



Veranstaltungs- Kalender 2022

Wiese e.V.

Beratung und Information für Essener
Selbsthilfegruppen und Interessierte



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

die Coronapandemie hat uns allen gezeigt, wie
wichtig elektronische Medien in Zeiten der Kontakt-
beschränkungen sind. Wir in der WIESE haben
bereits zu einigen virtuellen Veranstaltungen ein-
geladen und erfahren, wie viele Möglichkeiten und
Chancen in den neuen Medien stecken. Inzwischen
sind wir nicht nur auf Facebook vertreten, sondern
mit über 400 Followern auch bei Instagram präsent
(@wiese.selbsthilfeberatung).

Durch die großzügige Zuwendung der Stiftung
Wohlfahrtspflege konnten wir sowohl in Hard- und
Software als auch in Schulungsmaßnahmen inves-
tieren mit dem Ziel, uns selbst und möglichst vielen
Selbsthilfegruppen-Mitgliedern eine bessere Medien-
kompetenz zu erschließen, damit in Zukunft ein gu-
ter Austausch der Selbsthilfe auch in digitaler Hin-
sicht gewährleistet ist. Dieses Schwerpunktthema
spiegelt unser neuer Veranstaltungskalender wider.

Natürlich haben wir auch andere Themen aufge-
griffen. Am besten Sie stöbern einmal durch unsere
Angebote, bestimmt ist für Sie etwas dabei.

Bitte erkundigen Sie sich vor jeder Veranstaltung
ob und in welcher Form (Präsenz vs. virtuell) das
angekündigte Angebot stattfindet und melden Sie
sich verbindlich per Mail, Telefon oder Post an.

Aus Hygieneschutzgründen müssen wir im Vorfeld
wissen, wie viele Personen teilnehmen werden,
außerdem gibt es bei manchen Angeboten Teilnah-
mebeschränkungen aus inhaltlichen oder räumli-
chen Gründen. Bei Nichtteilnahme bitten wir um
rechtzeitige Absage. Wenn Sie Fragen haben, ist
uns Ihr Anruf herzlich willkommen. Um auf dem
Laufenden zu bleiben, besuchen Sie uns auf
www.wiesenetz.ruhr und abonnieren Sie am besten
unseren kostenfreien Newsletter unter
www.selbsthilfe-news.de.

Wir freuen uns auf Sie und bedanken uns herzlich
bei allen Referenten, die mit ihren kostenfreien An-
geboten zu unserem vielfältigem Veranstaltungs-
programm beitragen.

Ihr  -Team

Herausgegeben von:

WIESE e.V. Selbsthilfe-Beratung Essen
Eulerstraße 17, 45143 Essen
Telefon: 0201-20 76 76, Fax: 0201-20 74 08
Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Web: www.wiesenetz.ruhr
www.facebook.com/selbsthilfeberatung.essen
www.instagram.com/wiese.selbsthilfeberatung

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, 20.1.22, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe-Förderung 2022 durch die gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 h SGB V

Vortrag: Dirk Ebertz
Ort: Virtuell über Zoom

Februar

Montag, 7.2.22, 17.30–19 Uhr

Gesamttreffen der Essener Selbsthilfegruppen

Ort: Virtuell über Zoom und in der Krebsberatung, Essen-Süd

Donnerstag, 10.2.22, 17.30–19 Uhr

Schnupperstunde: Gruppenangebot Depressionen

In Zusammenarbeit mit Depressions-Selbsthilfegruppen
Moderation: Gabriele Becker, Claudia Demeter
Ort: Virtuell über Zoom

Montag, 21.2.22 und Donnerstag, 24.2.22, je 17.30–19 Uhr

Videokonferenzen als Möglichkeit für Gruppentreffen in der Pandemie

Zweiteilige, technische Einführung mit Theorie und Praxis für Anfänger

Referent: Marc Nolte
Ort: Katholische Pflegehilfe, Essen-Borbeck (21.3.) und virtuell über Zoom (24.3.)

März

Dienstag, 1.3.22, 18–19.30 Uhr

Kriegszustand in meinem Körper – Eine Dokumentation über Frauen mit Krebserkrankung

Filmvorführung mit Austausch
In Kooperation mit der Krebsberatung

Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Krebsberatung Essen, Essen-Süd

Montag, 7.3.22, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander
Moderation: Gabriele Becker
Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Dienstag, 8.3.22, 15–16.30 Uhr

Betreuungsrecht

Vortrag: Gislinde Spiller
Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Zentrum 60plus, Essen-Frohnhausen

Donnerstag, 10.3.22, 17.30–19 Uhr

WhatsApp und Co.: Messengerdienste – Ein Kommunikationskanal für Selbsthilfegruppen?!?

Referent: Marc Nolte
Ort: Katholischen Pflegehilfe, Essen-Borbeck und virtuell über Zoom

Montag, 14.3.22, 15–16.30 Uhr

Betreuungsrecht

Vortrag: Gislinde Spiller
Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Zentrum 60plus, Essen-Frintrop

Montag, 21.3.22, 17.30–19 Uhr

Gruppentreffen in Hybridform – eine praktische Einführung

Referent: Marc Nolte
Ort: Katholischen Pflegehilfe, Essen-Borbeck und virtuell über Zoom

Montag, 28.3.22, 17.30–19 Uhr

Wie funktionieren eigentlich Tablets?

Praktische Einführung für Anfänger
Referent: Marc Nolte
Ort: Katholische Pflegehilfe, Essen-Borbeck

April

Dienstag, 5.4.22, 17.30–19 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Qi-Gong

Workshop zum Auftanken
Leitung: Jörg Linnemann-Laaks und Michaela Weber-Freitag
Ort: Tagesklinik Dүppenbergr, Essen-Borbeck

Mittwoch, 6.4.22, 15–17 Uhr

Selbstwert – Was macht einen gesunden Selbstwert aus?

Vortrag: Claudia Demeter und Gespräch mit dem Arbeitskreis „Selbstwert“
Ort: Zentrum 60plus, Essen-Frohnhausen

Donnerstag, 28.4.22, 17–18.30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Darmkrebs und Stoma

Im Gespräch: Deutsche ILCO e.V., Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstl. Darm- und Blasenaustrag/Darmkrebs
Ort: Alfred Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Mai

Montag, 9.5.22, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander
Moderation: Gabriele Becker
Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf



„Einsichten – Menschen berichten von ihren Psychiatrieerfahrungen“

Filmvorführung mit Austausch

Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag
Datum: Dienstag, 3.5.22, 11–13 Uhr
Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Süd
Datum: Mittwoch, 4.5.22, 13–14.30 Uhr
Ort: Essener Kontakte, Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Frohnhausen
Datum: Dienstag, 10.5.22, 14.30–16.30 Uhr
Ort: Stützpunkt, Essen-Borbeck

Social Media für Selbsthilfegruppen

Referentin: Verena Krotoszynski
Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Virtuell über Zoom

Eine Einführung für Anfänger

Datum: Dienstag, 17.5.22, 18–20 Uhr

Vertiefungsseminar Social Media:

Facebook für Selbsthilfegruppen

Datum: Dienstag, 24.5.22, 18–20 Uhr

Vertiefungsseminar Social Media:

Instagram für Selbsthilfegruppen

Datum: Dienstag, 31.5.22, 18–20 Uhr

Juni

Mittwoch, 1.6.22, 18–19.30 Uhr

Was tun bei Sucht? Что делать при зависимости?

In russischer Sprache, mit dem Arbeitskreis Gesundheit, Selbsthilfe und Migration

Referent: Igor Liberchuk

Im Interview: Olga, Anonyme Alkoholiker, Christa, Al-Anon Familiengruppen

Moderation: Irina Götte und Violetta Zubkova

Ort: Zentrum 60plus, Essen-Kray

Montag, 13.6.22, 15–18 Uhr

Der erwachsene Weg – Die Freiheit nehme ich mir

Ein Outdoor-Workshop

Referenten: Bernd Dießelmann, Claudia Demeter und Gabriele Becker

Start: Parkplatz Heimliche Liebe, Essener-Stadtwald

Montag, 20.6.22, 16–17.30 Uhr

Angehörigen-Café Pflege

In Kooperation mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des ASB Ruhr e.V.

Im Gespräch: Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

Ort: Zentrum 60plus, Essen-Kray

Mittwoch, 22.6.22., 16–18 Uhr

Info-Nachmittag: Parkinson

Mit dem Philippusstift, der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V., Gruppe Essen, der Selbsthilfegruppe Parkinson vor Ort

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 23.6.22., 17–18.30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Skoliose

Im Gespräch: Skoliose Selbsthilfe e.V., Selbsthilfegruppe Ruhrgebiet

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Juli

Mittwoch, 13.7.22, 18.30–20 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Freies Tanzen

Leitung: Annette Rohde und Michaela Weber-Freitag

Ort: Rüttenscheider Bewegungsraum im Beginnhof, Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 26.7.22 17–19 Uhr

Du gehst und ich bleibe – Abschiednehmen bei einer Demenzerkrankung des Partners

Filmvorführung mit Austausch

Leitung: Anke Jansen, Mechthild Kemper und Michaela Weber-Freitag

Ort: Zentrum 60plus, Essen-Rüttenscheid

August

Mittwoch, 3.8.22

„(Er)finde dich neu!“

Ein Gesundheitstag für Frauen

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

Ort: Schloss Borbeck, Essen-Borbeck

Montag, 29.8.22, 18–19.30 Uhr

Heile, heile Gänschen – was ist eigentlich Trösten?

Vortrag mit anschließendem Austausch

Referent: Werner Korsten

Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

Dienstag, 30.8.22, 14–18 Uhr

In Bewegung bleiben – Kreative Perspektiven mit der Diagnose Krebs

Ein Nachmittag für Betroffene und Angehörige mit Input und Austausch zu: Frauen und Körperbewusstsein, Männer und Sport, Familie im Fokus sowie Gut drauf durch Bewegung
In Kooperation mit der Krebsberatung und onkologischen Selbsthilfegruppen

Input: Kathrin Bochmann, Annette Friedrich, Rebecca Heinrich, Frauke Horn, N.N.

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Ort: Krebsberatung Essen, Essen-Süd

September

Depression - wir reden darüber

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus im Essener Norden, dem Essener Bündnis gegen Depression, Depressions-Selbsthilfegruppen und dem Markus-Haus

Moderation: Gabriele Becker

Ort: Zentrum 60plus, Essener Norden

Depression – wir reden darüber: in türkischer Sprache Depresyon – Derdini söylemeyen derman bulamaz

Impulsreferat: Meral Renz

Moderation: Jale Yildiz

Datum: Donnerstag, 25.8.22, 18–19.30 Uhr

Schlecht drauf oder depressiv?

Impulsreferat: Claudia Demeter

Datum: Donnerstag, 1.9.22, 18–19.30 Uhr

Wege aus dem Tief

Impulsreferat: Regine Faßold

Datum: Donnerstag, 8.9.22, 18–19.30 Uhr

Angehörige von depressiven Menschen stärken!

Impulsreferate: Jane Splett und Jana Gurk

Datum: Donnerstag, 15.9.22, 18–19.30 Uhr

Montag, 5.9.22, 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, 7.9.22, 16–18 Uhr

Info-Nachmittag: Schlaganfall

Mit dem Philippusstift, der Selbsthilfegruppe Aphasie, der Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Montag, 19.9.22, 18–19.30 Uhr

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

Moderation: Barbara Pink

Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Donnerstag, 22.9.22., 17–18.30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Hämochromatose

Im Gespräch: Hämochromatose Selbsthilfegruppe

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Oktober

Donnerstag, 20.10.22, 18–19.30 Uhr

Das Zentrum des Universums

Eine Filmreihe über Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung und ihre Angehörigen
Filmvorführung mit Austausch

Moderation: Claudia Demeter und
Michaela Weber-Freitag
Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

Donnerstag, 20.10.22, 17–18.30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Prostatakrebs

Im Gespräch: Prostata Selbsthilfe Essen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 27.10.22, 18.20–19.50 Uhr

Lebenskunst. Von Philosophen lernen

Vortrag mit Austausch

Referent: Nikolaos Georgakis
Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

November

Der genaue Termin im November
stand bei Drucklegung noch nicht fest
Messe Mode Heim Handwerk

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

Dienstag, 8.11.22, 19.30–21 Uhr

Lesung mit Daniel Schreiber: Allein

Moderation: Vera Steinkamp und Michaela Weber-Freitag

Ort: Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte

Montag, 28.11.22, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Gabriele Becker
Ort: WIESE e.V., Essen-Altendorf

Dezember

Donnerstag, 8.12.22, 18–19.30 Uhr

Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm – Ein Dokumentarfilm über Hochsensibilität

Filmvorführung mit Austausch

Referent: Sabine Geis
Moderation: Claudia Demeter, Michaela Weber-Freitag
Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

Unsere Veranstaltungsorte:

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

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

Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle- und Beratungs-
stelle, Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Heimliche Liebe (Parkplatz), Baldeney 33, 45134 Essen

Katholische Pflegehilfe, Schloßstraße 202, 45355 Essen

Krebsberatung Essen, Camillo-Sitte-Platz 3,
45136 Essen

Medienforum im Bistum Essen, Zwölfling 16, 45127
Essen

Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen

Philippusstift, Hülsmannstraße 17, 45355 Essen

Rüttenscheider Bewegungsraum im Beginenhof,
Goethestraße 63, 45130 Essen

Schloss Borbeck, Schloßstraße 101, 45355 Essen

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

Tagesklinik Düppenber, Flurstraße 191, 45355 Essen

Volkshochschule Essen (VHS), Burgplatz 1, 45127 Essen

WIESE e.V., Eulerstraße 17, 45143 Essen

Zentrum 60plus Kray, Kraye Straße 80-82, 45276 Essen

Zentrum 60plus Essener Norden, Hövelstraße 71,
45326 Essen

Zentrum 60plus Frintrop, Frintroper Straße 411,
45359 Essen

Zentrum 60plus Frohnhausen, Messings Garten 4,
45147 Essen

Zentrum 60plus Rüttenscheid, Isenbergstraße 81,
45130 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Gabriele **Becker**, Dipl.-Pädagogin, WIESE e.V. ▪ Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin ▪ **Christa**, Al-Anon Familien-
gruppen ▪ Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE
e.V. ▪ Bernd **Dießelmann**, Psychotherapeut, Suchtthera-
peut, Supervisor ▪ Dirk **Ebertz**, VICTIV Krankenkas-
se, federführend b. d. kassenartenübergreifenden Ge-
meinschaftsförderung n. § 20h SGB V für Essen ▪ Regine
Faßold, psychol. Psychotherapeutin ▪ Annette **Friedrich**,
Dipl.-Soz.Päd., Leitung Krebsberatung ▪ Sabine **Geis**, HP
für Psychotherapie/Systemische Beraterin ▪ Nikolaos **Ge-
orgakis**, Philosoph, Programmbereichsleiter an der VHS
Essen ▪ Irina **Götte**, Pädagogische Mitarbeiterin, Zentrum
60plus International AWO ▪ Jana **Gurk**, M.Sc.Psychologin,
Fachstelle Elternschaft und seelische Erkrankung ▪ Rebec-
ca **Heinrich**, Psychologin M.Sc., Krebsberatung ▪ Frauke
Horn, Kunsttherapeutin/B.A., Systemischer Coach, Mas-
kenbildnerin ▪ Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus Rüt-
tenscheid ▪ PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt der Klinik für
Neurologie und Klinische Neurophysiologie im Philippus-
stift ▪ Mechthild **Kemper**, Koordinatorin Diakoniestation
gGmbH ▪ Werner **Korsten**, Pfarrer i.R, Supervisor, Coach,
Berater ▪ Verena **Krotoszynski**, Medienfachwirtin Digital
▪ Igor **Liberchuk**, M. Sc.-Psychologe und Psychothera-
peut ▪ Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl.-Sozialpäd., Tai-Chi
u. Qigong-Lehrer ▪ Marc **Nolte**, Kommunikationswissen-
schaftler ▪ **Olga**, Anonyme Alkoholiker ▪ Barbara **Pink**, Ver-
waltungskauffrau, WIESE e.V. ▪ Meral **Renz**, Dipl.-Sozialar-
beiterin, Gestalt- und Sexualtherapeutin, EMDR ▪ Annette
Rohde, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin ▪ Daniel
Schreiber, Autor ▪ Gislinde **Spiller**, Juristin ▪ Jane E. **Splett**,
Dipl. Math. und Verwaltungsdirektorin des LVR Klinikum ▪
Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen ▪ Michae-
la **Weber-Freitag**, Dipl.-Soz. Päd., Sozialarbeiterin M.A.,
WIESE e.V. ▪ Jale **Yildiz**, Soz. Arb. (BA) Mitarbeiterin des Mar-
kus-Hauses ▪ Violetta **Zubkova**, Sozialpädagogin, Sonii e.V.

Änderungen vorbehalten!

Bitte informieren Sie sich kurz vor dem Veranstal-
tungstermin über etwaige Änderungen!

Da bei einigen Veranstaltungen die Teilnehmerzahl
begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige An- und ggf.
Abmeldung.