



Woche der
Seelischen Gesundheit

Die Aktionswoche 2025 steht unter dem Motto „Lasst Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft“ und findet vom 10. bis 20. Oktober in ganz Deutschland statt.

Damit unsere Gesellschaft psychisch stark in die Zukunft gehen kann, braucht es nicht nur Zuversicht, Resilienz und Flexibilität, sondern vor allem eine breite Aufklärung sowie nachhaltige Maßnahmen zur Prävention psychischer Erkrankungen.

<https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

STUTTGART



Initiative Psychiatrie Erfahrene Stuttgart



Klinikum Stuttgart



Offene Herberge e.V.



Aktionsgemeinschaft Stuttgart
der Angehörigen psychisch Kranker e.V.



Woche der
Seelischen Gesundheit

„Als ich aus der Zeit fiel“

Lesung

Donnerstag, 9. Oktober 2025

18:00 - 20:30 Uhr

eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V.
Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart
Großer Saal

Jens Jüttner liest aus seinem Buch
„Als ich aus der Zeit fiel“
mit anschließender Gesprächsrunde
und Austausch mit dem Publikum

Jens Jüttner
EX-IN Genesungsbegleiter mit Psychiatrieerfahrung

Priv.-Doz. Dr. med. Ilja Spellmann
Ärztlicher Leiter des Sozialpsychiatrischen Behandlungszentrums
Zentrum für Seelische Gesundheit | Klinikum Stuttgart

Sarah Schiffler
Sozialarbeiterin | Vorständin der Offenen Herberge e.V.

Ulrich Nanz | Angehöriger

mit einem musikalischen Beitrag des Duos „Little Wing“
Dorit Paul, Klarinette | Herbert Federsel, Gitarre und Percussion

Moderation: Sylvia Fahr-Armbruster | Recovery College Stuttgart

Eintritt frei (um Spende wird gebeten)



Jens Jüttner

„Irgendwann kam die Idee, ein Buch über meine Erkrankung zu schreiben, die hinter mir lag. Das Buch wurde schnell erfolgreich in Fachkreisen und unter Betroffenen.“

Ich wurde zu Gesprächen und Lesungen eingeladen. Ich merkte, dass es mich interessierte auch in der Praxis mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu arbeiten und mein Wissen auch auf diesem Wege weiterzugeben.“

Nach dem Studium arbeitete ich als Rechtsanwalt und Betriebswirt in einer großen Steuerberatungsgesellschaft. Während meines Referendariats beim Landgericht Düsseldorf erkrankte ich an paranoider Schizophrenie. Diese Krankheit begleitete mich ein Jahrzehnt, auch während meiner beruflichen Tätigkeit als Rechtsanwalt. Es war eine harte Zeit, und erst 2014, nachdem ich meinen Job als Rechtsanwalt an den Nagel gehängt hatte, die Scheidung von meiner Frau hinter mir hatte und wirklich ganz am Boden war, gelang mir ein Neustart. Vielleicht war es nötig, alles loszulassen, mich ganz auf mich selbst zu konzentrieren, um mich zu erholen und von der Erkrankung zu genesen.

Ich besann mich zurück aufs Schreiben und suchte mir nebenher einen Job als Bademeister. Es war eine schöne Zeit im Schwimmbad, und es entstanden einige Kurzgeschichten und Gedichte. Irgendwann kam die Idee, ein Buch über meine Erkrankung zu schreiben, die hinter mir lag. Ich wurde zu Gesprächen und Lesungen eingeladen. Dabei erfuhr ich zum ersten Mal von Ex-In-Genesungsbegleitung. 2020 waren wegen Corona die Schwimmbäder geschlossen, meine Arbeit als Bademeister ruhte und ich begann die Ausbildung zum Genesungsbegleiter in einem Ex-In Kurs.

Heute arbeite ich schon seit einigen Jahren als Ex-In Genesungsbegleiter im Sozialpsychiatrischen Zentrum des Gesundheitsamtes Düsseldorf und bin in den LVR-Kliniken sowie in den Kliniken der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf tätig. Dabei versuche ich, den Betroffenen unter anderem zu zeigen, dass kreatives Schreiben ein guter Weg

der Selbsttherapie sein kann, um psychische Stabilität zu erlangen. Außerdem bin ich weiterhin Autor und Publizist, schreibe für Zeitungen und Magazine und mache Lesungen, Vorträge und Schulungen.

Programmablauf:

18:00 Uhr

Begrüßung: Ulrich Nanz, Angehöriger
Grußwort: Dr. Alexandra Sußmann,
Bürgermeisterin für Soziales,
Gesundheit und Integration

18:10 Uhr

Musikalisches Intro
mit dem Duo „Little Wing“

18:25 Uhr

Lesung mit Jens Jüttner

19:15 Uhr

Pause

19:30 Uhr

Gesprächsrunde und Austausch
moderiert von Sylvia Fahr-Armbruster

20:30 Uhr

Ende der Veranstaltung