



Woche der
Seelischen Gesundheit

GEMEINSAM ÜBER DEN BERG

Seelische Gesundheit in der Familie



08.–18. OKTOBER 2021

Veranstaltungen in Jena

Impressum

Herausgeber: Vorbereitungsgruppe der Woche der seelischen Gesundheit
E-Mail gpv@jena.de

Redaktion: Stadtverwaltung Jena
Fachdienst Gesundheit
Frau Hofmann

Ansprechpartner Vorbereitungsgruppe 2021:

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

Zentrum für seelische Gesundheit
Frau Findeis-Nowak
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 2021 „Gemeinsam über den Berg – seelische Gesundheit in der Familie“, bei der wir Familie ganz global in all ihren Facetten und Konstellationen betrachten. Nähere Informationen zum Hintergrund der Woche und den Link zum bundesweiten Veranstaltungskalender mit vielen weiteren Online-Angeboten finden Sie unter: <https://gpv.jena.de>

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



copyright Polten Wanderwelten

Gemeinsam mobil und vital

Datum: **06.10.2021**
Ort: **Seniorenbegegnungszentrum Lobeda-Ost**
Ernst-Schneller-Str. 10
07747 Jena
Zeit: **10.00 - 13.00 Uhr**

Anmeldung

Über das SBZ telefonisch 03641 / 33 46 13 oder per E-Mail
ulrike.wichler@drk-jena.de

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Seniorenbegegnungszentrum](#)
des DRK-Kreisverbandes Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.

Kurze Beschreibung:

Fördern Sie Ihre Gesundheit durch Aktivierung und Bewegung sowie die richtige Ernährung und erleben Sie die positiven Auswirkungen der richtigen Bewegung auf die Demenz – über informative Vorträge, praktische Tipps für den Alltag, Aktionen zum Mitmachen und Bewegungsübungen.

Mittagspausenmeditation – Liebende Güte

Datum: **08., 14. und 15.10.2021**
Ort: **virtuelle Veranstaltung über Zoom**
Zeit: **12.30-13.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung

Zoom-Meeting beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/86130650264?pwd=WjhtVXc0Qk55aHBlaIswcW1iWFxQT09>

Meeting-ID: 861 3065 0264

Kenncode: 538195

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Konflikt- und Sozialberatung für Schwangere und Familien](#), Zentrum für Familien und Alleinerziehende e.V.

Kurze Beschreibung:

Wir laden Sie herzlich ein, das Tagesgeschäft zu unterbrechen und sich ein bisschen Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen. Die Meditation der liebenden Güte ist eine schöne Möglichkeit unser Mitgefühl für uns selbst und für andere zu stärken und so neue Kraft für den Alltag zu tanken und in Verbindung zu bleiben mit uns und unseren Mitmenschen. Meditationserfahrung ist nicht erforderlich. Günstig ist ein ruhiger Platz, an dem Sie ungestört sind.

Für Fragen und weitere Informationen erreichen Sie uns unter 03641 – 3112330.

Ausstellung „Wie geht´s?“ mit Vorstellung von Jenaer Beratungs- und Hilfsangeboten

Datum: **11. - 14.10.2021**
Ort: **Arkadenbereich Historisches Rathaus**
Markt 1
07743 Jena
Zeit: **10.00 - 16.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: Organisation durch den [Gemeindepsychiatrischen Verbund](#) (GPV) Jena

Kurze Beschreibung:

„Wie geht´s?“ ist eine Wanderausstellung zum Thema psychische Gesundheit des Irrsinnig Menschlich e.V.; Helden der Ausstellungstafeln sind junge Menschen. Sie sprechen über ihre psychischen Probleme und darüber, was ihnen geholfen hat, dass sie sich heute besser fühlen.

Und wie geht es Ihnen? Mitarbeiter*innen von Jenaer Beratungs- und Hilfsangeboten sind vor Ort, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und stellen ihre Einrichtungen vor.

Die Seele in der Krise –Psychosoziale und medizinische Spätfolgen der SARS-CoV-2-Pandemie

Datum: **11.10.2021**
Ort: **als Hybridveranstaltung:**
Hörsaal Psychiatrie
Philosophenweg 3
07743 Jena
& via Zoom
Zeit: **15.00 - 16.15 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen im Hörsaal

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie](#)

Referent*innen: Herr Prof. Dr. M. Walter, Frau Dr. B. Besteher

Anmeldung

Bitte ausschließlich per E-Mail an Franka.Kuemmel@med.uni-jena.de
bis zum 30.09. 2021 für Teilnahme in Präsenz
bis zum 11.10.2021, 10:00 Uhr bei Teilnahme via Zoom

Kurze Beschreibung:

In diesem Vortrag möchten wir einen Überblick über die psychosozialen Auswirkungen der Corona-Pandemie geben, die alle Altersgruppen betreffen und die seit vielen Monaten die psychiatrische Krankenversorgung prägen. Es sollen die außergewöhnlichen Belastungen der Pandemie-Situation mit Angst vor Ansteckung, Einsamkeit infolge von Isolationsmaßnahmen und dem Einbruch wesentlicher Versorgungsangebote für psychisch Kranke zur Sprache kommen. Der

zweite Schwerpunkt ist das noch wenig verstandene Phänomen des langanhaltenden Verlaufs von COVID (Post-COVID oder Long-COVID), das aktuell eine medizinische Herausforderung darstellt. Hierzu soll der aktuelle Wissensstand bezogen auf Diagnostik und Therapie dargestellt werden.

Filmvorführung „Hinter Türen“ – Wenn das eigene Zuhause nicht sicher ist.

Datum: **11.10.2021**
Ort: **Haus auf der Mauer**
Johannisplatz 26
07743 Jena
Zeit: **18.30 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 30

Die Veranstaltungsteilnahme ist momentan nur für geimpfte, negativ getestete oder genesene Personen (3G-Regel) möglich

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [PROJEKT A4](#) – Männerberatung in Thüringen, [Frauenhaus](#) Jena e.V., [Interventionsstelle](#) gegen häusliche Gewalt Erfurt

Kurze Beschreibung:

Gewalt in Familien wird oft als Privatangelegenheit bezeichnet. Dabei ist häusliche Gewalt eine Menschenrechtsverletzung, die in Deutschland noch immer viel zu oft unbemerkt stattfindet. Der Film „Hinter Türen“ macht das oft unsichtbare Phänomen häuslicher Gewalt sichtbar. In „Hinter Türen“ schildern zwei Frauen und ein Mann ihre Erfahrungen als Betroffene von partnerschaftlicher Gewalt in Form von verbaler, emotionaler, psychischer, finanzieller und körperlicher Nötigung.

Im Anschluss an den Film ist eine Diskussion mit Expert*innen und Austausch zu dem Thema möglich:

Nach dem Film diskutieren die Mitarbeiterinnen des Frauenhaus Jena e.V., der Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt Erfurt sowie ein Mitarbeiter der Männerberatung für männliche Betroffene von häuslicher Gewalt des Projekt A4.

Ausstellung „Das Problem sind die Sonntage“

Datum: **11. – 22.10.2021**

Ort: **Café 13 im Zentrum für seelische Gesundheit**
Neugasse 13
07743 Jena

Zeit: **zu den Öffnungszeiten des Café 13**

Mo 13.00 – 15.00 Uhr

Di 14.00 – 16.00 Uhr

Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Do 11.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr

Fr 13.00 – 15.00 Uhr

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Zentrum für seelische Gesundheit](#) der Diakonie Ostthüringen

Kurze Beschreibung:

Ein Mann, eine Frau, eine Familie, ein Paar. Ein ganz normaler Alltag. Wir wissen, dass es jederzeit passieren kann: Dass ein Mensch viel zu früh stirbt. Mitten im Leben, wie man so sagt. Als gäbe es den richtigen und falschen Moment. Ein Recht auf die durchschnittliche Lebenserwartung. Doch was, wenn es anders kommt?

Der Kölner Fotograf [Jann Höfer](#) nähert sich mit seiner Arbeit „Das Problem sind die Sonntage“ in Interviews und Bildern den Erfahrungen, Gefühlen und Erinnerungen jung verwitweter Menschen.

Graffiti Workshop

Datum: **11. und 12.10.2021**
Ort: **Beratungsstelle der SiT**
Kritzegraben 4
07743 Jena
Zeit: **15.00 Uhr**

Anmeldung

telefonisch unter 03641 / 22180 oder
per E-Mail an psbs-jena@sit-online.org

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Psychosoziale Beratungsstelle](#)
der Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH

Kurze Beschreibung:

Wir wollen eine Wand zum Thema „Was uns Kraft gibt“ mit Sprayfarben gestalten und laden euch herzlich ein. Vor Ort wird es einen Gestaltungswettbewerb geben. Das coolste Motiv kommt an die Wand!

Zieht also bitte Klamotten an, die dreckig werden dürfen...

„Tag der offenen Tür“ in der Tagesklinik Wenigenjena

Datum: **12.10.2021**
Ort: **Tagesklinik**
Beutnitzer-Str. 15
07749 Jena
Zeit: **13.30 – 16.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 30

Anmeldung bis zum 01.10.21

über: E-Mail PTKLSU_Tagesklinik@med.uni-jena.de (nach PTKLSU einen Unterstrich verwenden)

Bei der Anmeldung gilt die 3G-Regel, hinterlegen Sie bitte Namen, Kontaktdaten und Rückmeldung ob genesen, geimpft oder getestet.

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung:

Universitätsklinikum Jena Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie –
[Tagesklinik Wenigenjena](#) - in Kooperation mit Aktion Wandlungswelten
Tagesklinik gGmbH

Kurze Beschreibung:

Die Tagesklinik Wenigenjena öffnet an diesem Nachmittag ihre Türen und stellt sich vor. Sie können in Gruppenangebote schnuppern, unser Konzept und unser Haus kennenlernen sowie mit den Mitarbeiter*innen bei Kaffee und Häppchen ins Gespräch kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Digitaler Elternabend Medienverhalten

Datum: **13.10.2021**
Ort: **virtuell**
Zeit: **16.00 – 18.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung

telefonisch unter 03641 / 22180 oder
per E-Mail an psbs-jena@sit-online.org

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Psychosoziale Beratungsstelle](#)
der Suchthilfe in Thüringen gemeinnützige GmbH

Kurze Beschreibung:

„Nur noch 10 Minuten, dann ist aber Schluss...!“

Diesen Satz kennen Sie sicher gut. Die heutige Welt der Kinder und Jugendlichen ist eine andere Welt als die ihrer Eltern. Digitalität, Digitalisierung, die digitale Welt,- digitale Medien sind allgegenwärtig und nicht mehr wegzudenken. Sie bieten unwahrscheinlich große Möglichkeiten, aber auch Gefahren und Risiken.

Der Elternabend Medienverhalten richtet sich an Kinder von Eltern zwischen 8-13 Jahren die mehr über das Thema erfahren wollen:

Was fasziniert Kinder und Jugendliche?

Was gibt es für Gefahren?

Was bedeutet Medienabhängigkeit?

Tipps, hilfreiche Links, offene Fragerunde

Schreibräume – zum Titel der diesjährigen Woche der seelischen Gesundheit „Gemeinsam über den Berg“ gestalten wir Textbilder

Datum: **14.10.2021**
Ort: **Zentrum für seelische Gesundheit**
Neugasse 13
07743 Jena
Zeit: **14.00 – 16.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: 8

Anmeldung bis 12.10.2021 über Tel. 03641 / 38 70 70

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Zentrum für seelische Gesundheit](#) der Diakonie Ostthüringen

Kurze Beschreibung:

In den „Schreibräumen“ entstehen kleine Texte und Gedichte zum Thema „Gemeinsam über den Berg“. Mit kreativen Methoden nähern wir uns dem leeren Blatt Papier, so dass am Ende oft überraschende, lustige oder auch nachdenkliche Texte entstehen können.

Psychisch erkrankte Jugendliche und junge Erwachsene im Übergang von Kinder- zur Erwachsenenpsychiatrie

Datum: **14.10.2021**
Ort: **virtuelle Veranstaltung**
Zeit: **17.00-18.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Anmeldung bis 13.10.2021 um 20.00 Uhr

Über Sekretariat Frau Klumbies: andrea.klumbies@med.uni-jena.de oder 03641/9390451

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie](#), -psychosomatik und -psychotherapie (Direktor: Prof. F.D. Zepf) und die [Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie](#) (Direktor: Prof. M. Walter) des Universitätsklinikums Jena.

Referentinnen: Frau Dr. Nadja Schlegel (Oberärztin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie), Frau Dr. med. Susanne Straube (Oberärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)

Kurze Beschreibung:

Einführung in die Transitionspsychiatrie nach aktuellem Wissensstand unter besonderer Berücksichtigung von Patient*innen mit AD(H)S. Konzeptvorstellung der gemeinsamen Adoleszentenbehandlung im stationären psychiatrischen Setting der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Jena.

Gesundheitstag im Quartier

Datum: **15.10.2021**
Ort: **Lobeda-West**
Spielplatzgelände hinter dem KuBuS
Theobald-Renner-Straße
07747 Jena
Zeit: **10.00 – 13.00 Uhr**

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [jenarbeit](#) – Jobcenter der Stadt Jena in Kooperation mit dem [GKV-Bündnis](#)

Kurze Beschreibung:

An Informationsständen werden Interessierte zu den Themen Bewegung, Ernährung und Balance / Entspannung beraten.

Mit einem bunten Angebots-Mix aus Information und Austesten erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Gesundheit und erhalten dabei wertvolle Tipps für mehr Wohlbefinden.

LandART-Wanderung für die ganze Familie

Datum: **16.10.2021**
Ort: **Haltestelle Jenertal in Richtung Seidelparkplatz**
Zeit: **10.00 Uhr Treffpunkt**

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Zentrum für Selbsthilfe IKOS](#) in Kooperation mit [Polten Wanderwelten](#)

Anmeldung

Bitte anmelden unter info@polten-wanderwelten.de, oder telefonisch Name, Personenanzahl sowie Rückrufnummer auf dem AB hinterlassen: 0176 – 976 48 239.



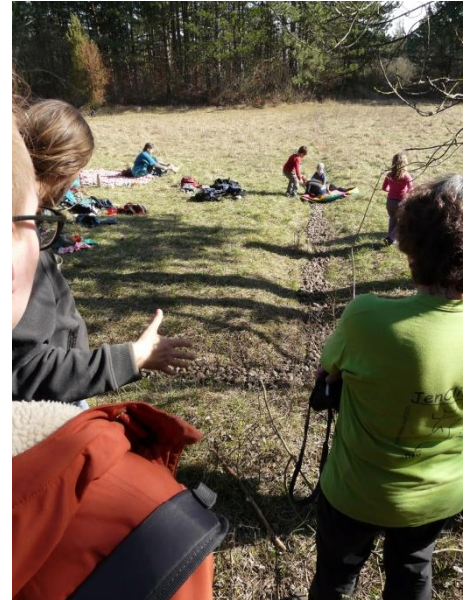
Kurze Beschreibung:

Auf unserer LandART-Wanderung werden wir auf unbekanntem Wege eine schöne Stelle im Naturraum um Jena ansteuern. Wenn das Wetter passt, rasten wir bei einem Picknick und machen dann mit den vor Ort vorhandenen Naturmaterialien LandART. Eingeladen sind Familien und Einzelpersonen allen Alters. Sind kleine Kinder dabei, wird der Weg

angepasst. Sogar Kinderwagen haben wir schon gemeinsam auf den Berg bekommen. Kontaktieren Sie uns bei Fragen zum Weg oder Alternativen zum Ziel.

Das Motto der Woche wird uns auf dem Weg begleiten. Familienerfahrungen bilden die Grundlage vieler anderer Beziehungserlebnisse, sie legen das Fundament für spätere Möglichkeiten. Das Gehen und der Aufenthalt in Naturräumen schafft und stärkt Bindungen und fördert Gestaltungsprozesse. Über Vieles kann man gerade im Gehen oft gut reden. Die Beschäftigung mit LandART verbindet die

Ebenen unserer Wahrnehmung mit der Entfaltung eigener Kreativität zum beglückenden Erleben des Augenblicks.



Bei Sturm, starken Wind oder nassem Boden kann die Wanderung kurzfristig ausfallen.



Mitzunehmen: Sitzkissen und/oder Decke, Tasse und Besteck, viel Trinken. Nehmen Sie reichlich Essen in überragender Qualität mit, am besten Ihr Lieblingsessen!

Teil 2

Geschlossene Veranstaltungen

**Diese Veranstaltungen stehen nur Nutzenden der
veranstaltenden Einrichtung zur Verfügung**

Angehörigentag für Familien von jungen Menschen mit Autismus in der Berufsvorbereitung

Datum: **14.10.2021**
Ort: **Berufliches Trainingszentrum**
Friedrich-Zucker-Str. 1 + 3
07745 Jena
Zeit: **14.00 – 16.00 Uhr**

Durchführende/r Dienst bzw. Einrichtung: [Berufliches Trainingszentrum](#) der FAW gGmbH Jena

Kurze Beschreibung:

Am 14.10.2021 zwischen 14 und 16 Uhr begrüßen wir im Beruflichen Trainingszentrum Jena die Familien aus unserer Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme für Menschen mit Autismus („AUSTER“). Bei einer Tasse Kaffee und kleinen Snacks können die Angehörigen die Rahmenbedingungen im BTZ Jena besser kennen lernen und mit unseren Mitarbeitern und anderen Familien ins Gespräch kommen.



copyright Polten Wanderwelten