



Veranstaltungs-Kalender 2020

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

ab Januar 2020 wird WIESE e.V. einen neuen Newsletter herausgeben. Sie können ihn kostenfrei abonnieren (www.selbsthilfe-news.de) und ihn als APP auf Ihr Smartphone laden. Der Newsletter informiert Sie detailliert über unsere Veranstaltungen, über neue Selbsthilfegruppen, über Projekte und Erfahrungen, eben über Aktuelles aus der Selbsthilfe. Er wird zukünftig alle zwei Monate erscheinen.

Vorab können Sie sich in unserem Jahreskalender über Veranstaltungen in 2020 informieren und für Sie interessante Angebote in Ihrer Agenda vormerken.

Herausragend wird die Verleihung des Essener Selbsthilfe-Preises im Oktober sein. Zum 8. Mal zeichnet die Stadt Essen Selbsthilfegruppen aus – eine gute Form einer mittlerweile tradierten Anerkennungskultur. Für uns als WIESE e.V. ist dies ein schönes Geschenk zum 30jährigen Jubiläum unserer Einrichtung.

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 mit ihren kostenfreien Angeboten zu unserem vielfältigem Veranstaltungsprogramm beitragen.

Ihr **Wiese**_{e.v.}-Team

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

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

Herausgegeben von:

WIESE e.V. - Selbsthilfe-Beratung Essen
Eulerstraße 17, 45143 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

Januar

Donnerstag, 16.1., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen-/Verbände in NRW – Änderung des §20 h SGB V

Vortrag: Dirk Ebertz

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Samstag, 18.1., ab 10 Uhr

Krebstag Ruhr 2020

Gemeinsam den Weg gehen

Ort: Lehr- u. Lernzentrum der Medizinischen Fakultät am Universitätsklinikum, Essen-Holsterhausen

Mittwoch, 22.1., 18–19.30 Uhr

Rund ums Erbrecht – Testament, Schenkung & Co.

Vortrag: Gislinde Spiller

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Mittwoch, 29.1., 18.30–20.30 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

Februar

Montag, 3.2., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Gabriele Becker

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Mittwoch, 12.2., 18.30–20 Uhr

Die Depression hat mich bestimmt.

Jetzt bin ich dran. Vielleicht.

Lesung mit dem Blogger Markus Bock

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Ort: Fachgeschäft für Stadtwandel Essen-Holsterhausen

März

Mittwoch, 4.3., 10.30–13 Uhr

Neuorientierung – Unsicherheiten wagen

Seminareitung: Birgit Löhning

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Donnerstag, 5.3., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Darmkrebs und Stoma

Im Gespräch: Deutsche Ilco e.V. – Selbsthilfegruppe für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid



Film ab

Wenn die Seele erschüttert ist – Ein Film über die Folgen von Psychotraumata

Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag

Datum: Dienstag, 17.3., 11–13 Uhr
Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Datum: Dienstag, 24.3., 14.30–16.30 Uhr
Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum – Stützpunkt, Essen-Borbeck

Datum: Mittwoch, 25.3., 13–14.30 Uhr
Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Essen-Frohnhausen

April

Mittwoch, 29.4., 16–17.30 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Klang trifft Stille –

Im Hier und Jetzt mit Klangschalen entspannen

Referent: Thomas Over

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Mai

Montag, 4.5., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Gabriele Becker

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Krebs – wir reden darüber:

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

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Ort: Krebsberatung, Essen-Süd

Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen?

Vortrag: Annette Friedrich

Datum: Dienstag, 12.5., 18–19.30 Uhr

Behandlung abgeschlossen – Zurück ins neue alte Leben!?

Vortrag: Kathrin Bochmann

Datum: Dienstag, 19.5., 18–19.30 Uhr

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

Vortrag: Brigitte Eiben

Datum: Dienstag, 26.5., 18–19.30 Uhr

Mittwoch, 13.5., 15–17.30 Uhr

Schlaganfall-Tag

Informationen, Begegnungen, Impulse

Mit dem Philippusstift Essen, der Schlaganfall-Gruppe Essen e.V., Hilfe zur Selbsthilfe, Vorsorge und Rehabilitation, der Schlaganfall-Selbsthilfe-Essen e.V., dem VG SU e.V. und der WIESE e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 14.5., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Angehörige von an Alzheimer erkrankten Menschen

Im Gespräch: Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Juni

Donnerstag, 4.6., 18.30–20 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Tai-Chi Ball

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Montag, 15.6.–Freitag, 19.6.

Aktionswoche des Essener Bündnis gegen Depression

Mit Einzelveranstaltungen, Aufklärung, Infos und Tag der offenen Tür an unterschiedlichen Orten in Essen

Dienstag, 16.6., 18–19.30 Uhr

Depression – wir reden darüber, in russischer Sprache Депрессия – мы говорим об этом на русском языке

Veranstaltung in Kooperation mit dem ASB, der AWO, WIESE e.V. und dem Essener Bündnis gegen Depression

Referent: Igor Liberchuk

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Essen-Bergerhausen

Donnerstag, 18.6., 18–19.30 Uhr

Depression – wir reden darüber

Veranstaltung in Kooperation mit dem Essener Bündnis gegen Depression und dem Netzwerk der Essener Depressions-Selbsthilfegruppen

Referentin: Regine Schmelzer-Faßold

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Juli

Mittwoch, 1.7., 13–17 Uhr

Gruppenleben lebendiger gestalten

Impulse, Erfahrungen, Übungen

Leitung: Petra Aurich

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

August

Mittwoch, 5.8., 14–17 Uhr

Schlägt unser Herz noch für die Selbsthilfe?

Gruppenarbeit zwischen Leidenschaft, Professionalisierung und Routine

Leitung: Bernd Dießelmann, Christel Dickgreber und Gabriele Becker

Ort: Wir wandern auf spirituellen Pfaden in Essen



Sucht – wir reden darüber:

In Kooperation mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Moderation: Gabriele Becker

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Junge Menschen und Sucht

Vortrag: Natalie Steinert

Datum: Mittwoch, 12.8., 18–19.30 Uhr (I)

Sucht im Alter

Vortrag: Klaus Sander

Datum: Mittwoch, 19.8., 18–19.30 Uhr (II)

Angehörige von suchtkranken Menschen stärken

Vortrag: Heike Bender-Roth

Datum: Mittwoch, 26.8., 18–19.30 Uhr (III)

Wege aus der Sucht

Vortrag: Bernd Dießelmann

Datum: Mittwoch, 2.9., 18–19.30 Uhr (IV)

Auf ein Wort – persönliche Begegnung mit suchtkranken Menschen und Angehörigen

Datum: Mittwoch, 9.9., 18–19.30 Uhr (V)

Donnerstag, 13.8., 9.30–17 Uhr

Brot und Rosen

Ein Gesundheitstag für Frauen

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

Ort: Kardinal Hengsbach-Haus, Essen-Werden

Montag, 17.8., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Moderation: Gabriele Becker

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Donnerstag, 20.8., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Brustkrebs in Familien mit Kindern

Im Gespräch: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Familiengruppe Essen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

September

Mittwoch, 9.9., 19.30–21 Uhr

Das schwierige Erbe der Kriegsenkel

Lesung mit Heike Pflingsten-Kleefeld

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Ort: Medienforum im Bistum Essen Essen-Mitte

Montag, 21.9., 18–19.30 Uhr

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

Moderation: Christel Dickgreber

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Oktober

Donnerstag, 8.10., ab 18 Uhr

Das Fest der Selbsthilfe

Verleihung 8. Selbsthilfepreis der Stadt Essen

Ort: Stadion Essen, Raum Assindia, Essen-Vogelheim

Donnerstag, 29.10., ab 17 Uhr

Film: Die sichere Geburt

Filmvorführung und Austausch

Moderation: Claudia Demeter

Ort: bitte erfragen

November

Samstag, 7.11. bis Sonntag, 15.11.

Messe „Mode Heim Handwerk“

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

Donnerstag, 19.11., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Parkinson

Im Gespräch: Parkinson vor Ort – Selbsthilfegruppe Parkinson Essen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Mittwoch, 25.11., 15–17.30 Uhr

Polyneuropathie-Tag

Informationen, Begegnungen, Impulse

Mit dem Philippusstift Essen, den Essener Polyneuropathie-Selbsthilfegruppen, dem VGSU e.V. und der WIESE e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 26.11. bis vorauss. Ende Jan. 2021, 12–14 Uhr

Psychoedukativer Gruppenaustausch zum Thema Depression

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

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Montag, 30.11., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Moderation: Gabriele Becker

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Dezember

Samstag, 5.12., 14–17 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Mandalas und meditative Musik

Mit Pfarrer Steffen Hunder, Marita Zimmer und WIESE e.V.

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

Änderungen vorbehalten!

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.

Unsere Veranstaltungsorte:

Alfried Krupp Krankenhaus

Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e. V. (ASB)

Henricistr. 108, 45136 Essen

Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle

Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Evang. Kreuzeskirche

Kreuzeskirchstr. 16, 45127 Essen

Fachgeschäft für Stadtwandel

Gemarkenstraße 72, 45147 Essen

Haus der Begegnung

I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Kardinal Hengsbach Haus

Dahler Höhe 29, 45239 Essen

Krebsberatung für Betroffene und Angehörige

Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen

Medienforum im Bistum Essen

Zwölfling 16, 45127 Essen

Messe Essen

Messeplatz 1, 45131 Essen

Philippusstift

Hülsmannstr. 17, 45355 Essen

Praxis für Physiotherapie und Bewusste Körperarbeit

Birgit Löhning

Krawehlstr. 7, 45130 Essen

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Essen-Borbeck „Stützpunkt“

Germaniaplatz 3, 45355 Essen

Stadion Essen, Raum Assindia

Hafenstr. 97a, 45356 Essen

Universitätsklinikum Essen

Lehr- u. Lernzentrum der Medizinischen Fakultät

Virchowstr. 163, 45147 Essen

WIESE e.V.

Eulerstr. 17, 45143 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Petra **Aurich**, Beisitzerin Dt. Fibromyalgie Vereinigung e.V.

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

Heike **Bender-Roth**,

Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus

Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin

Markus **Bock**, Blogger und Autor

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

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

Bernd **Dießelmann**,

Psychotherapeut, Suchttherapeut, Supervisor

Dirk **Ebertz**, BKK ARGE NRW (BAN)

Brigitte **Eiben**,

Krankenschwester, Psychotherapie (HPG), Psychoonkologin

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

Steffen **Hunder**, Pfarrer

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

Igor **Liberchuk**, M. Sc.-Psychologe und Psychotherapeut

Jörg **Linnemann-Laaks**,

Dipl.-Soz.-Päd., Tai-Chi u. Qigong-Lehrer

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

Thomas **Over**, Klangschalenmusiker

Heike **Pfingsten-Kleefeld**, Autorin

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

Regine **Schmelzer-Faßold**,

Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin

Gislinde **Spiller**, Juristin

Natalie **Steinert**, Leiterin Suchtnotruf

Michaela **Weber-Freitag**,

Dipl.-Soz.-Päd., Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.

Marita **Zimmer**, Klangschalentherapeutin