ums Gewinnen, sondern vor allem um gemeinsames Erleben, Austausch und ein faires Miteinander. Das Angebot unterstützt soziale Teilhabe: Sie können mit anderen ins Gespräch kommen, gemeinsam Zeit gestalten und sich in eine Gruppe einbringen. Beim Spielen können Sie ausprobieren, Regeln zu verstehen, Entscheidungen zu treffen, mit dem Verlieren umgehen zu lernen, sich zu konzentrieren und auf andere Rücksicht zu nehmen. Diese Erfahrungen können auch im Alltag hilfreich sein.



”

Abwechslung, es gefällt mir gut!

“

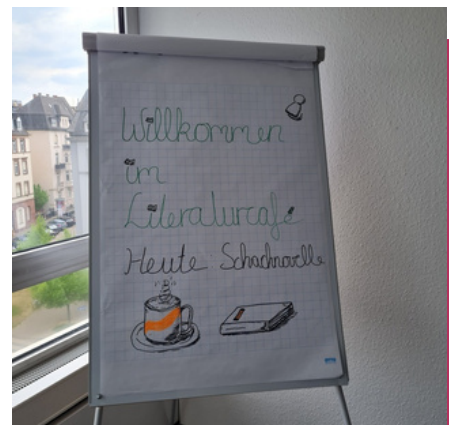


Literaturcafé



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

Im Literaturcafé lesen wir gemeinsam Romane Kurzgeschichten oder Gedichte und besprechen diese. Dabei geht es nicht darum, besonders viel zu lesen oder alles „richtig“ zu verstehen. Wichtig ist der gemeinsame Austausch. Sie können eigene Ideen einbringen, anderen zuhören, Fragen stellen und unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen. Das Literaturcafé unterstützt soziale und kulturelle Teilhabe: Sie begegnen anderen Menschen, kommen über Texte ins Gespräch und können Kultur gemeinsam erleben. Diese Erfahrungen können auch im Alltag hilfreich sein: beim Kommunizieren und Zuhören, beim Umgang mit unterschiedlichen Meinungen und beim Entwickeln neuer Perspektiven.



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. “

Beim Wandertag erleben wir einmal im Quartal gemeinsam die Natur oder interessante Orte beim Stadtbummeln im Rhein-Main-Gebiet. Das Angebot unterstützt soziale Teilhabe: Sie kommen mit anderen Menschen in Kontakt, erleben Gemeinschaft und können sich aktiv in die Gruppe einbringen. Dabei geht es auch darum, eigene Wünsche zu äußern, gemeinsam Entscheidungen zu treffen und Rücksicht auf unterschiedliche Bedürfnisse zu nehmen. Unterwegs üben Sie sich mit Bus und Bahn zu orientieren, Wege zu planen und neue Orte kennenzulernen. Das kann Sicherheit geben und das Selbstvertrauen stärken, auch im Alltag eigenständig unterwegs zu sein.



Der Wandertag ist immer ein kleines Abenteuer! “



Grüngürtelwanderung



”

Es ist schön, den Grüngürtel in Frankfurt kennenzulernen.

“

Bei gemeinsamen Spaziergängen genießen wir frische Luft, Bewegung und Ruhe. Dabei geht es nicht darum, besonders schnell oder weit zu gehen. Wichtig sind das gemeinsame Erleben und ein Tempo, das zur Gruppe passt. Sie können Ihre Kondition und Ihr Wohlbefinden stärken und sich sicherer im öffentlichen Raum bewegen. Unterwegs entdecken Sie Natur, Sehenswürdigkeiten und Orte in und um Frankfurt. Die Spaziergänge unterstützen soziale Teilhabe: Sie kommen mit anderen ins Gespräch und erleben Ihre Umgebung gemeinsam. Diese Erfahrungen können auch im Alltag hilfreich sein: beim sicheren eigenständigen Unterwegssein und beim bewussten Wahrnehmen der Umgebung.



”

Es tut gut, rauszukommen!

“



Grenzenlos emotional



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

In der offenen Gruppe „Grenzenlos emotional“ können Sie sich über ihre Emotionen und darüber wie Kontakt mit anderen Menschen gut gelingen kann austauschen. Dabei geht es nicht um Therapie, sondern um soziale Teilhabe: Sie können üben, eigene Wünsche zu äußern, persönliche Grenzen zu benennen, anderen zuzuhören und üben unterschiedliche Sichtweisen zu respektieren. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen aus dem Alltag zu teilen. Die Erfahrungen aus der Gruppe können im Alltag hilfreich sein – zum Beispiel beim Kontakt mit Nachbarinnen, Freundinnen, Angehörigen, Behörden, in Gruppenangeboten oder bei gemeinsamen Aktivitäten.



„ [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.“

In einem geschützten Rahmen sprechen wir gemeinsam über queere Themen, Identität und gelebte Vielfalt. Dabei geht es nicht darum, alles erzählen oder sich immer aktiv beteiligen zu müssen. Wichtig sind ein offener, respektvoller Austausch und die Möglichkeit, zu bestimmen, welche Themen besprochen werden. Sie können Erfahrungen einbringen, anderen zuhören, Fragen stellen und Sichtweisen kennenlernen. Die Gruppe unterstützt Selbstbestimmung und soziale Teilhabe: Sie können üben, eigene Wünsche zu äußern, persönliche Grenzen zu benennen und üben unterschiedliche Sichtweisen zu respektieren. Diese Erfahrungen können auch im Alltag hilfreich sein: beim Vertreten eigener Anliegen, beim respektvollen Miteinander und beim Umgang mit Vielfalt.



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



Schwimmen



”

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

“

Einmal im Monat besuchen wir gemeinsam ein Schwimmbad. In einer kleinen Gruppe können Sie Bewegung, Freizeit und Austausch miteinander verbinden. Dabei geht es nicht nur ums Schwimmen, sondern auch darum, gemeinsam unterwegs zu sein, Kontakte zu pflegen und Freizeit selbstbestimmter zu gestalten. Das Angebot unterstützt soziale Teilhabe: Sie erleben Gemeinschaft, kommen mit anderen Menschen in Kontakt und können sich aktiv in eine gemeinsame Aktivität einbringen. Gleichzeitig können Sie Sicherheit darin gewinnen, öffentliche Orte wie ein Schwimmbad zu nutzen und Freizeitangebote außerhalb der eigenen Wohnung wahrzunehmen.



”

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 der Kreativwerkstatt können Sie in einer kleinen Gruppe mit Farben, Formen und verschiedenen Materialien arbeiten. Dabei geht es nicht darum, etwas „perfekt“ zu gestalten. Wichtig ist, eigene Ideen auszuprobieren, etwas mit den Händen zu schaffen und gemeinsam mit anderen kreativ tätig zu sein- ob bei vorgeschlagenen Projekt oder eigenen Idee umsetzen. Das Angebot unterstützt soziale und kulturelle Teilhabe: Sie kommen mit anderen Menschen in Kontakt, tauschen sich über Ideen aus und erleben gegenseitige Unterstützung. Und stärken nebenbei Alltagsfähigkeiten wie das Planen eigener Vorhaben, das Ausprobieren neuer Tätigkeiten, den Umgang mit kleinen Schwierigkeiten oder das Gestalten der eigenen Freizeit.



„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 erhalten Sie kreative Anregungen für zu Hause. In jedem Paket finden Sie Materialien und eine einfache Anleitung für ein Mal- oder Bastelprojekt. Sie können der Anleitung folgen oder eigene Ideen entwickeln in ihrem eigenen Tempo und zu ihrer eignen Zeit. So können Sie ausprobieren, eigene Vorstellungen umzusetzen, sich zu konzentrieren und eine Aktivität selbstständig zu gestalten. Das Angebot unterstützt so auch zu Hause soziale und kulturelle Teilhabe: Sie bleiben aktiv, können eigene Interessen entdecken und üben ihre eigenen Freizeit zu gestalten.



”

Das Tolle ist, ich kann
zu Hause etwas gestalten
und malen.

“



Ein kleines Dankeschön...

Zum Abschluss der Broschüre möchten wir uns bei allen Klient:innen bedanken, die sich die Mühe gemacht haben uns von ihren Erlebnissen in den Angeboten zu erzählen und die uns erlaubt haben sie durch eines der Angebote zu begleiten.

Ohne diese Offenheit wäre die Erstellung dieser Broschüre nicht möglich gewesen.



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

