



Universitätsmedizin Essen
Institut für PatientenErleben
Im Fokus: Der Mensch 



**Universitätsklinik
Essen**



Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.

Gemeinsamer 5. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und LVR-Universitätsklinik Essen

Samstag, 28. Juni 2025
von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
(Get-together bis 19:00 Uhr)

Universitätsklinikum Essen
Lehr- und Lernzentrum
Virchowstraße 163a • 45147 Essen



Herausgeber



Universitätsmedizin Essen

Hufelandstr. 55
45147 Essen

Redaktion:

Monja Gerigk

für das Team des IPE am Universitätsklinikum Essen

Prof. Martin Teufel

für das Team der LVR-Universitätsklinik Essen

Gestaltung:

Johnbosco Nditi • Nyangao (Tansania)

Sven Thomalla • UK Essen



PROGRAMM

Gemeinsamer 5. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und
LVR-Universitätsklinik Essen

Liebe Aktive in der Selbsthilfe,
liebe Betroffene,
liebe Angehörige und Interessierte,

sicherlich haben wir alle schon einmal die Erfahrung gemacht, wie gut es tut, in schwierigen Lebenslagen den Austausch mit anderen zu suchen und gemachte Erfahrungen zu teilen. Der Austausch kann äußerst bereichernd sein und neue Blickwinkel eröffnen, er schenkt Mut und vermittelt das tröstliche Gefühl, nicht allein zu sein. Genau für diesen Dreiklang aus **Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken** steht die Selbsthilfe. Im Umgang mit einer Erkrankung oder Behinderung ist diese vielen Betroffenen und Angehörigen eine unverzichtbare Stütze. Aus diesem Bewusstsein heraus fördern und stärken wir als Universitätsmedizin Essen (UME) und als LVR-Universitätsklinik Essen die Arbeit der Selbsthilfe.

Unser 5. Selbsthilfetag ist ein Tag für die Selbsthilfe. Entdecken Sie vielfältige Workshops zu den Themen Selbstfürsorge, Empowerment und Resilienz und erhalten wertvolle Impulse für einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Inspirierende Vorträge und eine spannende Podiumsdiskussion nehmen Sie mit auf eine Reise in die Zukunft der Selbsthilfe. Seien Sie dabei, wenn wir gemeinsam Visionen für die Selbsthilfe 2035 entwickeln.

Auf dem Markt der Möglichkeiten haben Sie die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Bei einem abschließenden „Get-together“ lassen Sie uns den sommerlichen Tag gemeinsam beschwingt ausklingen.

Wenn Sie – gerne auch in Begleitung – teilnehmen möchten, bitten wir um **vorherige Anmeldung**. Nutzen Sie hierfür den QR-Code bzw. die Kontaktdaten auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Wir freuen uns, Sie bei uns in der
Universitätsmedizin Essen zu begrüßen!
Herzliche Grüße,



A handwritten signature in blue ink that reads "A. Schmidt-Rumpesch".

Andrea Schmidt-Rumpesch
Pflegedirektorin und
Vorständin der Universitätsmedizin Essen



A handwritten signature in blue ink that reads "Monja Gerigk".

Monja Gerigk
Leiterin Institut für PatientenErleben



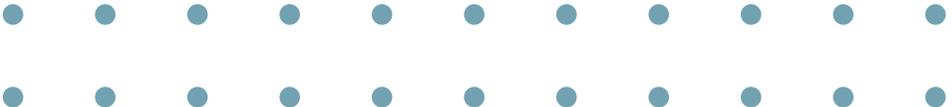
A handwritten signature in blue ink that reads "Martin Teufel".

Prof. Dr. Martin Teufel
Ärztlicher Direktor der LVR-Universitätsklinik Essen



A handwritten signature in blue ink that reads "Jane E. Splett".

Dipl. Math. Jane E. Splett
Kaufmännische Direktorin und Vorstandsvorsitzende
der LVR-Universitätsklinik Essen



PROGRAMM

VORTRÄGE UND PODIUMSDISKUSSION von 10:00 - 12:00 Uhr

ab 9:30 Uhr

Check-In und Ankommen

10:00 Uhr

Musikalischer Einstieg

Folkwang-Universität der Künste • folkwang junior

10:15 Uhr

Begrüßung

durch den Vorstand der Universitätsmedizin Essen
und LVR-Universitätsklinik Essen

10:30 Uhr

Impulsvortrag I:

Die Selbsthilfe im Wandel.
Chancen und Herausforderungen.

André Beermann

Geschäftsführer WIESE e.V. • Vorstand DAG SHG e.V.

10:45 Uhr

Impulsvortrag II:

Selbsthilfe und KI? Größen und Grenzen völlig unge-
ahnter digitaler Chancen.

Prof. Dr. Stefan Heinemann

KI-Experte • Wirtschaftsethiker • Theologe • Philosoph

11:00 Uhr

Podiumsdiskussion:

Selbsthilfe im Wandel.

Wie kann/sollte/muss Selbsthilfe 2035 aussehen?

Diskutant:innen:

André Beermann • Christiane Frenkel • Prof. Dr. med. Johannes
Haubold • Prof. Dr. Stefan Heinemann • Anne Kaiser • Katharina
Kaminski • Dipl. Math. Jane E. Splett

Deichmann Auditorium

MODERATION:

Monja Gerigk, Leiterin Institut für PatientenErleben
Benjamin Voigt, Selbsthilfektiver



André Beermann

Vorstand Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Geschäftsführer Wiese e.V.



Christiane Frenkel

Pflegedirektorin und stellv. Vorstandvorsitzende,
LVR-Universitätsklinik Essen



Prof. Dr. med. Johannes Haubold

Leitender Oberarzt - Personal und KI - Institut für Diagnostische
und Interventionelle Radiologie und Neuroradiologie, UK Essen



Prof. Dr. Stefan Heinemann

KI-Experte · Wirtschaftsethiker
Theologe · Philosoph



Anne Kaiser

Diplom-Pädagogin
Geschäftsführerin KOSKON NRW



Katharina Kaminski

Geschäftsführerin Melanom Info Deutschland e.V. • Referentin
für Patientenbeteiligung und Selbsthilfe am WTZ, UK Essen



Dipl. Math. Jane E. Splett

Vorstandsvorsitzende, LVR-Universitätsklinik Essen
Vorsitzende Essener Bündnis gegen Depression e.V.

PROGRAMM

WORKSHOPS von 13:00 - 17:00 Uhr

von
12:00 Uhr
bis
13:00 Uhr

Pause mit Imbiss im Lerncafé

Markt der Möglichkeiten

im gesamten Lehr- und Lernzentrum
und „Oase des Rückzugs“

EG, Skillslab 1

von
13:00 Uhr
bis
14:30 Uhr

Workshop Runde 1

*Das Workshop-Angebot finden Sie auf den
folgenden Seiten*

von
14:30 Uhr
bis
15:15 Uhr

„Kuchen und Kontakt“

Kaffeepause im Lerncafé

Markt der Möglichkeiten

im gesamten Lehr- und Lernzentrum
und „Oase des Rückzugs“

von
15:15 Uhr
bis
16:45 Uhr

Workshop Runde 2

*Das Workshop-Angebot finden Sie auf den
folgenden Seiten*

von
16:45 Uhr
bis
17:00 Uhr

Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Resümee mit Teilnehmer*innen und Referent*innen

Auditorium

ab 17:00 Uhr

Get-together mit Imbiss im Lerncafé

Für die Teilnahme am Get-together ist eine separate Anmeldung erforderlich.

WORKSHOP RUNDE 1

WORKSHOP RUNDE 2

VON 13:00 - 14:30 UHR

VON 15:15 - 16:45 UHR

Qigong – Übungen in Ruhe und Bewegung zur Pflege der Lebenskraft

Stephanie Werth
Qigong Kursleiterin

1.OG, Seminarraum 1

Ayurveda-Yoga-Therapie – Harmonie und Kraft durch inneres Gleichgewicht

Heike Murglat
Yogalehrerin · Ayurveda-Yoga-Therapeutin

EG, Seminarraum 1

„Ins Blaue“ – Ein Workshop zur kreativen Stärkung

Antoinette Wagenknecht
Kunsttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie
René Seidel
Stärkungsgruppenleiter · Leiborientierter Coach

2.OG, Seminarraum 1

Musiktherapie – positive Veränderung durch einzigartige Momente

Katrin Steudemann
Dipl.-Musiktherapeutin · Dipl.-Musiklehrerin · LVR-Universitätsklinik Essen

EG, Skillslab 2

Gesunde Streich(el)Einheiten: Selbstgemachte Aufstriche für Körper und Seele

Alexandra Kattge, B.Sc.
Ernährungswissenschaftlerin, Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsmedizin Essen
Hannah Schäfer, M.Sc.
Ernährungswissenschaftlerin · Psychologin, Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsmedizin Essen

EG, Seminarraum 2

Virtuelle Realität, realer Nutzen – Wie virtuelle Welten Gesundheit und Wohlbefinden stärken können

Dr. Stefan Lizio
Research Scientist und Spezialist für immersive Technologien in der Medizin, Universitätsmedizin Essen

1.UG, SimArena

Leben bis zuletzt – Ein wertschätzender Blick auf die eigene Biographie

Karin Scheer

Leitung Hospizkoordination, Universitätsmedizin Essen · Evangelische Pastorin

1.OG, Seminarraum 2

Gemeinsam wachsen und verstehen – Die Dynamik der Gruppenuhr

André Beermann

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen

2.OG, Seminarraum 2

Erfahrungen im Fokus – Herausforderungen und Bedarfe von Selbsthilfegruppenleitenden im Austausch

Habibe Ercan, M.Sc.

Psychoonkologin · Klinisch-therapeutische Leitung Psychoonkologie und Konsilwesen, LVR-Universitätsklinik Essen

Carl N. Martin, M.Sc.

Psychoonkologe · Wissenschaftlicher Mitarbeiter, LVR-Universitätsklinik Essen

1.OG, Skillslab 2

Selbsthilfe in der Psychiatrie: Betroffene und Angehörige stärken

Judith Wendler

Diplom-Sozialpädagogin, LVR-Universitätsklinik Essen

EG, Kleingruppe 1

Insel der Erholung – Ressourcen aktivieren für Angehörige von Menschen mit körperlicher Erkrankung

Diana Chur, M.Sc.

Psychologin · Psychotherapeutin in Ausbildung, LVR-Universitätsklinik Essen

1.OG, Kleingruppe 1

Gemeinsam stark – Krisen- und Notfallkompetenz für Eltern von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

Mara Schneider, B.A.

Pflegefachexpertin Kinder- und jugendpsychiatrische Akut- und Krisenstation, LVR-Universitätsklinik Essen

2. OG, Kleingruppe 1

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen – Gemeinsame Ressourcen entdecken

Kathrin Sagowsky

Genesungsbegleitung/ Expertin aus Erfahrung, LVR-Universitätsklinik Essen

2. OG, Skillslab 2



**Katrin
Steudemann**

Musiktherapie – positive Veränderung durch einzigartige Momente

„Musik selbst ist in vielerlei Hinsicht ständig im Wandel. Zugleich ist sie eine haltgebende Konstante, auf die wir, gerade in schwierigen Zeiten, vertrauen können. Mit Musik kommen wir in Bewegung, schaffen eine Verbindung zu uns selbst und in der Gemeinschaft. Wir können sie aus uns heraus erklingen oder fürsorglich in uns hinein wirksam werden lassen.“



**Heike
Murglat**

Ayurveda-Yoga-Therapie

„Basierend auf dem ganzheitlichen Ansatz von Körper, Geist und Konstitution im Ayurveda erfahren Sie, wie Ayurveda-Yoga-Therapie Ihnen helfen kann Ihre Balance zu erhalten oder auch wieder zu erlangen. Im Praxis-Teil des Workshops liegt der Fokus auf Erdung und Stabilität – verbinden Sie sich mit Ihrer Kraft!“



**Antoinette Wagenknecht
und René Seidel**

„Ins Blaue“ – Ein Workshop zur kreativen Stärkung

„Wenn heute nur Ihr Wunsch zählt, wohin zieht Sie ihr Herz, wenn es ins „Blaue“ geht. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, auf welchen Wegen Ihnen dieser kleine Ausflug ins „Blaue“ Leichtigkeit und Freude schenkt. Wir machen Blau..... machen Sie mit?“



Mara
Schneider

Gemeinsam stark – Krisen- und Notfallkompetenz für Eltern von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

„Die psychische Erkrankung eines Kindes erfordert ein familiäres Umdenken und stellt Eltern vor die Herausforderung, Krisen sicher zu begleiten, ohne die Entwicklung des Kindes zu behindern. Durch praktische Techniken, Resilienzförderung und individuell erstellte Notfallpläne lernen Familien, mit der Situation umzugehen und ihre Ressourcen im Austausch mit anderen Betroffenen zu erweitern.“



Alexandra Kattge
und Hannah Schäfer

Gesunde Streich(el)Einheiten: Selbstgemachte Aufstriche für Körper und Seele

„Selbstgemachte Aufstriche aus der planetaren Vollwerternährung zum Mitmachen und Ausprobieren - unsere Ernährungsexpert:innen stellen sich Ihren Fragen und geben praktische Tipps.“



Dr. Stefan
Liszio

Virtuelle Realität, realer Nutzen – Wie virtuelle Welten Gesundheit und Wohlbefinden stärken können

„Virtuelle Realität und immersive Technologien wie Computerspiele bieten in vielen unterschiedlichen Situationen und Einsatzbereichen einen ganz realen Nutzen für uns. Virtuelle Welten laden dazu ein, der Realität für einen Moment zu entfliehen. Sie bieten Entspannung, Unterhaltung und vielfältige therapeutische Möglichkeiten – egal, wo man gerade ist.“





Kathrin
Sagowsky

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen – Gemeinsame Ressourcen entdecken

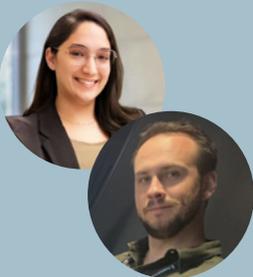
„Entdecken Sie, wie Sie Ihre individuellen Ressourcen mit denen der Gruppe verbinden können. Erfahrene Genesungsbegleiter:innen führen Sie durch Prozesse, die das individuelle „Ich-Wissen“ erweitern und zu einem „Wir-Wissen“ führen – einem kollektiven Verständnis von Stärken, Erfahrungen und Lösungsansätzen. Der Workshop fördert den Austausch von Erfahrungen.“



Diana
Chur

Insel der Erholung – Ressourcen aktivieren für Angehörige von Menschen mit körperlicher Erkrankung

„Eine körperliche Erkrankung betrifft nie nur den Einzelnen, sondern das gesamte Beziehungsgefüge. Angehörige sind Stütze und Betroffene zugleich, weshalb es entscheidend ist, dass sie ihre eigenen Ressourcen pflegen und Erholungsinseln schaffen – zum Wohle aller Beteiligten.“



Habibe Ercan
und Carl N. Martin

Erfahrungen im Fokus – Herausforderungen und Bedarfe von Selbsthilfgruppenleitenden im Austausch

„Die Aufgabe der Gruppenleitung ist vielfältig und geht mit besonderen Aufgaben und Anforderungen einher. Gemeinsam sprechen wir über Ihre Leitungsposition und dadurch eventuelle entstehende (Doppel-)Belastungen und laden Sie im zweiten Teil ein, die Supervision als Unterstützungsangebot kennenzulernen.“



Judith
Wendler

Selbsthilfe in der Psychiatrie: Betroffene und Angehörige stärken

„Selbsthilfe ist ein wichtiges Element im Umgang mit psychischen Erkrankungen.“



André
Beermann

Gemeinsam wachsen und verstehen - Die Dynamik der Gruppenuhr

„Jede Selbsthilfegruppe hat ihren eigenen Rhythmus - entdecken Sie, wie die Gruppenuhr uns hilft, diesen bewusst wahrzunehmen und zu gestalten.“



Karin
Scheer

Leben bis zuletzt - Ein wertschätzender Blick auf die eigene Biographie

„Warum erst sterben müssen, bevor man sich liebevoll und wertschätzend mit seiner eigenen Biographie auseinandersetzt. Eine kleine positive Zwischenbilanz zu ziehen, kann guttun.“



Stephanie
Werth

Qigong - Übungen in Ruhe und Bewegung zur Pflege der Lebenskraft

„Die Körperhaltungen und langsamen Bewegungen können im Stehen und auch im Sitzen ausgeführt werden. Sie schulen die Wahrnehmungsfähigkeit, fördern Entspannung und Stressreduktion.“



ANMELDUNG & FRAGEN

In diesem Jahr können Sie erstmalig auch digital am Selbsthilfetag teilnehmen. Für weitere Informationen folgen Sie dem untenstehenden QR-Code.

E-Mail: PatientenErleben@uk-essen.de
Telefon: 0201 723 8188
Internet: www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen

Diese Veranstaltung ist für Sie kostenfrei und wird von der LVR-Universitätsklinik Essen finanziert und der Stiftung Universitätsmedizin unterstützt.

Wenn Sie die Arbeit des Instituts für PatientenErleben durch die Ermöglichung zusätzlicher Projekte und Angebote unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Spende an die Stiftung:

Stiftung Universitätsmedizin Essen
IBAN: DE09 3702 0500 0500 0500 05
BIC: BFSWDE33XXX
Verwendungszweck: PatientenErleben Selbsthilfe

Anreise:

Mit dem PKW:

Nutzen Sie am besten das Parkhaus 2 an der Virchowstr. 175 und laufen etwa 300 Meter die Straße zurück zum Veranstaltungsort. Nach der Veranstaltung können Sie von uns kostenlos ein Ausfahrtticket bekommen. Sprechen Sie uns einfach an.

Öffentliche Verkehrsmittel:

U17 – Haltestelle: Holsterhauser Platz
101, 106, 160/161 – Haltestelle: Uniklinikum





Universitätsmedizin Essen

Institut für PatientenErleben

Im Fokus: Der Mensch 



**Universitätsklinik
Essen**



Wir danken herzlich für die freundliche Unterstützung:

