



Veranstaltungs- Kalender 2021

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

einen Jahreskalender in Coronazeiten zu erstellen,
ist nicht ganz einfach. Wir haben im Team lange
diskutiert, ob es überhaupt Sinn macht. Im ver-
gangenen Jahr mussten wir – coronabedingt – oft
Änderungen an unseren Veranstaltungen vornehmen.

Ein Jahreskalender ist dazu da, aktuelle Themen
aufzugreifen, Dinge anzukündigen, Orientierung
zu geben und einzuladen. Diese Gründe haben für
uns überwogen, unsere Jahresübersicht wie immer
herauszugeben. Und sicherlich hat auch ein Stück
Hoffnung mit hineingespielt, dass die Pandemie
2021 auf dem Rückzug sein wird – wir von WIESE e.V.
sehnen uns sehr danach: Es wäre einfach nur schön,
mit Ihnen gemeinsam wieder Veranstaltungen in
der Präsenzform zu erleben.

Bitte erkundigen Sie sich vor jeder Veranstaltung
ob und in welcher Form (Präsenz oder virtuell) das
angekündigte Angebot stattfindet und melden Sie
sich verbindlich per Mail, Telefon oder Post an. Aus
Hygieneschutzbedingungen müssen wir im Vorfeld
wissen, wie viele Interessenten teilnehmen werden,
außerdem gibt es bei manchen Angeboten Teil-
nahmebeschränkungen auch aus inhaltlichen oder
räumlichen 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
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 **Wiese** e.V.-Team

Wiese e.V.

Beratung und Information für Essener
Selbsthilfegruppen und Interessierte



Online: Regelmäßig moderierter Erfahrungsaus-
tausch zu Depressionen und Sucht sowie virtuelle
Gruppengründungen zu unterschiedlichen Themen.

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, 14.1.21, 18–20 Uhr, virtuell über Zoom

Selbsthilfe-Förderung 2021 durch die gesetzliche Krankenversicherung nach § 20 h SGB V

Vortrag: Dirk Ebertz



Die sichere Geburt – Filmvorführung mit Austausch

Datum: Dienstag, 26.1.21, 17–20 Uhr
Ort: VHS Essen, Kleiner Hörsaal, E-Mitte

Datum: Dienstag, 2.2.21, 17–20 Uhr
Ort: VHS Essen, Raum EE.01, E-Mitte

Februar

Dienstag, 9.2.21, 18–19.30 Uhr, virtuell über Zoom

Stark durchs Studium (1)

Einsamkeit in der Corona-Zeit – Studieren ohne Campus

Impulse: Sabrina Nikoleit
Moderation: Michaela Weber-Freitag

Sucht – wir reden darüber

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus des Bezirks V und dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Ort: Zentrum 60plus des Bezirks V
Impulse: Klaus Sander
Moderation: Gabriele Becker

Genuss oder Sucht – wo ist die Grenze?

Vortrag: Bernd Dießelmann
Datum: Donnerstag, 4.2.21, 17.30–19 Uhr

Wege aus der Sucht

Vortrag: Katrin Hotze
Datum: Donnerstag, 11.2.21, 17.30–19 Uhr

Angehörige von suchtkranken Menschen stärken!

Vortrag: Natalie Steinert
Datum: Donnerstag, 18.2.21, 17.30–19 Uhr

Montag, 22.2.21, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe (1)

Impulse für ein konstruktives Miteinander

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

Mittwoch, 24.2.21, 17–18.30 Uhr

Und wenn sie nicht gestorben sind...: Was stabilisiert und macht Paarbeziehungen langlebig?

Vortrag: Claudia Demeter
Impulse: Heidi Rosin
Ort: WIESE e.V., E-Altendorf

März

Body and Soul:

Ein kunsttherapeutisches Angebot für brustamputierte Frauen

In Kooperation mit der Krebsberatung und campus naturalis. An drei Nachmittagen, Datum stand noch nicht fest.

Referentinnen: Frauke Horn, Paulina Nowak, Nicole Erdmann
Ort: N.N.

Mittwoch, 10.3.21, 18–20 Uhr

„IMMER UND EWIG“ – Die unglaubliche Reise eines außergewöhnlichen Liebespaars

Ein Dokumentarfilm von Fanny Bräuning
Ort: VHS Essen, Kleiner Hörsaal, E-Mitte

April

Samstag, 17.4.21, 14–17 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Mandalas und meditative Musik

Mit Steffen Hunder, Marita Zimmer, Christel Dickgreber
Ort: Haus der Begegnung und Ev. Kreuzeskirche, E-Mitte

Dienstag, 20.4.21, 18.15–19.45 Uhr

Umgang mit Schuld und Schamgefühlen

Ein Vortrag mit anschließendem Austausch
Referent: Werner Korsten
Ort: Margot von Bonin Haus, E-Holsterhausen

Depression – wir reden darüber

Eine Veranstaltung von WIESE e.V. in Kooperation mit: Zentrum 60plus, Bezirk V, Essener Bündnis gegen Depression, Depressions-Selbsthilfegruppen und Markus-Haus

Moderation: Gabriele Becker
Ort: Zentrum 60plus des Bezirks V

Schlecht drauf oder depressiv? (1)

Impulsreferat: Claudia Demeter
Datum: Donnerstag, 22.4.21, 17.30–19 Uhr

Wege aus dem Tief (2)

Impulsreferat: Regine Schmelzer-Faßold
Datum: Donnerstag, 29.4.21, 17.30–19 Uhr

Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um? (3)

Impulsreferat: Jane Splett
Datum: Donnerstag, 6.5.21, 17.30–19 Uhr

Depression – wir reden darüber: in türkischer Sprache (4), Depresyon – Derdini söylemeyen derman bulamaz

Impulsreferat: Meral Renz
Moderation: Jale Yildiz
Datum: Donnerstag, 20.5.21, 17.30–19 Uhr

Montag, 26.4.21, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe (2)

Mittwoch, 28.4.21, 17.30–19 Uhr

Was tun bei Sucht?

Что делать при зависимости?

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

Referentin: Svetlana Starovoytova
Im Interview: Christa, Al-Anon
Moderation: Irina Götte und Violetta Zubkova
Ort: KD 11/13, E-Altenessen

Mai

Montag, 10.5.21, 18–19.30 Uhr, virtuell über Zoom

Stark durchs Studium (2)

Studieren mit Handicap – Behinderung und chronische Erkrankung als besondere Herausforderung

Impulse: N.N.

Mittwoch, 12.5.21, 18–20 Uhr

Silence isn't empty – Ein Dokumentarfilm über die Vielfalt und die Bedeutung von Meditation

Ort: VHS Essen, Kleiner Hörsaal, E-Mitte

Dienstag, 18.5.21, 18–19.15 Uhr

Beim Spazierengehen zur inneren Ruhe finden

Eine Gehmeditation mit Ulla Timmers-Trebing

Veranstaltung in Kooperation mit dem LVR-Klinikum Essen

Ort: im Essener Süden

Mittwoch, 19.5.21, 18–19.30 Uhr

Wenn die Seele anklopft:

Wenn Gespräche gelingen – von der Kunst des Zuhörens

Veranstaltung in Kooperation mit den Kliniken Essen-Mitte

ReferentInnen: Gesa Janssen-Schauer, Uwe Matysik,

Mariane, Ingelore Stephan, Gabriele Becker

Ort: Marktkirche, E-Mitte



„Wenn die Seele erschüttert ist“: Ein Film über die Folgen von Psychotraumata

Datum: Dienstag, 4.5.21, 11–13 Uhr

Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, E-Süd

Datum: Mittwoch, 5.5.21, 13–14.30 Uhr

Ort: Essener Kontakte, E-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 11.5.21, 14.30–16.30 Uhr

Ort: Stützpunkt, E-Borbeck

Montag, 31.5.21 17–18.30 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Yoga für die Wirbelsäule

Leichte Übungen für Kraft, Entspannung und Flexibilität

Leitung: Iris Brecklinghaus

Ort: Abraxas, E-Holsterhausen

Juni

Montag, 14.6.21, 16–17 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Klang trifft Stille – Im Hier und Jetzt mit

Klangschalen entspannen

Referent: Thomas Over

Ort: Margot von Bonin Haus, E-Holsterhausen

Mittwoch, 16.6.21, 18–19.30 Uhr

Gesundheitsstandort Essen:

Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V. – Warum dieser Verein für Essener Selbsthilfegruppen interessant ist

Referenten: Dr. Maria del Pilar Andrino und Winfried Book

Ort: N.N.

Dienstag, 29.6.21, 14–17 Uhr

Der Einfluss von Corona auf die Gruppe und mich Outdoor-Workshop

Leitung: Bernd Dießelmann, Gabriele Becker

Ort: Im Essener Süden

Mittwoch, 30.6.21, 14–16.30 Uhr

„Überwindungen – Depressionen im Seniorenalter“

Filmvorführung und Diskussion

In Kooperation mit der Kontakt- und Beratungsstelle und dem Zentrum 60plus Krays des ASB

Ort: Zentrum 60plus, E-Kray

Juli

Mittwoch, 7.7.21, 16–17.30 Uhr

Die Gruppe. Das wundersame Wesen. Oder: Was Selbsthilfe von Musikern lernen kann

Leitung: Heinz D. Diste

Ort: Haus der Begegnung, E-Mitte

Montag, 12.7.21, 16–18 Uhr

Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht

Vortrag: Gislinde Spiller

Ort: Margot von Bonin Haus, E-Holsterhausen

August

Dienstag, 10.8.21, 18–19.30 Uhr, virtuell über Zoom

Stark durchs Studium (3)

Stress und Selbstzweifel im Studium – Von Akutbelastung bis Zukunftsangst

Impulse: Harald Kaßen

Donnerstag, 19.8.21 18.30–20 Uhr

Selbsthilfe entspannt:

Tai-Chi Ball

Ein Aktiv-Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks

Ort: N. N.

Samstag, 28.8.21, ab 12 Uhr

Wenn die schwarze Wolke kommt

Ein Gottesdienst zum Thema Depressionen

Mit: Kliniken Essen-Mitte, Essener Bündnis gegen Depression, Depressions-Selbsthilfegruppen

Leitung: Uwe Matysik

Ort: Marktkirche, E-Mitte

Montag, 30.8.21, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe (3)

September

Frauen.Gesundheitstag „Brot und Rosen“

Datum stand bei Druck noch nicht fest.

Mittwoch, 1.9.21, 17.30–19 Uhr

Depression – wir reden darüber

Депрессия – мы говорим об этом на русском языке

Mit dem AK Gesundheit, Selbsthilfe und Migration

Referent: Igor Liberchuk

Moderation: Irina Götte und Violetta Zubkova

Ort: Zentrum 60plus des ASB, E-Kray

Donnerstag, 2.9.21. bis vorauss. Ende Nov/Anfang Dez., 12-14 Uhr

Psychoedukativer Gruppenaustausch zum Thema Depression

ReferentIn: Claudia Demeter / N.N. Essener Kontakte

Ort: VHS Essen Raum 4.11, E-Mitte

Mittwoch, 8.9.21, 19.30–21 Uhr

Das schwierige Erbe der Kriegsenkel – Lesung mit Heike Pffingsten-Kleefeld

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Ort: Medienforum im Bistum Essen, E-Mitte

Montag, 20.9.21, 18–19.30 Uhr

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

Moderation: Christel Dickgreber

Ort: WIESE e.V., E-Altendorf

Samstag, 25.9.21, Uhrzeit stand bei Druck noch nicht fest

120jähriges Jubiläum der Fachklinik Kamillushaus Tag der offenen Tür

Ort: Kamillushaus, E-Heidhausen

Oktober

Mittwoch, 6.10.21, ab 18 Uhr

Das Fest der Selbsthilfe

Die Verleihung des 8. Essener Selbsthilfepreises

Ort: Stadion Essen, Raum Assindia, E-Vogelheim



„Ich und Ana“: Ein Film über Essstörungen

Datum: Dienstag, 19.10.21, 11–13 Uhr

Ort: Stützpunkt, E-Borbeck

Datum: Mittwoch, 20.10.21, 13–14.30 Uhr

Ort: Essener Kontakte, E-Frohnhausen

Datum: Dienstag, 26.10.21, 14.30–16.30 Uhr

Ort: ASB Kontakt- und Beratungsstelle, E-Süd

Montag, 25.10.21, 18–19.30 Uhr

Keiner bringt sich gerne um – Umgang mit suizidalen Impulsen

Ein Vortrag mit anschließendem Austausch

Referent: Werner Korsten

Ort: Margot von Bonin Haus, E-Holsterhausen

November

Samstag, 6.11.21 bis Sonntag, 14.11.21

Messe „Mode Heim Handwerk“

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

Krebs und Corona – Virtuell über Zoom

In Kooperation mit der Krebsberatung sowie Mitgliedern aus Krebs-Selbsthilfegruppen

Moderation: Michaela Weber-Freitag

Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen?

Vortrag: Annette Friedrich

Datum: Dienstag, 16.11.21, 18–19.30 Uhr

Unterstützung, Belastung, Selbstfürsorge - Was können Betroffene und Angehörige nach der Behandlung (für sich) tun?

Vortrag: Kathrin Bochmann

Datum: Dienstag, 23.11.21, 18–19.30 Uhr

Montag 15.11.21, 18–19.30 Uhr, virtuell über Zoom

Stark durchs Studium (4)

Studieren und Migration – Junge Frauen zwischen Tradition und Campusleben

Montag, 29.11.21, 18–19.30 Uhr

Selbsthilfe live – Gruppenarbeit unter der Lupe (4)

Dezember

Donnerstag, 2.12.21, 18.20–19.50 Uhr

Lebenskunst. Von Philosophen lernen

Vortrag mit Austausch

Referent: Nikolaos Georgakis

Ort: VHS Essen, Kleiner Hörsaal, E-Mitte

Unsere Veranstaltungsorte:

Abraxas Yogastudio, Gemarkenstraße 19, 45147 Essen

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

Essener Kontakte e.V., Kontaktstelle
Frohnhauser Platz 1, 45145 Essen

Evang. Kreuzeskirche, Kreuzeskirchstr. 16, 45127 Essen

Fachklinik Kamillushaus, Heidhauser Str. 273, 45239 Essen

Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28, 45127 Essen

KD 11/13, Karl-Denkhaus-Str. 11-13, 45329 Essen

Margot von Bonin Haus, Hohlweg 8, 45147 Essen

Marktkirche, Flachsmarkt 2, 45127 Essen

Medienforum im Bistum Essen, Zwölfling 16, 45127 Essen

Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen

Sozialpsychiatrisches Zentrum Essen-Borbeck
„Stützpunkt“, Germaniaplatz 3, 45355 Essen

Stadion Essen, Hafenstr.97a, 45356 Essen

Volkshochschule Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen

WIESE e.V., Eulerstr. 17, 45143 Essen

Zentrum 60plus des Arbeiter Samariter Bundes (ASB)
Kraye Str. 80-82, 45276 Essen

Zentrum 60plus des Bezirks V, Hövelsr. 71, 45326 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

Dr. Maria **del Pilar Andrino**, Vorsitzende Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V. ▪ Gabriele **Becker**, Dipl.-Pädagogin, WIESE e.V. ▪ Winfried **Book**, Geschäftsführer Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V. ▪ Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin ▪ Iris **Brecklinghaus**, Heilpraktikerin, Bewegungspädagogin, Abraxas ▪ **Christa**, Al-Anon ▪ Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE e.V. ▪ Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. ▪ Bernd **Dießelmann**, Psychotherapeut, Suchttherapeut, Supervisor ▪ Heinz D. **Diste**, Goldberg Consult and Support ▪ Dirk **Ebertz**, VIACTIV Krankenkasse, federführend bei der Gemeinschaftsförderung nach § 20h SGB V ▪ Nicole **Erdmann**, BLS, Kreativ-methodische Praktikerin ▪ Annette **Friedrich**, Dipl.-Soz.Päd. ▪ Nikolaos **Georgakis**, Philosoph, Programmbereichsleiter VHS Essen ▪ Irina **Götte**, Zentrum 60plus International AWO ▪ Frauke **Horn**, Kunsttherapeutin/B.A., Systemischer Coach, Maskenbildnerin ▪ Katrin **Hotze**, Dipl.-Pädagogin, Suchtberatung, Diakoniewerk Essen ▪ Steffen **Hunder**, Pfarrer ▪ Gesa **Janssen-Schauer**, psychol. Psychotherapeutin, therap. Leitung der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik u. Suchtmedizin Kliniken Essen-Mitte ▪ Harald **Kaßen**, Sozialwissenschaftler M.A., Heilpraktiker (Psychotherapie), Studierendenwerk ▪ Werner **Korsten**, Pfarrer i.R., Supervisor, Coach, Berater ▪ Igor **Liberchuk**, M. Sc.-Psychologe u. Psychotherapeut ▪ Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl.-Sozialpäd., Tai-Chi u. Qigong-Lehrer ▪ **Mariane**, Anonyme Alkoholiker ▪ Uwe **Matysik**, Pfarrer u. ev. Seelsorger an den Kliniken Essen-Mitte ▪ Sabrina **Nikoleit**, Rehabilitationswissenschaftlerin M.A., syst. Beraterin, Studierendenwerk ▪ Paulina A. **Nowak**, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Systemische Beraterin ▪ Thomas **Over**, Klangschaalenmusiker ▪ Heike **Pfingsten-Kleefeld**, Autorin ▪ Meral **Renz**, Dipl.-Sozialarbeiterin, Gestalt- u. Sexualtherapeutin, EMDR ▪ Heidi **Rosin**, Blaues Kreuz in Deutschland ▪ Klaus **Sander**, Einrichtungsleiter Haus St. Augustinus ▪ Regine **Schmelzer-Faßold**, psychol. Psychotherapeutin ▪ Gislinde **Spiller**, Juristin ▪ Jane E. **Splett**, Dipl. Math. u. Verwaltungsdirektorin LVR Klinikum ▪ Svetlana **Starovoytova**, Fachärztin Psychiatrie u. Psychotherapie Suchthilfe direkt Essen ▪ Natalie **Steinert**, Leiterin Suchtnotruf ▪ Ingelore **Stephan**, Deutscher Schwerhörigenbund (DSB) Ortsverein Essen e.V. ▪ Ulla **Timmers-Trebing**, Sporttherapeutin LVR Klinikum ▪ Michaela **Weber-Freitag**, Dipl.-Soz. Päd., Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V. ▪ Jale **Yildiz**, Soz.Arb. (BA) Mitarbeiterin Markus-Hauses ▪ Marita **Zimmer**, Klangschaalen-therapeutin ▪ Violetta **Zubkova**, Sozialpädagogin, Sonii e.V.