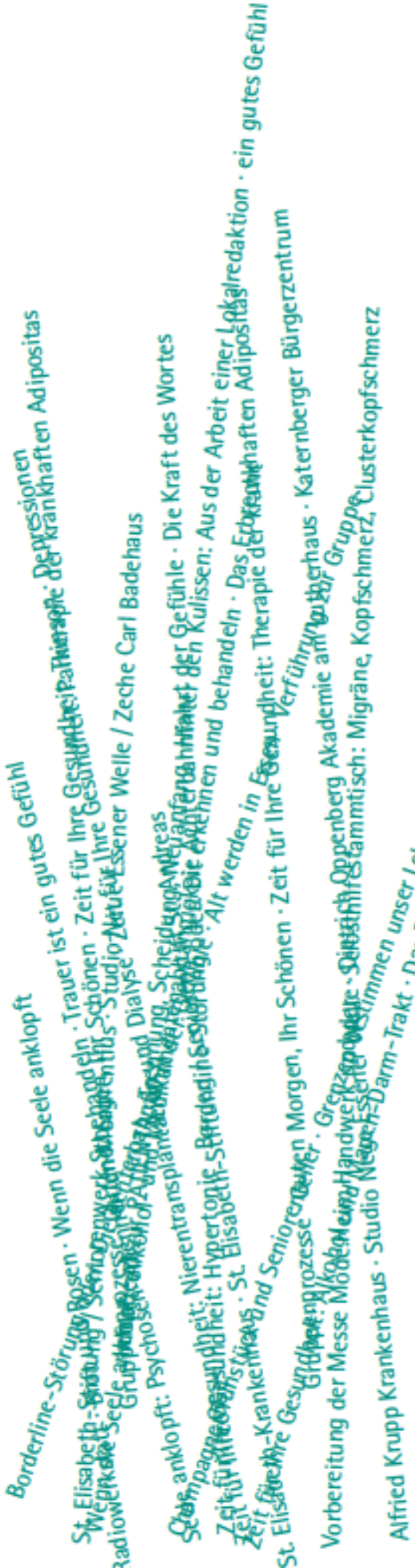
Sachbericht 2014



Wiese e.V.

Spender und Sponsoren

AOK Die Gesundheitskasse.

Stadtwerkessen Wir sind Zuhause.

LVR Qualität für Menschen

NOVITAS BKK GEMEINSAM GESUND

Katholische Kliniken Ruhrhalbinsel

Sparda-Bank freundlich & fair

Geriatrie-Zentrum Haus Berge – Contilia Medizin.Pflege

St. Marien-Hospital Mülheim an der Ruhr – Contilia Medizin.Pflege

Elisabeth-Krankenhaus Essen – Contilia Medizin.Pflege

Alfried Krupp Krankenhaus

DAK Unternehmen Leben

KNAPPSCHAFT

DER PARITÄTISCHE STIFTUNG GEMEINSAM HANDELN

Katholisches Klinikum Essen

BürgerENGAGEMENT essen.de/buergerengagement

KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. Huyssens-Stiftung/ Knappschaft GmbH

BARMER GEK die gesund experten

MEDICLIN

HAANER FELSENQUELLE

Kulinarisch ESSEN

IKK Nordrhein

MESSE ESSEN Place of Events

Sparkasse Essen

GOP. varieté-theater ESSEN

WIESE e.V. ist Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) und im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Impressum:
WIESE e.V.
Selbsthilfe-Beratungsstelle Essen
Pferdemarkt 5
45127 Essen
Telefon: 0201 / 20 76 76
Fax: 0201 / 20 74 08
E-Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Internet: www.wiesenetz.ruhr

Sprechzeiten:

Mo, Di	10-13 Uhr
Mi	14-19 Uhr
Do	14-17 Uhr

Sachbericht 2014

Rahmenbedingungen

Unser Profil 6

Spender und Sponsoren 7

Aktivitäten und Schwerpunkte

Sechster Essener Selbsthilfepreis 8

Fotoausstellung - Selbsthilfe in Essen – ein starkes Stück! 12

Selbsthilfe im Krankenhaus 13

Selbsthilfe und Migration 14

Umgang mit psychischen Erkrankungen 15

Statistische Daten 16

Neue Selbsthilfegruppen 18

Netzwerkarbeit

Gremien und Kooperationen 18

Weitere Netzwerkpartner 19

Gesundheitliche Aufklärung und Fortbildung

Unsere Veranstaltungsangebote 20

Fortbildungsangebote 22

Öffentlichkeits– und Pressearbeit 22

Ausblick 23

Rahmenbedingungen

Unser Profil

WIESE e.V. – Selbsthilfeberatung Essen ist die zentrale Plattform für Selbsthilfearbeit in Essen. Sie ist eine professionelle Einrichtung mit den Schwerpunkten *Information und Beratung – Vernetzung – Fortbildung* für alle Aspekte der Selbsthilfearbeit. Und sie ist der Partnerverband für alle (ca. 600) Selbsthilfegruppen in Essen.

Die WIESE e.V. besteht seit 1990. Der Name WIESE steht für *„WERKSTATT e.V. - Informationsstelle für Essener Selbsthilfegruppen“*.

Zur Information gehören

- die Recherche, Pflege und Veröffentlichung der Zugangsdaten zu Selbsthilfegruppen,
- die Organisation und Betreuung der Selbsthilfe-Auftritte bei gesundheitsbezogenen Veranstaltungen und bei Verbrauchermessen,
- die Gestaltung und Betreuung der Medienpräsenz der Selbsthilfegruppen und der WIESE e.V.

Zur Beratung gehören

- die Beratung von Bürgerinnen und Bürgern in Essen zu allen Fragen der Selbsthilfe, d.h.:
  - Auskunft über die existierenden Selbsthilfegruppen in Essen,
  - Klärung der adäquaten Unterstützung für das Problem / Thema,
  - Motivation zur Gründung und die Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe;
- die Beratung der Selbsthilfegruppen
  - bei organisatorischen Problemen,
  - bei finanziellen Problemen,
  - bei gruppendynamischen Problemen und Konflikten,
  - bei Fragen der Öffentlichkeitsarbeit;
- die Beratung des professionellen Gesundheits- und Sozialsystems
  - zu Fragen der Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppen,
  - zu Fragen nach Möglichkeiten der Zusammenarbeit,
  - zu Fragen nach der „Qualität“ von Selbsthilfegruppen.

Zur Vernetzung gehören

- die Organisation des Erfahrungsaustausches der Selbsthilfegruppen untereinander,
- die Vernetzung der Selbsthilfegruppenarbeit innerhalb eines bestimmten Themenspektrums (zum Beispiel Suchtselbsthilfe),
- die Organisation der Zusammenarbeit mit den professionellen Vertretern des Gesundheitssystems, die Mitarbeit in kommunalen Gremien der Gesundheitspolitik.

Zur Fortbildung gehören

- die Entwicklung und Durchführung von Fortbildungsangeboten für Selbsthilfegruppen, die Entwicklung und Durchführung von Fortbildungsangeboten für professionelle Dienstleister des Gesundheitssystems,
- die Einbringung der Selbsthilfegruppenarbeit in die Ausbildungsgänge von Pflegepersonal, von Sozialarbeitern und Sozialpädagogen, von Arzthelferinnen.

Personal

Die Kernbesetzung der WIESE e.V. blieb gegenüber dem Vorjahr unverändert. Die WIESE e.V. beschäftigte eine Fachkraft mit 32,75 Wochenstunden, eine Fachkraft mit 30 Wochenstunden, eine Fachkraft mit 25 Wochenstunden und eine stud. Hilfskraft mit vier Wochenstunden für Bürotätigkeit.

Finanzen

Unser Haushalt setzt sich zusammen aus Einnahmen durch

Institutionelle Förderung

- der Stadt Essen in Höhe von 50.000 €
- des Landes Nordrhein-Westfalen in Höhe von 10.000 €
- der gesetzlichen Krankenkassen in Höhe von 51828,72 €

Stiftungsmittel
für die Durchführung von besonderen Projekten in Höhe von 28.500 €

für die Anschaffung eines Druckers und neue Bestuhlung wurden wir von der Frau Otto Kaudt-Stiftung unterstützt.

Spender und Sponsoren

Ohne die Unterstützung durch Spenden könnten wir viele Vorhaben nicht realisieren:
Die AOK Regionaldirektion Essen versorgte das WIESE Café bei der Mode. Heim Handwerk mit Obst.
Die MESSE ESSEN ermöglichte uns eine überzeugende Präsentation der Essener Selbsthilfe.
Die Sparda-Bank West ermöglichte uns die Herausgabe unseres Veranstaltungskalenders.
Die Sparkasse Essen finanzierte unsere neuen Computer.

Die Ausrichtung des 6. Essener Selbsthilfepreises wurde ausschließlich durch das finanzielle und sächliche Engagement von Spendern und Sponsoren aus unserer Stadt ermöglicht.

- **AOK**
- **BARMER GEK**
- **DAK**
- **IKK**
- **Knappschaft**
- **Novitas BKK**

- **Sparda-Bank West**
- **Stadtwerke Essen**

- **Alfried Krupp Krankenhaus**
- **Contilia Gruppe**
- **Katholische Kliniken Ruhrhalbinsel**
- **Katholisches Klinikum Essen**
- **Kliniken Essen Mitte**
- **LVR-Klinikum Essen**
- **MediClin Fachklink Rhein Ruhr**

- **Messe Essen**
- **RGE-Essen Kulinarisch**
- **Haarner Felsenquelle**
- **Die 4 vom Revier**
- **GOP-Variete**
- **Zirkus Pirella**

- Der **PARITÄTISCHE** – Stiftung gemeinsam handeln
- Förderfonds **bürgerschaftliches Engagement**

Allen Unterstützern sagen wir herzlichen Dank!

Verleihung des Essener Selbsthilfepreises

Zum sechsten Male wurde der Selbsthilfepreis der Stadt Essen verliehen.

Vorrangiges Ziel des Selbsthilfepreises ist die Würdigung der öffentlichen Arbeit von Selbsthilfegruppen in und für diese Stadt. Damit verbunden ist aber auch die Stärkung der Selbsthilfegruppen im Bewusstsein der Essener Bürgerinnen und Bürger.

Weitere Ziele sind das Werben um Mitarbeit in Selbsthilfegruppen sowie die Stärkung der Selbsthilfe insgesamt. Denn gerade in der heutigen Zeit braucht unsere Gesellschaft die Selbsthilfegruppen mehr denn je. Deshalb kennt die Verleihung dieses Preises auch keine Verlierer.

Der Ausschreibung des Preises erfolgte in drei Kategorien:
Preis für Aufklärung und beispielhafte Hilfe, Preis für Kreativität und Innovation, Preis für mutiges Handeln
Das Preisgeld betrug insgesamt 6.000 €.

Der Jury, die über die Auszeichnungen entschied, bestand 2014 aus folgenden Mitgliedern:

Dr. Monika Anders, Präsidentin des Landgerichts Essen
Ingrid Kilz, Geschäftsführerin beim Paritätischen, Kreisgruppe Essen
Oliver Kraft, ECE Limbecker Platz Essen, Center Manager
Janina Krüger, Ehrenamt Agentur Essen, Geschäftsführerin
Bernhard Lüders, Sutter Telefonbuch Verlag, Geschäftsführer & Initiator von *Dot Ruhr*
Dr. Harald Obendiek, ThyssenKrupp Head of Internationalization HR & daproh HR
Matthias Peiniger, GOP – Varieté, Direktor
Manfred Sunderhaus, Geschäftsführer Kath. Klinikum Essen & Vorsitzender des Krankenhausverbandes Essen

48 Selbsthilfegruppen beteiligten sich mit 39 Bewerbungen (manche Gruppe bewarben sich als Verbund) am Selbsthilfepreis. Die teilnehmenden Selbsthilfegruppen waren:

ADHS – Trotzdem Gut, **Al-Anon** Familiengruppe, **Alzheimer** Selbsthilfegruppe im Martineum Essen-Steele, **Angst** - Selbsthilfegruppe – Südviertel, **Angst und Depression** Essen-Werden, **Anonyme Alkoholiker**, **Autismus** - Asperger "Irgendwie anders“, **Berg und Tal** e.V., **Blaues Kreuz** in der ev. Kirche, **Blaues Kreuz** in Deutschland e.V., **Borderline** - Selbsthilfegruppe, **Depressions-Selbsthilfegruppe** f. Männer und Frauen im Krupp-Krankenhaus, **Depressions**-Selbsthilfegruppe f. Männer und Frauen in Altenessen, **Depressions**-Selbsthilfegruppe für Frauen in Altenessen, **Depressions**-Selbsthilfegruppe für Männer und Frauen im Huyssensstift, **Depression**s-Selbsthilfegruppe Holsterhausen, Deutsche **Heredo Ataxie** Gesellschaft, Region Essen, Deutsche **ILCO** e.V., Deutsche **Multiple Sklerose** Gesellschaft e.V. (DMSG) Ortsverein Essen, Deutsche **Parkinson** Vereinigung e.V. - Regionalgruppe Essen, Deutsche **Restless Legs** Vereinigung, Gruppe Essen, **Epilepsie** Essen, **Erdnussallergie**, **Eltern für Kinder im Revier** e.V., FAS - **Fetales Alkoholsyndrom**, **Familiengruppe** der Frauenselbsthilfe nach **Krebs**, Landesverband NRW e.V., Frauenselbsthilfe nach **Krebs**, Landesverband NRW e.V., Gut drauf – **Sport und Krebs**, IG **Niere** NRW e.V., Gruppe Essen, **Kreuzbund** e. V. Stadtverband Essen, **Lebertransplantierte** Deutschland e.V., Ortsgruppe Essen, **Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa**, Gruppe Steele, **Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa**, Gruppe Ruhrhalbinsel, Ortsgruppe Essen der **Angehörigen psychisch Kranker** e.V., **Osteoporose** in Essen, **Parkinson** vor Ort, **Peritoneal Dialyse** e.V., **Prostata** – Selbsthilfegruppe, **Psychose** Selbsthilfegruppe, **Schlaganfall**-Selbsthilfe-Essen e.V., **Iranische Frauen mit Depressionen**, Frauen mit **Messie-Syndrom**, **Messies** - Selbsthilfegruppe, **Suchtnotruf** Essen e.V., **Syrinx**-Selbsthilfegruppe-NRW, **Transsexuellen** Selbsthilfe Essen, Verein **Schlaganfallgeschädigter** Essen e.V., **Wachkoma**

Jeder Gruppe wurde ein Pate zur Seite gestellt, der die entsprechende Gruppe der Jury vorstellte.

Die Paten waren:

Behnke, Jens, Carstens-Stiftung, Fachbereichsleiter Netzwerk Homöopathie/NHK
Behnsen, **Antje,** Wohnquartier 4, Quartiersmanagerin
Belter-Kreyenkamp, Heike Novitas BKK
Blechschmidt, Katja AOK RD Essen, Sozialversicherungsfachangestellte, AOK Rheinland/Hamburg
Braß, Gabriele, Novitas BKK, Unternehmenskommunikation
Dibow, Wilhelm, Arbeiterwohlfahrt Essen, Familienbildung
Elsing, Anja, regiodot GmbH & Co. KG, Geschäftsführung
Fay, Iris, Gesundheitsamt Essen, Gesundheitsberichterstatterin
Fischer, Anna, Regionalverband Ruhr, Betriebliche Gesundheitsmanagerin
Fischer, Barbara, Knappschaft, Pflegeberaterin
Freitag, Markus, Vodafone, Projektkoordinator Qualitätsmanagement
Gondolatsch, Oliver, Katholisches Klinikum Essen, Leiter Marketing und Kommunikation
Grell, Michaela, Novitas BKK, Unternehmenskommunikation
Hinkamp, Nicole, Der Paritätische, Sachbearbeiterin der Kreisgruppe Essen
Kayser, Marion, , Erfahrungsfeld gGmbH, Mitarbeiterin
Gerhard-Kemper, Achim, Pfarrer der Evang. Kirchengemeinde Altenessen-Karnap
Kindsgrab, Dirk, Rechtsanwalt
Köpnick, Sandra, Katholische Kliniken Ruhrhalbinsel, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Korsten, Werner, evangelische Telefonseelsorge, Pfarrer, Leiter der ev. Telefonseelsorge
Kostrzewa, Christine, medienbüro Essen, freie Journalistin
Kramer, Ulrike, Universitätsklinikum Essen, Leitung Sozialdienst/Case Management
Kutzner, Marion, Ambulanter Hospizdienstes beim Alfried Krupp Krankenhaus
Micklinghoff, Gabriele, Stadt Essen, Projektmanagement
Musiat, Ralph, Krankenpflegeschule am Alfried-Krupp-Krankenhaus, Lehrer für Pflegeberufe
Neuhaus, Silvia, Mediclin Fachklinik Rhein Ruhr, Öffentlichkeitsarbeit und Beschwerdemanagement
Neupert, Ingo, Universitätsklinikum Essen, Dipl. Sozialpädagoge, Sozialdienst
Nötzold, Wolfgang, Lokalfieber/Generationenkult-Haus
Nottebohm Helga, Seniorenstift Kloster Emmaus, Einrichtungsleitung
Pajonk, Jürgen, Alfried Krupp Krankenhaus, Leiter des psychologischen Dienstes
Peltz, Hartmut, Stadt Essen, Büroleiter des Beigeordneten Renzel
Pick, Dr. Verena, Katholisches Klinikum Essen, Assistentin der Geschäftsführung
Scharschmidt, Stephanie, Gilbert & Gilbert. Gestaltung, Satz und Druck, Grafikerin
Schliffke, Detlef, Katholisches Klinikum Essen, Patientenfürsprecher
Settels, Werner, Bürgerzentrum Villa Rü, Sozialpädagoge
Simon, Claus, EWG - Essener Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH, stellv. Leiter "1000 Leben retten Ruhr"
Sonnenfeld, Jan, Seniorenstift Kloster Emmaus, stellv. Leitung Pflege und Betreuung
Starkmann, Gabriele, AOK RD Essen, Sozialversicherungsfachangestellte, AOK Rheinland/Hamburg
Strauch, Petra, Sparkasse Essen, Gesundheitsmanagement
Synofzik, Susanne, Parea, Aktives Seniorenwohnen, Gesundheits- und Sozialberaterin

Die Preisträger sind:

Erster Preis in der Kategorie

* „Aufklärung und beispielhafte Hilfe“ **- Angehörige psychisch Kranker**
* „Mutiges Handeln“ - **Selbsthilfegruppe Transsexueller**
* „Kreativität und Innovation“ - **Selbsthilfegruppe Heredo Ataxie**

Zweiter Preis in der Kategorie

* „Aufklärung und beispielhafte Hilfe“ - **Suchtnotruf**
* „Mutiges Handeln“ - **Depressionsselbsthilfegruppe iranischer Frauen**
* „Kreativität und Innovation“ - **Familiengruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Dritter Preis in der Kategorie

* „Aufklärung und beispielhafte Hilfe“ - **Selbsthilfegruppe Lebertransplantierte**
* „Mutiges Handeln“ - **Psychose Selbsthilfegruppe**
* „Kreativität und Innovation“ - **Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Das Fest der Selbsthilfe und die Preisverleihung fanden mit 450 Gästen im Congress Center Ost der Messe Essen statt. Die WIESE organisierte und moderierte den Prozess des Selbsthilfepreises und organisierte das Fest der Selbsthilfe.

Die Gewinner mit Bürgermeister Rudolf Jelinek und dem Beigeordneten Peter Renzel:

Foto Gerhard Linial

Rudolf Jelinek

Rede des Bürgermeisters anlässlich des Festes der Selbsthilfe mit Verleihung des 6. Essener Selbsthilfepreises

Es gilt das gesprochene Wort

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
vor wenigen Wochen haben wir uns im Rat der Stadt einstimmig für eine große Investitionssumme in die Messe Essen ausgesprochen. Wir wollen die Messe modernisieren und dem weltweit anerkannten Renommee weiterhin gerecht zu werden. Ich freue mich sehr, dass auch die heutige Preisverleihung in unserer Messe stattfindet und begrüße Sie – liebe Gäste – im Namen der Stadt Essen auf das Herzlichste.
Die vielen medizinischen Erfolge, die wir in den Medien lesen, sehen oder hören, machen uns Glauben, alles sei bekannt, alles kann behandelt werden. Und wir glauben es gerne, weil wir es uns wünschen, weil es uns Sicherheit vermittelt. Die Möglichkeiten der modernen Medizin sind auch überragend! Auch zum Beispiel den richtigen Spezialisten zu finden, ist gar nicht so einfach. Oft ist es ein beschwerlicher Weg von Arzt zu Arzt, verbunden mit einem Auf und Ab zwischen Sorge und Hoffnung. Je schneller ein Experte gefunden wird, umso besser : Deshalb ist eine „Medizin der kurzen Wege" notwendig. Die Stadt Essen realisiert das zum Beispiel durch Gesundheitszentren. Essen ist ein anerkannter Gesundheitsstandort mit hervorragenden Netzwerkarbeit im Gesundheitsbereich. Als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem hat die Stadt ca. 600 anerkannte Selbsthilfegruppen. Wenn Betroffene sich zusammenschließen und ihre Mosaiksteinchen des Wissens zusammenlegen, kann für alle ein größeres Bild entstehen. Manche Diagnosen sind für Betroffene ein Schock. Die Erkrankten brauchen dann ein Auffangbecken. Selbsthilfegruppen können da solidarisch zur Seite stehen. Sie geben Betroffenen zusätzlich halt und zeigen, dass er nicht alleine ist.
Fast 60 Prozent der Essener Selbsthilfegruppen existieren länger als 10 Jahre. In den Gruppen weiß man also ganz genau, worüber geredet wird. Nicht nur, was das Medizinische oder Therapeutische angeht. Auch wenn man über seine Ängste redet. Insofern sind diese zehn Jahre auch zehn Jahre gelebte Solidarität.
Die WIESE e.V. knüpft und repariert, verstärkt und verbindet die Fäden im Netz der Solidarität. Auch das hält unsere Stadtgesellschaft zusammen. Die WIESE betreut Selbsthilfegruppen aus einem breit angelegten Themenspektrum. Unter dem Motto: „Du alleine kannst es – aber kannst du es auch allein?" stehen die Selbsthilfegruppen dem Betroffenen mit Verständnis und Vertrauen bei, damit er oder sie es dennoch schafft, sich selbst zu helfen. Es ist ungeheuer wichtig, gerade in schwierigen Lebenssituationen die Passivität zu verlassen, um seine Probleme mit anderen zusammen zu lösen. Dafür brauchen wir manchmal jemanden, der uns an die Hand nimmt. Und das ist vollkommen in Ordnung. Einzelkämpfer-Mentalität hilft selten weiter, wenn man selbst kein Experte ist. Deshalb möchte ich heute wieder einmal klar und deutlich sagen:
Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfeberatungsstelle WIESE e.V. sind absolut unverzichtbar für viele Bürgerinnen und Bürger in unserer Stadt. Das sage ich auch morgen und bestritten auch in weiterer Zukunft.
Nach wie vor gilt, Selbsthilfe ist gelebte Solidarität.
Ich danke herzlich im Namen der Stadt Essen und im Namen aller Betroffenen in Essen, den haupt- oder ehrenamtlich engagierten Bürgerinnen und Bürgern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Vereinen, den Krankenkassen, den Kliniken und der Stadtverwaltung.
In diesem Zusammenhang gebührt ein ausdrücklicher Dank den über 200 Patinnen und Paten, die sich in den vergangenen zehn Jahren für Selbsthilfegruppen engagiert haben, und den mehr als dreißig Jurymitgliedern, die bereit waren, die schwierige Aufgabe zu übernehmen, die Träger des Selbsthilfe-Preises auszuwählen.
Der Essener Selbsthilfepreis ist eine wichtige Veranstaltung und eine außergewöhnliche Einrichtung. Er stellt an einem unterhaltsamen Abend die Selbsthilfe in den Mittelpunkt und verdeutlicht ihren Platz in unserem Gesellschaft-Gefüge. Man kann erfahren, dass die vielen Selbsthilfegruppen Goldstücke in der Schatztruhe unserer Stadtgesellschaft sind. Der Essener Selbsthilfepreis bringt das Gold der Selbsthilfe und Solidarität zum Funkeln. So ein Fest wie heute kostet – zwar kein Gold – aber Geld und die Preisverleihung ist mit Geldpreisen verbunden. Vielen Dank an dieser Stelle den Sponsoren und Spendern, die den heutigen Abend möglich gemacht haben. Das ist ebenso gelebte Solidarität.
Ich wünsche der WIESE e.V. und allen Essener Selbsthilfegruppen Kraft, Zuversicht und die notwendige Unterstützung, dass sie weiter so erfolgreich arbeiten können. Dass sie den Betroffenen ein tragendes Netz der Hilfe und Solidarität sein können. Dann gewinnen alle.
Denn eines bleibt doch immer wahr:
Gesundheit und Zusammenhalt sind unser höchstes Gut!

Glück auf und vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Selbsthilfe in Essen - Ein starkes Stück

Die Gesetzlichen Krankenkassen förderten im Zeitraum August 2013 bis Dezember 2014 Modellprojekte der Selbsthilfeunterstützungsstellen in NRW. Im Rahmen dieser Fördermaßnahme hat die WIESE die Fotoausstellung „Selbsthilfe in Essen – Ein starkes Stück“ erstellt.

Die Fotografen Gerhard Linial und Manfred Krug – beide sind Mitglied in einer Selbsthilfegruppe – stellten sich der Aufgabe, die Idee „Selbsthilfegruppe“ fotografisch darzustellen.
WIESE begleitet die Fotografen bei den Besuchen von Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen, formulierte Projektziele und erstellte aus Aufnahmen und Texten ein Ausstellungskonzept.

Ziel des Projektes war, die Potentiale der Selbsthilfe sowohl für die Gruppen selber als auch für die Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Herausgekommen sind 44 Foto- und Texttafeln, die weitab vom Klischee des Stuhlkreises die Selbsthilfe – ihre Vielfalt und ihre Werte - darstellen.

Die Fotoausstellung wurde auf der Messe „Mode Heim Handwerk“ eröffnet.

Selbstbehauptung kann man lernen - auch im Rollstuhl: Karate bei der Heredo Ataxie Gruppe.

Der Würfel hilft uns, den Einstieg in das Gespräch über unsere aktuelle Befindlichkeit zu erleichtern.“

Elke Anuebunwa
Frauenselbsthilfe nach Krebs

Du allein kannst es, aber kannst Du es auch allein? In einer Gruppe kommen mindestens drei Personen zusammen. Sie verbindet ein gemeinsames Problem oder eine Erkrankung. Jeder ist sich des Anderen bewusst und zwischen Allen ist soziale Interaktion möglich:

Informieren
Diskutieren
Meditieren
Lachen
Weinen
Feiern ...

Wir spüren sehr schnell, wenn es jemandem schlecht geht.

Ulrich Tonder
Selbsthilfegruppe Angst und Depression

Selbsthilfe im Krankenhaus

Die Zusammenarbeit mit den Essener Kliniken stellt nach wie vor das umfassendste Projekt der WIESE dar. Die WIESE kooperiert mit allen Kliniken in der Stadt. Basis für die Kooperation ist das sogenannte „6-Eckpunkte-Papier“, das 2012 von allen Essener Kliniken, dem Gesundheitsamt der Stadt Essen und der WIESE unterzeichnet wurde.

Die Kooperationen mit den Essener Kliniken im Berichtzeitraum waren vielfältig. Einige Beispiele:

Das **Universitätsklinikum** und die WIESE luden ein zum gemeinsam konzipierten und durchgeführten Aktionstag „Lebensqualität trotz neurologischer Erkrankungen“ unter Einbeziehung der neurologischen Selbsthilfe. Neben verschiedenen professionellen Vorträgen ließen Selbsthilfegruppen-Mitglieder des neurologischen Spektrums ihre Erfahrungen über den Umgang mit der neurologischen Erkrankung in eine Podiumsdiskussion einfließen, die WIESE moderierte.

Mit der **Contilia** und dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. plante WIESE den Frauengesundheitstag im Kloster in Essen-Schuir und führte ihn durch. Es kamen über eintausend Frauen, um die vielen Vorträge, Workshops und Infostände zu besuchen. Selbsthilfegruppen-Mitglieder beteiligten sich an der Durchführung von Workshops. WIESE übernahm hier organisatorische und impulsgebende Aufgaben.

Ebenfalls mit der Contilia starteten wir zwei Fortbildungsveranstaltungen für Mitarbeiter des Elisabeth-Krankenhauses zum Umgang mit Menschen mit Behinderung im Krankenhaus. WIESE moderierte zwei sogenannte „Runde Tische“, an denen Mitglieder aus entsprechenden Selbsthilfegruppen als auch Klinikmitarbeiter teilnahmen. Ziel war eine Begegnung auf Augenhöhe, bei der alle Beteiligten über ihre Erfahrungen, Hemmungen und Ängste sprechen konnten. Die Erkenntnisse dieses Dialogs sollen zum Wohle zukünftiger Patienten in der Klinik umgesetzt werden.

In der Fachklinik **Rhein Ruhr / Mediclin** bot WIESE im dreiwöchigen Rhythmus Vorträge zum Thema „Selbsthilfegruppe – eine Chance nach der Reha?“ für Patienten an.

Gemeinsam mit der psychiatrischen Abteilung der **Kliniken Essen-Mitte** veranstaltete WIESE die Reihe „Wenn die Seele anklopft…“. Veranstaltungsthemen in 2014 waren: „Angststörungen erkennen und behandeln“, „Bipolare Störungen erkennen und behandeln“, „Trauer annehmen und bearbeiten“. WIESE führt auf diesen Veranstaltungen öffentliche Gespräche mit Mitgliedern der jeweiligen Selbsthilfegruppen durch, um Arbeitsweisen und Effekte der Selbsthilfe deutlich zu machen.

Im **Alfried Krupp Krankenhaus** bot WIESE die Veranstaltungsreihe „Erfahrungsaustausch 2014 – Selbsthilfe im Gespräch“ an zu den Themen: Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa, Multiple Sklerose, Parkinson, Reizdarm, Depressionen und Schlafapnoe. Vor Ort moderiert WIESE gemeinsam mit der jeweiligen Selbsthilfegruppe und den Veranstaltungs-Teilnehmern eine „Als-Ob-Selbsthilfegruppe“. Mit der Veranstaltung wollen wir das Prinzip Selbsthilfegruppe erfahrbar machen.
Die gemeinsame Veranstaltungsreihe von Alfried Krupp Krankenhaus und WIESE „Zeit für Ihre Gesundheit“ fand 2014 zu folgenden Themen statt. „Darmkrebs und Stoma“, Herz und Psyche“, „Gefäß- und Nierenerkrankungen sowie „Tinnitus und Morbus Menière“. Die WIESE integriert in diese Veranstaltungen entsprechende Selbsthilfegruppen, die ihre Arbeit vorstellen oder Infostände betreuen.

Im Kamillushaus der **Kliniken Ruhrhalbinsel** trifft sich der Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis mit Mitarbeitern der professionellen Nachsorge und ambulanten Reha einmal im Jahr um über die Vorstellung der Selbsthilfe in Patientengruppen sich auszutauschen und neue Verabredungen zu treffen. Die Treffen werden von WIESE u.a. moderiert.

Mit dem **LVR-Klinikum** plante und moderierte WIESE die Bredeneyer Kamingespräche zu folgenden Themen: „Warum haben wir eigentlich keine Zeit mehr? Über die Kunst des Müßiggangs“, „Man lebt nur einmal! Über die Haltbarkeit von Lebenskonzepten“, „Früher hatten wir Probleme, heute sind wir krank. Über die Pathologisierung der Gesellschaft“.

Im **Katholischen Klinikum** fand der Deutsch-Arabische Gesundheitstag statt. Veranstalter war der Arbeitskreis „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“, den WIESE moderiert und dokumentiert.

Mit dem Stützpunkt des Katholischen Klinikums führten wir die Veranstaltung „Wie können Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung psychischer Erkrankung nutzen?“ durch.

Des Weiteren fanden zahlreiche Gespräche zur Kooperation, Beteiligungen an Klinikveranstaltungen und –treffen statt.

Selbsthilfe und Migration

Projekt „Angeleitete Selbsthilfegruppen für Frauen bzw. Männer und Frauen mit Migrationshintergrund“

Nach wie vor gibt es für Migranten erhebliche Hindernisse, Zugang zum Gesundheitssystem im Deutschland zu finden, mit dem Risiko einer Mangel- und Fehlversorgung.
Das trifft auch für die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen zu, in denen Menschen aus anderen Ländern und Kulturen immer noch unterrepräsentiert sind.

Das hängt zum einen sicherlich mit Sprachbarrieren zusammen (bis auf wenige Ausnahmen finden die Selbsthilfegruppen in Essen in deutscher Sprache statt), zum anderen mit der Tatsache, dass Menschen aus anderen Kulturen Selbsthilfegruppen aus ihrer Herkunftskultur nicht kennen.
Für WIESE bedeutet das, aktiv auf Menschen aus anderen Kulturen zuzugehen, um die Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen zu kommunizieren und nicht auf selbsthilfeinteressierte Klienten zu warten.
So führte WIESE mit dem Frauenverein Anatolia e.V. und dem Kommunalen Integrationszentrum der Stadt Essen von Juli 2013 bis Marz 2014 das Projekt „Angeleitete Selbsthilfegruppen für Frauen bzw. Männer und Frauen mit Migrationshintergrund“ durch.
Frauen des Vereins leiteten drei verschiedene Gruppen an. WIESE sah ihre Aufgabe darin, die Gruppenleiterinnen des Vereins Anatolia bei diesem Projekt fachlich zu unterstützen, d.h. sie auf die Leitungsaufgaben in der Gruppe vorzubereiten und sie während des Projektverlaufs supervisorisch zu begleiten.
Nach der Projektphase schlossen sich zwei zu einer Gruppe zusammen und setzten ihre Arbeit als Selbsthilfegruppe durch.

Arbeitskreis „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“

WIESE moderiert und dokumentiert den Arbeitskreis „Selbsthilfe, Gesundheit und Migration“, ein sich regelmäßig treffendes Gremium mit Akteuren aus Krankenhäusern, Selbsthilfegruppen, Migrantenorganisationen, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden, Einrichtungen für interkulturelle Arbeit, Beratungsstellen und der Stadt Essen.
Ziel des Kreises ist, Menschen aus anderen Ländern und Kulturen über gesundheitliche Themen (und somit auch über Selbsthilfegruppen) zu informieren.
2014 organisierte der Arbeitskreis den Deutsch-Arabischen Gesundheitstag im Katholischen Klinikum in Essen und nahm aktiv teil am Programm des Arche Noah-Projektes auf dem Burgplatz, indem dort beispielsweise das Thema „Selbsthilfegruppen“ in einer öffentlichen Veranstaltung vorgestellt wurde.

Umgang mit psychischen Erkrankungen

Nach wie vor verzeichnet die WIESE die meisten Kontakte von Bürgerinnen und Bürgern zum Themenbereich der psychischen Erkrankungen. Veranstaltungen, die die Arbeitsweisen und Effekte der entsprechenden Selbsthilfegruppen vorstellen, bieten wir deshalb schwerpunktmäßig an.

Veranstaltungsreihe „Depression – wir reden darüber“
Zum sechsten Mal lud die WIESE mit ihren Kooperationspartnern (Essener Bündnis gegen Depression, Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen, Wohn- und Betreuungsverbund Markus-Haus, Wohnquartier 4, LVR-Klinikum) zur Veranstaltungsreihe „Depression – wir reden darüber“ ein. Diesmal waren wir Gast im Paul-Humburg-Gemeindezentrum in Essen-Altenessen.

Die Reihe besteht aus vier einzelnen Veranstaltungen: „Schlecht drauf oder depressiv?“, „Wege aus dem Tief“, „Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um?“ sowie „Depression – wir reden darüber: in türkischer Sprache“.
Aktiv eingebunden sind bei jeder Veranstaltung Mitglieder aus Depressions-Selbsthilfegruppen und eine Psychotherapeutin bzw. die Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression. Bei der Veranstaltung in türkischer Sprache übernimmt eine türkischsprachige Kollegin aus dem Markus-Haus die Moderation, die deutschsprachigen Veranstaltungen werden von der WIESE e.V. moderiert.
Mit der Veranstaltungsreihe wollen wir

- das Thema Depressionen entstigmatisieren,
- über Hilfeangebote informieren,
- zeigen, dass reden helfen kann,
- das Prinzip Selbsthilfegruppe durch das Veranstaltungsformat erfahrbar machen,
- Zugänge zur Depressions-Selbsthilfe schaffen.

Veranstaltungsreihe „Wenn die Seele anklopft“
In Zusammenarbeit mit den Kliniken Essen-Mitte informierte WIESE dreimal zu seelischen Erkrankungen bzw. seelischen Problemen (Angststörung, Bipolare Störung, Trauer). Das Aufzeigen von Hilfemöglichkeiten sowohl aus ärztlicher und psychotherapeutischer Sicht (Kliniken Essen-Mitte) als auch aus dem Blickwinkel der Selbsthilfe (WIESE und jeweilige Selbsthilfegruppe) zeigt die Vielfältigkeit der Hilfeangebote als auch deren sich ergänzende Effekte auf.

Weitere Veranstaltungen zu Depressionen und Ängsten
Gemeinsam mit dem Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen und dem SPZ Stützpunkt stellte WIESE die Arbeit von Selbsthilfegruppen zu Depressionen und Angst vor. Veranstaltungstitel war „Wie können Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung psychischer Erkrankung unterstützen?“ Ziel war es aufzuzeigen, dass neben der ambulanten und stationären Behandlung sowie den psychosozialen Versorgungsstrukturen die Selbsthilfe eine wichtige stabilisierende Säule bei der nachhaltigen Bewältigung psychischer Erkrankung ist.
Vor allem stellt sich nach der Behandlung im Krankenhaus bzw. nach abgeschlossener Psychotherapie für viele Patienten die Frage, wie sie die Behandlungserfolge weiterhin im Alltag umsetzen und vertiefen können.
Hier kann die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe eine sinnvolle Stütze sein.

Am „Tag der mentalen Gesundheit“ für Mitarbeiter der Stadt Essen moderierte WIESE den Workshop „Depressionen aus Sicht einer Betroffenen und einer Angehörigen“. Mit dabei waren zwei Mitglieder aus unterschiedlichen psychosozialen Selbsthilfegruppen. Im Dialog wurde die Arbeit von Betroffenen- und Angehörige-Selbsthilfe im psychischen Feld vorgestellt.

Statistische Daten

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 3.431 Anfragen wie Bürgerkontakte, Zusammenarbeit mit professionellen Einrichtungen und mit Selbsthilfegruppen statistisch erfasst.

Kontakte:	telefonisch	2118
	schriftlich (Email, Post)	961
	persönlich	352

Von den **1655 Personen**, die sich an die Beratungsstelle wandten, waren etwa **70% Frauen** und **30% Männer**.

Kontakt mit:	Betroffenen	1257
	Vertretung von Betroffenen	249
	Angehörigen von Betroffenen	149
Info-Quelle über:	Professionelle	586
	Internet	388
	Medien	313
	Selbsthilfegruppen	209
	sonstige / unbekannt	176
	Veranstaltungen	149
	Selbsthilfeunterstützungsstellen	68
	Selbsthilfe-Zeitung / Wegweiser / Flyer etc.	57
	Freundinnen, Freunde / Angehörige / Kolleg/inn/en	16
Anliegen:	Suche nach SHG	1370
	Suche nach Profis	256
	Austausch Infos	245
	Gruppengründung	77
	Allgemeine Selbsthilfeinfos	11

Insgesamt 949 Selbsthilfegruppen-Teilnehmer suchten Unterstützung bei der WIESE e.V.

Anliegen:	Organisatorische Unterstützung	201
	Öffentlichkeitsarbeit	195
	Finanzen, KK-Förderung	171
	Starthilfe / Anleitung	61
	Austausch aktueller Infos	52
	Vermittlung von Profis	44
	Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	41
	Fort- und Weiterbildung	32
	Gruppendynamik	31

Die ausgehende Kontakte von WIESE zu Selbsthilfegruppen beliefen sich auf **429**

Kontakte aus dem professionellen Bereich verzeichneten wir **823**

Anliegen:	Gremienarbeit / Kooperationen	475
	Fragen zu Selbsthilfegruppen	196
	Öffentlichkeitsarbeit	128
	Finanzen	24

Der größte Teil, **824** Anfragen bezog sich auf die Bewältigung von psychischen Belastungen und psychischen Erkrankungen, davon erfassten wir **412** Anfragen ausschließlich zu depressiven Erkrankungen.

Zu Suchterkrankungen erfassten wir 195, zum Thema (nicht pathologisierte) Lebenskrisen und Lebensbewältigung und zu sozialen Fragen 410 Nachfragen.

Psychische Erkrankungen und Belastungen stehen nach wie vor – auf hohem Niveau - an erster Stelle der Anfragen an unsere Einrichtung.
Die hohen Nachfragen zu den Themen „Einsamkeit / Freizeit“ und „Arbeitslosigkeit“ erklären sich durch die im Berichtszeitraum stattgefundenen Gruppengründungen und die damit verbundene Öffentlichkeitsarbeit.

Die Top Ten 2014 in der Übersicht

Depression / Burnout	412
Angst	148
Einsamkeit / Freizeit	140
Krebs	109
Alkohol-und Medikamentenabhängigkeit	73
Borderline	60
Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall	53
Arbeitslosigkeit	52
Psychische Probleme, nicht spezifizierte	47
Lebenskrisen	39

Übersicht der Nachfragen zu Erkrankungen und sozialen Problemen

Behinderungen	**45**	
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien		19
Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen (auch Krankheiten der Sinnesorgane)		26
Somatische Erkrankungen	**477**	
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystems		30
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen		109
Chronische Schmerzen		25
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten		13
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes		30
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte		5
Krankheiten des Kreislaufsystems / Herz-Kreislauferkrankungen		53
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke und des Bindegewebes		39
Krankheiten des Nervensystems		96
Organtransplantation		14
Sonstige Erkrankungen		60
Psychosomatische Erkrankungen und Sucht	**1019**	
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen		824
Suchterkrankungen		195
Soziale Themen / Lebensbewältigung	**410**	
Trauer		32
Trennung/Scheidung		32
Einsamkeit		140
Lebenskrisen		39
Arbeitslos		52
Andere Themen		115
Gesamtergebnis	**1951**	

Neue Selbsthilfegruppen

Gruppengründungen / Neue Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfegruppe für Frauen, die sexuelle Gewalt in der Kindheit erfahren haben
- Elternstammtisch „Schluss mit Hotel Mama! (nicht zustande gekommen)
- Selbsthilfegruppe für jüngere Menschen mit bipolarer Störung
- Selbsthilfegruppe Bauchspeicheldrüse
- Selbsthilfegruppe Angst (in Altenessen)
- Freizeitgruppe für Menschen ohne Familie
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit multipler Persönlichkeit
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen aus dem ehem. Jugoslawien
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Epilepsie (nicht zustande gekommen)
- Aktivgruppe Burnout und Bewegung
- Selbsthilfegruppe für ehemalige drogenabhängige Menschen nach „Therapie statt Strafe“
- Aktivgruppe für Borderline-Betroffene und Angehörige (nicht zustande gekommen)
- Elterntreff Autismus

Netzwerkarbeit

Gremienarbeit und Kooperationen

Die WIESE e.V. arbeitet in kommunalen Gremien und Arbeitskreisen mit:

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Arbeitsgemeinschaft für die Planung und Koordinierung psychosozialer Einrichtungen in Essen
- Essen forscht und heilt
- Essener Bündnis gegen Depression
- Forum Psychosoziale Onkologie
- Bündnis Essener Organspende,
- Runder Tisch Brustkrebs
- Beirat des Förderfonds für ehrenamtliches Engagement in Essen
- Arbeitskreis psychosozialer Beratungsstellen in Essen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW
- Teilnahme an Mitgliedsveranstaltungen des PARITÄTISCHEN
- Teilnahme an Mitgliedsveranstaltungen der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter
- Teilnahme man Gruppensitzungen und Jubiläumsveranstaltungen von Essener Selbsthilfegruppen

Moderation und Dokumentation der Arbeitskreise:

- Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis
- Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen
- Arbeitskreis Mobbing
- AK Gesundheit im Betrieb – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Weitere Kooperationspartner

In Kooperation mit dem **JobCenter in Essen** wollten wir das Prinzip „Selbsthilfe“ Menschen näher bringen, die als Neukunden im JobCenter aktuell von Arbeitslosigkeit betroffen sind bzw. Kunden, die die Tatsache der Arbeitslosigkeit bis heute nicht verarbeitet haben.
Schicksalsschläge wie Erkrankungen oder besondere soziale Lebenssituationen wie die Trennung vom Partner oder der Verlust der Arbeit lösen bei vielen Menschen Krisen aus.
Für arbeitslose Menschen bedeutet dies oft, dass ihr Selbstbewusstsein Schaden nimmt, dass soziale Kontakte wegbrechen, dass sich das Gesundheitsverhalten der Betroffenen reduziert.
Dagegen erfahren Betroffene jedweder Situation Verständnis, Solidarität und Orientierung, wenn sie sich mit anderen Gleichbetroffenen regelmäßig austauschen. Das ist das Grundprinzip von Selbsthilfegruppen.

Wir erstellten ein Konzept für ein anfänglich begleitetes Gruppenangebot unter dem Titel „Raus aus dem Schneckenhaus! Ein Angebot für Menschen, die Hartz IV beziehen“. Nach fünf geleiteten Sitzungen sollte die Gruppe in Eigenregie – als Selbsthilfegruppe – weiterarbeiten.
Zum ersten anberaumten Termin erschienen nur drei Teilnehmer. In Absprache mit dem Jobcenter modifizierten wir die Ausschreibung unseres Angebots noch einmal zum Jahresende. Ein Ergebnis ist noch nicht bekannt.

„Eltern an die Macht“ lautete das Motto zu dem die **Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle** und die WIESE e.V. zur begleiteten Gruppe eingeladen hatten. Das Angebot richtete sich an Eltern, die daran arbeiten wollen, dass ihre Kinder endlich auf eigenen Füßen stehen und nicht im sogenannten „Hotel Mama“ verbleiben. Das Ziel, aus der begleiteten Gruppe, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, erfüllte sich leider nicht.

Die **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.**, Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen und die WIESE trafen sich und diskutierten über Veranstaltungsangebote für Selbsthilfegruppen-Mitglieder im kommenden Jahr.

Auf der bundesweiten Tagung der **Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen** im Mai in München stellte WIESE in der Arbeitsgruppe **„**Der aktive Part der Selbsthilfeunterstützung: Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen“ drei ihrer Veranstaltungsformate bzw. Projekte vor:

„Depression - wir reden darüber“
„Erfahrungsaustausch – Selbsthilfe im Gespräch“ (langjährige Veranstaltungsreihe am Alfried Krupp Krankenhaus) und
„Raus aus dem Schneckenhaus“ (Konzept für die Zusammenarbeit mit dem Jobcenter).

Essener Krankenkassen (GKV)

Die WIESE e.V. begleitet im Auftrag und als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes den Vergabeprozess der gesetzlichen Krankenkassen bei der Selbsthilfeförderung und berät diese bei der Vergabe der finanziellen Mittel nach § 20c SGB V

Unsere Veranstaltungsangebote für Selbsthilfegruppen und interessierte Bürgerinnen und Bürger
Unser Veranstaltungsangebot dient der Idee der Selbsthilfe, ihrer Verbreitung und der Stabilisierung des ehrenamtlichen Engagements von Selbsthilfegruppen. Deshalb sind einige Veranstaltungen ausschließlich an Selbsthilfegruppen gerichtet, als klares Fortbildungsangebot. Andere, die der gesundheitlichen Aufklärung dienen, suchen ein breites Publikum. Dass die Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen und Erkrankungen wieder im Mittelpunkt steht, ist natürlich Ausdruck der offensichtlichen Brisanz des Themas. Deshalb gab es Workshops mit zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern und große Veranstaltungen mit mehr als 100 Teilnehmern. In eine Reihe von Veranstaltungen sind Selbsthilfegruppen aktiv mit eingebunden, etwa in die Reihe „Wenn die Seele anklopft", „Zeit für Ihre Gesundheit" oder „Depression – wir reden darüber". Weil unsere Referentinnen und Referenten wieder ohne Honorar zur Verfügung standen, brauchten wir keine Teilnahmegebühr zu erheben.
Die Herausgabe unseres Veranstaltungskalenders wurde unterstützt von der **Sparda-Bank West eG** .

4 x Erzählworkshop von und für Selbsthilfegruppen
Selbsthilfe in Essen – Ein starkes Stück

Fachvorträge über:
.de für Deutschland, .ruhr für das Ruhrgebiet
Informationen über die neue Domainendung dot.ruhr im WorldWideWeb.
Nachteilsausgleich für Behinderte. Ein Überblick aus rechtlicher Sicht
Die homöopathische Hausapotheke: Was sollte rein und wann hilft sie?
Das Recht auf Pflege

6 x Gruppenprozesse
Gesprächskreis für Selbsthilfegruppen zu gruppendynamischen Themen

6 x Erfahrungsaustausch: Selbsthilfe im Gespräch
mit den Selbsthilfegruppen Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Dickdarmdivertikel, Multiple Sklerose, Parkinson, Reizdarm, Depressionen, Schlafapnoe

6 x Zeit für Ihre Gesundheit:
zu folgenden Themen: Darmkrebs und Stoma, Herz und Psyche, Gefäß- und Nierenerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Tinnitus und Morbus Menière, Schlaganfall

Tag der Seltenen Erkrankungen
Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen im Limbecker Einkaufscenter

3 x Wenn die Seele anklopft:
zu folgenden Themen: Bipolare Störungen erkennen und behandeln, Angststörungen erkennen und behandeln, Trauer annehmen und verarbeiten

3 x Bredeneyer Kamingespräche
„Warum haben wir eigentlich keine Zeit mehr?" Über die Kunst des Müßiggangs
„Man lebt nur einmal!" Über die Haltbarkeit von Lebenskonzepten.
„Früher hatten wir Probleme, heute sind wir krank" Über die Pathologisierung der Gesellschaft

4 x Depression - wir reden darüber:
Schlecht drauf oder depressiv?
Wege aus dem Tief
Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um?
In türkischer Sprache

4 x Im Wechsel der Jahreszeiten das Leben entdecken und Kräfte sammeln
Der Frühling - Wir sehnen uns nach Wärme und Licht
Der Sommer – Die Sonne steht im Zenit
Der Herbst – Wir genießen die letzten Sonnenstrahlen und die Farbenpracht
Der Winter – Wir kommen zur Ruhe und sammeln Kräfte

Lebensqualität trotz neurologischer Erkrankungen
Medizinische Vorträge, Diskussionen, Begegnung mit Selbsthilfegruppen

Brot und Rosen
Ein Gesundheitstag für Frauen

Deutsch-Arabischer Gesundheitstag
Vorträge, Diskussionen, Begegnung mit Selbsthilfegruppen u.v.m.

Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen
für die Präsentation auf den Messen Mode. Heim. Handwerk und Gesund. Leben

9 Tage Messe **Mode Heim Handwerk**

3 Tage Messe **Gesund Leben**

Das Fest der Selbsthilfe
Die Verleihung des 6. Essener Selbsthilfepreises

Selbsthilfe im Krankenhaus
3. Qualitätszirkel zur Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen, Essener Kliniken und WIESE e.V.

Unsere Referentinnen und Referenten:
Gabriele **Becker**, Diplom-Pädagogin, WIESE e.V. *** Jens **Behnke**, Philosoph und Kommunikationswissenschaftler, Assistent des Geschäftsführers der Karl und Veronica Carstens-Stiftung / Natur und Medizin e.V. *** Prof. Dr. Peter **Berlit,** Chefarzt der Klinik für Neurologie am Alfried Krupp Krankenhaus *** Annemarie **Boehnisch**, Studentin *** Linda **Breuing**, Diplomverwaltungswirtin, Geschäftsführerin der Pflegekonferenz *** Prof. Dr. Thomas **Budde**, Ärztlicher Direktor am Alfried Krupp Krankenhaus und Chefarzt der Kardiologie *** Rita **Camman-Karpa**, Beraterin bei der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle der Caritas *** Dr. Karl **Deiritz**, Journalist, WIESE e.V. *** Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. *** Bernd **Diesselmann**, Suchttherapeut *** Heinz D. **Diste**, Verwaltungsdirektor der Contilia *** Anja **Elsing**,Geschäftsführerin von Punkt Ruhr *** Sandra **Everding**, Rechtsanwältin *** Hans Gerd **Frank**, Regionalgeschäftsführer der IKK Classic *** Dr. Marcos **Gelos**, Oberarzt *an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Alfried Krupp Krankenhaus* *** Bernd **Göhing,** Diplom-Pädagoge und psychologischer Psychotherapeut am Akademischen Beratungszentrum der Universität Essen Duisburg und ZEN-Schüler *** Sevgi **Heß**, Dipl. Psychologin, psychologische Psychotherapeutin *** Dr. Winfried **Hohenhorst**, Chefarzt der Klinik für HNO-Heilkunde*** Steffen **Hunder**, Pfarrer und Krimiautor *** Werner **Korsten**, Telefonseelsorger *** Willi „Ente“ **Lippens**, Fußballspieler a.D. *** Andrea **Mache**r, Diplom-Pädagogin, Krebspatientin *** Dr. med. Birgit **Meyer-Schwickerath**, Psychotherapeutin *** Arnulf **Müller**, Internist und Psychokardiologe *** Prof. Dr. Hans Georg **Nehen,** Arzt für Innere Medizin, Geriatrie und Psychotherapie, Direktor des Geriatriezentrums Haus Berge *** Prof. Dr. Marco **Niedergethmann***, Chefarzt an der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Alfried Krupp Krankenhaus* *** Dr. Thomas **Novak,** Chefarzt der Klinik für Gefäß- und Nierenerkrankungen und am Zentrum für Gefäßmedizin am Alfried Krupp Krankenhaus *** *Dr. Rainer **Paust,** Leiter des Instituts für psychosoziale Medizin* der Contilia Gruppe*** Ute **Rosenthal,** Dipl. Sozialarbeiterin / Dipl. Sozialpädagogin und Tanz- und Bewegungstherapeutin *** Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin bei den Kliniken Essen-Mitte *** Elke **Scheffer**, Dipl.Oecotrophologin *** Regine **Schmelzer**, Diplompsychologin, psychologische Psychotherapeutin *** Dr. Peter Caspar **Schulte**, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin III am Alfried Krupp Krankenhaus *** Prof. Dr. Wolfgang **Senf**, Professor für psychosomatische Medizin *** Gislinde **Spiller**, Rechtsanwältin *** Jane E. **Splett**, Dipl. Math. und Verwaltungsdirektorin des LVR Klinikum *** Ulla **Timmers-Trebing,** Koordinatorin beim Verein für Gesundheitssport und Sportmedizin an der Universität Duisburg-Essen e.V. *** Dr. Ralph **Weber**,Oberarzt an der Klinik für Neurologie am Alfried Krupp Krankenhaus Rüttenscheid *** Nadine **Wiegand**, Diplompsychologin, psychologische Psychotherapeutin *** Jale **Yildiz,** Soz.Arb. (BA) Mitarbeiterin des Markus-Hauses *** Marita **Zimmer**, Mitarbeiterin beim DPWV und Klangschalentherapeutin

Die Referentinnen und Referenten haben ihre Zeit und ihr Wissen in den Dienst unseres Veranstaltungsangebots für Selbsthilfegruppen gestellt und auf ein Honorar verzichtet.

Gesundheitliche Aufklärung und Fortbildung

Fortbildung für Angehörige der Heil- und Hilfsberufe:

Insgesamt 19 Veranstaltungen über die Chancen, Grenzen und Aufgaben von Selbsthilfegruppen: Wem sie helfen und wie sie arbeiten:

Pflegeschule am Alfried Krupp Krankenhaus
Pflegeschule an der Ruhr
Pflegeschule Kliniken Essen-Mitte
Robert Schmidt Berufskolleg Ausbildung für Medizinische Fachangestellte
Pflegeschule am Universitätsklinikum
Katholische Schule für Pflegeberufe
Lehranstalt für Pharmazeutisch-Technische Assistenten
Katholisches Klinikum Essen: Vortrag für Führungskräfte

Eigene Fortbildung

Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen in München
„Bewusst und klar sein—effektive Selbstorganisation im Beruf". Fortbildung für Verwaltungsfachkräfte
Fortbildung zur „Präsenz im Dialog"
Veranstaltung der Agentur für Arbeit über die Bedingungen für Hartz V-Empfänger
Nachsorge in der Onkologie, Veranstaltung des OKV

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Veröffentlichungen
Flyer zu den Veranstaltungen der WIESE e.V.
Plakate zu den Veranstaltungen der WIESE e.V.
Einladung zum 6. Essener Selbsthilfepreis
Monatliche INFO-Briefe für die Essener Selbsthilfegruppen

Teilnahme an Empfängen / Grußworte
Neujahrsempfang des Kamillushauses
Neujahrsempfang der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.
Neujahrsempfang des VGSU e.V.
Neujahrsempfang der Sozialdemokratischen Frauen
25-jähriges Jubiläum der Osteoporose Selbsthilfe
Grußwort zur Fotoausstellung „Ich steh dazu – Gleichstellung nur mit den Männern" bei der Eröffnung im Rathaus
30-jähriges Jubiläum der Frauenberatung Essen und 35jähriges Jubiläum des Frauenhauses
30-jähriges Jubiläum des Lädchen e.V.
Jahresfeier der Frauenselbsthilfe nach Krebs
Jahresfeier Lädchen e.V.
Novitas BKK / Thyssen Krupp Verleihung des Essener Solidaritätspreises
Selbsthilfe-Tag der BKK

dot.ruhr
Mit der neuen Domain-Endung .ruhr möchte WIESE die Verbundenheit mit der lokalen Region bekräftigen und hat sich die Adresse www.wiesentz.ruhr gesichert.

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Messe „Mode Heim Handwerk“ und Messe „Gesund Leben“
WIESE organisierte und koordinierte in der Essener Messe das Standgeschehen von insgesamt 50 Essener Selbsthilfegruppen. Die WIESE beteiligte sich mit einem eigenen Infostand und dem Café Selbsthilfe an der Messe. WIESE und Selbsthilfe zählten in den neun Tagen der Messe-Präsenz 12.000 Kontakte zu Messebesuchern.

Infostände zu verschiedenen Veranstaltungen

Pressekonferenzen zu

Messe gesund leben,
Messe Mode Heim Handwerk,
Frauengesundheitstag „Brot und Rosen“,
Veranstaltungsreihe „Depression wir reden darüber“

Pressemitteilungen

zu Gruppengründungen
zu Fortbildungsveranstaltungen der WIESE e.V.
zum Geschäftsberichtberichts 2013 der WIESE e.V.
zum Essener Selbsthilfepreis

Pressegespräche

mit Medien-Vertretern zu Trends, Neuigkeiten und besonderen Veranstaltungen aus dem Bereich der Selbsthilfe in Essen.

Ausblick

Für das Jahr 2015 nehmen wir uns vor:

- Herausgabe des neuen Selbsthilfe-Wegweisers (8. aktualisierte Ausgabe)
- Tagung „Selbsthilfe und Krankenhaus: Was haben wir voneinander?“ anlässlich 25 Jahre WIESE in Kooperation mit den Essener Kliniken und dem Markus-Haus
- Fortsetzung der Schwerpunkte:
  - Psychische Erkrankungen
  - Selbsthilfe im Krankenhaus
  - Selbsthilfe und Migration
- Mitarbeiterwechsel und Teamfindung