

# Veranstaltungen

## Corona und die Folgen

Wie die Pandemie unsere Seele belastet – und was es für Hilfen gibt

Freitag 5. November 2021, 19:00 Uhr

Die Corona-Pandemie wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus. Das hat nicht nur Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit, sondern auch auf unser psychisches Wohlergehen. Homeoffice, Homeschooling, Social Distancing, Kurzarbeit und AHA-Regeln sind nicht nur Schlagworte geworden, sondern sie haben konkrete Auswirkungen auf unser soziales und gesellschaftliches Leben.

Frau Dr. med. Christiane Schlang, Leiterin der Abteilung Psychiatrie im Gesundheitsamt Frankfurt, wird an diesem Abend die Folgen der Pandemie auf unsere psychische Gesundheit darstellen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vorstellung der Hilfen, die das Gesundheitsamt anbietet: Was ist der Sozialpsychiatrische Dienst? Wer kann sich an ihn wenden? Welche Angebote gibt es für Kinder und Jugendliche? Wie verhalte ich mich, wenn jemand lebensmüde Gedanken äußert oder sich selbst verletzt? Welche weiteren Angebote stehen den Menschen zur Verfügung?

Nach der Einführung und der Vorstellung der Dienste ist Raum für Rückfragen und weitere Informationen.

Ort: Kirchorst St. Bernhard, Koselstr. 11–13, 60318 Frankfurt

Referent: Dr. med. Christiane Schlang, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiterin der Abteilung Psychiatrie am Gesundheitsamt Frankfurt

Anmeldung: Angela Ruhr  
Ludwig-Rehn-Str. 7, 60596 Frankfurt  
Telefon: 069 69 714 535  
a.ruhr@bistumlimburg.de

Kosten: Kosten entstehen keine

## Achtsamkeit und Bewegung

Donnerstag, 11. November 2021, 10 – 13 Uhr

Das erwartet Sie: Achtsamkeitsübungen und Bewegung im Einklang mit dem Atem. Mit kleinen, alltags-tauglichen Übungen kommen wir unserer eigenen Achtsamkeit auf die Spur und nutzen den Atem, um uns mehr mit dem eigenen Körper zu verbinden. Material wird zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta mitbringen.

Ort: Krypta Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität  
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt (Bornheim)

U7 Eissporthalle/Festplatz  
Tram 14 Ernst May Platz

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Simone Müller

Anmeldung: Bitte bis Montag, 8. November 2021 unter meditationszentrum@bistumlimburg.de oder 069 945 484 980 anmelden.

Kosten: Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. 5 €

Eine Kooperation von:  
frankfurter werkgemeinschaft e.V., Referat Seelsorge für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, Kath. Stadtkirche Frankfurt, Katholische Erwachsenenbildung Frankfurt, Meditationszentrum, Haus der Volksarbeit



### Informationen bei:

Angela Ruhr  
Referat Seelsorge für Menschen mit psych. Beeinträchtigung  
Ludwig-Rehn-Str. 7  
Mail: a.ruhr@bistumlimburg.de  
Tel: 069 69 714 535

# Depression

Nur noch Kummer – Trauer – Dunkelheit?

Fünf Veranstaltungen  
an verschiedenen Orten in Frankfurt  
Oktober bis November 2021

## DEPRESSION – Nur noch Kummer – Trauer – Dunkelheit?

Depression ist eine sehr häufig auftretende psychische Störung, an der Menschen in jeder Lebensphase erkranken können. Betroffen sind dann indirekt auch Familie, Angehörige, Freunde und Bekannte, die sich darum bemühen, die Erkrankten aus der Spirale von Kummer, Trauer und Dunkelheit hinauszuführen.

Ist das überhaupt möglich? Häufig werden Depressionen verschwiegen oder die medizinische Diagnose wird vermieden. Ein „bisschen traurig“ oder etwas „melancholisch“ – ist noch nicht depressiv – oder doch?

Die Frankfurter Arbeitsgruppe „Kirche und Depression“ bietet im Oktober und November 2021 zum siebten Mal eine Themenreihe zum Krankheitsbild Depression an. Wir laden an verschiedenen Orten der Stadt ein und werden uns dem Thema aus unterschiedlichen Richtungen nähern.

Wir sind bemüht, die Veranstaltungen wie ausgeschrieben durchzuführen. Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen an (siehe jeweiligen Termin). Sollte eine Veranstaltung nicht in Präsenz stattfinden können, sind wir um eine Alternative bemüht.

## Depression und Familie

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 18:00 – 20:00 Uhr

Wie wirkt es sich auf die Familie aus, wenn ein Familienmitglied an Depression erkrankt? Wie kann man Symptome richtig erkennen? Wie kann man mit einem depressiv erkrankten Menschen umgehen, ohne sich aufzuopfern oder selbst zu verzweifeln? Wie geht es Kindern, wie kann man sie unterstützen? Ein Abend mit Informationen, Austausch, Zeit für Fragen.

Ort: Haus der Volksarbeit, Walter-Dirks-Saal  
Eschenheimer Anlage 21, 60318 Frankfurt

Referentin: Dr. Barbara Bornheimer, Leitende Ärztin, Stv. Ärztliche Direktorin Vitos Klinik Bamberger Hof

Moderation: Claudia Dinnes-Sommerhoff

Anmeldung: bis 20.10.2021, Sekretariat Frau Winkler  
Telefon: 069 1501 108  
lebensberatung@hdv-ffm.de

Kosten: Kosten entstehen keine

## Wecker ring ring... Hüfte schwing schwing... Schon mal in den Morgen getanzt? – Unbedingt ausprobieren!

Freitag, 29. Oktober 2021

Müde, kein Schwung, lustlos? Hier bekommen Sie neuen Elan! „Active mediation“ wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise alles abschüttelt, einen erfrischt und weich zurücklässt.

Sie ist eine populäre und wirkungsvolle Meditations-technik in Bewegung und besteht aus vier Phasen, anfangs von Musik begleitet. Die Ausrichtung auf

Bewegung soll körperliche und emotionale Spannungen abbauen. Das Ziel ist es, von Aktion – also körperlicher Bewegung – zu „In-Aktion“ zu gelangen, und von da zur Ruhe und zur Entspannung/Ausgeglichenheit.

Die ersten zwei Phasen dieser Meditation sind aktiv, bei der dritten und vierten Phase können Sie entspannen. Sie setzen sich hin oder bleiben stehen und schauen unbeteiligt zu, was innen und außen geschieht. Die aktive Meditation wird zuerst zu erhöhter Durchblutung und Herzfrequenz, dann zu niedrigerem Blutdruck, niedrigerer Herzfrequenz, Muskelentspannung, verstärkten Alpha- und Theta-Gehirnwellen sowie gesteigerter Aufmerksamkeit führen.

Bitte bringen Sie eine Decke oder großes Handtuch zum Drauflegen oder Zudecken mit. **Die Meditation dauert 60 Minuten.** Im Anschluss Möglichkeit zum Austausch bei gesunden Snacks.

Termin: Aktiv in den Tag: 10 Uhr  
Aktiv ins Wochenende: 15 Uhr

Ort: Ludwig-Rehn-Str. 7, 60596 Frankfurt

Referentin: Carola Kahrs, Dipl. Sozialarbeiterin,  
Soziotherapeutin und Yogalehrerin,  
Caritasverband Frankfurt

Anmeldung: Angela Ruhr  
Ludwig-Rehn-Str. 7, 60596 Frankfurt  
Telefon: 069 69 714 535  
a.ruhr@bistumlimburg.de

Kosten: Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt,  
Kosten entstehen keine

## Fado und Portugiesische Musik

Balsam für die Seele

Freitag 5. November 2021, 19:30 Uhr

Alle Gefühle lassen sich mit Musik ausdrücken. Freude und Traurigkeit, Sehnsucht und Glück – alles hat seine eigene Melodie. Wir hören Fado Musik von Manuel Campus und entdecken gemeinsam die Bedeutung dieser Klänge. Fado und saudade (Sehnsucht) sind Ausdruck der portugiesischen Kultur, Identität und des Sprachraums.

Durch Musik und Lieder entstehen neue Möglichkeiten sich zu begegnen und Verbindungen zu finden. Neue Wege entstehen, wenn Leben geteilt wird. Moderation auf Portugiesisch und Deutsch.

Ort: Pfarrsaal Mutter vom Guten Rat  
Bruchfeldstr. 51, 60528 Frankfurt

Musik: Manuel Campos, Gitarre und Gesang

Veranstalter: Pfarrei St. Jakobus und  
Portugiesisch-sprachige Gemeinde

Anmeldung: zentralesbuero@stjakobus-ffm.de

Kosten: 5 €