

IRRSINNIC

GESUND



**10 Jahre**  
**Woche der seelischen Gesundheit in Jena**

# Über die Organisatoren

## Akteure aus dem Gemeinde- psychiatrischen Verbund (GPV) Jena:



Sozialpsychiatrischer Dienst Jena



Aktion Wandlungswelten



Diakonie Ostthüringen



IKOS Jena

Vertreter aus dem Bereich der Selbsthilfe

## Gemeindepsychiatrischer Verbund Jena

Im Oktober 2014 wurde in Jena ein Gemeindepsychiatrischer Verbund (GPV) gegründet. Diesem gehören Vertreter\*innen der Betroffenen und der Angehörigen psychisch kranker Menschen sowie alle Institutionen und Einzelpersonen an, die Hilfen für diese Personen anbieten bzw. erbringen.

Die Verbundpartner\*innen arbeiten zusammen mit dem Ziel, die Versorgung vor Ort weiter zu entwickeln und bedarfsgerechte Hilfen für psychisch erkrankte, suchtkranke, seelisch behinderte oder von psychischer Erkrankung/seelischer Behinderung bzw. Suchterkrankung bedrohte Bürger\*innen Jenas bereitzustellen. Ziel des GPV ist auch, die Prävention im Bereich psychischer Erkrankungen/seelischer Behinderungen voranzutreiben. Die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) als fachliches Gremium wurde Teil des Verbundes.

Aus der PSAG ging vor 6 Jahren der Verein "Woche der seelischen Gesundheit Jena e. V." hervor, um den Abbau von Stigmatisierung psychisch kranker Menschen voranzutreiben und ein Verständnis für psychische Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu fördern. Nach Auflösung des Vereins Ende 2015 gibt es weiterhin eine Gruppe von Mitgliedern aus der PSAG sowie der Selbsthilfe, die in Kooperation mit dem Fachdienst Gesundheit der Stadt alljährlich im Oktober die Woche der seelischen Gesundheit vorbereiten will. Diese soll in bewährter Weise als festes Angebot mit wechselnden Themen bestehen bleiben.

### Kontakt PSAG Jena über:

[psag-jena@web.de](mailto:psag-jena@web.de)

### Kontakt Vorbereitungsgruppe Woche der seelischen Gesundheit über:

[psag-jena@web.de](mailto:psag-jena@web.de); [spdi@jena.de](mailto:spdi@jena.de)

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

# Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Jena

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

am 10. Oktober 2018 ist der internationale Tag der Seelischen Gesundheit. Dass es einen solchen Tag überhaupt gibt, macht deutlich, wie wichtig es ist, dass wir uns aus unserem oft sehr anstrengenden Alltag aufrütteln lassen und den eigenen Umgang mit unserer Seele hinterfragen. Ist es gut und gesund für mich, wie ich lebe? Was macht der tägliche Stress mit mir? Untergrabe ich auf Dauer damit meine Gesundheit? Was passiert mit unserer Gesellschaft, in der sich viel zu viele Menschen getrieben fühlen? Was kann ich besser machen?

Aus dem Anlass des internationalen Tages der Seelischen Gesundheit findet wie in vielen anderen Orten Deutschlands die Woche der seelischen Gesundheit statt. In Jena ist es bereits die 10. Aktionswoche, herzlichen Glückwunsch! Eine Woche lang sind Bürgerinnen und Bürger eingeladen, sich auf verschiedenen Wegen mit dem Thema der seelischen Gesundheit zu befassen sowie Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen zu erkunden. Ziel der Veranstaltungen ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und zur Diskussion anzuregen. Betroffene und ihre Angehörigen sind genauso eingeladen wie all die, denen ihre seelische Gesundheit am Herzen liegt.

In Jena sind Sie zu zehn großen Veranstaltungen zum Verweilen, Zuhören, Austauschen und Mitmachen eingeladen. In diesem Jahr steht die Ak-



tionswoche unter dem Motto „Irrsinnig gesund“ und wirft einen Blick zurück auf die vergangenen Themenwochen und auf die schönen und wichtigen Dinge im Leben, die dabei helfen, gesund zu bleiben und psychische Krisen zu überwinden. Stöbern Sie durch das

Programm und suchen Sie sich etwas Wohltuendes heraus!

Danken möchte ich an dieser Stelle allen Organisatorinnen und Organisatoren, die die diesjährige Woche der seelischen Gesundheit möglich gemacht haben. Das Schöne und Verbindende ist, dass es uns seelisch gut tut, wenn wir auch für andere da sind und aufeinander achten. Sicherlich finden auch Sie die Gelegenheit, die eine oder andere Veranstaltung mit Familie, Freunden oder Bekannten zu besuchen.

*Ich wünsche Ihnen wohltuende Erfahrungen!*

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Nitzsche'.

Dr. Thomas Nitzsche, Oberbürgermeister



## Die Woche der seelischen Gesundheit 2018 in Jena wird unterstützt von:



Aktion Wandlungswelten  
Jena  
gemeinnützige Stiftung



Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club e. V.



AWO Kreisverband  
Jena-Weimar e. V.



Berufliches Trainings-  
zentrum Jena  
– FAW gGmbH



Christliches Gymnasium  
Jena



Diakonie Ostthüringen



Ernst-Abbe-Hochschule Jena  
University of Applied Sciences



Evangelischer Kirchenkreis  
Jena



IKOS Jena – Beratungs-  
zentrum für Selbsthilfe



Jenaer Dialog



Kino am Markt



Kino im Schillerhof



polaris Jena  
Träger: Drudel 11 e. V.



Stadt Jena  
Stadtverwaltung  
Fachdienst Gesundheit




Stadtwerke Energie  
Jena-Pößneck GmbH



Suchthilfe in Thüringen  
GmbH



TelefonSeelsorge  
Ostthüringen



*In einer irrsinnigen Welt  
vernünftig sein zu wollen,  
ist schon wieder ein Irrsinn für sich.*

Voltaire

WdsG 2014 – Seifenblasen-Flashmob  
auf dem Jenaer Marktplatz



## Woche der seelischen Gesundheit in Jena

### Unser 10-jähriges Jubiläum 2018

Auch in diesem Jahr sind wieder alle interessierten Bürgerinnen und Bürger der Stadt Jena recht herzlich zur Woche der seelischen Gesundheit eingeladen.

**Das Besondere:** Wir feiern mit Ihnen unser 10-jähriges Jubiläum.

Zehn Jahre in zehn Veranstaltungen, die zum Verweilen, Zuhören, Austauschen und Mitmachen animieren.

Jedes Jahr stellten wir bisher einen anderen Aspekt in den Mittelpunkt, der seelische Gesundheit zum Positiven und Negativen beeinflussen kann. Wir zeigten den Einfluss von zu viel und zu wenig Arbeit, die Ausdrucksmöglichkeiten der Kunst und die wohltuende Wirkung von Musik und Bewegung, die Rolle der Familie und der Angehörigen, die Hilfe durch das eigene Engagement in der Selbsthilfe und vieles andere mehr.

In diesem Jahr steht die Aktionswoche unter dem Motto „Irrsinnig gesund“ und spiegelt Themen der vergangenen neun Jahre wider, zeigt Angebote zum Wohlfühlen und für professionelle Hilfen auf und will Lücken finden und füllen fürs zukünftige Miteinander.

**Die Eröffnung am Montag in der Stadtkirche stellt die verschiedenen Programmpunkte und Teilnehmer vor.**



Auszug „Lebensleiter“,  
Sabine Messlin, 2012 – Kunstaussstellung  
„Guten Tag, wie geht es mir?“  
im Phyletischen Museum, WdsG 2013

*Wenn wir bedenken,  
dass wir alle verrückt sind,  
ist das Leben erklärt.*

Mark Twain

Es folgen im Laufe der Woche thematisch passende Kinofilme im Schillerhof und im Kino am Markt, ein Fachforum zur aktuellen Selbsthilfelandschaft in Jena, ein Theaterstück, ein Musikprojekt im Polaris, das zum Mitmachen einlädt sowie ein Konzert des Otto-Schott-Chors in den Jenaer Stadtwerken.

Ergänzen wird die Jubiläumswoche am Sonnabend ein Theaterworkshop von und mit Roland Rosinus in der Integrierten Gesamtschule Grete Unrein.

Am Sonntag werden verschiedene Wanderungen und eine Radtour angeboten, und ein Abschlussgrillen am Christlichen Gymnasium sowie das Familienkino sollen die Woche in Ruhe ausklingen lassen.

Wir laden außerdem ein zur diesjährigen **Ausstellung** in der Rathausdiele des Historischen Rathauses vom 9.10.2018 bis 31.10.2018, während der regulären Öffnungszeiten öffentlich zugänglich, unter dem Thema „**Irrsinnig gesund**“ in Jena!

**Die offizielle Eröffnung findet im Rahmen der Sitzung des Sozialausschusses am 16.10.2018 statt.**

Gesund bleiben oder gesund werden bei Krisen und psychischen Erkrankungen ist ein Thema für alle Menschen. Leider gibt es für niemanden von uns die Sicherheit, nie z. B. an einer Psychose oder einer Depression zu erkranken.

Deswegen möchten wir mit unserer Ausstellung alle Jenaer Bürgerinnen und Bürger anregen, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Dafür haben wir Interviews mit Menschen zusammengetragen, die uns von ihrem Weg des Umgangs mit ihren Erkrankungen und Krisen berichten und uns erzählen, was ihnen besonders geholfen hat oder was ihnen vor Ort noch fehlt(e). Außerdem gibt es zu dieser Thematik eine Reihe verschiedener Zusendungen und Kommentare.

**Die Vorbereitungsgruppe der Woche der seelischen Gesundheit erhofft sich damit in unserer Stadt einen Einstieg in eine rege Diskussion mit Besucherinnen und Besuchern und Aktiven aus der Politik!**

**Das ganze Programm finden Sie auch im Internet unter:**

[www.aktionswoche.seelischegesundheits.net](http://www.aktionswoche.seelischegesundheits.net)

**2016 gab es im Rahmen der WdsG eine Ausstellung in der Rathausdiele mit bewegenden Gedanken von Menschen aus Jena zum Thema „Familie“.**





**„Seelenklang“, WdsG 2015**  
– das Klang-Welten-Konzert im Kultur-  
bahnhof

### **Fragen in den Interviews und für die Zusendungen waren u. a.:**

- Was ist in den letzten 10 Jahren Ihres Lebens an positiven wie negativen Ereignissen geschehen und welchen Einfluss hatten diese Ereignisse auf Ihre seelische Gesundheit?
- Was tut Ihrer Seele gut?
- Was gibt Ihnen im Alltag Stabilität?
- Wie gehen Sie mit Krisen und schwierigen Lebenssituationen um?  
Was hilft Ihnen dabei, diese aufzulösen und neue Hoffnung zu schöpfen?
- Was möchten Sie aus Ihrer Erfahrung weitergeben?
- Was wünschen Sie sich persönlich oder gesellschaftlich für die Zukunft?

Wir sind gespannt auf die Antworten!

In der vorliegenden Broschüre finden Sie verschiedene Veranstaltungen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise der psychosozialen Gesundheit widmen.

**Wir freuen uns auf regen Besuch der Veranstaltungen und viele interessante Gespräche zwischen den Mitwirkenden und den Bürgerinnen und Bürgern.**

**M**usik allein ist die Weltsprache  
und braucht nicht übersetzt zu werden.

**Da spricht Seele zu Seele.**

Moses Baruch Auerbacher





**Gefunden... es steht ein  
Klavier auf dem Markt...  
mehrfach gesponsert  
für die  
Auftaktveranstaltungen.**

Die musikalische Untermalung war in  
jedem Jahr Balsam für die Seele.

**Vielen Dank an den Klavierkünstler.**

# Montag, 15. Oktober

15:00 - 18:00 Uhr

Stadtkirche St. Michael Jena



## Eröffnung der 10. Woche der seelischen Gesundheit

**15:00 - 18:00 Uhr Präsentation der Jenaer Angebote und Einrichtungen** aus den Bereichen der Selbsthilfe und professionellen Hilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen und der Förderung seelischer Gesundheit

**15:00 Uhr Eröffnung** durch die Vorbereitungsgruppe der Woche der seelischen Gesundheit

**15:15 Uhr Impulsvortrag zum Thema: „Salutogenese“** von Prof. Dr. Jörg Schulz (Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Public Health mit den Schwerpunkten Psychiatrie und Sucht)

**15:30 Uhr Theatergruppe Weltenwandler** mit dem Stück „Warten auf ...?!?“ - eine Szenencollage zum Thema „Warten, was ist das?“

**ca. 16:00 Uhr Grußwort des Oberbürgermeisters** und anschließender Rundgang mit Herrn Dr. Thomas Nitzsche, Schirmherr der Woche

**Wir freuen uns auf anregende Gespräche, Treffen und neue Ideen an allen sieben Tagen.**

*Die Grenzen des Möglichen*

*lassen sich nur dadurch bestimmen,  
dass man sich ein wenig über sie hinaus ins Unmögliche wagt.* Arthur Charles Clarke

*Die ganze Welt ist voll von Sachen,  
und es ist wirklich nötig,  
dass jemand sie findet.*

Pippi Langstrumpf



# Dienstag, 16. Oktober

10:00 Uhr

Seniorenkino

Kino im Schillerhof

Helmboldstraße 1



## MAUDIE

Irland/Kanada 2017; Regie: Aisling Walsh

Eintritt: 5 €

Kanada, 1930er Jahre. Everett Lewis (Ethan Hawke) lebt als Hausierer zurückgezogen an der Ostküste. Gegen die Einsamkeit und für etwas Ordnung in seiner kleinen Kate entscheidet er sich, eine Haushälterin zu engagieren. Aber auf seine Annonce meldet sich einzig Maud Dowley (Sally Hawkins). Als Kind an rheumatischer Arthritis erkrankt, ist sie sehr zierlich, humpelt und ihre Hände sind verkrüppelt. Maud hat nur einen Wunsch, sie will weg von der Familie, die ihr nichts zutraut.

Und sie will malen. Die ersten Ölfarben bekommt sie von Everett geschenkt. Da hat er längst erkannt, dass Maud als Haushälterin nichts taugt. Statt zu putzen, bemalt sie lieber Stück für Stück das ganze Haus mit farnefrohen Bildern. Doch trotz alledem, oder gerade deswegen, empfindet Everett mehr und mehr für Maud, auch wenn Liebe und zarte Gefühle bisher in seinem Leben nicht vorkamen.


MAUDIE erzählt die wahre und sehr berührende Geschichte von Everett und Maud, die beide vom Leben nie begünstigt wurden, aber durch ihre Liebe füreinander das größte Glück fanden. Noch in den letzten Jahren ihres Lebens erlebte Maud Lewis ihren Durchbruch als Folk Art Künstlerin. Ihre Gemälde hängen heute in zahlreichen Kunstsammlungen weltweit.

Quelle: [www.maudie-derfilm.de](http://www.maudie-derfilm.de)

*Wenn alle ein klein wenig verrückt wären,  
dann wäre die Welt nicht so durchgedreht.*

Uwe Neumann



A woman with curly brown hair, wearing a green cardigan over a purple patterned apron, is focused on painting a wall. She holds a paintbrush in her right hand and a small object in her left. The wall behind her is decorated with hand-painted flowers in blue and white. To her left, a wooden counter holds various kitchen items, including a metal canister and a brush. The scene is lit with warm, golden light, suggesting a window nearby.

*... Er hat längst erkannt,  
dass Maud als Haushälterin nichts taugt.  
Statt zu putzen, bemalt sie lieber  
Stück für Stück das ganze Haus  
mit farbenfrohen Bildern ...*



19:00 Uhr

Fachforum im Sozialausschuss

Plenarsaal im Historischen Rathaus  
am Marktplatz

**Moderation:**

Ralf Kleist

Sozialausschuss-Vorsitzender

## „Selbsthilfelandschaften – welche gibt es, was bringen sie und welche Unterstützung ist entscheidend?“

- **Einführender Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Lakemann**, Ernst-Abbe-Hochschule Jena, Fachbereich Sozialwesen
- **Einblicke in Selbsthilfe, deren mögliche Effekte, Arbeitsweisen und Bedarfe** – Beitrag von David Rätzer, aktiv in der Jenaer Selbsthilfe
- **Selbsthilfe als soziales Bindegewebe der Gesellschaft** – Bettina Brenning und Gabriele Wiesner von der IKOS (Beratungszentrum für Selbsthilfe) zu Selbsthilfeangeboten in Jena

**Diese Sozialausschuss-Sitzung ist öffentlich** und bietet den Rahmen für Nachfragen und Diskussion.

**Wenn Sie schon immer etwas mehr zum Thema Selbsthilfe erfahren wollten, sind Sie hier genau richtig.**

Wir laden außerdem ein zur diesjährigen **Ausstellung in der Rathausdiele** des Historischen Rathauses vom 9.10.2018 bis 31.10.2018, während der regulären Öffnungszeiten öffentlich zugänglich, unter dem Thema **„Irrsinnig gesund“** in Jena!

**Die offizielle Eröffnung findet im Rahmen dieser Sitzung statt.**

*Die reinste Form des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen,  
dass sich etwas ändert.*

Albert Einstein



**Die Jenaer Theatergruppe  
„Weltenwandler“  
mit „Die Weihnachtsgans  
Aurora  
– Ein Familienstück: wer  
setzt sich durch?“**

**Woche der seelischen Gesundheit 2016,  
Plenarsaal im Rathaus**

Jede Menge Überraschungsmomente – über viele Jahre begleiten uns die Theaterstücke der „Weltenwandler“.

**Danke für immer wieder neue Ideen  
und köstliche Unterhaltung.**

# Mittwoch, 17. Oktober

**15:15 - 16:15 Uhr**

**Jugendbildungszentrum polaris**

Camburger Straße 65  
07743 Jena  
Tel.: 03641 796655  
www.polaris-jena.de

Beide Workshops sind für junge Leute von 10-26 Jahren offen.

– meldet euch bei Interesse bitte vorher telefonisch oder per Mail oder persönlich an.

## Offene Musik-Workshops für junge Menschen

Jugendliche sind voller Energie und haben viel vor. Doch was spendet Kraft, wenn Schule, Eltern und der Alltag einem über den Kopf wachsen? Aus Musik können wir schöpfen, uns äußern, wachsen.

Am Mittwoch legen wir den Fokus deshalb auf den eigenen Ausdruck durch Musik.

– Zwei Workshops, in denen junge Menschen furios, gemeinsam und authentisch sein können. Und das Gute daran: beide Angebote finden nach der Woche der Seelischen Gesundheit weiterhin im 14-tägigen Rhythmus im polaris statt!

Das Jugendzentrum polaris im Stadtteil Jena-Nord eröffnet jungen Menschen in ihrer Freizeit offene Bildungs-Arrangements, in denen sie ihre Kreativität frei ausleben, sich im Austausch mit anderen Perspektiven neu entdecken oder einfach mal in Geborgenheit zurückziehen können.

### Trommeln – afrikanische, brasilianische und moderne Rhythmen

Die Trommel, eines der ersten Instrumente, wirkt auf viele eine gewisse Faszination aus. Gemeinsam mit dem Percussionisten und Sambatrommler Danny Himmelreich findet ihr den Einstieg in die Welt des Grooves auf der Djembe.

### Offener Proberaum – neue Instrumente und eigene Songs ausprobieren

Mit anderen zu spielen, statt immer nur für sich zu üben, kommt im Alltag oft zu kurz. Gerade wenn man noch nicht lange spielt oder sich noch orientiert, findet man selten eine Gruppe, in der man sich an eigenen Songs versuchen oder frei experimentieren kann.

Mit dem Musiker Thomas Glandt an eurer Seite lasst ihr in unserem Bandproberaum der Kreativität freien Lauf: versucht euch an musikalischer Improvisation, probiert Instrumente und entwickelt eigene Stücke!





19:00 - 21:30 Uhr

Kino im Schillerhof

Helmholtzstraße 1

**Dokumentarfilm: „12 Tage“**

Frankreich 2017

Regie: Raymond Depardon



**Zwölf Tage** – das ist die Frist, innerhalb derer in Frankreich ein Psychiatriepatient nach der Zwangseinweisung eine Anhörung vor Gericht bekommen muss, rund 90.000 Menschen durchlaufen im ganzen Land jährlich diese Prozedur. Für seinen neuen Film bekam der legendäre Regisseur und Fotograf Raymond Depardon als erster Filmemacher überhaupt Zugang zu diesen Verfahren und dokumentierte zehn Fälle in einer Klinik in Lyon.

Die Kamera agiert sensibel und wahrhaftig, sie konzentriert sich auf die Patientinnen und Patienten oder nimmt die richterliche Instanz in den Blick. Die Sachlichkeit der Methode ist erhellend und hilft der Empathie des Zuschauers auf die Sprünge: In seltener Klarheit sieht man den großen Schmerz, der allen psychischen Erkrankungen zugrunde liegt.

**12 TAGE** zeigt Depardon abermals als meisterhaften Beobachter und großen Humanisten des dokumentarischen Kinos.

#### **Festivals:**

70. Internationale Filmfestspiele von Cannes - Séances Spéciales

#### **Pressestimmen:**

*"Der große Dokumentarist kehrt in '12 jours' zu seinem Thema Psychiatrie und Gesellschaft zurück. (...) Eine Auseinandersetzung mit Sprache, Paragrafen, Gutachten und persönlichem Leid."* Der Standard


*"In seiner nüchternen Direktheit einer der bewegendsten Filme des Festivals von Cannes überhaupt."* Tim Caspar Boehme, TAZ

Quelle: [www.grandfilm.de/12-tage](http://www.grandfilm.de/12-tage)

#### **Im Anschluss an den 90-minütigen Film findet eine Gesprächsrunde statt.**


Im Austausch stehen Prof. Dr. med. Karl-Jürgen Bär, komm. Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Jena, die Ärztin Gudrun Möchel, Teamleiterin Sozialpsychiatrischer Dienst am Gesundheitsamt der Stadt Jena, Aktive des „Triialoges“ und das Publikum des Abends.





„Eine Auseinandersetzung mit Sprache,  
Paragrafen, Gutachten  
und persönlichem Leid.“

Der Standard



*Die höchste Form des Glücks  
ist ein Leben mit einem gewissen Grad  
an Verrücktheit.* Erasmus von Rotterdam



Donnerstag, 18. Oktober

### Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Viktor Staudt. Ich bin ein Schriftsteller, Referent und Überlebender eines Suizidversuches.

Bei diesem Suizidversuch verlor ich beide Beine. Seitdem bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen. Ich entschied mich für ein besseres, glückliches und selbstbewusstes Leben und habe damit mittlerweile ein internationales Publikum erreicht. Gern möchte ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse in Bezug darauf, wie man eine Depression in den Griff bekommt, mit Ihnen teilen.

### Über mich

Im November 1999, im Alter von 30 Jahren, habe ich mich vor einen Zug geworfen, weil ich an schweren Depressionen litt. Ich wollte meinem Leben ein Ende setzen. Erst viele Jahre später wurde die richtige Diagnose gestellt: Borderline-Persönlichkeitsstörung. Danach erhielt ich die richtigen Medikamente und eine Therapie gegen die Depressionen und Angstzustände. Meine Kurzbiographie 'Die Geschichte meines Selbstmords' erschien zuerst im September 2012 in den Niederlanden. Im September 2014 ist dieses Buch in deutscher Sprache erschienen. Weitere Übersetzungen sind bereits oder werden gerade angefertigt.

Die Lesung gibt einen Einblick in die Erfahrung mit Depressionen und Angstzuständen und ermöglicht den Zuhörern, über den eigenen Seelenzustand nachzudenken. Wie erkennt man die ersten Anzeichen einer Depression bei Teenagern und jungen Leuten?

Wie geht man um mit dem Brandmal (Stigma) bezüglich Depressionen und Suizidge-danken, und wo findet man Hilfe?

Wie lebt man ein erfülltes Leben, trotz beschränkter Mobilität?

**Lassen Sie uns zu diesen und anderen Fragen ins Gespräch kommen.**

19:00 Uhr

Stadtkirche St. Michael Jena

Lesung mit Viktor Staudt  
aus seinem Buch  
„Die Geschichte meines Selbstmords“



## Gegen die Mauer des Schweigens · Suizid - keine Trauer wie jede andere

Jährlich sterben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch einen Suizid. Von jedem Suizid sind etwa 7 nahe Angehörige und enge Freunde unmittelbar mit betroffen. Ihre Trauer stößt oft auf eine Mauer des Schweigens, der Hilflosigkeit und des Unverständnisses.

Die Ausstellung „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ möchte helfen, die Mauer des Schweigens zu überwinden. Sie klärt auf, sensibilisiert und macht auf die Situation der Hinterbliebenen aufmerksam. Welche Haltung zum Thema Suizid wird in Kirche und Gesellschaft transportiert? Wie erleben Freunde und Familie die Zeit nach einem Suizid? Was hilft in der Zeit der Trauer?

Die Ausstellung in der Stadtkirche St. Michael und das Rahmenprogramm werden von Sophie Voss (TelefonSeelsorge Ostthüringen) und Ralf Kleist (Kreisdiakoniestelle Jena) organisiert.

**Geöffnet ist sie vom 9. Oktober bis 3. November täglich von 10:00 Uhr – 17:00 Uhr.**

Kompetentes Fachpersonal zu den Themenfeldern Suizid, Umgang mit Suizidgefahr und Trauer können Sie während der Ausstellung dienstags 10:00 – 12:00 Uhr und donnerstags 16:00 – 18:00 Uhr

vor Ort antreffen. Um sich mit einem Ansprechpartner außerhalb dieser Zeiten zu verabreden, auch für eine Führung, wenden Sie sich bitte per Email an: [sophie.voss@diako-thueringen.de](mailto:sophie.voss@diako-thueringen.de)

Foto: Bernhard Vesco



## Rahmenprogramm zur Ausstellung „Suizid - keine Trauer wie jede andere“

### 09.10.18: Stadtkirche, 16:00 Uhr

- Ausstellungseröffnung mit einem Vortrag von Prof. Dr. Karl-Jürgen Bär, komm. Direktor der Klinik für Psychiatrie Jena

### 16.10.18: Gemeindehaus Stadtmitte,

09:00 - 15:00 Uhr

- Weiterbildung für Lehrer, Schulsozialarbeiter und Erzieher

### 18.10.18: Stadtkirche, 19:00 Uhr

- Lesung mit Viktor Staudt  
Viktor Staudt liest aus seinem bewegenden Buch über Angst, Verzweiflung und Mut.

### 23.10.18: Kassablanca „Gleis“

20:00 Uhr

- Kinofilm "Der letzte schöne Tag" mit einem Vorwort von AGUS.

### 25.10.18: Gemeindehaus Simon Petrus,

19:00 Uhr

- Gemeindeabend mit Pfarrer Michael Kleim, Gera

Michael Kleim lernt durch seine seelsorgerische Tätigkeit immer wieder Menschen kennen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben. Jede Trauer bedeutet eine schwere psychische Krisensituation für Angehörige

und Freunde. Trauer ist überschattete Zeit. Doch nach einem Suizid legen sich zusätzliche Lasten auf die Seele. Trauer nach Suizid ist überschattete Trauer. Der Trauerweg von Angehörigen nach einem Suizid unterscheidet sich von anderen Trauerprozessen.

### 29.10.18: Histor. Rathaus, 17:00 Uhr

- Podiumsdiskussion „Reden statt Schweigen“ - im Gespräch sind u. a. Mitarbeitende von Notfallseelsorge, Pflegepersonal und Einsatzkräfte.





Freitag, 19. Oktober

18:00 Uhr

Foyer der Jenaer Stadtwerke

Rudolstädter Straße 39



## Konzert „Was der Seele gut tut...“

Ein ganz besonderes Konzerterlebnis an einem ungewöhnlichen Ort erwartet die Besucher in dieser Woche der Seelischen Gesundheit.

Das Foyer der Jenaer Stadtwerke bietet mit seiner imposanten Kulisse aus Glas und Stahl den einmaligen Rahmen für ein buntes Potpourri der Musik mit allem „Was der Seele gut tut“ von Tanz über Jazz bis Klassik.

Ein Konzert für alle Sinne. Ein Zusammenspiel aus Melodien, Farben, und Düften, sowie wohlmundige Speisen und Getränke erwarten Sie.

Erleben Sie u. a. den **Otto-Schott-Chor** mit seinem Programm und **Theresa Schöne** an der Harfe.

**Der Eintritt ist frei.**



*Wie oft verpasst man sein Glück,  
nur weil man sich wieder nicht getraut hat.*

Albert Einstein

# Tisch: Gesundheit

Moderation: Kathrin Lange-Knoppschier

**Wer immer nur funktioniert,  
entzieht sich dem Abenteuer des Lebens**

Armin Mueller-Stahl

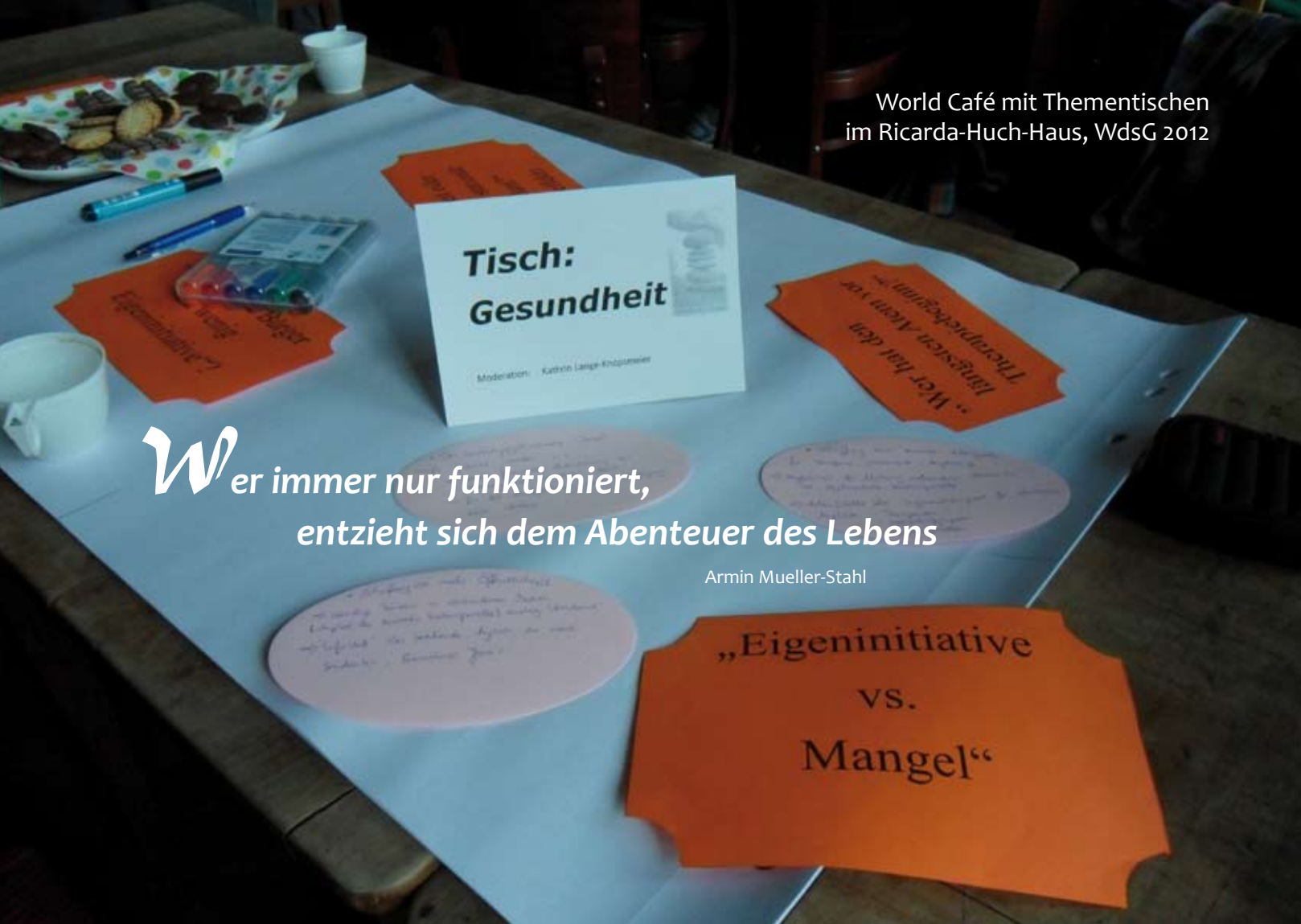
„Eigeninitiative  
vs.  
Mangel“

„Wer hat den  
langsten Arm vor  
Theaterbeginn?“

Handwritten notes on a pink oval sticker, including the words "Schubkraft" and "Antrieb".

Handwritten notes on a pink oval sticker, including the words "Antrieb" and "Schubkraft".

Handwritten notes on a pink oval sticker, including the words "Antrieb" and "Schubkraft".



Samstag, 20. Oktober

12:00 – 15:30 Uhr  
Theaterworkshop

16:00 – 18:30 Uhr  
Vortrag & Theater und  
Tee & Kaffee mit selbst-  
gebackenem Kuchen

Staatliche Integrierte Gesamtschule  
"Grete Unrein", IGS Jena  
August-Bebel-Straße 1  
07743 Jena

## Theaterworkshop & Vortrag mit Spielszenen mit Roland Rosinus

"Das bin ja ich!" - Ängste und Depressionen spielerisch bewältigen

Wir suchen ca. 8-10 freiwillige Personen, weiblich, männlich, bestenfalls erfahren mit Ängsten und Depressionen aus eigenem Erleben zum Proben und Einüben von kurzen Spielszenen. Gemeinsam mit Roland Rosinus entstehen in einem Workshop Vortrag und gespielte Szenen, die wenig später einem interessierten Publikum gezeigt werden.

**Wer hat Lust zum Mitwirken? Ab heute liebevoll?**

Ich bin Roland Rosinus, geb. 1957, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder (31 und 38). Ich wohne und arbeite in St. Ingbert/Saar. Ich war fast 43 Jahre beruflich als Polizist unterwegs.



**Der Mensch braucht Angst,  
sonst lernt er nichts!**

Søren Kierkegaard, dänischer Philosoph und Theologe

Im Privatleben treibe ich gern Sport (Joggen, Tischtennis). Ich liebe die Balearen und Kanaren. Ich höre gerne die (lauten) Rock-Hits der 70er Jahre.

Ich würde mich als sensibel bezeichnen (obwohl Widder ja angeblich nicht sensibel sind), habe viele Ideen (manchmal muss ich gebremst werden) und einen trockenen Humor.

1996 „durchlitt“ ich eine Angsterkrankung (gut, dass sie da war) mit vielen Facetten: Panikattacken, soziale Ängste, Platzangst, Herzphobie, Depression, generalisierte Angst. Ich machte in der Fachklinik Bad Pyrmont eine Verhaltenstherapie.

Heute geht es mir wieder sehr gut. Ich lebe meine Ecken und Kanten aus, setze Grenzen, sage auch mal NEIN und möchte authentisch sein. Ich tue nichts, was gegen meine Natur geht.

Inspiziert durch das Buch „**Ängste überwinden**“ von Dr. Doris Wolf und dort insbesondere durch die Berichte von ehemaligen Betroffenen, schrieb ich mein eigenes Buch. Ich bin der Überzeugung, dass Betroffene von Betroffenen am meisten lernen können. Unmittelbar danach begann ich meine Vortragstätigkeit.

Ich sehe meinen Vortrag nicht als „Überstülpen der einen Möglichkeit“, sondern als Angebot, verschiedene Möglichkeiten der Angstbewältigung kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Dabei spreche ich eine bewusst einfache, klare Sprache und komme zum Punkt.

Ich betrachte es als abwegig, meinen Ängsten davonzulaufen, sie zu bekämpfen oder sie sofort wieder loswerden zu wollen. Denn dann vernachlässige ich einen wichtigen Punkt, nämlich die Angst zu akzeptieren, mich ihr zu stellen und als das zu sehen, was sie letztendlich ist: Eine Chance zur Umkehr in meinem Leben; sozusagen als Warnzeichen meines Körpers, im Ablauf meines Lebens etwas zu verändern.

Den „Wegmach-Therapeuten“ und die „Spontanheilung“ gibt es nicht. Immer ist ein Eigenanteil erforderlich, nämlich die Bereitschaft, meine Lebenseinstellungen zu prüfen und zu ändern. Der liebevolle Umgang mit mir selbst ist dabei eine Grundvoraussetzung. Ich lade Sie ein, mich und meine Vorträge kennenzulernen, zu erfahren, wer mich inspiriert hat und was meine für mich wichtigsten Thesen sind. Gern begleite ich Sie ein Stück des Weges bei Ihrer persönlichen Angstbewältigung.



**Ich möchte authentisch sein und nicht nur die Ohren meiner Zuhörer erreichen, sondern auch ihre Herzen.**

Interessierte am Mitwirken melden sich bitte bei **IKOS / Beratungszentrum für Selbsthilfe**, Kastanienstraße 11, 07747 Jena, Tel.: 03641 8741160 [ikos@awo-jena-weimar.de](mailto:ikos@awo-jena-weimar.de)





Ich vertraue dem Leben, denn alles hat einen Sinn ...



Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns eingeholt haben.




Ich gehe ab sofort liebevoll mit mir um. Wenn nicht mit mir, mit wem sonst?



Fotos: Roland Rosinus

Ich muss nichts im Griff haben. Ich habe am Leben noch keinen Griff gesehen.





*Die Natur hat zehntausend Farben.  
Nur wir haben uns in den Kopf gesetzt,  
die Skala auf zwanzig zu reduzieren.* Hermann Hesse

# Sonntag, 21. Oktober

## Dreimal Jena und Umgebung

Sportliche Aktivitäten zur Woche der seelischen Gesundheit

Anmeldung für alle 3 Veranstaltungen unter: psag-jena@gmx.de oder Tel.: 03641 511809

**Ihre Anmeldung macht es uns leichter, zu planen.**

**Sie sind aber auch gern ganz spontan ohne Anmeldung willkommen.**

## Treffpunkt: 09:50 Uhr

Faulloch am Johannistor, Stadtzentrum

## Gemeinsam in Bewegung

**Gute Vorsätze nach Silvester auch wirklich umgesetzt?**

**Mehr Sport, weniger Süßkram...**

Heute können Sie mit uns verschiedene Wege gehen und gemeinsam bewegt ankommen. Wir laden Sie ein zur **Wanderung mit Lars Polten, zum Stadtspaziergang mit Thomas Schnackenberg und zum Radwandern mit dem ADFC Jena.**

Gutes Wetter versteht sich von selbst...

**Am Endpunkt aller drei Touren erwartet Sie gegen 13:00 Uhr eine kleine Stärkung mit Bratwurst, Getränken und Musik am Christlichen Gymnasium Jena, in der Altenburger Straße 10.**

## Über das Draußensein

**Ein kurzer Spaziergang mit allem Drum und Dran.**

Mit Lars Polten von Polten Wanderwelten

Bewegung im Grünen und an frischer Luft kann faszinierend sein. Manch einer geht jeden Tag raus, andere selten - aber jeder kann spüren, dass es gut tut, und dass es Dinge zum Positiven verändert. Effekte sind: körperliche und seelische Gesundheit, eine erhöhte Schaffenskraft, eine höhere Selbstzufriedenheit, größere Selbstwirksamkeit - womit auch gemeint ist, dass Träume und Wünsche entstehen, dass man bei wichtigen Lebensfragen vorwärts kommt, dass Zufriedenheit entsteht.

Dieses und noch viel mehr werden wir auf einem Spaziergang bzw. einer kleinen Wanderung erkunden. Bitte mitzunehmen: Sitzpolster + qualitativ hochwertiges und zubereitetes Essen für einen Snack unterwegs + Trinken + wetterangepasste Kleidung + zwei Fragen.

## Stadtspaziergang

mit **Thomas Schnackenberg vom AWW Tageszentrum Schenkstraße 21**

Ein Spaziergang von der mittelalterlichen Innenstadt, am Marktplatz beginnend, durch das Gründerzeitviertel, dem sogenannten Damenviertel bis zum Christlichen Gymnasium in Jena Nord.

Die Stadt Jena verändert sich zur Zeit rasend. Das tat sie vor ca. 100 Jahren ebenfalls.

Was begegnet uns auf dem Weg, welche Bauwerke, welche Straßennamen, welche Geschichten und Anekdoten?

Gemeinsam durch die Stadt spazieren, sich etwas erzählen, erinnern, informieren und berichten.

Und etwa 1,5 Stunden miteinander verbringen.

**Treffpunkt: 11:20 Uhr**

Marktplatz, Hanfried

## Radtour zur Woche der seelischen Gesundheit

mit dem **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e. V. aus Jena**

Wir laden alternativ mit dem Sattel unterm Hinterteil ein zur Radrunde „Rund um Jena“ im Saaletal. Auf einer Strecke von etwa 30 km (also 2,5 bis 3 Stunden) ohne lange Anstiege auf asphaltierten Radwegen und verkehrsarmen Straßen unterwegs, radeln wir leicht durch die schöne Jenaer Umgebung.

**Treffpunkt: 10:00 Uhr**

zum Start am Holzmarkt vor dem Pressehaus

**Wir freuen uns auf einen bewegten Abschluss unserer 10. Woche der seelischen Gesundheit in Jena.**

*Es gibt Orte, die uns anscheinend  
etwas mitteilen wollen, wie etwa:  
Es hat keinen Sinn, sich zu beeilen.* Wandkalender „Augenblicke“ 2014



*Kunst wäscht den Staub  
von der Seele* Pablo Picasso



15:00 Uhr

Familienkino

Kino am Markt

Markt 5

### Sieben Minuten nach Mitternacht

USA/Spainien/Großbritannien 2017; Regie: Juan Antonio Bayona  
ab 12 Jahre; Eintritt: 5 €

Der kleine Conor (Lewis MacDougall) lebt bei seiner kranken Mutter Elizabeth (Felicity Jones) und fühlt sich in der Schule alles andere als wohl - einige Kinder hänseln Conor, andere behandeln ihn wegen der Krankheit seiner Mama wie ein rohes Ei. Und auch zu Hause scheint sich alles nur noch weiter zu verschlimmern, vor allem wenn Conor bei seiner strengen Großmutter (Sigourney Weaver) sein muss. Als wäre dies alles nicht schon aufwühlend genug, hat Conor obendrein immer wieder Alpträume, in denen er an den drohenden Tod seiner Mutter erinnert und die alte Eibe vor dem Fenster lebendig wird, sich plötzlich in ein knorriges Monster (Stimme im Original: Liam Neeson) verwandelt. Das unheimliche Wesen zerstört die Umgebung - und erzählt Conor, worin der Unterschied besteht zwischen Realität und Märchen...

Quelle: [www.filmstarts.de/kritiken/227551.html](http://www.filmstarts.de/kritiken/227551.html)





## Veranstalter zur Woche der seelischen Gesundheit 2018 in Jena

### **Aktion Wandlungswelten Jena gemeinnützige Stiftung**

Schenkstraße 21; 07749 Jena  
03641 31020  
info@aww-jena.de  
www.wandlungswelten.de

### **ADFC Thüringen e. V. Kreisverband Jena**

Schillergässchen 5; 07745 Jena  
03641 325888

### **Berufliches Trainingszentrum Jena FAW gGmbH - BTZ Jena**

Friedrich-Zucker-Straße 1+3; 07745 Jena  
Telefon: 03641 53425-0  
btz-jena@faw.de  
www.faw.de

### **Christliches Gymnasium Jena**

Altenburger Straße 10; 07743 Jena  
03641 520130  
www.c-g-j.de

### **Do Diakonie Ostthüringen GmbH**

Schlegelstraße 1; 07747 Jena  
03641 377126  
info.do@diako-thueringen.de  
www.diako-thueringen.de

### **Ernst-Abbe-Hochschule Jena**

Carl-Zeiss-Promenade 2; 07745 Jena  
www.eah-jena.de

### **Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Jena Superintendentur**

Lutherstraße 3; 07743 Jena  
03641 57380  
www.kirchenkreis-jena.de

### **IGS Grete Unrein Jena**

August-Bebel-Straße 1; 07743 Jena  
www.igsjena.de

### **IKOS Jena – Beratungszentrum für Selbsthilfe Träger: AWO KV Jena-Weimar e. V.**

Kastanienstraße 11; 07747 Jena  
03641 8741160  
ikos@awo-jena-weimar.de  
www.selbsthilfe-in-jena.de

### **Jenaer Trialog**

www.trialog-jena.de  
0175 5359838

### **Kino am Markt**

Markt 5; 07743 Jena  
03641 2361303  
info@kinoammarkt.de  
www.kinoammarkt.de

### **Kino im Schillerhof**

Helmboldstraße 1; 07749 Jena  
03641 523653  
info@schillerhof.org  
www.schillerhof.org

### **Kreisdiakoniestelle Jena DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH**

Saalbahnhofstraße 12; 07743 Jena  
03641 443709  
kreisstelle.jena@diako.thueringen.de

### **Otto-Schott-Chor Jena e. V.**

c/o Mathias Weiß  
Talstraße 53; 07743 Jena  
0176 24911258  
chor@schottchor.de  
www.schottchor.de

### **polaris Jena**

Camburger Straße 65; 07743 Jena  
03641 796655  
www.polaris-jena.de

### **Polten Wanderwelten**

Lutherstraße 199; 07743 Jena  
0176 97648239  
www.polten-wanderwelten.de



**Roland Rosinus – Autor, Vorträge, Workshops**

Hochstraße 91; 66386 St. Ingbert  
06894 956233  
kontakt@roland-rosinus.de  
www.roland-rosinus.de

**Stadt Jena, Sozialpsychiatrischer Dienst  
im Fachdienst Gesundheit der Stadt Jena**

Lutherplatz 3; 07743 Jena  
03641 493163  
spdi@jena.de

**Stadtwerke Energie Jena-Pößneck GmbH**

Rudolstädter Straße 39; 07745 Jena  
03641 6880  
www.stadtwerke-jena.de

**Suchthilfe in Thüringen GmbH  
Beratungsstelle Jena**

Kritzgraben 4; 07743 Jena  
03641 449322  
psbs-jena@sit-online.org

**TelefonSeelsorge Ostthüringen  
DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH**

Schlegelstraße 1; 07747 Jena  
03641 377126  
telefonseelsorge@diako-thueringen.de

**Theatergruppe „Weltenwandler“  
Aktion Wandlungswelten, Tageszentrum gGmbH**

Schenkstraße 21; 07749 Jena  
03641 3102360  
TZ-Schenkstrasse@aww-jena.de  
www.aww-jena.de



**Auch Umwege**  
erweitern unseren Horizont

Ernst Ferstl

## WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

### Impressum

Herausgeber: Vorbereitungsgruppe zur Woche der seelischen Gesundheit Jena  
Gestaltung, Layout und DTP: Studio **eljott**, Lothar Jähnichen, Dornburg/Saale  
Bildautoren: Heike Hoffmann, Lothar Jähnichen, polaris, Gabriele Wiesner

 AOK  
PLUS

Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.

Mit freundlicher Unterstützung durch Ihre AOK PLUS!

Gesundheit in  
besten Händen

 AOK  
PLUS

## Alles in Balance mit der AOK PLUS

Mit der AOK PLUS haben Sie einen Partner, auf den Sie sich verlassen können. Sollten Sie dennoch einmal Stress verspüren, helfen wir Ihnen gerne – z. B. mit unserem Online-Programm »Stress im Griff«, Akupunktur-Behandlungen oder unserer Unterstützung natürlicher Heilmethoden. Infos unter [www.aokplus-online.de](http://www.aokplus-online.de)