



## IKOS – Beratungszentrum für Selbsthilfe

AWO Zentrum Lobeda  
Kastanienstr.11  
07747 Jena



Regionalverband  
Mitte-West-Thüringen e.V.

Tel.: 03641 / 87 41 160, Fax: 03641 / 87 41 203  
E-Mail: [ikos@awo-mittwest-thueringen.de](mailto:ikos@awo-mittwest-thueringen.de)

### Termine der Selbsthilfegruppen im April

#### Mann in Beziehung - Gruppenangebot für Männer in Jena und Umgebung

Sie haben Lust auf einen tiefen Austausch unter Männern oder Interesse an der Auseinandersetzung mit der eigenen Beziehungsfähigkeit? Die nächsten Treffen finden am **02.04.24, 09.04.24, 16.04.24, 23.04.24** und am **30.04.24** von **17.00 – 19.00 Uhr** in der August-Bebel-Str.10, (in den Räumlichkeiten des PROJEKT A4) statt. Bitte melden Sie sich bei David Reum, um den ersten Kontakt herzustellen, Tel.: 0151 288 156 18.



#### Landesverband Niere Thüringen e. V. – Selbsthilfegruppe Dialyse Jena

Wir treffen uns zum „Nierenstammtisch“ am **02.04.24** ab **11.30 Uhr** im Landgasthof am Park in Drackendorf („Charlie“).

#### Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz

Die Begegnungsgruppe Jena trifft sich am **02.04.24, 09.04.24, 16.04.24, 23.04.24** und am **30.04.24** um **17.00 Uhr** in der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Wagnergasse 28, 07743 Jena. Kommen Sie zu uns in die Selbsthilfe. Gemeinsam sind wir stärker.



**Selbsthilfegruppe „Chill Out“** für konsumierende illegalisierter Drogen, die sich mit einer Konsumpause auseinandersetzen wollen, trifft sich am **02.04.24, 09.04.24, 16.04.24, 23.04.24** und am **30.04.24** um **15.00 Uhr** im Kontaktcafé, Werner-Seelenbinder-Str. 26

#### English Speaking Meeting of AA

Located at Landeskirchliche Gemeinschaft, Wagnergasse 28/1st floor. Next meetings: **April 2, 9, 16, 23** and **30** from **8.00 pm to 9.00 pm**

#### Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern

Das nächste Treffen ist am **03.04.24** um **19.00 Uhr** in der Drackendorfer Str. 12A.

#### AGUS-Angehörige um Suizid

Du findest bei uns offene Gruppentreffen 1x monatlich für erwachsene Suizidtrauernde, einen geschützten Gruppenraum, und Selbstbetroffene. Das nächste Treffen findet am **03.04.24** von **19.00-21.00 Uhr** statt. Bitte per E-Mail anmelden unter [agus-jena@web.de](mailto:agus-jena@web.de).



**„Outdoor-aktiv“-Selbsthilfegruppe** trifft sich mittwochs, um neue Orte und Menschen für sich zu entdecken. Bei Interesse könnt Ihr **10.00 Uhr** zum Starttreffpunkt ins Kontaktcafé in der Werner-Seelenbinder-Straße 26 kommen. Die nächsten Treffen sind am **03.04.24, 10.04.24, 17.04.24** und am **24.04.24**

#### Blickpunkt Auge – neuer Standort in Jena Ost

Sprechzeiten der Beratungsstelle:  
Am **04.04.24, 11.04.24, 18.04.24** und am **25.04.24** von **10.00-16 Uhr** in der Karl-Liebknecht-Str. 30



**Blickpunkt Auge**  
Rat und Hilfe bei Sehverlust

### Selbsthilfemagazin „Chance“ im Bürgerradio Jena (OKJ)

Am **04.04.24** von **15.00-16.00 Uhr** auf UKW 103,4 MHz und im Kabel auf 107,9 MHz.

**RADIOOKJ103.4**

### Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Die nächsten Treffen sind am **05.04.24, 12.04.24, 19.04.24** und am **26.04.24** von **18.15 – 19.30 Uhr** in der Ev.-Luther. Kirchengemeinde „Johannissprengel“, August-Bebel-Str.17/ 1. Etage, 07743 Jena



### AI-Anon Familiengruppe

Die nächsten Treffen sind am **05.04.24, 12.04.24, 19.04.24** und am **26.04.24** von **19.00 – 20.30 Uhr** in der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Jugendraum 1. OG, Wagnergasse 28

**Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen „Neues Leben“** trifft sich am **08.04.24** und am **22.04.24** um **16.30 Uhr**, in den Räumen der Begegnungsstätte des Vereins Hilfe zur Selbsthilfe in der Buchaer Straße 6.

### Jenaer Dialog: Betroffene, Angehörige, Profis

Das nächste Treffen ist am **08.04.24** von **18.00 – 19.30 Uhr** im Volksbad, Knebelstraße 10, Seminarraum im EG, Thema: gesunde Grenzen setzen – Die Kunst des Neinsagens



### Offener Gesprächskreis für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

Das Treffen findet am **08.04.24** um **13.30 Uhr** im Pflegestützpunkt, Goethe Galerie Jena, Goethestraße 3b, Büroaufgang B (2. Etage), statt. Wir stellen Ihnen unsere Räumlichkeiten für den Austausch zur Verfügung.

### Trauergruppe Weggefährten

Das nächste Treffen findet am **08.04.24** von **18.00-20.00 Uhr** statt. Bei Interesse melde dich bitte zu einem Vorgespräch unter 03641-4743312 oder per E-Mail [kontakt@hospiz-jena.de](mailto:kontakt@hospiz-jena.de). Das Treffen findet in den Räumlichkeiten des Hospizes in der Paul-Schneider-Str. 5 statt.

### SHG Bauchspeicheldrüsenerkrankte Gera/ AdP e.V.

Das nächste Gruppentreffen in Gera findet am **08.04.24** um **14.00 Uhr** in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der Ehrenamtszentrale, Kornmarkt 7 in 07545 Gera statt. Da Änderungen vorbehalten bleiben, sollten Sie vorsorglich Ihre Teilnahme beim Regionalgruppenleiter telefonisch unter der Tel.-Nr.: 0365 7100 905 anmelden!

### Selbsthilfegruppe Kontinenz

Das nächste Treffen ist am **09.04.24** um **14.00 Uhr** im Restaurant Schmiede 3.0, Karl-Marx-Allee 7

### Selbsthilfegruppe Diabetes Jena

Das nächste Treffen findet am **09.04.24** um **15.45 Uhr** vor der „Centrum Apotheke“ in der Goethe Galerie. Wir versammeln uns dann im Konferenzraum der Goethe Galerie.

### Elterninitiative „frühGeboren“

Das nächste Treffen der neu gegründeten Gruppe findet am **10.04.24** um **19.00 Uhr** in der Frühförderstelle Jena, Bauersfeldstraße 5, 07745 Jena statt. Alle Veranstaltungen beginnen mit einem kurzen informativen Input zum jeweiligen Thema. Im Anschluss gibt es ausreichend Raum für Fragen und Erfahrungen der Eltern. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [fruehgeboren@querwege.de](mailto:fruehgeboren@querwege.de) an.

### Selbsthilfegruppe Epilepsie

Das nächste Treffen findet am **10.04.24** um **14.30 Uhr** statt. Bitte kontaktieren Sie die Gruppe und erfragen den Treffpunkt, Tel.: 0152 27638247.

### Kindertrauergruppe

Das nächste Treffen findet am **12.04.24** von **15.00-19.00 Uhr** statt. Wenn Sie Fragen haben und/oder ein Kind in der Gruppe anmelden möchten, vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein Vorgespräch unter 03641 – 4743312 oder 0160 94655572. Die Treffen finden in den Räumen des ambulanten Hospizdienstes in der Paul-Schneider-Straße 5 statt.

### Selbsthilfegruppe Adipositas

Das nächste Treffen ist am **15.04.24** um **17.30 Uhr** im Universitätsklinikum Jena. Raum bitte an der Rezeption/am Haupteingang erfragen!

### Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Tauschen Sie sich einmal monatlich mit Gleichgesinnten aus und erfahren Sie, wie einfache Rituale Ihren Alltag positiv beeinflussen können. Das nächste Treffen ist am **16.04.24** von **16.00-18.00 Uhr** im Frauenzentrum Towanda Jena e.V.

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asperger-Autismus

Das nächste Treffen findet am **16.04.24** von **17.00 - 19.00 Uhr** im Frühförder- und Beratungszentrum, Dornburger Str. 161 statt.

### Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Jena

Die SHG trifft sich am **17.04.24** um **15.30 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus Jena, August-Bebel-Straße 17 (Ecke Wilhelm-Külz-Str.), 07743 Jena



### Elternggruppe für Eltern psychisch erkrankter Kinder

Diese Gruppe bietet einen sicheren Raum für Eltern, die den Bedarf nach Gesprächen, Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten haben. Sie findet am **18.04.24** um **16.30 Uhr** in der Sophienstraße 13 in Jena statt. Sie sind herzlich eingeladen, sich unserer Gruppe anzuschließen.

### Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

In unserer Angehörigengruppe wollen wir versuchen, den Weg aus der Isolation zu finden. Wir treffen uns regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat. Das nächste Treffen findet am **24.04.24** um **16.00 Uhr** in der Wagnergasse 29, Kath. Gemeinde „Gabriel Henry“ / 1. Etage statt. Interessenten können gern dazukommen.

### Trauercafé vom Förderverein Hospiz Jena e. V.

Das nächste Treffen findet am **29.04.24** von **16.30 - 18.00 Uhr**, Paul-Schneider-Str.5, in den Räumen des ambulanten Hospizdienstes statt.



### Selbsthilfegruppe Parkinson

Das nächste Treffen ist am **29.04.24** um **14.00 Uhr** im Stadtteilzentrum LISA im Spiegelraum. Gruppennachmittag: Logopädie (Verbesserung der Stimmbildung und Sprachmotorik).



### Junges Café – ein sozialer Nachmittag für junge Erwachsene

Die Gruppe junger Erwachsener trifft sich im Zentrum für seelische Gesundheit, einem Ort der Begegnung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, in einer Lebenskrise oder ähnlichen Problemlagen. Das nächste Treffen ist am **29.04.24** ab **16.15 Uhr** und soll eine Gelegenheit bieten, sich in einer entspannten und lockeren Atmosphäre mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Treffpunkt: Café 13, Neugasse 13

### Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V., Kreisorganisation Jena

Das nächste Treffen ist am **30.04.24** von **14.00 – 16.00 Uhr** in der Seniorenbegegnungsstätte „Jahresringe“, Leipziger Straße 61.

**Folgende Selbsthilfegruppen treffen sich in den Räumlichkeiten der IKOS im AWO-Zentrum Lobeda, Kastanienstr. 11**

### **Selbsthilfegruppe Einsam – nicht mit uns!**

Die Gruppentreffen finden in unregelmäßigen Abständen und an unterschiedlichen Orten statt. Interessierte sind herzlich willkommen und melden sich bitte bei Michael Glanz unter Tel: 0176/98476752 oder E-Mail: michaelglanz@gmx.de an.

### **IKOS Chor**

Nächste Treffen sind am **02.04.24, 09.04.24, 16.04.24, 23.04.24** und am **30.04.24** um 15.30 Uhr im Raum 1 der IKOS



### **Selbsthilfegruppe Overeaters Anonymous**

Die nächsten Treffen zum Kennenlernen finden am **03.04.24, 10.04.24, 17.04.24** und am **24.04.24** um **19.00 Uhr** im Raum 3 der IKOS statt. Die Treffen finden nur mit Voranmeldung unter Tel. 0171 1608611 statt.

### **Selbsthilfegruppe Lebertransplantierte**

Das nächste Treffen findet am **03.04.24** um **15.00 Uhr** statt.

### **Selbsthilfegruppe für psychisch kranke Menschen: „Sonnenaufgang“**

Wir treffen uns in diesem Monat am **03.04.24** und am **17.04.24** von **17.00-19.00 Uhr**. Interessierte sind herzlich willkommen.

### **Kreativcafé**

Nächste Treffen sind am **04.04.24** und am **17.04.24** um **14.00 Uhr**

### **Selbsthilfegruppe Panik, Angst und Depressionen (PAD)**

Nächste Treffen sind am von **04.04.24, 11.04.24, 18.04.24** und am **25.04.24** von **17.15-19.00 Uhr**.

### **"Die Essies" Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen**

Nächste Treffen sind am **04.04.24, 11.04.24, 18.04.24** und am **25.04.24** von **19.00-20.30 Uhr**



### **Freizeitclub für psychisch Kranke**

Die nächsten Treffen finden am **04.04.24** und am **18.04.24** von **15.00 - 17.00 Uhr** statt.

Die **Tauschring- Spielgemeinschaft** trifft sich voller Vorfreude alle drei Wochen freitags um **15.30 Uhr** in der IKOS. Wir sind immer sehr an neuen Mitgliedern, vor allem an und mit neuesten Spielideen, interessiert. Neugierig geworden? Kommt doch mal vorbei. Die nächsten Treffen sind am **05.04.24** und am **26.04.24** im Raum 2 der IKOS.



### **Selbsthilfegruppe Long-X-Jena – Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Long-/Post-Covid, Post-Vac, Post-Borreliose...**

Das gegenseitige Verständnis in einer Selbsthilfegruppe soll uns gegenseitig unterstützen und wir erhoffen natürlich auch praktische Tipps zu unterstützenden Therapien. Das nächste Treffen zum Austauschen findet am **05.04.24** um **14.00 Uhr** im Raum 1 der IKOS statt.

### **Junge Selbsthilfe-Treffen**

Die nächsten Treffen sind am **05.04.24** und am **19.04.24** um **17.30 Uhr**. Bitte den Treffpunkt bei Lena erfragen unter [JSH-Jena@web.de](mailto:JSH-Jena@web.de)

### Selbsthilfegruppe für die Mütter/gegen Gewalt an Müttern und ihren Kindern

Das nächste Treffen der neu gegründeten Gruppe findet am **06.04.24** um **15.00 Uhr** in der IKOS statt. Hier in dieser neuen Gruppengemeinschaft können Frauen und Mütter ihre wertvollen Erfahrungen austauschen und das alles in einem geschützten Raum. Interessierte können sich entweder per E-Mail: [jena.selbsthilfegruppe@gmx.de](mailto:jena.selbsthilfegruppe@gmx.de) direkt anmelden.

### Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Weimar e. V.

Der kostenlose Beratungsservice für hörgeschädigte Menschen findet am **08.04.24** von **12.00 - 13.00 Uhr** statt.



### Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Das nächste Treffen findet am **08.04.24** um **16.00 Uhr** im Raum 3 statt.

### Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous – EA

Wir treffen uns am **08.04.24** und am **22.04.24** von **18.30 – 20.00 Uhr** im 1. OG Links, Raum 2.



### Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen "Neues Leben" trifft sich am

**08.04.24** und am **29.04.24** um **16.30 Uhr** in den Räumen der Begegnungsstätte des Vereins Hilfe zur Selbsthilfe in der Buchaer Straße 6.

### Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Das nächste Treffen findet am **10.04.24** um **15.00 Uhr** im Raum 2 statt.

### Selbsthilfegruppe Bipolar

Das nächste Treffen findet am **08.04.24** um **17.00 Uhr** in der IKOS statt. Bitte unter [shg\\_bipo\\_jena@posteo.de](mailto:shg_bipo_jena@posteo.de) anmelden



### Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Das nächste Treffen der Gruppe findet am **08.04.24** um **13.00 Uhr** statt. Kommen Sie einfach vorbei!

### Erwachsene mit ADHS

Die nächsten Treffen der Gruppe finden am **09.04.24** und am **30.04.24** in den Räumen der IKOS statt. Interessenten sind herzlich eingeladen. Teilnahme nur nach vorheriger Kontaktaufnahme über E-Mail: [rg.jena@adhs-deutschland.de](mailto:rg.jena@adhs-deutschland.de) oder per SMS an 0152 2685858-1.



### Psychische Belastung am Arbeitsplatz und Burnout

In erster Linie geht es in der Gruppe darum, gemeinsam ins Gespräch zu kommen, um in einem mitfühlenden Miteinander Kraft und Unterstützung zu finden in Zeiten von erhöhter psychischer Belastung am Arbeitsplatz. Das nächste Treffen findet am **09.04.24** um **17:30 Uhr** im Raum 2 der IKOS statt. Um Voranmeldung wird gebeten unter 0175 1526513 oder [thkjena@gmail.com](mailto:thkjena@gmail.com)

### Tauschring Jena

Die Selbsthilfegruppe trifft sich wieder am **10.04.24** um **16:30 Uhr**. Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Tauschen. Interessierte sind herzlich willkommen. Wir bitten um vorherige Anmeldung unter 03641 5184824

### Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen

Die nächsten Treffen finden am **11.04.24** und am **25.04.24** um **18.30 Uhr** in der IKOS statt. Interessierte melden sich bitte unter folgender E-Mail an: [zwang-selbsthilfejena@online.de](mailto:zwang-selbsthilfejena@online.de)

### Selbsthilfegruppe für Borreliose-Erkrankte

Unser nächstes Treffen ist am **12.04.24** von **16.00 - 18.00 Uhr**

### Selbsthilfegruppe „Herz ohne Stress“

Das nächste Treffen findet am **16.04.24** um **17.00 Uhr** in der IKOS statt. Interessierte sind herzlich willkommen. Anmeldung bitte bei: Volker Dörsing, [volker.doersing@herz-ohne-stress.de](mailto:volker.doersing@herz-ohne-stress.de)



### Rheuma Regionalgruppe Jena

Das nächste Gruppentreffen findet am **17.04.24** von **10.00-12.00 Uhr** im Raum 1 der IKOS statt.

### Selbsthilfegruppe Trans Jena – Treffen für transsexuelle Menschen

Das nächste Treffen findet am **20.04.24** um **14.00 Uhr** in der IKOS statt.



### Lobedaer Frühstücksrunde

Das nächste offene Treffen für Menschen rund um die Kastanienstraße 11 findet am **22.04.24** von **9.30 - 11.00 Uhr** statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten Sie, sich vorher bei uns anzumelden. Ein Unkostenbeitrag von 4,00 Euro wird erbeten.



### Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ für psychisch kranke Menschen

Das nächste Treffen der SHG findet am **24.04.24** um **16.00 Uhr** statt. Interessierte bitte direkt bei Barbara Sander melden, Mobil: 0151 53910204

### Selbsthilfegruppe für psychisch kranke Menschen: „Wir für uns“

Das nächste Treffen findet am **25.04.24** um **14.00 Uhr** im Raum 1 statt.

### Selbsthilfegruppe PsySchoten – Selbsthilfegruppe für psychosegefährdete Menschen in Thüringen

Das nächste Treffen der SHG findet am **26.04.24** um **16.00 Uhr** statt. Interessierte bitte direkt bei Frank melden unter: [jena.thueringen.Psyschoten@gmail.com](mailto:jena.thueringen.Psyschoten@gmail.com) oder Mobil: 0176 84774662

### Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Das nächste Treffen der SHG findet am **27.04.24** um **14.00 Uhr** im Raum 1 der IKOS statt. Bitte direkt bei Jana Böhme melden: Tel. 0365 5519406

