



**Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e. V.**

# **Tätigkeitsbericht 2025**

## Inhalt

1. Unsere Ziele: bessere Versorgung und Teilhabe Depressionsbetroffener .....	3
2. Regelmäßige Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige.....	5
2.1. Trialog Depression .....	5
2.2. Yoga gegen Depression.....	6
2.3. Hundespaziergang .....	6
2.4. Laufgruppe.....	6
2.5. Wandergruppe .....	6
2.6. Offene Malgruppe .....	6
3. Projekt: Kicken für die Seele.....	7
3.1. Kooperation mit dem Verein SG Bornheim .....	10
3.2. Kommunikation und Reichweite .....	11
4. Veranstaltungen .....	12
4.1. Filmabend: „Eines Vaters Liebe“ von Leon Noel Schardt (05.09.) .....	12
4.2. Lesung mit Nora Dietrich „Mental Health at Work“ (24.09.).....	12
4.3. Interaktive Lesung mit Thomas Reinbacher: „Nach Grau kommt Himmelblau“ (21.10.).....	13
5. Schulungen.....	14
6. Kommunikation.....	14
6.1. Webseite .....	15
6.2. Social Media .....	16
6.3. Infostände .....	17
6.4. Infomaterial .....	19
6.5. Newsletter .....	19
7. Netzwerktreffen .....	20
9. Schülerpraktika.....	20
10. Schlusswort & Dank.....	20

# 1. Unsere Ziele: bessere Versorgung und Teilhabe Depressionsbetroffener

Zweck des Frankfurter Bündnis ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und der Volks- und Berufsbildung in Frankfurt am Main. Der gemeinnützige Verein soll dazu beitragen, das gesundheitliche Wohl von depressiv erkrankten Menschen zu fördern, die Minderversorgung dieser Patienten zu beseitigen und Maßnahmen zu unterstützen, die Diagnose und evidenzbasierte Therapie von Depressionen verbessern.

Über diesen Weg soll u. a. gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht und die Häufigkeit von Suiziden und Suizidversuchen gesenkt werden.

## Der 4-Ebenen-Ansatz

Der Vereinszweck wird insbesondere durch folgende Maßnahmen verwirklicht:

- Information der breiten Öffentlichkeit über die Erkrankung Depressionen und erfolgreiche Behandlungsmethoden.
- Fortbildungsveranstaltungen zur Verbesserung von Diagnose und Therapie depressiver Störungen sowie einer besseren Zuführung zu Hilfen.
- Enge Kooperation mit den vor Ort tätigen Einrichtungen, die bereits in die Versorgung depressiver Menschen eingebunden sind.
- Angebote und Maßnahmen für Betroffene und Angehörige, die dazu dienen, gesellschaftliche Teilhabe zu erhalten und Inklusion umzusetzen.

Dieser sogenannte 4-Ebenen-Ansatz ist das weltweit am häufigsten implementierte Suizidpräventionsprogramm, das als best-practice Beispiel im Suizidpräventionsreport der WHO aufgeführt ist (World Health Organization, 2014).



Abbildung 1: 4-Ebenen-Ansatz für Suizidprävention

Mit seinen Veranstaltungen, therapieergänzenden Hilfsangeboten und Informationskampagnen setzt sich das Frankfurter Bündnis gegen Depression für eine Entstigmatisierung der Erkrankung ein. Das Wissen soll außerdem helfen, Betroffenen und ihrem Umfeld die Möglichkeit zu geben, die Erkrankung besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Anlaufstellen und Hilfsangebote sollen so bekannter und zugänglicher werden.

## **Kernbotschaften**

- Depression kann jeden treffen
- Depression hat viele Gesichter
- Depression ist erfolgreich behandelbar

## **Unser Netzwerk**

Das Frankfurter Bündnis gegen Depression ist eines von derzeit ca. 90 regionalen Bündnissen gegen Depression in Deutschland, das im Netzwerk des Deutschen Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention agiert.

Wir stehen in regelmäßigem Austausch mit dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS), das von Frankfurter Gesundheitsamt koordiniert wird und gestalten die Suizidprävention in Frankfurt mit.

Unsere Vereinsmitglieder sind u. a. die Frankfurter psychiatrischen Kliniken, das Jobcenter Frankfurt und die Gesellschaft für Ausbildung in Psychotherapie.



Abbildung 2: Bilder aus den regelmäßigen Gruppenangeboten des Frankfurter Bündnis gegen Depression

## 2. Regelmäßige Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige

Die regelmäßigen Aktivitäts- und Kreativ-Angebote des Frankfurter Bündnis gegen Depression richten sich an Depressionsbetroffene und Angehörige und sind bewusst niedrigschwellig gestaltet: sie sind kostenfrei, die Anmeldung ist über unsere Webseite mit Angabe der E-Mail-Adresse möglich und ein Einstieg oder auch einmaliger Besuch sind jederzeit möglich.

Im Vordergrund steht, dass Betroffene und Angehörige auf unkomplizierte Art etwas für sich ausprobieren und finden können, dass Ihnen guttut. Die Angebote dienen der Prävention, der Stabilisierung, der Strukturhilfe und dem Erfahrungsaustausch. Ob Yoga, Wandern, Joggen, Hundespaziergang, Trialog und offenes Malen – die Gruppen erlauben es, in Bewegung, Gemeinschaft und in Austausch zu kommen und bieten so eine Hilfe zur Selbsthilfe in Ergänzung zu Therapien.

### 2.1. Trialog Depression

Depression ist behandelbar – doch es braucht es ein unterstützendes Umfeld, das die Herausforderungen der Erkrankung versteht. Aber auch Angehörige kommen an ihre Grenzen. Der Trialog Depression bietet einen Ort, an dem sich Betroffene, Angehörige und professionell Tätige auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen, um die Situation des jeweils anderen begreifen zu können.

Jeder Termin ist einem speziellen Thema gewidmet, das einen Rahmen für den jeweiligen Abend geben soll. Die Veranstaltung fand neun Mal am ersten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr im Universitätsklinikum Frankfurt statt und wurde von Psychologischen Psychotherapeut\*innen oder Psychiater\*innen moderiert. Die Anzahl der Plätze war auf 30 begrenzt, damit ein angenehmer Austausch stattfinden konnte.

2025 haben acht Trialoge stattgefunden.

## **2.2. Yoga gegen Depression**

Einmal pro Woche bieten wir eine Stunde Yoga im Haus 93 der Uniklinik Frankfurt und einmal im Monat im Nachbarschaftszentrum Ostend an. Der Präsenzkurs ist für etwa 15 Teilnehmende vorgesehen und wird von der zertifizierten Yoga-Lehrerin Elisabeth Fath durchgeführt.

Das Yoga soll Kräftigung, Entspannung und Ausgleich ermöglichen und ist auch für Einsteiger geeignet. Ein Einstieg ist wie bei allen unseren Angeboten jederzeit möglich.

Im Jahr 2025 haben insgesamt 44 Yogastunden stattgefunden, die vom Gesundheitsamt Frankfurt am Main gefördert wurden.

## **2.3. Hundespaziergang**

Diese Gruppe wird von Ehrenamtlichen angeleitet und findet an jedem zweiten Sonntag im Monat statt. Gestartet wird an unterschiedlichen Punkten im Main-Taunus- oder Hochtaunuskreis. Die etwa zweistündigen Strecken sind für Hund und Mensch gut zu bewältigen.

Der Spaziergang mit Hund erleichtert es, ins Gespräch zu kommen, verbindet und ermöglicht einen Ausgleich zum Alltag. Selbstverständlich gilt das Angebot auch für Interessierte ohne Hund.

Im Jahr 2025 hat der Hundespaziergang 11 Mal stattgefunden.

## **2.4. Laufgruppe**

Der Lauftreff wird von der professionellen Lauftrainerin Iris Hadbawnik angeleitet und findet dienstags entlang des Mains statt.

Joggen schafft einen sportlichen Ausgleich zum herausfordernden Alltag, fördert das Wohlergehen von Körper und Psyche und bietet eine gute Gelegenheit zum Abschalten.

Ziel der Laufgruppe ist es, gemeinsam Freude an der Bewegung zu entwickeln, sich auszutauschen und Fortschritte zu machen.

Die zertifizierte Lauftrainerin kann sich auf verschiedene Level gut einstellen und unterstützt mit hilfreichen Tipps. Beginner sind jederzeit willkommen.

Die Laufgruppe wurde in diesem Jahr durch das Gesundheitsamt Frankfurt am Main gefördert und hat 40 Mal stattgefunden.

## **2.5. Wandergruppe**

Die Wanderungen finden regelmäßig etwa alle 2-4 Wochen im Taunusgebiet statt. Die ca. 10 km langen Strecken werden von einer erfahrenen ehrenamtlichen Wanderin ausgewählt, zuvor erkundet und sind auch von untrainierten Personen zu bewältigen. Ziel ist es, sich gemeinsam in der Natur zu bewegen und die Möglichkeit zu haben, sich auszutauschen.

2025 fanden 24 Wanderungen statt.

## **2.6. Offene Malgruppe**

Die offene Malgruppe ist ein monatlich stattfindendes Angebot für bis zu 18 Personen in den Räumlichkeiten der Klinik für Psychiatrie am Uniklinikum Frankfurt. Jedes Treffen dauert ca.

zwei Stunden und dient dazu, die Teilnehmenden beim gemeinsamen Malen zur Selbstwahrnehmung anzuregen und Ausdrucksformen zu finden.

Ergotherapeut Jochen Dworeck bietet ehrenamtlich den Rahmen für freie Gestaltung und kreatives Ausprobieren.

Die Malgruppe wurde 2025 insgesamt 12 Mal angeboten.

### 3. Projekt: Kicken für die Seele

Gemeinsam mit dem Breitensportverein SG Bornheim 1945 e. V. Grün-Weiss organisierten wir ein Benefiz-Fußballspiel für Depressionshilfe in Frankfurt am Main am 16. August 2025, um auf die Erkrankung Depression aufmerksam und regionale und digitale Hilfsangebote bekannter zu machen.

Schirmherr der Aktion und des Frankfurter Bündnis gegen Depression ist Henni Nachtsheim, der sich seit über 10 Jahren für das Thema Depression in der Öffentlichkeit einsetzt und gleichzeitig begeistert in der Frankfurter Fußballwelt engagiert und vernetzt ist.

Bei dem Fußball-Event spielte eine gemischte Mannschaft der SG Bornheim gegen die Rhein-Main Bembel Tiger - eine von Henni Nachtsheim zusammengestellte Promi-Mannschaft aus Sport und Musik:

- Uwe Bindewald (Eintracht-Legende),
- Ervin Skela (ehem. Spieler der Eintracht Frankfurt),
- Armin Kraaz (Vize-Präsident Eintracht Frankfurt),
- Basti Red (Podcaster),
- Alex Schur (Eintracht-Legende)
- Christopher Michel (Sportredakteur),
- Thomas Zampach (ehem. Fußball- aktiver Football-Spieler (Galaxy))
- Steffen Hertlein (Podcast Host)
- Markus Philipp (HR Moderator),
- Matze Thoma (Eintracht-Museum),
- Michael Apitz (Maler u. Comiczeichner),
- Edgar „Euro Eddy“ Schmitt (ehem. Spieler der Eintracht Frankfurt),
- Boris Meinzer (FFH Moderator),
- Alexander Bonengel (Sky Sport),
- Andie Mette (Musiker),
- Phil Hofmeister (Reporter) und Markus Finger (Adlerherzen).



Abbildung 3: Ankündigung des Benefiz-Fußballspiels "Kicken für die Seele"

Moderatoren der Veranstaltung und Kommentatoren des Fußballspiels waren Johannes Scherer (HIT RADIO FFH) und Sonnur Kiricioglu (SG Bornheim).

Dieser Rahmen ermöglichte es, über psychische Gesundheit mit Fokus auf Depression zu sprechen: Symptome, Behandlung, Anlaufstellen für Hilfen und Unterstützungsangebote. So waren am Spielfeldrand neben Wurst- und Getränkeständen zahlreiche Infostände zu finden, darunter das Gesundheitsamt Frankfurt am Main, die Frankfurter Werkgemeinschaft, der Frankfurter Verein, Luis hilft e.V. und ancora, die ihre Angebote vorstellten und Fragen beantworteten.

Über 300 Besucher und Besucherinnen kamen am letzten Ferienwochenende auf die Anlage der SG Bornheim, um die Heimmannschaft zu unterstützen oder die Bembel-Tiger zu sehen – das Thema psychische Gesundheit war dabei allgegenwärtig: in Ansprachen, Gesprächen und mit jedem Fähnchen.

Ein Highlight war auch die Live-Zeichnung eines Frankfurter Adlers von Michael Apitz, die im Anschluss an die Siegerehrung zugunsten des Frankfurter Bündnis gegen Depression versteigert wurde. Durch diese Aktion, Spenden und dem Gewinn aus den Essens- und Getränkeverkäufen kam eine Summe von 2.000 € zugunsten des Frankfurter Bündnis gegen Depression zusammen.



Abbildung 4: Eindrücke der Veranstaltung "Kicken für die Seele" am 16.08.25, Fotos von Bernd Lösel und André Sturmreid



Abbildung 5: Eindrücke der Veranstaltung "Kicken für die Seele" am 16.08.25, Fotos von Bernd Lösel und André Sturmreid

## **Ziele & Nachhaltigkeit**

Ziel war es, durch ein solches Event das Thema psychische Erkrankungen und Prävention bei der SG Bornheim besprechbar zu machen und zu verankern.

Das Benefiz-Fußballspiel lieferte einen spannenden Aufhänger dafür, über psychische Gesundheit im Sport sprechen zu können: Indem Fußballspieler und Prominente sich für das Thema Depression einsetzten, zeigten sie zum einen, wie wichtig es ist und gleichzeitig wie normal es sein sollte, darüber zu sprechen. Bei der SG Bornheim wird nach dem Event das Thema in zwei Workshops und mit passendem Informationsmaterial vertieft und nachhaltig integriert.

Wie ähnliche Aufklärungsgebiete auch, lebt auch die Aufklärung und Informationsvermittlung zum Thema Depression davon, es immer wieder neu zu erzählen und es mit Aktionen zu verbinden, für die bereits Begeisterung besteht. Das Projekt ermöglichte uns, verschiedene Aspekte der Depression neu und ansprechend aufzuarbeiten und zu kommunizieren, uns durch die Kooperation mit Sportvereinen neue Personenkreise zu erschließen und gleichzeitig die Chance zu erhöhen, dass jemand genau auf die Information zur Depression und den Hilfsangeboten stößt, die er vielleicht dringend benötigt.

Als Mitglied von FRANS leisteten wir hiermit auch einen Beitrag, das Hilfesuchverhalten der männlichen Zielgruppe nachhaltig zu verändern. Die Gruppe der Männer ab 35 Jahre ist mit Prävention- und Aufklärungsarbeit bisher oftmals nur schwierig zu erreichen und sticht in bundesweiten Suizidstatistiken konstant negativ hervor. FRANS legte deshalb im Jahr 2025 bei seiner Awareness- und Antistigmaarbeit einen Fokus auf diese Zielgruppe.

## **Unterstützung**

Gefördert wurde die Veranstaltung vom Gesundheitsamt Frankfurt, und der Frankfurter Sparkasse. Außerdem wurde es unterstützt von der Verkehrsgesellschaft Frankfurt am Main (VGF), Nuzzcom Music Office, Denningers Mühlenbäckerei und der Fußballbörse Rhein-Main.

Ein besonderer Dank gilt auch den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, Spielerinnen und Spielern der SG Bornheim, ohne die die Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

### **3.1. Kooperation mit dem Verein SG Bornheim**

Die SG Bornheim ist bekannt für ihr starkes soziales Engagement und ihre vielfältigen Initiativen, die sich für die Gemeinschaft und den Zusammenhalt in Frankfurt einsetzen. Das Engagement des Vereins zeigt sich nicht nur im Sport, sondern auch in zahlreichen sozialen Projekten, darunter z.B. ihr Engagement fürs Kindeswohl und ihr Kinder- und Familienzentrum. Mit dem Projekt „Kicken für die Seele“ setzt die SG Bornheim ein weiteres Zeichen und macht sich stark für die Unterstützung psychischer Gesundheit – innerhalb ihres Vereins und in Frankfurt.

In zahlreichen Besprechungen haben wir uns für ein Benefiz-Fußballspiel entschieden, verbunden mit zwei Workshops, die das Wissen zum Umgang mit psychischen Erkrankungen mit Fokus auf Depression vermitteln sollen.

Eine Schulung wird sich mit der Früherkennung psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen beschäftigen und spricht insbesondere Trainer\*innen und Eltern an.

Eine weitere Schulung klärt über die Erkrankung Depression auf und den Umgang mit den Herausforderungen. Dieser Workshop richtet sich an alle Jugendlichen und Erwachsenen.

Beide Schulungen werden 2026 stattfinden.

Außerdem sollen Anlaufstellen für Unterstützung bei psychischen Herausforderungen im Verein sichtbar gemacht werden.

### 3.2. Kommunikation und Reichweite

Das Projekt „Kicken für die Seele“ ermöglichte uns, über Depression im Sport zu sprechen und dank der prominenten Startelf von Henni Nachtsheim auch bekannte Stimmen zu Wort kommen zu lassen.

Bereits die Ankündigung der Veranstaltung in Zusammenarbeit mit einigen der Spieler der Bembel-Tiger-Mannschaft, erhöhte die Reichweite unseres Instagram-Kanals um ein Vielfaches. Basti Red, Phil Hofmeister, Alexander Bonengel, Andie Mette, Steffen Hertlein und Markus Philipp stellten Fotos und Zitate zur Verfügung, die zum einen auf das Fußballerevent hinwiesen, zum anderen dem Thema Depression bzw. psychische Gesundheit Raum gaben. Zudem nutzten sie ihre eigene Reichweite und teilten unsere Inhalte.

So erreichte das Frankfurter Bündnis gegen Depression im Zeitraum vom 04.08.-02.09.25 insgesamt 104.131 Aufrufe für Inhalte auf Instagram.

Das bedeutet auch:

- **104.131 Mal** Interesse für das Thema mentale Gesundheit
- **104.131 Mal** Infos für jemanden, der sie vielleicht gerade braucht
- **104.131 Mal** jemand, der sich vielleicht doch Hilfe holt oder über seine Herausforderungen spricht.

Auf der Webseite des Frankfurter Bündnis gegen Depression sahen wir einen Jahrespeak an Aufrufen am Tag der Veranstaltung mit 209 Aufrufen und auch unsere Aktivitäts-Gruppen haben durch die Kommunikation neue Teilnehmende hinzugewonnen.

Zur Bewerbung der Veranstaltung hatten wir zudem eine Unterwebseite auf der Homepage des Frankfurter Bündnis gegen Depression erstellt, auf der alle Informationen gebündelt wurden sowie über Newsletter, Facebook und Frontpage der Webseite kommuniziert.

Dank einer Kooperation mit der Frankfurter Verkehrsgesellschaft (VGF) wurde die Veranstaltung „Kicken für die Seele“ an drei Tagen mit einem Spot auf den Infoscreens beworben, d. h. auf 62 VGF-eigenen Großbildflächen in den VGF-U-Bahn-Stationen (u. a. Hauptwache, Konstablerwache, Hauptbahnhof, Bockenheimer Warte). Die Tagesreichweite eines Infoscreenspots liegt nach eigenen Angaben der VGF bei ca. 450.000 Kontakten.

Bei einer Pressekonferenz am 31.07.25 beantworteten Henni Nachtsheim, Jürgen Holzapfel (Geschäftsführender Vorstand SG Bornheim), Prof. Andreas Reif und Dr. Christine Reif-Leonhard die Fragen der Journalisten.

Am Spieltag selbst standen die Fußballspieler sowie Henni Nachtsheim der Presse Rede und Antwort.

So erschienen Artikel unter anderem in der Frankfurter Rundschau, der Frankfurter Neuen Presse, dem Frankfurter Journal und durch eine dpa-Meldung auch online bei der Süddeutschen Zeitung, der ZEIT und bei T-Online. RTL Hessen berichtete im Rahmen ihres Formats „VIP News“ mit Jens Brevo von sowohl vor als auch nach der Veranstaltung.



Abbildung 6: Ausschnitt Frankfurter Neue Presse vom 18.08.25

## 4. Veranstaltungen

### 4.1. Filmabend: „Eines Vaters Liebe“ von Leon Noel Schardt (05.09.)

Nach der positiven Resonanz im Vorjahr, haben wir 2025 erneut einen Abend mit dem Film „Eines Vaters Liebe“ von Leon Noel Schardt organisiert. Auch in diesem Jahr fand die Veranstaltung im Rahmen der Psychiatriewoche statt. Dieses Mal konnten wir den Regisseur des Films für die anschließende Podiumsdiskussion gewinnen, der mit viel Offenheit und Empathie die Fragen des Publikums beantwortete. Organisiert wurde das Angebot in Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt, die auch den Raum, zur Verfügung gestellt hat. Das Frankfurter Bündnis war mit einem Infostand vor Ort.

Ort: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt, Kapelle, Heinrich-Hoffmann-Str. 10, 60528 Frankfurt am Main

### 4.2. Lesung mit Nora Dietrich „Mental Health at Work“ (24.09.)

Nora Dietrich macht deutlich, dass Arbeit zwar fordern aber nicht krank machen darf und entwirft eine neue Definition von Erfolg, in der sich Leistung und Gesundheit nicht widersprechen.

Sie "verbindet ihre therapeutische Expertise mit praktischer Erfahrung in der Organisationswelt und bricht mit längst verstaubten Tabus. Mit ihrem Hintergrund in Verhaltenstherapie und Organisationsdesign weiß sie: Authentische Beziehungen sind der Klebstoff, der uns zusammenhält." (www.between-people.com)

Ihr Buch „Mental Health at Work“ zeigt mit Herz, Haltung und Handwerkszeug, wie mentale Gesundheit im Arbeitsalltag gelebt werden kann.

Abgerundet wurde die Lesung durch eine Podiumsdiskussion, in der Nora Dietrich zusammen mit Psychiaterin Dr. Reif-Leonhardt und Vereinskordinatorin Annika Schwind Fragen aus dem Publikum aufgriff und diskutierte. Die Stände des Frankfurter Bündnis und FRANS über lokale Unterstützungsangebote.

Dank einer Kooperation mit der Zentralen Stadtbibliothek Frankfurt, konnte die Veranstaltung sehr zentral stattfinden und wurde im Veranstaltungsprogramm der Stadtbücherei Frankfurt beworben.

Ort: Zentrale Stadtbibliothek Frankfurt, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt

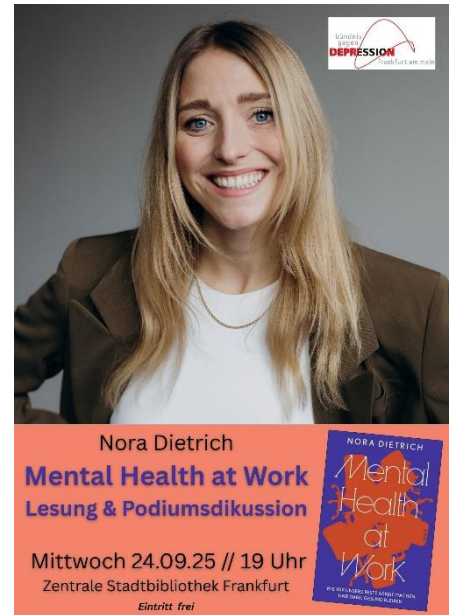


Abbildung 7: Ankündigung der Lesung mit Nora Dietrich

### 4.3. Interaktive Lesung mit Thomas Reinbacher: „Nach Grau kommt Himmelblau“ (21.10.)

Dr. Thomas Reinbacher hatte alles. Tolle Frau. Süßer Sohn. Raketenkarriere. Dann kam 2021 der Absturz – und eine Depression, die alles infrage stellte. In dieser sehr persönlichen Lesung nimmt Thomas sein Publikum mit auf eine Reise – vom beruflichen Höhenflug mit Management-Rollen bei Amazon und Google bis zur Einweisung in die Psychiatrie.

Mehr als 200 Tage verbrachte er in der Klinik und kämpfte sich über zwei Jahre langsam wieder zurück in ein Leben 2.0 - "Ich habe eine zweite Chance bekommen, dafür bin ich sehr dankbar", sagt er heute.

Eine Lesung, die mehr ist als Worte – sie macht Mut. Vor allem auch Angehörigen, denn seine Frau bezeichnete er schon oft als Heldin, ohne die er es durch diese Zeit nicht geschafft hätte. Dieses Bild haben wir für unseren Infostand aufgegriffen und Stoffbeutel bedrucken lassen mit der Aufschrift „Not all heroes wear capes“. Die Beutel konnten vor Ort mit Textilstiften individualisiert und gestaltet werden, um sie für sich selbst mitzunehmen oder einem Angehörigen zu schenken.



Abbildung 8: Dr. Thomas Reinbacher im Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Gefördert wurde die Veranstaltung von der Deutsche Bahn Stiftung. Unterstützt von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Ort: Gesundheitsamt Frankfurt Breite Gasse 28, 60313 FFM im Auditorium

## 5. Schulungen

Die Schulungen des Frankfurter Bündnis werden von erfahrenen Ärzt\*innen oder Psychologischen Psychotherapeut\*innen durchgeführt und zum Teil durch die Erfahrungsberichte von Betroffenen aus dem Verein unterstützt.

- Hybrider Vortrag „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz am Beispiel Depression“ in Karlsruhe für die Deutsche Telekom Außendienst GmbH, Versammlung der Schwerbehindertenvertretung (19.02.)
- Mitarbeiter\*innenschulung „Depression kann jeden treffen“ für die Mitarbeiter des Jobcenters Frankfurt (25.03)
- Mitarbeiter\*innenschulung „Stressprävention“ für die Mitarbeiter des Jobcenters Frankfurt (11.04.)
- Multiplikator\*innenschulung Bahnhofsmision Frankfurt & Fulda zum Umgang mit Depressionsbetroffenen (27.07.)
- Online-Mitarbeiter\*innenschulung Deutsche Bank (11.10.)
- Multiplikatorenschulung Bahnhofsmision Stuttgart zum Umgang mit Depressionsbetroffenen (11.10.)
- BRAVE-Talk Schulung Schüler\*innen Carl-Schurz-Schule (21.10)
- Zwei Mitarbeiter\*innenschulung für das Polizeipräsidium Südosthessen in Offenbach zum Thema Depression in der Arbeitswelt (29./30.10)

## 6. Kommunikation

2024 ging unsere Webseite online als zentraler Anlaufpunkt für alle Informationen und Angebote rund um das Frankfurter Bündnis. Die Infomaterialien des Bündnisses wurden überarbeitet sowie Social Media-Kanäle und ein Newsletter aufgebaut.

Auf dieser Grundlage konnten im Jahr 2025 Veranstaltungen erfolgreicher beworben, Aufklärungs- und Netzwerks-Informationen breiter gestreut und unsere regelmäßigen Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige bekannter gemacht werden.

Dank einer intensiven Netzwerkarbeit konnten wir mit Accounts kooperieren, die über eine weit höhere Followerzahl verfügen als wir. Das erlaubte uns, auch für unsere Inhalte die Reichweite zu steigern und somit mehr Menschen mit Informationen zur Erkrankung Depression, Angeboten und Anlaufstellen zu erreichen.

Besonders großen Einfluss auf unsere temporäre Reichweite hatten die Ankündigungen und Berichte unserer Kooperationsveranstaltung mit der SG-Bornheim „Kicken für die Seele“ am 16.08.25 sowie die gemeinsamen Postings mit Dr. Thomas Reinbacher und seinem Instagram-Account „himmelblau.jetzt“ im Oktober 2025.

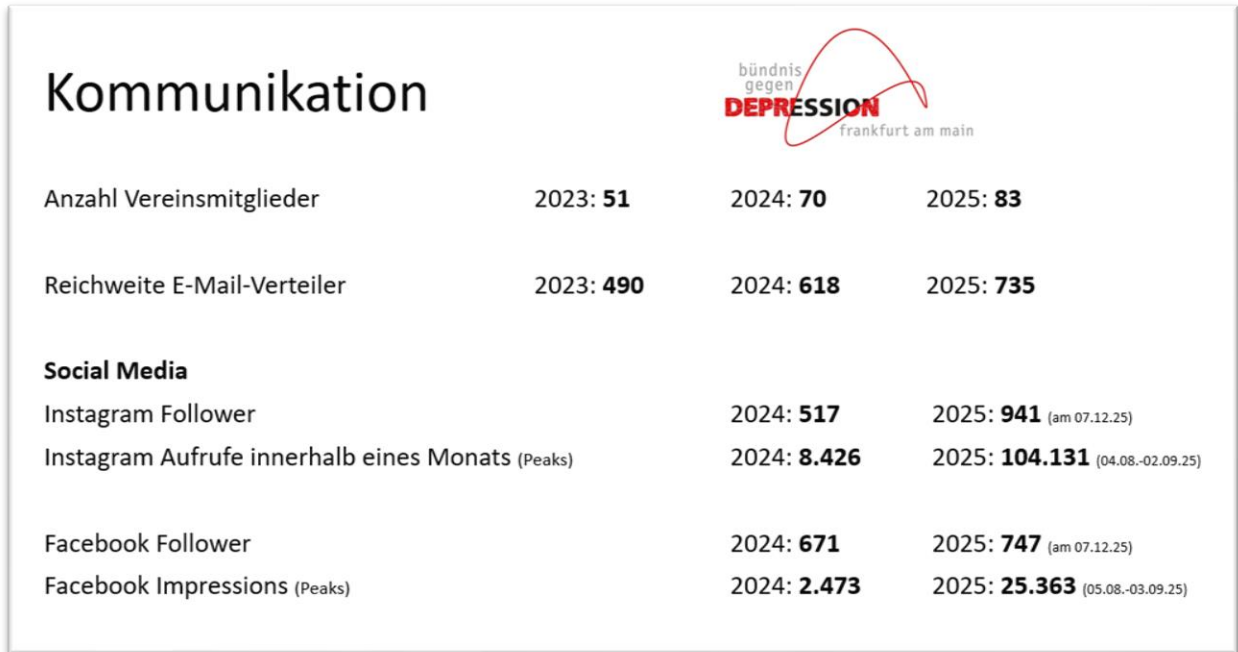


Abbildung 9: Kommunikationskanäle in Zahlen

## 6.1. Webseite

Die Webseite ist unsere zentrale Plattform für Informationen rund um die Erkrankung Depression, lokale und digitale Anlaufstellen und vor allem auch aktuelle Veranstaltungen in und um Frankfurt zum Thema psychische Gesundheit. Herzstück ist die Übersicht und Anmeldefunktion zu unseren regelmäßigen Gruppen.

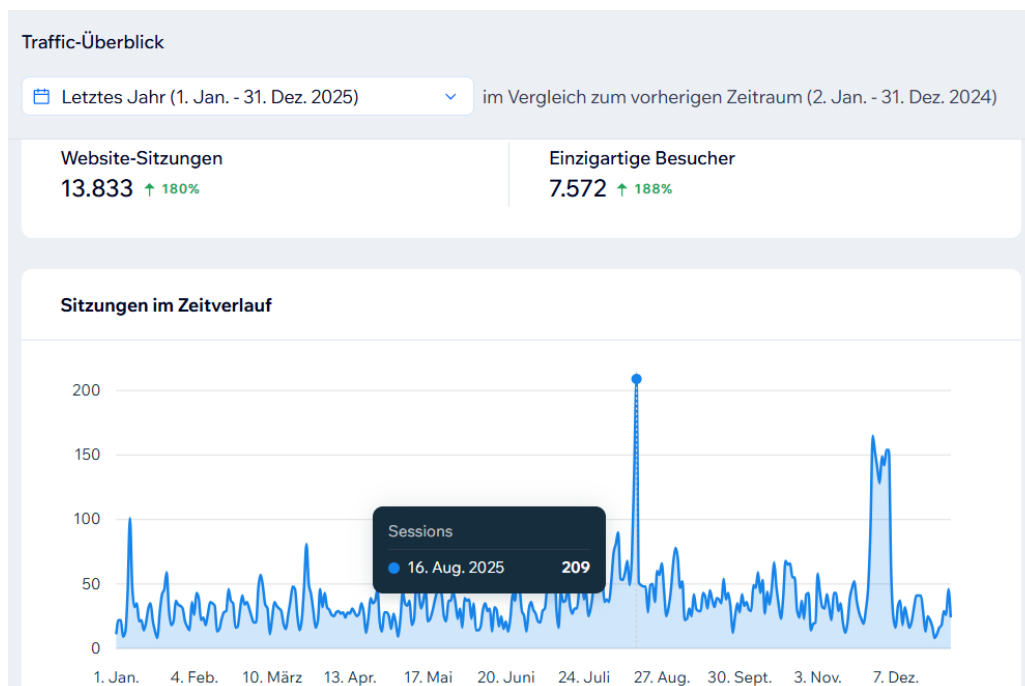


Abbildung 10: Traffic-Überblick unserer Webseite im Jahr 2025

Der Traffic-Überblick unserer Webseite zeigt, dass die Homepage im Vergleich zum Vorjahr dank regelmäßiger Kommunikationsarbeit, Kooperationen und Veranstaltungen deutlich öfter besucht wurde.

Der Tag des Benefiz-Fußballspiels „Kicken für die Seele“ am 16.08.25 und die Kooperation mit Dr. Thomas Reinbacher Ende November stehen in den Aufrufzahlen deutlich hervor.

## 6.2. Social Media

Das Frankfurter Bündnis betreute auch im Jahr 2025 einen Facebook- und einen Instagram-Account. Auch in diesem Jahr konnten die Follower-Zahlen beider Accounts erhöht werden (siehe Abb. 8).

Die Anzahl der Beiträge und sogenannten Shares auf Instagram konnte von 35 in 2023 über 360 in 2024 auf 461 im Jahr 2025 erhöht und die Reichweite des Kanals durch vermehrte Interaktionen und Kooperationen vereinzelt bis auf 27.816 erreichte Konten gesteigert werden (109.969 Aufrufe, Zeitraum: 3.11.-3.12.; zum Vergleich: der Peak 2024 lag bei 8.426 erreichten Konten).

Dieser Peak 2025 Ende November kam durch ein erfolgreiches Kooperations-Posting mit Dr. Thomas Reinbacher und seinem Account *himmelblau.jetzt* zustande. Dazu haben wir ein Fotoreihe („Carousel“) auf Instagram gepostet zum Thema Angehörige: „Mein Partner hat Depression – das wünsche ich mir von dir“. Zwar hatten wir das Posting mit bezahlter Werbung unterstützt, doch die Reichweite des Accounts *himmelblau.jetzt* spielte eine weit wichtigere Rolle, zumal er im gleichen Zeitraum mit einem Posting viral ging und dadurch erheblich an Followern gewann: insgesamt haben wir allein mit diesem gemeinsamen Posting 24.510 Aufrufe (Stand 18.02.26) generiert.

Auf Facebook erreichten wir im Peak 26.184 Aufrufe im Zeitraum 30.07.-26.08.25 (zum Vergleich: 2024 waren 2.473 Aufrufe der höchste Wert innerhalb von 28 Tagen).



Abbildung 12: Screenshot Instagram Account des Frankfurter Bündnis gegen Depression

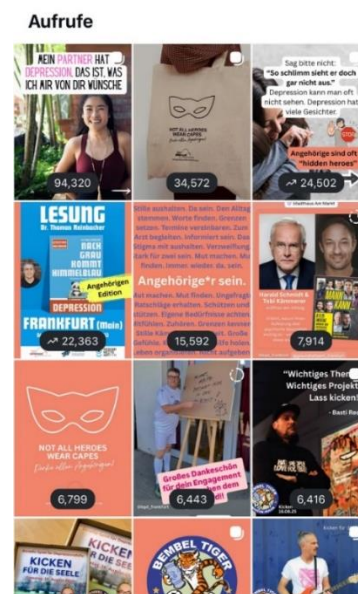


Abbildung 11: Ausschnitt Dashboard des Frankfurter Bündnis gegen Depression

### 6.3. Infostände

Datum	Anlass / Partner	Ort
13.03.	Veranstaltung „Psychische Gesundheit, Bewegung und Sport“ des Gesundheitsamts Frankfurt	Gesundheitsamt Frankfurt
25.03.	Lesung „Wir fliegen hoch, wir fallen tief“ von Astrid Freisen	Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt
13.05.	FRANS-Veranstaltung: Lesung „Vom Dauerstress zur Depression: Wie Männer mit psychischen Belastungen umgehen und sie besser bewältigen können“ von Anne Maria Möller-Leimkühler	Gesundheitsamt Frankfurt
24.05.	`S Fachl, Einzelhandel	Innenstadt Frankfurt
01.06.	Powerparty des Fußballvereins Frankfurt Galaxy, Eröffnungsspiel	Stadion am Bieberer Berg, Offenbach
03.-08.09	Frankfurter Psychiatriewoche 2024	Eingangshalle Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Uniklinik Frankfurt
10.09.	Frankfurter Schul-Suizidpräventionstag 2025	ASTA am Campus Bockenheim der Goethe-Universität Frankfurt
20.09.	Abfahrt & Ankunft des Frankfurter Fellows Ride in Frankfurt	Goetheplatz & Paulsplatz, Frankfurt
23.09.	Veranstaltung „Psychische Gesundheit, Bewegung und Sport“ des Gesundheitsamts Frankfurt – mit Beteiligung an Podiumsdiskussion	Gesundheitsamt Frankfurt
10.10.	Stand betreut von MHFAlern der Deutschen Bank mit unserer Standausrüstung	Deutsche Bank, Taunusanlage 12
21.10.	1. Gesundheitstag der Carl-Schurz-Schule	Carl-Schurz-Schule, Sachsenhausen, Frankfurt
23.10.	Symposium „Polizeiarbeit mit Menschen in psychischen Krisen“	Hochschule für öffentliches Management und Sicherheit, Mühlheim
08.11.	FRANS-Veranstaltung: „Mann kann...“ Infotag Männer & Psychische Gesundheit	Stadthaus Frankfurt

#### Vorstellung der Tätigkeit des Frankfurter BgD:

- 13.06. „Entstigmatisierung der Psychiatrie“ – Informationstag für Schüler\*innen der 10. Klasse des Gymnasiums Nord



Abbildung 13: Eindrücke der Infostände 2025

## 6.4. Infomaterial

- Der Hauptflyer des Frankfurter Bündnis gegen Depression enthält allgemeine Informationen zur Erkrankung Depression, einen Selbsttest Depression, Anlaufstellen für Rat und Hilfe in Frankfurt und eine Übersicht über Wege der Unterstützung und Zuständigkeiten.
- Auf einer Postkarte sammeln wir auf einen Blick all unsere regelmäßigen Angebote für Depressionsbetroffene und Angehörige.
- Die Postkarte „Du bist genug.“ soll Mut und auf das Frankfurter Bündnis gegen Depression aufmerksam machen.

Die Infomaterialien des Frankfurter Bündnis gegen Depression liegen an zahlreichen Stellen in der Stadt aus, können an Infoständen mitgenommen oder auch bestellt werden. Für eine Bestellung senden Sie gerne eine E-Mail an [info@depressionshilfe-frankfurt.de](mailto:info@depressionshilfe-frankfurt.de).

## 6.5. Newsletter

Unser Newsletter wurde im Jahr 2025 an jeweils über 650 Menschen Mitglieder, Unterstützer\*innen und Interessierte verschickt. Er informierte in fünf Ausgaben über die Tätigkeiten und Angebote des Vereins, aber auch über Veranstaltungen, Tipps und Neuigkeiten rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit. Dabei wird nicht nur in eigener Sache kommuniziert, sondern auch die Events und Aktionen von anderen Bündnissen, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sowie lokalen Partner\*innen wie dem Gesundheitsamt und dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention publik gemacht.

Die Anmeldung zum Newsletter erfolgt über die Webseite, mit einer E-Mail oder durch das Eintragen in eine Liste am Informationsstand des Frankfurter Bündnisses.



Abbildung 14: Ausschnitt Newsletter September 2025

## 7. Netzwerktreffen

Datum	Art des Treffens	Zweck des Treffens
17.03.	FRANS: AK Awareness und Antistigmaarbeit	Planung des Schwerpunktthemas Männer, Zusammenarbeit Frankfurter Akteure für Suizidprävention
26.03.	Arbeitskreis Sucht, Psyche und Gesundheit im Polizeipräsidium Südosthessen in Offenbach	Vorstellung der Tätigkeit des Frankfurter BgD für Akteure im Kreis Offenbach
19.05.	Ausweitungstreffen Deutsches Bündnis gegen Depression in Leipzig	Vernetzung und Austausch zw. Den Bündnissen gegen Depression
12.06.	Schul-Veranstaltung Stiftung Polytechnische Gesellschaft mit tomoni mental health gGmbH	Vernetzung von Schulen mit lokalen Akteuren des Bereich Mental Health
07.11.	CHAJA Projekt-Netzwerk-Veranstaltung – mit Präsentation der Tätigkeiten und Angebote des Frankfurter BgD	Vernetzung aller von CHAJA geförderten Projekte

### Vernetzung untereinander:

23.08. Sommerfest des Frankfurter Bündnisses gegen Depression für Mitglieder und Ehrenamtliche

## 9. Schülerpraktika

In diesem Jahr haben wir Schulpraktika ermöglicht, bei denen zwei Schülerinnen unsere Vereinskoordinatorin während zwei Wochen Ende Juni bis Anfang Juli bei Ihrer Arbeit begleitet haben. Dabei bekamen sie die Möglichkeit, Netzwerkpartner\*innen aus dem Gesundheitsamt, der Stadtbibliothek, der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sowie der Uniklinik und deren Tätigkeitsbereiche kennenzulernen, durften bei der Kommunikation insbesondere auf Instagram mitwirken und erhielten einen Überblick über die Anlauf- und Unterstützungsstellen für Jugendliche in Frankfurt und online.

## 10. Schlusswort & Dank

### Gemeinsam stark gegen Depression

Wir danken an dieser Stelle allen, die unsere Arbeit in 2025 unterstützt haben – unseren Förderern, Spendern, unserem Schirmherrn Henni Nachtsheim, allen Ehrenamtlichen, unseren Referenten und Kooperationspartnern. Ohne sie alle wäre unsere Arbeit nicht möglich!

Prof. Andreas Reif  
Vorstandsvorsitzender Frankfurter Bündnis gegen Depression