HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

teamwork für Gesundheit und Arbeit

# Angebote zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit im Programm

Präsenz & digital

- Unterschiedliche Austausch- & Gesprächsformate sowie Bewegungsangebote

- orientiert an Bedarfen & individuellen Heraus-forderungen der Dialoggruppe

Ziele

- Abbau von psychosozialen Belastungen wie Stress, Isolation & Einsamkeit
- Stärkung von Selbstwirksamkeit, Resilienz, Selbstwert & Empowerment



















GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

teamwork für Gesundheit und Arbeit

# Unsere Praxisbeispiele zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit

- Café Wohlzeit
- Frauen Wohlzeit
- Begegnungscafé Resilienz
- I AM ME - Queer Care Frankfurt
- In deiner Stärke - Resilienz und Selbststärkung (online)
- Spaziergeh-Treffen




GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen




Flyer Café Wohzeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# 10x „Café Wohlzeit“ in Hessen










- freiwillig
- kostenfre
  i
- anonym

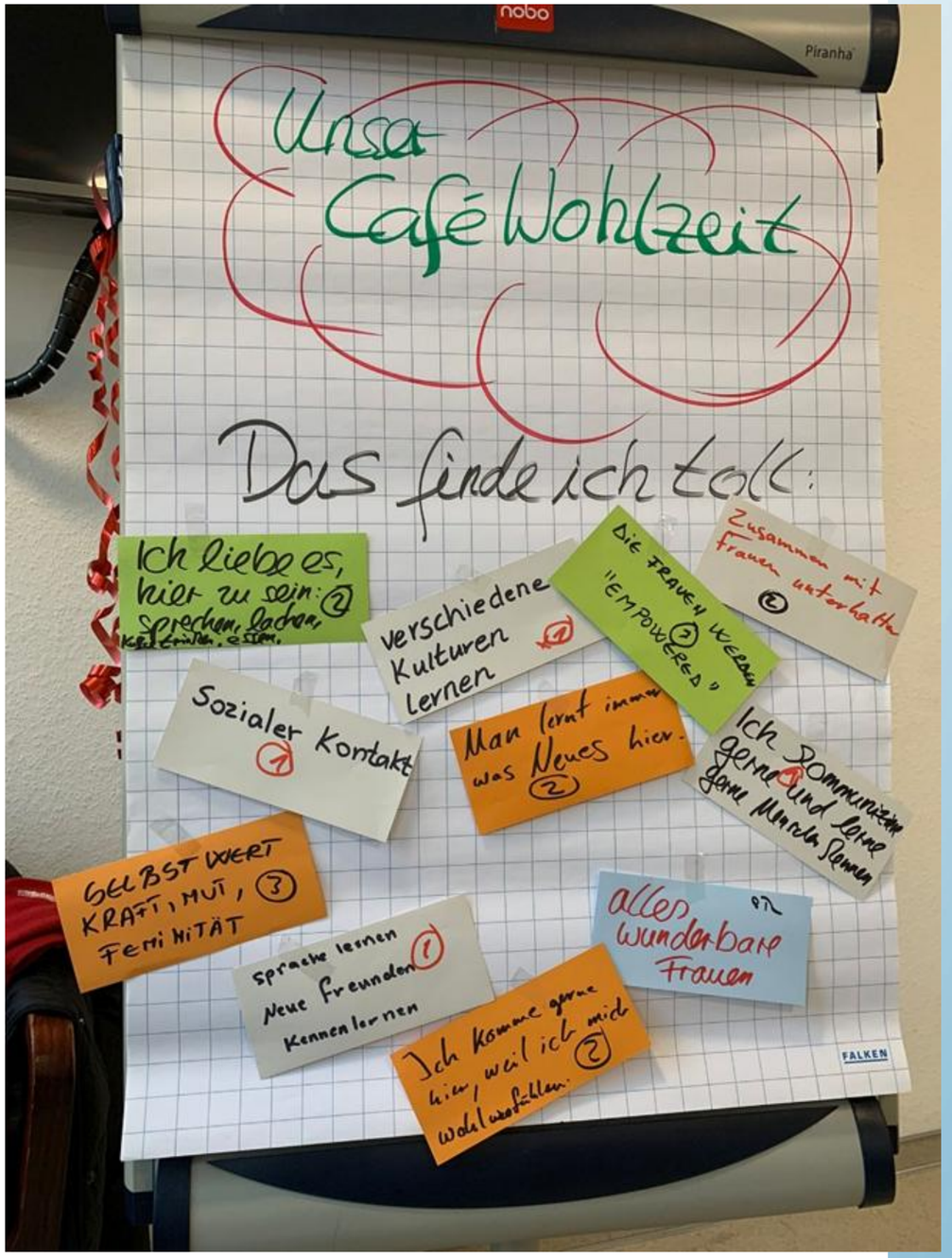
# Das sagen die Frauen über das Café Wohlzeit:

**O-Töne von Silda, Kolouch, Jinan:**
„Wir kommen gerne in das Café Wohlzeit, weil wir hier verschiedene Kulturen und Menschen kennen lernen und schöne soziale Kontakte knüpfen.“

**O-Töne von Oana, Hassina, Rima:**
„Die Frauen werden hier empowered: Selbtswert, Kraft, Mut und Feminität.

**O-Töne Café Wohlzeit Frankfurt:**
„Ich kann hier einfach ich selbst sein. Die anderen Frauen und Aylin geben mir Kraft. Ich fühle mich sehr gut hier.”

“Nach jedem Café Wohlzeit-Treffen gehen wir mit einem Lächeln nach Hause. Wir alle fühlen uns hier sehr wohl. Können auch immer über alles reden und schämen uns nicht mehr.”




Sevda Rommel, Café Wohlzeit

# Selbstwirksamkeit stärken

- Selbstorganisierte Veranstaltung der Teilnehmerinnen mit der Unterstützung der Sozialen Stadt Steinbach (Taunus)

STEINBACH Soziales | 23.07.2025

## Aktiv, lecker und gesund – beim Sommerfest des Café Wohlzeit



*Freuen sich über das gelungene Sommerfest des „Cafe Wohlzeit“: viele Teilnehmerinnen und Akteure*Foto: Teamwork für Arbeit

**Steinbach** (stw). Kürzlich feierten die Teilnehmerinnen des „Café Wohlzeit“ gemeinsam mit zahlreichen Besuchern einen besonderen Sommerabend am Steinbacher Weiher. Unter dem Motto „Frauenpower: aktiv, lecker, gesund“ wurde das Fest der feierliche Abschluss vor der Sommerpause – und ein starkes Zeichen für Gemeinschaft, Eigeninitiative und Gesundheitsförderung.

Mit viel Kreativität und Engagement hatten die Frauen des „Café Wohlzeit“ das Event selbst organisiert. Entstanden ist ein offenes, herzliches Fest für alle Generationen – mit traditionellen Getränken, erfrischenden Wassermelonen und thematischen Stationen rund um körperliches und seelisches Wohlbefinden. Im Mittelpunkt stand der gemeinsame Austausch über Gesundheitsthemen, die im Alltag oft zu kurz kommen – von Selbstfürsorge und Stressbewältigung bis zu Ernährung und Entspannung.


FRAUEN WOHLZEIT
gemeinsam stark

**Frauen Wohlzeit**
*selbstorganisiertes Gesundheitsangebot für Frauen*

- Förderung von Bewegung, Gesundheitskompetenz und beruflicher Teilhabe
- Regelmäßige fachliche Begleitung durch eine professionelle Coachin und die Programmkoordinatorin
- Enge Zusammenarbeit mit der Quartiersmanagerin vor Ort
- Unterstützung durch die Kommune im Rahmen der Sozialen Stadt Steinbach (Taunus)
- Unterstützung durch das Kommunale Jobcenter Hochtaunus



Foto von Aylin Aygut: Nawel Ghodbane und Anastasiia Yehorova

teamwork
für Gesundheit und Arbeit

# Begegnungscafé "Resilienz"

**Mut und Resilienz**
mit Aylin



KOMMUNALES JOBCENTER HOCHTAUNUS

HOCHTAUNUS KREIS

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV Spitzenverband | AOK Die Gesundheitskasse. | BKK | IKK | SVLFG | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | vdek Die Ersatzkassen

**Begegnungscafé Resilienz**
*Workshop im Rahmen des Chancentages im Hochtaunuskreis*

- Enge Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Jobcenter Hochtaunus und einer professionellen Coachin
- Gemeinsame Konzeption und Durchführung des Workshops
- Stärkung von Resilienz, Selbstfürsorge und Gesundheitskompetenz
- Verbindung von Gesundheitsförderung und Arbeitsförderung
- Teilnahme von rund 20 Frauen
- Nutzung des Workshops als Plattform zur Vorstellung und Bewerbung weiterer Angebote


I AM
ME
Queer Care. Empowerment und
Gesundheit für Körper und Geist.

**I AM ME - Queer Care in Frankfurt**
*Niedrigschwelliges Gesundheitsangebot für queere Menschen in Erwerbslosigkeit*

- Schaffung eines diskriminierungssensiblen Raums für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung
- Stärkung von Selbstfürsorge, Gesundheitskompetenz und sozialer Teilhabe
- Regelmäßige Angebote zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und psychischer Gesundheit
- Umsetzung in Kooperation mit dem Jobcenter Frankfurt und Unterstützung durch das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AMKA)
- Niedrigschwelliger Zugang durch die Verortung im LSKH Queeres Kulturhaus Frankfurt




ONLINE

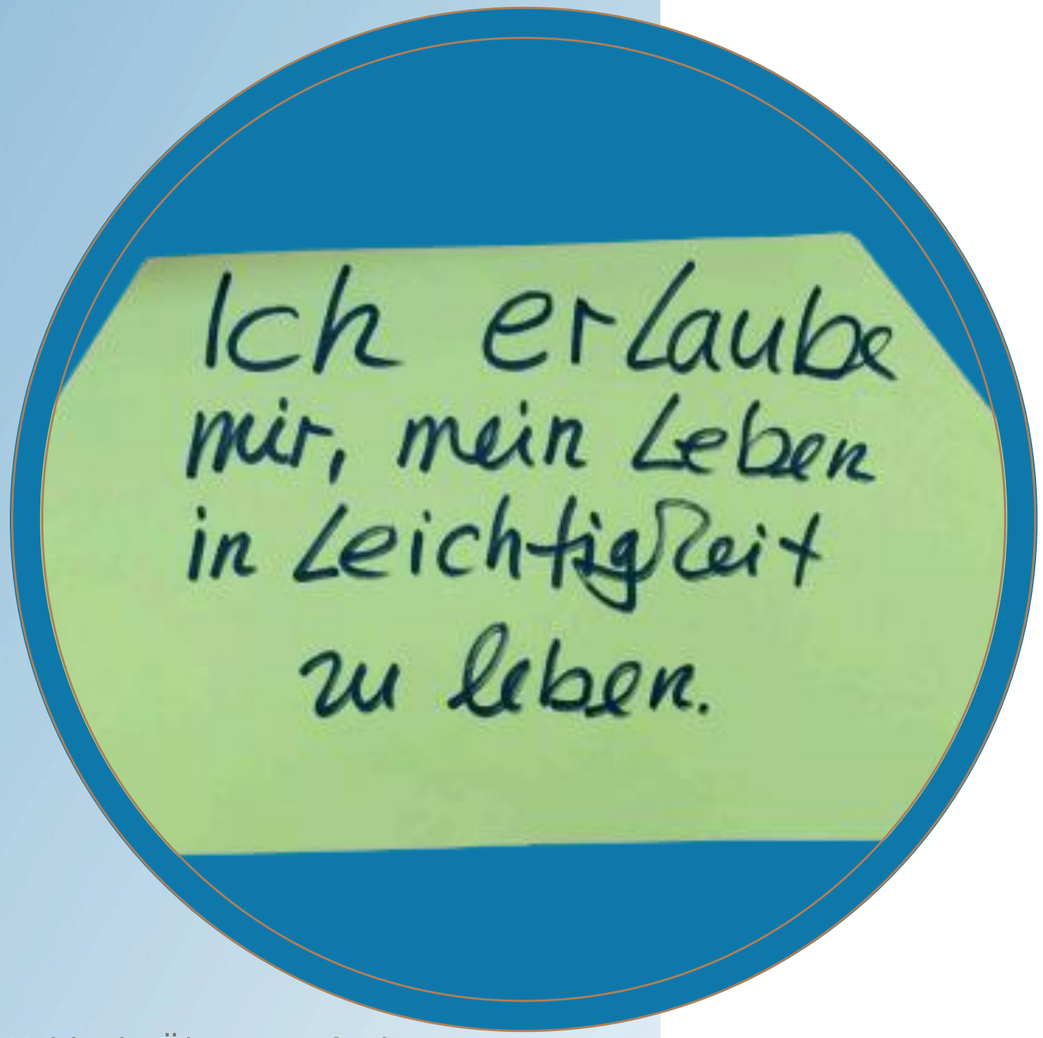
## In deiner Stärke - Resilienz und Selbststärkung

- Niedrigschwelliges Online-Gesundheitsangebot
- Stärkung von Resilienz, Selbstfürsorge und Gesundheitskompetenz
- Moderierte Gruppentreffen mit einer professionellen Coachin und alltagsnahen Impulsen
- Förderung von Selbstwirksamkeit, innerer Stabilität und einem bewussten Umgang mit persönlichen Ressourcen
- Flexibler Zugang: laufender Einstieg und Teilnahme auch an einzelnen Terminen möglich
- Raum für Austausch, neue Perspektiven und gegenseitige Stärkung

# SPAZIERGEH-TREFFEN




*Bild: © KI-generiertes Bild mit ChatGPT, bearb. mit Canva*




Café Wohlzeit, Übungsaufgabe

# HERZLICHEN DANK