



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

die Selbsthilfberatungsstelle WIESE e.V. lädt Sie ein, ein Jahr voll vielfältiger Angebote und Formate zu den Themen Selbsthilfe, Gesundheit und Wohlbefinden zu erleben.

2025 ist zudem ein besonderes Jahr für uns: *Wir ziehen um ins zentral gelegene Haus der Begegnung in der I. Weberstraße und feiern gleichzeitig 35 Jahre erfolgreiche Selbsthilfeunterstützung in Essen.* Freuen Sie sich auf schöne Veranstaltungen, lehrreiche Workshops und wertvolle Begegnungen, die zeigen, wie gemeinsamer Austausch und Information unser Leben bereichern können.

Bitte erkundigen Sie sich vor jeder Veranstaltung, ob das Angebot stattfindet, und melden Sie sich verbindlich per Mail, Telefon oder Post an. Bei den meisten Angeboten gibt es nur limitierte Plätze (der frühe Vogel fängt den Wurm!). Daher bitten wir Sie bei Nichtteilnahme um rechtzeitige Absage, damit Personen von der Warteliste nachrücken können.

Wenn Sie Fragen haben, ist uns Ihr Anruf immer willkommen.

Um auf dem Laufenden zu bleiben, besuchen Sie unsere Homepage www.wiesenetz.de und abonnieren Sie am besten unseren kostenfreien Newsletter auf www.selbsthilfe-news.de.

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

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

Herausgegeben von:

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen
Eulerstraße 17, 45143 Essen

ab 01.06.2025

I. Weberstraße 28, 45127 Essen

Telefon: 0201-207676

Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de

Web: www.wiesenetz.de

Instagram: [wiese.selbsthilfeberatung](https://www.instagram.com/wiese.selbsthilfeberatung)

www.facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung

Unsere telefonischen Sprechzeiten:

Montag und Dienstag 10–13 Uhr

Mittwoch und Donnerstag 13–17 Uhr

Termine nach Vereinbarung.

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.

Veranstaltungskalender zum Download:



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

Januar

Mittwoch, 22.01.25, 17:30-19:30 Uhr

Selbsthilfe-Förderung 2025 durch die gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 h SGB V

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V.

Vortrag: Dirk Ebertz

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Donnerstag, 23.01.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Februar

Donnerstag, 06.02.25, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Lungenkrebs

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 11.02.25, 18:00-19:30 Uhr

Hochsensibilität: Reizende Ressource - ein Perspektivwechsel

Impulsvortrag und Austausch

Vortrag: Michaela Göddenhoff

Ort: Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Montag, 17.02.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

März

Dienstag, 18.03.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 20.03.25, 18:00-19:30 Uhr

Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri

Lust auf Kennenlernen, Netzwerken, Information

In Zusammenarbeit mit dem Westdeutschen
Tumorzentrum

Moderation: Kristina Hardt und
Michaela Weber-Freitag

Ort: Mediz. Forschungszentrum Universitäts-
klinikum, Seminarraum (EG),
Essen-Holsterhausen

Dienstag, 25.03.25, 17:00-18:30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Tai-Chi-Ball

Ein Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks

Ort: Valeara Tagesklinik, Essen-Borbeck

Donnerstag, 27.03.25, 16:00-18:00 Uhr



Film ab: Yaloms Anleitung zum Glückhsein

Filmvorführung mit Austausch

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus
Messings Garten

Moderation: Claudia Demeter

Ort: Zentrum 60plus, Essen-Frohnhausen

April

Donnerstag, 03.04.25, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Prostatakrebs

Im Gespräch: Prostata Selbsthilfe Essen e.V.

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Dienstag, 08.04.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Dienstag, 29.04.25, 17:30-19:00 Uhr



Film ab: Auf Winter folgt Frühling

Ein Film über das Abschiednehmen beim Tod des
Partners - Filmvorführung mit Austausch

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus im
Isenberg-Treff

Moderation: Melanie Christ, Anke Jansen und
Michaela Weber-Freitag

Ort: Zentrum 60plus im Isenberg-Treff,
Essen-Rüttenscheid

Mai

Mittwoch, 14.05.25, 16:00-18:00 Uhr

Medizin und Patienten im Dialog - Multiple Sklerose

Mit dem Philippsstift und der Deutschen Multiple
Sklerose Gesellschaft Essen e.V.

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippsstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 19.05.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom



Donnerstag, 22.05.25, 18:00-20:00 Uhr

**Wenn die Seele anklopft:
Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt
Bipolare Störungen erkennen und behandeln**

In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und
Essener Selbsthilfegruppen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer
Ort: Evang. Huyssens-Stiftung, Cafeteria,
Essen-Huttrop

Mittwoch, 28.05.25, 16:00-17:30 Uhr

Depressionen im Alter

Vortrag mit Austausch.
In Kooperation mit dem Zentrum 60plus Melanchthonstraße

Leitung: Claudia Demeter
Ort: Zentrum 60plus Melanchthonstraße,
Essen-Holsterhausen



Achtung!
**Ab Juni sind wir im Haus der Begegnung,
I. Weberstr.28, 45127 Essen zu finden!**

Juni

Dienstag, 03.06.25, 18:00-20:00 Uhr

Schritt für Schritt Körper und Seele stärken

Ein Spaziergang für Krebsbetroffene und Angehörige
In Kooperation mit der Krebsberatung Essen

Leitung: Anne Rillig und Michaela Weber-Freitag
Ort: Im Grünen, N.N.

Montag, 16.06.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch
Moderation: André Beermann und Claudia Demeter
Ort: virtuell über Zoom

Juli

Mittwoch, 09.07.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter
Ort: virtuell über Zoom

Dienstag, 22.07.25, 18:00-19:30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Lachyoga

Eine erheiternde Auszeit

Leitung: Ulla Timmers-Trebing und
Michaela Weber-Freitag

Treffpunkt: Gruga Haupteingang, Essen-Rüttenscheid

August

Dienstag, 26.08.25, 18:00-19:30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Achtsam im Sinnesgarten

Ein Workshop im Grünen

Leitung: Melanie Hundacker und
Michaela Weber-Freitag

Ort: Gruga, Parkplatz Külshammerweg,
Essen-Margarethenhöhe

September

Dienstag, 02.09.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter
Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 04.09.25, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Wachkoma

Im Gespräch: Angehörigen-Selbsthilfe Wachkoma NRW
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 04.09.25, 18:00-20:00 Uhr

**Wenn die Seele anklopft:
Suizidalität bei psychischen Erkrankungen**

Ursachen, Hilfemöglichkeiten und Folgen
In Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte und Essener
Selbsthilfegruppen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer
Ort: Evang. Huyssens-Stiftung, Cafeteria,
Essen-Huttrop

Montag, 08.09.25, 18:00-19:30 Uhr

**Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfe-
gruppen für die Präsentation auf der Messe
„Mode Heim Handwerk“**

Moderation: Barbara Pink
Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Saal A im EG, Essen-Mitte

Mittwoch, 10.09.25, 16:00-18:00 Uhr

Medizin und Patienten im Dialog – Schlaganfall

Mit dem Philippusstift und der Schlaganfallgruppe Essen e.V.

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

Donnerstag, 11.09.25, 15:00-18:00 Uhr



Sommerfest in unseren neuen Räumen

Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Saal im EG, Essen-Mitte

Oktober

Donnerstag, 02.10.25, 17:00-18:30 Uhr



**Online-Schnupperstunde:
Gruppenangebot seelische Gesundheit**

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter
Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 09.10.25, 18:00-20:30 Uhr



**Film ab: Eine Portion Selbstliebe
Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen**

Filmvorführung mit Austausch
In Kooperation mit dem Netzwerk Essstörungen
Ort: VHS, Kleiner Saal E11, Essen-Mitte



Dienstag, 28.10.25, 17:30-19:00 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe

Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: André Beermann und Michaela Weber-Freitag

Ort: WIESE e.V., Haus Begegnung, Essen-Mitte

November

Donnerstag, 06.11.25 – Sonntag, 09.11.25

Messe Mode Heim Handwerk

Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen und WIESE e.V.

Ort: Messe Essen, Essen-Rüttenscheid

Montag, 10.11.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 13.11.25, 16:00-18:00 Uhr

Drogenpolitik im Wandel Aktuelle Entwicklungen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem
Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Referent: Ruben Planert

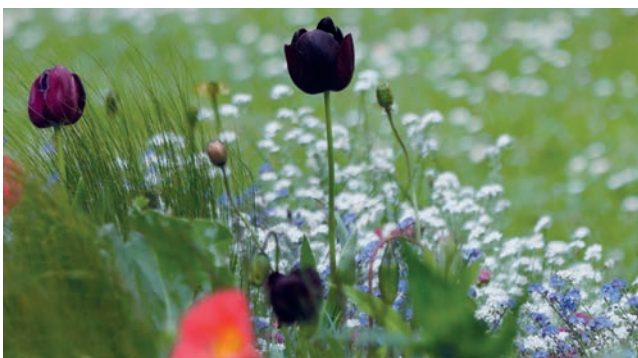
Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung, Essen-Mitte

Dienstag, 18.11.25, 19:30-21:30 Uhr

Lesung: Daniel Schreiber „Die Zeit der Verluste“

In Kooperation mit dem Medienforum im Bistum Essen

Ort: Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte



Donnerstag, 20.11.25, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Osteoporose

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Osteoporose Essen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 27.11.25, 17:00-19:00 Uhr

Infoabend: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Vorstellung des Beratungsangebots

In Kooperation mit EUTB Trägerbündnis Essen

Moderation: Claudia Demeter

Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Essen-Mitte

Dezember

Donnerstag, 18.12.25, 17:00-18:30 Uhr



Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

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 An- und ggf.
Abmeldung.

Unsere Veranstaltungsorte:

Alfried Krupp Krankenhaus, Alfried-Krupp-Straße 21,
45131 Essen

Evang. Huyssens-Stiftung, Cafeteria (Haupteingang)
Henricistraße. 92, 45136 Essen

Gruga, Haupteingang, Messeplatz 1A, 45131 Essen

Gruga, Parkplatz Külshammerweg, Külshammerweg,
45149 Essen

Haus der Begegnung, I. Weberstraße 28, 45127 Essen

Medienforum im Bistum Essen, Zwölfling 16, 45127 Essen

Mediz. Forschungszentrum am Uniklinikum Essen,
Seminarraum (EG), Hufelandstraße 55, 45147 Essen

Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen

Philippusstift, Hülsmannstraße 17, 45355 Essen

Valeara Tagesklinik, Flurstraße 191, 45355 Essen

VHS Volkshochschule Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen

WIESE e.V. (bis Ende Mai 2025), Eulerstraße 17,
45143 Essen

WIESE e.V. (ab Juni 2025), Haus der Begegnung,
I. Weberstr. 28, 45127 Essen

Zentrum 60plus Messings Garten, Messings Garten 4,
45147 Essen

Zentrum 60plus Melanchthonstraße,
Melanchthonstraße 3, 45147 Essen

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff, Isenbergstraße 81,
45131 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

André **Beermann**, Dipl. Sozialarbeiter, WIESE e.V. ■ Melanie Christ, Leitung amb. Hospizdienst, Alfried Krupp Krankenhaus ■ Claudia **Demeter**, Dipl. Psychologin, WIESE e.V. ■ Dirk **Ebertz**, BKK ARGE NRW (BAN), federführend bei der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung n. § 20 h SGB V für Essen ■ Michaela **Göddenhoff**, Heilpraktikerin (Psychotherapie) ■ Kristina **Hardt**, Patientenbeteiligung und Selbsthilfe, WTZ ■ Melanie **Hundacker**, Trainerin/Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach ■ Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus im Isenberg-Treff ■ PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippusstift ■ Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer. ■ Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. ■ Ruben **Planert**, Sozialarbeiter B.A., Suchthilfe Direkt ■ Annette **Rohde**, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin ■ Anne **Rillig**, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychoonkologin, Leitung Krebsberatung Essen ■ Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte ■ Daniel **Schreiber**, Autor ■ Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen ■ Ulla Timmers-Trebing, Sport- und Bewegungstherapeutin, LVR ■ Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.