



MANN



KANN...



REDEN
ÜBERFORDERT SEIN
FÜRSÖRGLICH SEIN
FÜHLEN
PSYCHISCH KRANK SEIN
EINSAM SEIN
SICH HILFE HOLEN
SENSIBEL SEIN
NICHT MEHR WOLLEN
SICH UM SICH KÜMMERN
SUIZIDGEDANKEN HABEN
ANDERS SEIN
ZERBRECHEN - UND
TROTZDEM WEITERMACHEN
ZUVERSICHT HABEN
ALLES SAGEN -
AUCH DAS SCHWERE

**8.11.25
INFOTAG**

**MÄNNER UND
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**

„EIN MANN KENNT KEINEN SCHMERZ.“

„ECHTE MÄNNER WEINEN NICHT.“

„MÄNNER HABEN KEINE ANGST.“

Mit diesen oder ähnlichen Sätzen sind viele Männer aufgewachsen oder wurden auf entsprechende Weise geprägt. Kein Wunder, dass es vielen schwerfällt, offen über Gefühle oder Probleme zu sprechen. Oft wurde dies schlicht nicht gelernt und es entspricht nicht den verinnerlichten traditionellen Rollenbildern oder dem empfundenen gesellschaftlichen Druck „stark zu sein“.

Doch auch MANN KANN Sorgen haben, sich überfordert fühlen, psychisch krank werden oder sich gedanklich mit Suizid beschäftigen. Die Zahlen zeigen sogar, dass sich deutlich mehr Männer das Leben nehmen als Frauen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Einer davon ist, dass Männer oft weniger Bewusstsein für ihre psychische Gesundheit haben und sich bei Problemen deutlich seltener Unterstützung suchen. Häufig aus Sorge, dafür verurteilt zu werden.

Der Infotag „MANN KANN“ lädt dazu ein, das zu ändern. Männer, Angehörige sowie alle Interessierten erhalten die Möglichkeit, sich unkompliziert auf verschiedene Arten zu informieren und sich mit anderen sowie Fachleuten auszutauschen.

Kostenfrei und ohne Anmeldung: Der Besuch kann flexibel gestaltet werden – ob nur kurzes Vorbeischauen an einem der Infostände oder gezielte Teilnahme an einem oder mehreren Programmpunkten. Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich.

PROGRAMM

9:30

Einlass

10:00 – 11:00

Eröffnung mit Harald Schmidt
und Tobi Kämmerer

Vormittags und nachmittags finden immer

zwei Angebote parallel statt, die sich

jeweils einmal wiederholen.

Zusätzlich gibt es ganztägig Infostände.

VORMITTAG

11:15 – 12:00 UND 12:30 – 13:15

Vortrag:

„Mann kann ... Anders
stark bleiben, wenn's schwer wird“

11:15 – 12:00 UND 12:30 – 13:15

Moderierte Gesprächsrunde:

„Man(n) kann ... drüber reden“

NACHMITTAG

14:15 – 15:00 UND 15:30 – 16:15

Workshop:

„Mann kann ... Praktisches
Know-How entwickeln“

14:15 – 15:00 UND 15:30 – 16:15

Erfahrungsberichte:

„Mann kann ... Tabus brechen“

17:00

Ende

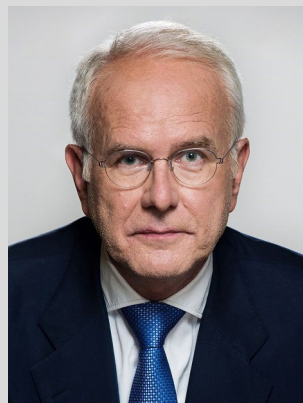
ERÖFFNUNG

MANN KANN – INFOTAG: MÄNNER UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

hr3 Moderator Tobi Kämmerer und Entertainer Harald Schmidt, Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, eröffnen den Infotag.

Harald Schmidt erzählt Tobi Kämmerer, warum ihm Aufklärung über psychische Gesundheit wichtig ist – und uns alle etwas angeht. Auch Männer. Die beiden sprechen darüber, wie viel ein offener Umgang mit dem Thema bewirken kann – ehrlich, direkt und mit Humor.

**Mit Tobi Kämmerer
und Harald Schmidt**



11:15 – 12:00 UND 12:30 – 13:15

VORTRAG

MANN KANN ... ANDERS STARK BLEIBEN, WENN'S SCHWER WIRD

Viele Männer erleben psychische Krisen anders – oft leise, verdeckt und nach außen stark. Sie funktionieren und verbergen ihre Not hinter Leistung, Rückzug oder Aktionismus.

Was viele nicht wissen: Depressionen bleiben beispielsweise oft unerkannt und können bei Männern anders aussehen. Gereiztheit, Rückzug, exzessives Arbeiten oder Alkoholmissbrauch – das sind Warnzeichen, die leicht übersehen werden können.

Dieser Vortrag beleuchtet u. a., warum Männer so selten über ihre psychischen Belastungen sprechen und weshalb suizidales Verhalten auch Ausdruck einer nicht gelebten Verletzlichkeit sein kann. Anders stark sein heißt: eine bessere Beziehung zu sich selbst entwickeln – durch mehr Empathie mit sich selbst, eine wohlwollende innere Stimme und die Akzeptanz von Verletzlichkeit und Hilfsbedürftigkeit.

Was hilft Männern wirklich, wenn's schwer wird?

REFERENT:

Johannes Vennen

Psychologischer Psychotherapeut, spezialisiert auf die Therapie von Männern

11:15 – 12:00 UND 12:30 – 13:15

MODERIERTE GESPRÄCHSRUNDE

MAN(N) KANN ... DRÜBER REDEN

Über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer – besonders Männern. Manchmal fehlen hierfür einfach die (richtigen) Worte. Oder das Eingeständnis möglicher Hilfsbedürftigkeit gerät in Widerspruch zum männlichen Selbstbild.

Doch auch das private oder berufliche Umfeld ist oft ratlos: Wie spreche ich meine Beobachtung oder Sorge an, ohne zu überfordern? Wie finde ich Worte, die wirklich ankommen?

Die moderierte Gesprächsrunde bietet allen Interessierten Raum für Austausch, praktische Impulse und neue Ideen, wie echte, ehrliche und unterstützende Gespräche gelingen können – egal, ob im Alltag, in der Partnerschaft oder Freundschaft. Es geht darum, Hürden im Miteinander zu erkennen – und Wege aufzuzeigen, wie diese überwunden werden können.

Was hilft, ins Gespräch zu kommen? Welche Fragen öffnen Türen? Und wann ist es wichtiger, einfach zuzuhören?

MODERATION:

Dr. Ilsabe Grandpierre

Zertifizierte Mediatorin und Systemischer Coach

Dr. Johannes Kienzler

Arzt, Psychotherapeut und Systemischer Coach

14:15 – 15:00 UND 15:30 – 16:15

WORKSHOP

MANN KANN ... PRAKTISCHES KNOW- HOW ENTWICKELN

**Dieses Angebot richtet sich
ausschließlich an Männer!**

Theoretisch ist klar: Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität. Doch wie sieht es damit in der Praxis aus?

In diesem Workshop geht es ganz praktisch darum, wie Männer ihre psychische Gesundheit im Blick behalten und gezielt stärken können. Es werden verschiedene Werkzeuge an die Hand gegeben, die im Alltag wirklich funktionieren.

Oft fehlt der Zugang zur eigenen Verletzlichkeit – und damit auch zur Möglichkeit, frühzeitig gegenzusteuern. Dieser Workshop setzt daher bei der stabilen Beziehung von Männern zum eigenen Inneren an. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Männer.

Wie können Männer (wieder) in Kontakt mit ihrer Gefühlswelt kommen? Wie kann der innere Dialog freundlicher und unterstützender werden? Und wie gelingt es, Verletzlichkeit nicht als Schwäche, sondern als Teil von Stärke zu begreifen?

WORKSHOPLEITUNG:

Johannes Vennen

psychologischer Psychotherapeut, spezialisiert auf die Therapie von Männern

14:15 – 15:00 UND 15:30 – 16:15

ERFAHRUNGSBERICHTE

MANN KANN ... TABUS BRECHEN

In Deutschland sterben jährlich ca. 10.000 Menschen durch Suizid – etwa 70% von ihnen sind Männer. Das Tabu ist groß, das Schweigen der Männer noch größer.

Stephan, selbst von Depressionen und Suizidalität betroffen, und Gregor Schlang, psychologischer Psychotherapeut, machen Mut, sich über das Schweigen hinwegzusetzen.

Den Einstieg bildet ein kurzer Videoclip, in dem ein Mann von seiner suizidalen Krise berichtet und wie er diese überwunden hat. Danach gibt Stephan persönlich Einblicke in seine Geschichte – und wie es ihm gelungen ist, sich Hilfe zu holen und neue Perspektiven zu entdecken. Der Austausch mit dem Publikum wird fachlich begleitet.

Was kann jeder Einzelne tun, um das Tabu zu brechen – bei sich selbst und im Umfeld? Und wie gelingt es, eigene Warnzeichen ernst zu nehmen und sich rechtzeitig Hilfe zu holen?

GESPRÄCHSPARTNER:

Stephan

Betroffener von Depressionen und Suizidalität

Dipl.-Psych. Gregor Schlang

Psychologischer Psychotherapeut

PARALLEL ZUM PROGRAMM GIBT ES DIE GANZE ZEIT ÜBER INFOSTÄNDE:

- ▶ Abteilung Psychische Gesundheit des Gesundheitsamts Frankfurt a. M.
- ▶ AGUS – Angehörige um Suizid e. V., Gruppe Frankfurt
- ▶ Bündnis gegen Depression Frankfurt
- ▶ DGD Klinik Hohe Mark gGmbH
- ▶ Evangelische Suchtberatung, Evangelischer Regionalverband Frankfurt a. M.
- ▶ FATRA e. V., Psychosoziale Beratung für Flüchtlinge und Folteropfer
- ▶ Fellows Ride: Motorrad fahren & Gutes tun
- ▶ Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)
- ▶ Informationszentrum für Männerfragen e. V.
- ▶ IFZ – Internationales Familienzentrum gGmbH
- ▶ Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Frankfurter Verein für soziale Heimstätten e. V.
- ▶ Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Sozialwerk Main Taunus e. V.
- ▶ Selbsthilfe e. V., Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
- ▶ Würdezentrum gUG

Die Infostände können unabhängig vom sonstigen Programm besucht werden.

HELFEN SIE UNS, IHNEN ZU HELFEN

FRAGEBOGEN ZU PSYCHISCHER GESUNDHEIT UND SUIZIDALITÄT BEI MÄNNERN

Wir freuen uns, wenn Sie sich die Zeit nehmen, diesen zu beantworten. Sie unterstützen damit die Suizidprävention und unser Bestreben, die Aktivitäten des Frankfurter Netzwerks für Suizidprävention (FRANS) möglichst gut an Ihre Bedarfe anzupassen. Vielleicht haben Sie Ideen und Wünsche, auf die wir ohne Sie gar nicht kämen?!

Dauer:

ca. 7 Minuten

Hinweis:

Der Fragebogen spricht sensible Themen wie Suizid und psychische Gesundheit an.

Bitte überlegen Sie, ob Sie teilnehmen möchten.

Sie bleiben bei der Teilnahme komplett anonym.



Jetzt Umfrage beginnen!
frans-hilft.de/maenner

ANFAHRT

Stadthaus am Markt
Markt 1
60311 Frankfurt am Main

PKW:

Parkhaus Dom / Römer
Domstraße 1
60311 Frankfurt am Main

Mit ÖPNV:

Dom/Römer:

 U4, U5

Römer / Paulskirche:

 11, 12, 14, 18

Hauptwache:

 U1, U2, U3, U6, U7, U8

 S1, S2, S3, S4, S5, S6, S8, S9

ÖFFNUNGSZEITEN

Einlass: 9:30 Uhr
Programm: 10:00 – 17:00 Uhr

Ein Kommen und Gehen ist jederzeit möglich – der Infotag kann flexibel besucht werden.

ENTRITT

Kostenfrei | Barrierefrei |
Ohne Anmeldung und anonym

Bitte beachten: Die Plätze bei den einzelnen Programmpunkten sind begrenzt. Wer zuerst da ist, macht mit. Wir starten pünktlich – nach Beginn ist kein Einlass mehr möglich, um Störungen zu vermeiden.

VERPFLEGUNG

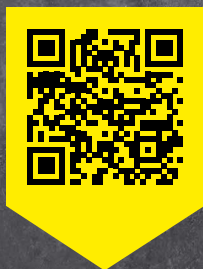
Für Kaffee, Tee und Wasser ist während der Veranstaltung gesorgt.

In der Umgebung des Stadthauses finden Sie zahlreiche gastronomische Angebote.

VERLOSUNG VON TICKETS DER LÖWEN FRANKFURT UND SKYLINERS FRANKFURT

Um teilzunehmen, schauen Sie am FRANS-Infostand vorbei!





Kostenfrei & ohne Anmeldung
frans-hilft.de/maenner



FRANS
Frankfurter Netzwerk
für Suizidprävention