

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder und Interessierte
der Essener Selbsthilfegruppen,

viele Menschen erleben die Anstrengungen ihres
Alltags als fordernd bis sehr belastend. Mit unserer
Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe entspannt“
möchten wir ein Gegenwicht dazu anbieten und Sie
einladen, sich mit ganz unterschiedlichen Möglich-
keiten der Entspannung auseinanderzusetzen.

So bekommen Sie die Möglichkeit des Vergleichens,
um Ihren ganz eigenen Weg zu innerem Ausgleich
zu finden. Und natürlich lassen sich unterschied-
liche Entspannungstechniken wunderbar in die
Arbeit von Selbsthilfegruppen integrieren – eine
gute Möglichkeit, mit frischem Wind ein Gruppen-
treffen zu beleben.

Aufgrund des guten Zuspruchs im vergangenen
Jahr setzen wir unsere Filmreihe zu seelischen
Erkrankungen in Zusammenarbeit mit den Sozial-
psychiatrischen Zentren fort. Dieses Angebot ver-
stehen wir auch als Reaktion auf die – nach wie vor
sehr hohen – Anfragen zu Selbsthilfegruppen des
psychischen Spektrums.

Mit den Veranstaltungsreihen „Krebs –“ und
„Sucht – wir reden darüber“ laden wir mit einem
ganz eigenen, der Selbsthilfe sehr nahen, Veran-
staltungsformat ein, um über den Umgang mit
beiden Erkrankungen mehr in Erfahrung zu bringen.

Und natürlich freuen wir uns auf viele gemeinsame
Veranstaltungen mit den Kliniken unserer Stadt,
die zum Ziel haben, sowohl Fachwissen aus den
Krankenhäusern als auch das Erfahrungswissen
Betroffener zu bündeln und anderen Menschen zur
Verfügung zu stellen.

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. Bei Nichtteilnahme bitten wir um
rechtzeitige Absage. Wenn Sie Fragen haben, Ihr
Anruf ist uns willkommen oder besuchen Sie uns auf
www.wiesenetz.ruhr

Wir freuen uns auf Sie und bedanken uns bei allen
Referenten, die kostenfrei Angebote für uns machen.

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

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

*Da bei einigen Veranstaltungen die Teilnehmerzahl begrenzt
ist, bitten wir um rechtzeitige und verbindliche Anmeldung.*

Herausgegeben von:

WIESE e.V. - Selbsthilfe-Beratung Essen
Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Telefon: 0201-207676, Fax: 0201-207408

Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de

Web: www.wiesenetz.ruhr und

www.facebook.com/selbsthilfeberatung.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.

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

Sparda-Bank



**Veranstaltungs-
Kalender
2019**

Wiese e.V.
Beratung und Information für Essener
Selbsthilfegruppen und Interessierte



Januar

Mittwoch, 16.1., 18.30–21 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Zur Ruhe kommen – einfach Mensch sein

Eine Einführung in die Körper- und Bewusstseinsarbeit

Leitung: Birgit Löhning

Ort: Praxis für Physiotherapie und bewusste Körperarbeit, Essen-Rüttenscheid

Mittwoch, 23.1., 18–19.30 Uhr

„Was mir gut tut, wenn´s mir schlecht geht“

Vortrag und Gespräch mit Wanda Dammann

Moderation: Michaela Weber-Freitag

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

Februar

Dienstag, 12.2., 18–20 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Tai-Chi

Ein Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks

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

Samstag, 23.2., 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

Sonntag, 24.2., 10–17 Uhr

Ruhr – Medicinale Essen

Messe – Vorträge – Talkrunden – Aktionen zum Thema Gesundheit. Eintritt frei.

Ort: RUHRTURM, Essen-Huttrop

Montag, 25.2., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Gabriele Becker

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

März

Donnerstag, 14.3., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Skoliose

Im Gespräch: Skoliose Selbsthilfe e.V.

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 19.3., 13–15.30 Uhr

Selbstwert: Last oder Kraftquelle?

Moderation: Claudia Demeter

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

Dienstag, 26.3., 16–17:30 Uhr

Herzmeditation

Leitung: Martina Tomschak

Ort: Der Paritätische, Essen-Huttrop

April

Donnerstag, 11.4., 17–18.30 Uhr

Kiedy życie jest tylko szara – Wenn das Leben nur noch grau ist

Veranstaltung zu Depressionen in Polnisch mit dem ASB RV Ruhr e.V.

Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Bergerhausen



Film ab: Borderline – Leben mit extremen Gefühlen

Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag

Datum: Dienstag, 2.4., 11–13 Uhr
Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Datum: Dienstag, 9.4., 14.30–16.30 Uhr
Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum – Stützpunkt, Essen-Borbeck

Datum: Mittwoch, 10.4., 13–14.30 Uhr
Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

Mai

Donnerstag, 2. + 9. + 16. + 23.5., 15–16.30 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Eutonie und Yoga – für mehr Balance zwischen Körper und Geist

Leitung: Sigi Weiler

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

Krebs – wir reden darüber:

Veranstaltung in Kooperation mit der Krebsberatung für Betroffene und Angehörige sowie Mitgliedern aus Krebs-Selbsthilfegruppen

Moderation: Michaela Weber-Freitag

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

Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen?

Vortrag: Annette Friedrich

Datum: Mittwoch, 8.5., 18–19.30 Uhr

Behandlung abgeschlossen – Zurück ins neue alte Leben!?

Vortrag: Kathrin Bochmann

Datum: Mittwoch, 15.5., 18–19.30 Uhr

Unterstützung, Belastung, Selbstfürsorge – Was kann ich als Angehöriger tun?

Vortrag: Brigitte Eiben

Datum: Mittwoch 22.5., 18–19.30 Uhr

Donnerstag, 9.5., 14.30–16 Uhr

Stadtgespräche – WIESE e.V.

Veranstaltung in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk

Leitung: Michaela Weber-Freitag

Ort: Katholisches Stadthaus, Essen-Mitte

Montag, 27.5., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Moderation: Gabriele Becker

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

Mittwoch, 29.5., 16–19 Uhr

Multiple Sklerose-Tag 2019

Mit dem Philippusstift Essen, der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG), Ortsverein Essen und WIESE e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrop

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Juni

Donnerstag, 13.6., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Hämochromatose

Im Gespräch: Hämochromatose Selbsthilfegruppe
Essen und Umgebung

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Freitag, 14.6., 13–16.30 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Hochsensibilität, Depressionen oder Angsterkrankung?

Die Psyche richtig verstehen: Neues zu Ursachen, Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten

Mit den Kliniken Essen-Mitte und dem Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer

Ort: Evang. Krankenhaus Essen-Steele (ehem. Knappschaftskrankenhaus), Essen-Steele

Juli

Donnerstag, 4.7., 9.30–17 Uhr

Brot und Rosen

Ein Gesundheitstag für Frauen

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

Ort: Kardinal Hengsbach Haus, Essen-Werden

Dienstag, 9.7., 18–21 Uhr

Auf der grünen WIESE – Selbsthilfe-Sommerfest

Ort: GRUGA-Park, Grillplätze 1 und 4,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 18.7., 14–18 Uhr

Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität

Wahrnehmung, Lust und Genuss – auch in der Selbsthilfe

Leitung: Bernd Dießelmann, Christel Dickgreber und Gabriele Becker

Ort: Wanderung durch den Essener Süden und Picknick

August

Montag, 26.8., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Moderation: Gabriele Becker

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

Donnerstag, 29.8., 18–19.30 Uhr

Rund ums Erbrecht – Testament, Schenkung & Co.

Vortrag: Gislinde Spiller

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

September

Mittwoch, 11.9., 18–19.30 Uhr

Spiritualität im Alltag – Wie können wir uns in seelisch belastenden Zeiten unterstützen?

Vortrag und praktische Übungen mit Wanda Dammann

Moderation: Michaela Weber

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

Donnerstag, 12.9., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Polyneuropathie

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Montag, 23.09., 18–19.30 Uhr

Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen für die Präsentation auf der Messe Mode.Heim.Handwerk.

Moderation: Christel Dickgreber

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

Mittwoch, 25.9., 11–16 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Im Fluss des Lebens sein – aus dem inneren Einklang leben

Einführung in die Körper- und Prozessarbeit

Leitung: Birgit Löhning

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

Oktober

Mittwoch, 30.10., 11–13 Uhr

Tadim yok! - Depresyon hayati neden zorlatyor? Uzmanlarla acik oturum sohbeti Bock auf gar nix – Wenn Depression das Leben schwer macht

Veranstaltung zu Depressionen mit dem ASB RV Ruhr e.V.

Ort: N.N. in Essen-Steele

November

Mittwoch, 6.11., 16–18 Uhr

Morbus Parkinson

Informationen, Begegnungen, Impulse

Mit dem Philippusstift Essen und der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. – Regionalgruppe Essen, Parkinson vor Ort – Selbsthilfegruppe Parkinson Essen und WIESE e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Samstag, 9.11. bis Sonntag, 17.11.

Messe „Mode Heim Handwerk“

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

Ort: Messe Essen, Essen-Rüttenscheid

Montag, 25.11., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Moderation: Gabriele Becker

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



Sucht - wir reden darüber:

In Kooperation mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Moderation: Gabriele Becker

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

Wege in die Sucht

Vortrag: Heike Bender-Roth

Datum: Dienstag, 4.6., 18–19.30 Uhr

Wege aus der Sucht

Vortrag: Bernd Dießelmann

Datum: Dienstag, 11.6., 18–19.30 Uhr

Sucht im Alter

Vortrag: Klaus Sander

Datum: Dienstag, 18.6., 18–19.30 Uhr

Angehörige von suchtkranken Menschen stärken!

Vortrag: Natalie Steinert

Datum: Dienstag, 25.6., 18–19.30 Uhr



Film ab: Mit-Leid

Ein Film über Angehörige psychisch kranker Menschen

Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag

Datum: Dienstag, 19.11., 11–13 Uhr
Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Datum: Mittwoch, 20.11., 13–14.30 Uhr
Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 26.11., 14.30–16.30 Uhr
Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum - Stützpunkt Essen-Borbeck

Donnerstag, 28.11. bis vorauss. Ende Jan. 2020, 12.30–14.30 Uhr
Psychoedukativer Gruppenaustausch zum Thema Depression

Moderation: Claudia Demeter und N.N., Essener Kontakte

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

Samstag, 30.11, 14–17 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

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 Ev. Kreuzeskirche, Essen-Mitte

Dezember

Donnerstag, 5.12., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Tinnitus und Morbus Menière

Im Gespräch: Tinnitus und Morbus Menière - Essener Selbsthilfegruppe

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Unsere Veranstaltungsorte:

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

**Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Ruhr e. V. (ASB)**
Henricistr. 108, 45136 Essen

Der Paritätische Essen
Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen

Einkaufscenter Limbecker Platz
Limbecker Platz, 45127 Essen

Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Evang. Kreuzeskirche
Kreuzeskirchstr. 16, 45127 Essen

Grugapark Essen
Grillplatz 1 und 4, Eingang Orangerie oder Haupteingang, 45147 Essen

Haus der Begegnung
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Kardinal Hengsbach Haus
Dahler Höhe 29, 45239 Essen

**Kliniken Essen-Mitte/Evang.
Krankenhaus Essen-Steele
(ehem. Knappschaftskrankenhaus)**
Am Deimelsberg 34, 45276 Essen

Messe Essen
Messeplatz 1, 45131 Essen

Philippusstift
Hülsmannstr. 17, 45355 Essen

**Praxis für Physiotherapie
und Bewusste Körperarbeit**
Birgit Löhning
Krawehlstr. 7, 45130 Essen

RUHRTURM
Huttopstr. 60, 45138 Essen

**Sozialpsychiatrisches Zentrum
Essen-Borbeck „Stützpunkt“**
Germaniaplatz 3, 45355 Essen

WIESE e.V.
Pferdemarkt 5, 45127 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Gabriele **Becker**,
Dipl.-Pädagogin, WIESE e.V.

Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin,
therapeutische Leitung Kamillushaus

Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin

Wanda **Dammann**, Autorin und Sonderpädagogin

Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE e.V.

Christel **Dickgreber**,
Verwaltungskauffrau, WIESE e.V.

Bernd **Dießelmann**,
Psychotherapie, Suchttherapie, Supervision

Brigitte **Eiben**, Krankenschwester,
Psychotherapie (HPG), Psychoonkologin

Annette **Friedrich**, Dipl.- Soz. Pädagogin

Steffen **Hunder**, Pfarrer

Jörg **Linnemann-Laaks**,
Dipl.-Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer

PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt der Klinik für Neurologie
und Klinische Neurophysiologie am Philipppusstift

Birgit **Löhning**,
Pädagogin M.A., Psychotherapeutin HPG,
Physiotherapeutin, Osteopathie

Klaus **Sander**,
Einrichtungsleiter Haus St. Augustinus

Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor der Klinik für
Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin,
Kliniken Essen-Mitte

Gislinde **Spiller**, Rechtsanwältin

Natalie **Steinert**, Leiterin Suchtnotruf

Martina **Tomschak**, Physiotherapeutin

Michaela **Weber-Freitag**,
Dipl.-Soz. Päd., Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.

Sigi **Weiler**, Yoga- und Meditationslehrerin

Marita **Zimmer**, Klangschalentherapeutin

Änderungen vorbehalten!

*Bitte informieren Sie sich kurz vor dem Veranstaltungs-
termin über etwaige Veränderungen!*

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