



MIT KRAFT DURCH DIE KRISE

GESUND BLEIBEN – AUCH PSYCHISCH

10.–20. OKTOBER 2020

Veranstaltungen in Jena

Teil 1

Offene Veranstaltungen

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

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

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 oder Tel. 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.