



Wiese e.V.

Jahresbericht 2025

JAHRESBERICHT 2025

Highlights und Neuigkeiten

Umzug ins Haus der Begegnung - Rückkehr in die Innenstadt	3
Selbsthilfe boomt - 30 Gruppengründungen in einem Jahr	4
Unsere Homepage in neuem Gewand	5
Jahrestagung DAG SHG e.V. und weitere Jubiläen	6
Reha trifft Selbsthilfe - Zusammenarbeit verstetigt	7

Projekte und Schwerpunkte

Selbsthilfe und Krankenhaus	8
Selbsthilfe und seelische Gesundheit	10

Statistische Daten

Statistik	11
Nutzung unserer digitalen Medien	12
Neue Selbsthilfegruppen	13

Weitere Tätigkeiten

Unsere Veranstaltungsangebote und Referent/innen	14
Veranstaltungsreihen und sonstige Veranstaltungen	15
Gremien und Arbeitskreise, Fortbildungsangebote	16
Öffentlichkeits- und Pressearbeit	17

Rahmenbedingungen

Unser Profil	18
Personal und Finanzen	19

Ausblick 2026	20
---------------	----

Impressum

WIESE e.V.
Selbsthilfeberatung Essen
I. Weberstraße 28
45127 Essen
Telefon: 0201-207676

Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Web: wiesenetz.de
Facebook: 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

Umzug ins Haus der Begegnung - Rückkehr in die Innenstadt

Ende Mai 2025 stand der Umzug der Geschäftsräume von WIESE e.V. von Altendorf zurück in die Innenstadt an. Wir bekamen neue Räumlichkeiten im Haus der Begegnung am Weberplatz unter dem Dach der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V., wodurch die Essener Selbsthilfe nun an einer zentralen Adresse (I.Weberstraße 28) für Bürger/innen zu finden ist. Gleichzeitig wurden wir Mitglied bei der Arbeitsgemeinschaft und vertieften damit unsere jahrelange gute Kooperation. Für unsere tägliche Arbeit ist der zentrale Standort in der Innenstadt, die barrierefreie Struktur des Hauses sowie das umfangreich Raumangebot ein großer Fortschritt. Wir sind besser erreichbar und können eigene Veranstaltungen vor Ort durchführen. Ebenso ist der Kontakt zu verschiedenen Selbsthilfegruppen enger geworden, da diese entweder ihre Geschäftsstellen im Haus haben und/oder dort regelmäßig tagen.

Die Einweihung der neuen Räume wurde im September gebührend mit einem Sommerfest im großen Saal und schönen Innenhof gefeiert. Rund 100 Personen aus Selbsthilfegruppen, Stadtverwaltung und Verein verbrachten einen feierlichen und gelösten Nachmittag miteinander. Oberbürgermeister Thomas Kufen würdigte in seiner Rede die 35-jährige Selbsthilfearbeit in Essen von WIESE e.V. ebenso wie die Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft und „Hausherrin“ Angela Ströter, die zudem auf die ertragreiche Zusammenarbeit abhob. Nach dem offiziellen Teil wurde im Hof mit Unterstützung von Lädchen e.V. gegrillt, zusätzlich gab es Salate und Quiche als auch Kaffee und Kuchen. Musikalische Unterstützung kam vom Trio *Steep & Stout*, das das Fest wunderbar bereicherte und die Atmosphäre aufs Angenehmste untermalte.



*Links: das Team von WIESE e.V.
Michaela Weber-Freitag, André Beermann,
Claudia Demeter und Barbara Pink*



*Oben: Oberbürgermeister Thomas Kufen
Links: Teilnehmende der Feier
(alle Fotos: WIESE e.V.)*



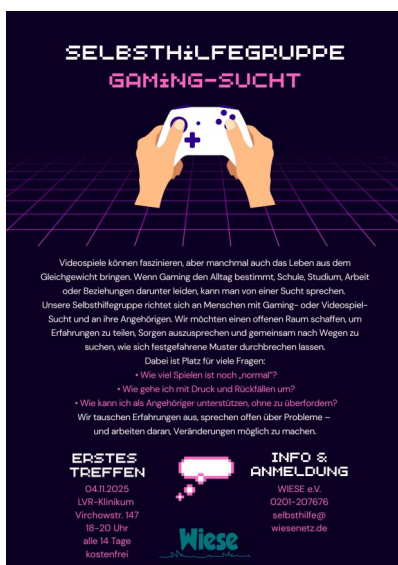
Selbsthilfe boomt - 30 Gruppengründungen in einem Jahr

Im Jahr 2025 gab es in Essen so viele Selbsthilfegruppengründungen in einem Jahr wie noch nie zuvor. Waren es in der Regel 15 bis 20 Gründungen, gab es in diesem Jahr einen erheblichen Sprung nach oben. In Fachgremien wie dem Landesarbeitskreis (LAK) und ebenso bei der DAG SHG e.V. ist ein ähnlicher Trend zu vernehmen. Über die Gründe kann man noch keine abschließenden Aussagen treffen, mögliche denkbare Einflussfaktoren können der anhaltende Mangel an Psychotherapieplätzen und die aktuell sehr große Präsenz des Themas Selbsthilfe in den Medien sein - vor Ort vor allem stark in der Tagespresse - aber auch unsere jahrelange Schulung von Multiplikator/innen in diversen Institutionen sowie die vielen Informationsveranstaltungen für Patient/innen in Kliniken und unsere Präsenz auf Großveranstaltungen wie der Messe Essen oder beim Gesundheitstag des Jobcenters.

Thematisch sind einerseits die großen Klassikerthemen wie *Depression*, *Angst* und *Krebs* vertreten, aber auch einige speziellere, teils recht neue Themen wie *toxische Beziehungen*, *Gaming-Sucht* und das *Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser-Syndrom*.

Uns freut diese Entwicklung außerordentlich, waren doch lange Jahre eher gegenteilige Prognosen zu hören. Die aktuelle Situation spiegelt für unseren Bereich vielmehr eine rege Partizipation und aktive Stadtgesellschaft wider. Dies werden wir wie gewohnt unterstützen und fördern.

Für 2026 zeichnet sich schon Ende des Jahres ab, dass der Trend sich nahtlos fortsetzen wird, denn es stehen schon mehrere Gründungen im ersten Quartal fest, darunter zeitgemäße Themen *Mental Load* und *Töchter narzisstischer Mütter*.



**SELBSTHILFEGRUPPE
GAMING-SUCHT**

Videospiele können faszinieren, aber manchmal auch das Leben aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn der Alltag bestimmt Schule, Studium, Arbeit oder Beziehungen darunter leiden, kann man von einer Sucht sprechen. Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit Gaming- oder Videospiel-Sucht und an ihre Angehörigen. Wir möchten einen offenen Raum schaffen, um Erfahrungen zu teilen, Sorgen auszusprechen und gemeinsam nach Wegen zu suchen, wie sich festgefahrene Muster durchbrechen lassen.

Dabei ist Platz für viele Fragen:

- Wie viel Spielen ist noch „normal“?
- Wie gehe ich mit Druck und Reizfaktoren um?
- Wie kann ich als Angehöriger unterstützen, ohne zu überfordern?

Wir tauschen Erfahrungen aus, sprechen offen über Probleme – und arbeiten daran, Veränderungen möglich zu machen.

ERSTES TREFFEN
04.11.2025
19h-Minimum
Virchowstr. 147
18-20 Uhr
alle 14 Tage
kostenfrei

INFO & ANMELDUNG
WIESE e.V.
0201-207676
selbsthilfe@wiesenetz.de
wiesenetz.de

Wiese
Selbsthilfeberatung in Essen



Selbsthilfegruppe

Auszeit für Geist und Seele

Diese neue Gruppe ist für Menschen, die aufgrund verschiedener Belastungen mit ihrer seelischen Gesundheit zu kämpfen haben. Der Austausch mit anderen Betroffenen soll allen einen geschützten Rahmen bieten, um über die eigenen Belastungen, Sorgen und Nöte sprechen zu können und zusammen frische Impulse für wieder mehr seelische Entspannung im Alltag und Selbstfürsorge zu setzen.

Uns ist jede/r Interessierte herzlich willkommen – wir freuen uns auf Dich!

Erstes Treffen:
23.10.2025, 18:30 Uhr
danach alle 14 Tage

Zentrum 60plus
Heckstraße 27
Essen-Werden

Anmeldung & Info:
selbsthilfe@wiesenetz.de
0201-207676

Wiese e.V.
Selbsthilfeberatung in Essen



**SELBSTHILFEGRUPPE
FÜR MENSCHEN MIT
DEPRESSIONEN
(DYSTHYMIE/
DOUBLE DEPRESSION)**

Depressionen sind weit verbreitet und werden von Nichtbetroffenen oft missverstanden. Selbst für Erkrankte sind sie schwer zu erfassen und man fragt sich: **Was ist nur los mit mir?**

Deshalb gründen wir eine Gruppe und möchten:

- Miteinander aktiv raus aus der Depression
- Austausch und gegenseitige Motivation
- Unterstützung durch Kontakte zu Anderen
- Über unsere eigenen Themen reden
- Uns gegenseitig ermutigen und stärken

Denn: Du bist nicht allein!
Anderer befinden sich in ähnlicher Situation.

Erstes Treffen
Jeden Montag 5
17.00 - 18.30 Uhr
Huysensstift
2. OG (ü. d. Kapelle)
Henricstraße 92
43136 Essen

Info & Anmeldung
selbsthilfe@wiesenetz.de
0201-207676

Wiese e.V.
Selbsthilfeberatung in Essen

Auswahl von Flyern zu Gruppengründungen, Design: WIESE e.V.

Unsere Homepage in neuem Gewand



Seit Anfang 2025 hat WIESE e.V. eine Website in einem neuen Design, aber auch mit einer neuen Domain. Wir wechselten von wiesenetz.ruhr zu wiesenetz.de, passend zu unseren Mailadressen.

Das neue Erscheinungsbild ist sichtlich verschlankt und übersichtlicher. Der jetzige Aufbau wurde durch Anpassungen an heutige Standards sowie Analysen der Nutzung der vorherigen Seite gestützt, sprich welche Unterseiten wurden bislang am meisten aufgerufen und genutzt, welche Bereiche haben sich überholt und werden daher nicht mehr benötigt. Die vier am meisten nachgefragten Themen bilden sich nun direkt oben auf der Startseite ab (siehe oben). Ebenso finden sich auf der Startseite übersichtlich unsere nächsten Veranstaltungen und Aktuelles.

Zudem ist die Seite selbstverständlich responsiv und wesentlich barriereärmer als zuvor. Zum einen durch das aufgeräumtere Design und zum anderen war es nun durch eine Förderung der Aktion Mensch möglich, die Barrierefreiheit durch das Tool „Eyeable“ (das Icon sichtbar rechts oben) zu unterstützen. Es ist nun für sehingeschränkte Rezipient/innen möglich, verschiedene Einstellungen wie ein höherer Kontrast oder eine Vorlesefunktion zu wählen und so den Zugang zu erleichtern.

Eine weitere wichtige Neuerung auf der Startseite ist unser Kontaktformular, das eine noch bessere und niederschwelligere Erreichbarkeit ermöglicht. Tatsächlich wurde das Formular schon im ersten Jahr bereits 186 Male genutzt, darunter überwiegend Erstkontakte, aber auch immer wieder Klient/innen, die bereits mit uns verbunden sind. Mit diesem Ergebnis sind wir zufrieden und hoffen, das sich die Zahlen zukünftig noch steigern werden.

Weitere Details und Zahlen zur Verwendung der Homepage finden sich im Kapitel „Nutzung unserer digitalen Medien“ auf Seite 12.

Der Relaunch der Homepage wurde unterstützt durch eine Spende der Sparkasse Essen.

Jahrestagung DAG SHG e.V. und weitere Jubiläen

Die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG e.V.) fand vom 2. bis 4. Juni 2025 in Aachen statt und stand unter dem Motto „Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken“. Selbsthilfegruppen sind per se bunt und vielfältig – darin liegt ihre besondere Stärke. Sie vereinen Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religion, Weltanschauung, Altersgruppen und Identitäten.

Vielfalt braucht jedoch mehr als ein gemeinsames Thema: Entscheidend ist das Miteinander. In der Selbsthilfe begegnen sich Menschen auf Augenhöhe, tauschen Erfahrungen aus, lernen voneinander und erfahren Unterstützung. Unterschiede werden nicht als Hindernis, sondern als Bereicherung erlebt.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe wirkt präventiv, stärkt Solidarität und fördert demokratische Prozesse. Sie hilft, Ausgrenzung vorzubeugen und gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Die Tagung griff diese Vielfalt auf, zeigte gelungene Beispiele und Kooperationen und diskutierte Wege, um Diversität weiter zu fördern.

Rund 150 Teilnehmende – Selbsthilfeaktive, Multiplikator/innen und Mitarbeitende aus Kontaktstellen – sorgten für eine lebendige Fachtagung, die in kürzester Zeit ausgebucht war.

Spannende Fachbeiträge und eine große Auswahl an Workshops ermöglichten neue Erkenntnisse, den Austausch auf Grundlage von Erfahrungen und die Entwicklung neuer Perspektiven in der Selbsthilfe. André Beermann, WIESE e.V.-Geschäftsführer und Vorstandsmitglied der DAG SHG e.V., fungierte als Co-Moderator und prägte die Veranstaltung mit.

Ein besonderer Akzent war der Tagungsort Aachen in Nordrhein-Westfalen. KOSKON (Koordination für Selbsthilfeunterstützung NRW) nutzte die Gelegenheit, um die Entwicklung der Selbsthilfe im Land hervorzuheben und zwei Jubiläen zu feiern: 40 Jahre Landesarbeitskreis Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW und 35 Jahre KOSKON NRW – Meilensteine kontinuierlicher Selbsthilfe-Unterstützung. Anwesend waren auch Vertreter/innen der Landesverbände der Krankenkassen NRW für die Förderung sowie das MAGS NRW.



Foto: KOSKON

Reha trifft Selbsthilfe - Zusammenarbeit verstetigt

Die KOSKON NRW (Koordination für Selbsthilfeunterstützung NRW) startete gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV Rheinland) das Projekt „*Reha beendet – und jetzt?*“. Ziel ist es, gemeinschaftliche Selbsthilfe strukturell in ambulante Reha-Einrichtungen zu integrieren und so die Nachhaltigkeit von Rehabilitationserfolgen zu stärken.

Im Mittelpunkt steht die Vernetzung zwischen Reha-Einrichtungen und regionaler Selbsthilfe-Unterstützung. Für die erste Phase konnten WIESE e.V. in Essen und die Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen als Modellstandorte gewonnen werden. Gemeinsam wurde ein Informationsflyer für Patient/innen entwickelt, und ab Anfang 2025 wurden erste Kontakte mit Reha-Kliniken zunächst schriftlich und anschließend persönlich vor Ort aufgebaut.

WIESE e.V. wurde im Verlauf des Projekts von der KOSKON NRW als Partnerinstitution einbezogen, um die Zusammenarbeit mit Rehabilitationseinrichtungen in der Region Essen praktisch zu gestalten. Beteiligt sind die Contilia Therapie und Reha GmbH sowie das Rehabilitationszentrum am Alfred Krupp Krankenhaus. WIESE e.V. traf mit beiden Einrichtungen Vereinbarungen zur Förderung der Selbsthilfe und führte Informationsworkshops und Schulungen für Mitarbeitende der Rehaeinrichtungen durch (acht im Jahr 2025).

Mit dem Abschluss der ersten Projektphase im Sommer 2025 erfolgte eine Auswertung und Dokumentation durch KOSKON für die DRV Rheinland. Ziel ist es, das erfolgreiche Modell langfristig auf weitere Regionen im Rheinland zu übertragen und die Selbsthilfe inklusive regelmäßiger Patientenveranstaltungen als festen Bestandteil ambulanter Rehabilitation zu verankern.



Foto: WIESE e.V.

PROJEKTE UND SCHWERPUNKTE

Selbsthilfe und Krankenhaus

Die traditionell vielschichtige Zusammenarbeit mit den Essener Krankenhäusern konnte im Jahr 2025 an bewährte Strukturen anknüpfen und Kooperationen vertiefen.

Highlight des Jahres war der Relaunch des Eckpunktepapiers aus dem Jahr 2012 hinsichtlich der Zusammenarbeit zwischen den Essener Krankenhäusern, den Selbsthilfegruppen und WIESE e.V. In Kooperation mit dem Gesundheitsamt entwickelten die Akteure das Papier insofern weiter, als dass es nun aus acht statt vormals sechs Punkten besteht und nun unter dem Namen „*Essener Standard - Selbsthilfe im Krankenhaus*“. Ziel dieser Vereinbarung ist, die Zusammenarbeit zwischen Kliniken und Selbsthilfegruppen zu intensivieren, um die Versorgung von Patient/innen zu verbessern. Neu hinzugekommen ist beispielweise das Thema Finanzierung. Weiterhin ist es angestrebt, in 2026 einen gemeinsamen Flyer für Patient/innen zu entwickeln, der über Selbsthilfe in Essen informiert und zur Partizipation anregt. Das Papier wurde in der Gesundheitskonferenz im November verabschiedet. Unterzeichnende waren: Alfried Krupp Krankenhaus, Contilia, Kliniken Essen Mitte, LVR Klinikum Essen, MediClin Fachklinik Rhein/Ruhr, Universitätsmedizin Essen, Gesundheitsamt Essen und WIESE e.V.

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

Mit den **Ev. Kliniken Essen-Mitte** wurden zwei Veranstaltungen aus der Reihe „*Wenn die Seele anklopft*“ angeboten (siehe Kapitel „*Selbsthilfe und seelische Gesundheit*“). Außerdem unterstützten wir die Filmveranstaltung „*Reden und reden lassen - Seelische Gesundheit und Selbsthilfe*“, Mitglieder der Selbsthilfe wurden einbezogen und WIESE e.V. vorgestellt.

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

Mit der **Neurologie des Philipusstiftes (Contilia)** setzten wir zwei Veranstaltungen zu den Themen *Multiple Sklerose* und *Schlaganfall* um. Mit Mitgliedern der jeweiligen Selbsthilfegruppen führten wir hier Podiumsgespräche zur Arbeit in den Gruppen sowie zur Krankheitsbewältigung. Ein ähnliches Prinzip verfolgte die neue Veranstaltungsreihe „*Seelengespräche*“. Hier waren wir dreimal Kooperationspartner und bezogen auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen mit ein. Außerdem waren wir mehrmals in der psychiatrischen Abteilung zu Gast in der Schematherapie und stellten dort den Patient/innen im Rahmen von Infoveranstaltungen das Prinzip Selbsthilfe in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe zu Schematherapie vor.

In Kooperation mit dem **Institut für PatientenErleben (IPE)** des **Universitätsklinikum, der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen** und der Selbsthilfekontaktstelle Duisburg boten wir mehrere Workshops für Medizinstudie-

rende an.

Zudem wirkten wir mit dem Workshop „Gemeinsam wachsen und verstehen - Die Dynamik der Gruppenuhr“, dem Impulsvortrag „Die Selbsthilfe im Wandel. Chancen und Herausforderungen“ sowie bei der Podiumsdiskussion „Selbsthilfe im Wandel. Wie kann/sollte/muss Selbsthilfe 2035 aussehen?“ am Selbsthilfetag des IPE mit.

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

Mit den psychiatrischen Abteilungen der **Ev. Kliniken Essen-Mitte**, der **Valeara-Tagesklinik** und der **LVR-Klinik** konnten die 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.

Auch schulten wir die Teams der Grünen Damen sowohl des **Krupp-Krankenhauses** als auch des **Uniklinikums**.

Im Berichtszeitraum führte WIESE e.V. Gespräche mit Selbsthilfe-Beauftragten der Krankenhäuser, um sich auszutauschen und die Zusammenarbeit fortlaufend zu gestalten.



Claudia Demeter (WIESE e.V.) und Regisseurin Andrea Rothenburg im Ev. Huyssensstift (KEM)

Fotos: WIESE e.V.



Selbsthilfe und seelische Gesundheit

Zum Oberthema *seelische Gesundheit* bzw. *psychische Erkrankungen* hatten wir in 2025 rund 730 Anfragen, der Bereich bleibt damit mit Abstand am meisten nachgefragt. Dementsprechend blieb unser Handlungsschwerpunkt zur *Stärkung der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen* weiter aktuell und wurde mit vielfältigen Aktivitäten und unterschiedlichen Veranstaltungen bespielt.

So waren wir regelmäßig in den drei Essener Tageskliniken zu Gast, um Info-Veranstaltungen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern für Patient/innen durchzuführen. Mehrmals resultierten daraus erfolgreiche Gruppengründungen zu den Themen *seelische Gesundheit, Depression* und *Angst*.

Zum Thema *Hochsensibilität*, das statistisch mit 60 Anfragen auf Platz 5 lag, gab es einen Vortrag und Austausch mit dem Titel *„Hochsensibilität: Reizende Ressource – ein Perspektivwechsel“* sowie im Zentrum 60plus an der Melanchthonstraße einen Vortrag zum Thema *„Depressionen im Alter“*.

In der VHS zeigten wir in Kooperation mit dem Essener Netzwerk Essstörungen die Dokumentation *„Eine Portion Selbstliebe. Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen“* aus dem Hause *Medienprojekt Wuppertal* mit anschließendem Austausch mit den Anwesenden.

In Kooperation mit dem Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis boten wir eine Fachveranstaltung mit dem Titel *„Drogenpolitik im Wandel: Aktuelle Entwicklungen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation“* an. Für 2026 ist eine Folgeveran-

staltung geplant.

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 erste Erfahrungen mit dem Prinzip Selbsthilfe sammeln und sofort Menschen aus realen Gruppen kennenlernen. Zusätzlich gab es im Rahmen der Essener *„Woche der seelischen Gesundheit“* eine moderierte Online-Schnupperstunde mit dem Titel *„Psychische Stärke in der Selbsthilfe erleben“*.

Mit den Ev. Kliniken Essen-Mitte, der Psychiatrie der Naturheilkundeklinik und dem Essener Bündnis gegen Depression e.V. entstanden zwei Veranstaltungen aus der Reihe *„Wenn die Seele anklopft“*; eine zu *Suizidalität bei psychischen Erkrankungen* und einmal zu *bipolaren Störungen*.

Unsere Veranstaltungsreihe *„Selbsthilfe entspannt“*, die mit unterschiedlichen Ansätzen Anregungen zu Achtsamkeit und seelischer Gesundheit bietet, fand 2025 dreimal statt, darunter ein Outdoor-Workshop in der Gruga zur sinnlichen Wahrnehmung und je eine Einheit zu *Lachyoga* und eine zu *Tai-Chi-Ball*.

Mit dem Essener Bündnis gegen Depressionen e.V. kooperierten wir bei einer Filmveranstaltung und einer Lesung. Wir banden auch hier Selbsthilfe-Aktive im Rahmen des offenen Austauschs mit ein.

STATISTISCHE DATEN

Statistik

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 3157 Anfragen statistisch erfasst. Im Einzelnen waren davon 1882 Bürgerkontakte, 753 Kontakte mit professionellen Einrichtungen und 483 Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die sich an uns gewandt haben:

telefonisch	1392
schriftlich (Mail, Post, Facebook)	1463
persönlich	302

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

Betroffene	1605
Vertretung von Betroffenen	62
Angehörige von Betroffenen	215

Info-Quelle über

Internet	578
Professionelle	434
Veranstaltungen	256
Medien	95
SH-Zeitung, Wegweiser, Flyer	137
sonstige, unbekannt	255
Selbsthilfegruppen	58
Freund/innen, Kolleg/innen	53
SH-Unterstützungsstellen	118

Anliegen

Suche nach SHG	1323
Austausch Infos	515
Suche nach Profis	69
Gruppengründung	65
Allgemeine Selbsthilfefinfos	149

Anfragen 2025 in absoluten Zahlen

Psych./psychiatr. Erkrankungen und psychosoziale Themen	947
Erkrankungen / Behinderung	325
Suchterkrankungen	155
Soziales / Lebensbewältigung	123

Gesamtergebnis 1622

Top 10 aller Themen

1. Depression	410
2. Angst, Panik, Phobie	85
3. Narzissmus (Angehörige)	84
4. Seelische Gesundheit	73
5. Hochsensibilität	60
6. Alkohol	50
7. Trauer/Tod	47
8. Borderline	38
9. Gewalt / Missbrauch	30
10. Einsamkeit / Freizeit	26

Top 5 Somatische Erkrankungen

1. ADHS	26
2. Krebserkrankungen	25
3. Chronische Schmerzen	21
4. Adipositas	19
5. Neurologische Erkrankungen	18

Top 5 Psychische/psychiatrische Erkrankungen und psychosoziale Probleme

1. Depression/bipolare Störungen	426
2. Angst/Panik/Phobie	85
3. Narzissmus/toxische Beziehungen	84
4. Seelische Gesundheit	73
5. Hochsensibilität	60

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

5866

Nutzung unserer digitalen Medien

2025 stand deutlich im Zeichen einer starken Reichweitensteigerung unserer Webseite wiesenetz.de. Im Vergleich zum Vorjahr konnten wir die Seitenaufrufe um 6% auf insgesamt 12.929 steigern. Auch die Anzahl der Sitzungen ist signifikant gewachsen (+3.45%) und liegt nun bei 5.822. Die Besucher/innenzahlen entwickelten sich ebenfalls sehr positiv und stiegen von 3.556 auf 4.351 Besucher/innen.

Die Absprungrate lag bei 20% und ist damit im Vergleich zum Vorjahr um 3,4% gesunken. Das bedeutet, dass ein größerer Anteil der Nutzer/innen sich intensiver mit unseren Inhalten auseinandersetzt und nicht unmittelbar wieder abspringt. Durchschnittlich wurden 2 Seiten pro Sitzung aufgerufen, bei einer durchschnittlichen Sitzungsdauer von 50 Sekunden.

Die meisten Besucher/innen kamen weiterhin über Suchmaschinen auf unsere Webseite. Den größten Anteil verzeichnete Google mit 176 Zugriffen, gefolgt von Ecosia (67) sowie Yahoo (24). Auch direkte Zugriffe sowie Verweise über andere Webseiten trugen zur Reichweite bei. Insgesamt zeigte sich, dass unsere Auffindbarkeit über Suchmaschinen stabil und ausbaufähig ist.

Bei der Nutzung der Endgeräte erkennen wir inzwischen eine klare Tendenz: 64,5% der Zugriffe erfolgen über Mobilgeräte (Android/Chrome), während 35,5% über Desktop-Geräte (Windows/Edge) stattfinden. Tablet- oder sonstige Geräte spielen aktuell keine relevante Rolle. Damit bestätigte sich der Trend zur mobilen Nutzung deutlich. Die Optimierung unserer Webseite für mobile Endgeräte war daher strategisch richtig und essenziell.

Die meistaufgerufenen Seiten verteilten sich breit über unser Angebot, insbesondere im Bereich Veranstaltungen und Terminübersichten. Das zeigt, dass aktuelle Inhalte und konkrete Angebote besonders stark nachgefragt werden. Ergänzend ist hervorzuheben, dass unser neues Kontaktformular im Berichtszeitraum insgesamt 186-mal genutzt wurde. Dies dokumentiert, dass die Webseite nicht nur zur Informationsbeschaffung dient, sondern auch aktiv zur Kontaktaufnahme und Vernetzung genutzt wird. Die Zahl verdeutlicht, dass wir mit unserem digitalen Angebot konkrete Anfragen generieren und sich die Webseite als funktionierendes Bindeglied zwischen Rat-suchenden, Selbsthilfegruppen und unserem Verein etabliert hat.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass 2025 ein Jahr des Wachstums war – sowohl in Bezug auf Reichweite als auch auf neue Zielgruppen. Die positive Entwicklung unterstreicht die Wirkung unserer digitalen Präsenz und bildet eine solide Grundlage für die weitere strategische Ausrichtung in 2026.

Die Anzahl unserer Follower/innen bei *Instagram* lag zum Jahresende 2025 bei gut 960 und beim Kanal *Facebook* bei 870. Unser digitaler Newsletter über die Seite *selbsthilfe-news.de* hatte Ende des Jahres über 1000 Abonnenten.

Neue Selbsthilfegruppen

- Eltern suchtkranker Kinder
- MRKH
- Pflegeselbsthilfegruppe
- Depression und Angst
- Adipositas/Schlauchmagen
- Nieren-Café
- Hochsensibilität
- Kaufsucht, nicht zustande gekommen
- ADHS Erwachsene
- Adipositas
- Sucht
- Diabetes Typ 1 bei Kindern
- Depression 3 x
- BRCA
- Demenz unter 65 Jahre
- Missbrauch
- Speiseröhrenkrebs
- Seelische Gesundheit 2 x
- Gamingsucht, nicht zustande gekommen
- Frauengruppe
- Männergruppe
- Leben mit Defibrillator
- Plasmazytom
- Abnehmgruppe Borbeck
- Toxische Beziehungen III
- ADHS, Autismus, Entwicklungsstörung bei Kindern
- Armut



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 Referent/innen, 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

André **Beermann**, Dipl. Sozialarbeiter, WIESE e.V.*** Melanie **Christ**, Leitung amb. Hospizdienst, Alfried Krupp Krankenhaus*** 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*** Michaela **Göddenhoff**, Heilpraktikerin (Psychotherapie) *** Kristina **Hardt**, Patientenbeteiligung und Selbsthilfe, WTZ*** Melanie **Hundacker**, Trainerin/Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach*** Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus im Isenberg-Treff*** PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippsstift*** Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge, Tai-Chi u. Qigong-Lehrer*** Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V.*** Ruben **Planert**, Sozialarbeiter B.A., Suchthilfe Direkt*** Anne **Rillig**, Dipl. Sozialarbeiterin, Psychoonkologin und Leitung Krebsberatung Essen*** Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte*** Daniel **Schreiber**, Autor*** Silke **Schütz**, Leitung Medienforum Essen*** Ulla **Timmers-Trebing**, Sport- und Bewegungstherapeutin, LVR*** Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.***



*Daniel Schreiber bei seiner Lesung
im Medienforum
Foto: WIESE e.V.*

Veranstaltungsreihen

2 x Wenn die Seele anklopft

Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt: Bipolare Störungen erkennen und behandeln, Suizidalität bei psychischen Erkrankungen

2 x Medizin und Patienten im Dialog

Multiple Sklerose, Schlaganfall

3 x Selbsthilfe entspannt

Tai-Chi-Ball, Lachyoga, Achtsam im Sinnesgarten

3 x Film ab

Yaloms Anleitung zum Glücklichein, Auf Winter folgt Frühling: Ein Film über Abschiednehmen bei Tod des Partners, Eine Portion Selbstliebe: Eine Filmreihe zum Thema Essstörungen

4 x Erfahrungsaustausch

Lungenkrebs, Prostatakrebs, Osteoporose, Wachkoma

11 x Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit

Weitere Veranstaltungen

- Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen-/ Verbände in NRW
- Hochsensibilität: Reizende Ressource - ein Perspektivwechsel
- Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri
- Depressionen im Alter
- Schritt für Schritt Körper und Seele stärken. Ein Spaziergang für Krebsbetroffene und Angehörige
- Sommerfest und Einweihung unserer neuen Räume
- Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen für die Messe *MHH Erlebniswelten*
- Messepräsenz auf der Messe *MHH Erlebniswelten* (4 Tage)
- Lesung mit Daniel Schreiber: *Liebe! Ein Aufruf*
- Selbsthilfe live! Gruppenarbeit unter der Lupe
- Online-Schnupperstunde: Psychische Stärke in der Selbsthilfe erleben
- Drogenpolitik im Wandel: Aktuelle Entwicklungen und ihre Auswirkungen auf die junge Generation
- Infoabend: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

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
- Gesunde Städte-Netzwerk
- KOSKON: Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW
- 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

Vorstands- und Beiratsarbeit

- Vorstand Essener Bündnis gegen Depression e.V.
- 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 19 Veranstaltungen an Pflegeschulen mit dem Titel „Selbsthilfegruppen: Wem sie helfen und wie sie arbeiten“ über die Chancen, Grenzen und Aufgaben statt.

Außerdem bildete WIESE e.V. einmal angehende Suchthelfer im Betrieb in Zusammenarbeit mit der Suchthilfe Direkt fort.

Zusätzlich setzte WIESE e.V. die Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle Duisburg im Projekt des Paritätischen „Selbsthilfe in die Lehre bringen“ fort. Sechsmal wurden Studierende der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen unterrichtet.

Eigene Fortbildung

- Haus des Stiftens: Visionsorientierte Teamführung
- Haus des Stiftens: Rücklagenbildung & Mittelverwendungsrechnung für NPOs
- Haus des Stiftens: Häufige Fehler in Sozialunternehmen
- Lexware-Schulung: Neuerungen 2026
- DAG SHG Jahrestagung: Selbsthilfe für alle – Vielfalt leben, Gesundheit stärken

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Veröffentlichungen

- Jahresbericht 2024
- Veranstaltungskalender 2025 mit 37 Veranstaltungen
- Flyer/Ausschreibungen zu Veranstaltungen und Gruppengründungen
- Flyer zum Newsletter SelbsthilfeNews
- 6 Newsletter über www.selbsthilfe-news.de
- Präsenz auf Facebook und Instagram
- Abdruck unseres Veranstaltungsprogramms im Informationsheft des SPZ Stützpunkt
- Interviews und Veranstaltungsinfos im Newsletter von *Essen. Gesund. Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V.* (monatlich)

Teilnahme an Veranstaltungen und Vorträge

- Neujahrsempfang im Haus der Begegnung
- Infostände: Messe MHH Erlebnisswelten, 10. Gesundheitsforum Essen, 3. Männertag Essen
- Workshop und Infostand beim Selbsthilfetag des IPE
- Infostand bei Mitarbeitendenveranstaltung zu seelischer Gesundheit im Ev. HuysSENSstift
- Jubiläumsfeiern Selbsthilfegruppen: Polyneuropathie, Gut drauf - Sport und Krebs
- Jubiläumsfeier EhrenamtAgentur
- 3. Essener Engagement-Forum
- AOK Filmabend zu Depression
- Stationseröffnung Transitionspsychiatrie Philippusstift
- Digitales Jahrestreffen der SelbsthilfeNews
- Weihnachtsfeiern Schlaganfall-Selbsthilfe und Lädchen e.V.
- Film und Austausch: Reden und reden lassen - seelische Gesundheit und Selbsthilfe (KEM)

Pressemitteilungen

- Veranstaltungen
- Gruppengründungen
- Umzug ins Haus der Begegnung

Pressegespräche zu Gruppengründungen

- Gruppengründung zu Missbrauch

Sonstiges

- Beitrag in der WDR Lokalzeit

*Dreh für die WDR Lokalzeit mit
Maren Bednarczyk (WDR) und
Michaela Weber-Freitag (WIESE e.V.)
Foto: WIESE e.V.*



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) e.V.
- Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband
- Mitglied bei Essen.Gesund.Vernetzt Medizinische Gesellschaft e.V.
- Mitglied im Essener Bündnis gegen Depression e.V.
- Mitglied im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
- Mitglied bei der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfebehinderter Menschen in Essen e.V.

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 2025

- Fachkraft 34 Wochenstunden / André Beermann
- Fachkraft 30 Wochenstunden / Barbara Pink
- Fachkraft 28 Wochenstunden / Michaela Weber-Freitag
- Fachkraft 19 Wochenstunden / Claudia Demeter
- Fachkraft 4 Wochenstunden Neue Medien / Maurice Wiluda

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.**

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

AUSBLICK 2026

Unsere Projekte und Schwerpunkte

- WIESE-Aktionswoche im Oktober
- Kooperation mit Ausbildungsgängen der Physiotherapie
- Fortführung unserer laufenden Projekte





WIESE e.V.

Beratungsstelle für Essener Selbsthilfe-
gruppen und Interessierte

I. Weberstraße 28
45127 Essen

Telefon: 0201-207676

Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de

Web: wiesenetz.de

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

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