

Jahresbericht 2024

Zentrum für seelische Gesundheit

Diako Ostthüringen gemeinnützige GmbH

Zentrum für seelische Gesundheit

Psychosoziale Beratungsstelle

Begegnungsstätte -Café 13-

Neugasse 13

07743 Jena

Telefon 03641-387070

beratung.zentrumseelichegesundheit.jena@diako-thueringen.de

cafe13.zentrumseelichegesundheit.jena@diako-thueringen.de

www.diako-thueringen.de

Inhaltsverzeichnis

1	Strukturelle Rahmenbedingungen	3
1.1	Allgemeine Rahmenbedingungen	3
1.2	Finanzierung	3
1.3	Mitarbeitende	3
1.4	Fortbildung und Supervision	5
1.5	Zusammenarbeit mit anderen Diensten und Einrichtungen	6
1.6	Gremien	6
1.7	Öffentlichkeitsarbeit.....	7
1.8	Präventionsarbeit.....	8
1.9	Begleitung von Praktika	9
2	Arbeitsinhalte / Arbeitsweise	9
2.1	Beratung und Einzelfallhilfe.....	9
2.2	Gruppenangebote	16
2.3	Arbeit der Begegnungsstätte.....	17
3	Fazit und Ausblick	21
	Anlagen	

1 Strukturelle Rahmenbedingungen und Arbeitsinhalte

1.1 Allgemeine Rahmenbedingungen

Die Psychosoziale Beratungsstelle mit zugehöriger Begegnungsstätte arbeitete auch im Jahr 2024 auf der Grundlage des PsychKG und der Fachempfehlungen des TMASGFF.

Die räumliche Situation ist weiter unverändert. Das bedeutet formal gute Bedingungen für die inhaltliche Arbeit. Es gibt Beratungsräume, den Café-Raum für den offenen Treff, den Gruppenraum und das Büro. Die Ausstattung für inhaltliche und Verwaltungsarbeit ist gut. Die in der Beratung genutzten Notebooks machen die Arbeit flexibler und freier in der Wahl des Arbeitsplatzes. Somit ist teilweise und in einem angemessenen Rahmen mobiles Arbeiten möglich, besonders bei telefonischen Beratungsgesprächen. Diese Gegebenheit trägt punktuell zur Entlastung der räumlichen Situation bei. Mit Blick auf die Fortschreitung der Digitalisierung und Umstrukturierung einiger Arbeitsweisen ist auch die Anschaffung neuer Software, wie Microsoft Teams, weiterhin in der alltäglichen Arbeit sehr wertvoll.

1.2 Finanzierung

Die **Beratungsstellenarbeit** war finanziert durch die Zuwendungen des Gesundheitsamtes Jena. Minderausgaben in einzelnen Sachkostenkonten wurden für den Ausgleich anderer Konten mit Mehrbedarf genutzt. Die Umwidmungsanträge wurden gestellt und vom Zuwendungsgeber Gesundheitsamt Jena bewilligt.

Die Arbeit der **Begegnungsstätte** war finanziert durch Zuwendungen des TMASGFF, des Gesundheitsamtes Jena und dem Eigenanteil des Trägers.

Minderausgaben in einzelnen Sachkostenkonten wurden für den Ausgleich mit anderen Konten mit Mehrbedarf genutzt. Die Umwidmungsanträge wurden gestellt und von den Zuwendungsgebern Stadt Jena und TMASGFF bewilligt.

Insgesamt schließen beide Kostenstellen mit einem Minderbedarf in den Sach- und Personalkosten ab. Das ist zum einen auf die personellen Veränderungen und zum anderen auf umsichtige sparsame Haushaltsführung zurückzuführen.

1.3 Mitarbeitende

Schwerpunkte

- **personelle Veränderung/ Neueinstellung**
- **ehrenamtliche Tätigkeit – Umstrukturierung in der Vernetzung und Weiterbildung**

Im Jahr 2024 waren alle Stellen entsprechend der in der Delegationsvereinbarung beschriebenen Stellenplanung zum Großteil besetzt. (2,0 VBE Beratung, 0,5 VBE Verwaltung, 1,25 VBE Begegnungsstätte). Zu einer Veränderung im Stellenplan kam es bis März 2024. Für diesen Zeitraum waren 5h/Woche in der **Beratungsstelle** vakant, da eine Kollegin aus persönlichen Gründen ihre Reduzierung der Wochenarbeitsstunden verlängerte. Im April kehrte eine langjährige Kollegin aus dem Sabbatical zurück und übernahm zusätzlich die vakanten Stunden. Die **Verwaltungsmitarbeiterin** kündigte zum Mai. Diese Stelle konnte nahtlos zum 01.06.2024 neu besetzt werden.

Die Zahl der **ehrenamtlich Tätigen** betrug 2024 26 Personen. Sie erbrachten insgesamt 1671 Stunden. Im Vergleich zum Vorjahr sind das 8 Personen mehr. Die Anzahl an geleisteten Stunden hat sich fast verdoppelt. Dies ist u. a. darauf zurückzuführen, dass es ein neues Entspannungsangebot gibt, dass das Gartenangebot fast ausschließlich von Ehrenamtlichen durchgeführt wurde und Cafédienste teilweise aufgrund der hohen Nutzerzahlen von zwei ehrenamtlichen Mitarbeitenden gleichzeitig begleitet wurden. Die Mitwirkung von Ehrenamtlichen bei öffentlichen Veranstaltungen hat sich ebenso erhöht.

Durch kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und Ausschreibungen auf Onlineportalen, z. B. der Jenaer Bürgerstiftung, können wir regelmäßig neue ehrenamtliche Helfer*innen gewinnen. Hierbei ist zu beobachten, dass im Vergleich zu den Vorjahren mehr Student*innen ein Ehrenamt übernehmen – besonders im Bereich des Cafébetriebes.

Die zuverlässige Begleitung und gute Anleitung durch die Fachkräfte, die Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements durch die Zahlung einer kleinen Aufwandsentschädigung (therapeutisches Entgelt) und die Würdigung der Einsatzbereitschaft in Form von regelmäßigen Treffen bewegten mehr Menschen als in den Vorjahren sich ehrenamtlich zu engagieren. Für die Anleitung der Arbeit wurden 85 Stunden aufgewandt.

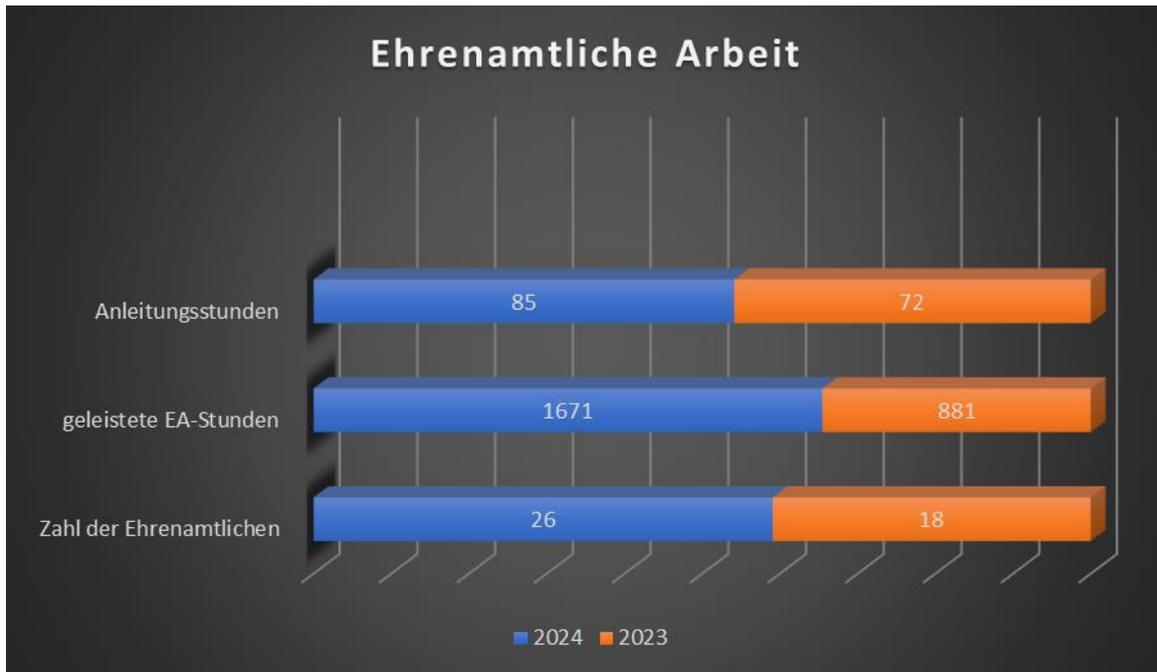
Neu in diesem Jahr ist die **Umstrukturierung der Treffen für Ehrenamtliche**. In der Vergangenheit war es Tradition einmal im Jahr ein Treffen, oft in Form eines Neujahrsempfanges, auszurichten. Doch aufgrund der Vielzahl und Vielfältigkeit der ehrenamtlichen Unterstützer*innen und dem hohen Bedarf nach Austausch unter den Ehrenamtlichen fanden in diesem Jahr drei Treffen statt. Das Kennenlernen und die Vernetzung untereinander standen dabei im Vordergrund. In den meisten Fällen werden ehrenamtliche Dienste allein abgedeckt und eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch war selten möglich. Doch gerade mit Blick auf die wachsende Anzahl an Besucher*innen insgesamt und die Zunahme von herausfordernder Klientel entstand der Wunsch nach stärkerer Vernetzung im Ehrenamtsteam und der Möglichkeit bei Bedarf Dienste zu zweit abzudecken, besonders an Tagen mit vielen Besucher*innen.

Neben den jährlichen Belehrungen fand in diesem Jahr eine **Weiterbildung** zum Thema „Alles nur Verschwörung? Zum Umgang mit Verschwörungsmythen“ für die Ehrenamtlichen statt. Durchgeführt wurde diese von Mobit e. V. Aufgrund der gesellschaftspolitischen Veränderungen u. a. im Rahmen der Landtagswahlen in Thüringen kam es in der Begegnungsstätte unter den Besucher*innen häufig zu Konflikten aufgrund von Meinungsverschiedenheiten, die bei einigen Ehrenamtlichen auf Unsicherheiten im Umgang damit stießen. An dem Argumentationstraining haben auch die hauptamtlich Tätigen des Zentrum für seelische Gesundheit teilgenommen.

Zum Haupteinsatzgebiet der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen zählt weiterhin der Cafédienst. Die Hauptamtlichen leisten in der gleichen Zeit Kontaktarbeit oder betreuen die parallel stattfindenden Beschäftigungs- und Gruppenangebote.

Ohne die Mitwirkung und Unterstützung der Ehrenamtlichen wäre eine Abdeckung der Öffnungszeiten der Begegnungsstätte nicht möglich. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden agieren im Cafébetrieb zum Großteil selbständig und eigenverantwortlich. Außerdem werden einige Angebote, wie z. B. im kreativen Bereich, im Garten des Zentrum für seelische Gesundheit, körperliche und mentale Entspannung wie z. B. in Form von Yoga und Freizeitangebote im Sozialraum von ehrenamtlichen Mitarbeitenden ausgeführt und selbständig angeleitet.

Einige der ehrenamtlichen Mitarbeiter sind selbst von einer psychischen Beeinträchtigung betroffen und erfahren durch ihre Tätigkeit das Gefühl gebraucht zu werden und verstehen diese als Mehrwert. Sie erleben ihre Tätigkeit, als sinnstiftend und strukturgebend, was für die eigene Genesung sehr förderlich ist. Durch ihr Handeln vor dem eigenen medizinischen und psychiatrischen Erfahrungshintergrund bieten sie vielen Besucherinnen des Café 13 eine hilfreiche Unterstützung und treten als Multiplikator auf.



1.4 Fortbildung und Supervision

Schwerpunkte

- **regelmäßige Supervision der Mitarbeiter*innen**
- **bedarfsorientierte Weiterbildungen für die Beratungs- und Begegnungsstättenarbeit**

Supervision stellt eine wichtige Bedingung zur Qualitätssicherung dar und wurde von allen Mitarbeiter*innen regelmäßig wahrgenommen. Die Besprechungsstruktur ermöglicht darüber hinaus wöchentliche Fallbesprechungen im Team. Die Möglichkeit der regelmäßigen Besprechungen im Kleinteam und auch im gesamten Team ermöglichen es allen das Zentrum für seelische Gesundheit als Ganzes mit seinen zwei Arbeitsbereichen zu betrachten, in dem es immer wieder auch Überschneidungen und Kooperationen gibt.

Weiterbildung hat für alle Mitarbeiter*innen einen hohen Stellenwert, um den verändernden Bedingungen und Anforderungen der Arbeit gewachsen zu sein. So absolvierten die Mitarbeiter*innen des Zentrum für seelische Gesundheit 2024 Weiterbildungen zu folgenden Themen:

- Aufbauseminar für die sozialpädagogische Anleitung von Praktikant*innen
- Biografie-Forum „Beunruhigte Be-HEIMAT-ung“ (Biografiearbeit)
- Affektive Störungen
- Essstörungen (interne Weiterbildung mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst)

Auch in diesem Jahr konnte verschiedene Fachliteratur nach Bedarf genutzt werden. Das Abonnement der Zeitschrift „Psychologie heute“ wurde verlängert, um weiterhin Fachwissen zu aktuellen Themen zur Verfügung zu stellen und das Selbststudium anzuregen.

1.5 Zusammenarbeit mit anderen Diensten und Einrichtungen

Schwerpunkte

- **Zusammenarbeit mit trägerinternen Diensten**
- **Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst**
- **Austausch mit trägerexternen Diensten**
- **Zusammenarbeit mit jenarbeit**

Als wichtige erste Anlaufstelle und niedrighschwelliger Baustein der gemeindepsychiatrischen Versorgung in Jena sind wir vernetzt mit allen Diensten und Einrichtungen des psychiatrischen Hilfesystems.

Die Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst erfolgte regelmäßig. Es fanden Dienstberatungen beider Teams zur Absprache von Hilfen und zum Austausch über aktuelle Entwicklungen und Anforderungen der Arbeit statt. Themen waren u.a.: ambulante Versorgung mit Fachärzt*innen und Psychotherapeut*innen, Fallbesprechungen, gemeinsame öffentliche Veranstaltungen wie z. B. MUT-Tour und Patientensommer der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik sowie der Austausch über neue Angebote und Projekte im Zentrum für seelische Gesundheit.

Besonders eng arbeiteten wir innerhalb des Arbeitsbereiches Eingliederungshilfe/sozialpsychiatrische Angebote der Diako mit dem Ambulant Betreuten Wohnen und der Wohneinrichtung Am Singerweg zusammen. Hier gibt es die häufigsten Überschneidungen in Bezug auf das Klientel, welches regelmäßig die Begegnungsstätte aufsucht und Gespräche in der Beratungsstelle wahrnimmt. Um gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit zu planen und durchzuführen, arbeiteten wir auch eng mit der Kreisdiakoniestelle und der Telefonseelsorge des Trägers zusammen.

Weiterhin werden Klient*innen mit Beratungsaufträgen von jenarbeit an die Beratungsstelle vermittelt.

1.6 Gremien

Schwerpunkte

- **PSAG Jena und Sprecherrat**
- **AG Diakonie Jena**
- **AG Frühe Hilfen**
- **AG geistliches Leben (Diako)**

Die Mitarbeit in Gremien unterstützt die Vernetzung der Hilfen und die Zusammenarbeit, gibt Information über sozialpolitische Entwicklungen und ermöglicht die Einflussnahme auf die Ausgestaltung der sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen sowie die Interessenvertretung für psychisch erkrankte Menschen.

In den o.g. Gremien auf regionaler Ebene waren und sind die Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle und der Begegnungsstätte aktiv. Innerhalb der Diako Thüringen haben Zusammenkünfte zum Austausch und zur weiteren Planung, z. B. der Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen der AG Diakonie und der AG geistliches Leben stattgefunden.

1.7 Öffentlichkeitsarbeit

Schwerpunkte

- **Jubiläum 25 Jahre Begegnungsstätte Café 13**
- **MUT-Tour**
- **IKOS-Selbsthilfetag; Radiosendung OKJ**
- **Netzwerk Frühe Hilfen**
- **Neugassenfest**
- **Patientensommer Klinikum für Psychiatrie und Psychosomatik**
- **Praxistag EAH Jena**
- **Woche der seelischen Gesundheit**
- **Einmal Essen macht zweimal satt**
- **Weihnachtsbasar am UKJ**

Durch das Engagement der Mitarbeitenden und mithilfe der Unterstützung von Ehrenamtlichen war es in diesem Jahr möglich bei einer Vielzahl von Veranstaltungen im öffentlichen Raum der Stadt Jena teilzunehmen.

Ein besonderes Highlight des Jahres war die Feier zum **25-jährigen Jubiläum der Begegnungsstätte Café 13**. Seit 1998 ist diese fester Bestandteil der gemeindepsychiatrischen Versorgung der Stadt Jena und dabei der niederschwelligste Baustein. Hierbei stand die Arbeit mit den Besucher*innen im Vordergrund, welche teilweise schon viele Jahre Unterstützung und einen Raum zur Entfaltung in der Begegnungsstätte für sich finden konnten. Neben vielen Kooperationspartnern nahmen auch Vertreter der Zuwendungsgeber teil.

Die **MUT-Tour** machte auch in diesem Jahr Halt in Jena. Hierbei nahmen wir in Kooperation mit dem Ambulant Betreuten Wohnen der Diako Thüringen an der Öffentlichkeitsveranstaltung teil und präsentierten unsere Arbeit an einem Informationsstand.

Ebenso vertraten wir den Inhalt unserer Arbeit beim **IKOS-Selbsthilfetag** im Universitätsklinikum Jena, wo sich Bürger*innen über die Selbsthilfe in der Stadt informieren konnten. In der **Radiosendung „Chance“** werden regelmäßig Themen aus der Selbsthilfelandchaft in Jena thematisiert. Die Initiatoren sind die Mitarbeiterinnen von IKOS. Im Sommer konnten wir hier die Arbeit der Beratungsstelle und Begegnungsstätte vorstellen.

Einmal im Jahr findet das „Kontaktcafé **Netzwerk Frühe Hilfen**“ statt. Dort stellen sich lokale Projekte und Akteure aus diesem Bereich vor und es findet ein dialogischer Austausch statt. Die Begegnungsstätte hat in diesem Jahr ein Nähprojekt in Kooperation mit dem Netzwerk ins Leben gerufen, bei dem unsere Näh- und Strickgruppe Lätzchen und Mützchen für den Jenaer Erstbesuchsdienst anfertigt.

Auch in diesem Jahr fand wieder das **Neugassenfest** in Kooperation mit der Initiative Innenstadt Jena e.V. statt. Es war ein bunter Tag für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Jena vor dem Hintergrund die Vielfalt der Neugasse vorzustellen. Wir beteiligten uns mit einem offenen Café und einem Basar, bei dem Kreatives, welches in unseren Gruppenangeboten wie Nähen/Stricken und Keramik hergestellt wird, zum Verkauf angeboten wurde.

Weiterhin beteiligten wir uns gemeinsam mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst an einem Informationsstand im Rahmen des **Patientensommer des Klinikums für Psychiatrie und Psychosomatik**.

Auch zum **Praxistag** an der Ernst-Abbe-Hochschule waren wir wieder vertreten. Als Praxispartner der EAH Jena ist es uns ein Anliegen unsere Arbeit im Rahmen dieser Veranstaltung vorzustellen, u. a. um potenzielle Praktikant*innen zu informieren.

Im Rahmen der **Woche der seelischen Gesundheit** hielten wir zahlreiche offene Angebote vor (siehe Anhang). Zusätzlich konzipierten und veranstalteten die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle eine geschlossene Veranstaltung für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Gemäß dem Motto der diesjährigen bundesweiten Aktionswoche „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ fand die Veranstaltung „Ehrensache... Und du so? Wer engagiert sich im Café 13 und welche guten Gründe gibt es dafür? - Ein Vormittag „für das gute Gefühl“ und, um miteinander ins Gespräch zu kommen“ statt. Ziele waren das Kennenlernen und Vernetzen der Ehrenamtlichen untereinander. Weiterhin wurde die Motivation für das Ehrenamt erarbeitet und es fand ein Austausch dazu statt. Wünsche, Anmerkungen und Ideen für die Arbeit im Café, in den Gruppenangeboten und für weitere Vernetzung wurden gesammelt. Außerdem diente die Veranstaltung dem Dank an die ehrenamtlichen Unterstützer*innen.

Wie auch in den vergangenen Jahren unterstützten wir personell die Suppenaktion **„Einmal Essen macht zweimal satt“** in Kooperation mit der Kreisdiakoniestelle. Der gesamte Erlös der Aktion fließt in den Nothilfefond Jena, der kurzfristig und unbürokratisch Menschen hilft, die unerwartet in finanzielle Not geraten sind.

Zum Abschluss des Jahres nahmen wir wieder am **Weihnachtsbasar** im Universitätsklinikum Jena teil. Neben dem Angebot unserer Kreativsachen gibt es hier die Möglichkeit sich über unsere Arbeit zu informieren.

Die Nutzung der **großen Fenster** im Zentrum für seelische Gesundheit als Mittel der Öffentlichkeitsarbeit hat sich etabliert. Hier machen wir regelmäßig und im monatlichen Wechsel auf Veranstaltungen und Projekte aufmerksam. Außerdem weisen wir auf spezifische Themen, wie z. B. Jahresfeste, die Fastenzeit etc. hin. Zentral gelegen erreichen wir so in Jena viele Bürger*innen und auch unsere Klientel. Selbst hergestellte Produkte aus den Kreativangeboten und dem Garten wurden über die Fenster angeboten, besonders in der Advents- und Erntezeit.

1.8 Präventionsarbeit

Auf Anfrage des **Carl-Zeiss-Gymnasium** wurde 2023 von den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle ein Konzept zum Thema psychische Gesundheit der Schüler*innen erarbeitet. Die Workshops sollen jedes Schuljahr für die Oberstufen stattfinden. So wurden wir auch in diesem Jahr angefragt und hielten zwei Veranstaltungen ab. Ziel soll es sein die Schülerinnen und Schüler darin zu stärken mit den Belastungen umzugehen und ggf. Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Themen waren u. a. der Umgang mit Leistungsdruck (Soziales Umfeld), selbstverletzendes Verhalten und fehlende Handlungsalternativen der Schüler*innen.

1.9 Begleitung von Praktika

Die Anerkennung als zertifizierte Praxisstelle für soziale Arbeit wurde uns erneut ausgesprochen. Der Tätigkeitsbereich der Praktikant*innen im Zentrum für seelische Gesundheit ist schwerpunktmäßig die Arbeit in der Begegnungsstätte. Ein Kennenlernen des Bereiches Beratung wird je nach Praktikumsverlauf ermöglicht. Die Praktikanten*innen werden in regelmäßigen Anleitungs- und Reflexionsgesprächen unterstützt.

Die Begleitung von Praktika als Einführung von zukünftigen Kollegen*innen in unseren Arbeitsbereich ist uns ein großes Anliegen. 2024 unterstützte uns für ein Semester lang eine Studierende der Ernst-Abbe-Hochschule aus dem Fachbereich Soziale Arbeit.

Erstmalig waren wir **Praxispartner im Praxisprojekt** "UND DANACH? - gemeinsam stark nach einem (teil-)stationären Aufenthalt aufgrund psychischer Erkrankung" von Studentinnen der EAH Jena (siehe Anhang). Weitere Kooperationen sind geplant, denn uns ist es ein Anliegen Student*innen dabei zu unterstützen sich auf diese Weise in der Praxis zu erproben und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen weitere Unterstützungsmöglichkeiten zu bieten.

2 Arbeitsinhalte / Arbeitsweise

2.1 Beratung / Einzelfallhilfe

Schwerpunkte

- **Weniger Klient*innen als im Vorjahr**
- **Mehr Beratungen als im Vorjahr**
- **Fortführung der Beratungsweise am Telefon und als Spaziergang**
- **weiterhin hohe Eigenmotivation der Ratsuchenden**

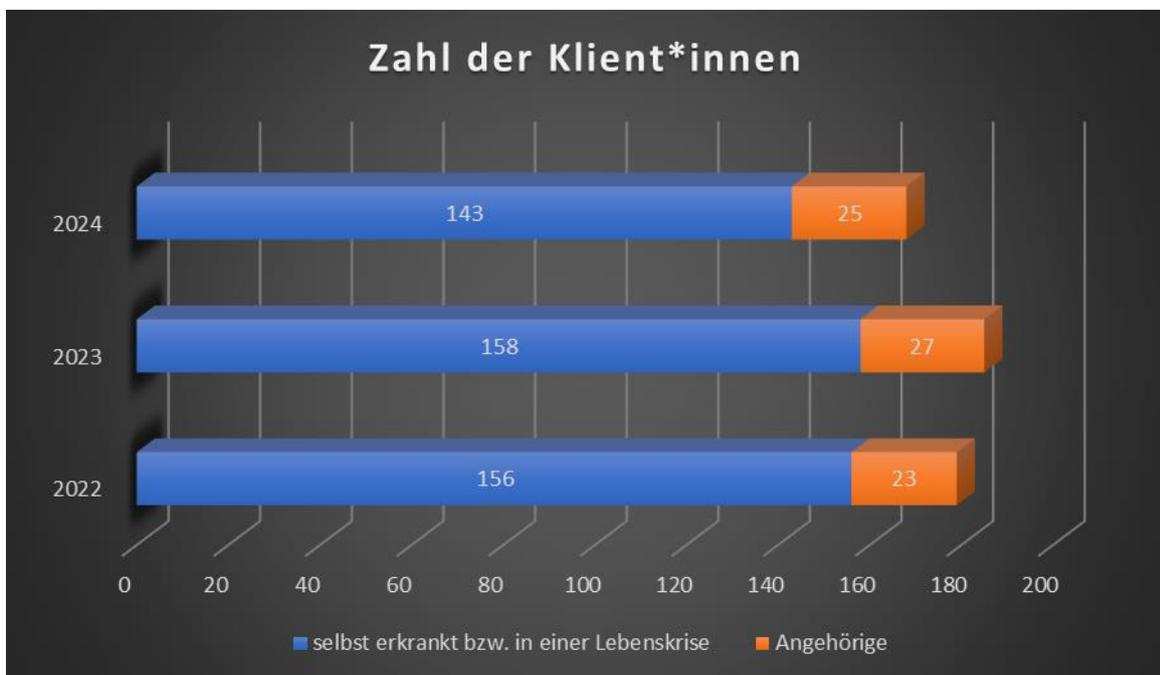
Aus den statistischen Angaben zu Klienten*innen und Leistungen lassen sich folgende Tendenzen erkennen:

Für das Jahr 2024 lässt sich feststellen, dass es weniger Klient*innen als im Vorjahr gab. Der Personenkreis im Alter von 51-60 Jahren war dabei am stärksten vertreten. Die Beratungsanfragen durch Angehörige blieben auf einem ähnlichen Niveau. Hier kam es häufiger als im vergangenen Jahr zu einem längeren Beratungsprozess anstatt nur zu einem Einmalkontakt. Hausbesuche und Drittkontakte, z. B. mit Ämtern und Behörden waren über dem Niveau des Vorjahres.

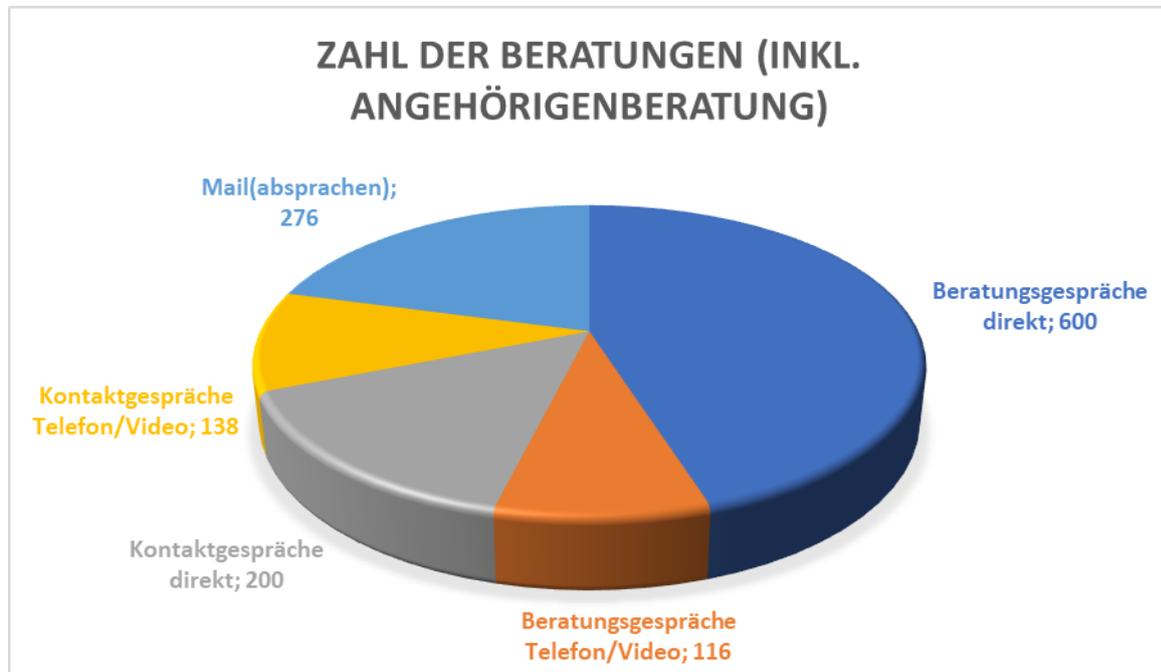
In den Beratungen lassen sich vermehrt persönliche Krisen, im privaten sowie beruflichen Kontext erkennen. Das Thema Einsamkeit und Erkrankung im Alter nimmt in den Gesprächen zu. Lange Wartezeiten z. B. für eine ambulante und stationäre Therapieformen waren ebenso spürbar.

Die Zahl der Erstanmeldungen blieb auf einem konstant hohen Niveau. Die Zahl der Langzeitbegleitungen blieb ebenfalls beständig. Themen rund um die Familie machten einen Anstieg von innerfamiliären Belastungen deutlich. Lebenskrisen Konflikte im nahen sozialen Umfeld waren sowohl bei Langzeitbegleitungen sowie bei Erstanmeldungen das häufigste Thema.

Zahl der Klienten*innen	2024	2023	2022
selbst erkrankt bzw. in einer Lebenskrise	143	158	156
Angehörige	25	27	23
Personen mit zwei und mehr Kontakten	106	112	91
Einmalkontakte	62	73	65
Erstanmeldung	68	101	82
Wiederaufnahme	12	14	24
Abschluss der Beratung	47	43	42
Abbruch der Beratung	17	17	9
Beratungsaufträge von jenarbeit	3	3	3
Warten auf Psychotherapie	27	27	22



Die Zahl der Beratungen liegt deutlich über dem Niveau des Vorjahrs (2023: 629 Beratungen), obwohl die Zahl der Klient*innen gesunken ist. Grund dafür sind vermehrte Krisen, auch bei langjährigen Klient*innen. Veränderungen in der Lebenssituation erhöhten den Beratungsbedarf und führten zu einer engeren Taktung von Terminen. Bei den Neuaufnahmen wurden oft Beratungen in kürzeren Abständen zum Kennenlernen und aufgrund von Krisen und Entscheidungsdruck geführt.



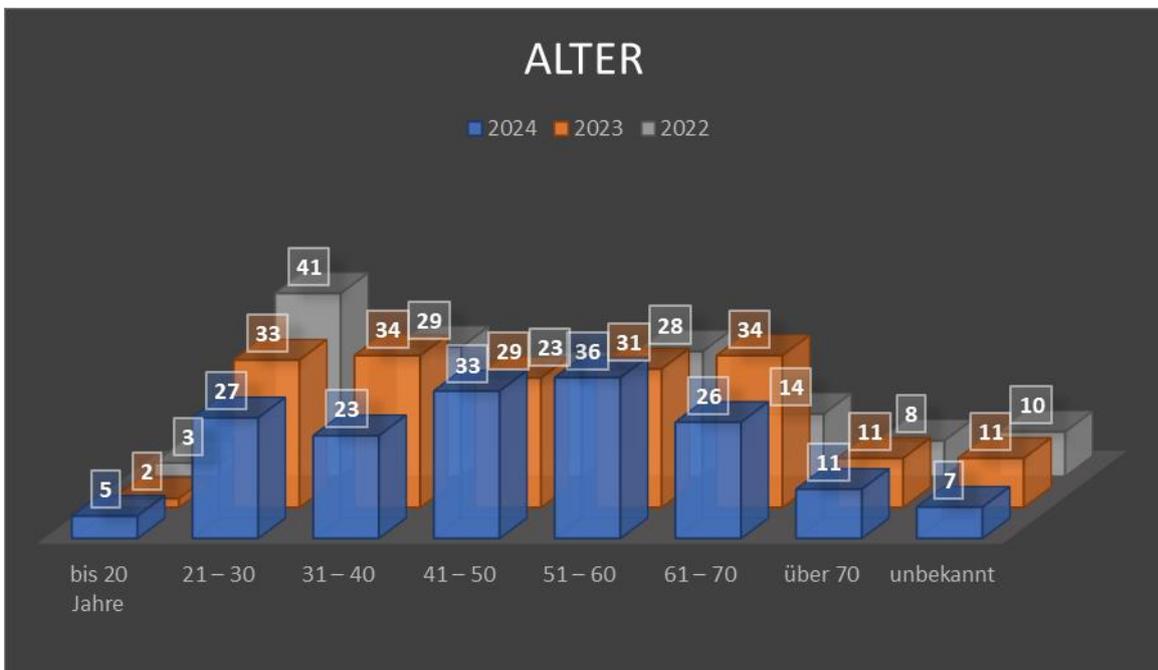
In der Grafik wird zwischen Beratungs- und Kontaktgesprächen unterschieden. Beratungsgespräche dauern in der Regel 60 Minuten und werden ausschließlich mit Klient*innen verbindlich als Termin vereinbart. Kontaktgespräche sind in der Regel kürzer und ohne Termin. Gemeint sind z. B. Gespräche während der Sprechzeiten, Gespräche zur Beratungsanmeldung und Gespräche „zwischen durch“, dabei häufig mit Besucher*innen der Begegnungsstätte.

Einzelhilfe für Klienten (innerhalb der Beratungstätigkeit)	2024			2023		
	Anzahl	direkt	telefonisch	Anzahl	direkt	telefonisch
Familiengespräche	1	1		3	3	
Drittkontakte (für Klienten verhandelt)	74	16	58	60		60
Hausbesuche	12			5		
Klinikbesuche	keine			keine		
Hilfeplangespräche	keine			keine		

2024 gab es mehr Drittkontakte, besonders mit Behörden und Kliniken aufgrund von Krisen oder Ersterkrankungen. Auch die Hausbesuche haben sich mehr als verdoppelt, wobei oft eine Immobilität dafür ursächlich ist.



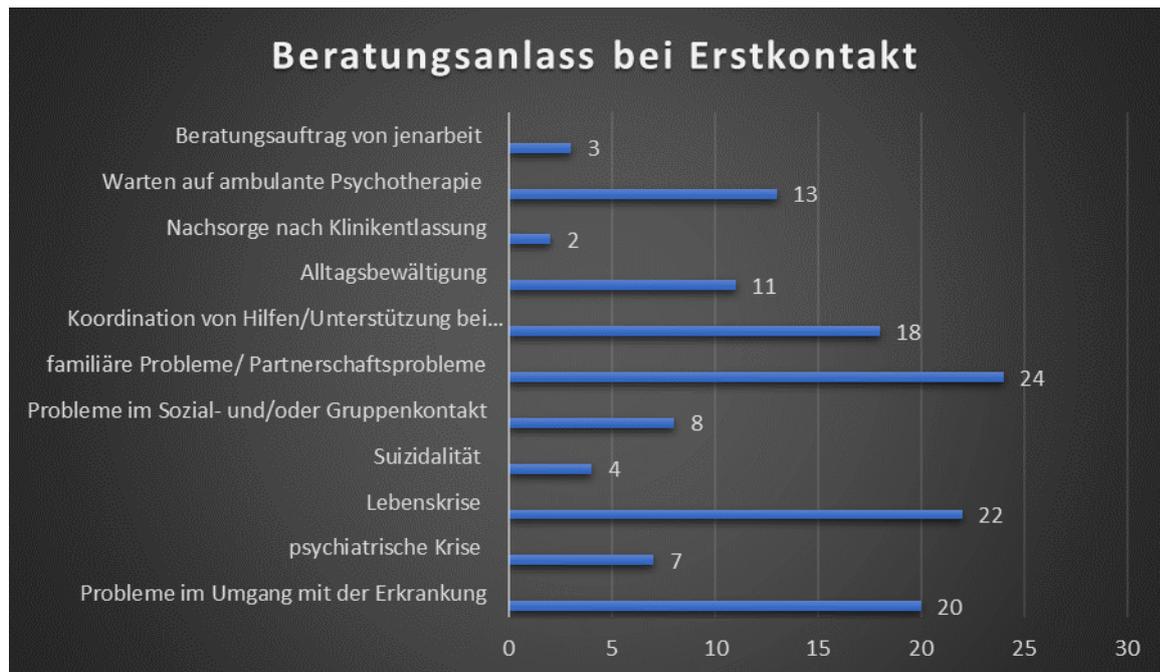
Das Verhältnis zwischen Frauen und Männern ist unverändert zu den Vorjahren. Der Anteil von Frauen macht 63%, der von Männern 36% und divers 1% aus. Noch immer suchen deutlich mehr Frauen die Beratungsstelle auf. Besonders viele Männer mit Erstkontakt sind jünger als 30 Jahre.



2022 machte die Altersgruppe der 21–30-Jährigen noch den größten Prozentsatz von 26% aus. 2023 waren jedoch neben diesem Personenkreis auch die 31-40-Jährigen und die 61-70-Jährigen am häufigsten vertreten. Wobei der letztgenannte Kreis damals den stärksten Anstieg verzeichnete, speziell bei den Angehörigen. Gründe für die Zunahme des Beratungsbedarfes

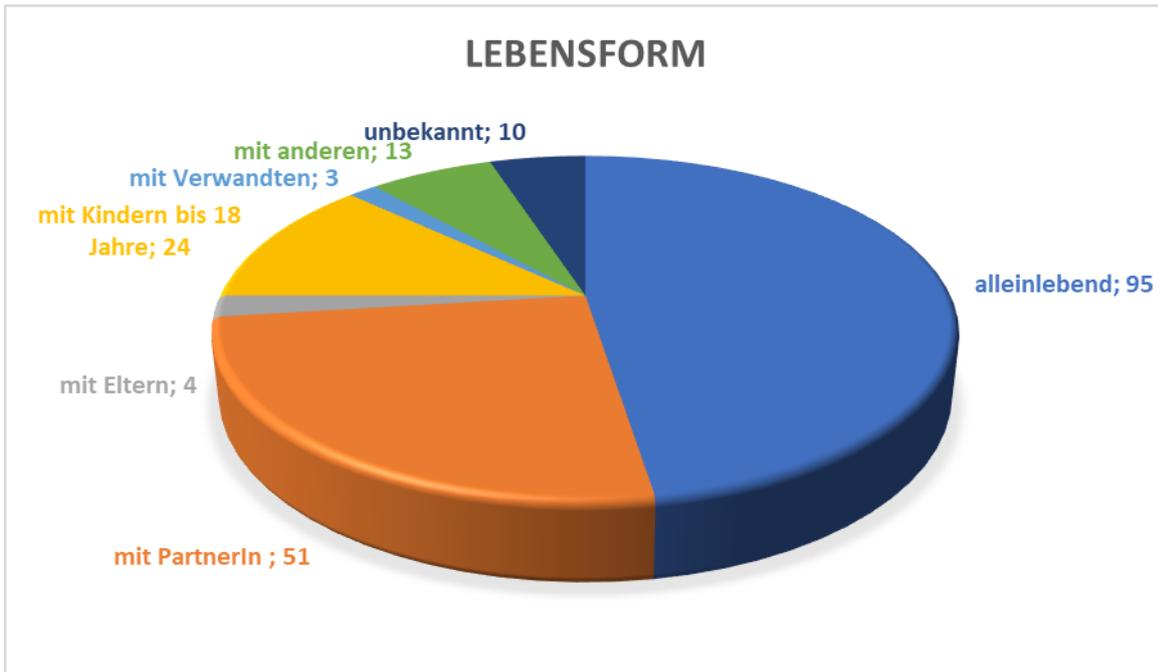
bei älteren Menschen sind u. a. Vereinsamung und Tod oder Erkrankung des Partners oder eines Familienmitgliedes. Dies lässt sich auch auf das Jahr 2024 übertragen. Die am stärksten vertretenen Altersgruppen sind die 41-50-Jährigen und die 51-60-Jährigen, welche 20% und 22% der Klient*innen ausmachten. Menschen unter 30 Jahren machten 17% aus.

Die drei häufigsten Anlässe für Beratung bei Erstkontakt und Wiederaufnahme sind schon wie 2023 familiäre Probleme/Partnerschaftsprobleme, Lebenskrisen und Probleme im Umgang mit der Erkrankung. Zu erwähnen ist, dass familiäre und partnerschaftliche Probleme sowie Lebenskrisen bei den Langzeit- wie Kurzzeitbegleitungen eine immer größer werdende Rolle einnehmen.

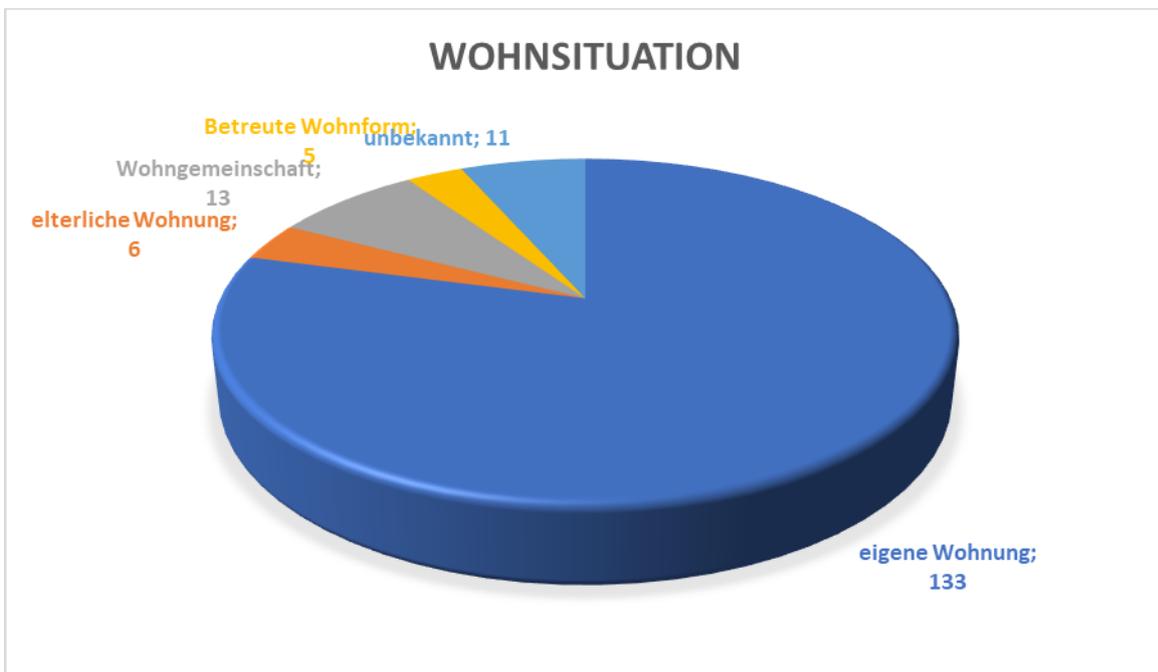


Von den Klienten*innen beschriebene Symptome und Diagnosen werden durch uns nicht statistisch erfasst. Die Ratsuchenden leiden besonders häufig unter Depression, Angsterkrankungen, Panikstörungen und psychosomatischen Beschwerden wie z. B. Schlafstörungen und chronischen Schmerzen. Ein Schwerpunkt bei **jungen Klient*innen** war die Erarbeitung von beruflichen Perspektiven im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung und nach Studienabbruch. Auch die Ausbildungsbegleitung spielte eine Rolle. Junge Menschen meldeten sich häufiger aufgrund ihrer psychischen Situation. Oft zeigte sich die Erkrankung erstmalig aktiv, was Unsicherheiten und Ängste auslöste. Es sind keine bzw. kaum Psychiatrieerfahrungen vorhanden, was in diesem Jahr öfter zur Weitervermittlung an z. B. die Tagesklinik oder stationäre Einrichtungen führte. Außerdem kommt es vor, dass während des Beratungsprozesses eine ambulante Therapie empfohlen wird.

Andere Themen waren u. a. der Wunsch nach Beschäftigung trotz oder nach Erwerbsminderungsrente und Wiedereingliederung, Burnout und Mobbing. Ein weiterer Schwerpunkt waren Partnerschaftskonflikte, die oft akut geschildert wurden. Auch der Umgang mit dem Tod eines Angehörigen war ein Themenschwerpunkt.

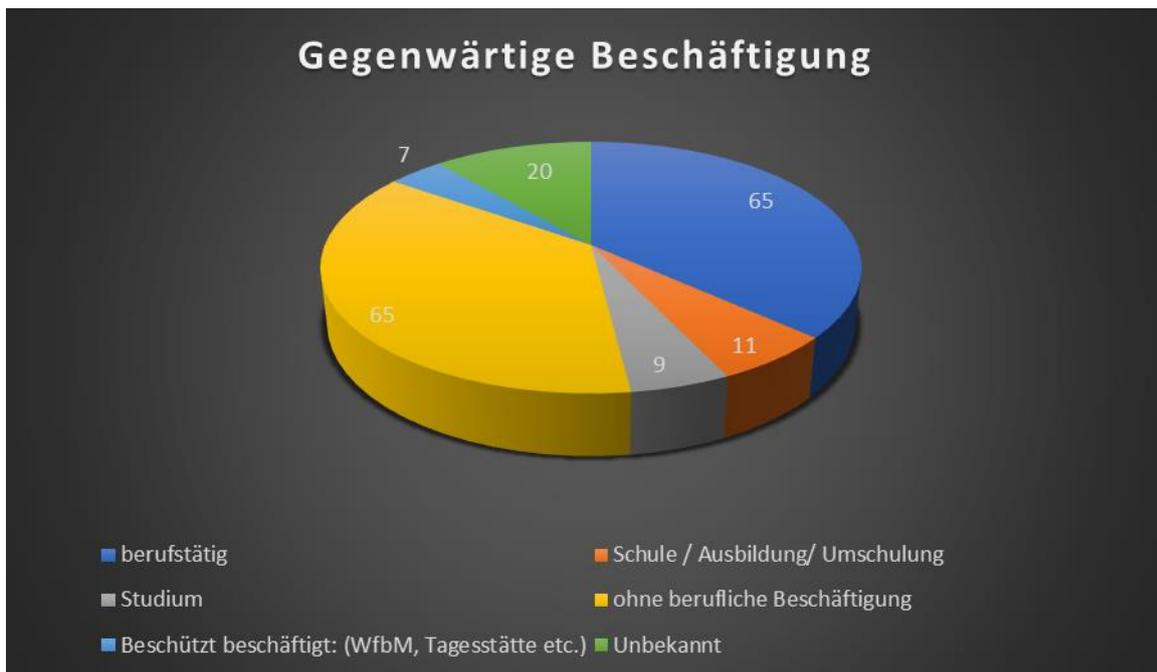


Die Lebens- und Wohnformen sind unverändert zum Vorjahr. Die meisten Klient*innen leben allein oder mit Partner*in in einer eigenen Wohnung.





Die Einkommensverhältnisse sind auf Vorjahresniveau. Der größte Anteil von 35% machen die Menschen mit einer eigenen Erwerbstätigkeit aus. Gefolgt von 20% mit einer Erwerbsminderungsrente und 15% mit Bezug von Altersrente.



Rund 40% der Klient*innen sind berufstätig bzw. gehen einer Beschäftigung nach. Hier sind Beschäftigte in Teil- und Vollzeit und andere Beschäftigungen wie Ehrenamt o. ä. gemeint. Genauso viele gehen keiner beruflichen Beschäftigung nach. Ca. 13% befinden sich in der Schule, in Ausbildung oder im Studium. Nur 4% sind geschützt in einer WfbM oder Tagesstätte beschäftigt.

2.2 Gruppenangebote

Schwerpunkte

- **Keramik**
- **Workshop für Ehrenamtliche**
- **Themennachmittage**

Gruppenaktivitäten unterstützen vielfältige Fähigkeiten und bieten einen geschützten Raum für Kontaktgestaltung, Auseinandersetzung mit chronischer Erkrankung sowie für das Ausprobieren, Erlernen und Fördern von Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle bietet einmal im Monat das Kreativangebot **Keramik** in der Begegnungsstätte an, welches mittlerweile einen festen Besucherstamm hat.

Der **Workshop für Ehrenamtliche** im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit (siehe Öffentlichkeitsarbeit) wurde von zwei Beraterinnen konzipiert und durchgeführt. Methodisch und inhaltlich wurden unterschiedliche Aufstellungen zu verschiedenen Fragen, z.B. seit wann im Ehrenamt tätig, woher ursprünglich und Arbeitsschwerpunkt durchgeführt. Das Ziel war es durch Positionierungen Gemeinsamkeiten zu finden.

Erstmalig leitete eine Kollegin aus der Beratungsstelle den **Themennachmittag** „Gut vorbereiten für die letzte Reise“. Ziel der Veranstaltung war es sich mit dem Thema Tod und Sterben auseinander zu setzen, was nicht immer einfach ist. Die Beschäftigung mit dem Thema kann es leichter machen, loszulassen, gelassener darauf zuzugehen und Wichtiges rechtzeitig zu regeln. Das Thema wurde einerseits aufgegriffen, weil es im November einige kirchliche Feiertage zum Tod und Sterben gibt. Zum anderen sind Themen wie Vollmachten und Sterben immer mal wieder Inhalte in der Beratung und in Gesprächen in der Begegnungsstätte.

Gruppenangebote Beratung	Anzahl/ Veranstaltung	Ø Teilnehmer/ Veranstaltung
Keramik	10	4
Workshop für Ehrenamtliche	1	16
Themennachmittage	1	8

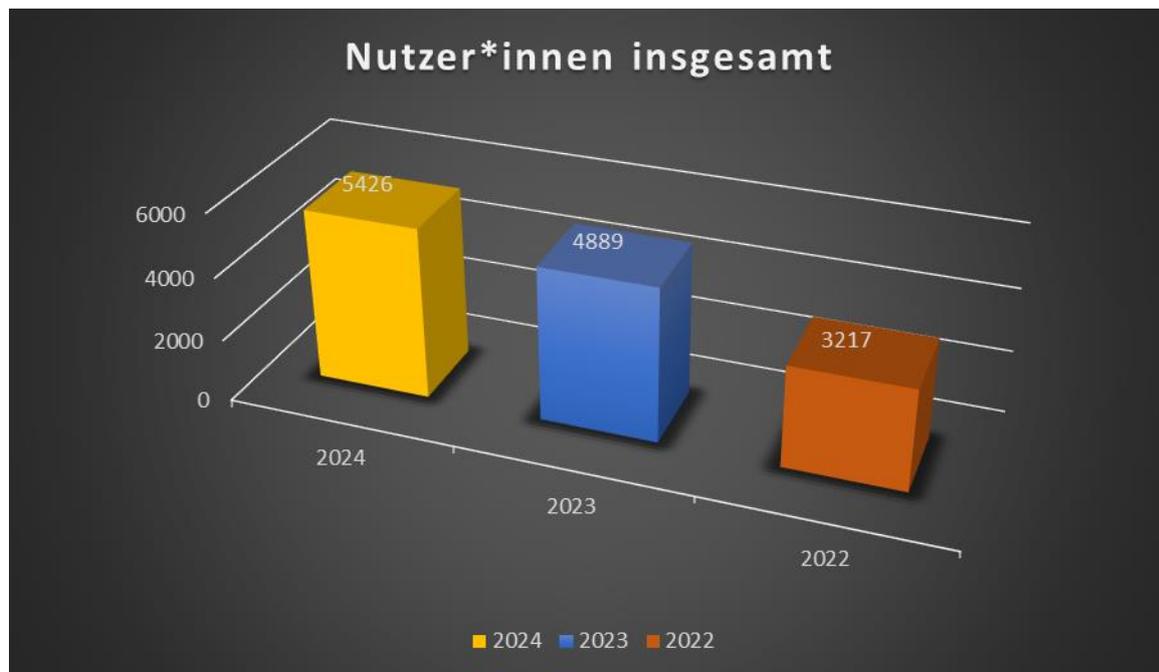
2.3 Arbeit der Begegnungsstätte

Schwerpunkte

- **steigende Besucherzahlen und mehr neue Besucher*innen**
- **Kernthemen: Krisen und Zukunftsängste**
- **gestiegene Anzahl der Ehrenamtlichen**
- **verstärkte Öffentlichkeitsarbeit**
- **neue Gruppenangebote**

Die Begegnungsstätte *Café 13* ist sehr beliebt. Die Besucher*innen finden hier ihren Platz im Sinne von Inklusion. Das Café und alle Angebote sind frei zugänglich, ermöglichen Betätigung und Bildung, auch für sozial schwache Bevölkerungsgruppen.

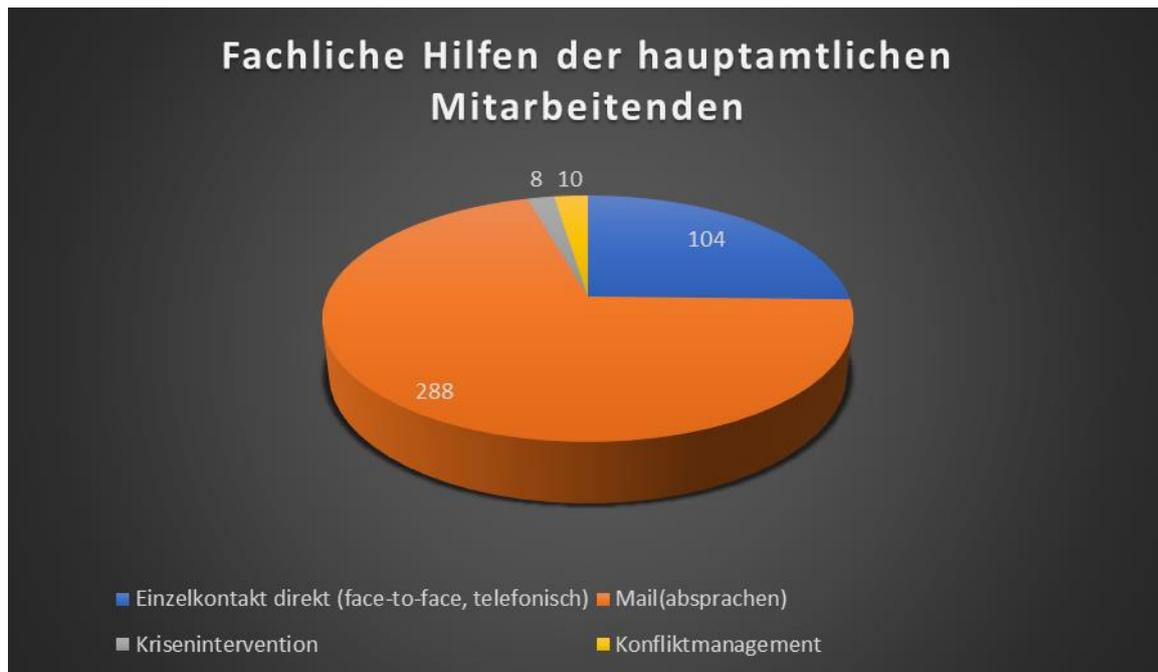
In den letzten drei Jahre ist eine **konstante Steigerung der Nutzerzahlen** zu verzeichnen. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Nutzerzahl 2024 um gut 10% gestiegen. Hierbei sind alle Besuche im Café und den Gruppenangeboten erfasst. Im Durchschnitt beträgt die Besucherzahl pro Monat 450 – davon etwa 345 im Café und 105 bei den Gruppenangeboten.



Die Begegnungsstätte wird vorrangig von Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen, welche allein leben und Erwerbsminderungsrente beziehen, aufgesucht. Es kommen auch Besucher im Bürgergeld-Bezug oder berufstätige Menschen, welche die Begegnungsstätte als Anlaufpunkt in einer Lebenskrise und zur Kontaktfindung nutzen. Ebenso gibt es Besucher*innen, die lediglich die verschiedenen Angebote zur Freizeitgestaltung besuchen. Insgesamt wird die Begegnungsstätte von vielen Stammesbesuchern genutzt, die regelmäßig kommen. Ungefähr ein Drittel aller Besucher kommt unregelmäßig, z.B. um sich zu informieren oder speziell zu einer bestimmten Veranstaltung. In diesem Jahr fanden etwa **20 neue Besucher*innen** in die Begegnungsstätte, welche zum Großteil weiterhin regelmäßig die Angebote nutzen.

Neue Besucher*innen kommen fast immer auf Empfehlung zu uns. Sie sind in anderen Hilfsangeboten angebunden, z. B. Klinik, Therapeuten und ambulante Betreuung.

Alle Prozesse zur Gestaltung und Weiterentwicklung der Arbeit der Begegnungsstätte entsprechend des Bedarfs werden durch die hauptamtlichen Fachkräfte der Konzeption gemäß gesteuert. Sie sichern den grundsätzlichen organisatorischen Rahmen, stehen den Besucher*innen mit ihrer fachlichen und persönlichen Qualifikation zur Verfügung und bereichern die Arbeit durch Angebote zur Förderung von Motivation und Fähigkeiten. Weiterhin unterstützen sie mit ihrem fachlichen Hintergrund Kommunikation und Beziehungsgestaltung und erleichtern den niederschweligen Zugang zu weiteren Hilfen. Das beinhaltet Kurzberatungen, Krisenintervention und Vermittlung zu anderen Diensten.



Die Öffnungszeiten im Café 13 sind in diesem Jahr konstant gegenüber den Vorjahren. Die Begegnungsstätte ist von Montag bis Freitag und einmal im Monat am Sonntag geöffnet. Gruppenangebote finden in gewohnter offener Art und Weise statt.

Aufgrund der steigenden Besucherzahlen und der Gegebenheit, dass immer mehr neue Besucher*innen in der Begegnungsstätte ankommen, hat sich der Umgang mit Krisen verstärkt. Gesellschaftliche und politische Themen und damit einhergehende Unsicherheiten führen öfters unter den Besucher*innen zu Konflikten und Meinungsverschiedenheiten und machen persönliche Grenzen sichtbar.

Vor allem wegen der Landtagswahlen, aber auch grundsätzlich waren politische Themen ein klarer Schwerpunkt in Gesprächen mit den Besucher*innen. Es ging um die Wahlen und die Politik in Thüringen, aber auch um die Politik der Ampelkoalition auf Bundesebene. Darüber hinaus ging es oft um internationale Themen, vor allem den Angriffskrieg in der Ukraine und dessen (mögliche) Auswirkungen auf uns in Deutschland. Grundsätzlich kann man sagen, dass viel über Krisen und negative Folgen sowie über Zukunftsängste gesprochen wurde.

Neben solchen Themen, die eher größere Systeme behandeln, ging es auch viel um die alltäglichen Belange der einzelnen Besucher*innen. Dabei oft um Fragen der Tagesstruktur und Fragen wo finde ich Hilfe für spezifische Anliegen, z. B. Anträge zum Thema Wohnen, Pflege und Behinderungsgrad. Unsicherheiten, Angst vor Überforderung und soziale Ängste wurden auch häufig thematisiert.

Die Begegnungsstätte wird generell als Raum für den Austausch mit anderen genutzt und um Ruhe und Ablenkung zu finden. Deshalb geht es auch oft um alltägliche Dinge wie Essen, was im Fernsehen läuft, besondere Veranstaltungen in der Stadt, Sport und Kultur.

Viele Besucher*innen kommen, da sie das Café für ihre Tagesstruktur nutzen. Es ist wichtig für sie einen Ort zu haben, an den sie gehen können, wenn sie ansonsten mit ihrem Gedankenkarussell allein zu Hause sind. Sie nutzen den Ort, um ein Ziel für den Tag zu haben und um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen - durch Gespräche und auch Kartenspiele. Ein weiterer wichtiger Grund sind die Gruppenangebote. Einerseits kommen viele Menschen speziell für die Angebote ins Café und bleiben in der Regel davor oder danach noch. Andererseits nutzen einige nur bestimmte Angebote, die sonst gar nicht im Café sind.

Durch die Gewinnung von neuen ehrenamtlichen Mitarbeitenden und neuen Besucher*innen wurden die Angebote inhaltlich und in ihrer Regelmäßigkeit angepasst. Zu den wöchentlichen Angeboten zählen u. a. die Kochgruppe, Skat- und Rommélunde, Yoga, die Gartengruppe, das Frühstückscafé und die Textilgestaltung. Darüber hinaus gibt es Gruppenangebote, die i.d.R. monatlich stattfinden, u. a.: Erzählcafé, Keramik, Ausflüge, Vorträge, Ausstellungen, Gedächtnistraining und Stonepainting.

Seit Mai 2023 gibt es das Gruppenangebot „**Junges Café**“. Dieses Angebot richtet sich primär an junge Erwachsene, die sich in einer lockeren Atmosphäre austauschen können. Es wird u. a. gespielt und gekocht und es finden Ausflüge statt. Dieses Angebot wurde im letzten halben Jahr eher selten angenommen. Oft brauchen neue Angebote einen längeren Zeitraum, bis sie sich etabliert haben und Schwankungen in den Teilnehmerzahlen sind nicht selten. Im kommenden Jahr wird das Gruppenangebot überarbeitet und gemeinsam mit den Nutzenden evaluiert.

Seit Januar gibt ein neues Angebot. Ziel der **Achtsamkeitspause** soll es sein, allen Interessierten kurze und einfache Übungen zu präsentieren, die dabei helfen sollen Stress im Alltag abzubauen und zu bewältigen.

Im Sommer wurde die **Fotogruppe** vor allem auf Wunsch der Besucher*innen erneut in das Monatsprogramm aufgenommen. Dahinter steht die Idee ein zusätzliches Kreativangebot zu schaffen, das zum einen eine andere Art der Kreativität fördert (im Vergleich zu vielen Angeboten, bei denen es um das kreative Schaffen und Gestalten mit den Händen geht) und zum anderen auch Bewegung beinhaltet. Im Rahmen dieses Gruppenangebotes soll ein Projekt entstehen, dessen Ergebnis eine Ausstellung in der Begegnungsstätte beinhaltet.

Seit dem Herbst gibt es das neue Angebot der **Entspannungsgruppe** mit dem Titel „Weg vom Leben im Autopilot-Modus – hinein in einen entschleunigten und bewusst gelebten Alltag!“, welches von einer Studierenden der Sozialen Arbeit durchgeführt wird. Teilnehmende können durch angeleitete Übungen aus dem hektischen Alltag in eine Zeit des „Zur-Ruhe-Kommens“ und „Zu-sich-Findens“ gelangen. Das Angebot beinhaltet u.a. folgende Übungen: PMR, Autogenes Training, Fantasiereisen, Body-Scan und Meditation. Zusätzlich werden Achtsamkeitsübungen wie z.B. Genusstraining, Achtsamer Spaziergang, Selbstreflexionsübungen und Bewusstes Reden & Zuhören durchgeführt.

Die Mitwirkung von Besucher*innen im Hinblick auf Angebote und die Ausgestaltung der Begegnungsstätte ist durch die monatliche Inforunde gegeben. Der „**Runde Tisch**“ als Gremium der Mitsprache und Kritik wird selbstbewusst und intensiv genutzt. Hier werden aktuelle Bedarfe ermittelt und Angebote ggf. angepasst. Wünsche und Kritik werden ernst genommen.

Für Interessierte gibt es regelmäßig die Möglichkeit sich am monatlich stattfindenden **Erzählcafé** über aktuelle Themen und welche, die auf der Seele liegen, auszutauschen.

ANgedACHT bietet die Möglichkeit gemeinsam über „Gott und die Welt“ nachzudenken und in Austausch zu kommen. Glaubenthemen werden durch die Mitarbeiter*innen des Teams angeboten und nähergebracht. Eigene Erfahrungen, Standpunkte und auch Zweifel und Bedenken werden sichtbar. Das Angebot soll eine heilsame Unterbrechung des Alltags bieten.

Auch unser **Diakoniegarten** wurde nach den bestehenden personellen Gegebenheiten weiter bewirtschaftet und für Angebote genutzt. Hier haben wir eine große Unterstützung von Praktikant*innen und ehrenamtlichen Helfern erfahren, ohne die dies so nicht möglich gewesen wäre. Kooperationen mit anderen Trägern aus dem Helfersystem der Stadt Jena wurden angeregt.

Angebote der Begegnungsstätte – Café 13	Anzahl 2024	Ø Teilnehmerzahl
Café	253	13
Frühstückscafé	49	14
Sonntagscafé	11	15
Ausflüge	8	8
Bewegungsangebote (Yoga, Spaziergänge, Tischtennis, etc.)	48	6
Entspannungsangebote/Achtsamkeit	14	3
Kreativangebote (Fotogruppe, Stricken, Nähen. Stonepainting etc.)	69	5
Erzählcafé	18	4
Kochgruppe	44	9
Runder Tisch (ehemals Inforunde)	9	5
Feste und besondere Veranstaltungen (Adventsfeier, Frühlingfest, Grillfest, Ausstellungen etc.)	4	16
Inhaltliche Veranstaltungen (Weiterbildung EA, Ernährungskurs, Buchlesung, Infoveranstaltungen etc.)	11	9

ANgeDACHT	12	4
Gartengruppe	40	1,5
Junges Café	8	4
Gedächtnistraining	9	4

3 Fazit und Ausblick

Zuverlässiges Halten der Qualität der Arbeit ist auch in diesem Jahr ein wichtiges Anliegen. Gemäß unserer Konzeption ist es auch für die Zukunft wichtig ehrenamtliche Mitarbeiter*innen zu beschäftigen sowie Neue zu gewinnen und Bestehende zu halten. Diese Stabilität trägt zu großem Maße zu einer verbesserten Lebensqualität der Betroffenen bei und fördert die Entwicklung von Selbständigkeit. Selbstwertgefühl kann sich entfalten und eigene Belastungen können erprobt werden, eventuell sogar, um wieder in das Arbeitsleben integriert zu werden. Dazu gehört auch, dass dieses Engagement mit einer Aufwandsentschädigung im Sinne eines therapeutischen Entgeltes gewürdigt wird. Die Selbständigkeit und eigenverantwortliche Tätigkeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen soll als weitgefasstes Verständnis von Selbsthilfe gestärkt werden.

Die gute Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst im regelmäßigen fachlichen Austausch und bei einzelnen Projekten und Veranstaltungen bleibt ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit.

Zum Aufbau des Gemeindepsychiatrischen Verbundes und der Hilfeplanung werden wir nach unseren Möglichkeiten beitragen. Gezielte Kontaktaufnahme zu und gegenseitige Information von Fachmitarbeiter*innen anderer Dienste werden wir weiterführen. Die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Angeboten, Diensten und Einrichtungen im Sinne einer sozialpsychiatrischen Gemeindepsychiatrie ist ebenfalls ein zentrales Merkmal unserer Arbeit.

Jena, 31.01.2025

Katja Liebeskind
Leitung Zentrum für seelische Gesundheit

Begegnungsstätte Café 13
Anfragen & Koordination:
Moritz Braun & Martha Gofke
Tel.: 03641 – 3870713

Aktuelle Cafézeiten

Mo	13.00 – 16.00 Uhr
Di	13.00 – 17.00 Uhr
Mi	13.00 – 17.00 Uhr
Do	10.00 – 16.00 Uhr
Fr	13.00 – 16.00 Uhr

Sonntagscafé im Café 13:
28.01. 14.00 – 16.00 Uhr
25.02. 14.00 – 16.00 Uhr

Psychosoziale Kontakt-
und Beratungsstelle

Telefonische Sprechzeiten
Tel.: 03641 – 387070

Di	10.00 – 12.00 Uhr
Mi	13.00 – 15.00 Uhr
Do	10.00 – 12.00 Uhr



Zentrum für seelische
Gesundheit
DIO Diakonie Ostthüringen
gem. GmbH

Angebote Café 13
Januar – Februar 2024
Zentrum für seelische
Gesundheit in Jena



DO Diakonie Ostthüringen
gem. GmbH
Neugasse 13, 07743 Jena
zsg.jena@diako-thueringen.de
www.diako-thueringen.de

Errichtungsleiterin:
Kath. Lohstedt
Tel.: 03641 – 3870711



Ein Unternehmen der
Ev. Luth. Diakonienhaus
Stiftung Eisenach



Schreibwerkstatt

Im April 2024 feiern wir unser 25-jähriges Jubiläum als Begegnungsstätte! Wir haben ein schönes Programm geplant und freuen uns schon diesen Tag mit Ihnen zu feiern. Zum Programm der Feier wollen wir u.a. „Stimmen aus dem Café“ sammeln und diese präsentieren. In Vorbereitung darauf veranstalten wir am **Freitag, den 23.02. von 13.30-15.00 Uhr** eine **Schreibwerkstatt**. In der wir uns gemeinsam mit allen Interessierten zusammensetzen wollen, um Gedanken und Impulse mit Blick auf die Geschichte der Begegnungsstätte zu sammeln. Wir freuen uns, wenn Sie uns dabei begleiten wollen!

Info zum Erzählcafé

Das Erzählcafé findet ab Januar nur noch alle zwei Wochen statt. Im Ausgleich nehmen wir uns dafür mehr Zeit für das Angebot und können zudem einzelne Sitzungen besser vorbereiten. Wir denken, dass das Angebot und damit alle Teilnehmenden davon profitieren werden. **Feier-Termin im neuen Jahr ist der 15. Januar, von 14.00-15.30 Uhr.** Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!



Neues Angebot – Achtsamkeitspause

Ab Januar 2024 wollen wir ein neues kleines Angebot anbieten. Ziel der „Achtsamkeitspause“ soll es sein, allen Interessierten kurz und einfache Übungen zu präsentieren, die dabei helfen sollen Stress im Alltag abzubauen und zu bewältigen.

Das neue Angebot findet ab Januar alle zwei Wochen und im Wechsel mit dem Spaziergang statt. Das heißt der Spaziergang und die Achtsamkeitspause finden jeweils alle zwei Wochen statt.

Wir freuen uns, wenn Sie das Angebot ausprobieren möchten.

Regelmäßige Angebote

Kochgruppe**

Montag von 10:00-13:00 Uhr
08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02.

Erzählcafé:

Jeden zweiten Montag von 14:00-15:30 Uhr
15.01 / 29.01. / 12.02. / 26.02.

Skatrunde:

Dienstag ab 13:00 Uhr
02.01. / 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02.

Yoga**

Dienstag von 13:00-14:00 Uhr
09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02.

Rommetreff:

Mittwoch ab 13:00 Uhr
03.01. / 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 07.02. / 14.02. / 21.02. / 28.02.

Frühstückscafé:

Donnerstag von 10:00-13:00 Uhr
04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 29.02.

„Mit allen Sinnen“ – Eine Achtsamkeitspause:

Jeden zweiten Donnerstag um 13:30 Uhr
11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02.

Spaziergang (je nach Witterung):

Jeden zweiten Donnerstag um 13:30 Uhr
18.01. / 01.02. / 15.02. / 29.02.

Textgestaltung**

Donnerstag von 13:30–16:30 Uhr
Strecken 04.01. / 18.01. / 01.02. / 15.02. / 29.02.
Nähen 11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02.

Besondere Angebote

Inforunde:

Mittwoch von 14:00-14:45 Uhr
17.01. / 14.02.

Angebotscafé:

Dienstag ab 12:15 Uhr
25.01. / 29.02.

„Junges Café“:

Montag von 16:15-19:00 Uhr
29.01. / 26.02.

Keramik**:

Mittwoch von 13:00-16:00
31.01. / 28.02.

Steinplastik**:

Dienstag von 15:30-16:30 Uhr
23.01. / 27.02.

Gedächtnistraining**

Mittwoch von 14:00-14:45 Uhr
24.01. / 21.02.

Ausflug* mit dem Café 13:

Ziel wird noch festgelegt, Schatz auf den Auszug im Café!
Freitag, den 16.02

Wintergrillen:

Dienstag von 13:00-16:30 Uhr
30.01.

Für weitere Infos siehe nächste Seite.

Schreibwerkstatt zum 25-jährigen Jubiläum der Begegnungsskate:

Freitag von 13:30-15:00 Uhr
23.02.

Diakonie-Garten

Einladung zum Wintergrillen mit Baumschnitt:

Am Dienstag, den 30.01.2024 von 13.00-15.30 Uhr, lädt Herr Holz, Pastoraler Dienst, in den Schrebergarten das Café 13 nach Jena ein. Es wird eine Vorführung mit Erklärung des Baumschnitts und der Nutzungsätze geben, die dabei besprochen werden müssen.

Danach wird gegrillt und es gibt Punsch. Alle Interessierte sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen!

Gartengruppe:

Ab Februar suchen wir wieder interessierte Helfer*innen, um in die Gartensaison zu starten. Sprechen Sie uns gerne an!

Felertage/ Schließtage:

01.01.2024



*Bitte vorher entweder zu den Öffnungszeiten per Telefon oder per E-Mail anfragen

m.braun@diako-thueringen.de
m.goerke@diako-thueringen.de
zsq.jahre@diako-thueringen.de

Begegnungsstätte CAFÉ 13

Anfragen & Koordination Moritz Braun & Martha Göhke

Telefon 03641 3870713

Richtlinie Cafézeiten

Montag 13:00 – 16:00 Uhr

Dienstag 13:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch 13:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag 13:00 – 16:00 Uhr

Sonntagscafé im CAFÉ 13

24.11. 14:00 – 16:00 Uhr

Weihnachten im CAFÉ 13

24.12. 14:00 – 16:00 Uhr



Psychosoziale Beratung

E-Mail beratung.zentrum.seelisch.gesundheit@diako-thueringen.de

Telefonische Sprechzeiten

Telefon 03641 387070

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr

Mittwoch 13:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr

Sonderprechzeit Weihnachten

23.12. 10:00 – 12:00 Uhr

27.12. 10:00 – 12:00 Uhr



Katja Liebeshind
Einrichtungsleiterin
03641 3870711

Für dich da,
Ganz nah.

Angebote CAFÉ 13

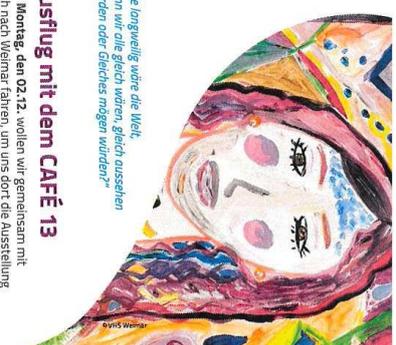
November – Dezember 2024

Zentrum für seelische
Gesundheit Jena –
Begegnungsstätte
CAFÉ 13



Diako Ostthüringen gemeinnützige GmbH
Zentrum für seelische Gesundheit Jena
Neugasse 13
07743 Jena
www.diako-thueringen.de

Ein Unternehmen der Ev.-Luth.
Diakonissenhaus-Stiftung Eisenach



*„Wie langweilig wäre die Welt,
wenn wir die gleich wären, gleich aussehen
würden oder dachtes mögen würden?“*

Ausflug mit dem CAFÉ 13

Am **Montag, den 02.12.** wollen wir gemeinsam mit euch nach Weimar fahren, um uns dort die Ausstellung **„vielfältigkeit – Kunstwerke aus dem Lebensatelier in Trobsdorf“** anzuschauen.

Die Ausstellung ist eine Hommage an die Unterschiede und zeigt, wie bunt und vielfältig die Welt ist.

Im Anschluss machen wir Halt am Weimarer Weihnachtsmarkt, bevor wir wieder gemeinsam zurück nach Jena fahren. Alle Infos zu Abfahrtszeiten sowie Anmeldung bei uns im Café.

Wir freuen uns!

Kunstaussstellung im CAFÉ 13

Wir freuen uns sehr darüber, am **Donnerstag, den 21. November, um 13:00 Uhr** eine **Kunstaussstellung** von und mit unserer Besucherin Ingrid Trapp eröffnen zu können.

Die Ausstellung zeigt eine Auswahl ihrer Werke, welche sich mit ihren Erfahrungen aus Therapie und Klinikaufenthalten künstlerisch auseinandersetzen.

Die feierliche Eröffnung der Ausstellung beginnt um 13:00 Uhr.

Die Ausstellung wird danach etwa bis Ende des Jahres im CAFÉ 13 zu besichtigen sein.

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!

Adventsfier im CAFÉ 13

An **Donnerstag, den 12.12.** laden wir zur diesjährigen **Adventsfier** im CAFÉ 13 ein.

Die Feier beginnt um **13:00 Uhr** und **endet um 16:00 Uhr**. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, wir bitten jedoch vorab um Anmeldung im Café, damit wir die Einkäufe entsprechend planen können.

Neben dem kulinarischen Angebot ist Platz für Austausch, Ruhe und Besinnlichkeit.

Hinweis: An diesem Tag findet kein **Frühstückscfé** statt. Das Café ist nur zur Adventsfier geöffnet.

Wir freuen uns auf eine gemütliche und schöne Zeit mit euch!



Weitere Infos und Anmeldung bei uns im Café



Regelmäßige Angebote

Kochgruppe*	10:00 – 13:00 Uhr
Montag	04.11 / 11.11 / 18.11 / 25.11 // 02.12 / 09.12 / 16.12 / 30.12
Erzählscfé	14:00 – 15:30 Uhr
Montag Skatrunde	11.11. // 09.12.
Dienstag	ab 13:00 Uhr
	05.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 // 03.12 / 10.12 / 17.12 / 24.12
Yoga*	
Dienstag	13:15 – 14:15 Uhr
	05.11 / 12.11 / 19.11 / 26.11 // 03.12 / 10.12 / 17.12
Rommietreff	
Mittwoch	ab 13:00 Uhr
	06.11 / 13.11 / 20.11 / 27.11 // 04.12 / 11.12 / 18.12
Tischtennis im Martin-Diemöller-Haus	
Mittwoch	14:00 – 16:00 Uhr
Frühstückscfé	
Donnerstag	10:00 – 13:00 Uhr
	07.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 // 05.12. / 19.12
Spaziergang (je nach Witterung)	
Donnerstag	12:30 Uhr
Dachsamkeispause	
Donnerstag	12:30 Uhr
Textilgestaltung*	
Donnerstag	13:30 – 15:30 Uhr
Sircken & Häheln	07.11 / 21.11 // 05.12. / 19.12.
Näheln	14.11 / 28.11 // 12.12.
ADLGEDACHT	
Donnerstag	ab 12:15 Uhr
	28.11. // 19.12.

Besondere Angebote

„Junges Café“		
Montag	16:15 – 19:00 Uhr	09.12.
Stornoplatzung		
Dienstag	15:30 – 16:30 Uhr	19.11 // 10.12
Gedächtnisstrahlung		
Freitag	14:00 – 14:45 Uhr	15.11 // 20.12.
Keramik*		
Mittwoch	13:00 – 16:00 Uhr	27.11 // 18.12
Fotogruppe		
Freitag	11:00 – ca. 13:00 Uhr (Start um 11:30 Uhr im CAFÉ 13)	29.11 // 20.12.
Entspannungsgruppe *MEU*		
Montag	14:30 – 15:00 Uhr	Termine im Café
Gesprächsrunde: „Gut vorbereitet für die letzte Reise?“		
Mittwoch	14:00 – 15:00 Uhr	20.11.
Runder Tisch CAFÉ 13		
Dienstag	14:30 – 15:00 Uhr	10.12.
Ausflug* mit dem CAFÉ 13		
Montag		02.12.
Weitere Infos sowie Anmeldung bei uns im Café.		
Eröffnung der Kunstausstellung von Ingrid Trepp		
Donnerstag	13:00 Uhr	21.11.
Adventsfier im CAFÉ 13*		
Donnerstag	13:00 – 16:00 Uhr	12.12.
(Anmeldung und weitere Infos im Café)		
Exklusive Führung in der Ernst-Abbe-Bücherei		
Donnerstag	08:30 – 10:00 Uhr	14.11.
Weitere Infos sowie Anmeldung bei uns im Café.		
Adventsbasteln für den guten Zweck		
Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr	28.11.
Weitere Infos sowie Anmeldung bei uns im Café.		

Diakonie-Garten

Gartengruppe

Ab November findet **keine Gartengruppe** mehr statt. Wir bedanken uns bei allen, die uns dieses Jahr so tatkräftig unterstützt haben und freuen uns schon auf die nächste Saison!

Zum Beginn des neuen Jahres werden wir wieder ein Treffen anbieten, um gemeinsam über das kommende Gartenjahr ins Gespräch zu kommen. Termin und weitere Infos werden folgen.

Said dabei, wir freuen uns!



Infos zu Öffnungszeiten während der Feiertage
 Dienstag, 24.12.:
 Café von 13:00 – 16:00 Uhr geöffnet.
 Feiertage 25./28.12. und Bräutertag 27.12.:
 Café geschlossen.
 Montag, 30.12.:
 Café von 13:00 – 16:00 Uhr geöffnet.
 Feiertage 31.12./01.01.2025:
 Café geschlossen.
 Zudem wird es eine Sondersprechzeit in der Beratungsstelle geben. Diese ist am 23.12. sowie 27.12. jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr.

* Bitte vorher entweder zu den Öffnungszeiten, per Telefon oder per E-Mail anmelden.
 m.braun@diako-thueringen.de
 m.goerke@diako-thueringen.de
 cafe13.zentrumseelsorge@diako-thueringen.de

Einladung Jubiläum 25 Jahre Begegnungsstätte



Einladung
25 Jahre
Begegnungsstätte Café 13
Donnerstag · 18.04.2024 · 10.00-16.00 Uhr
Zentrum für seelische Gesundheit Jena

WOCHENPLAN
Mo: Erzählcafé
Di: Skatrunde
Mi: Romane
Gartengruppe
Frühstückcafé
Do: Spaziergang
Fr: offenes Café



2027
20 Jahre Zentrum
für seelische
Gesundheit
Save the date!

Einladung

Seien Sie herzlich eingeladen und lassen Sie uns gemeinsam das 25-jährige Jubiläum im Café 13 in der Neugasse 13 feiern.

10.00 Uhr: Frühstücksempfang
mit unseren Besucher*innen

11.30 Uhr: Impulsandacht und feierliche Eröffnung
mit Stimmen aus dem Café 13

Anschließend sind Sie herzlich zu einem offenen Austausch bei Suppe, Kaffee und Kuchen eingeladen (ab 13.00 Uhr).
Gegen 15.00 Uhr lassen wir die Jubiläumswarveranstaltung
gemütlich ausklingen.

Wir freuen uns auf Sie!

Bitte geben Sie uns bis zum 1. März 2024
Bescheid, ob und mit wievielen Personen
wir Sie begrüßen dürfen. Vielen Dank!
zfsj.jena@diako-thueringen.de

Ein Unternehmen der Ev.-Luth.
Diakonissenhaus-Stiftung Eisenach

2027
20 Jahre Zentrum
für seelische
Gesundheit
Save the date!

EIN PROJEKT VON STUDIERENDEN DER ERNST-ABBE-HOCHSCHULE
UNTERSTÜTZT DURCH UNSEREN PRAXISPARTNER
"ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT" UND UNSEREN DOZENTEN

 **Ernst-Abbe-Hochschule Jena**
University of Applied Sciences

 **diako**
thüringen



WAREN ODER SIND SIE MOMENTAN IN
PSYCHOTHERAPEUTISCHER BEHANDLUNG IN EINER
(TEIL-)STATIONÄREN EINRICHTUNG UND FRAGEN SICH, WIE SIE
IHREN ALLTAG NACH DIESER ZEIT GESTALTEN WOLLEN?
HABEN SIE INTERESSE DARAN, SICH ÜBER VERSCHIEDENE
HILFSANGEBOTE IN JENA ZU INFORMIEREN UND SICH MIT
ANDEREN BETROFFENEN AUSZUTAUSCHEN?

UND DANACH?

**GEMEINSAM STARK NACH EINEM (TEIL-)STATIONÄREM
AUFENTHALT AUFGRUND PSYCHISCHER ERKRANKUNG**

ANMELDUNG BITTE BIS ZU 7 TAGE VOR JEDEM TERMIN PER MAIL:
PRAXISPROJEKT.GENESUNGSHILFE@GMAIL.COM

DA UNSER PROJEKT DURCH DEN AUSTAUSCH UND GRUPPENSTÄRKENDE AKTIVITÄTEN LEBT, WÄRE ES SCHÖN
SIE ZU ALLEN TREFFEN ZU SEHEN. EINE ANMELDUNG FÜR EINZELTERMINE IST ALLERDINGS AUCH MÖGLICH.

**ALLE TERMINE FINDEN VON 17-19 UHR
IM CAFÉ 13
IN DER NEUGASSE 13 IN JENA STATT**

DI. 07.05.24
VORSTELLUNG GENESUNGSBEGLEITUNG
+ ERFAHRUNGSBERICHT

MI. 15.05.24
SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST JENA

MI. 22.05.24
IKOS/SELBSTHILFEGRUPPEN JENA

MI. 29.05.24
STADTTOUR ANLAUFSTELLEN HILFSANGEBOTE



SCAN ME
FÜR DIE GESICHTER &
INFOS ZUM PROJEKT

CHANCE JENA

Wir teilen viel Schönes miteinander und auch unsere Erfahrungen von Krisen und Genesung ...

Gleichaltrig jung

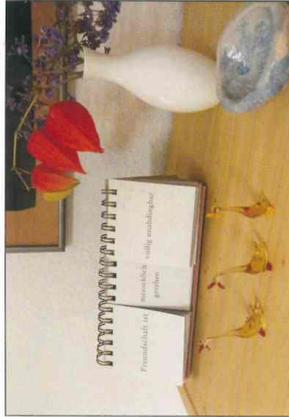
Ein Treffen für junge Erwachsene in Jena

Die Begegnungsstätte Café 13 des Zentrums für seelische Gesundheit der Diako Thüringen besteht nun seit 25 Jahren als ein fester Bestandteil des Jenaer Hilfesystems und bietet einen Raum für Tagesgestaltung und Austausch, der sich zuerst an Menschen mit psychischen Krankheiten richtet.



Das „Junge Café“ ist ein neues Angebot unserer Begegnungsstätte, welches seit Sommer 2023 stattfindet und einen Ort speziell für junge Erwachsene bietet. Hier kann man Kontakte knüpfen und einen entspannten Ausgleich vom Alltag finden. Unser Zentrum bietet einen geschützten Rahmen, in dem sich die Betroffenen miteinander austauschen und gegenseitig helfen können. Dahinter steckt die Idee, dass gerade Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind, sich oftmals allein und hilflos fühlen. Genau dagegen können Gespräche mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, helfen, um zu verstehen, dass man mit seinen Gefühlen nicht allein ist. Betroffene können dadurch außerdem hilfreiche Umgangsstrategien mit der eigenen psychischen Krankheit untereinander teilen.

Wer erst kurz Krankheitszeiten kennt, stößt in Jena auf eine altersspezifische Lücke im sozialen Hilfesystem, welche auch wir durch unsere Erfahrungen mit Klient*innen, Angehörigen und Professionellen festgestellt haben. Genau hier setzt das Junge Café an, um alle zu erreichen, die zu alt für die Jugendhilfe sind, sich aber „zu jung“ für andere bereits beste-



hende Angebote fühlen. Dies haben wir besonders in unserem Arbeitstag der Begegnungsstätte festgestellt, da bei uns immer wieder junge Erwachsene auf der Suche nach Unterstützung und Kontakt ankamen, diese sich aufgrund der eher älteren Stammbesucher*innen jedoch meist nicht gut integrieren konnten. Deshalb schaffen wir mit dem Angebot einen Raum, der genau diese jungen Menschen einlädt.

Es hat sich bereits eine kleine Gruppe gebildet, die regelmäßig an dem Treffen teilnimmt und die sich freut, wenn noch viele dieses Angebot wahrnehmen werden. Dabei ist jede*r willkommen, ob zuziehend oder aktiv und neugierig; jede*r kann sich in diesem Raum beteiligen und ihn nach den eigenen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen mitgestalten.

Bisher haben wir im Jungen Café viele Brett- und Kartenspiele gespielt, in Zukunft stehen auf dem Programm: gemeinsames Kochen, in der Natur spazieren, Filmabende oder auch gemeinsam Ausflüge machen. Wir freuen uns dabei immer über Vorschläge und Ideen von den Teilnehmenden. Neben den Alltagsangeboten wollen wir außerdem die Möglichkeit bieten, über das Thema psychische Gesundheit zu erzählen. Der Raum bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen von Krisen und Genesung zu teilen, von den Erlebnissen Gleichaltriger in ähnlichen Lebenslagen zu profitieren und dadurch Mut zu fassen.

So bietet das Junge Café sowohl die Möglichkeit, sich mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen, als auch gerade von diesem Thema, was sonst einen großen Teil des Lebens einnehmen kann, Ablenkung zu finden.

Das Angebot wird dabei von ausgebildeten Sozialpädagog*innen begleitet, die gern ein offenes Ohr für alle Anliegen von euch haben.

Wir freuen uns auf eine tolle Zeit mit euch!

Kontakt:

Das Junge Café findet aktuell einmal im Monat am frühen Abend in der Begegnungsstätte Café 13, Neugasse 13, 07743 Jena statt. Bitte erkundigt euch bei uns telefonisch, per Mail oder vor Ort über die genauen Termine.

**Zentrum für seelische Gesundheit
Begegnungsstätte Café 13**
Neugasse 13, 07743 Jena
Tel.: 03641 387013
E-Mail: zfsjg.jena@diako-thueringen.de



WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

Fachtag »Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz«

Wie schaffen wir es, im Arbeitsalltag trotz Dauerstress und Personalmangel psychisch gesund zu bleiben? Wie können Betriebe und Institutionen effizient für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz sorgen?

Modul 1: Workshop „Risikobereich Arbeitsplatz – psychisch gesund trotz Stress?“
13:00 – 16:00 Uhr

Referent: Dr. Gerd Wagner, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Jena

Modul 2: Vortrag „Chronischer Stress und seine gesundheitlichen Auswirkungen“

16:30 – 18:00 Uhr

Referentin: Dr. Enikő Bán, Amtsärztin und Leiterin Fachdienst Gesundheit der Stadt Jena

Modul 3: Vortrag „Arbeitsgestaltung für gesunde Organisationen“

18:30 – 19:30 Uhr

Referentin: Julia Hoppe, Lehrstuhl für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Donnerstag · 10. Oktober · von 13.00 bis 20.00 Uhr
Historisches Rathaus · Markt 1

Kostenfrei, alle Module sind auch einzeln buchbar,
Online-Anmeldung erforderlich über <https://gpv.jena.de>

Veranstalter: Fachdienst Gesundheit Jena

Erzählcafé

Nach einem kurzen Input ist wieder immer Raum für Austausch über Krankheit und Genesung.

Montag · 14. Oktober · von 14.00 bis 15.30 Uhr
Café 13 · Neugasse 13

Veranstalter: Zentrum für seelische Gesundheit



Beratung »Konsum am Arbeitsplatz«

In der hiesigen Arbeitswelt besteht für viele Beschäftigte ein permanenter Leistungsdruck. Stress und Konkurrenzsituationen führen oft zu einer dauerhaften, psychisch belastenden Anspannung. Einige greifen in diesen Situationen zum Konsum von Suchtmitteln, um ein vermeintliches Gefühl der Entspannung und Bewältigung zu empfinden. Der missbräuchliche Konsum kann in die Abhängigkeit führen. Unfälle am Arbeitsplatz und die Entwicklung chronischer Erkrankungen sind die Folge. Betriebliche Suchtprävention soll dem entgegenwirken. Diesbezügliche Betriebsvereinbarungen, konkrete Maßnahmen für Arbeitgeber- und Arbeitnehmer sowie Hilfsangebote werden geschaffen. Gerne beraten wir Sie, als Arbeitgeber oder/und Arbeitnehmer in einem ersten telefonischen Kontakt rund um das Thema.

Montag · 14. Oktober · von 16.00 bis 17.00 Uhr
Dienstag · 15. Oktober · von 10.00 bis 11.00 Uhr
Mittwoch · 16. Oktober · von 11.00 bis 12.00 Uhr

Telefonisch unter 03641 – 2 21 80

Veranstalter: Beratungsstelle der SiT – Suchthilfe in Thüringen

JENA LICHTSTADT

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

»Oase der Ruhe«

Die Oase der Ruhe bietet in der Mittagspause (von 12-13 Uhr) eine Anleitung zum Entspannen, Erfrischen und gut gelaunt durch den Tag kommen. Es werden einfache und angenehme Entspannungsübungen, Meditationen, Phantasie Reisen und / oder Elemente aus Yoga, Pilates und Körperarbeit durchgeführt.

Mittwoch · 16. Oktober · von 12.00 bis 13.00 Uhr
Frauzentrum TOWANDA · Wagnergasse 25

Anmeldung erforderlich an: programm@towanda-jena.de
oder telefonisch 03641 – 44 39 68

Veranstalter: Frauzentrum TOWANDA

Gesprächsrunde »Mehr-Wert durch Teilhabe: Arbeit als wichtiger Baustein psychischer Gesundheit«

Du beziehst Erwerbsminderungsrente und möchtest etwas dazu verdienen? Du weißt aber nicht ob, wo und wie das möglich ist? Dann komm zur Gesprächsrunde mit Frau Fieting von der Diako Kompass gem. GmbH. Sie erzählt etwas zum Thema „Mehr-Wert durch Teilhabe: Arbeit als wichtiger Baustein psychischer Gesundheit“. Im Anschluss erklärt Sie uns wie man, trotz Erwerbsunfähigkeitsrente, etwas dazu verdienen kann und beantwortet gerne Fragen dazu.

Mittwoch 16. Oktober von 14.00 bis 14.45 Uhr
Café 13, Neugasse 13

Veranstalter: Zentrum für seelische Gesundheit

Praktische Achtsamkeitsübungen

Es besteht die Möglichkeit in das Thema Achtsamkeit einzutauchen. Neben Informationen, was Achtsamkeit eigentlich bedeutet und wie sie im Alltag, bei Stress und Krisen helfen kann, werden wir gemeinsam praktische Übungen ausprobieren.

Donnerstag · 17. Oktober · von 12.30 bis 13.15 Uhr
Café 13 · Neugasse 13

Veranstalter: Zentrum für seelische Gesundheit

Workshop »Wie bewusstes Essen Gehirn und Psyche stabil hält«

In Kooperation mit IKOS veranstalten wir das letzte Angebot im Jenaer Aktionszeitraum – einen Workshop der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Silvia Steiner. Neben gesunden Snacks gibt es Wissenswertes zum Thema und die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

Mittwoch · 23. Oktober · von 10.00 bis 12.00 Uhr
Café 1 · Neugasse 13

Das Angebot kostet 3,00 € pro Person
Anmeldung an: m.braun@diako-thueringen.de oder
m.goerke@diako-thueringen.de, telefonisch unter 03641 – 38 70 13

Veranstalter: Zentrum für seelische Gesundheit

Weitere Onlineangebote:



JENA LICHTSTADT