Veranstaltungs-Kalender 2023

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

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

mit unserem Veranstaltungskalender 2023 möchten wir Sie einladen zu Workshops, einem Outdoor-Angebot, zu Events und zu Informationsabenden.

Wir möchten Sie mit unseren Angeboten neugierig machen auf die Vielfalt der Selbsthilfe, auf ganzheitliche Herangehensweisen, auf unterstützende Angebote, auf Infotainment und klare Faktenvermittlung in unserer Stadt.

Großen Zuspruchs erfreut sich immer unsere Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe entspannt“ und unsere Filmreihen, die wir gemeinsam mit Kooperationspartnern anbieten. Wir möchten aber auch Themen aufgreifen, die zukunftsweisend sind wie beispielsweise der Vortrag „Genug ist genug“ im Dezember in Zusammenarbeit mit der Essener VHS oder der Vortrag von Herrn Prof. Dr. Benson, wie sich Schmerzen durch Kommunikation beeinflussen lassen.

Sie sehen schon, wir haben wieder einen bunten Blumenstrauß an Themen für Sie und freuen uns, wenn wir damit Ihr Interesse geweckt haben.

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

Bei manchen Angeboten gibt es Teilnahmebeschränkungen. Daher bitten wir Sie, bei Nichtteilnahme 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 Newsletter unter www.selbsthilfe-news.de.

Wir freuen uns auf Sie und bedanken uns herzlich bei allen ReferentInnen, die mit ihren kostenfreien Angeboten zu unserem vielfältigem Veranstaltungsprogramm beitragen.

Ihr Wiese e.V.-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.

Änderungen vorbehalten!

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

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

Veranstaltungskalender zum Download:

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

Sparda-Bank

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch
Moderation: Gabriele Becker und Claudia Demeter
Ort: virtuell über Zoom
Termine: 12.1./ 22.2./ 6.3./ 20.4./ 16.5./ 5.6./ 15.8./ 14.9./ 18.10./ 29.11./ 19.12.23
Jeweils von 17–18:30 Uhr

Januar

Dienstag, 17.1.23, 17:30–19:30 Uhr
Selbsthilfe-Förderung 2023 durch die gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 h SGB V

In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.
Vortrag: Dirk Ebertz
Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Februar

Mittwoch, 1.2.23, 19:30–21 Uhr
Lesung mit Hildegund Keul: Verwundbar sein

In Kooperation mit dem Medienforum des Bistums Essen
Moderation: Vera Steinkamp
Ort: Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte

Montag, 6.2.23, 18–20 Uhr
Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri Lust auf Kennenlernen, Netzwerken, Information?!

In Zusammenarbeit mit dem Westdeutschen Tumorzentrum
Ort: Lehr- und Lernzentrum des Universitätsklinikums Essen, Essen-Holsterhausen

März

Donnerstag, 16.3.23, 18–20 Uhr
Naturheilkundliche Psychosomatik Ängste und Depressionen modern behandeln

In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und Essener Selbsthilfegruppen
Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer und Dr. Marc Werner
Ort: Kliniken Essen-Mitte, Ev. Krankenhaus Steele, Essen-Steele

Donnerstag, 23.3.23, 17–18:30 Uhr
Selbsthilfe entspannt: Tai Chi Qigong

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks
Ort: Tagesklinik Düppenberg, Essen-Borbeck

April

Donnerstag, 20.4.23, 18–19:30 Uhr
Krebs – Wir reden darüber: Neustart oder zurück ins alte Leben?!?

In Kooperation mit der Krebsberatung und onkologischen Selbsthilfegruppen
Input: Annette Friedrich
Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Krebsberatung, Essen-Süd

Donnerstag, 27.4.23, 17–18:30 Uhr
Erfahrungsaustausch: Junge Menschen bis 45 Jahre mit Defibrillator

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe DEFInitiv LEBENswert
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Mai

Donnerstag, 4.5. (dt.) + 11.5. (arab.) + 25.5.23 (russ.), jeweils 17–18:30 Uhr
Psychische Gesundheit: Wer hilft? Ein Überblick über das Hilfesystem

Referentin: Claudia Demeter, Vladislav Seifert, Saeed Al Masri
Ort: Gesundheitskiosk Katernberg, Essen-Katernberg

Samstag, 6.5.23, 10-16 Uhr
Einführung in die GFK (Gewaltfreie Kommunikation)

Leitung: Melanie Kröger, Valeria Giunta, Dong Qing Chen
Ort: Villa Rü, Essen-Rüttenscheid

Freitag, 12.5.23, 17–18:30 Uhr
Selbsthilfe entspannt: Freies Tanzen

Leitung: Annette Rohde
Ort: Beginenhof, Rüttenscheider Bewegungsraum, Essen-Rüttenscheid

Film ab: „Arbeitswelten – Ein Film über die Bedeutung der Arbeit für das Leben“

Filmvorführung mit Austausch
Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag

Datum: Dienstag, 9.5.23, 11–13 Uhr
Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Süd

Datum: Mittwoch, 10.5.23, 13–15 Uhr
Ort: Essener Kontakte, Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 16.5.23, 13:30–15:30 Uhr
Ort: Stützpunkt, Essen-Borbeck

Mittwoch, 31.5.23, 16–18 Uhr
Patiententag Schlaganfall

Mit dem Philippusstift, der Selbsthilfegruppe Aphasie und der Schlaganfall-Gruppe Essen e.V.
Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup
Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Juni

Samstag, 3.6.23, 14–15 Uhr
Wenn die Seele nicht mehr weiter weiß – Ein Gottesdienst zum Thema Depression

In Kooperation mit der kath. Pfarrei St. Antonius, dem Essener Bündnis gegen Depression und Depressions-Selbsthilfegruppen
Leitung: Markus Tiefensee
Ort: St. Mariä Himmelfahrt, Essen-Altendorf

Direkt im Anschluss:
Samstag, 3.6.23, 15–16:30 Uhr
Reden hilft – Begegnung mit Betroffenen, Angehörigen und Beratern

Ort: kreuz + quer (direkt gegenüber der Kirche St. Mariä Himmelfahrt), Essen-Altendorf

Montag, 5.6.23, 17:30–19 Uhr
Selbsthilfe entspannt: Waldbaden

Leitung: Melanie Hundacker
Treffpunkt: Regattaturm am Baldeneysee, Essen-Bredeney

Mittwoch, 14.6.23, 16–18 Uhr

Sucht-Selbsthilfe neu gedacht

In Zusammenarbeit mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Referenten: Heike Bender-Roth und Bernd Dießelmann
Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Donnerstag, 15.6.2023, 18–19:30 Uhr

Worte lindern, Worte schmerzen: Wie Schmerzen durch Kommunikation beeinflusst werden und sich dies in Therapien nutzen lässt

Vortrag: Prof. Dr. Sven Benson
Ort: VHS Essen, Kleiner Saal, Essen-Mitte

Donnerstag, 15.6.23, 17–18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Harnblasenkrebs

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Blasenkrebs
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Juli

Film ab: „Zerschnittenes Band – Ein Film über Kontaktabbruch in der Familie“

Filmvorführung und Austausch. In Kooperation mit dem Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Moderation: Anke Jansen und Michaela Weber-Freitag
Datum: Dienstag, 11.7.23, 17:30–20 Uhr
Ort: Zentrum 60plus im Isenberg-Treff, Essen-Rüttenscheid

Mittwoch, 19.7.23, 9:30–17 Uhr

Perfekt unperfekt – So bin ich gerne! Ein Gesundheitstag für Frauen

Veranstalter: Contilia, Ehrenamt-Agentur, VGSU e.V. und WIESE e.V.
Ort: Schloss Borbeck, Essen-Borbeck

August

Mittwoch, 9.8.23, 16–18 Uhr

Sucht und/oder Depression – Abgrenzung und Annäherung

In Zusammenarbeit mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis, dem Essener Bündnis gegen Depression und Selbsthilfegruppen

Referentin: Dr. Wibke Voigt
Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Donnerstag, 10.8.23, 15–18 Uhr

Selbsthilfe, Sonne, Sommerfest

– nur bei gutem Wetter –

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte (Innenhof)

Regio-Seminar: Einführung in die Fotografie mit dem Smartphone

In Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen Bochum und Hattingen

Leitung: Benedikt Ziegler, Birte Hackstedt und Michaela Weber-Freitag

Datum Teil 1: Freitag, 11.8.23, 14–20 Uhr
Ort: Haus der Begegnung, Bochum

Datum Teil 2: Dienstag, 22.8.23, 17:30–19:30 Uhr
Ort: Online über Zoom

Mittwoch, 16.8.23, 16–18 Uhr

Patiententag Multiple Sklerose

Mit dem Philippusstift, der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft e.V., Ortsverein Essen

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup
Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 17.8.23, 18–19:30 Uhr

Krebs - Wir reden darüber: Unterstützung, Belastung, Selbstfürsorge – Was kann ich als Angehöriger tun?

In Kooperation mit der Krebsberatung und onkologischen Selbsthilfegruppen

Input: Stella Rosenbaum
Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: Krebsberatung, Essen-Süd

Donnerstag, 24.8.23, 17–18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Osteoporose

Im Gespräch: Die Osteoporose Selbsthilfegruppe in Essen
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

September

Montag, 11.9.23, 14–17 Uhr

Don´t worry – Be happy! Wege zur Zufriedenheit und die Bedeutung der „Selbst“-Hilfe – Ein Outdoor-Workshop

Referent: Bernd Dießelmann
Leitung: Gabriele Becker und Claudia Demeter
Start: Treffpunkt Parkplatz Heimliche Liebe, Essen-Stadtwald

Sonntag, 17.9.23, 14–18 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Feldenkrais Was uns Halt gibt – ein Kurs für den Rücken und inneren Halt

Leitung: Marianne Daum
Ort: Villa Rü, Essen-Rüttenscheid

Montag, 18.9.23, 18–19:30 Uhr

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

Moderation: Barbara Pink
Ort: WIESE e.V., Café, Essen-Altendorf

Film ab: „Ich gehöre nicht dazu – Wenn Einsamkeit krank macht“

Filmvorführung mit Austausch

Moderation: Claudia Demeter und Michaela Weber-Freitag

Datum: Dienstag, 5.9.23, 13:30–15:30 Uhr
Ort: Stützpunkt, Essen-Borbeck

Datum: Mittwoch, 6.9.23, 13–15 Uhr
Ort: Kontakt- und Beratungsstelle Essener Kontakte, Essen-Frohnhausen

Datum: Donnerstag, 7.9.23, 14–16 Uhr
Ort: Zentrum 60plus Zentrum, Essen-Werden

Datum: Dienstag, 12.9.23, 11–13 Uhr
Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, Essen-Süd

Donnerstag, 21.9.23, 17–18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Lungenkrebs

Im Gespräch: Selbsthilfe Lungenkrebs Essen
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Film ab: „Tiere tun gut – Ein Film über tiergestützte Interventionen“

Im Rahmen des Herbstfestes vom Klosterberghof der Franz Sales Werkstätten GmbH
Referent: Stefan Knobel mit Hund Quedo
Termin: stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte informieren Sie sich über unsere Homepage: www.wiesenetz.ruhr
Ort: Klosterberghof, Essen-Horst

Oktober

Mittwoch, 25.10.23, 17–19 Uhr
Selbsthilfe entspannt: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum 60plus im Isenberg-Treff
Leitung: Doris Lewe
Ort: Zentrum 60plus im Isenberg-Treff, Essen-Rüttenscheid

Film ab: „Yaloms Anleitung zum Glücklichsein“

Filmvorführung mit Austausch
Moderation: Claudia Demeter
Datum: Donnerstag, 26.10.23, 17:30–19 Uhr
Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

November

Donnerstag, 9.11.–Sonntag, 12.11.23
Messe *Mode Heim Handwerk*

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

Dienstag, 14.11.23, 19:30–21 Uhr
Lesung mit Katja Kullmann: Die singuläre Frau

In Kooperation mit dem Medienforum des Bistums Essen
Moderation: Vera Steinkamp
Ort: Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte

Donnerstag, 16.11.23, 18–20 Uhr
Psychische Erkrankungen und Selbstwert Wege zu mehr Selbstbewusstsein

In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und Selbsthilfegruppen
Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer
Ort: Kliniken Essen-Mitte, Ev. Krankenhaus Steele, Essen-Steele

Dezember

Donnerstag, 7.12.23, 18:20–19:50 Uhr
Genug ist genug: Von der Philosophie der Nachhaltigkeit

Vortrag mit Austausch in Zusammenarbeit mit der VHS Essen
Referent: Nikolaos Georgakis
Ort: VHS Essen, Essen-Mitte

Unsere Veranstaltungsorte:

Alfried Krupp Krankenhaus, Alfried-Krupp-Str. 21, 45131 Essen ▪ **Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V. (ASB)**, Kontakt- und Beratungsstelle, Henricistr. 108, 45136 Essen ▪ **Beginenhof**, Rüttenscheider Bewegungsraum, Goethestr. 63, 45130 Essen ▪ **Essener Kontakte e.V.**, Kontakt- und Beratungsstelle, Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen ▪ **Gesundheitskiosk Katernberg**, Meybuschhof 43, 45327 Essen ▪ **Haus der Begegnung in Bochum**, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum ▪ **Haus der Begegnung in Essen**, I. Weberstr. 28, 45127 Essen ▪ **Heimliche Liebe (Treffpunkt: Parkplatz)**, Baldeney 33, 45134 Essen ▪ **Kliniken Essen-Mitte**, Ev. Krankenhaus Steele, Am Deimelsberg 34 a, 45276 Essen ▪ **Klosterberghof**, Franz Sales Werkstätten GmbH, Weg am Berge 39, 45279 Essen ▪ **Krebsberatung Essen**, Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen ▪ **kreuz + quer Gemeindezentrum**, Schmitzstr. 27, 45143 Essen ▪ **Medienforum im Bistum Essen**, Zwölfling 16, 45127 Essen ▪ **Messe Essen**, Messeplatz 1, 45131 Essen ▪ **Philippusstift**, Hülsmannstr. 17, 45355 Essen ▪ **Regattaturm (Treffpunkt)**, Freiherr-vom-Stein-Str. 206, 45133 Essen ▪ **St. Mariä Himmelfahrt**, Ehrenzellerstr. 45, 45143 Essen ▪ **Schloss Borbeck**, Schloßstr. 101, 45355 Essen ▪ **Stützpunkt Sozialpsychiatrisches Zentrum Essen-Borbeck**, Germaniaplatz 3, 45355 Essen ▪ **Tagesklinik Düppenberg**, Flurstr. 191, 45355 Essen ▪ **Universitätsklinikum Essen**, Lehr- und Lernzentrum der Medizin. Fakultät, Virchowstr. 163 a, 45147 Essen ▪ **VHS-Volkshochschule Essen**, Burgplatz 1, 45127 Essen ▪ **Villa Rü**, Girardetstraße 21, 45131 Essen ▪ **WIESE e.V.**, Eulerstr. 17, 45143 Essen ▪ **Zentrum 60plus im Isenberg-Treff**, Isenbergstr. 81, 45130 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Saeed **Al Masri**, Gesundheit und Pflege M.Sc. ▪ Gabriele **Becker**, Dipl. Pädagogin, WIESE e.V. ▪ Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus ▪ Prof. Dr. Sven **Benson**, Professor für Medizin-Didaktik ▪ Dong Qing **Chen**, Dipl. Betriebswirtin, Mediatorin ▪ Marianne **Daum**, Feldenkrais-Practitioner ▪ Claudia **Demeter**, Dipl. Psychologin, WIESE e.V. ▪ Bernd **Dießelmann**, Psychotherapeut, Suchttherapeut, Supervisor ▪ Dirk **Ebertz**, BKK ARGE NRW (BAN), federführend b. d. kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung n. § 20 h SGB V für Essen ▪ Annette **Friedrich**, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung Krebsberatung Essen ▪ Nikolaos **Georgakis**, Philosoph, Programmbereichsleiter VHS Essen ▪ Valeria **Giunta** Ergotherapeutin, Theaterpädagogin ▪ Birte **Hackstedt**, Dipl. Pädagogin, Selbsthilfekontaktstelle Bochum ▪ Melanie **Hundacker**, Trainerin/ Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach ▪ Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus Rüttenscheid ▪ PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippusstift ▪ Prof. Dr. Hildegund **Keul**, Theologin, Religionswissenschaftlerin, Germanistin ▪ Stefan **Knobel**, Dipl. Sozialpädagoge ▪ Melanie **Kröger**, Dipl. Psychologin ▪ Katja **Kullmann**, Autorin ▪ Doris **Lewe**, Dipl. Sozialarbeiterin, MBSR/ MBCT Lehrerin, Mitglied MBSR Verband, Tanz- und Körpertherapeutin (DGT/FPI), Psychotherapeutin HPG ▪ Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer ▪ Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. ▪ Annette **Rohde**, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin ▪ Stella **Rosenbaum**, Dipl. Psychologin, Krebsberatung Essen ▪ Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte ▪ Vladislav **Seifert**, Gesundheitswissenschaftler M.A. ▪ Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen ▪ Markus **Tiefensee**, kath. Seelsorger ▪ Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V. ▪ Dr. Wibke **Voigt**, Chefärztin Fachklinik Kamillushaus ▪ Dr. Marc **Werner**, Direktor Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin ▪ Benedikt **Ziegler**, Fotodesigner, Medizinfotograf