



Woche der **Seelischen Gesundheit** 8. bis 28. Oktober 2026

Veranstaltungen in Jena



Begegnen. Mitmachen. Aufatmen.

Veranstaltungen laden dazu ein, seelische Gesundheit aus vielen Perspektiven zu erleben:

im Gespräch, in Bewegung, kreativ, leise, gemeinsam und ganz praktisch im Alltag.

Aktuelle Änderungen und weitere Informationen:

gpv.jena.de



Internetseite der Gemeindepsychiatrischen Versorgung Jena

Termine auf einen Blick

8. bis 14. Oktober

ZEIT

VERANSTALTUNG

ORT

Donnerstag, 8. Oktober 2026

10:00-10:30
Uhr

Gut leben in meinem Sozialraum

ORT

Jugendzentrum Westside, Karl-Marx-Allee 13, 07747 Jena

Montag, 12. Oktober 2026

13:30-15:30
Uhr

Motivationscollagen basteln

ORT

Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

18:00-19:30
Uhr

Jenaer Trialog: Wenn Angehörige belastet sind - Wege durch die Zeit der Diagnose

ORT

IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe, AWO-Zentrum Lobeda, Kastanienstraße 11, 07747 Jena

19:00-20:15
Uhr

Sanftes Ankommen - Yoga und Entspannung

ORT

Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

19:00-21:00
Uhr

Frauenkreis

ORT

Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Dienstag, 13. Oktober 2026

13:30-15:30
Uhr

AUSmalZeit

ORT

Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

14:15-15:45
Uhr

Klimaspaziergang »Lichtblicke in Jena - sichere Wege, warme Orte und kleine Auszeiten«

ORT

Treffpunkt nach Anmeldung

16:00-18:00
Uhr

Freies Kreisbildmalen - eine kleine Auszeit für dich

ORT

Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Mittwoch, 14. Oktober 2026

12:00-13:00
Uhr

Oase der Ruhe

ORT

Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

13:30-15:30
Uhr

Übungsplatz seelische Gesundheit

ORT

Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

15:00-17:00
Uhr

Offenes Begegnungscafé für Frauen mit Behinderung

ORT

Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Termine auf einen Blick

15. bis 28. Oktober

ZEIT

VERANSTALTUNG

ORT

Donnerstag, 15. Oktober 2026

13:30-15:30
Uhr Sorgenfresser(-tasche) häkeln

ORT
Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse
13, 07743 Jena

15:00 Uhr Das IKOS Spezial - Gut essen, gut denken, gut
fühlen

ORT
Im Radio OKJ

19:00-21:00
Uhr Silent Reading Club

ORT
Ernst-Abbe-Bücherei, Engelplatz 2,
07743 Jena

Freitag, 16. Oktober 2026

13:30-15:30
Uhr Brief an das Zukunfts-Ich

ORT
Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse
13, 07743 Jena

18:30-20:30
Uhr Tanz der Entfaltung

ORT
Frauenzentrum TOWANDA,
Wagnergasse 25, 07743 Jena

Montag, 19. Oktober 2026

14:15-15:45
Uhr Klimaspaziergang »Lichtblicke in Jena - sichere
Wege, warme Orte und kleine Auszeiten«

ORT
Treffpunkt nach Anmeldung

16:00 Uhr Kinofilm »Formen moderner Erschöpfung«

ORT
Kino im Schillerhof, Helmboldstraße 1,
07749 Jena

19:00-20:15
Uhr Sanftes Ankommen - Yoga und Entspannung

ORT
Frauenzentrum TOWANDA,
Wagnergasse 25, 07743 Jena

Montag, 26. Oktober 2026

17:00-19:00
Uhr Stille Stunde: Leise lädt ein

ORT
Ernst-Abbe-Bücherei, Helene-Petrenz-
Saal, Engelplatz 2, 07743 Jena

Mittwoch, 28. Oktober 2026

16:00-17:30
Uhr Therapieplatzsuche

ORT
Online via Zoom

Donnerstag, 8. Oktober 2026

10:00-10:30 Uhr

Gut leben in meinem Sozialraum

Gemeinsam zur Sozialraumorientierung: Wir unterstützen Sie dabei, in Ihrem Sozialraum gut zu leben, Menschen kennenzulernen und Angebote zu nutzen. Was wird sich verändern? Wir stellen es Ihnen vor. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Unterstützung durch die Eingliederungshilfe bekommen, und an Menschen, die selbstbestimmter leben möchten. Es gibt Kaffee und Kuchen zur Stärkung.

Barrierefrei. Das Wohlfühlteam unterstützt und sorgt für ein sicheres Miteinander. Gebärdensprachdolmetschen vor Ort.

Veranstalter: Fachdienst Soziales und Fachdienst Gesundheit Jena

ORT: Jugendzentrum Westside, Karl-Marx-Allee 13, 07747 Jena

Kostenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Montag, 12. Oktober 2026

13:30-15:30 Uhr

Motivationscollagen basteln

Wir gestalten gemeinsam eine persönliche Visionswand aus Zeitschriften und Farben. Das Erstellen der Collagen hilft dabei, eigene Stärken, Ressourcen und positive Lebensziele sichtbar zu machen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Veranstalter: Diako Thüringen – Zentrum für seelische Gesundheit

ORT: Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Ohne Anmeldung

Montag, 12. Oktober 2026

18:00-19:30 Uhr

Jenaer Trialog: Wenn Angehörige belastet sind - Wege durch die Zeit der Diagnose

Trialog bedeutet das gleichberechtigte Gespräch dreier Gruppen: psychisch erkrankte Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachleute aus dem psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Arbeitsfeld. Sie tauschen sich auf Augenhöhe aus, begegnen sich als Expertinnen und Experten in eigener Sache und lernen voneinander. Die Runde freut sich auf Ihre Erfahrungen.

Veranstalter: Jenaer Trialog

ORT: IKOS Jena - Beratungszentrum für Selbsthilfe, AWO-Zentrum Lobeda, Kastanienstraße 11, 07747 Jena

Kostenfrei | Ohne Anmeldung

19:00-20:15 Uhr

Sanftes Ankommen - Yoga und Entspannung

In dieser Stunde geht es nicht um Leistung, sondern um ein bewusstes Ankommen im eigenen Körper. Mit sanften Bewegungen, achtsamer Dehnung und den Klängen ruhiger Musik entsteht ein Raum, in dem Entspannung, Regeneration und innere Ruhe möglich werden.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Anmeldung wünschenswert: programm@towanda-jena.de

19:00-21:00 Uhr

Frauenkreis

Der Kreis bündelt und trägt Energie. Er schenkt Halt, schafft Verbindung und eröffnet einen geschützten Raum, in dem jede Frau willkommen ist – genau so, wie sie ist. Durch echtes Zuhören, achtsame Begegnung und gemeinsames Erleben entsteht oft etwas, das sich nicht planen lässt: ein Gefühl von Verbundenheit, Heilung und innerem Wachstum.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich: 0177 5868889

Dienstag, 13. Oktober 2026**13:30-15:30 Uhr****AUSmalZeit**

In gemütlicher Runde malen wir gemeinsam Mandalas und verschiedene Ausmalbilder aus. Das Ausmalen kann beruhigen, hilft dabei, den Gedankenstrom zu ordnen, und fördert die Achtsamkeit. Ganz ohne Leistungsdruck bietet das Angebot Raum für nette Unterhaltungen und eine wohltuende kreative Pause.

Veranstalter: Diako Thüringen – Zentrum für seelische Gesundheit

ORT: Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Ohne Anmeldung

Dienstag, 13. Oktober 2026**16:00-18:00 Uhr****Freies Kreisbildmalen – eine kleine Auszeit für dich**

Tauche ein in Farben und freies Gestalten – ohne Vorgaben und ohne Bewertung. In ruhiger Atmosphäre malst du Kreisbilder, so wie sie aus dir entstehen. Keine Vorkenntnisse nötig, alles ist vorbereitet.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

12 € | Anmeldung bis zwei Tage vorher: 03641 617952 oder e.relius@web.de

14:15-15:45 Uhr**Klimaspaziergang »Lichtblicke in Jena – sichere Wege, warme Orte und kleine Auszeiten«**

Auf einer gemeinsamen Tour zeigen wir Orte in der Jenaer Innenstadt, an denen man sich sicher, willkommen und wohlfühlen kann – von warmen Aufenthaltsmöglichkeiten über beleuchtete Wege bis zu öffentlichen Toiletten und weiteren hilfreichen Anlaufstellen.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt Jena

ORT: Treffpunkt nach Anmeldung

Kostenfrei | Anmeldung: spdi@jena.de oder 03641 49 31 63

Mittwoch, 14. Oktober 2026**12:00-13:00 Uhr****Oase der Ruhe**

Entspannt und erfrischt durch den Tag: Einfache Entspannungsübungen, Meditationen, Fantasiereisen sowie Elemente aus Yoga, Pilates und Körperarbeit helfen, durch Bewegung und Atem zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Kostenfrei | Anmeldung erforderlich: programm@towanda-jena.de



Mittwoch, 14. Oktober 2026

13:30-15:30 Uhr

Übungsplatz seelische Gesundheit

Mit verschiedenen Selbstreflexionsübungen stärken wir unsere Selbstwahrnehmung und lernen, achtsamer mit uns umzugehen. Wir erkennen eigene Bedürfnisse besser, aktivieren innere Stärken und gewinnen neue Impulse für den Umgang mit seelischen Belastungen im Alltag.

Veranstalter: Diako Thüringen - Zentrum für seelische Gesundheit

ORT: Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Ohne Anmeldung

15:00-17:00 Uhr

Offenes Begegnungscafé für Frauen mit Behinderung

Bei Kaffee und kleinen Snacks können die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen, neue Kontakte knüpfen und einfach eine gute Zeit miteinander verbringen. Niedrige Barrieren und ein respektvolles Miteinander stehen im Mittelpunkt.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Kostenfrei | Keine Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 15. Oktober 2026

13:30-15:30 Uhr

Sorgenfresser(-tasche) häkeln

Im Rahmen der Strick- und Häkelgruppe erschaffen wir einen Begleiter, der unsere kleinen und großen Sorgen verschlingen kann. Das gemeinsame Handarbeiten bietet zugleich einen lockeren Rahmen für Gespräche.

Veranstalter: Diako Thüringen - Zentrum für seelische Gesundheit

ORT: Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Ohne Anmeldung

15:00 Uhr

Das IKOS Spezial - Gut essen, gut denken, gut fühlen

Die Zuhörenden erhalten alltagstaugliche Impulse, wie sie das tägliche Essen als Teil der Selbstfürsorge nutzen können - ohne Druck und komplizierte Regeln. Sie erfahren, wie Stress und seelische Belastungen das Essverhalten beeinflussen können, welche kleinen Veränderungen realistisch sind und wie selbst gewählte Schritte das Wohlbefinden stärken. Einfach einschalten, zuhören und Impulse mitnehmen.

Veranstalter: IKOS Beratungszentrum für Selbsthilfe der AWO

ORT: Im Radio OKJ

Einfach einschalten



Donnerstag, 15. Oktober 2026**19:00-21:00 Uhr****Silent Reading Club**

Wir lesen zusammen und doch jede Person für sich. Du liest gern, aber hast keine Lust auf klassische Lesekreise? Bring dein aktuelles Buch mit, such dir einen Platz im Salon und lies einfach los - ohne Pflichtlektüre, Diskussion oder Smalltalk. Nur du, dein Buch und ein Raum voller Leserinnen und Leser.

Veranstalter: Ernst-Abbe-Bücherei

ORT: Ernst-Abbe-Bücherei, Engelplatz 2, 07743 Jena

Keine Angaben zu Kosten oder Anmeldung

Freitag, 16. Oktober 2026**18:30-20:30 Uhr****Tanz der Entfaltung**

Der »Tanz der Entfaltung« ist stärkende ganzheitliche Selbsterfahrung und Selbstentfaltung in Bewegung. Methoden aus Tanztherapie, kreativem Ausdruckstanz und Bewegungsimprovisation verbinden sich mit achtsamer Körper- und Atemarbeit.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

30 € | Anmeldung bis drei Tage vorher: 03641 564177 oder post@tanzwandel.de

Freitag, 16. Oktober 2026**13:30-15:30 Uhr****Brief an das Zukunfts-Ich**

Wir schreiben einen persönlichen Brief an unser zukünftiges Selbst und halten darin aktuelle Gedanken, Wünsche und bereits geschaffte Fortschritte fest. Der Brief kann zum Beispiel ein Jahr später geöffnet werden. Beim Lesen wird sichtbar, was auf dem eigenen Weg bereits erreicht wurde.

Veranstalter: Diako Thüringen - Zentrum für seelische Gesundheit

ORT: Begegnungsstätte CAFÉ 13, Neugasse 13, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Ohne Anmeldung

Montag, 19. Oktober 2026**14:15-15:45 Uhr****Klimaspaziergang »Lichtblicke in Jena - sichere Wege, warme Orte und kleine Auszeiten«**

Auf einer gemeinsamen Tour zeigen wir Orte in der Jenaer Innenstadt, an denen man sich sicher, willkommen und wohlfühlen kann - von warmen Aufenthaltsmöglichkeiten über beleuchtete Wege bis zu öffentlichen Toiletten und weiteren hilfreichen Anlaufstellen.

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt Jena

ORT: Treffpunkt nach Anmeldung

Kostenfrei | Anmeldung: spdi@jena.de oder 03641 49 31 63

Montag, 19. Oktober 2026

16:00 Uhr

Kinofilm »Formen moderner Erschöpfung«

Dokumentar Spielfilm 2025, Regie: Sascha Hilpert

Die Erzählung zweier Menschen, die ihre Krise durchleben, trifft auf die Realität im letzten Sanatorium seiner Art. Seit über hundert Jahren kommen Menschen an diesen Ort, die auf Heilung hoffen. So auch Nina und Henri, beide in der Lebensmitte, ausgebrannt und aus verschiedenen Milieus. Zwischen Speisesaal, Liegekur und Therapie kreuzen sich ihre Wege. Während beide um ihren Seelenfrieden ringen, erforscht eine Historikerin im Hausarchiv das Sanatorium als Knotenpunkt moderner Erschöpfungsgeschichte – von der Neurasthenie bis zur »inneren Unruhe« der Gegenwart.

16:00 Uhr: Café-Gespräch zu Erschöpfungsdepression und Burnout, Café Schillerhof, Obergeschoss.

Moderation: Matthias Rost. | 17:00 Uhr:

Filmvorführung, Kino im Schillerhof, Blauer Saal. |

19:00 Uhr: Gespräch mit Regisseur Sascha Hilpert, Blauer Saal.

Veranstalter: Diakonieverein Jena e. V. in Kooperation mit dem Kino im Schillerhof

ORT: Kino im Schillerhof, Helmboldstraße 1, 07749 Jena

Eintritt: 6 € | Anmeldung erbeten: mmrost@googlemail.com

19:00-20:15 Uhr

Sanftes Ankommen - Yoga und Entspannung

In dieser Stunde geht es nicht um Leistung, sondern um ein bewusstes Ankommen im eigenen Körper. Mit sanften Bewegungen, achtsamer Dehnung und den Klängen ruhiger Musik entsteht ein Raum, in dem Entspannung, Regeneration und innere Ruhe möglich werden.

Die Räume sind rollstuhlgerecht; eine barrierefreie Toilette ist vorhanden.

Veranstalter: Frauenzentrum TOWANDA Jena e. V.

ORT: Frauenzentrum TOWANDA, Wagnergasse 25, 07743 Jena

Auf Spendenbasis | Anmeldung wünschenswert: programm@towanda-jena.de

Montag, 26. Oktober 2026

17:00-19:00 Uhr

Stille Stunde: Leise lädt ein

Die »Stille Stunde« im Supermarkt oder auf Stadtfesten ist nicht nur ein Angebot für neurodivergente Menschen. Impulsvorträge beleuchten die Vorteile des Konzepts; Erfahrungen und Wissen werden geteilt. Eingeladen sind Interessierte, Betroffene und Gewerbetreibende.

Veranstalter: Dezernat für Soziales, Gesundheit, Zuwanderung und Klima

ORT: Ernst-Abbe-Bücherei, Helene-Petrenz-Saal, Engelplatz 2, 07743 Jena

Eintritt frei

Mittwoch, 28. Oktober 2026

16:00-17:30 Uhr

Therapieplatzsuche

Du suchst einen Therapieplatz und weißt nicht, wo du anfangen sollst? Oder du brauchst Unterstützung, um die Suche zu strukturieren? Im anonymen Online-Format lernst du die wichtigsten Wege zu einem Therapieplatz kennen, erstellst eine persönliche To-do-Liste und erfährst, wo du in der Wartezeit Unterstützung findest.

ORT: Online via Zoom

Kostenfrei | Zoom: <https://uni-jena-de.zoom-x.de/j/61222880099>



Bitte beachten Sie bei jedem Termin die Hinweise zu Kosten, Anmeldung und Barrierefreiheit.

Bei Veranstaltungen mit Anmeldung erhalten Sie den genauen Treffpunkt oder weitere Zugangsdaten direkt beim jeweiligen Veranstalter.

Programmstand: 15. September 2026