



Jahresbericht 2019

JAHRESBERICHT 2019

Highlights und Neuigkeiten

Umzug nach Altendorf - WIESE an neuem Standort.....	3
In neuem Glanz - Die 9. Auflage des Selbsthilfe Wegweisers Essen	4
Selbsthilfe international - WIESE zu Gast in Russland	5
Öffentlichkeitskampagne - Nimm dein Leben in die Hand.....	6

Projekte und Schwerpunkte

Selbsthilfe und Krankenhaus.....	7
Selbsthilfe und psychische Erkrankungen.....	8
Psychoedukation zu Depression	9
Selbsthilfe und Migration	9
Krebs - wir reden darüber / Sucht - wir reden darüber	10

Statistische Daten	11
---------------------------------	----

Neue Selbsthilfegruppen	12
--------------------------------------	----

Weitere Tätigkeiten

Gremien, Arbeitskreise und Kooperationen, Fortbildungsangebote	13
Unsere Veranstaltungsangebote	14
Öffentlichkeits- und Pressearbeit	16

Rahmenbedingungen

Unser Profil	17
Personal und Finanzen	18

Ausblick	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/selbsthilfeberatung.essen

Sprechzeiten:

Mo, Di 10-13 Uhr
Mi 13-18 Uhr
Do 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung

Wiese e.V.

Selbsthilfeberatung in Essen

HIGHLIGHTS UND NEUIGKEITEN

Umzug nach Altendorf - WIESE an neuem Standort

Nachdem schon einige Zeit im Gespräch war, dass die AWO ihr Haus am Pferdemarkt perspektivisch sanieren oder veräußern möchte, wurde im 1. Quartal endgültig klar, dass eher letzteres in Frage kommt und ein Umzug für die Beschäftigten ansteht und damit auch für uns.

Nach guten 27 Jahren am Viehofer Platz mussten wir uns auf die Suche nach neuen, geeigneten und bezahlbaren Räumlichkeiten machen. Unter dem Dach des Arbeiter-Samariter-Bundes Ruhr (ASB) in der Eulerstraße in Altendorf gab es verfügbare Büros, die wir ab September beziehen könnten. Nach Gesprächen und Besichtigung war schnell klar: Die Räumlichkeiten passen gut zu uns, auch wenn wir uns damit von unserem traditionellen Innenstadt-Standort verabschieden mussten. Präsentiert wurde uns ein freundliches Haus mit einer spannenden Infrastruktur, die Synergieeffekte verspricht und dazu noch Werkstätten und einer Cafeteria bereithält.

Mitte September war es dann soweit und wir konnten die neuen Büros beziehen. Herzlichen Dank an dieser Stelle an die Alfred Krupp-Stiftung und Friedrich-Alfred Krupp-Stiftung sowie an die Sparkasse Essen, die uns finanziell bei Renovierung und Umzug unterstützten.

Am 31. Oktober feierten wir mit vielen Gästen die offizielle Einweihung und freuten uns sehr über das herzliche Grußwort von Stadtdirektor Peter Renzel, der für 2020 eine Erhöhung der städtischen Mittel ankündigte.



Fotos: Gerhard Lineal



In neuem Glanz – Die 9. Auflage des Selbsthilfe Wegweisers Essen

In 2019 brachte WIESE zur Eröffnung der neuen Räumlichkeiten auch den neuen Selbsthilfe Wegweiser für die Stadt Essen heraus. Nachdem die vorherige Ausgabe seit über drei Jahren im Umlauf war, entschieden wir uns für die 9. vollständig überarbeitete Ausgabe für einen kompletten Design-Relaunch. Vorausgehend hatten wir uns bereits intensiv mit der Umsetzung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) befasst und allen Gruppen einen umfassenden Fragebogen zukommen lassen, in dem wir sämtliche Daten neu und unter DSGVO-Gesichtspunkten erhoben haben. Die neue Ausgabe kommt dank der finanziellen Unterstützung der Alfred Krupp-Stiftung, der Friedrich-Alfred Krupp-Stiftung, der Stiftung für Freibetten sowie den Fördergeldern der gesetzlichen Krankenkassen heraus. Die Auflage um-

fasst 5000 Stück in einem schlanken, farbigen Design mit vielen Fotos im Innenteil. Inhaltlich aufgebaut ist der Wegweiser nach Oberthemen wie Behinderung, Familie oder Sucht. Es sind wieder alle Essener Selbsthilfegruppen, die einer Veröffentlichung zustimmten, mit kurzen, übersichtlichen Infos vertreten. Auch die professionellen Institutionen sind in den thematischen Kapiteln mit aufgeführt, allerdings beschränkten wir uns hier auf die jeweiligen Webadressen. Alle weiteren Daten können jederzeit ganz aktuell bei uns telefonisch, per Mail oder persönlich in der Beratungsstelle abgefragt werden. Ergänzend und neu in dieser Ausgabe sind erläuternde, einführende Infotexte zu grundlegenden Themen wie „Was ist eine Selbsthilfegruppe?“ oder die Förderung durch die Krankenkassen.



Foto: Gerhard Linial

Selbsthilfe international - WIESE zu Gast in Russland

Die sozialwissenschaftliche Fakultät der Universität in Nischni Nowgorod, Essens russische Partnerstadt, lud die Kollegin Gabriele Becker ein, um auf einem internationalen Kongress und in Seminaren für Studenten über die Arbeit der Selbsthilfegruppen und der WIESE zu informieren. Den Kontakt hatten wir Frau Prof. Barbara Lachhein von der Deutsch-Russischen Gesellschaft zu verdanken. Dankenswerterweise finanzierte die Gesellschaft die Flüge und die Universität die Hotelkosten. Es waren sehr eindrucksvolle Tage in unserer Partnerstadt. Vor allem der ausgesprochen herzliche Empfang und die nette Betreuung vor Ort blieben in Erinnerung sowie die vielen Menschen vor Ort, die Deutsch sprechen.

Die beiden Seminare, die WIESE für die Studenten der sozialwissenschaftlichen Fakultät anbot, waren von einer lebhaften Diskussion geprägt. Natürlich stand auch die Frage im Raum, ob das Prinzip Selbsthilfegruppe auf Russland übertragbar sei. Zum einen werden in Russland viele Probleme in der Familie besprochen. Zum anderen ist das für Selbsthilfegruppen erforderliche eigenverantwortliche Verhalten –laut einem Artikel über die Arbeit der Anonymen Alkoholiker in Russland manchen russischen Menschen fremd. Auch wurde durch den Bericht der Studenten

deutlich, dass Nischni Nowgorod eine Stadt ist, in der sich viele Initiativen und Nichtregierungsorganisationen für verschiedene Themenbereiche in der Stadt engagieren - möglicherweise ein guter Nährboden für Selbsthilfegruppen? Wir würden es uns wünschen, da wir von der Arbeit und den Effekten der Selbsthilfe überzeugt sind.

In Deutschland gründeten sich im 19. Jahrhundert die ersten Selbsthilfegruppen im Suchtbereich. In Russland stirbt zurzeit jeder vierte Mann vor dem 55. Lebensjahr an Alkoholmissbrauch. Hier anzusetzen könnte z. B. ein sinnvoller Anfang sein.

Der sozialwissenschaftliche Kongress, auf dem Gabriele Becker die Arbeit der WIESE vorstellte, bot die Möglichkeit, auch Vertretern anderer russischer Universitäten mit dem Thema Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in Deutschland vertraut zu machen. WIESE würde sich freuen, wenn der Kontakt zur Universität in Nischni Nowgorod fortgesetzt werden könnte. Möglicherweise wäre es für die russischen Kollegen interessant, bei einem nächsten Besuch in Essen Mitglieder unterschiedlicher Selbsthilfegruppen kennenzulernen. Unser Angebot hierzu steht.

Im Nachgang gab es ein herzliches Wiedersehen mit der Deutsch-Russischen Gesellschaft in Essen, wo Erfahrungen und Erinnerungen der Reise ausgetauscht wurden.

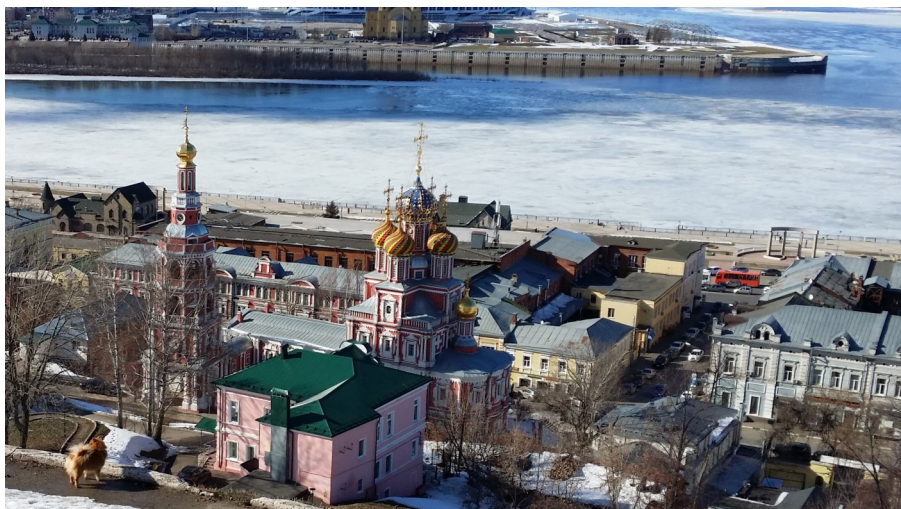


Foto: WIESE e.V.

Öffentlichkeitskampagne - Nimm dein Leben in die Hand!

Mit einer großen Kickoff-Veranstaltung startete im Januar in Düsseldorf die große von den gesetzlichen Krankenkassen initiierte und geförderte Öffentlichkeitskampagne mit dem Titel „Nimm dein Leben in die Hand“, bei der auch Essen bzw. WIESE dabei war. Die von der Agentur „Die Werbtätigen“ umgesetzte Kampagne verfolgte das Ziel, im großen Stil das übergeordnete Thema Selbsthilfe in ganz NRW bekannter zu machen.

Die Kampagne lief das gesamte Jahr 2019 durch und hatte mehrere Bausteine, darunter die Werbung in Bussen und Bahnen, an großen Werbetafeln und sogenannten Megalights sowie auch Videos an Bahnhöfen und natürlich auch eine Webseite im Internet (www.selbsthilfe-in-nrw.de).



Foto: Willi Krug

Zusätzliche Bausteine waren unterstützende Tools für die Mitarbeiter der beteiligten Kontaktstellen wie beispielsweise vorgefertigte Pressemitteilungen und Bildmaterial als auch Textbausteine für Social Media. Das ganze Jahr über gab es immer wieder neuen Input und Anregungen, Teile der Kampagne selbst in den Kommunen umzusetzen. Darunter war auch die Idee einer Postkarte mit dem bekannten Kampagnenmotiv, die wir mithilfe von Projektgeldern der gesetzlichen Krankenkassen aufgreifen konnten. Kurz nach unserem Umzug ließen wir die 15.000 Postkarten über die Firma Citycards für eine Woche in ganz Essen an über 250 Standorten verteilen und konnten darüber sowohl die landesweite Kampagne mit WIESE und die Arbeit der Selbsthilfegruppen vor Ort in Verbindung bringen. Günstiger Nebeneffekt der Aktion war zudem die Verbreitung unserer neuen postalischen Adresse, die auf der Rückseite der Karte aufgedruckt ist.



Foto: WIESE e.V.

PROJEKTE UND SCHWERPUNKTE

Selbsthilfe und Krankenhaus

Die Zusammenarbeit der WIESE mit den Essener Krankenhäusern und ihren Selbsthilfebeauftragten setzte sich auch im Berichtszeitraum mit neuen Formaten als auch traditionellen Veranstaltungsreihen in mehreren Häusern fort. Des Weiteren fanden regelmäßig konstruktive Gespräche zur Kooperation und Beteiligungen an Klinikveranstaltungen sowie Fortbildungen für Klinikmitarbeiter zum Thema Selbsthilfe statt.

Im Alfred Krupp Krankenhaus bot WIESE die Veranstaltung „*Erfahrungsaustausch 2019 – Selbsthilfe im Gespräch*“ zu vier verschiedenen Themen (Skoliose, Polyneuropathie, Hämochromatose, Tinnitus und Morbus Menière) an. WIESE moderierte gemeinsam mit Vertretern der passenden Selbsthilfegruppe und den Besuchern eine „Als-Ob-Selbsthilfegruppe“. Mit der Veranstaltung wird das Prinzip Selbsthilfegruppe erfahrbar und auch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe den Interessierten zur Verfügung gestellt. So können Zugangsbarrieren und Vorurteile gegenüber Selbsthilfegruppen abgebaut werden.

Mit der Contilia, dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V. und der Ehrenamt-Agentur organisierte WIESE den 12. Frauengesundheitstag „*Brot und Rosen*“ im Kardinal Hengsbach-Haus in Essen-Werden. Gut 1500 Frauen kamen um Vorträge, Workshops und Infostände zum diesjährigen Themenschwerpunkt „*Wenn nicht jetzt – wann dann?!*“ zu besuchen. Viele Selbsthilfegruppen-Mitglieder beteiligten sich an der Durchführung von Workshops. WIESE übernahm organisatorische und impulsgebende Aufgaben und brachte sich am 4. Juli aktiv ein mit drei Veranstaltungen „*Selbstwert—Last oder Kraftquelle?*“, „*Auswege aus Lebenskrisen—Wie komme ich dahin, dass es mir wieder gut geht?*“ und „*Frauen gegen Burnout*“.

In der Fachklinik Rhein Ruhr / Mediclin hielt WIESE im dreiwöchigen Rhythmus einen Vortrag zum Thema „*Selbsthilfegruppe – ein Chance nach der Reha?*“ für Patienten. Die Veranstaltung ist mit bis zu 70 Zuhörern stets gut besucht.

Mit den psychiatrischen Abteilungen der **Kliniken Essen-Mitte**, dem **Katholischen Klinikum** und dem **LVR-Klinikum** führten wir zum Thema Selbsthilfe und psychische Erkrankungen viele verschiedene Veranstaltungen durch. Diese sind im Kapitel *Selbsthilfe und psychische Erkrankungen* dokumentiert.

Mit dem **Katholischen Klinikum** organisierten wir einen Multiple Sklerose- sowie einen Morbus Parkinson-Tag. Im St. Vincenz informierten wir chronische Schmerzpatienten zum Thema Selbsthilfe.

Gemeinsam mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Suchtmedizin der **Kliniken Essen-Mitte** sowie dem Essener Netzwerk der Depressions-Selbsthilfe-gruppen veranstaltete WIESE Mitte Juni einen ganzen Nachmittag aus der Reihe „*Wenn die Seele anklopft...*“. Im Knappschaftskrankenhaus wurden die Themen „*Hochsensibilität, Depression oder Angstkrankung - Die Psyche richtig verstehen: Neues zu Ursachen, Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten*“ ausgiebig mit Impulsvorträgen, praktischen Übungen und dialogischem Austausch bearbeitet.

WIESE beteiligte sich an der Planung des Krebs-Patiententag 2020 des Westdeutschen Tumorzentrums am **Universitätsklinikum**. Des Weiteren nahmen wir teil am Treffen der onkologischen sowie der nicht-onkologischen Selbsthilfegruppen mit Beteiligung von Ärzten, Selbsthilfebeauftragten und Vertreterinnen des Instituts für Patientenerleben.

Selbsthilfe und psychische Erkrankungen

Die im Jahr 2016 begonnene Kooperation mit dem ASB Ortsverband Ruhr und den Essener Kontakten e.V. im Projekt „Stärkung der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen“ setzte sich im Jahr 2019 weiter mit vielen Veranstaltungen fort. Die finanzielle Unterstützung von ASB, Essener Kontakten und der GKV ermöglichte uns die Projektverlängerung. An dieser Stelle herzlichen Dank dafür.

Teilnehmende der Veranstaltungen waren Patientinnen und Patienten der Essener Psychiatrien und Tageskliniken, Besucher der Sozialpsychiatrischen Zentren als auch thematisch Interessierte, die zu den öffentlichen Formaten wie z.B. den Filmveranstaltungen kamen. Weitere Zielgruppen sind immer auch Multiplikatoren wie Ärzte, Pflegekräfte oder Sozialarbeiter, die unsere Veranstaltungen zum Teil als Fortbildung nutzen. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen versuchen wir sinnvoll einzubinden, so beispielsweise bei den Filmen als Ansprechpartner mit Betroffenenperspektive für interessierte Besucher oder auch als Experten in eigener Sache bei den Informationsveranstaltungen in Kliniken und SPZs.

Im Laufe des Jahres zeigten wir zwei Dokumentationsfilme zu psychischen Erkrankungen aus dem Hause Medienprojekt Wuppertal jeweils in den drei SPZs zum Thema Angehörige und zum Thema Borderline. Alle Veranstaltungen waren gut bis sehr gut besucht.

Regelmäßig führten wir Informationsveranstaltungen zu Selbsthilfegruppen, ihren Arbeitsweisen und Wirkungen durch, darunter jeweils viermal in der Tagesklinik des Katholischen Krankenhauses, im Knappschafts Krankenhaus und im LVR-Klinikum. Hier konnten wir Patienten zusammen mit Mitgliedern aus Gruppen über das Prinzip Selbsthilfe informieren, Fragen beantworten und Mut machen, nach dem Klinikaufenthalt einen Besuch in einer Selbsthilfegruppe eventuell ins Auge zu fassen.

Daraus resultierten Gruppengründungen zum Thema Depression und Ängste.

Im Philippusstift hatten wir die Möglichkeit Ärzte, Psychologen und Sozialarbeiter im Rahmen eines klinikinternen Fortbildungsprogramms intensiv mit Einbindung von Selbsthilfegruppenteilnehmern zu schulen und über unsere Arbeit und das Prinzip Selbsthilfe zu informieren.

Im Stützpunkt Borbeck konnte WIESE im Rahmen einer sog. Erfahrungsgruppe zum Thema Depression die Selbsthilfe vorstellen.

Im Essener Seminar für psychische Gesundheit (SPE) hielt WIESE einen Vortrag zum Thema „Genuss“.

Weitere Angebote im Projekt waren eine Veranstaltung zum Thema Selbstwert, eine Lesung mit der Autorin Wanda Dammann mit dem Titel „Was mir gut tut, wenn´s mir schlecht geht“ sowie eine umfangreiche Veranstaltungsreihe zu Psychoedukation bei Depression durch unsere Kollegin und Dipl.-Psychologin Claudia Demeeter, siehe dazu die nächste Seite.

Abgerundet wird das Projekt durch regelmäßige Abstimmungsgespräche mit den Kooperationspartnern Essener Kontakte und ASB.

Begünstigt durch neue Förderungen der Stadt und der Essener Krankenhäuser wird es uns zukünftig möglich sein, das Projekt fortzuführen.

Psychoedukation zu Depression

Von den vielen Anfragen nach Selbsthilfegruppen die uns erreichen, bezieht sich der überwiegende Teil auf psychische Störungen und Erkrankungen - da vor allem nach Depressionsgruppen. Depressionen sind auch DAS gesellschaftliche Thema unserer Zeit, wenn es um Krankschreibungen und/oder Frühverrentungen geht. Dieser großen Nachfrage und diesem Interesse tragen wir Rechnung mit einem durch unsere Kollegin Dipl.-Psych. Claudia Demeter geleiteten psychoedukativen Gruppentausch. Psychoedukationsgruppen kennen viele Betroffene aus ihrem klinischen Aufenthalt. Wir adaptieren diese meist vortragsähnliche Intervention in einen Gruppentausch, da wir den Fokus auf das Miteinander und die Begegnung legen möchten, um so u.a. auch der Isolation vieler an Depression Erkrankter entgegen zu wirken und die Motivation und den Antrieb zu stärken. Den Teilnehmenden soll ein Rahmen gegeben werden, in dem sie sich selbst aktiv Wissensinhalte über die Diagnose, Störungsmodelle und Therapien von Depressionen erarbeiten.

Auf der Grundlage von Übungen werden Selbsterfahrungsangebote gemacht. Unser Ziel ist es, den Teilnehmenden Gruppenerfahrung zu ermöglichen und sie so für das Thema Selbsthilfe zu motivieren. Nach dem dreimonatigen Angebot können sich die Teilnehmenden als selbstgesteuerte Selbsthilfegruppe weiter treffen oder

sich bestehenden Selbsthilfegruppen anschließen. Die WIESE unterstützt in beiden Fällen. Auch die privat entstandenen Netzwerke bleiben oft noch für längere Zeit bestehen. Indikatoren für eine erfolgreiche Teilnahme sind für uns gegeben, wenn Teilnehmer wieder anfangen, sich für sich selbst und die eigene Geschichte zu interessieren sowie funktionale Beziehungen zu anderen aufbauen und pflegen. Sie verfügen dann über starke Schutzfaktoren, heilsame Lebensbedingungen sind entstanden.

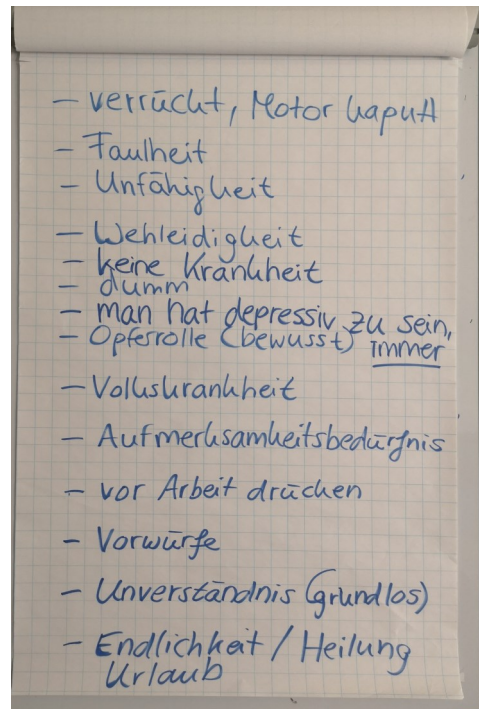


Foto: WIESE e.V.

Selbsthilfe und Migration

WIESE beschäftigt sich weiterhin mit dem Thema Selbsthilfe und Migration. Sie moderiert den Essener Arbeitskreis „Gesundheit, Selbsthilfe und Migration“ und dokumentiert ihn. Über dieses Gremium werden auch in Kooperation mit anderen Einrichtungen Veranstaltungen für Menschen mit Migrationshintergrund angeboten. Im Berichtszeitraum waren dies folgende Veranstaltungen zu:

- Depression 'Tadım yok' - Depresyon hayatı neden zorlatıyor. Bock auf gar nix – Wenn Depressionen das Leben schwer machen, in Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Ruhr e.V. in türkischer Sprache in Kooperation mit dem ASB
- Depression Kiedy życie jest tylko szara - Wenn das Leben nur noch grau ist in polnischer Sprache in Kooperation mit dem ASB

Krebs – wir reden darüber / Sucht – wir reden darüber

Angelehnt an das langjährig erprobte Konzept von „Depression – wir reden darüber“ gab es in 2019 zum zweiten Mal das Format übertragen auf die Themen Krebs und Sucht.

Die Veranstaltungsreihe orientiert sich an der Arbeit der Selbsthilfegruppen: Ein professioneller Vortrag und ein Input durch die Selbsthilfegruppe führt in das Thema der jeweiligen Veranstaltung ein. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre persönlichen oder fachlichen Erfahrungen und Erlebnisse einzubringen. Diese Diskussion wird immer flankiert durch Erfahrungsbeiträge aus der Selbsthilfe. WIESE moderiert diesen Austausch, weist auf die Parallelen zur Selbsthilfe hin und lädt ein, diesen Dialog in den entsprechenden Gruppen fortzuführen.

Mit beiden Formaten verfolgen wir die gleichen Ziele: die Entstigmatisierung der Themen Krebs und Sucht, über Hilfsangebote informieren, zeigen, dass Reden helfen kann, das Prinzip Selbsthilfegruppe erfahrbar machen und Zugänge zu Selbsthilfegruppen schaffen.

Das dialogisch aufgebaute Veranstaltungsformat fand im Mai zum Thema Krebs in Zusammenarbeit mit dem Kreis der onkologischen Selbsthilfegruppen und in Kooperation mit der Essener Krebsberatungsstelle in den Räumlichkeiten der WIESE zu folgenden Themen statt:

- *Plötzlich Patient - Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen?*
- *Behandlung abgeschlossen - zurück ins neue, alte Leben!?*
- *Unterstützung, Belastung, Selbstfürsorge - Was kann ich als Angehöriger tun?*

Die drei Abende wurden von WIESE moderiert, die fachlichen Inputs kamen von den Mitarbeiterinnen Brigitte Eiben und Anette Friedrich von der Krebsberatung. Sie brachten auch in das anschließende Gruppengespräch ihr Fachwissen ein.

Die Veranstaltungsreihe fand nach einem Artikel in der WAZ guten Anklang und war mit jeweils 15 bis 30 Personen zufriedenstellend besucht. Es wurden insgesamt viele Menschen erreicht, die die Selbsthilfe bislang noch nicht kannten und die nun interessiert waren, dieses Angebot einmal auszuprobieren ebenso wie die fachliche Beratung in der Krebsberatung.

Ähnlich verlief die Veranstaltungsreihe zum Thema Sucht im Juni. In Kooperation mit dem Sucht-Selbsthilfe-Vernetzungskreis wurde die vierteilige Reihe geplant und durchgeführt. Themen waren:

- *Wege in die Sucht*
- *Wege aus der Sucht*
- *Sucht im Alter*
- *Angehörige von suchtkranken Menschen stärken!*

Auch hier führten kurze Fachvorträge von Heike Bender-Roth, Kamillushaus, Bernd Dießelmann, Suchttherapeut, Natalie Steinert, Suchtnotruf und Klaus Sander, Einrichtungsleiter Haus St. Augustinus sowie Erfahrungsberichte von Selbsthilfegruppen-Mitglieder in das Thema ein, ein moderierter Erfahrungsaustausch schloss sich an.

Wir konnten zwischen 30 und 40 Teilnehmende je Veranstaltung im Saal der AWO in der Innenstadt erreichen, was für das Tabu-Thema Sucht ein sehr guter Erfolg war. Da nicht nur suchtkranke Menschen und Angehörige kamen, sondern auch professionelle Mitarbeiter von Suchthilfe-Einrichtungen, ergab sich ein fruchtbarer Austausch auf Augenhöhe, der z.B. der Vernetzung von Suchtselbsthilfe und professioneller Suchthilfearbeit gut tat.

Aufgrund der guten Resonanz werden beide Formate in 2020 erneut stattfinden.

STATISTISCHE DATEN

Insgesamt haben wir im Berichtszeitraum 3.510 Anfragen statistisch erfasst. Im Einzelnen waren davon 1818 Bürgerkontakte, 951 Kontakte mit professionellen Einrichtungen und 733 Selbsthilfegruppen-Mitglieder, die sich an uns gewandt haben:

telefonisch	1692
schriftlich (Email, Post, Facebook)	1396
persönlich	379

Von den Bürgerkontakten waren etwa 74% Frauen und 26% Männer.

Betroffenen	1405
Vertretung von Betroffenen	237
Angehörigen von Betroffenen	176

Info-Quelle über:

Internet	746
Professionelle	387
Veranstaltungen	211
Medien	154
Selbsthilfe-Zeitung/Wegweiser/Flyer	152
sonstige / unbekannt	98
Selbsthilfegruppen	44
FreundInnen, KollegInnen	36
Selbsthilfeunterstützungsstellen	27

Anliegen:

Suche nach SHG	1565
Austausch Infos	469
Suche nach Profis	229
Gruppengründung	52
Allgemeine Selbsthilfeinfos	34

Anfragen 2019 in absoluten Zahlen:

Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen	916
Somatische Erkrankungen	567
Soziale Themen / Lebensbewältigung	308
Suchterkrankungen	191

Gesamtergebnis 1982

Die Top 10 aller Themen in der Übersicht

1. Depression / Bipolare Störung / Burnout	613
2. Hochsensibilität	170
3. Angst	109
4. Borderline	99
5. Alkohol, Medikamente	70
6. Krebs	61
7. Psychische Erkrankungen	55
8. Trauer/Tod/Suizid	44
9. Neurologische Erkrankungen	43
10. Zwangserkrankungen	38

Top 10 zu somatischen Erkrankungen

1. Krebs	61
2. Polyneuropathie	43
3. Schmerzen chronisch / Migräne	39
4. Demenz/ Alzheimer	35
5. Epilepsie	28
6. AD(H)S	19
7. Pflegende Angehörige	19
8. Behinderung nicht näher bezeichnet	17
9. Multiple Sklerose	14
10. Parkinson	14

Top 10 zu psychischen/psychiatrischen Erkrankungen und psychosoziale Probleme

1. Depression/bipolare Störung	613
2. Hochsensibilität	170
3. Angst	109
4. Borderline	99
5. Psychische Erkrankungen	55
6. Trauer/Tod/Suizid	44
7. Zwangsstörungen	38
8. Trennung	24
9. Gewalt/Missbrauch	20
10. Messie-Syndrom	18

Die Seitenbesuche unserer Homepage www.wiesenetz.ruhr haben sich im Vergleich zum Vorjahr von 12.500 Besuchen auf 15.416 weiter positiv entwickelt. Die Downloads von z.B. Jahresprogramm oder Infobrief haben sich von guten 3000 auf knapp 4.500 jährlich deutlich erhöht. Überwiegend wird die Homepage von Desktop-Geräten angesteuert, sehr dicht gefolgt von Smartphones und am wenigsten von Tablets.

Neue Selbsthilfegruppen

Adipositas Steele

Afrikanische Frauen in englischer Sprache (nicht zustande gekommen)

Arwed e.V. Essen - Angehörige Suchtkranker

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Ortsgruppe Borbeck

Blaues Kreuz in der ev. Kirche Ortsgruppe Altenessen „Sucht im Alter“

Chronische Schmerzen

Depression Borbeck (Philippusstift) 2 x

Depression Steele (Knappschafts-Krankenhaus) 2 x

Depression Steele (Laurentiusstift)

Hochsensibilität Abendgruppe

Hochsensibilität Vormittagsgruppe

Mediensucht (nicht zustande gekommen)

Multiple Skelrose - Die Optimisten (Junge Gruppe)

Organtransplantierte

Zwänge (nicht zustande gekommen)



Foto: WIESE e.V.

WEITERE TÄTIGKEITEN

Gremien, Arbeitskreise und Kooperationen

- Suchtselbsthilfe-Vernetzungskreis
- Selbsthilfe, Gesundheit und Migration
- Kommunale Gesundheitskonferenz
- Arbeitsgemeinschaft für die Planung und Koordinierung psychosozialer Einrichtungen in Essen
- Arbeitskreis der Krebs-Selbsthilfegruppen mit dem psychoonkologischen Dienst am Universitätsklinikum
- Arbeitskreis psychosozialer Beratungsstellen in Essen
- Forum Psychosoziale Onkologie
- Essener Netzwerk Essstörungen
- Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen in NRW (LAK)
- Arbeitskreis „Selbsthilfe in die Lehre bringen“
- Zusammenarbeit mit den Essener Krankenkassen (GKV): u.a. begleitet WIESE im Auftrag und als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes den Vergabeprozess der gesetzlichen Krankenkassen bei der Selbsthilfeförderung und berät diese bei der Vergabe der finanziellen Mittel nach § 20 h SGB V
- Kooperation mit Uni-Aktiv im Rahmen eines Seminars zu Öffentlichkeitsarbeit

Vorstand– und Beiratarbeit:

- Essener Bündnis gegen Depression
- Kreisgruppe Essen des Paritätischen Wohlfahrtsverband
- 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 der Heil- und Hilfsberufe

Seit Ende der 1990er Jahre bietet die WIESE Fortbildungsveranstaltungen für Auszubildende an. In allen Pflegeschulen unserer Stadt und am Robert Schmidt Berufskolleg (Ausbildung der Medizinischen Fachangestellten) sind diese Fortbildungen mittlerweile fest im Curriculum verankert. In der Regel handelt es sich dabei um vierstündige Workshops, die die Arbeit, die Bedeutung und die Effekte der Selbsthilfearbeit verdeutlichen, das Angebot der WIESE vorstellen und die Kooperation von Selbsthilfe mit dem jeweils spezifischen Arbeitsbereich (Klinik, Arztpraxis, etc.) zum Inhalt haben. Unterstützt werden wir von Selbsthilfegruppenmitgliedern, die authentisch von Wirksamkeit und Nutzen der Gruppenarbeit berichten.

Insgesamt fanden im Berichtszeitraum neun Veranstaltungen mit dem Titel „Selbsthilfegruppen: Wem sie helfen und wie sie arbeiten“ über die Chancen, Grenzen und Aufgaben statt sowie Unterricht in 6 Klassen am Robert-Schmidt-Berufskolleg.

Zusätzlich stieg WIESE in das neue Projekt des Paritätischen „Selbsthilfe in die Lehre bringen“ ein.

Eigene Fortbildung

- AOK Essen Jahreswechselfseminar zu Sozialversicherung
- DSGVO, Fortbildung beim Paritätischen Wohlfahrtsverband
- Common Purpose - Matrix Ruhr

Unsere Veranstaltungsangebote

Unsere vielfältigen Veranstaltungen und Veranstaltungsreihen befördern die Idee der Selbsthilfe, durch sie wird sie verbreitet, verfestigt und immer wieder neu ins Leben gerufen. Einige Formate verstehen sich als klares Fortbildungsangebot für die Selbsthilfegruppen und richten sich daher nur an die Mitglieder. Andere Formate richten sich ganz bewusst auch an die Öffentlichkeit, um auch neue Personenkreise zu erreichen. Der gleichbleibend sehr hohen Nachfrage zu Themen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen wird mit vielen Veranstaltungen Rechnung getragen. Wo es möglich ist, versuchen wir immer, Selbsthilfegruppen in die Veranstaltungen einzubinden, um ihr Wissen für Besucher 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 die Umsetzung und Herausgabe unseres Jahreskalenders finanzierte. Ganz herzlichen Dank für dieses besondere Engagement!

Unsere Referentinnen und Referenten:

***Gabriele **Becker**, Dipl.-Päd., WIESE e.V. ***Heike **Bender-Roth**, Sozialarbeiterin, therapeutische Leitung Kamillushaus ***Kathrin **Bochmann**, Dipl.-Psychologin ***Wanda **Dammann**, Autorin und Sonderpäd. ***Claudia **Demeter**, Dipl.-Psychologin, WIESE e.V. ***Christel **Dickgreber**, Verwaltungskauffrau, WIESE e.V. ***Bernd **Dießelmann**, Psychotherapie, Suchttherapie, Supervision ***Jürgen **Domian**, Autor, TV-Moderator ***Brigitte **Eiben**, Krankenschwester, Psychotherapie (HPG), Psychoonkologin ***Annette **Friedrich**, Dipl.-Soz.Päd. ***Steffen **Hunder**, Pfarrer ***Jörg **Linnemann-Laaks**, Dipl.-Sozialpäd., Tai-Chi u. Qigong-Lehrer ***PD Dr. Oliver **Kastrup**, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Klinische Neurophysiologie am Philippusstift ***Birgit **Löhning**, Päd. M.A., Psychotherapeutin HPG, Physiotherapeutin, Osteopathie ***Klaus **Sander**, Einrichtungsleiter Haus St. Augustinus ***Prof. Dr. Martin **Schäfer**, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin, Kliniken Essen-Mitte ***Gislinde **Spiller**, Rechtsanwältin ***Natalie **Steinert**, Leiterin Suchtnotruf ***Martina **Tomschak**, Physiotherapeutin ***Michaela **Weber-Freitag**, Dipl.-Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin M.A., WIESE e.V. ***Sigi **Weiler**, Yoga- und Meditationslehrerin ***Marita **Zimmer**, Klangschalentherapeutin

Veranstaltungsreihen:

1 x Wenn die Seele anklopft: Hochsensibilität, Depression oder Angsterkrankung? Was kann man selbst tun bei Ängsten, Depressionen und bipolaren Störungen? Die Psyche richtig verstehen: Neues zu Ursachen, Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten“

1 x Selbsthilfe im Dialog: Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität

4 x Selbsthilfe live - Gruppenarbeit unter der Lupe. Impulse für ein konstruktives Miteinander

4 x Erfahrungsaustausch - Selbsthilfe im Gespräch: Ein Austausch für Interessierte mit Selbsthilfegruppen zu den Themen: Skoliose, Polyneuropathie, Hämachromatose, Tinnitus und Morbus Meniere

4 x Eutonie und Yoga - Für mehr Balance zwischen Körper und Geist

3 x Krebs - wir reden darüber

Plötzlich Patient – Was sollten Krebspatienten über sozialrechtliche Unterstützung wissen, Behandlung abgeschlossen – Zurück ins neue alte Leben?, Unterstützung, Belastung, Selbstfürsorge – Was kann ich als Angehöriger tun?

4 x Sucht - wir reden darüber

Wege in die Sucht - wo ist die Grenze?, Wege aus der Sucht, Sucht im Alter, Angehörige von suchtkranken Menschen stärken!

5 x Selbsthilfe entspannt

Workshops zu den Themen: Zur Ruhe kommen - einfach Mensch sein, Tai-Chi, Herzmeditation, Im Fluss des Lebens sein - aus dem inneren Einklang leben, Mandalas und meditative Musik

Sonstige Veranstaltungen

- Auf der grünen WIESE - Selbsthilfe-Sommerfest
- Vorbereitungstreffen der Selbsthilfegruppen für die Messe „Mode. Heim. Handwerk“
- Stadtgespräch, in Kooperation mit dem kath. Bildungswerk (entfallen)
- Multiple Sklerose-Tag, in Kooperation mit dem Philippusstift
- Parkinson-Tag, in Kooperation mit dem Philippusstift
- Selbstwert - Last oder Kraftquelle?
- Rund ums Erbrecht (entfallen)
- Spiritualität im Alltag - Wie können wir uns in seelisch belastenden Zeiten unterstützen?
- Auf dem Weg zu mehr Lebensqualität - Wahrnehmung, Lust und Genuss - auch in der Selbsthilfe
- „Dämonen - Lesung und Gespräch mit dem Autor Jürgen Domian“, in Kooperation mit dem Medienforum des Bistums Essen
- Lesung mit Tobi Katze „Morgen ist leider auch noch ein Tag“, in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf



Fotos: WIESE

Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Veröffentlichungen

- Selbsthilfe Wegweiser, 9. Auflage
- CityCard „Nimm dein Leben in die Hand“
- Sachbericht 2018
- Veranstaltungskalender 2019 mit 45 Veranstaltungen
- Flyer zu Veranstaltungen
- Flyer zu Gruppengründungen
- Newsletter und Veranstaltungsausschreibungen für Essener Selbsthilfegruppen

Teilnahme an Veranstaltungen und Vorträge

- Neujahrsempfang VGSU e.V.
- Neujahrsempfang Haus der Begegnung
- Kickoff-Veranstaltung GKV-Öffentlichkeitskampagne
- Tag der offenen Tür Burau-Stiftung
- Tag der offenen Tür Diakoniezentrum
- Seniorenbeirat
- Eröffnung neue Räume Die Spinnen
- Festakt 25 Jahre Sozialpsychiatrie ASB
- Fachklinik Kamillushaus: Jahrestreffen der Suchtselbsthilfe
- Suchtpräventionstag am Erich-Brost-Berufskolleg
- Kath. Klinikum, Patientenakademie

Pressegespräche und Pressemitteilungen

- Veranstaltungsreihen
„Krebs - wir reden darüber“
„Sucht - wir reden darüber“
- Frauengesundheitstag „Brot und Rosen“
- Umzug der WIESE
- Gruppengründungen
- Fortbildungsveranstaltungen der WIESE
- Planung einer Artikelserie über Selbsthilfe in der WAZ

Infostände

- Tag der Seltenen Erkrankungen im Limbecker Platz
- Ruhr-Medicinale Essen
- 4. Gesundheitsforum Essen
- Frauengesundheitstag „Brot und Rosen“
- Woche des Ehrenamts in der Rathaus-Galerie
- Gesundheitstag am Robert-Schmidt-Berufskolleg
- Filmveranstaltung des Essener Netzwerk Essstörungen

Messe „Mode. Heim. Handwerk“

Die Messe Essen ermöglichte den Selbsthilfegruppen und der WIESE, sich in gewohnter Weise zu präsentieren. An dieser Stelle gilt unser Dank auch der AOK Rheinland/ Hamburg für Öffentlichkeits- und Präsentationsmaterialien. WIESE organisierte und koordinierte die Stände von gut 50 Essener Selbsthilfegruppen sowie mehreren Essener Beratungsstellen. Sie beteiligte sich mit einem Infostand und dem großzügigen Café Selbsthilfe. In den neun Tagen der Messe-Präsenz zählten wir 9.500 Kontakte bei 120.000 Messebesuchern.



Foto: WIESE

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

Mitglied der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Essen.Gesund.
Vernetzt.

Medizinische Gesellschaft e.V.



Mitglied im Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

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 2019 / WIESE-Team

Fachkraft 34 Wochenstunden – Gabriele Becker

Fachkraft 32 Wochenstunden – Christel Dickgreber

Fachkraft 26 Wochenstunden – Michaela Weber-Freitag

Fachkraft 15 Wochenstunden – Claudia Demeter

Fachkraft für Neue Medien 4 Wochenstunden – Maurice Wiluda

Hilfskraft für einfache Bürotätigkeiten 2 Wochenstunden - Nina Schmitt

Finanzen

Institutionelle Förderung

• Stadt Essen	50.000 €
• Land Nordrhein-Westfalen	11.000 €
• Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V der Gesetzlichen Krankenkassen	115.350 €

Projektförderung

für die Durchführung von besonderen Projekten standen uns zur Verfügung:

• Stiftungsmittel :	
Freibetten-Stiftung, Julius-von-Waldthausen-Stiftung	20.600 €
Alfred-Krupp und Friedrich-Alfred Krupp Stiftung	12.214 €
• Förderfond Bürgerliches Engagement	1.000 €
• Projektgeld der Krankenkassen (AOK, GKV)	1.472 €
• Fördermittel für die Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychischer Erkrankungen (ASB Ruhr, Essener Kontakte)	5.000 €

Spenden

• SPARDA Bank West eG	1.000 €
• Sparkasse Essen	1.500 €

Allen herzlichen Dank für die finanzielle und ideelle Unterstützung.

AUSBLICK 2020

Schwerpunkte:

- Herausgabe eines neuen Newsletters
- 8. Selbsthilfepreis der Stadt Essen
- 30 Jahre WIESE

Unserer Projekte:

- Stärkung der Selbsthilfe im Bereich psychische Erkrankungen
- Selbsthilfe und Krankenhaus
- Selbsthilfe in die Hochschullehre bringen

The advertisement features a dark green background with a white logo at the top left consisting of two stylized figures holding hands. To the right of the logo is the text "Selbsthilfe News" in a bold, sans-serif font. Below the logo, the text "NEU jetzt auch als APP" is written in large, white, bold letters. To the right of this text is a smartphone displaying the app's interface, which shows a list of regions and their December issues: Bielefeld, Kreis Paderborn, Kreis Gütersloh, Hochsauerlandkreis, Ennepe-Ruhr-Kreis, and Region Aachen. To the right of the smartphone are the Apple and Android logos. At the bottom of the advertisement is the website address "www.selbsthilfe-news.de" in white, bold letters. The background also features a faint, large-scale pattern of stylized figures holding hands.

Selbsthilfe News

NEU jetzt
auch als **APP**

www.selbsthilfe-news.de