

Aktionswoche
5.-9. Oktober 2026

Im Licht der Selbsthilfe -

Stark und gesund
in Gemeinschaft

für alle
Essener
Selbsthilfe-
Aktiven

kostenfreie
Teilnahme

inspirierende
Diskussionen

Kegeln

Film-
Events

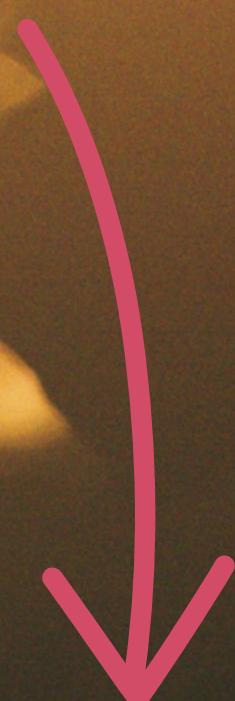
Bewegungs-
Angebote

spannende
Vorträge

Abschluss-
Gottesdienst
mit
Get-Together

Programm & Anmeldung

Anmeldeschluss 20.09.2026



Wiese e.V.

Beratung und Information für Essener
Selbsthilfegruppen und Interessierte



Liebe Aktive in der Selbsthilfe, liebe Unterstützer/innen,

wir laden Sie herzlich ein, das vielfältige Angebot rund um die Selbsthilfe zu entdecken – mit einer Vielzahl interessanter Veranstaltungen im Haus der Begegnung (HdB), bei denen sicher jede und jeder etwas für sich findet.

Ob Vorträge, Impulse, Austauschtreffen oder Mitmach-Aktionen: Diese Woche steht im Zeichen der besonderen Bedeutung der Selbsthilfe für unsere Stadt Essen und für unser demokratisches Miteinander.

Selbsthilfe ist mehr als Selbstwirksamkeit – sie ist ein aktives Bekenntnis dafür, füreinander einzustehen und niemanden zurückzulassen.

Den stimmungsvollen Ausklang der Woche bilden wir gemeinsam in der Kreuzeskirche mit einem Get-Together mit Imbiss und einem besonderen Gottesdienst in einem einzigartigen Format – ein Erlebnis, das alle Mitwirkenden und Teilnehmenden berühren wird.

Lassen Sie uns diese Woche gemeinsam gestalten, neue Perspektiven entdecken und spüren, wie stark Selbsthilfe verbindet.

**Im Licht der Selbsthilfe –
gemeinsam setzen wir ein Zeichen!**

André Beermann

Geschäftsführung 

MO
05.10.

Philharmonie vor Ort: Kammerkonzert

„Philharmonie vor Ort“ ist ein Format der Philharmonie Essen. Das Essener „Velvet Quartet“ spielt für uns ein 45-minütiges Konzert. Mit dem Projekt fokussiert sich die Philharmonie Essen auf all jene, die selten klassische Live-Musik hören können. Hier kommen nicht die Menschen zur Philharmonie, sondern sie ist zu Gast bei den Menschen. Musikalisch bewegen wir uns quer durch die Jahrhunderte hinweg: von barockem Groove über romantische Melodien bis hin zu Popklassikern.

Starten Sie mit diesem besonderen musikalischen Bonbon in unsere Aktionswoche! Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V..

Moderation: Philharmonie Essen

Zeitraumen: 14:30–15:15 Uhr

Ort: HdB, Saal im EG

„Wo bist Du?“ – Ein Dokumentarfilm, der berührt und bewegt

Wir schauen uns zusammen Sequenzen aus dem Film „Wo bist Du?“ von Andrea Rothenburg an und tauchen ein in die authentischen, kraftvollen Geschichten junger Erwachsener, deren Eltern mit psychischen Erkrankungen leben müssen.

In „Wo bist Du? – Kinder psychiatrienerfahrener Eltern im Fokus“ geben die erwachsenen Betroffenen in einfühlsamen Interviews sich selbst eine Stimme, erzählen von ihren Gefühlen, Ängsten und Erfahrungen, die sonst oft ungehört bleiben. Die klare Botschaft: Es ist Zeit zuzuhören, zu verstehen und gemeinsam neue Wege zu gehen -



MO
05.10.

jenseits von Schuld und Weitergabe psychischer Verletzlichkeiten über Generationen hinweg.

Interessierte haben im Anschluss des Films die Möglichkeit zum Austausch.

Moderation: Claudia Demeter, *Dipl.-Psychologin* und Andrea, *Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen*

Zeitraumen: **Mo., 05.10.26 | 15:30–17:00 Uhr**

Ort: HdB, Raum 1.01 im 1. OG

Resilienz und Regeneration – Ein unschlagbares Team

In zwei Stunden die mentale Gesundheit stärken und erste Impulse für mehr Resilienz und Regeneration mitnehmen: Bei diesem Outdoor-Seminar tauchen Sie ein in die Themen Achtsamkeit, Stressabbau und mentale Stärkung.

In einer kleinen Gruppe lernen Sie praxisnahe Übungen kennen – darunter achtsame Naturerfahrungen – die Ihnen helfen, Abstand zu gewinnen, neue Lösungen zu finden und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Das erwartet Sie:

- Kurze Impulse zu Resilienz und mentaler Gesundheit
- Praktische Übungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung
- Naturbasierte Methoden zum Stressabbau
- Raum für Reflexion und neue Perspektiven

Moderation: Melanie Hundacker, *Natur-, Resilienz-, Mental-, Achtsamkeits-Trainerin*

Zeitraumen: **Mo., 05.10.26 | 17:00–19:00 Uhr**

Treffpunkt: Eingang HdB, 16:50 Uhr





MO
05.10.

Wie unsere Erwartungen heilen oder schaden können: Placebo- und Noceboeffekte verstehen

Wussten Sie, dass unsere Erwartungen einen messbaren Einfluss darauf haben, wie wir Symptome wahrnehmen, wie gut eine Therapie wirkt – und ob wir Nebenwirkungen erleben?

Man spricht von Placeboeffekten, wenn positive Erwartungen den Heilungsprozess unterstützen, und von Noceboeffekten, wenn negative Erwartungen Beschwerden verstärken. Aber was genau passiert dabei in unserem Gehirn und unserer Psyche? *Dieser Vortrag erklärt die psychologischen und biologischen Mechanismen dahinter und zeigt, wie dieses Wissen in der medizinischen Praxis verantwortungsvoll genutzt werden kann.*

Referent: Prof. Dr. Sven Benson,
Professor für Didaktik in der Medizin

Zeitraumen: **Mo., 05.10.26 | 17:30–19:00 Uhr**

Ort: HdB, Raum 1.01 im 1. OG



DI
06.10.

Psychoedukativer Austausch: Was ich schon immer über Depressionen wissen wollte

Alle, die mehr über das Thema „Depressionen“ erfahren möchten, laden wir ein zu einem dreitägigen psychoedukativen Gruppenaustausch in entspannter Atmosphäre. Was macht eine Depression aus? Wie helfen Medikamente? Wohin kann ich mich wenden? Welche Gründe zur Entstehung kann es geben?

Bringen Sie Ihre Fragen mit! Ob Betroffene, Partner/innen oder Angehörige: Alle sind willkommen!

Referentin: Claudia Demeter, *Dipl.-Psychologin*

Zeit & Ort:

Di., 06.10.	HdB, Saal B im EG
Mi., 07.10.	HdB, Raum 1.07 im 1.OG
Do., 08.10.	HdB, Saal B im EG

jeweils von 13:00–15:00 Uhr



Entspannt & gestärkt: Rückenfitness mit Yoga-Elementen

Rückenschmerzen begleiten viele von uns nur allzu häufig und beeinträchtigen unseren Alltag. Was kann man hier selbst tun, um ein wenig für Abhilfe zu sorgen? In diesem achtsamen Bewegungsangebot für jedes Fitnesslevel lernen Sie sanfte Übungen aus Yoga und Rückenfit kennen, die guttun und helfen können. Begleitet von angenehmer Musik und Entspannungselementen stehen Wohlbefinden und die Freude an Bewegung im Mittelpunkt - ganz ohne Leistungsdruck.

Tun Sie sich etwas Gutes und stärken Sie Körper und Seele in einer unterstützenden, wertschätzenden Atmosphäre.

Referentin: Iris Brecklinghaus,
Heilpraktikerin und Yogalehrerin

Zeitraumen: Di., 06.10.26 | 15:00–16:30 Uhr

Ort: HdB, Bewegungsraum im EG

In meiner Mitte - Gleichgewicht finden & Kraft aufbauen

Gleichgewicht ist nicht nur eine Frage des Körpers, sondern auch des Geistes. In diesem Kurs trainieren wir daher Stabilität, Koordination und Achtsamkeit - mit spielerischen und kräftigenden Elementen, Gehirn-Jogging in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen - damit alle mitmachen können, in ihrem eigenen Tempo.

Freuen Sie sich auf 90 Minuten, die mehr sind als Sport: Machen Sie mit und tanken Sie mit uns zusammen neue Energie!

Referentin: Luise Bauerecker, Sportwissenschaftlerin
und Übungstrainerin

Zeitraumen: Di., 06.10.26 | 17:30–19:00 Uhr

Ort: HdB, Bewegungsraum im EG

Gesundheit fördern und besser schlafen: Kneipp-Anwendungen, Auflagen und Aromaöle

Naturheilkundliche „Selbsthilfe“ – etwa durch Kneipp-Anwendungen, wohltuende Auflagen und den gezielten Einsatz von Aromaölen – kann Ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken und einen gesunden, erholsamen Schlaf fördern. In diesem Workshop lernen Sie praxisnah, wie Sie diese bewährten Methoden einfach und wirkungsvoll in Ihren Alltag integrieren können.

Sie erfahren nicht nur theoretische Grundlagen, sondern erleben die Anwendungen auch direkt, sodass Sie sie sicher und individuell angepasst zu Hause umsetzen können.

Referentin: Jessica Wittek,
Fachpflegerin für Naturheilkunde

Zeitraumen: Mi., 07.10. | 15:30–17:00 Uhr

Ort: HdB, Raum 1.07 im 1.OG

Outing beim Arbeitgeber: Soll ich meinem Arbeitgeber von meiner Erkrankung erzählen?

Eine Diagnose, körperlich oder psychisch, bringt viele Fragen mit sich – auch im Berufsleben. Muss, soll, möchte ich meine Erkrankung offenlegen? Welche Rechte habe ich? Welche Chancen bietet Transparenz – und wo liegen mögliche Risiken? Diese Fragen werden ergänzt durch einen persönlichen Erfahrungsbericht.

Unsere Veranstaltung möchte diese Fragen beleuchten: verständlich, praxisnah und sensibel.

Für alle, die eine informierte, selbstbestimmte und reflektierte Entscheidung treffen möchten.

Referentin: Stefanie Alonso, Rechtsfachwirtin
und Personalfachkauffrau

Zeitraumen: Mi., 07.10. | 17:30–19:00 Uhr

Ort: HdB, Raum 1.07 im 1.OG

Do
08.10.

„Die Nacht der Nächte“ – Film & Austausch

Regie: Samdereli, Nesrin; Samdereli, Yasemin

Was macht eine Ehe beständig? Ist es Liebe, Respekt, Geduld, gemeinsame Werte – oder einfach die Entscheidung, immer wieder zu bleiben? Ein Leben lang. Wer kann das oder will das heutzutage noch? Vier Paare aus drei Kontinenten erzählen offen, was es heißt, 55 Jahre und länger zusammen zu sein.

„Die Nacht der Nächte“ ist ein inspirierender, ehrlicher und zugleich unterhaltsamer Film.

Wir laden Sie dazu ein, sich Teile des Films zusammen anzuschauen und gemeinsam über das Thema „Was macht eine Ehe stabil?“ auszutauschen.

Zeitraumen: **Do., 08.10. | 16:00–18:00 Uhr**

Moderation: Claudia Demeter, *Dipl.-Psychologin* und
Barbara Pink, *Verwaltungskauffrau*

Ort: HdB, Saal B im EG

Alle Neune für die Seele – Kegeln statt Grübeln!

Beim gemeinsamen Kegeln steht nicht die perfekte Technik im Vordergrund, sondern der Spaß am Spiel und das Miteinander. Ob Volltreffer oder knapp daneben – wir nehmen es mit Humor und genießen die gemeinsame Zeit.

In lockerer Atmosphäre bietet sich die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und abzuschalten. Ganz nebenbei stärken wir unsere Gemeinschaft – und vielleicht sogar ein bisschen unsere Treffsicherheit.

Anleitung: André Beermann, *Dipl.-Sozialarbeiter*,
und Michaela Weber-Freitag,
Sozialarbeiterin M.A.

Zeitraumen: **Do., 08.10. | 18:00–20:00 Uhr**

Ort: HdB, Kegelbahn im UG

Abschlussveranstaltung

Fr
09.10.

Gottesdienst „Reach out, touch faith!“

Depeche Mode und „Personal Jesus“

mit Pfarrer Frank Dressler, DJ Mišel Kantarevic & Band „FAM“

Dieser Gottesdienst richtet sich an alle: an Menschen unterschiedlicher Religionen, Suchende, nichtreligiöse Menschen und alle, die Gemeinschaft spüren wollen. Im Zentrum des Events steht die Musik von „Depeche Mode“, insbesondere der Popklassiker „Personal Jesus“.

Selbsthilfe wird hier als sicherer Ort erlebbar – an dem niemand allein ist, jeder gehört wird und Demokratie durch Begegnung und Zusammenhalt wächst.

Die Gäste erwartet ein originelles, Gemeinschaft stiftendes Event mit Get-Together inklusive Imbiss und Getränken.

Zeitraumen: Fr., 09.10.26 | 16:00–19:30 Uhr

Ort: Kreuzeskirche am Weberplatz

IMPRESSUM

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung

I. Weberstraße 28, 45127 Essen

Internet: www.wiesenetz.de

E-Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de

Telefon: 0201 20 76 76

Anmeldung & Co.

Per Mail an **selbsthilfe@wiesenetz.de**

Telefonisch über **0201-207676**

bis zum **20.09.2026**.

Alle Veranstaltungen sind *kostenfrei*.

Die Plätze sind *begrenzt*.

Veranstaltungsorte:

Haus der Begegnung (Montag - Donnerstag)

I. Weberstraße 28, 45127 Essen

Kreuzeskirche (Freitag)

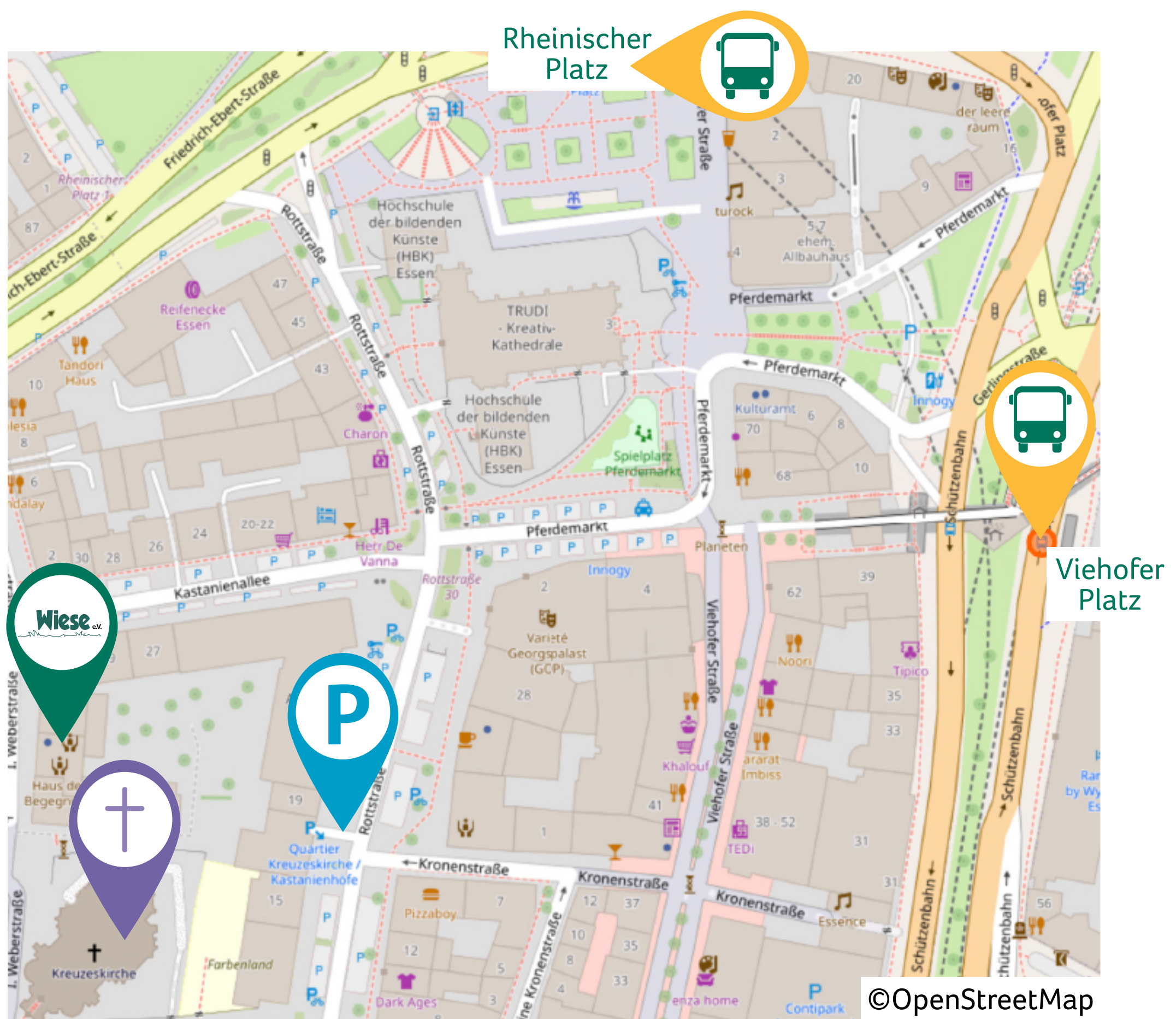
Kreuzeskirchstraße 16, 45127 Essen

Anreise per ÖPNV:

Haltestelle Rheinischer Platz oder Viehofer Platz

Parken:

Parkhaus Kastanienhöfe, Rottstraße 17



Lizenz auf: www.openstreetmap.org/copyright