

### ■ Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

*Kontakt:* Gunda Twardon, Am Krausen  
Bäumchen 3, 45136 Essen  
Tel.: 28 45 44 (auch Fax)  
(Mo 15-18 Uhr)  
Mail: gunda.twardon@gmx.de

*Kontakt:* Ulrich Schumacher  
Tel.: 81 19 751  
Mail: ps.ulrich@gmx.de

*Treff:* Essener Kontakte e.V., Frohnhauser  
Platz 1, 45145 Essen  
Mi 18-20 Uhr, 14-tägig, gerade Woche

*Treff:* LVR-Klinikum Essen, Virchowstr. 174,  
45147 Essen,  
Mi 18-20 Uhr, 14-tägig, ungerade Woche

*Teilnahme-* nur Angehörige von psychisch  
*bedingung:* erkrankten Menschen

### ■ Messie Selbsthilfegruppe - Die Meilensteine

*Kontakt:* über WIESE e.V. oder von 10-20 Uhr über  
Tel.: 0175 82 83 862 (Gruppenhandy)  
Mail: meilensteine-essen@mail.de

*Treff:* 2. u. 4. Mi i. Mt. 18-19.30 Uhr,  
Näheres bei Vorgespräch

*Teilnahme-* Für Frauen  
*bedingung:* Eigene Betroffenheit

### ■ Messie III Selbsthilfegruppe

*Kontakt:* 0208-866 795  
Tel.: 20 76 76

*Treff:* Mo 17.30 Uhr, Volkeningstr. 15,  
45139 Essen, Näheres erfragen

*Teilnahme-* Selbstbetroffen oder Angehöriger,  
*bedingung:* gruppentauglich und bereit zur  
Mitarbeit

### ■ Psychiatrie-Erfahrener Essen, SPE e.V.

*Kontakt:* SPE e.V., Postfach 10 33 19,  
45033 Essen  
Mail: kontakt@spe-essen.info  
Web: www.spe-essen.info  
*Treff:* jd. 1. Fr i. Mt. 18.30 Uhr, WIESE e.V.,  
4. Etage, Pferdemarkt 5, 45127 Essen

### ■ Selbsthilfegruppe Psychose

*Kontakt:* über WIESE e.V.  
Tel.: 20 76 76  
*Treff:* jd. Mi 17.30 Uhr, Vorgespräch über  
Essener Kontakte  
Tel.: 73 36 46

Herausgeber:

### Wiese e.V. Selbsthilfeberatung in Essen

Pferdemarkt 5, 45127 Essen  
Tel.: 0201-20 76 76  
Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de  
Web: www.wiesenetz.ruhr  
FB: facebook.com/selbsthilfeberatung.essen

Mit freundlicher  
Unterstützung der



Stand: 10/2016

**Wiese** e.V.  
*Wiese*

**P** sychische Erkrankungen haben sich mittlerweile zu Volkskrankheiten entwickelt, viele Millionen Bundesbürger gelten als betroffen. Für viele Erkrankte hat sich der Besuch einer Selbsthilfegruppe bewährt.

Oft wird die Selbsthilfegruppe zeitgleich oder im Anschluss an eine Psychotherapie besucht, was sich als hilfreich erwiesen hat. In manchen Selbsthilfegruppen ist die Erfahrung mit Psychotherapie auch Teilnahmevoraussetzung. In der Selbsthilfegruppe können sich die Mitglieder bei der Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützen, Rückschläge gemeinsam auffangen und langfristig Einstellungen verändern.

Es sind in der Regel kleine Gesprächsgruppen, sie gewährleisten eine vertrauensvolle Atmosphäre. Einige nehmen deshalb zeitweise keine neuen Mitglieder mehr auf. Um Ihnen den Weg zu einer solchen Selbsthilfegruppe zu erleichtern, bitten wir Sie, sich an die WIESE zu wenden.

Wir informieren Sie über bestehende Gruppenangebote und bieten Ihnen natürlich auch die Möglichkeit, selbst eine Gruppe zu gründen.

*Kontakt:* WIESE e.V.  
Tel.: 20 76 76

### **Es gibt Selbsthilfegruppen in Essen zu folgenden Themen:**

#### **■ Angst**

Altenessen Mo 17 Uhr  
Südviertel Do 16.30 Uhr, 14-tägig

#### **■ Angst und Depression**

Borbeck Mi 16 Uhr, 14-tägig  
Borbeck Do 17 Uhr  
Borbeck Do 18.30 Uhr  
Frohnhausen Do 18 Uhr  
Katernberg Mi 17 Uhr, 14-tägig  
Stadtmitte Mo 19 Uhr  
Südviertel Mo 18.30 Uhr  
Werden Di 18.30 Uhr

#### **■ Borderline**

Stadtmitte Mi 17 Uhr  
Stadtmitte Di 18 Uhr, 14-tägig, für Betroffene und Angehörige

#### **■ Burnout**

Stadtmitte Mi 19 Uhr  
  
Burn-Out und Bewegung, Walking-Treff:  
Holsterhausen/Rüttenscheid, Do 18 Uhr

#### **■ Depression**

Altenessen Mi 18 Uhr, nur für Frauen  
Altenessen Mi 19 Uhr  
Borbeck Di 17.30 Uhr  
Borbeck Di 19 Uhr, 14-tägig  
Borbeck Mi 19 Uhr  
Frohnhausen Di 10 Uhr, nur für Frauen  
Frohnhausen Mi 18 Uhr  
Holsterhausen Do 18 Uhr, 14-tägig  
Katernberg Mi 17.30 Uhr, 14-tägig  
Nordviertel Do 18.30 Uhr, 14-tägig  
Rüttenscheid Mo 17.30 Uhr, 14-tägig  
Rüttenscheid Di 17.30 Uhr, 1.+4. im Monat  
Rüttenscheid Di 19 Uhr, 14-tägig, nur für Frauen  
Stadtmitte Mi 18 Uhr, für Menschen bis 40 Jahre  
Steele Mo 18 Uhr, 14-tägig, für iran. Frauen  
Steele Di 17.30 Uhr  
Süd Do 19 Uhr, für Menschen bis 40 Jahre

#### **■ Depression und Trauma**

Stadtmitte Mi 18 Uhr, 14-tägig, für iran. Frauen  
Rüttenscheid Mo 15 Uhr, 14-tägig, für türk. Frauen  
Rüttenscheid 1. Mi i. Mt., 16.30 Uhr,  
für interkulturelle Männer  
Rüttenscheid Do 15 Uhr, 14-tägig, für pers.-afghan. Frauen  
Rüttenscheid Fr 13 Uhr, 14-tägig, für arab. Frauen

#### **■ Depression und Sucht**

Laufgruppe Mo 19 Uhr  
*Treff:* GRUGA Eingang Orangerie

#### **■ Depression und Zwänge**

Werden Mo 19 Uhr

#### **■ Psychosomatik**

Stadtmitte iran. Frauen  
2. So. i. Mt., 15 Uhr

#### **■ Stimmungsumschwünge – Selbsthilfegruppe für bipolar (manisch-depressiv) Erkrankte und Angehörige Essen**

*Kontakt:* über WIESE e.V., Tel.: 20 76 76 oder  
Mail: info@change-of-moods.de  
Web: www.change-of-moods.de

*Treff:* jd. 1. Mi. i. Mt. 18 – 20 Uhr,  
Kath. Stadthaus, Bernestr. 5,  
45127 Essen, nicht in den Schulferien

#### **■ Junge Bipolare**

*Kontakt:* über WIESE e.V.  
Tel.: 20 76 76

*Treff:* jd. 1. Di. i. Mt. 18 – 20 Uhr,  
Kath. Stadthaus, Bernestr. 5, 45127 Essen,  
Raum 204, nicht in den Schulferien

*Teilnahme-* für Diagnostizierte im Alter  
*bedingung:* von 18 bis 35 Jahren

#### **■ EA - Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit**

*Kontakt:* über WIESE e.V. Tel.: 20 76 76 oder  
Mail: ea-essen@web.de

*Treff:* Do 19 Uhr, Haus der Begegnung,  
Raum 202, Weberplatz 1