



# **MIT KRAFT DURCH DIE KRISE**

**GESUND BLEIBEN – AUCH PSYCHISCH**

**10.–20. OKTOBER 2020**

## **Veranstaltungen in Jena**

## Impressum

Herausgeber: Vorbereitungsgruppe der Woche der seelischen  
Gesundheit  
E-Mail [gpv@jena.de](mailto:gpv@jena.de)

Redaktion: Stadtverwaltung Jena  
Fachdienst Gesundheit  
Frau Hofmann

### **Ansprechpartner Vorbereitungsgruppe 2020:**

IKOS – Beratungszentrum für Selbsthilfe  
Frau Wiesner  
Telefon 03641 – 874 11 60

Zentrum für seelische Gesundheit  
Frau Findeis  
Telefon 03641 – 38 70 70

Fachdienst Gesundheit Jena  
Frau Hofmann  
Telefon 03641 – 49 31 77

Wir danken herzlich allen teilnehmenden Einrichtungen und Diensten für die Mitgestaltung der Woche der seelischen Gesundheit 2020 unter diesen speziellen Bedingungen!

Bei Fragen zum Hygienekonzept bestimmter Angebote wenden Sie sich bitte direkt an den Veranstalter.

Ihre Einrichtung / Dienst möchte sich mit einer Veranstaltung an der Aktionswoche teilnehmen? Wenden Sie sich einfach an die oben stehenden Kontaktdaten.

# Teil 1

## Offene Veranstaltungen

Mit Kraft durch die Krise heißt das diesjährige Motto der Woche der seelischen Gesundheit. Ein Motto, dass für viele Menschen in den letzten Wochen und Monaten an Bedeutung gewonnen hat. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie betreffen uns alle nach wie vor, die Krise hat unser Zusammenleben verändert.

**TROTZDEM** möchten wir mit unserer Aktion zeigen,

was auch (oder manchmal gerade durch eine Krise) möglich ist. Wir wollen ein kleines Zeichen für die Begebenheiten des Alltags setzen, die oft für die kleinen Glücksmomente sorgen und uns Kraft schenken durch die verschiedensten Krisen des Lebens zu gehen.

Wir möchten alle inspirieren und auffordern uns mitzuteilen, **WAS TROTZDEM MÖGLICH IST**. Das kann ein kleiner Satz sein, ein Text, ein Gedicht, ein Foto oder eine Zeichnung. Was hilft Ihnen / Dir in Krisen und schweren Lebenszeiten?

Die Antworten (Texte, Fotos, Zeichnungen etc.) können in unseren Briefkasten gesteckt werden oder uns per E-Mail erreichen. Die Einsendungen werden anonymisiert während der Woche der seelischen Gesundheit in unseren Fenstern angebracht. Sie sollen zum kurzen Verweilen anregen und zum Nachdenken, über die eigenen Glücksmomente im Alltag, über das was in Krisen helfen kann und das was trotzdem in schweren Zeiten möglich bleibt.

Datum: **10. – 20. Oktober**

Ort: [Zentrum für seelische Gesundheit](#) (Diakonie)

Neugasse 13

07743 Jena

E-Mail: [zfsg.jena@diako-thueringen.de](mailto:zfsg.jena@diako-thueringen.de)

## **Gemeinsam neue Wege gehen. Heute!**

Eine Wanderung mit Polten Wanderwelten

Datum: **10.10.2020**

Ort: **Treffpunkt am Brunnen auf dem Marktplatz**

Zeit: **10:00 – ca. 14:30 Uhr**

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [IKOS Jena – Beratungszentrum für Selbsthilfe](#)

### **Kurze Beschreibung:**



Was will man über Krisen noch sagen? Einfach mal nichts. Am besten machen wir es so: Nehmen Sie sich etwas Handgepäck, bestes Essen und

Trinken, und kommen Sie mit raus. Bevor wir überhaupt etwas zum Thema besprechen, reden wir miteinander und machen uns auf eine geniale Tour in den Naturraum um Jena. Wir nehmen einfach einen „Weg aus der Krise“.

Wo wollen wir hin? Wir entscheiden es gemeinsam zum Start. Ein dutzend Berge oder Täler, reichlich unbekannte Wege, vergessene Orte und Bereiche – um Jena gibt es immer etwas zu entdecken und noch mehr zu erzählen! Wichtig ist: Losgehen & neue Wege gehen, immer wieder. Und irgendwann, wenn wir gesättigt sind, und wenn jeder etwas über sich erzählen konnte, und jeder jeden fragen konnte – dann irgendwann werden wir uns auch mal den Krisen widmen.

Warum? Weil das Losgehen und Essen, das Zuhören und Verstehen, das Ausreden können und die Blicke in die Natur genau wichtig sind wie die Einsicht, was eine Krise ist. Krisen können bedrohlich und schrecklich sein. Sie bieten sich mit ihren fantasievollen Schrecken dafür an, dass man jedes schlechte Gefühl in ihnen erleben kann. Krisen existieren aber auch nur, weil es das andere schlechte Gefühl gibt. Weil es neben dem tollen Leben ein Sterben, und neben der Liebe ein Vergessen, und neben dem Anderen auch uns selbst gibt, dem das alles widerfahren kann. Das ist die Quelle einer fast jeden Krise, die man als Mensch erlebt. Und seit der Mensch auf der Welt ist, hat er tausende Wege gefunden, damit fertig zu werden. Ein paar davon werden wir gemeinsam begehen, das ist schön!

Mitzunehmen: Sitzunterlage, Essen in höchster Qualität, Trinken, Schreibzeug

Eventuell gibt es Auflagen zur Veranstaltung, wie MNB, eigener Schreibstift und Desinfektionsmittel.

## Mit Leichtigkeit und Lebensfreude durch den Alltag

Lachyoga mit Kerstin Sauerbrey, Lachyogalehrerin (CLYL) nach Madan Kataria

Datum: **12.10.2020**

Ort: **Stadtteilzentrum LISA**

Spiegelraum

Werner- Seelenbinder- Str. 28A in Lobeda-West

Wenn es das Wetter zulässt, gehen wir zum Lachen in jedem Fall nach draußen!

Zeit: **13.00-14.30 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 20

**Anmeldung bis zum 5. Oktober** über: Tel. 03641 - 44 93 22 oder [psbs-jena@sit-online.org](mailto:psbs-jena@sit-online.org)

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Suchtberatungsstelle Jena](#)

### Kurze Beschreibung:

Lache mit und ohne Grund, denn Lachen ist gesund.

Wer lacht wirkt sympathisch, erfolgreich  
und lebensbejahend und Lachen ist die  
beste Medizin:

☺ es entspannt und bietet einen wirksamen Schutz gegen Stress,

☺ es stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt das Verdauungssystem  
an,

☺ es stärkt das Immunsystem und dämpft das Schmerzempfinden,

☺ es unterstützt die Selbstheilungskräfte und ist ein natürliches Antidepressivum,

☺ kräftigt die Rumpfmuskulatur, verbessert die Aufmerksamkeit und die Lernfähigkeit

☺ und es kann einen positiven Einfluss auf die Gedankenwelt, die Psyche und die sozialen Beziehungen haben



## **Entspannung pur – Wellnessnachmittag**

im Projekt Eule

Datum: **Dienstag, 13.10.2020**

Ort: **Grenzenlos e.V.**

Rathausgasse 4

07743 Jena

Zeit: **14:00 – 16:00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 5

**Anmeldung bis zum 12. Oktober** über [isabellkretschmer@grenzenlos-jena.de](mailto:isabellkretschmer@grenzenlos-jena.de) oder telefonisch unter: 03641 – 23 27 78

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Grenzenlos e.V.](#), Verein für Menschen mit Behinderung und Menschen in Notsituationen

### **Kurze Beschreibung:**

In den Räumen des Vereins findet jeden Dienstag das Projekt "Eule" statt. Dieses Angebot gilt für psychisch erkrankte und behinderte Menschen. Ziel ist es, die gemeinsame Zeit abwechslungsreich zu gestalten, neue Dinge kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen. Mit unserem Wellnessstag möchten wir für etwas Entspannung sorgen und dem Körper etwas Gutes tun, in der gerade doch sehr stressigen Zeit. Neben Gesichtsmasken und Co. wird es etwas Erfrischendes zu verkosten geben.

## Gemeinsam Krisen bewältigen

Infoveranstaltung zum Gruppentherapie-Angebot für Patienten ab 60 Jahren in der Psychotherapieambulanz der Uni Jena

Datum: **Dienstag, 13.10.2020**  
Ort: **Psychotherapieambulanz**  
Seminarraum 1  
Am Johannisfriedhof 3  
Zeit: **10:00 - 11:30 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 10

**Anmeldung bis 9. Oktober** über [maria.herrmann@uni-jena.de](mailto:maria.herrmann@uni-jena.de) oder telefonisch unter 03641 – 94 59 53

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Ambulanz für Forschung und Lehre](#)

### Kurze Beschreibung:

„Gemeinsam Krisen bewältigen“ ist das Thema unserer Veranstaltung, in der wir Ihnen das Gruppentherapie-Angebot unserer Psychotherapieambulanz für Patienten *ab 60 Jahren* vorstellen wollen. Unsere Gruppen werden von approbierten PsychotherapeutInnen geleitet und sind teils störungsspezifisch (z.B. Depressionsgruppe), teils themenspezifisch (z.B. Verbesserung sozialer Kompetenzen).

Im Rahmen der Veranstaltung wollen wir Ihnen unser gesamtes Gruppenangebot vorstellen. Anhand einer angeleiteten ressourcenaktivierenden Übung können Sie erste praktische Erfahrung mit Gruppenarbeit machen. Gerne beantworten wir Ihnen auch Ihre inhaltlichen und organisatorischen Fragen zur Gruppentherapie.

## Teil 2

# Geschlossene Veranstaltungen

**Diese Veranstaltungen stehen aufgrund der aktuellen Corona-Situation leider nur Nutzenden der veranstaltenden Einrichtung zur Verfügung**

## Krankheit oder Krise?

Datum: **15.10.2020**  
Ort: **Tagesklinik Humboldtstraße**  
Zeit: **13:30 Uhr**

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung:  
Prof. Dr. S. Smesny, OA/Leiter der [Psychiatrischen Tagesklinik](#) des  
Universitätsklinikums Jena in Kooperation mit AWW Tagesklinik gGmbH

**Achtung!** Geschlossene Veranstaltung, leider ist die Teilnahme nur für  
Nutzende der Einrichtung möglich.

### Kurze Beschreibung:

Vortrag zu aktuellen Krisenkonzepten und deren Anwendung auf individuelle  
und gesellschaftliche Belastungssituationen - therapeutische  
Herangehensweise.

Bei fortbestehendem Interesse findet ein thematisch ähnlicher Vortrag im  
Rahmen der Veranstaltung Patientenforum im Jahr 2021 statt. Genaue  
Informationen und Flyer finden Sie im Vorfeld der Veranstaltung.

## Hobbies als Kraftquelle

Datum: **13.10.2020**  
Ort: **BTZ**  
Zeit: **14:00 – 16:00 Uhr**

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung:  
Berufliches Trainingszentrum

**Achtung!** Geschlossene Veranstaltung, leider ist die Teilnahme nur für Nutzende der Einrichtung möglich.

### Kurze Beschreibung:

Mit Hobbies verbinden wir Positives, dass in der Freizeit vom simplen Zeitvertreib bis zum professionellen Zugang reichen kann. Beschäftigungen, denen wir mit Interesse und Begeisterung nachgehen, spenden mental und körperlich Kraft und können unsere Lebensfreude auch in Krisenzeiten anregen.

Teilnehmende und das BTZ Team stellen ihre Hobbies kreativ vor. Man darf gespannt sein, welche Kraftquellen sich dabei auftun.