



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

mit dem Veranstaltungskalender für das Jahr 2026 laden wir Sie herzlich ein, die Welt der Selbsthilfe in Essen zu entdecken und dabei aktiv zu werden. Unser Programm bietet Ihnen zahlreiche Angebote, die Lust machen, neue Impulse für Gesundheit, Gemeinschaft und Selbstfürsorge zu gewinnen. Der Fokus liegt auf Austausch und Begegnung, ganzheitlichen Ansätzen sowie unterstützenden Möglichkeiten mit Gleichbetroffenen und Fachleuten. Freuen Sie sich auf entspannende Angebote, informative Veranstaltungen und Workshops zum Mitmachen! Im Oktober erwarten Sie als Highlight eine Aktionswoche mit vielen Überraschungen und besonderen Programmpunkten, die neue Wege der Vernetzung und Inspiration eröffnen.

Für viele Angebote bitten wir um verbindliche Anmeldung per Mail, Telefon oder Post, da Teilnehmerplätze begrenzt sind. **Bitte sagen Sie bei Nichtteilnahme rechtzeitig ab, damit Personen von der Warteliste nachrücken können.** Für Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

Aktuelle Informationen, Terminänderungen und zusätzliche Angebote finden Sie stets auf unserer Homepage. Wir empfehlen zudem den kostenfreien Newsletter auf selbsthilfe-news.de, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Unser Dank gilt den zahlreichen Referentinnen und Referenten, die mit ihren Angeboten unser Programm möglich machen.

Wir freuen uns auf ein spannendes und vielfältiges Jahr mit Ihnen!

Ihr **Wiese** e.V. -Team

Herausgegeben von:

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen
I. Weberstraße 28
45127 Essen

Telefon: 0201-207676
Mail: selfsthilfe@wiesenetz.de
Web: wiesenetz.de
Facebook: facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung
Instagram: [wiese.selbsthilfeberatung](https://www.instagram.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

Dienstag, 13.01.26, 17:30-19:30 Uhr

Selbsthilfe live! Gruppenarbeit unter der Lupe: Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Michaela Weber-Freitag

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

Montag, 19.01.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Montag, 26.01.26, 17:00-19:00 Uhr

Das neue Entlastungsbudget nach § 42a SGB XI

Vortrag: Marcello Ciarrettino

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

Februar

Dienstag, 03.02.26, 17:00-19:00 Uhr

Selbsthilfe-Förderung der Krankenkassen/ -verbände für regionale Gruppen in NRW 2026.

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

Vortrag: Dirk Ebertz

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

Donnerstag, 05.02.25, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Morbus Crohn

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Morbus Crohn für
junge Menschen

Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Mittwoch, 18.02.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 26.02.26, 18:00-20:00 Uhr

Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri

Lust auf Kennenlernen, Netzwerken, Information

In Zusammenarbeit mit dem Westdeutschen
Tumorzentrum

Moderation: Kristina Hardt, Catharina Spohr und
Michaela Weber-Freitag

Ort: Universitätsklinikum,
Essen-Holsterhausen



März

Montag, 16.03.26, 17:00-19:00 Uh

Selbsthilfe entspannt: Ayurveda-Yoga-Therapie

Ein Workshop zur Stärkung der inneren Balance und
(Wieder-) Entdeckung eigener Kraft

Leitung: Heike Murglat

Ort: Yoga-Höhe, Essen-Margarethenhöhe

Dienstag, 17.03.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 26.03.26, 18:00-20:00 Uhr

Wenn die Seele anklopft:

Geschlechtsspezifische Aspekte der Depression

In Kooperation mit den Ev. Kliniken Essen-Mitte und
Essener Selbsthilfegruppen

Leitung: Prof. Dr. Martin Schäfer

Ort: Ev. Huyssens-Stiftung, Cafeteria,
Essen-Huttrop

April

Mittwoch, 15.04.26, 16:00-18:00 Uhr

Medizin und Patienten im Dialog – Kopfschmerzen/Schmerzen

Mit dem Philippusstift und der Selbsthilfegruppe
Chronische Schmerzen

Leitung: PD Dr. Oliver Kastrup

Ort: Philippusstift, Essen-Borbeck

Donnerstag, 16.04.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Mai

Dienstag, 19.05.26, 18:00-20:00 Uhr

Wie gute Ernährung bei Krebs gelingen kann: Inspiration aus Ernährungsberatung und Selbst- hilfe

In Kooperation mit der Krebsberatung Essen und
Selbsthilfegruppe Kochen & Quatschen bei Krebs

Vortrag: Susanne Rolker

Ort: Krebsberatung Essen, Essen-Süd

Mittwoch, 20.05.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 21.05.26, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch Adipositas

Im Gespräch: Adipositas Selbsthilfegruppe Essen-Steele
Ort: Alfried Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid

Donnerstag, 28.05.26, 18:00-20:00 Uhr

Wenn Liebe verletzt: Vortrag & Austausch zum Tag des Bewusstseins für narzisstischen Missbrauch

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe
Toxische Beziehungen

Leitung: Jennyfer Wörner
Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Saal A/B im EG, Essen-Mitte



Juni

Dienstag, 02.06.26, 19:30-21:30 Uhr

Lesung: Stephan Bertram

„Meine Geschichte, die ich mit ins Grab nehme“

In Kooperation mit dem Medienforum im Bistum Essen

Ort: Medienforum im Bistum Essen, Essen-Mitte

Donnerstag, 11.06.2026, 16:00-18:00 Uhr

Film & Austausch: Ein Film über die Kindheit von Hape Kerkeling

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus Melanchthonstr.

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

Donnerstag, 18.06.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

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

Juli

Montag, 13.07.26, 17:00-18:30 Uhr

„Online-Schnupperstunde goes analog“: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein analoger Erfahrungsaustausch im Haus der Begegnung

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter
Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Essen-Mitte

Dienstag, 14.07.26, 17:30-19:30 Uhr

Selbsthilfe live! Gruppenarbeit unter der Lupe: Impulse für ein konstruktives Miteinander

Moderation: Michaela Weber-Freitag
Ort: WIESE e.V., Haus der Begegnung,
Essen-Mitte

August

Dienstag, 25.08.26, 17:00-19:00 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Qigong Ein Workshop zum Auftanken

Leitung: Jörg Linnemann-Laaks
Ort: Valeara Tagesklinik, Essen-Borbeck

September

Donnerstag, 03.09.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

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

Montag, 07.09.26, 18:00-19:30 Uhr

Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen 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, 09.09.26, 16:00-18:00 Uhr

Medizin und Patienten im Dialog – Demenz und Alzheimer

Mit dem Philippusstift und der Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

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

Donnerstag, 10.09.2026, 18:00-20:00 Uhr

Wenn die Seele anklopft: Persönlichkeitsstörungen – Normal oder krankhaft?

Von Borderline bis Narzissmus

In Kooperation mit den Ev. Kliniken Essen-Mitte und Essener Selbsthilfegruppen

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

Oktober

Montag, 05.10.26 – Freitag, 09.10.26

Die bunte WIESE-Aktionswoche „Gemeinsam stark – Essener Woche der Selbsthilfe“

Das Programm wird zeitnah auf wiesenetz.de veröffentlicht

Donnerstag, 15.10.26, 18:00-19:30 Uhr

Woche der seelischen Gesundheit 2026

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

November

Donnerstag, 05.11.26 - Sonntag, 08.11.26

Messe Mode Heim Handwerk

Präsentation der Essener Selbsthilfegruppen und WIESE e.V.

Ort: Messe Essen, Essen-Rüttenscheid

Mittwoch, 11.11.26, 17:00-18:30 Uhr

Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot seelische Gesundheit

Ein digitaler Erfahrungsaustausch

Moderation: André Beermann und Claudia Demeter

Ort: virtuell über Zoom

Donnerstag, 12.11.26, 16:00-18:00 Uhr

Digitaler Sog – Das Suchtpotenzial von Social Media und Co.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis

Referent: Ruben Planert

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

Dienstag, 17.11.26, 18:00-19:30 Uhr

Selbsthilfe entspannt: Humor als Ressource Eine erheiternde Auszeit

Leitung: Ulla Timmers-Trebning

Ort: LVR-Klinikum, Essen-Holsterhausen

Donnerstag, 19.11.26, 17:00-18:30 Uhr

Erfahrungsaustausch: Gutartige Hirntumore

Im Gespräch: Selbsthilfegruppe Gute Tumorgruppe Essen

Ort: Alfred Krupp Krankenhaus,
Essen-Rüttenscheid



Dezember

Donnerstag, 02.12.2026, 16:00-18:00 Uhr

„Stell dich nicht so an“ Film & Austausch zum Thema Depression bei Männern

In Kooperation mit dem Essener Bündnis
gegen Depressionen

Ort: VHS, Kleiner Saal E11, Essen-Mitte

Donnerstag, 17.12.26, 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 den meisten Veranstaltungen die Plätze
begrenzt sind, 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

Haus der Begegnung, I. Weberstraße 28, 45127 Essen
LVR-Klinikum, Virchowstraße 174, 45147 Essen

Medienforum im Bistum Essen, Zwölfling 16, 45127 Essen
Universitätsklinikum Essen, Hufelandstraße 55,
45147 Essen | Mediz. Forschungszentrum am Uniklinikum
Essen, Seminarraum (EG)

Messe Essen, Messeplatz 1, 45131 Essen

Philippusstift, Hülsmannstraße 17, 45355 Essen

Valeara Tagesklinik, Flurstraße 191, 45355 Essen

VHS Volkshochschule Essen, Burgplatz 1, 45127 Essen

Yoga-Höhe, Waldlehne 51, 45149 Essen

WIESE e.V. Haus der Begegnung, I. Weberstr. 28,
45127 Essen

Zentrum 60plus Melanchthonstraße,
Melanchthonstraße 3, 45147 Essen

Unsere Referentinnen und Referenten:

André Beermann, Dipl. Sozialarbeiter, WIESE e.V. * **Stephan Bertram**, Autor * **Marcello Ciarrettino**, Geschäftsführer GUTbeACHTEN GmbH * **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 * **Kristina Hardt**, Patientenbeteiligung und Selbsthilfe, WTZ * **PD Dr. Oliver Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippusstift * **Jörg Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer * **Heike Murglat**, Yogalehrerin, Yoga-Höhe * **Barbara Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. * **Ruben Planert**, Sozialarbeiter B.A., Suchthilfe Direkt * **Anne Rillig**, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychoonkologin, Leitung Krebsberatung Essen * **Susanne Rolker**, Ernährungsberaterin, Ev. Kliniken Essen-Mitte * **Prof. Dr. Martin Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte * **Silke Schütz**, Leitung Medienforum Essen * **Catharina Spohr**, Projekt OncoPartner, WTZ * **Ulla Timmers-Trebning**, Sport- und Bewegungstherapeutin, LVR * **Michaela Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V. * **Jennyfer Wörner**, Paartherapeutin