

4. Gemeinsamer Selbsthilfetag von Universitätsmedizin Essen und LVR-Universitätsklinik Essen

Am 20.04.2024 fand der 4. Selbsthilfetag in Essen statt – zum ersten Mal gemeinsam ausgerichtet von der Universitätsmedizin Essen (UME) und LVR-Universitätsklinik Essen. Unter dem Motto „*Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.*“ verbrachten über 150 Teilnehmer*innen einen gemeinsamen Tag voller neuer Impulse und Erkenntnisse. Veranstalter war wie auch die Jahre zuvor, das Institut für PatientenErleben (IPE).

„Unglaublich inspirierend, vom ersten Moment an“, beschrieb die Leiterin des Instituts für PatientenErleben, Monja Gerigk die Stimmung auf dem diesjährigen Selbsthilfetag. „Es war sehr beeindruckend, wie Menschen zusammenkommen, miteinander entwickeln und mit einem gemeinsamen Gefühl der Stärke in den Alltag zurückgehen. In dieser Intensität habe ich das noch nicht erlebt“, bekräftigte Prof. Dr. Martin Teufel, Ärztlicher Direktor der LVR-Universitätsklinik Essen.



Nach einem digitalen Grußwort durch Prof. Dr. Jochen A. Werner, Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender der UME folgte die weitere Begrüßung durch Andrea Schmidt-Rumposch, Geschäftsführerin des IPE sowie Pflegedirektorin / Vorstand der UME und Jane E. Splett, Vorstandsvorsitzende der LVR-Universitätsklinik Essen sowie 1. Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression. In dem sich daran anschließenden ersten Vortrag „Körper und Psyche – eine intensive Liaison“ referierte Prof. Dr. Martin Teufel, Ärztlicher Direktor der LVR-Universitätsklinik Essen über das vielseitige Zusammenspiel von Körper und Psyche, und gab anwendungsbezogene Einblicke in den aktuellen Stand der Forschung und wie dieses Wissen praktisch genutzt werden kann.

In dem daran anschließenden zweiten Vortrag des Tages „Mein Genesungs- und Gesundheitsprojekt – Verstehen, Wollen, Tun!“ zeigte Monja Gerigk, Leiterin des IPE vielfältige Impulse zur individuellen Stärkung und Gesundheitsförderung auf, und gab einen Einblick zum Hürdenmanagement bei Verhaltensänderungen. An die Vorträge schlossen sich jeweils kurze Fragerunden an, die einige Teilnehmer*innen aktiv nutzten, um mit den beiden Referent*innen in den Dialog zu treten.

Neun ganz unterschiedliche Workshop-Angebote zu den Themen *Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele* sowie *Selbstfürsorge und Resilienz* boten den Teilnehmer*innen im weiteren Verlauf die Möglichkeit in 2 Workshop-Runden vielfältige neue Eindrücke und Erfahrungen zu sammeln, sich vor Ort auszuprobieren und auszutauschen.

Der „Markt der Möglichkeiten“ bot den Teilnehmer*innen darüber hinaus eine große Plattform zum intensiven Austausch, Kennenlernen und Netzwerken. Ob Schlaganfall, Krebserkrankung, Sucht, Schlafapnoe oder psychische Erkrankung – auf dem „Markt der Möglichkeiten“ präsentierten mehr als 30 regionale (Selbsthilfe-) Gruppen Ihre Arbeit und informierten zum Thema Selbsthilfe.

Mit der „Oase des Rückzugs“ wurde dieses Jahr zudem erstmalig ein Ruheraum angeboten, in den sich jede und jeder bei Bedarf zwischendurch zurückziehen, pausieren und kurz innehalten konnte.

In diesem Sinne ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer*innen, Mitwirkende und Helfer*innen, die diesen 4. Selbsthilfetag zu einem so vielseitigen und bereichernden Tag gemacht haben. Wir sehen uns (hoffentlich) in 2025 wieder!

Stimmen von Teilnehmer*innen zum Selbsthilfetag:

Bettina H.:

„Der Selbsthilfetag war für mich wichtig, da ich neue Impulse bekommen habe und ich mich mit Gleichgesinnten austauschen konnte!“

Oliver V.:

„Der Selbsthilfetag ist eine interessante Veranstaltung! Er hat uns als Selbsthilfegruppe die Möglichkeit geboten, Gesicht zu zeigen und unsere Botschaft weitreichend in die Öffentlichkeit zu tragen.“

Sabine B.:

„Der Selbsthilfetag ist für uns Betroffene ein großer Gewinn.“





„Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.“

