



WOCHE DER  
SEELISCHEN GESUNDHEIT



**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](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

## **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 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.

## 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.