



## **IKOS Jena Beratungszentrum für Selbsthilfe**

AWO Zentrum Lobeda  
Kastanienstr.11  
07747 Jena

Tel.: 03641 / 87 41 160

Fax: 03641 / 87 41 203

---

### **Termine der Selbsthilfegruppen im März 2020**

#### **Selbsthilfegruppe Adipositas**

Trifft sich am **02.03.20** und **16.03.20** um **17.30 Uhr** im Universitätsklinikum Jena / Lobeda.  
Raum bitte an der Rezeption erfragen!

#### **Jenaer Dialog: Betroffene, Angehörige, Profis**

Nächstes Treffen am **02.03.20** von **18.00 – 19.30 Uhr** im Volksbad, Knebelstraße 10  
Thema: Wahrnehmung – wo endet die Wahrheit? Die verschiedenen Perspektiven psychischer Störungen

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

Wir treffen uns zum „Nierenstammtisch“ am **03.03.20** ab **11.30 Uhr** im Landgasthof am Park in Drackendorf („Charlie“).

#### **Selbsthilfegruppe „Väteraufbruch für Kinder“**

Nächstes Treffen am **03.03.20** um **20.00 Uhr** im Tageszentrum von AWW, Gartenstraße 4

#### **Selbsthilfegruppe Poliobetroffene, deren Freunde und Unterstützer, aus Jena und Umgebung**

Nächstes Treffen am **03.03.20** um **16.30 Uhr** in der Volkssolidarität in Winzerla, Anna-Siemsen-Str.1

#### **Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern**

Nächstes Treffen am **04.03.20** um **19.00 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz in der Drackendorfer Str.12a

#### **Selbsthilfe Gruppe Morbus Crohn/Darmerkrankte**

Nächstes Treffen am **04.03.20** um **17.00 Uhr** in der Gaststätte „Zur Noll“, 1.OG im Burschenzimmer

#### **Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Schlaganfall**

Nächstes Treffen am **04.03.20**, bitte erfragen Sie die genaue Uhrzeit und Treffpunkt bei Heike Thurm, Tel. 03641 534696.

#### **Blickpunkt Auge**

Sprechzeiten der Beratungsstelle:

Am **05.03.20**, **12.03.20**, **19.03.20** und am **26.03.20** von **13.00 - 18.00 Uhr** in der Westbahnhofstraße 8, Beratungsstelle Blickpunkt Auge

**Al-Anon Familiengruppe, Hilfe für Familien und Freunde von Alkoholikern**  
Nächste Treffen am **06.03.20, 13.03.20, 20.03.20** und am **27.03.20** von **19.00 – 20.30 Uhr** in der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Jugendraum 1. OG, Wagnergasse 28

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hörschädigungen**

Das nächste Treffen findet am **09.03.20** um **14.00 Uhr** in der Saalbahnhofstr. 12 statt.

### **NEU:**

### **„MANN IN BEZIEHUNG“ Das neue 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? Dann ist diese Gruppe möglicherweise spannend für Sie. Das nächste Treffen findet am **10.03.20** und am **24.03.20** von **17.00 – 19.00 Uhr** in der August-Bebel-Str.10, 07743 Jena (in den Räumlichkeiten des PROJEKT A4) statt.

### **Deutsche Diabetes Hilfe-Menschen mit Diabetes Landesverband Mitteldeutschland Selbsthilfegruppe Diabetes Jena**

Trifft sich am **10.03.20** um **16.00 Uhr** vor der „Centrum Apotheke“ in der Goethe Galerie

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

Am **12.03.20** von **15.00 - 16.00 Uhr** auf UKW 103,4 MHz und im Kabel auf 107,9 MHz.

### **NEU: Trauerkreis: Ein Quell in der Wüste**

Der ambulante Hospizdienst und die Abteilung Palliativmedizin des UKJ laden Trauernde zu einer Trauergruppe ein, die Betroffene von Oktober bis März durch die dunkle Zeit des Jahres begleitet. Um telefonische Voranmeldung unter 03641 – 4743310 wird gebeten.

Nächstes Treffen am **12.03.20** von **18.00 – 20.00 Uhr** im Begegnungszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str. 5

### **Erfahrungsaustausch für Angehörige von Menschen mit Demenz**

Die nächste Gesprächsrunde findet am **16.03.20** um **14.00 Uhr** im Pflegestützpunkt in der Goethe Galerie (Büroaufgang B, 2. Etage) statt. Das Angebot ist ein offener Treff für den Erfahrungsaustausch und steht pflegenden Angehörigen sowie Interessierten frei. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich.

### **ILCO-SHG Jena**

Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe ILCO (für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs), Gruppe Jena, findet am **17.03.20** um **10.30 Uhr** im Veranstaltungsraum der Thüringischen Krebsgesellschaft e.V., Paul-Schneider-Str. 4, 07747 Jena statt. Alle Interessierten sind herzlich zu diesem Treffen eingeladen

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asperger-Autismus**

Das nächste Treffen findet am **17.03.20** von **17.00 - 19.00 Uhr** im Frühförder- und Beratungszentrum, Dornburger Str. 161, statt.

### **Selbsthilfegruppe Harnblasentumor Jena**

Trifft sich am **18.03.20** um **15.30 Uhr** im evangelischen Gemeindehaus Jena, August-Bebel-Straße 17 (Ecke Wilhelm-Külz-Str.), 07743 Jena

## **Jugendtrauergruppe**

Nächstes Treffen am **19.03.20** von **18.00 – 20.00 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str.5

## **Trauergruppe Weggefährten**

Nächstes Treffen am **20.03.20** um **18.00 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str.5

Sollten Sie Interesse an diesem Angebot haben, bitten wir um einen Anruf unter 03641 4743312 für ein erstes Vorgespräch.

## **Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker**

Nächstes Treffen am **25.03.20** von **17.00 - 19.00 Uhr**, Treffpunkt bitte bei IKOS erfragen

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

ist wieder geöffnet am **30.03.20** von **16.30 - 18.30 Uhr** im Begegnungs- und Kommunikationszentrum Hospiz, Paul-Schneider-Str.5

## **Selbsthilfegruppe Parkinson**

Nächstes Treffen am **30.03.20** von **14.00-19.00 Uhr** im Stadtteilzentrum LISA.

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

Nächstes Treffen am **31.03.20** 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**

### **„Jenaer Sprachverwender“ des MobB e.V.**

Nächstes Treffen am **02.03.20** von **15.00 – 17.00 Uhr**

Die Autorengruppe trifft sich um neue Entwürfe vorzustellen und zu diskutieren.

### **Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous – EA**

Wir treffen uns am **02.03.20** und am **16.03.20** von **18.30 – 20.00 Uhr**

### **IKOS Chor**

Nächste Treffen am **03.03.20, 10.03.20, 17.03.20** und am **24.03.20** um **16.00 Uhr**

### **Selbsthilfegruppe Soziale Phobie**

Nächste Treffen finden am **03.03.20, 17.03.20** und am **31.03.20** von **17.30 – 19.30 Uhr** statt.

### **NEU**

### **Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, PNP**

Das nächste Treffen zum weiteren Kennenlernen findet am **04.03.20** um **15.00 Uhr** in der Sellierstr. 8, im Pflegeheim Villengang/Foyer statt.

## **Kreativcafé**

Nächste Treffen am **05.03.20** und am **18.03.20** von **14.00 - 18.00 Uhr**

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

Nächste Treffen am **05.03.20, 12.03.20, 19.03.20** und am **26.03.20** von **19.00 - 20.30 Uhr**

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

Nächste Treffen am **05.03.20, 12.03.20, 19.03.20** und am **26.03.20** von **17.15 – 19.00 Uhr**

## **Freizeitclub für psychisch Kranke**

Nächstes Treffen am **05.03.20** und am **19.03.20** von **15.00 - 18.00 Uhr**

## **Junge Selbsthilfe-Treffen**

Die neu gegründete Gruppe trifft sich regelmäßig in den Räumen der IKOS. Wir freuen uns auf Euch!!

Nächste Treffen am **06.03.20** und am **20.03.20** um **17.30 Uhr**.

## **Erwachsene mit ADHS**

Das nächste Treffen der Gruppe findet am **10.03.20 19.00 - 21.00 Uhr** in den Räumen der IKOS statt. Interessenten sind herzlich eingeladen.

## **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Nächstes Treffen am **10.03.20** von **13.30 - 14.30 Uhr** im Raum 1 bei IKOS, Vortrag von und mit Dipl.Psych. Steyerr

## **Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose**

Nächstes Treffen am **11.03.20** von **15.00 - 17.00 Uhr** im Raum 2 bei IKOS.

## **Selbsthilfegruppe Epilepsie**

Das nächste Treffen findet am **11.03.20** um **14.00 Uhr** statt.

## **Tauschring Jena**

Nächstes Treffen am **11.03.20** von **16.30 – 19.00 Uhr**

## **Selbsthilfegruppe "Sonnenaufgang" - Angst und Depressionen**

Nächste Treffen am **11.03.20** und am **25.03.20** von **17.00 - 19.00 Uhr**

## **Selbsthilfegruppe für Borreliose-Erkrankte**

Nächstes Treffen am **13.03.20** von **16.00 - 19.00 Uhr**

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Cannabisnutzung als Medizin - Cannabis Patientenhilfe Mittelthüringen**

Unser nächstes Treffen in Thüringen steht fest: **14.03.20** von **14.00 – 17.00 Uhr**

## **Tauschring „Der Stern“**

Nächstes Treffen am **16.03.20** von **14.00 – 19.30 Uhr**

## **Selbsthilfegruppe Trans Jena – Treffen für transsexuelle Menschen**

Nächstes Treffen am **21.03.20** um **14.00 Uhr**.

## **Kostenlose Rechtsberatung vom Jenaer Anwaltverein e.V.**

in Kooperation mit dem AWO RV Mittewest-Thüringen e.V.

1. Etage, Gruppenraum 2 am **26.03.20** von **15.00 -18.00 Uhr**. **Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig!**

## **Selbsthilfegruppe Neurofibromatose**

Nächstes Treffen am **28.03.20** um **14.00 Uhr**

## **Lobedaer Frühstücksrunde**

Das nächste offene Treffen für Menschen rund um die Kastanienstraße 11 findet am **30.03.20** von **9.30 - 11.30 Uhr**, statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Wir bitten Sie, sich vorher bei uns anzumelden. Ein Unkostenbeitrag von 3,00 Euro wird erbeten.