

03/2017

► **Selbsthilfepreis 2017**

Inzwischen haben wir viele engagierte Paten für Sie gefunden, die sich auf Ihre Bewerbung freuen. Wir haben schon mehrmals gehört, dass Gruppen glauben, sie leisteten ja nichts Besonderes und machen deshalb nicht mit. Das ist Quatsch! Ihre regelmäßigen Treffen sind das Herzstück der Selbsthilfearbeit und um diese geht es. Wer noch Fragen hat, kann sich gern bei uns melden. Beteiligen Sie sich mit Ihrer Gruppe, es lohnt sich! Die Frist endet am 31. Mai.

► **Imagefilm über WIESE und Selbsthilfe in Essen – Machen Sie mit!**

Diese Woche waren wir mit dem Filmemacher Tim Lota in der Gruga und haben uns die Drehorte für den 4. Mai angesehen. Hier brauchen wir ganz viele von Ihnen, die mitmachen, um zu symbolisieren, dass in Essen richtig viele Menschen in Selbsthilfegruppen engagiert sind. Es wird Aufnahmen geben, auf denen alle zu sehen sind, in denen aber nicht gesprochen wird. Dann wird es Aufnahmen geben, wo einzelne Personen einen Satz sagen können, was Selbsthilfe ist bzw. warum sie Ihnen gut tut. Sie können auch nur bei den Gruppenaufnahmen ohne Wortbeitrag mitmachen. Ihr Name erscheint nicht.

Am 18. Mai drehen wir in der WIESE und stellen Gruppensituationen nach. Hier wird die Tonspur nachher weggeschnitten, es geht um symbolhafte Bilder – es muss nicht geschauspielert werden. Scheuen Sie sich also nicht, mitzumachen. Drehzeit ist jeweils von 14 bis 18 Uhr, es ist auch möglich kürzer dabei zu sein. Sie können uns noch bis zum 20. April Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

► **Die WIESE hat einen Preis bekommen!**

Die WIESE hat letztes Wochenende beim 2. Essener Gesundheitsforum den Preis in der Kategorie "Medizin und Entwicklung" bekommen, insbesondere für ihr langjähriges Engagement für die medizinische, soziale und gesellschaftliche Begleitung schwer und chronisch kranker Menschen. Wir freuen uns sehr darüber!

► **Neue Gruppen / Gruppen in Gründung**

**Gruppengründungen:**

- **Fatigue-Syndrom / Chronisches Erschöpfungssyndrom**, am Mittwoch 19.4. um 18 Uhr in unseren Räumen.
- **Psychosen, Depressionen, Angststörungen**, am Dienstag um 17.30 Uhr im LVR-Klinikum in Raum 1.74 (Bibliothek)
- **Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern**, am Dienstag, 2.5 um 18 Uhr in unseren Räumen.

Nähere Infos zu allen Gruppengründungen gibt es bei uns!

**Neue Gruppe:**

- **Hochsensibilität**, Treff jeden Dienstag 19 Uhr in den Räumen der WIESE (R 403)
- **Frauen mit Depression in türkischer Sprache**; die Gruppe ist derzeit voll.

► **Depression – wir reden darüber**

Die Veranstaltungsreihe findet dieses Jahr im Katernberger Bürgerzentrum KonTakt am Katernberger Markt statt, diesmal in den vier Sprachen Deutsch, Farsi, Russisch und Türkisch. Die Termine sind:

- 16.5. Schlecht drauf oder depressiv?
- 23.5. Wege aus dem Tief
- 30.5. Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um?
- 06.5. Depresyon – Derdini söylemeyem derman bulamaz
- 13.5. Farsi
- 20.5. Russisch

► **Rehabilitationssport: Bewegung und Sport bei Depression**

Jeden Donnerstag von 10.45 bis 11.30 Uhr bietet der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGSU) ein qualifiziertes Bewegungsprogramm für Menschen mit mittlerer bis schwerer Depression an. Inhalte sind z.B. Gymnastik, Ausdauer- und Krafttraining und Entspannung. Das Angebot ist kostenfrei und findet in der Henri-Dunant-Str. 65 in 45131 Essen, statt. Mehr Infos unter: 64959820.

► **1000 Herzen für Essen / 3. Herzkreislauf**

Am 1. Mai ist zum dritten Mal der Herzkreislauf auf Zollverein. Es kann jeder teilnehmen, die Gebühr beträgt für Erwachsene 15 Euro. Beginn ist um 11.40 Uhr mit dem Schülerlauf.