

# **Online-Schnupperstunde**

## **Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit**

### **Termine 2026**

**19. Januar**

**18. Februar**

**17. März**

**16. April**

**20. Mai**

**18. Juni**

**13. Juli\***

**03. September**

**11. November**

**17. Dezember**

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 hilfreich?

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

\*diese Schnupperstunde findet analog im Haus  
der Begegnung (I. Weberstr. 28, 45127 Essen) statt



WIESE e.V. moderiert die Veranstaltung,  
die Selbsthilfegruppenmitglieder stellen  
ihre 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**