

# Online-Schnupperstunde

## Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit

### Termine 2025

23. Januar  
17. Februar  
18. März  
08. April  
19. Mai  
16. Juni  
09. Juli  
02. September  
02. Oktober  
10. November  
18. Dezember



*Jeweils*  
17:00 - 18:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit  
Essener Selbsthilfegruppen

Was belastet mich zurzeit?  
Welche Anzeichen sollte ich ernst  
nehmen?  
Welche Wege haben anderen, seelisch  
erkrankten Menschen geholfen?  
Welcher Weg erscheint mir persönlich  
hilfreich?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass  
ein Austausch mit Menschen in ähnlicher  
Situation auch gut digital funktioniert  
und bereichernd sein kann.

WIESE e.V. moderiert die Veranstaltung,  
die Selbsthilfegruppenmitglieder stellen  
ihr Erfahrungswissen den Teilnehmenden  
zur Verfügung.

Für Ihre Teilnahme benötigen wir eine  
Anmeldung per Mail oder Telefon  
(0201-207676). Sie erhalten dann von  
uns die Zugangsdaten.  
Die Videokonferenz ist für Sie kostenlos  
und findet über Zoom statt.

Die Plätze sind begrenzt.

Wir freuen uns auf Sie!

[selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)

**Wiese** e.V.  
  
Selbsthilfeberatung in Essen