

### Grußwort der Oberbürgermeisterin und Schirmherrin

Fast jeder dritte Mensch leidet einmal in seinem Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Rund zehn Prozent der Fehltagge bei den aktiv Berufstätigen gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Seelische Gesundheit zu fördern ist daher eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Für die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung gibt es heute wirksame Behandlungsformen.

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ leistet dafür wichtige und notwendige Informations- und Aufklärungsarbeit. Ich danke allen Beteiligten für die Organisation der Veranstaltung und wünsche Ihnen viel Erfolg, eine große öffentliche Resonanz und allen Besucherinnen und Besuchern interessante und erkenntnisreiche Veranstaltungen.

Dr. Viola Hahn  
Oberbürgermeisterin der Stadt Gera

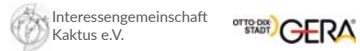
gefördert durch:



Sponsoren:



Organisatoren: Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Gera (PSAG),



### Grußwort des Ärztlichen Direktor SRH Wald-Klinikum Gera und Schirmherr

Nichts ist so wichtig wie die Frage von Gesundheit und Krankheit. Eine Erkrankung kann auf einen Schlag ganze Lebensplanungen durcheinanderwirbeln. Erstaunlich viele dieser Erkrankungen haben ihre Ursache im Bereich psychischer oder seelischer Störungen. Diese Störungen können vielerlei Symptome hervorrufen, die sich nicht nur psychisch, sondern auch körperlich bemerkbar machen können. Die meisten dieser Erkrankungen können heute wirksam behandelt werden, wobei es oftmals schwierig ist, die psychische oder seelisch bedingte Ursache der Erkrankung zu erkennen. Dies bedingt für die Betroffenen oft einen langen und schwierigen Leidensweg.

Die beruflichen und privaten Anforderungen an die Menschen steigen stetig, die Welt wird immer schneller und die Flut an Informationen nimmt immer mehr zu. Die damit verbundene Überforderung bereitet den Weg für die Entwicklung schwerwiegender seelischer und psychischer Störungen und der damit verbundenen Folgeerkrankungen. Dies ist schlecht für den Einzelnen und die Gesellschaft.

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ möchte hier einen wichtigen Beitrag zur Information und Aufklärung Betroffener und Interessierter leisten.

Ich wünsche der „Woche der seelischen Gesundheit“ einen großen Erfolg und den Besuchern eine informative und aufschlussreiche Veranstaltung.

Mein Dank gilt den vielen Helfern und Verantwortlichen für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung.

Prof. Dr. Reiner Oberbeck  
Ärztlicher Direktor SRH Wald-Klinikum Gera

**Die Veranstaltungen sind kostenfrei!**  
**Ansprechpartnerin: Beate Böhm**

Stadtverwaltung Gera - Fachdienst Gesundheit  
0365 / 838 30 20 | boehm.beate@gera.de



# Woche der Seelischen Gesundheit

„Arbeit und Beschäftigung“  
**10.10. - 16.10.2015**

## SAMSTAG • 10.10.2015

**10:30 Uhr** • Bibliothek Gera - Puschkinplatz 7  
**Ausstellungseröffnung „Die zweite Familie“**  
Aktion Wandlungswelten Jena e.V.  
*Betreutes Wohnen in Familien*

## SONNTAG • 11.10.2015

**10:30 Uhr** • Pfarrkirche St. Elisabeth - Kleiststraße 7  
**Gottesdienst zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit**

## MONTAG • 12.10.2015

**13:00 - 16:00 Uhr** • Caritas Begegnungsstätte Eichenhof - Eichenstraße 11b  
• **Tag der offenen Tür „Eichenhof“**  
• **Spielenachmittag**

## DIENSTAG • 13.10.2015

**10:00 Uhr** • Filmclub Comma - Heinrichstraße 47  
**„Das dunkle Gen“** | Dokumentarfilm (2014)

Als Patient kämpft Frank Schauder seit Jahren gegen eine immer wiederkehrende Depression, als Arzt will er deren Ursachen ergründen. Der Film begleitet ihn auf der Suche nach den Ursachen seiner Krankheit, die ihn in das Reich seiner eigenen Gene führt und neue Perspektiven eröffnet.

**13:00 - 18:00 Uhr** • Rehabilitations-Zentrum Stadtroda gGmbH, Tagesstätten Gera - August-Bebel-Straße 12

**Tag der offenen Tür „Tagesstätte Zwötzen“ mit Bücherflohmarkt und „Das Lädchen“**

**10:00 - 12:00 und 14:00 - 17:00 Uhr** • Projekt der Tagesstätten Gera - Zu den Wiesen 22, Gera-Langenberg

**Bibliothek „Schmökertube“**

**10:00 Uhr** • Integrationsbetrieb im Caritasverband für Ostthüringen e.V. Zschochemstraße 38-40

**Tag der offenen Tür „ICO's Laden“**

**10:00; 12:00 & 14:00 Uhr** Führung durch den Integrationsbetrieb  
Cafe & Shop für jedermann

**13:00 - 17:00 Uhr** • Caritas Begegnungsstätte Eichenhof - Eichenstraße 11b  
**Tag der offenen Tür • Caritas**

• 13:00 Uhr - Vortrag „Wie schütze ich mich vor Überlastung im Berufsleben?“ - die AOK informiert  
• 15:30 Uhr - Malen mit Frau Hoffmann

**09:00 - 17:00 Uhr** • Ehrenamtszentrale - Kornmarkt 7

**Tag der offenen Tür**

Informationen zur Freiwilligenarbeit und Seniorenarbeit in der Stadt Gera sowie zu Selbsthilfegruppen

**15:00 - 18:00 Uhr** • DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH, Suchtberatung, Webergasse 1-3

**Vortrag „Angehörige zwischen Sucht- Arbeit- Alltag: eine scheinbar ausweglose Situation“**

*Thema: Was ist seelische Gesundheit?, Welche Rolle habe ich inne?,*

*Bin ich gefährdet co-abhängig zu werden?*

• **Life-Interview mit Angehörigen über ihre Selbsthilfgruppenerfahrung**  
• **thematische Buchlesung mit anschließender Diskussion**

## MITTWOCH • 14.10.2015 | 09:15 - 18:00 UHR INFORMATIONSTAG IM COMMA

Heinrichstraße 47

**Thema: Arbeit ist das halbe Leben oder vielleicht doch mehr?**

**Vorträge zur Gesundheit im (Arbeits-)Leben**

für interessierte Bürger, Betroffene und Fachleute

**08:45 - 09:15 Uhr • Willkommenskaffee**

**09:15 - 09:30 Uhr • Begrüßung**

Frau Sandra Schöneich, Dezernentin für Soziales der Stadt Gera

**09:30 - 10:00 Uhr • Vortrag: DAK - Gesundheitsreport 2013**

Referent: Rainer Wagner, DAK – Gesundheit

„Update psychischer Erkrankungen“. Sind wir heute anders krank?

**10:00 - 11:30 Uhr • Vortrag: „Arbeiten und gesund bleiben – Was macht uns krank und was hält uns gesund?“**

Referentin: Dr. Antje Danielzik-Skandera

Wo liegen Faktoren, die krank machen und uns in die Stressspirale treiben?

Was können wir dem auf persönlicher Ebene, im Team und auf betrieblicher Ebene entgegen setzen?

**11:30 - 11:40 Uhr • Pause**

**11:40 - 12:30 Uhr • Vortrag: „Immer ist irgendwas“ Kluge Selbstsorge als Burnoutprophylaxe**

Referentin: Dipl. Psych. Peggy Klatt

*Burnout – Was ist das eigentlich? Selbstsorge – wozu? Was kann ich tun, um langfristig engagiert und gesund zu bleiben? Besonderheiten der Selbstsorge in der psychosozialen Arbeit*

**12:30 - 14:00 Uhr • Pause**

**14:00 - 15:30 Uhr • Umgang mit Suchtmitteln/Suchtproblemen am Arbeitsplatz**

Referentin: Katrin Otto

Büro Impuls Präventionszentrum der Suchthilfe in Thüringen gGmbH

**15:30 - 15:40 Uhr • Pause**

**15:40 - 16:00 Uhr • Vortrag: MEHR WISSEN „Depressionen - richtig erkennen und behandeln.“**

Referent: Chefarzt Dr. med. Thomas Jochum, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - SRH Wald-Klinikum Gera

**16:00 - 16:30 Uhr • Pause**

**16:30 - 18:00 Uhr • Vortrag: MEHR WISSEN „Warum versteht mich keiner?“**

*Über die Kommunikation mit psychisch kranken Menschen*

Referent: Jens Pollentzke, Deeskalationstrainer - SRH Wald-Klinikum Gera

**Projektmarkt**

## DONNERSTAG • 15.10. 2015

**13:00 - 18:00 Uhr** • Rehabilitations-Zentrum Stadtroda gGmbH, Tagesstätten Gera, Debschwitzer Straße 26

**Tag der offenen Tür „Tagesstätte Debschwitz“ mit Hofladen**

**10:00 - 12:00 und 14:00 - 18:00 Uhr** • Projekt der Tagesstätten Gera -

*Zu den Wiesen 22, Gera-Langenberg*

**Bibliothek „Schmökertube“**

**10:00 - 17:00 Uhr** • Otegau, Erfurtstraße 10

**Tag der offenen Tür Regionales Integrationsprojekt der Otegau**

10:00 Uhr • Begrüßung durch Geschäftsführerin Fr. Schmeller, anschließend Präsentation RelnPro

13:30 Uhr • Vortrag, Referent Hr. Loth „Arbeit und Beschäftigung SGB II“;

15:00 Uhr • Vortrag, Hr. Liebchen „Psychosoziale Arbeit in der OTEGAU“;

10:00 - 17:00 Uhr • Cafe-Austausch – „Gesund mit und ohne Arbeit“ und

Resilienz-Trimpfad

**20:00 Uhr** • Filmclub Comma - Heinrichstraße 47

**„Das dunkle Gen“** | Dokumentarfilm (2014)

Als Patient kämpft Frank Schauder seit Jahren gegen eine immer wiederkehrende Depression, als Arzt will er deren Ursachen ergründen. Der Film begleitet ihn auf der Suche nach den Ursachen seiner Krankheit, die ihn in das Reich seiner eigenen Gene führt und neue Perspektiven eröffnet.

## FREITAG • 16.10.2015

**16:00 – 21:00 Uhr** • Rehabilitations-Zentrum Stadtroda gGmbH, Tagesstätten für psychisch erkrankte Menschen Gera  
Infoveranstaltung, DankBar, Gera Arcaden

**10:00 Uhr** • Neustart gGmbH, Aalichtstraße 4b

**Tag der offenen Tür im Sozialtherapeutisches Zentrum für Abhängigkeitserkrankte**

Programm: Einrichtungsfest

10:30 Uhr • Vortrag: Tagesstrukturierende Beschäftigung, externe Tagesstruktur für abhängigkeitserkrankte Menschen nach SGB XII und SGB II

**13:00 Uhr** • Caritas „Haus Emmaus“, Lasurstraße 19

**Erntedankfest und Tag der offenen Tür • Caritas**

Programm: Andacht und Begrüßung

für das leibliche Wohl ist gesorgt, Kraftquell

**19:30 Uhr** • Bibliothek Gera - Puschkinplatz 7

**Abschlussveranstaltung in der Bibliothek**

„Arbeit macht das Leben süß?“ oder „Von Grillen und Ameisen“

Pflege- und Sozialdienst pro balance, Kollektivtheater Mitte e.V. in Zusammen-

arbeit mit psychiatrierfahrenen Menschen

szenische Lesung/ Materialtheater