

■ 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.

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