

© Veranstaltungsreihe „Film ab“

In Kooperation mit den Sozialpsychiatrischen Zentren:

- Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V. (ASB)
- Essener Kontakten e.V.
- Sozialpsychiatrischen Zentrum Essen-Borbeck Stützpunkt

Die Filme sind mit anschließender Diskussion

Moderation: Claudia Demeter und
Michaela Weber-Freitag

„Angst“

Eine Videodokumentation über Angststörungen

Datum: Dienstag, 6.2., 11–13 Uhr

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Essen-Bergerhausen

Datum: Mittwoch, 7.2., 13–14.30 Uhr

Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle,
Essen-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 13.2., 14.30–16.30 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischen Zentrum Essen-Borbeck
Stützpunkt, Essen-Borbeck

„Über dem Limit“

Eine Videodokumentation zum Thema Burnout

Datum: Dienstag, 8.5., 11–13 Uhr

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Essen-Bergerhausen

Datum: Mittwoch, 9.5., 13–14.30 Uhr

Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle,
Essen-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 15.5., 14.30–16.30 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischen Zentrum Essen-Borbeck
Stützpunkt, Essen-Borbeck

„Wenn die Realität auf einmal anders ist“

Ein Film über Menschen mit der Diagnose Schizophrenie

Datum: Dienstag, 9.10., 11–13 Uhr

Ort: ASB, Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Essen-Bergerhausen

Datum: Dienstag, 16.10., 14.30–16.30 Uhr

Ort: Sozialpsychiatrischen Zentrum Essen-Borbeck
Stützpunkt, Essen-Borbeck

Datum: Mittwoch, 17.10., 13–14.30 Uhr

Ort: Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle,
Essen-Frohnhausen

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

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



Wiese e.V.
Wiese

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

den zahlreichen Anfragen zu Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen möchten wir mit entsprechenden Veranstaltungsangeboten in 2018 gerecht werden. Sie sind auch Ausdruck unserer engen Kooperation mit den Sozialpsychiatrischen Zentren und Psychiatrischen Kliniken in unserer Stadt.

Die vierteilige Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe entspannt“ setzt auf Vorbeugung, dem alltäglichen Stress und seinen Folgen etwas entgegen zu setzen.

Unsere beliebte Veranstaltungsreihe „Wir reden darüber“ widmen wir in diesem Jahr den Themen „Krebs“ und „Sucht“.

Ein großes Anliegen von WIESE e.V. ist die Förderung und Systematisierung der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Krankenhaus. Deswegen freuen wir uns, Sie wieder zu verschiedenen, gemeinsamen Veranstaltungen mit den Kliniken einladen zu können.

Da sich unsere Referentinnen und Referenten ehrenamtlich engagieren und wir unentgeltlich Räume nutzen dürfen, sind alle Angebote kostenfrei für Sie.

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 erbitten wir Ihre rechtzeitige Absage. Aber bitte informieren Sie sich auch kurzfristig über unser Angebot und eventuelle Änderungen! Wenn Sie Fragen haben, Ihr Anruf ist uns willkommen oder besuchen Sie uns auf www.wiesenetz.ruhr

Wir freuen uns auf Sie.

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


Unsere Veranstaltungsorte:

Alfried Krupp Krankenhaus, Rüttenscheid

Alfried-Krupp-Str. 21
45131 Essen-Rüttenscheid

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

Henricistr. 108
45136 Essen

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

Eulerstr. 17
45143 Essen

Einkaufszentrum Limbecker Platz

Limbecker Platz
45127 Essen

Elisabeth-Krankenhaus

Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle, Frohnhauser Platz

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/Knappschaftskrankenhaus

Am Deimelsberg 34
45276 Essen

Krebsberatungsstelle

Camillo-Sitte Platz 3
45136 Essen

Margot von Bonin-Haus der Stiftung Universitätsmedizin Essen

Hohlweg 8
45147 Essen

Medienforum des Bistums Essen

Zwölfling 14
45127 Essen

Messe Essen

Messeplatz 1
45131 Essen

Philippusstift / Katholisches Klinikum

Hülsmannstr. 17
45355 Essen

Ruhr Museum

Gelsenkirchener Str. 181
45309 Essen

Sozialpsychiatrisches Zentrum Essen-Borbeck „Stützpunkt“

Germaniaplatz 3
45355 Essen

WIESE e.V.

Pferdemarkt 5
45127 Essen

Yoga-Zentrum Essen

Schornstr. 15
45128 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Gabriele **Becker**, Dipl.-Päd., WIESE e.V. · Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus · Juliane **Böttcher**, stellvertretende ärztliche Leiterin des Gesundheitsamtes · Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE e.V. · Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. · Bernd **Dießelmann**, Psychotherapie, Suchttherapie, Supervision · Brigitte **Eiben**, Krankenschwester, Psychotherapie (HPG), Psychoonkologie · Susanne **Eymael**, Bewegungs-Coach · Annette **Friedrich**, Dipl.Soz.Päd. · Beatriz **Gallardo**, Musikerin · Dr. Eckhard **Hömborg**, Parkinson vor Ort - Selbsthilfegruppe Parkinson Essen · Steffen **Hunder**, Pfarrer · Jörg **Linne-mann-Laaks**, Dipl.-Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qui-Gong-Lehrer · Birgit **Löhning**, Pädagogin M.A., Psychotherapeutin HPG, Physiotherapeutin, Osteopathie · Christine **Poensgen**, Frauenselbsthilfe nach Krebs, LV NRW e.V., Gruppe Essen · Marion **Randhawa**, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologie · Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte · Franziska **Seyboldt**, Buchautorin · Gislinde **Spiller**, Rechtsanwältin · Natalie **Steinert**, Leitung Suchtnotruf · Michaela **Weber-Freitag**, Soz. Päd. MA, WIESE e.V. · Marita **Zimmer**, Klangschalen-therapeutin · Sandra **Zingeler**, Mode- und Kostümdesignerin

Januar

Montag, 22.1., 18–20 Uhr

„Wie geht’s? Wie steht’s?“

Spielerische Anregungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen

Moderation: Gabriele Becker und Michaela Weber-Freitag

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

Mittwoch, 31.1., 18–20 Uhr

Selbsthilfe singt – Singen ist Selbsthilfe

Gründungstreffen für eine neue Singgruppe

Einführung: Dr. Eckhard Hömberg, Christine Poensgen und Michaela Weber-Freitag

Anleitung: Beatriz Gallordo

Ort: Seminarraum im Margot von Bonin-Haus, Essen-Holsterhausen

Februar

Dienstag, 20.2., 17–18.30 Uhr

Moderierter Erfahrungsaustausch für Mitglieder aus Depressions-Selbsthilfegruppen

Moderation: Gabriele Becker

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

Donnerstag, 22.2., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Depressionen

Im Gespräch: Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus, Essen-Rüttenscheid

Samstag, 24.2., 10–20 Uhr

Tag der Seltenen Erkrankungen

Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen im Limbecker Einkaufszentrum

Schirmherrin: Alexandra Wagner, Centermanagerin des EKZ Limbecker Platz

Ort: Limbecker Einkaufszentrum, Essen-Mitte

März

Montag, 5.3., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander (I)

Moderation: Gabriele Becker

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

Dienstag, 6.3., 11–13 Uhr

Selbsthilfe schafft Selbstwert – mach mehr aus Dir

Angeleiteter Gesprächskreis an vier aufeinander aufbauenden Terminen zum Thema Selbstwert

Weitere Termine: 13.3., 20.3. und 27.3.

Moderation: Claudia Demeter

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

Mittwoch, 7.3., 15.30–17 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Phantasieren

Eine angeleitete Tiefenentspannung

Leitung: Susanne Eymael

Ort: Yoga-Zentrum-Essen, Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 15.3., 14–16 Uhr

‘Tadim yok’ – Depresyon hayatı neden zorlatıyor?

Bock auf gar nix – Wenn Depressionen das Leben schwer machen. In deutscher u. türkischer Sprache

In Kooperation mit ASB Regionalverband Ruhr e.V. und SPKoM e.V.

Ort: Die Perspektive e.V., Essen-Altendorf

April

Donnerstag, 12.4., 18–19.30 Uhr

Neuerungen in der Pflegeversicherung

Vortrag: Gislinde Spiller

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

Dienstag, 24.4., Beginn 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr

„RATTATAM, MEIN HERZ – Vom Leben mit der Angst“

Lesung und Gespräch mit der Autorin Franziska Seyboldt
Veranstaltung des Medienforums des Bistums Essen in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Essen und WIESE e.V., Eintritt 10,00 €, Vorverkauf und Abendkasse (sofern nicht ausverkauft)

Ort: Medienforum des Bistums Essen, Essen-Mitte

Mai

Krebs – wir reden darüber (I–III)

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

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Dienstag 15.5., 18–19.30 Uhr

„Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen?“

Vortrag: Annette Friedrich

Ort: Krebsberatung für Betroffene und Angehörige, Essen-Huttrop

Dienstag 22.5., 18–19.30 Uhr

Krebs – wir reden darüber (II)

„Behandlung abgeschlossen – Zurück ins neue alte Leben!“

Vortrag: Marion Randhawa

Ort: Krebsberatung für Betroffene und Angehörige, Essen-Huttrop

Dienstag 29.5., 18–19.30 Uhr

Krebs – wir reden darüber (III)

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

Vortrag: Brigitte Eiben

Ort: Krebsberatung für Betroffene und Angehörige, Essen-Huttrop

Mittwoch, 30.5., 16–19 Uhr

Multiple Sklerose-Tag 2018

Eine gemeinsame Veranstaltung von: Katholisches Klinikum Essen, Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. (DMSG), Ortsverein Essen und WIESE e.V.

Ort: Philipusstift, Essen-Borbeck

Juni

Dienstag, 5.6., 11–12.30 Uhr

Genuss mit allen Sinnen – jetzt erst recht!

Workshop zur Wahrnehmung unserer Sinne und Stärkung unserer Genussfähigkeit an vier aufeinander folgenden Terminen

Weitere Termine: 12.6., 19.6. und 26.6.

Moderation: Claudia Demeter

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

Sucht – wir reden darüber (I–III)

In Kooperation mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Moderation: Gabriele Becker

Dienstag, 5.6., 18–19.30 Uhr

Genuss oder Sucht – wo ist die Grenze?

Vortrag: Heike Bender-Roth

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

Dienstag, 12.6., 18–19.30 Uhr

Sucht – wir reden darüber (II)

Wege aus der Sucht

Vortrag: Bernd Dießelmann

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

Donnerstag, 14.6., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch:

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa bei jungen Menschen (bis 40 Jahren)

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 19.6., 18–19.30 Uhr

Sucht - wir reden darüber (III)

Angehörige von suchtkranken Menschen stärken!

Vortrag: Natalie Steinert

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

Montag, 25.6., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander (II)

Moderation: Gabriele Becker

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

Freitag, 29.6., 14–18 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Was ich selber tun kann bei Ängsten Depressionen und bipolaren Störungen –

Ein Nachmittag mit Impulsvorträgen, praktischen Übungen, Begegnungen, dialogischem Austausch, Kaffee und Kuchen. In Zusammenarbeit mit den Kliniken Essen-Mitte und dem Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer

Ort: Knappschafts-Krankenhaus, Essen-Steele

Juli

Donnerstag, 12.7., 9.30–17 Uhr

Brot und Rosen

Ein Gesundheitstag für Frauen

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

Ort: Kardinal Hengsbach Haus, Essen-Werden

Dienstag, 24.7., 17–19 Uhr

Selbsthilfe macht schön:

Ein Workshop zu Selbstwahrnehmung, Mode und „gutem Geschmack“

Leitung: Sandra Zingeler

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

August

Dienstag, 14.8., 18–20 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Qui-Gong

Ein Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks

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

Mittwoch, 22.8., 15.30–17.30 Uhr

Selbsthilfe im Dialog:

Heimat in der Selbsthilfe finden – Zugehörigkeit, Identität, Tradition

Workshopleitung: Juliane Böttcher, Bernd Dießelmann, Gabriele Becker, Michaela Weber-Freitag

Ort: Ruhr-Museum

Donnerstag, 23.8., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch:

Polyneuropathie

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 30.8., 18–21 Uhr

Auf der grünen WIESE – Selbsthilfe-Sommerfest

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

September

Montag, 10.9., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander (III)

Moderation: Gabriele Becker

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

Mittwoch, 12.9., 11–16 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Heilung und Bewusstsein – Zugänge zum Bei-mir-sein

Leitung: Birgit Löhning

Ort: Seminarraum im Margot von Bonin-Haus,
Essen-Holsterhausen

Montag, 24.09., 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

Oktober

Mittwoch, 10.10., 16–19 Uhr

Schlaganfall-Tag 2018

Eine gemeinsame Veranstaltung von: Katholisches Klinikum Essen, Essener Schlaganfall-Selbsthilfegruppen und WIESE e.V.

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 11.10., 16.30–18 Uhr

Erfahrungsaustausch: Prostatakrebs

Im Gespräch: Prostata Selbsthilfe Essen e.V.

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Im November

Patienten stärken – Vorträge, Informationen, Begegnungen

In Kooperation mit der Contilia

Ort: Elisabeth-Krankenhaus, Essen-Huttrop

November

Samstag, 3.11. bis Sonntag, 11.11.

Messe „Mode Heim Handwerk“

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

Dezember

Samstag, 1.12., 14–17 Uhr

Mandalas und meditative Musik

Ein besinnlicher Nachmittag vor dem 1. Advent, gestaltet von Pfarrer Steffen Hunder, Marita Zimmer und WIESE e.V.

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

Montag, 3.12., 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander (IV)

Moderation: Gabriele Becker

Ort: WIESE e.V., großer Saal, 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.