



Veranstaltungs- Kalender 2017

Wiese e.V.


Bitte informieren Sie sich kurz vor dem Veranstaltungstermin über etwaige Veränderungen!

Da bei einigen Veranstaltungen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige persönliche Anmeldung.

Herausgegeben von:

WIESE e.V. - Selbsthilfberatung Essen
Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Telefon: 0201-207676, Fax: 0201-207408
Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Web: www.wiesenetz.ruhr und
www.facebook.com/selbsthilfberatung.essen

Unsere Sprechzeiten:
Montag, Dienstag, 10 - 13 Uhr,
Mittwoch 13 - 18 Uhr,
Donnerstag 14 - 17 Uhr

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE02 3702 0500 0007 2038 01
BIC: BFSWDE33XXX

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Gerne stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus.

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder der Essener Selbsthilfegruppen,
in unserem Veranstaltungskalender haben wir für Sie neue Ideen aufgegriffen als auch bewährte Klassiker beibehalten.

„Selbsthilfe entspannt“ heißt eine unserer neuen Veranstaltungsreihen. Dreimal laden wir Sie ein zu Workshops, in denen es um Ihre Entspannung und Balance geht. Neu ist auch die Reihe „Film ab“ zur Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychische Erkrankungen. Dass wir unsere langjährige Veranstaltungsreihe „Depression wir reden darüber“ diesmal in den vier Sprachen Deutsch, Türkisch, Farsi und Russisch anbieten können, freut uns sehr.

Der Verleihung des 7. Selbsthilfe-Preises der Stadt Essen im Stadion Essen im Oktober sehen wir sehr gespannt entgegen.

Da sich unsere Referentinnen und Referenten wieder ehrenamtlich engagieren und wir unentgeltlich Räume nutzen dürfen, sind alle Angebote kostenfrei für Sie.

Den Veranstaltungskalender finden Sie zum Download unter www.wiesenetz.ruhr. Außerdem können Sie auf unserer Homepage vier Wochen vor jeder Veranstaltung eine detaillierte Veranstaltungsbeschreibung lesen.

Noch ein Hinweis: Zu den einzelnen Veranstaltungen bitten wir um verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin. Die Anmeldung kann per Post, Telefon, Fax oder Email erfolgen. Aber bitte informieren Sie sich auch kurzfristig über unser Angebot und eventuelle Änderungen!

Wenn Sie Fragen haben, Ihr Anruf ist uns willkommen oder besuchen Sie uns auf
www.wiesenetz.ruhr.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr **Wiese** e.V.-Team


Selbsthilfe in Essen – Wirksam, innovativ, mutig.
Wir sind dabei. Sparda-Bank West eG

Januar

Dienstag, 10.1., 11-13 Uhr

- ▶ **Film ab: „Mama macht mich krank“**
Eine Dokumentation über Kinder psychisch kranker Eltern
Film mit anschließender Diskussion
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e. V. (ASB)
Moderation: Lara Trebing und Michaela Weber-Freitag
Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Mittwoch, 11.1., 15.30-16.30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Zen-Meditation

- Referent:** Bernd Göhing
Ort: Kapelle der Evangelischen Studierendengemeinde, Essen-Mitte

Donnerstag, 12.1., 18-20 Uhr

- ▶ **Film ab: „Mama macht mich krank“**
Eine Dokumentation über Kinder psychisch kranker Eltern
Film mit anschließender Diskussion
Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Essener Kontakten e.V.
Moderation: Lara Trebing und Michaela Weber-Freitag
Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

Montag, 30.1., 19-21 Uhr

Gruppenprozesse (1)

- Gesprächskreis für Selbsthilfegruppen zu gruppendynamischen Themen
Moderation: Gabriele Becker
Ort: WIESE e.V., Raum 402, Essen-Mitte

Februar

Donnerstag, 2.2., 18-19.30 Uhr

Was ist Integrierte Versorgung?

- Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Essener Kontakten e.V.
Vortrag: Ulrike Geffert
Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Donnerstag, 9.2., 18 – 20 Uhr

Interkulturelle Öffnung – ist das was für uns?

- Workshop mit Dorothee Köllner
Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Donnerstag, 23.2., 16.30-18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Hämochromatose

- Im Gespräch:** Hämochromatose Selbsthilfegruppe
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Samstag, 25.2., 10-20 Uhr

Tag der Seltenen Erkrankungen

- Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen im Einkaufszentrum Limbecker Platz
Schirmherrin: Alexandra Wagner, Centermanagerin des EKZ Limbecker Platz
Ort: Einkaufszentrum Limbecker Platz, Essen-Mitte

März

Mittwoch, 1.3., 17.30-19.30 Uhr

Wie man im digitalen Zeitalter gesund wird - Eine Reise in die (nahe) Zukunft der Medizin.

- Vortrag:** Heinz D. Diste
Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Montag, 13.3, 18-20 Uhr

Nachbarschaftstreffen

- City.Nord Essen / Kreativquartier**
LOKALFIEBER lädt alle NachbarInnen ein zum Kennenlernen.
Gastgeberin im März: WIESE e.V.
Moderation: Wolfgang Nötzold und Annette Allkemper
Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Donnerstag, 23.3., 18-20 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Depressionen bei jungen Menschen erkennen und behandeln

- Leitung:** Prof. Dr. Martin Schäfer
Ort: Evang. HuysSENS-Stiftung / Kliniken Essen-Mitte, Essen-Süd

Montag, 27.3., 19-21 Uhr

Gruppenprozesse (2)

Mittwoch, 29.3., 18-19.30 Uhr

Selbsthilfe im Dialog: Konflikte positiv bewältigen - Wege zur inneren Gesunderhaltung

Referenten: Rainer Paust und Annegret Wegmann

Ort: Elisabeth-Krankenhaus, Konferenzraum K2

April

Mittwoch, 5.4., 17-19 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Kreativität

Ein Mal- und Kreativworkshop mit verschiedenen Techniken

Referentinnen: Charlotte Machtans und Elke Anuebnunwa

Ort: Haus Berge, Essen-Borbeck

Dienstag, 25.4., 18-19:30 Uhr

Die Bedeutung von Psychoedukation

Ein Informations- und Erfahrungsaustausch zu Gruppenangeboten, die Wissen und Verständnis für psychische Erkrankungen vermitteln. Für Betroffene und Angehörige.

Moderation: Maria Kalka

Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

Mittwoch, 26.4., 18-19.30 Uhr

Schwerbehinderung: Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch besondere Rechte und Regelungen

Referentin: Gislinde Spiller

Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Mai

Dienstag, 9.5., 11-13 Uhr

🎬 Film ab: „Überwindungen“

Eine Dokumentation über Depressionen im Seniorenalter

Moderation: Lara Trebing und Michaela Weber-Freitag

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Donnerstag, 11.5., 18-20 Uhr

🎬 Film ab: „Überwindungen“

Eine Dokumentation über Depressionen im Seniorenalter

Moderation: Michaela Weber-Freitag und Lara Trebing

Ort: Essener Kontakte e.V., Essen-Frohnhausen

Dienstag 16.5., 18-19.30 Uhr

Depression - wir reden darüber: Schlecht drauf oder depressiv? (1)

Veranstaltung mit Bürgerzentrum KonTakt, Essener Bündnis gegen Depression, Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen und Markus-Haus

Impulsreferat: Regine Schmelzer

Moderation: Gabriele Becker

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Dienstag, 23.5., 18-19.30 Uhr

Depression - wir reden darüber: Wege aus dem Tief (2)

Impulsreferat: Regine Schmelzer

Moderation: Gabriele Becker

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Montag, 29.5., 19-21 Uhr

Gruppenprozesse (3)

Dienstag, 30.5., 18-19.30 Uhr

Depression - wir reden darüber: Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um? (3)

Impulsreferat: Jane Splett

Moderation: Gabriele Becker

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Juni

Dienstag, 6.6., 18-20 Uhr

Depression - wir reden darüber: In türkischer Sprache (4)

Vortrag: Meral Renz

Moderation: Jale Yildiz

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Donnerstag, 8.6., 16.30-18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Skoliose

Im Gespräch: Skoliose Selbsthilfe e.V., Ruhrgebiet

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Montag, 12.6. bis Freitag, 23.6.

Fotoausstellung „Selbsthilfe in Essen – ein starkes Stück“ | Eröffnung: 12.6., 11 Uhr

Ort: Essener Rathaus, Eingangshalle

Dienstag, 13.6., 18-20 Uhr

Depression - wir reden darüber: In persischer und afghanischer Sprache (Farsi) (5)

Vortrag: Dr. M. Reza Zarghami

Moderation: Faroch Hosseini

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Dienstag, 20.6., 18-20 Uhr

Depression - wir reden darüber: In russischer Sprache (6)

Vortrag: Igor Liberchuk

Moderation: Valentina Götte

Ort: Bürgerzentrum KonTakt, Essen-Katernberg

Juli

Montag, 3.7., 19-21 Uhr

Gruppenprozesse (4)

Donnerstag, 6.7., 18-20 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Kontrolliertes Trinken versus abstinenterm Verhalten bei suchtkranken Menschen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer

Ort: Evang. HuysSENS-Stiftung / Kliniken

Essen-Mitte, Essen-Süd

Mittwoch, 19.07., 16-19 Uhr

Selbsthilfe im Dialog: Krankheit als Hindernis oder Kraftquelle

Eine innere und äußere Wanderung durch das Thema Dankbarkeit

Leitung: Bernd Dießelmann, Dr. Bernd Wessel, Gabriele Becker, Michaela Weber-Freitag

Grafik und Design: Mariane Broge

Treffpunkt: Haupteingang der Volkshochschule (VHS), Burgplatz 1, Wanderung durch die Essener Innenstadt

August

Dienstag, 15.8., 15-16.30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Körperwahrnehmung

Referentin: Lara Trebing

Ort: Seniorenstift St. Laurentius, Essen-Steele

Donnerstag, 31.8., 9.30-17 Uhr

Brot und Rosen

Ein Gesundheitstag für Frauen

Veranstalter: Contilia, Ehrenamt-Agentur, VGsU und WIESE e.V.

Ort: Kardinal Hengsbach Haus, Essen-Werden

September

Montag, 4.9., 19-21 Uhr

Gruppenprozesse (5)

Donnerstag, 21.9., 18-20 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Angststörungen erkennen und behandeln

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer

Ort: Evang. HuysSENS-Stiftung / Kliniken
Essen-Mitte, Essen-Süd

Donnerstag, 28.9., 16.30-18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Parkinson

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Parkinson Essen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Oktober

Donnerstag, 12.10., ab 18 Uhr

Das Fest der Selbsthilfe

Die Verleihung des 7. Essener Selbsthilfepreises

Ort: Stadion Essen, Raum Assindia, Essen-Vogelheim

Montag, 16.10., 18-19.30 Uhr

Vorbereitungstreffen für die Messe Mode.Heim.Handwerk

Moderation: Christel Dickgreber

Ort: WIESE e.V., Großer Saal, Essen-Mitte

Dienstag, 17.10., 11-13 Uhr

Film ab: „Gebrochener Wechsel“

Eine Dokumentation über junge Menschen mit Migrationshintergrund, die psychische Erkrankungen haben.

Moderation: Gabriele Becker, Lara Trebing

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Donnerstag, 19.10., 18-20 Uhr

- Film ab: „Gebrochener Wechsel“**
Eine Dokumentation über junge Menschen mit Migrationshintergrund, die psychische Erkrankungen haben.
Moderation: Gabriele Becker, Lara Trebing
Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

November

Dienstag, 7.11., 17.30-19 Uhr

Selbsthilfe und Krankenhaus

6. Qualitätszirkel zur Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen, Essener Kliniken und WIESE e.V.

- Moderation:** Gabriele Becker und Lara Trebing
Ort: Katholisches Klinikum, Marienhospital, Essen-Altenessen

Samstag, 11.11. bis Sonntag, 19.11.

Messe „Mode Heim Handwerk“

Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen und der WIESE e.V. in der Messe Essen

Donnerstag, 23.11., 16.30-18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Multiple Sklerose

- Im Gespräch:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Montag, 27.11., 19.00-21.00 Uhr

Gruppenprozesse (6)

Dezember

Samstag, 2.12., 14.00-17.00 Uhr

Mandalas und meditative Musik

Ein besinnlicher Nachmittag vor dem 1. Advent, mit Pfarrer Steffen Hunder, Marita Zimmer und WIESE e.V.

- Ort:** Haus der Begegnung und Evang. Kreuzeskirche, Essen-Mitte

Montag, 7.12., 17.30-19.00 Uhr

Selbsthilfe im Dialog:

Grenzen ziehen um sich näher zu kommen?

Angehörige zwischen Aufopferung und schlechtem Gewissen
Workshop mit Dr. Birgit Meyer-Schwickerath

- Ort:** WIESE e.V., Raum 402, Essen-Mitte

Unsere Veranstaltungsorte:

Alfried Krupp Krankenhaus,

Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen-Rüttenscheid

Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Ruhr e. V. (ASB),

Henricistr. 108, 45136 Essen-Bergerhausen

Bürgerzentrum KonTakt,

Katernberger Markt 4, 45327 Essen-Katernberg

Einkaufszentrum Limbecker Platz,

Limbecker Platz, 45127 Essen-Mitte

Elisabeth-Krankenhaus,

Klara-Kopp-Weg 1, 45138 Essen-Huttrop

Essener Kontakte e.V.,

Kontaktstelle, Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen-Frohnhausen

Evang. Huysens-Stiftung / Kliniken Essen-Mitte,

Henricistr. 92, 45136 Essen-Süd

Evang. Kreuzeskirche,

Kreuzeskirchstr. 16, 45127 Essen-Mitte

Haus Berge, TTZ Therapie- und Trainingszentrum,

Germaniastr. 1-3, 45356 Essen-Borbeck

Haus der Begegnung,

I. Weberstr. 28, 45127 Essen-Mitte

Kapelle der evang. Studierendengemeinde,

Die Brücke, Universitätsstraße 19, 45141 Essen

Kardinal Hengsbach Haus,

Dahler Höhe 29, 45239 Essen-Werden

Katholisches Klinikum, Marienhospital

Verwaltung, Konferenzraum 5, Johanniskirchstr. 29, 45329 Essen-Altenessen

Messe Essen,

Norbertstr. 2, 45131 Essen-Rüttenscheid

Rathaus der Stadt Essen,

Porschekanzel, 45127 Essen-Mitte

Seniorenstift St. Laurentius,

Laurentiusweg 49, 45276 Essen-Steele

Stadion Essen, Raum Assindia,

Hafenstr. 97 a, 45356 Essen-Vogelheim

Volkshochschule Essen,

Burgplatz 1, 45127 Essen-Mitte

WIESE e.V.,

Pferdemarkt 5, 45127 Essen-Mitte

Unsere Referentinnen und Referenten:

Annette **Allkemper**, Lokalfieber · Elke **Anuebunwa**, Selbsthilfegruppe Blasenkrebs · Gabriele **Becker**, Diplom-Pädagogin, WIESE e.V. · Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. · Bernd **Dießelmann**, Psychotherapie, Suchttherapie, Supervision · Heinz D. **Diste**, Hauptgeschäftsführer St. Elisabeth-Stiftung e.V., Geschäftsführer Contilia GmbH · Ulrike **Geffert**, Dipl.-Psychologin, MA Sozialmanagement, geschäftsführender Vorstand Essener Kontakte e.V. · Bernd **Göhing**, Diplom-Pädagoge · Valentina **Götte**, Sozialarbeiterin, Vorstand Forum Russlanddeutsche in Essen e.V. · Faroch **Hosseini**, Selbsthilfegruppe iranische Frauen und Depressionen · Steffen **Hunder**, Pfarrer · Maria **Kalka**, Dipl.-Sozialpädagogin, Essener Kontakte · Dorothee **Köllner**, Interkulturelle Trainerin und Koordinatorin des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung in NRW“ · Igor **Liberchuk**, M. Sc.-Psychologe, LVR-Klinikum Essen · Charlotte **Machtans**, Kunsttherapeutin, Haus Berge · Dr. med. Birgit **Meyer-Schwickerath**, Psychotherapeutin · Wolfgang **Nötzold**, Lokalfieber · Meral **Renz**, Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalt- und Sexualtherapeutin, EMDR · Dr. phil. Rainer **Paust**, Psychoonkologe u. Leiter des Instituts für Psychosoziale Medizin. Contilia · Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte · Regine **Schmelzer**, Diplompsychologin, psychologische Psychotherapeutin · Gislinde **Spiller**, Rechtsanwältin · Jane E. **Splett**, Dipl. Math. und Verwaltungsdirektorin des LVR Klinikum · Lara **Trebing**, MA Gesundheitsmanagement, WIESE e.V. · Michaela **Weber-Freitag**, Sozialpädagogin MA, WIESE e.V. · Annegret **Wegmann**, Unternehmensentwicklung, Contilia, geprüfte Mediatorin u. Coach · Dr. Bernd **Wessel**, Chefarzt, Curt-von-Knobelsdorff-Haus, Fachklinik des Blauen Kreuzes · Jale **Yildiz**, BA Sozialarbeiterin, Markus-Hauses · Dr. M. Reza **Zarghami**, Oberarzt, Kath. Klinikum, Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik · Marita **Zimmer**, Klangschalen-therapeutin

Die Herausgabe dieses Flyers wurde freundlicherweise unterstützt durch die Sparda-Bank West eG

Sparda-Bank West eG

Kruppstraße 41, 45128 Essen

Willy-Brandt-Platz 8, 45127 Essen-Mitte

Bochumer Straße 24, 45276 Essen-Steele

Marktstraße 21, 45355 Essen-Borbeck

Telefon: 0211 99 33 99 33

Sparda-Bank