



Wiese e.V.

Jahresbericht 2023

JAHRESBERICHT 2023

Highlights und Neuigkeiten

Sommer, Sonne, Selbsthilfe - Endlich wieder beisammen!	3
Die Essener Sucht-Selbsthilfe als aktives Netzwerk	4
Format Regioseminar - Ein Fotoworkshop über die Stadtgrenzen hinaus	5

Projekte und Schwerpunkte

Selbsthilfe und Krankenhaus	6
Selbsthilfe und seelische Gesundheit	8
Selbsthilfenetz.de - Unsere neue Datenbank	9

Statistische Daten

Statistik	10
Nutzung unserer digitalen Medien	11
Neue Selbsthilfegruppen	12

Weitere Tätigkeiten

Unsere Veranstaltungsangebote und Referent/innen	13
Veranstaltungsreihen und sonstige Veranstaltungen	14
Gremien und Arbeitskreise, Fortbildungsangebote	15
Öffentlichkeits- und Pressearbeit	16

Rahmenbedingungen

Unser Profil	17
Personal und Finanzen	18

Ausblick 2024	19
---------------	----

Impressum

WIESE e.V.
Selbsthilfe-Beratungsstelle Essen
Eulerstr. 17
45143 Essen
Telefon: 0201 / 20 76 76

E-Mail: selbsthilfe@wiesenetz.de
Internet: www.wiesenetz.ruhr und
www.facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung
Instagram: @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

Sommer, Sonne, Selbsthilfe - endlich wieder beisammen!

Im August feierte WIESE e.V. nach vier Jahren wieder gemeinsam mit den Essener Selbsthilfegruppen ein Sommerfest. Nach der Corona-Pandemie war dies das erste Beisammensein in größerer Runde und die Freude darüber war riesig. Zum ersten Mal richteten wir ein solches Fest in den Räumlichkeiten und im Innenhof des Haus der Begegnung in der Innenstadt aus. Die barrierefreie Infrastruktur mit Küche und bestens ausgestatteten Räumlichkeiten, sowie die Unterstützung des hauseigenen Personals boten uns den perfekten Rahmen, um unsere Gäste zu bewirten und zu unterhalten.

Bei allerschönstem Sommerwetter konnten viele Gruppen endlich wieder in lockerer Atmosphäre miteinander ins Gespräch kommen, sich kennenlernen und vernetzen. Bei alkoholfreien Fruchtcocktails und einer bunten Auswahl an leckerem Kuchen und Quiche wurde ausgiebig geklönt und gelacht. Das Highlight des Nachmittags war das Bingo-Spiel, bei dem die teilnehmenden Gruppen Gutscheine für eine beliebte Essener Eisdielen gewinnen konnten.

Ein ganz großer Dank geht an unseren langjährigen Kooperationspartner, die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen in Essen e.V. (AGSBM) für die erneut tatkräftige Unterstützung bei einer unserer Veranstaltungen.

Teilnehmende



Barbara Pink,
Michaela Weber-Freitag,
Gabriele Becker (WIESE e.V.)

Fotos: WIESE e.V.

Die Essener Sucht-Selbsthilfe als aktives Netzwerk

Ausgehend vom Gesundheitsbericht „*Abhängigkeit und Sucht*“ trifft sich seit über 20 Jahren regelmäßig der Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis, den WIESE e.V. moderiert und dokumentiert. Das Gremium besteht aus Mitgliedern einzelner Sucht-Selbsthilfegruppen, dem/der jeweiligen Sprecher/in der PSAG Sucht, einer Mitarbeiterin des Kamillushaus und WIESE e.V..

Nicht erst seit der Coronapandemie leiden viele Sucht-Selbsthilfegruppen unter Mitgliederschwund, einige Gruppen haben ihre Arbeit bereits eingestellt, obwohl nach wie vor viele Menschen von einer Suchterkrankung betroffen sind. Hinzu kommt, dass immer mehr Gruppenmitglieder über Depressionen berichten, ein Thema, das manchen Mitgliedern der Sucht-Selbsthilfe nicht geläufig ist, da sie nicht betroffen sind. Deswegen plante und organisierte der Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis zwei Veranstaltungen, um diese Themen anzugehen.

Für die Veranstaltung „*Sucht-Selbsthilfe neu gedacht*“ konnten wir Bernd Dießelmann (Sucht- u. Psychotherapeut) für den Vortrag „*Die Bedeutung der Sucht-Selbsthilfe für suchtkranke Menschen*“ gewinnen. Heike Bender-Roth (Sozialarbeiterin und therapeutische Leitung im Kamillushaus) referierte zum Thema „*Wie können Fachkräfte von der Zusammenarbeit mit der Sucht-Selbsthilfe profitieren?*“ Zusätzlich diskutierten Mitglieder aus Selbsthilfegruppen sowie die Sprecherin der PSAG Sucht auf dem Podium.

Bei der Veranstaltung „*Sucht und/oder Depression - Abgrenzung oder Annäherung*“ hörten wir Frau Dr. Wibke Voigt, Chefärztin der Fachklinik Kamillushaus zum Thema „*Sucht und Depression - was ist Ei, was ist Henne?*“. Sowohl ein Mitglied der Sucht- als auch der Depressions-Selbsthilfe berichteten von der Arbeit ihrer Gruppen.

Die beiden Veranstaltungen wurden mit über 60 Teilnehmenden sehr gut angenommen. Auffallend viele Teilnehmende waren aus der hauptamtlichen Suchthilfe, was unserer Intention nach Vernetzung und Unterstützung der Sucht-Selbsthilfe in ihren Anliegen sehr entsprach.

2024 wird der Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis zu einer weiteren Veranstaltung einladen, um die entstandenen Kontakte und Synergieeffekte weiter zu vertiefen.



Format Regioseminar - Ein Fotoworkshop über die Stadtgrenzen hinaus

Im Jahr 2023 gab es erstmals das Angebot seitens unseres Dachverbands, des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfeakademie ein sogenanntes Regioseminar im Verbund mit umliegenden Selbsthilfekontaktstellen auszurichten. Gefördert wird das Projekt durch die Krankenkassen AOK NordWest und AOK Rheinland/Hamburg. Übernommen werden die Kosten für Räumlichkeiten, Verpflegung und für den Referenten. Gemeinsam im Verbund mit den Städten Bochum und Hattingen/Sprockhövel hatten wir die Möglichkeit einen zweiteiligen Workshop mit dem Fachreferenten Benedikt Ziegler zum Thema (Handy-) Fotografie anzubieten.

Fotos und Bildmaterial werden heutzutage in der Selbsthilfegruppenarbeit immer häufiger benötigt, sei es für Webseiten, Flyer oder Social Media-Auftritte. Daher war es uns ein wichtiges Anliegen, den Gruppen an dieser Stelle noch einmal die Möglichkeit zu geben, sich weitere Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen, um diesen Anforderungen mit Wissen und Freude zu begegnen. Ausrichtungsort des Präsenzteils war das Bochumer Haus der Begegnung, der zweite Teil fand anderthalb Wochen später online als Videokonferenz statt.

Vor Ort gab es dann in Kombination von Vermittlung grundlegender Einstellungen und Möglichkeiten der Smartphone-Kamera sowie nützlicher Apps und Funktionen direkt praktische Übungen, bei denen die 13 Teilnehmenden das Erlernte mit ihren eigenen Geräten umsetzen konnten. Im nachfolgenden Online-Termin wurden die entstandenen Bilder gesammelt und gemeinsam besprochen. Fragen konnten erörtert und Kenntnisse vertieft werden. Die Ergebnisse waren durchaus kreativ und konnten sich sehen lassen. Das Feedback zu diesem ersten Regioseminar war durch die Bank positiv. In 2025 soll die nächste Veranstaltung in diesem Format folgen, dann mit anderen Inhalten und räumlich in Essen.



Seminar: Besser fotografieren mit dem Smartphone
Einführung in die digitale Fotografie mit einfachen Mitteln

1. Teil: 11.08.2023 / 15.00 - 20.00 Uhr / Bochum
2. Teil: 22.08.2023 / 17.30 - 19.30 Uhr / Online

gefördert durch:



DER PARITÄTISCHE

Ein KOOPERATIONSPROJEKT der Gesundheitsselfhilfe NRW, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NordWest, des Paritätischen NRW und der Paritätischen Akademie NRW.

Selbsthilfeakademie
NRW

PROJEKTE UND SCHWERPUNKTE

Selbsthilfe und Krankenhaus

Die traditionell vielschichtige Zusammenarbeit mit den Essener Krankenhäusern, die in den letzten Jahren pandemiebedingt nur eingeschränkt stattfand, konnte in 2023 wieder an bewährte Strukturen und Kontakte anknüpfen.

In Kooperation mit dem **Alfried Krupp Krankenhaus** bot WIESE e.V. die Veranstaltungsreihe „*Erfahrungsaustausch - Selbsthilfe im Gespräch*“ zu vier verschiedenen Themen an: Junge Menschen bis 45 Jahre mit Defibrillator, Harnblasenkrebs, Osteoporose und Lungenkrebs.

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 15. Frauen.Gesundheitstag „*Brot und Rosen*“ unter dem Motto „*Perfekt unperfekt - So bin ich gerne!*“ mit über 1.000 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, Beteiligung an einer Veranstaltung zu Endometriose sowie zum Thema „*Verlassene Eltern*“ und Mitwirkung beim bei einer Darbietung des „*Chor fürs Leben*“ der Frauenselbsthilfe. Weiterhin betreuten wir unseren Infostand und organisierten Infostände von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Zum Jahresende wurde mit der Planung des 16. Frauen. Gesundheitstags begonnen.

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

Mit den **Ev. Kliniken Essen-Mitte** wurden die Veranstaltungen „*Naturheilkundliche Psychosomatik - Ängste und Depressionen modern behandeln*“ und „*Psychische Erkrankungen und Selbstwert - Wege zu mehr Selbstbewusstsein*“ durchgeführt.

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

Mit der **Neurologie des Philipusstiftes** setzten wir zwei Veranstaltungen zu den Themen „*Multiple Sklerose*“ und „*Schlaganfall*“ um. Mit Mitgliedern der Selbsthilfe führten wir Podiumsgespräche zur Arbeit in den Gruppen sowie zur Krankheitsbewältigung.

Mit dem **Institut für PatientenErleben (IPE)** des **Universitätsklinikum, der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen** und der Selbsthilfekontaktstelle Duisburg führten wir neben den Workshops für Medizinstudierende erstmals das Angebot „*Not all heroes wear capes*“ durch. Hier können die Studierenden in Selbsthilfegruppen hospitieren und Einblicke in die praktische Arbeit bekommen.

Als Mitglied des Beirats des **Instituts für PatientenErleben** nahmen wir an den Beiratssitzungen teil.

WIESE e.V. traf sich mit dem Vorsitzenden des Essener **Krankenhaus-Verbundes** zwecks möglicher Zusammenarbeit und finanzieller Unterstützung der Beratungsstelle.

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

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

Impressionen von der Messe *Mode. Heim. Handwerk*



Michaela Weber-Freitag, Claudia Demeter, Barbara Pink



Gabrielle Becker, WIESE e.V.

Selbsthilfegruppen



Fotos: WIESE e.V.



Selbsthilfe und seelische Gesundheit

Unseren fest etablierten, großen Handlungsschwerpunkt zur *„Stärkung der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen“* haben wir in 2023 mit vielen unterschiedlichen Veranstaltungsformaten weiter erfolgreich fortgeführt. In diesem Jahr konnten wir nach der Pandemie endlich wieder Info-Veranstaltungen für Patient/innen mit Selbsthilfegruppenmitgliedern in den drei Essener Tageskliniken regelmäßig durchführen. Mehrmals haben sich daraus erfolgreiche Gruppen Gründungen zum Thema *„Depression und Angst“* ergeben. Unsere Filmveranstaltungen mit Dokumentationen aus dem Hause Medienprojekt Wuppertal mit anschließender Diskussion in den Sozialpsychiatrischen Zentren fanden in diesem Jahr zu den Themen *„Arbeitswelten“* und *„Einsamkeit“* statt. Weitere Filmangebote zur seelischen Gesundheit erfolgten im Berichtszeitraum in der VHS, im Rütten-scheider Zentrum 60plus sowie auf dem Herbstfest vom Klosterberghof und der Franz Sales Werkstätten. Themen waren unter anderem *„Kontaktabbruch in der Familie“* und *„tiergestützte Interventionen“*.

Erneut waren die Themenfelder *„Sucht und psychische Erkrankungen“* statistisch die mit Abstand am meisten nachgefragten Themen. Wir hatten dazu im Jahr 2023 über 900 Anfragen, wobei *„Depression/bipolare Störung/Burnout“* mit 431 Anfragen wieder auf Platz 1 aller nachgefragten Themen liegt.

In diesem Jahr boten wir in Kooperation mit dem Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis zwei Fachveranstaltungen an, siehe dazu das Kapitel auf Seite 4. Beide waren

sehr zufriedenstellend besucht. Es wird in 2024 eine Folgeveranstaltung geben.

Bei der *„Essener Woche der seelischen Gesundheit“* vom 16. bis 20. Oktober unter dem Motto *„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“* war WIESE e.V. mit einem Infostand bei der Eröffnung in der VHS dabei. Zusätzlich steuerten wir einen moderierten Online-Austausch zum Thema bei. Außerdem wurden Mitglieder von Angst- und Depressionsgruppen in diverse Veranstaltungen aktiv eingebunden.

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 Gesundheitskiosk Katernberg organisierten wir Infoveranstaltungen zum Hilfesystem bei psychischen Erkrankungen in den Sprachen Arabisch, Deutsch und Russisch.

Mit den Ev. Kliniken Essen-Mitte, der Psychiatrie der Naturheilkundeklinik und dem Essener Bündnis gegen Depression entstanden Veranstaltungen zu naturheilkundlicher Psychosomatik und zum Thema Selbstwert.

Weiterhin gab es einen Gottesdienst zu Depression in Kooperation mit der Pfarrei St. Antonius, dem Bündnis gegen Depression sowie kreuz und quer mit anschließendem Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Selbsthilfenetz.de - Unsere neue Datenbank

Das Jahr 2023 war für uns intern sehr davon geprägt, sämtliche Daten der Selbsthilfegruppen erneut zu erheben, zu aktualisieren und in eine für uns ganz neue, internetbasierte Datenbank einzupflegen. Als Folge von vorherigen Modernisierungsmaßnahmen im Bereich unserer Hardware, die Umstellung auf Laptops und die cloudbasierte Software Windows 365 wurde unsere bisherige Datenbank auf Access-Basis mehr und mehr erneuerungsbedürftig. Daher entschieden wir uns, zukünftig die Datenbank „Snow“ zu verwenden. Diese ist eingebettet in unseren Dachverbands, der Paritätische und wird technisch auch von diesem unterstützt und betreut.

Diese Umstellung bzw. Überführung war und ist ein sehr zeitintensives Unterfangen, da alle circa 300 Essener Selbsthilfegruppen erneut alle Angaben im Sinne der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) machen mussten, sprich sämtliche Ansprechpersonen mussten ihre Daten angeben und zusätzlich einwilligen, welche dieser Daten wir an Interessierte weitergeben, welche wir in unseren Medien und im Internet veröffentlichen durften. Oftmals war es notwendig, an die Rücksendung mehrmals zu erinnern und viele Gruppen benötigten zudem Hilfe beim Ausfüllen der DSGVO-Bögen.

Neben der Online-Datenbank mussten nun auch alle unsere Mailverteiler und Adressdatenbanken für den Postversand aktualisiert werden.

Zusätzlich war es erforderlich, dass wir uns als Team eingehend vom Paritätischen Wohlfahrtsverband schulen ließen, wie genau das System der Datenbank „Snow“ und die dazugehörige Homepage, das sogenannte Selbsthilfenetz funktioniert und wie man dort sinnvoll und datenschutzkonform die entsprechenden Daten einpflegt. Das Ergebnis ist nun als Verzeichnis und Suchmaschine für die Öffentlichkeit nutzbar unter www.selbsthilfenetz.de.

Der nächste Schritt war, sich als Team auch in der konkreten Beratungssituation an die neue digitale Umgebung zu gewöhnen und damit aktiv zu umzugehen, was eine Umstellung der täglichen Arbeit darstellte.

Die nun vorhandene, umfangreiche Datensammlung hat nicht nur für die neue Datenbank Verwendung gefunden, sondern dient gleichzeitig als Grundlage für unseren neuen Selbsthilfe-Wegweiser, der im Jahr 2024 erscheinen wird. Auch hier müssen nun alle Daten und Informationen neu eingepflegt sowie ein aktualisiertes Design in Zusammenarbeit mit unserem Grafiker erstellt werden.



STATISTISCHE DATEN

Statistik

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 3080 Anfragen statistisch erfasst. Im Einzelnen waren davon 1427 Bürgerkontakte, 955 Kontakte mit professionellen Einrichtungen und 479 Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die sich an uns gewandt haben:

telefonisch	1327
schriftlich (Mail, Post, Facebook)	1617
persönlich	136

Von den Bürgerkontakten waren etwa 71% Frauen und 29% Männer.

Betroffene	1186
Vertretung von Betroffenen	69
Angehörige von Betroffenen	172

Info-Quelle über

Internet	532
Professionelle	245
Veranstaltungen	123
Medien	125
SH-Zeitung, Wegweiser, Flyer	152
sonstige, unbekannt	212
Selbsthilfegruppen	35
FreundInnen, KollegInnen	24
SH-Unterstützungsstellen	32

Anliegen

Suche nach SHG	1183
Austausch Infos	430
Suche nach Profis	72
Gruppengründung	46
Allgemeine Selbsthilfeinfos	6

Anfragen 2023 in absoluten Zahlen

Psych./psychiatri. Erkrankungen und psychosoziale Probleme	870
Somatische Erkrankungen	316
Soziale Themen / Lebensbewältigung	137
Suchterkrankungen	166

Gesamtergebnis 1489

Top 10 aller Themen

1. Depression, bipolare Störung, Burnout	431
2. Alkohol, Drogen, Medikamente	166
3. Angst, Panik, Phobie	111
4. Hochsensibilität	89
5. Krebserkrankungen	70
6. Verlassene Eltern	59
7. Psychische Erkrankungen	53
8. Borderline	44
9. Neurologische Erkrankungen	36
10. Suizid	30

Top 5 Somatische Erkrankungen

1. Krebserkrankungen	70
2. Neurologische Erkrankungen	36
3. Parkinson	17
4. Herzerkrankungen	17
5. seltene Erkrankungen	16

Top 5 Psychische/psychiatrische Erkrankungen und psychosoziale Probleme

1. Depression/bipolare Störung/ Burnout	431
2. Angst/Panik/Phobie	111
3. Hochsensibilität	89
4. Psychische Erkrankungen	53
5. Borderline	44

Besucher/innenkontakte von Selbsthilfegruppen und WIESE e.V. auf der Messe „Mode Heim Handwerk“ an den vier Tagen: 5136

Nutzung unserer digitalen Medien

2023 war ein sehr starkes Jahr in Bezug auf das Herunterladen von Dateien von unserer Webseite www.wiesenetz.ruhr. Hier wurden am meisten der Wegweiser, der Veranstaltungskalender 2023 sowie der WIESE-Flyer zum Thema psychische Erkrankungen heruntergeladen. Im Verhältnis zum Jahr 2022 konnte ein Anstieg von +13,8% auf 6.416 Downloads verzeichnet werden. Ebenso sind die ausgehenden Verweise deutlich gewachsen, hier konnten wir ganze +789,6% aus den Statistiken ermitteln. Am stärksten war dabei der Bereich der Selbsthilfegruppensuche über www.selbsthilfenetz.de sowie der Newsletter über www.selbsthilfe-news.de (749 Abonnent/innen). Die weiteren Plätze teilen sich die Kanäle der sozialen Medien Instagram und Facebook.

Die allgemeinen Besucherzahlen sind mit -5,9% etwas zurückgegangen. Wir erklären uns das damit, dass einige Klient/innen für das Suchen nach Selbsthilfegruppen nun direkt die Webseite www.selbsthilfenetz.de ansteuern, da wir im Laufe des Jahres die Gruppensuche dorthin ausgelagert haben.

Die Top 5 der meistbesuchten Seiten waren unsere Startseite, danach folgten die Unterseiten zur Selbsthilfe in Essen, zum Selbsthilfenetz, sowie zu unseren eigenen Veranstaltungen und zu unserem Kontakt. Unsere Seite mit den Informationen zu Selbsthilfegruppen wurde mit +2,3% häufiger als zuvor besucht.

Der prozentuale Anteil von allen Besuchenden der Webseite, die über Suchmaschinen gekommen, sind ist um +3,3% gestiegen. Google, gefolgt von Bing, waren dabei die am meisten verwendeten Suchmaschinen.

Sehr gefreut haben wir uns über die Top 3 Seiten, die auf unsere Webseite verlinken. Dies sind www.essen.de, www.selbsthilfenetz.de sowie www.ebdg.de. Auch im Jahr 2023 gab es Veränderungen bei der Verteilung innerhalb der sozialen Netzwerke, hier lag der Anteil für Facebook bei 79%, Instagram bei 20% und YouTube bei 1%. Im Vergleich zu 2023 hat damit Facebook um 11 Prozentpunkte zugenommen und Instagram um 11 Prozentpunkte abgenommen.



Neue Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe Spina Bifida und Hydrocephalus, SBHC-NRW e.V.

Soziale Phobie

Lichen sclerosus

3 x Angst und Depressionen

Angehörige von Krebserkrankten

Hochsensibilität (HSP)

Ungewollt kinderlos (nicht zustande gekommen)

Toxische Beziehungen (nicht zustande gekommen)

Vestibulodynie, Vulvodynie

Geistesblitz, Selbsthilfegruppe zu neurologischen Themen

Suizid-Hinterbliebene

3 x Depressionen

Verlassene Eltern

Fazioskapulohumeralen Muskeldystrophie (FSHD)

Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Männergruppe

Zöliakie (nicht zustande gekommen)

Stalking (nicht zustande gekommen)

Nierenkrebs (nicht zustande gekommen)



Prof. Dr. med. Teufel bei der Woche der seelischen Gesundheit

Foto: WIESE e.V.



Teilnehmende beim Waldbaden

Foto: WIESE e.V.

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

Saeed **Al Masri**, Gesundheit und Pflege M.Sc.*** Gabriele **Becker**, Dipl. Pädagogin, WIESE e.V.*** Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus*** Prof. Dr. Sven **Benson**, Professor für Medizin-Didaktik*** Marianne **Daum**, Feldenkrais-Practitioner*** Claudia **Demeter**, Dipl. Psychologin, psycholog. Psychotherapeutin, WIESE e.V. ***Bernd **Dießelmann**, Psychotherapeut, Suchttherapeut, Supervisor*** Dirk **Ebertz**, BKK ARGE NRW (BAN), federführend b. d. kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung n. § 20 h SGB V für Essen*** Annette **Friedrich**, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung Krebsberatung Essen*** Nikolaos **Georgakis**, Philosoph, Programmbereichsleiter VHS Essen*** Birte **Hackstedt**, Dipl. Pädagogin, Selbsthilfekontaktstelle Bochum*** Melanie **Hundacker**, Trainerin/ Coach für mentale Gesundheit, Naturcoach*** Anke **Jansen**, Leitung Zentrum 60plus Rüttenscheid*** PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie, Philippusstift*** Prof. Dr. Hildegund **Keul**, Theologin, Religionswissenschaftlerin, Germanistin *** Stefan **Knobel**, Dipl. Sozialpädagoge*** Katja **Kullmann**, Autorin*** Doris **Lewe**, MBSR/ MBCT Lehrerin Mitglied im MBSR Verband, Tanz- und Körpertherapeutin (DGT/FPI), Psychotherapeutin HPG, Dipl. Sozialarbeiterin*** Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl. Sozialpädagoge., Tai-Chi u. Qigong-Lehrer*** Barbara **Pink**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V.*** Annette **Rohde**, Bewegungspädagogin, Heilpraktikerin*** Stella **Rosenbaum**, Dipl. Psychologin, Krebsberatung Essen*** Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte*** Vladislav **Seifert**, Gesundheitswissenschaftler M.A.*** Vera **Steinkamp**, Leitung Medienforum Essen*** Markus **Tiefensee**, kath. Seelsorger*** Michaela **Weber-Freitag**, Dipl. Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V.*** Dr. Wibke **Voigt**, Chefarztin Fachklinik Kamillushaus*** Dr. Marc **Werner**, Direktor der Klinik für Naturheilkunde & Integrative Medizin*** Benedikt **Ziegler**, Fotodesigner, Medizin Fotograf

Veranstaltungsreihen

5 x Film ab

Arbeitswelten - Ein Film über die Bedeutung der Arbeit für das Leben / Zerschnittenes Band - Ein Film über Kontaktabbruch in der Familie / Ich gehöre nicht dazu - Wenn Einsamkeit krank macht / Tiere tun gut - Ein Film über tiergestützte Interventionen / Yaloms Anleitung zum Glücklichsein

2 x Krebs - wir reden darüber

Für Betroffene und Angehörige

5 x Selbsthilfe entspannt

Tai Chi Qigong / Freies Tanzen / Waldbaden / Feldenkrais / Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

4 x Erfahrungsaustausch

Junge Menschen bis 45 Jahre mit Defibrillator / Harnblasenkrebs / Osteoporose / Lungenkrebs

11 x Online-Schnupperstunde: Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit

Weitere Veranstaltungen

- Theaterstück zum Thema Demenz *"Du bist meine Mutter"*
- Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen-/ Verbände in NRW
- Onkologisches Selbsthilfe-Potpourri
- Psychische Gesundheit: Wer hilft? Ein Überblick über das Hilfesystem (in drei Sprachen)
- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Patiententag Multiple Sklerose
- Patiententag Schlaganfall
- Wenn die Seele nicht mehr weiter weiß - Ein Gottesdienst zum Thema Depression
- Reden hilft - Begegnung mit Betroffenen, Angehörigen und Beratern (zu Depression)
- Worte lindern, Worte schmerzen: Wie Kommunikation auf Schmerzen wirken kann und sich dies in Therapie nutzen lässt
- Sommer, Sonne, Selbsthilfe (Sommerfest)
- Regio-Seminar: Einführung in die Fotografie mit dem Smartphone
- Sucht-Selbsthilfe neu gedacht
- Sucht und/oder Depression - Abgrenzung und Annäherung
- Don't worry - Be happy! Ein Outdoor-Workshop
- Perfekt unperfekt - So bin ich gerne! Ein Gesundheitstag für Frauen
- Genug ist genug: Von der Philosophie der Nachhaltigkeit
- Vorbereitungstreffen der Essener Selbsthilfegruppen für die Messe *„Mode Heim Handwerk“*
- Messepräsenz auf der Messe *„Mode Heim Handwerk“* (4 Tage)
- Lesung mit Hildegund Keul: *„Verwundbar sein“*
- Lesung mit Katja Kullmann: *„Die singuläre Frau“*

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
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW (KOSKON)
- Selbsthilfe in die Lehre bringen (Der Paritätische)
- Junge Selbsthilfe (KOSKON)
- 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
- Trägervielfalt der Selbsthilfekontaktstellen (KOSKON)
- Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis
- Gesundheit, Selbsthilfe und Migration

Vorstands- und Beiratsarbeit

- Vorstand Essener Bündnis gegen Depression
- Vorstand Essen.Gesund.Vernetzt. Medizinische Gesellschaft e.V.
- 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. je einmal angehende Suchthelfer im Betrieb in Zusammenarbeit mit der Suchthilfe Direkt fort sowie die Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamts und die Gesundheitslotsen der Stadt Essen.

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

Eigene Fortbildung

- Der Paritätische: Vertiefungsseminar Online-Datenbank Snow
- Eine Einführung in die Welt der Kryptowährungen und Spenden
- Der Paritätische: Spenden und Sponsoring
- Social Media und Spenden
- KOSKON: Selbsthilfe bei Trauma



Unser Stand beim Frauen.Gesundheitstag

Foto: WIESE e.V.

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Veröffentlichungen

- Jahresbericht 2022
- Veranstaltungskalender 2023 mit 54 Veranstaltungen
- Flyer/Ausschreibungen zu Veranstaltungen
- Flyer zu Gruppengründungen
- 6 Newsletter über 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

- Fest der Selbsthilfe und Infostand beim Sommerfest im Kamillushaus
- Krebs-Tag Ruhr
- Kolpingwerk, Frauentag - Workshop: *"Vom Angst haben und Mut machen"*
- FOM : Vortrag über Selbsthilfe
- Infostand auf *Messe Mode Heim Handwerk*
- Infostand und Beteiligung an Workshops beim *Frauen.Gesundheitstag*
- Infostand beim 8. Gesundheitsforum Essen
- Teilnahme Internationaler Frauentag, Empfang der Stadt Essen
- SPD: Vortrag über WIESE e.V., Selbsthilfe und psychische Erkrankungen



Spendenübergabe mit Georg Narciß (links) und Christoph Rogmann (rechts) von WestNetz, Michaela Weber-Freitag und Barbara Pink (WIESE e.V.) in der Mitte

Pressemitteilungen

- Veranstaltungen
- Gruppengründungen

Foto: WestNetz

Pressegespräche zu Veranstaltungen

- Frauen.Gesundheitstag, zusammen mit Contilia und EhrenamtAgentur Essen
- Suchtselbsthilfe neu gedacht/Sucht und Depression

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 und 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



Gabriele Becker, Christel Dickgreber, Dr. Karl Deiritz (WIESE e.V.)

Foto: Willi Krug

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 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 2023 / WIESE e.V. -Team

- Fachkraft 34 Wochenstunden / Gabriele Becker
- 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

Finanzen

Institutionelle Förderung

- Stadt Essen 70.000 €
- Land Nordrhein-Westfalen 11.000 €
- Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V der Gesetzlichen Krankenkassen 122.340 €

Projektförderung

- Freibetten-Stiftung, Julius-von-Waldthausen-Stiftung 17.840€
- 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 14.900 €
- Förderfond Bürg. Engagement 1.000 €
- Essen. Gesund. Vernetzt medizinische Gesellschaft e.V. 3.000 €

Spenden

- SPARDA Bank West eG 5.000 €
- Westnetz 890 €



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

Barbara Pink, Gabriele Becker (WIESE e.V.), Rainer Kirchner (Sparda-Bank), Foto: WIESE e.V.

AUSBLICK 2024

Unsere Projekte und Schwerpunkte

- Personalwechsel in der Geschäftsführung und Teambuilding
- Herausgabe des 10. Selbsthilfe-Wegweisers Essen
- Verleihung des 9. Selbsthilfepreis der Stadt Essen
- 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

Web: www.wiesenetz.ruhr

www.facebook.com/wiese.selbsthilfeberatung

www.instagram.com/wiese.selbsthilfeberatung