



**Wiese** e.V.

Jahresbericht 2024

# JAHRESBERICHT 2024

## Highlights und Neuigkeiten

Neuanfang und Abschied - Ein Jahr der Veränderung	3
Der 9. Essener Selbsthilfepreis: Effektiv - Kreativ - Innovativ	4
Unsere neue Aktionsfläche auf der Messe MHH Erlebniswelten	6
WIESE e.V. beim Bundessymposium des „Gesunde Städte-Netzwerks“	7
Der neue Selbsthilfe-Wegweiser	8

## Projekte und Schwerpunkte

Selbsthilfe und Krankenhaus	9
Selbsthilfe und seelische Gesundheit	11

## Statistische Daten

Statistik	12
Nutzung unserer digitalen Medien	13
Neue Selbsthilfegruppen	14

## Weitere Tätigkeiten

Unsere Veranstaltungsangebote und Referent/innen	15
Veranstaltungsreihen und sonstige Veranstaltungen	16
Gremien und Arbeitskreise, Fortbildungsangebote	17
Öffentlichkeits- und Pressearbeit	18

## Rahmenbedingungen

Unser Profil	19
Personal und Finanzen	20

Ausblick 2025	21
---------------	----

### Impressum

WIESE e.V.  
Selbsthilfeberatung Essen  
Eulerstr. 17  
45143 Essen  
Telefon: 0201 / 20 76 76

E-Mail: [selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de)  
Internet: [wiesenetz.de](http://wiesenetz.de) und  
[facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung](https://facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung)  
Instagram: [@wiese.selbsthilfeberatung](https://www.instagram.com/wiese.selbsthilfeberatung)

Telefonische Sprechzeiten  
Mo, Di 10-13 Uhr  
Mi, Do 13-17 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

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

# HIGHLIGHTS UND NEUIGKEITEN

## Neuanfang und Abschied bei WIESE e.V. – Ein Jahr der Veränderung

Das Jahr 2024 war bei WIESE e.V. von einem wichtigen Wechsel geprägt. André Beermann trat im Februar 2024 sein Amt als neuer Geschäftsführer an. Mit seiner langjährigen Erfahrung in der Selbsthilfe, insbesondere als Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Viersen, bringt er frische Perspektiven in die Arbeit bei WIESE e.V. *„Essen bietet viele spannende Felder im Bereich Selbsthilfe und Gesundheitsversorgung“*, sagt Beermann, der die Selbsthilfe als eine wichtige Kraft für Gemeinschaft und Eigenverantwortung betrachtet.

Als Sprecher des Landesarbeitskreises der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW und im Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) hat Beermann einen guten Überblick über die bundesweiten Entwicklungen. Besonders bemerkenswert ist der Trend zur Neugründung von Selbsthilfegruppen, der sich nach der Corona-Pandemie fortsetzt. *„Der Bedarf, vor allem im Bereich psychischer Erkrankungen, wächst weiter“*, so Beermann.

Ein Aspekt, der ihm besonders wichtig ist, ist die Rolle der Selbsthilfe als Ausdruck zivilgesellschaftlichen Engagements und sozialer Teilhabe. *„Selbsthilfe stärkt die Gemeinschaft und fördert das demokratische Miteinander“*, betont er.

Im gleichen Jahr verabschiedete sich Gabriele Becker nach fast 32 Jahren bei WIESE e.V. in den Ruhestand. Ihre langjährige Arbeit prägte die Entwicklung der Selbsthilfe in Essen maßgeblich. Besonders die Zeit zu Beginn der Corona-Pandemie, als Selbsthilfegruppen plötzlich auf digitale Formate umsteigen mussten, bleibt Becker in Erinnerung. *„Die neuen Kommunikationswege wie Videokonferenzen und WhatsApp haben uns gezeigt, dass es immer einen Weg gibt“*, so Becker.

Für ihre Zukunft hat Becker bereits Pläne: *„Ich möchte meine Französischkenntnisse aufpolieren und mehr Zeit für Bewegung und Lesen finden.“* Dennoch wird sie WIESE e.V. weiterhin verbunden bleiben und plant, als Teilnehmerin bei künftigen Veranstaltungen dabei zu sein.

Es ist ein Jahr des Abschieds und Neuanfangs bei WIESE e.V., das nicht nur den Blick zurück, sondern auch nach vorn richtet.



*Das Team von WIESE e.V. mit neuem Geschäftsführer:  
Michaela Weber-Freitag, Barbara Pink, Claudia Demeter und André Beermann  
Foto: Anna Högerle*

## Der 9. Essener Selbsthilfepreis: Effektiv – Kreativ – Innovativ

Die Stadt Essen hat erneut das herausragende Engagement ihrer Selbsthilfegruppen gewürdigt: am 9. Oktober 2024 wurde im Stadion Essen der 9. Essener Selbsthilfepreis verliehen. Diese besondere Auszeichnung, die alle drei Jahre in enger Zusammenarbeit mit der Selbsthilfberatung WIESE e.V. vergeben wird, hebt die Arbeit von Gruppen hervor, die auf besonders effektive, kreative oder innovative Weise Menschen mit gesundheitlichen oder psychosozialen Herausforderungen unterstützen.

Die feierliche Preisverleihung, moderiert von Juliane Böttcher, Leiterin des Gesundheitsamtes, war ein voller Erfolg. Rund 200 Gäste nahmen an der Veranstaltung teil und genossen einen inspirierenden Abend, der durch das musikalische Trio „Tanguango“ unter der Leitung von Dr. Wibke Voigt, Chefärztin des Kamillushaus Heidhausen, stimmungsvoll begleitet wurde.

Bürgermeisterin Julia Jacob eröffnete die Veranstaltung mit einem eindrucksvollen Grußwort und hob die Bedeutung der Selbsthilfegruppen für die Gemeinschaft hervor: *„Diese Gruppen schaffen Räume für gegenseitige Unterstützung, Aufklärung und Zusammenhalt. Sie zeigen eindrucksvoll, wie viel Kraft Solidarität geben kann.“* Gemeinsam mit Stadtdirektor Peter Renzel überreichte sie den Preisträgergruppen ihre Urkunden.

Aus insgesamt 29 Bewerbungen wurden fünf herausragende Gruppen ausgezeichnet:

- **AD(H)S – Trotzdem Gut**
- **Marfan Hilfe Regionalgruppe Ruhrgebiet**
- **Selbsthilfegruppe Epilepsie Essen**
- **Gut drauf – Sport und Krebs**
- **Prostata-Selbsthilfegruppe Essen**



*Stadtdirektor Peter Renzel bei der Urkundenverleihung an die Gruppen*

*Foto: Claudia Anders*

Jede dieser Gruppen erhielt ein Preisgeld von 1.000 Euro als Anerkennung für ihre außergewöhnliche Arbeit. Die Projekte reichen von sportlichen Aktivitäten zur Stärkung von Krebspatienten über die Unterstützung bei seltenen Erkrankungen bis hin zur Förderung des Austauschs und der Bewältigung von Herausforderungen bei AD(H)S oder Epilepsie.

Die Auswahl der Preisträger erfolgte bereits Ende August durch eine Jury, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern aus Medizin, Wirtschaft und Gesellschaft:

- **Dr. Maria del Pilar Andrino (Essen. Gesund. Vernetzt e.V.)**
- **Oliver Hartmann (AOK)**
- **Reiner Kirchner (Sparda-Bank)**
- **Dr. Cornelia Sack (Universitätsmedizin Essen)**
- **Hans-Dieter Weigardt (Kliniken Essen-Mitte)**

Besonders bewährt wie innovativ bleibt auch das Konzept der Patenschaften: Jede Bewerbergruppe wurde durch eine Patin oder einen Paten aus einer Essener Institution betreut und repräsentiert, die ihre jeweilige Gruppe vor der Jury präsentierten. Dieses Format ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit den Projekten und deren Wirkung in der Stadtgesellschaft.

Der Essener Selbsthilfepreis zeigt eindrucksvoll, wie wichtig das Engagement von Selbsthilfegruppen für das soziale Gefüge einer Stadt ist. Sie leisten nicht nur direkte Unterstützung für Betroffene und Angehörige, sondern tragen auch zur Sensibilisierung und Vernetzung innerhalb der Gesellschaft bei. Die Stadt Essen setzt damit ein starkes Zeichen für die Bedeutung von Solidarität und Gemeinschaft – Werte, die in Zeiten zunehmender Herausforderungen wichtiger denn je sind.

Mit Stolz blickt Essen auf seine vielfältige und lebendige Selbsthilfelandchaft – ein Netzwerk, das Menschen verbindet und stärkt.



*Stadtdirektor Peter Renzel und Juliane Böttcher (Leitung Gesundheitsamt)  
Foto: Claudia Anders*



## Unsere neue Aktionsfläche auf der Messe MHH Erlebniswelten

Im Zuge der Transformation der Messe *Mode. Heim. Handwerk* zu *MHH Erlebniswelten* hat auch WIESE e.V. in 2024 ihren Messeauftritt um neue Elemente erweitert. So gab es neben einem gut frequentierten Selfie-Point in Kooperation mit dem niederländischen Floristen *Romeo Sommers* auch eine neue Aktionsfläche für die Selbsthilfegruppen. Die Möglichkeit zur Partizipation haben 14 unserer ausstellenden Gruppen und Akteure wahrgenommen und insgesamt 40 Aktionen durchgeführt, darunter ein Bilderbuchkino, ein Parcours mit Promille- und Rausch-Brille, ein Rentenlabyrinth, Gemüsepaste selber machen, Funktionstraining Osteoporose als auch Vorträge und Bastelaktionen wie Mandalas malen oder die Herstellung von Glimmergläsern.

Auf 450 qm Messefläche hatten wir 27 Stände, betrieben von 42 Selbsthilfegruppen, wovon sechs erstmals dabei waren, darunter Gruppen zu Aphasie, neurologischen Erkrankungen und Myelom.

Für die onkologischen Gruppen wurde ein Gemeinschaftsstand angeboten. Hier beteiligten sich die Gruppen Blasenkrebs, Deutsche ILCO/ Darmkrebs, Gut drauf - Sport und Krebs, Kochen und Quatschen, Myelom, Melanom und Prostata.

Auch gab es wieder einen Gemeinschaftsstand für all jene Gruppen, die nicht ausreichende Ressourcen für eine viertägige Präsenz haben.

Insgesamt wurden im Zeitraum der vier Messetage 5866 Gespräche und Beratungen an den Ständen geführt.

Von der AOK erhielten wir als Spende dankenswerterweise erneut eine umfangreiche Menge frisches Obst, die bei den Besuchenden großen Anklang fand.



Fotos: WIESE e.V.

## Essen ist wieder Teil des Gesunde Städte-Netzwerks

Der Rat der Stadt Essen hat am 24.04.2024 die Wiederaufnahme in das *Gesunde Städte-Netzwerk* der Bundesrepublik Deutschland beschlossen. Kristina Supper wurde als kommunale Vertreterin nominiert, während André Beermann von WIESE e.V. den zivilgesellschaftlichen Bereich repräsentiert.

Das Netzwerk umfasst inzwischen über 95 Mitgliedskommunen, darunter Städte, Kreise und Bezirksverwaltungen. Ziel ist es, gemeinsam voneinander zu lernen, zu diskutieren und Maßnahmen zu entwickeln, die den Prinzipien der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung entsprechen. Diese Charta, 1986 von der WHO verabschiedet, bildet die Grundlage für eine moderne Gesundheitsförderung und setzt auf Handlungsfelder wie die Entwicklung gesundheitsfördernder Lebenswelten und die Stärkung gemeinschaftlicher Aktionen. Die Charta betont zudem die Bedeutung von sozialen Faktoren wie Frieden, Bildung und Chancengleichheit für die Gesundheit.

Beim Bundessymposium des Netzwerks (30.09. - 02.10.2024) stellten sich Kristina Supper und André Beermann vor und repräsentierten die Stadt Essen. Stadtdirektor Peter Renzel war ebenfalls in eine Podiumsdiskussion eingebunden. Durch die Rückkehr in das Netzwerk verstärkt Essen seine Bemühungen, Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune weiter auszubauen. Die enge Zusammenarbeit zwischen Stadtverwaltung und zivilgesellschaftlichen Akteuren wie WIESE e.V. ist dabei ein wichtiger Aspekt.

Das *Gesunde Städte-Netzwerk* basiert auf Freiwilligkeit und Gegenseitigkeit und fordert Mitglieder auf, Gesundheit stärker in den Mittelpunkt ihrer Kommunalpolitik zu stellen. Die Mitgliedskommunen verpflichten sich zur Erfüllung eines 9-Punkte-Programms, das Mindeststandards für die Zusammenarbeit definiert. Neben Essen sind zahlreiche andere Städte seit Jahren aktiv im Netzwerk engagiert. Die Erfahrungen der Selbsthilfe erhalten durch diese Kooperation ein besonderes Gewicht, da sie zur Entwicklung gesundheitsfördernder Maßnahmen beitragen können.



# Gesunde Städte-Netzwerk

## Der neue Selbsthilfe-Wegweiser

Im Juni 2024 erschien nach einer umfangreichen Recherchezeit unser neuer Wegweiser in der 10. erweiterten und überarbeiteten Auflage.

Nachdem wir in 2023 bereits unsere neue Online-Datenbank auf [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) eingerichtet hatten, war der Selbsthilfe-Wegweiser Essen der nächste Baustein in der umfänglichen Aktualisierung und Modernisierung unseres Datenbestands.

Die Printausgabe der Broschüre erschien in einer Auflage von 5000 Stück und enthält neben den Kontaktdaten zu allen Essener Selbsthilfegruppen ebenso Hinweise zu den beratenden Institutionen in unserer Stadt. Dabei sind Selbsthilfegruppen und Institutionen in thematischen Kapiteln sortiert wie unter anderem „Körperliche Krankheiten“, „Migration“ oder „Sucht“.

Der Wegweiser kann auch in größeren Stückzahlen über WIESE e.V. bezogen werden und ist zudem digital als Download auf unserer Website [wiesenetz.de](http://wiesenetz.de) verfügbar.

Die Nachfrage nach der Printausgabe ist nach wie vor hoch, sowohl bei Bürger/innen als auch bei Fachkräften. Regelmäßig verknüpfen wir die Verteilung mit Multiplikator/innen-Schulungen und kleinen Fortbildungen in Teams verschiedener Einrichtungen wie beispielweise im Gesundheitsamt, bei den niedergelassenen Psycholog/innen oder in den Gesundheitskiosken. Ebenso findet eine Verteilung bei all unseren Veranstaltungen sowie im Unterricht an den Pflegeschulen statt.





# PROJEKTE UND SCHWERPUNKTE

## Selbsthilfe und Krankenhaus

Die traditionell vielschichtige Zusammenarbeit mit den Essener Krankenhäusern konnte in im Jahr 2024 an bewährte Strukturen anknüpfen und Kooperationen vertiefen.

In Kooperation mit dem **Alfried Krupp Krankenhaus** bot WIESE e.V. die Veranstaltungsreihe „*Erfahrungsaustausch - Selbsthilfe im Gespräch*“ zu vier verschiedenen Themen an: Parkinson, Prostatakrebs, Skoliose und Hämochromatose.

Mit der **Contilia**, dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. (VGSU) und der EhrenamtAgentur organisierte WIESE e.V. den 16. Frauen.Gesundheitstag „*Brot und Rosen*“ unter dem Motto „*Mein Leben - ganz nah bei mir!*“ mit über 1500 Besucherinnen im Schloss Borbeck unter aktiver Einbindung von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in das Veranstaltungsprogramm.

Arbeitsschwerpunkte von WIESE e.V. waren die Vernetzung von Selbsthilfegruppen mit professionellen Akteuren des gesundheitlichen Spektrums sowie ein Vortrag mit dem Titel „*Authentische Kommunikation - ganz nah bei mir*“, Weiterhin präsentierten wir unseren Infostand und organisierten viele Infostände von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen.

Auch schulten wir Ärzt/innen im Philippusstift im Rahmen eines Fortbildungsprogramms zusammen mit Selbsthilfegruppenteilnehmerinnen zum Thema Selbsthilfearbeit.

Im **Kamillushaus** nahm WIESE e.V. am Sommerfest mit einem Infostand teil, flankiert von Ständen der Suchtselbsthil-

fegruppen.

Mit den **Ev. Kliniken Essen-Mitte** wurden die Veranstaltungen „*Elternschaft und Familie aus Sicht systemischer Familientherapie - Von Disharmonie über Streit zum Kontaktabbruch?*“ und „*Sind wir jetzt alle süchtig? - Neue diagnostische Kriterien der Suchterkrankungen*“ durchgeführt.

Im dreiwöchigen Rhythmus hielt WIESE e.V. Infovorträge für Patient/innen in der **Rhein-Ruhr-Rehaklinik von Mediclin** zum Thema „*Selbsthilfegruppen - eine Chance nach der Reha?*“. Die Veranstaltung war mit bis zu 50 Teilnehmenden immer gut besucht.

Mit der **Neurologie des Philippusstiftes** setzten wir zwei Veranstaltungen zu den Themen „*Parkinson*“ und „*Epilepsie*“ um. Mit Mitgliedern der jeweiligen Selbsthilfegruppen führten wir hier Podiumsgespräche zur Arbeit in den Gruppen sowie zur Krankheitsbewältigung.

In Kooperation mit dem **Institut für PatientenErleben (IPE)** des **Universitätsklinikum, der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen** und der Selbsthilfekontaktstelle Duisburg boten wir neben den Workshops für Medizinstudierende erneut das Angebot „*Not all heroes wear capes*“ durch. Hier können Studierende in Selbsthilfegruppen hospitieren und Einblicke in die praktische Arbeit bekommen. Mangels Anmeldungen kam das Angebot 2024 nicht zur Umsetzung.

Mit dem Westdeutschen Tumorzentrum (WTZ) des **Uniklinikums Essen** veranstaltete WIESE e.V. zum zweiten Mal das „*Onkologische Selbsthilfe-Potpourri*“ um Synergieeffekte zwischen den Selbsthilfegruppen und den beteiligten Institutionen WTZ und WIESE e.V. zu befördern.

WIESE e.V. traf sich mit dem Vorsitzenden des Essener **Krankenhaus-Verbundes** im Rahmen der laufenden Zusammenarbeit und der finanziellen Unterstützung der Beratungsstelle.

Im Berichtszeitraum führte WIESE e.V. Gespräche mit Selbsthilfe-Beauftragten der Krankenhäuser, um die Zusammenarbeit neu zu beleben und gemeinsame Ideen voranzubringen.

Mit den psychiatrischen Abteilungen der **Ev. Kliniken Essen-Mitte**, der **Valeara-Tagesklinik** und der **LVR-Klinik** konnten die regelmäßigen Info-Veranstaltungen, teils zusammen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern, zum Thema Selbsthilfe und psychische Erkrankungen für Patient/innen regelmäßig durchgeführt werden. Näheres dazu und weitere Aktivitäten zu diesem Handlungsschwerpunkt unserer Arbeit sind im nächsten Kapitel „*Selbsthilfe und seelische Gesundheit*“ dokumentiert.



*Claudia Demeter, Oberbürgermeister Thomas Kufen, Barbara Pink . Foto: WIESE e.V.*

## Selbsthilfe und seelische Gesundheit

Dem großen Handlungsschwerpunkt zur *Stärkung der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen* wurde 2024 mit vielen unterschiedlichen Veranstaltungsformaten Rechnung getragen. So konnten wir regelmäßig Info-Veranstaltungen in den drei Essener Tageskliniken für Patient/innen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern durchführen. Mehrmals resultierten daraus erfolgreiche Gruppengründungen zum Thema *Depression und Angst*.

In der VHS zeigten wir die Dokumentation *„Solange ich helfen kann – Ein Film über Depressionen in der Partnerschaft“* aus dem Hause *Medienprojekt Wuppertal* mit anschließendem Austausch mit dem Publikum.

Abermals waren die Themenfelder *Psychische Erkrankungen* und *Sucht* statistisch die mit Abstand am meisten nachgefragten Themen. Dazu hatten wir in 2024 gut 850 Anfragen, wobei *Depression/bipolare Störung* mit 402 Anfragen wieder auf Platz 1 aller nachgefragten Themen liegt. Direkt auf Platz 2 folgt als neues Topthema *Narzissmus (Angehörige)/toxische Beziehungen*. Hierzu haben sich im Berichtszeitraum zwei Gruppen gebildet, die jeweils zusätzlich Wartelisten führen. Daher ist eine dritte Gruppe bereits in Planung.

In Kooperation mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis boten wir eine Fachveranstaltung mit dem Titel *„Suchtmittel im Wandel – Was liegt im Trend?“*. Für 2025 ist eine Folgeveranstaltung angedacht.

Bei der *Essener Woche der seelischen Gesundheit* vom 07. bis 12. Oktober 2024

unter dem Motto *„Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“* war WIE-SE e.V. mit einem moderierten Online-Austausch zum Thema dabei.

Insgesamt elf Mal boten wir das Online-Format *„Schnupperstunde: Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit“* an und verfolgten damit weiter den Ansatz, Interessierte niederschwellig anzusprechen. Der moderierte Erfahrungsaustausch wurde zusätzlich von Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen begleitet. Neue Teilnehmende konnten so erste Erfahrungen mit dem Prinzip Selbsthilfe sammeln und sofort Menschen aus realen Gruppen kennenlernen.

In Zusammenarbeit mit dem Medienforum des Bistums Essens, der Telefonseelsorge und der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung organisierten wir zwei Lesungen zum Oberthema *Seelische Gesundheit*: einmal zum Thema Depressionen und einmal zu Verlusterfahrungen, wobei letztere krankheitsbedingt entfiel und 2025 nachgeholt wird.

Mit den Ev. Kliniken Essen-Mitte, der Psychiatrie der Naturheilkundeklinik und dem Essener Bündnis gegen Depression entstanden zwei Veranstaltungen zu *Kontaktabbruch in der Familie* und *naturheilkundlicher Psychosomatik* und zum Thema *Sucht*.

Unsere Veranstaltungsreihe *„Selbsthilfe entspannt“*, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten Anregungen zu Achtsamkeit und seelischer Gesundheit bietet, fand 2024 viermal statt, darunter ein Abendspaziergang im Wald, eine Einheit zu Hormonyoga sowie zu den Themen Qigong und Embodiment.

# STATISTISCHE DATEN

## Statistik

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 2713 Anfragen statistisch erfasst. Im Einzelnen waren davon 1383 Bürgerkontakte, 866 Kontakte mit professionellen Einrichtungen und 425 Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die sich an uns gewandt haben:

telefonisch	1149
schriftlich (Mail, Post, Facebook)	1331
persönlich	233

### Von den Bürgerkontakten waren etwa 76% Frauen und 24% Männer.

Betroffene	1160
Vertretung von Betroffenen	49
Angehörige von Betroffenen	174

### Info-Quelle über

Internet	466
Professionelle	566
Veranstaltungen	240
Medien	103
SH-Zeitung, Wegweiser, Flyer	89
sonstige, unbekannt	154
Selbsthilfegruppen	31
FreundInnen, KollegInnen	40
SH-Unterstützungsstellen	72

### Anliegen

Suche nach SHG	1100
Austausch Infos	331
Suche nach Profis	45
Gruppengründung	42
Allgemeine Selbsthilfefinfos	113

### Anfragen 2024 in absoluten Zahlen

Psych./psychiatr. Erkrankungen und psychosoziale Probleme	748
Somatische Erkrankungen	275
Soziale Themen / Lebensbewältigung	77
Suchterkrankungen	92

**Gesamtergebnis 1239**

### Top 10 aller Themen

1. Depression, bipolare Störung	402
2. Narzissmus (Angehörige)	116
3. Angst, Panik, Phobie	81
4. Krebserkrankungen	48
5. Alkohol	43
6. Hochsensibilität	43
7. Trauer/Tod	32
8. Seltene Erkrankungen	23
9. Seelische Erkrankungen	22
10. Familie, Eltern, Kind	22

### Top 5 Somatische Erkrankungen

1. Krebserkrankungen	48
2. Seltene Erkrankungen	22
3. Adipositas	15
4. Neurologische Erkrankungen	13
5. Fatigue-Syndrom	13

### Top 5 Psychische/psychiatrische Erkrankungen und psychosoziale Probleme

1. Depression, bipolare Störung	402
2. Narzissmus (Angehörige)	116
3. Angst/Panik/Phobie	81
4. Hochsensibilität	43
5. Trauer/Tod	32

**Besucher/innenkontakte von Selbsthilfegruppen und WIESE e.V. auf der Messe „Mode Heim Handwerk“ an den vier Tagen: 5866**



## Nutzung unserer digitalen Medien

2024 stand ganz im Zeichen ausgehender Verweise, denn im Vergleich zum Vorjahr wurde 46% häufiger die Selbsthilfegruppensuche auf unserer Webseite [www.wiesenetz.ruhr](http://www.wiesenetz.ruhr) angeklickt, die nun im zweiten Jahr über das Selbsthilfenetz zu finden ist. Platz zwei und drei der ausgehenden Verweise sichern sich die SelbsthilfeNews sowie unser Instagram-Kanal. Auch die Downloads über unsere Webseite sind etwas gestiegen, hierbei vor allem der Wegweiser 2019, der Flyer für psychische Erkrankungen sowie die PDF-Datei des Kalenders 2024.

Die allgemeinen Besucherzahlen sind ein weiteres Mal um 1,9% auf 15.500 gefallen, jedoch muss hierbei bedacht werden, dass wir unsere neue Webseite ([www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de)) bereits im Dezember 2024 live geschaltet haben und die alte Seite ([www.wiesenetz.ruhr](http://www.wiesenetz.ruhr)) somit nicht mehr besucht wurde. Bereits ab dem 23.12.2024 war die alte Seite nicht mehr erreichbar und Besucher wurden direkt umgeleitet. Normalerweise verzeichnen wir Richtung Ende Dezember sehr viele Besucher, die nun in der Wertung nicht auftauchen.

Die Top 5 der meistbesuchte Seiten waren auch 2024 wieder die Startseite, danach die Unterseiten zur Selbsthilfe in Essen, das Selbsthilfenetz, diesmal auf Platz 4 jedoch Kontakt und auf Platz 5 der Onlinekalender.

Die meisten Personen kommen auch in 2024 über Suchmaschinen, dicht gefolgt von den direkten Zugriffen unserer Webseite, die um 15% zugenommen haben sowie anderen Webseiten, die auf unsere Webseite verlinken sowie unsere sozialen Netzwerke. Auch hierbei ist zu beachten, dass wir unseren Domainnamen von [www.wiesenetz.ruhr](http://www.wiesenetz.ruhr) auf [www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de) gewechselt haben. Ab März 2025 wird die Domain [www.wiesenetz.ruhr](http://www.wiesenetz.ruhr) nicht mehr erreichbar sein, ein Zugang zu unserer Webseite erfolgt dann nur noch über [www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de).

Wir können einen Unterschied der Besuchszeiten erkennen, diese haben sich im Vergleich zum Vorjahr vermehrt auf 08:00 und 09:00 Uhr verschoben, in 2023 waren deutlich mehr Besucher gegen 15:00 und 16:00 Uhr auf der Webseite.

Im Vergleich der Jahre 2023 und 2024 sehen wir keine Unterschiede bei der Nutzung von Mobilgeräten und dem Desktop. Da wir unsere neue Seite nun auch für Mobilgeräte optimiert haben, sind wir sehr gespannt wie sich der Anteil von Mobil zu Desktop möglicherweise in 2025 verändern wird.

Die Anzahl unserer Follower/innen bei *Instagram* lag zum Jahresende 2024 bei gut 850 und beim Kanal *Facebook* bei 830, wobei das Wachstum bei *Instagram* höher ist. Bei *Instagram* ist WIESE e.V. seit 2020, bei *Facebook* schon seit 2011.

## Neue Selbsthilfegruppen

- 4 x Depression und Angst
- 2 x Toxische Beziehungen
- Skin Picking
- Stalking
- Mastzellenerkrankungen
- Arabische Frauen
- Alkohol/Sucht
- Kopf-Hals-Mund-Krebs
- Amici international (italienischsprachig)
- Verschickungskinder
- Autismus-Familiengruppe
- Selbsthilfegruppe für Schematherapie-Erfahrene
- Aphasie
- Zeit für sich (Freizeitgruppe)
- Wachkoma
- Glioblastom (nicht zustande gekommen)
- Magen-/Speiseröhrentumore (nicht zustande gekommen)
- Neurodiversität bei Gehörlosen (nicht zustande gekommen)
- 



*Bildquelle: Pixabay*

# WEITERE TÄTIGKEITEN

## Unsere Veranstaltungsangebote

Unsere vielfältigen Veranstaltungen und Veranstaltungsreihen fördern die Idee der Selbsthilfe, durch sie wird sie verbreitet, verfestigt und immer wieder neu ins Leben gerufen. Einige Formate verstehen sich als klare Fortbildungsangebote für die Selbsthilfegruppen und richten sich daher nur an deren Mitglieder. Andere Formate richten sich ganz bewusst auch an die Öffentlichkeit, um neue Personenkreise zu erreichen. Der gleichbleibend sehr hohen Nachfrage zu Themen aus dem Bereich seelischer Gesundheit wird mit vielen Veranstaltungen Rechnung getragen. Wo es möglich ist, versuchen wir, Selbsthilfegruppen in die Veranstaltungen einzubinden, um ihr Wissen für Teilnehmende direkt erfahrbar zu machen und Kontakte zu ermöglichen. Ein großer Dank geht an unsere Referentinnen und Referenten, die sich in der Regel kostenfrei einbringen und ebenso an die Sparda-Bank, die uns unter anderem die Umsetzung und Herausgabe unseres Jahreskalenders finanzierte.

**Ganz herzlichen Dank für dieses besondere Engagement!**

## Unsere Referentinnen und Referenten

Reinhard **Bahr**, ehrenamtlicher Verbraucherscout der Verbraucherzentrale NRW\*\*\* Gabriele **Becker**, Dipl. Pädagogin, WIESE e.V.\*\*\* André **Beermann**, Dipl. Sozialarbeiter, WIESE e.V.\*\*\* 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\*\*\* Melanie **Hundacker**, Trainerin/Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach\*\*\* Katharina **Kaminski**, Referentin für Patientennetzwerke und Selbsthilfe\*\*\* PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philipppusstift\*\*\* Britta **Langhans**, Yogalehrerin\*\*\* Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagogin, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer\*\*\* Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V.\*\*\* Annette **Rohde**, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin\*\*\* Anne **Rillig**, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychoonkologin, Leitung Krebsberatung Essen\*\*\* Katty **Salié**, Journalistin, TV-Moderatorin\*\*\* Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte\*\*\* Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen\*\*\* Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.\*\*\*



*Das Team von WIESE e.V., Foto: WIESE e.V.*

## Veranstaltungsreihen

### 2 x Wenn die Seele anklopft

*Elternschaft und Familie aus Sicht systemischer Familientherapie - Von Disharmonie über Streit zu Kontaktabbruch / Sind wir jetzt alle süchtig? - Neue diagnostische Kriterien der Suchterkrankungen*

### 4 x Selbsthilfe entspannt

*Achtsamer Abendspaziergang / Hormonyoga / Qigong / Embodiment*

### 4 x Erfahrungsaustausch

*Parkinson / Prostatakrebs / Skoliose / Hämochromatose*

### 11 x Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit

## Weitere Veranstaltungen

- Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen-/ Verbände in NRW
- IGeL - Individuelle Gesundheitsleistungen beim Arzt - Was ist zu beachten?
- Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri
- Diagnose Krebs : Von der Ohnmacht zur Selbstfürsorge
- Patiententag Parkinson
- Patiententag Epilepsie
- Solange ich helfen kann - Ein Film über Depressionen in der Partnerschaft
- Regio-Seminar: Einführung in die Fotografie mit dem Smartphone
- Suchtmittel im Wandel - Was liegt im Trend?
- Das Fest der Selbsthilfe - Die Verleihung des 9. Essener Selbsthilfepreises
- Mein Leben - ganz nah bei mir! Ein Gesundheitstag für Frauen
- Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen für die Messe *MHH Erlebnisswelten*
- Messepräsenz auf der Messe *MHH Erlebnisswelten* (4 Tage)
- Lesung mit Daniel Schreiber: *Zeit der Verluste* (verschoben auf 2025)
- Lesung mit Katty Salié: *Das andere Gesicht - Depressionen im Rampenlicht*
- Mitwirkung beim Tag der offenen Tür der Eulerstraße 17 (ASB, Die Perspektive, WIESE e.V.)



## Gremien und Arbeitskreise

- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Arbeitsgemeinschaft für die Planung und Koordinierung psychosozialer Einrichtungen in Essen
- Arbeitskreis psychosozialer Beratungsstellen in Essen
- Forum Psychoonkologie
- Essener Netzwerk Essstörungen
- KOSKON: Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW
- Selbsthilfe in die Lehre bringen (Der Paritätische)
- KOSKON: Junge Selbsthilfe
- Zusammenarbeit mit den Essener Krankenkassen (GKV): u.a. Begleitung im Auftrag und als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes des Vergabeprozess der gesetzlichen Krankenkassen bei Selbsthilfeförderung und Beratung dieser bei Vergabe der finanziellen Mittel nach § 20 h SGB V
- Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis
- Gesundheit, Selbsthilfe und Migration (Moderation)

## Vorstands- und Beiratsarbeit

- Vorstand Essener Bündnis gegen Depression
- Vorstand Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V. (Schriftführung)
- Beirat Institut für Patientenerleben des Universitätsklinikums Essen
- Beirat des Förderfonds für ehrenamtliches Engagement in Essen

## Weiteres

- Ombudschaft für das Betreute Wohnen des ambulanten Bereiches der Sozialpsychiatrie in der Stadt Essen

## Fortbildungsangebote

### Fortbildung für Angehörige von Heil- und Hilfsberufen

Insgesamt fanden im Berichtszeitraum 17 Veranstaltungen an Pflegeschulen mit dem Titel „*Selbsthilfegruppen: Wem sie helfen und wie sie arbeiten*“ über die Chancen, Grenzen und Aufgaben statt. Jeweils einmal fand der Workshop am Erich-Brost-Berufskolleg sowie am BMV-Gymnasium statt.

Außerdem bildete WIESE e.V. zweimal angehende Suchthelfer im Betrieb in Zusammenarbeit mit der Suchthilfe Direkt fort sowie die Mitarbeitenden des Psychiatrie des LVR Klinikums fort.

Zusätzlich setzte WIESE e.V. die Kooperation im Projekt des Paritätischen „*Selbsthilfe in die Lehre bringen*“ fort. Sechsmal wurden Studierende der medizinischen Fakultät unterrichtet und es wurde das Projekt „*Not all heroes wear capes*“ in Kooperation mit der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen, dem Institut für PatientenErleben sowie der Duisburger Selbsthilfekontaktstelle angeboten.

### Eigene Fortbildung

- Software Lexware
- Reif für Veränderung
- Veränderungsprozesse: Umgang mit Widerstand
- Vergütung in Non-Profit-Organisationen
- Strategisch neue Spender/innen gewinnen
- GOOGLE AD GRANTS
- Gute Idee! Gutes Projekt?
- KOSKON: Demokratiefeindlichkeit
- KOSKON: Flipchartseminar
- DAG SHG Jahrestagung: Die Gruppe—zeitgemäß und unverzichtbar

## Öffentlichkeits- und Pressearbeit

### Veröffentlichungen

- Jahresbericht 2023
- Veranstaltungskalender 2024 mit 35 Veranstaltungen
- Flyer/Ausschreibungen zu Veranstaltungen und Gruppengründungen
- Flyer zum Newsletter SelbsthilfeNews
- 6 Newsletter über [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)
- Präsenz auf Facebook und Instagram
- Abdruck unseres Veranstaltungsprogramms im Informationsheft des SPZ Stützpunkt
- Interviews und Veranstaltungen im Newsletter von *Essen. Gesund. Vernetzt Medizinische Gesellschaft e.V.* (monatlich)

### Teilnahme an Veranstaltungen und Vorträge

- Neujahrsempfang im Haus der Begegnung
- Infostände: Sommerfest im Kamillushaus, *Messe MHH Erlebniswelten*, *9. Gesundheitsforum Essen*, *2. Männertag Essen*, *Gesundheitstag des Essener Jobcenters*, Diabetestag Kinder,
- Workshops und Infostand beim Selbsthilfetag des IPE
- Jubiläumsfeiern Selbsthilfegruppen Schlafapnoe, Osteoporose, Rheumaliga
- Juliäumsfeier LVR-Klinikum
- Infostand und Workshops beim *Frauen.Gesundheitstag*
- Eröffnungsfeier Gesundheitszentrum St. Vincenz
- *2. Essener Engagement Forum*
- *Selbsthilfepreis NRW*
- Vortrag Bundessymposium *Gesunde Städtenetzwerk*
- Vortrag Trialogseminar Sucht Lighthouse

### Pressemitteilungen

- Veranstaltungen
- Gruppengründungen

### Pressegespräche zu Veranstaltungen und Gruppengründungen

- Einführung der neuen Geschäftsführung
- *Frauen.Gesundheitstag*, zusammen mit Contilia und EhrenamtAgentur Essen
- Gruppengründung zu toxischen Beziehungen
- Vorstellung des neuen Selbsthilfe-Wegweisers

### Sonstiges

- Mitwirkung im Imagefilm der GKV

# RAHMENBEDINGUNGEN

## Unser Profil

### WIESE e.V. ist

- eine professionelle Einrichtung mit den Schwerpunkten Beratung - Vernetzung - Fortbildung für alle Aspekte der Selbsthilfearbeit
- seit 1990 ein eingetragener gemeinnütziger Verein; der Name steht für *WERKSTATT e.V. - Informationsstelle für Essener Selbsthilfegruppen*
- Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)
- Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband
- Mitglied bei Essen.Gesund.Vernetzt Medizinische Gesellschaft e.V.
- Mitglied im Essener Bündnis gegen Depression
- Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

### WIESE e.V. hat Angebote für

**Betroffene und Angehörige:** Beratung und Information bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, aber auch Vermittlung zu beratenden Einrichtungen in Essen, Unterstützung bei Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

**Selbsthilfegruppen:** Beratung bei Gruppenentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit, Organisationsproblemen, Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen und professionellen Einrichtungen, Fortbildung zur Verbesserung der Gruppenarbeit, zur Entwicklung von Strategien bei Bewältigung von Krankheit und Stärkung eigener Ressourcen.

**Einrichtungen und Fachkräfte:** Workshops, Unterrichtseinheiten und Info-Module über die Arbeit und Struktur von Selbsthilfegruppen für Apotheken, Krankenkassen, Schulen und Betriebe, Auszubildende/Studierende im Gesundheits- und Sozialwesen, bei Gesundheitstagen u. ä. Veranstaltungen

### WIESE e.V. unterstützt die Prinzipien der Selbsthilfe

**Freiwilligkeit.** Nur der eigene Wille zur Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist entscheidend.

**Anonymität.** Persönliche Daten werden nur mit ausdrücklichem Einverständnis der Betroffenen an Dritte weitergegeben.

**Autonomie.** Eigenverantwortung und Selbstbestimmung der Selbsthilfegruppe dürfen nicht in Frage gestellt werden.

## Personal

### Personalschlüssel 2024 / WIESE e.V. -Team

- Fachkraft 34 Wochenstunden / Gabriele Becker bis 30.04.2024
- Fachkraft 34 Wochenstunden / André Beermann ab 01.02.2024
- Fachkraft 30 Wochenstunden / Barbara Pink
- Fachkraft 28 Wochenstunden / Michaela Weber-Freitag
- Fachkraft 19 Wochenstunden / Claudia Demeter
- Fachkraft 4 Wochenstunden Neue Medien / Maurice Wiluda
- Fachkraft 2,5 Wochenstunden / Christel Dickgreber bis 30.04.2024

## Finanzen

### Institutionelle Förderung

- Stadt Essen 70.000 €
- Land Nordrhein-Westfalen 11.000 €
- Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V der Gesetzlichen Krankenkassen 132.900 €

### Projektförderung

- Freibetten-Stiftung, Julius-von-Waldthausen-Stiftung 14.170 €
- Projektgeld der Krankenkassen (AOK, GKV) 7.000 €
- Fördermittel für die Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychischer Erkrankungen durch den Krankenhausverband Essen 10.000 €
- Fördermittel der Alfred-Krupp-Stiftung 16.653 €

### Spenden

- SPARDA Bank West eG 5.000 €
- Sparkasse Essen 3.000 €
- Erbschaft 10.000 €



**Allen einen herzlichen  
Dank für die finanzielle und  
ideelle Unterstützung.**

*André Beermann (WIESE e.V.), Rainer Kirchner  
(Sparda-Bank), Foto: WIESE e.V.*

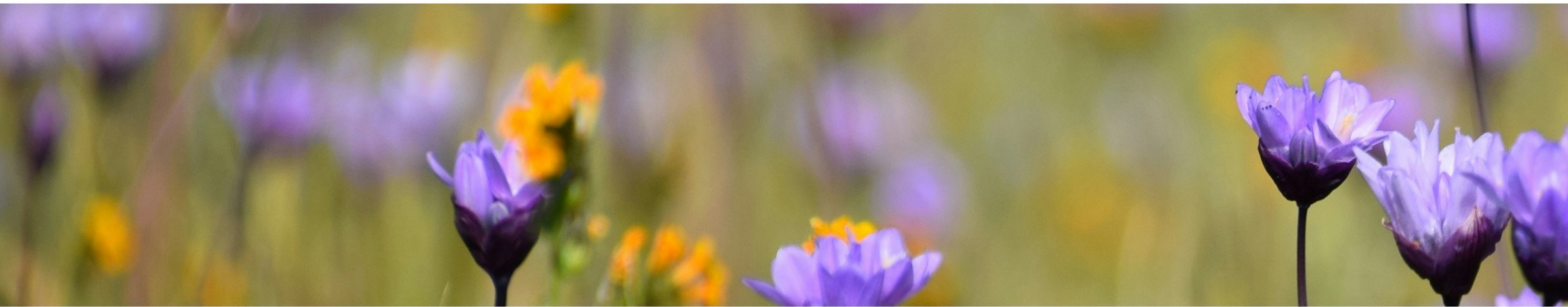


# AUSBLICK 2025

## Unsere Projekte und Schwerpunkte

- Neue Website wiesenetz.de
- Umzug ins Haus der Begegnung
- Engere Zusammenarbeit mit ambulanten Reha-Einrichtungen
- Fortführung unserer laufenden Projekte





## WIESE e.V.

Beratungsstelle für Essener Selbsthilfe-  
gruppen und Interessierte

Eulerstraße 17  
45143 Essen  
Telefon: 0201.20 76 76

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

Web: [www.wiesenetz.de](http://www.wiesenetz.de)

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

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