



Universitätsmedizin Essen
Institut für PatientenErleben
Im Fokus: Der Mensch 

LVR 
Qualität für Menschen

LVR-Universitätsklinik Essen



Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.

Gemeinsamer 4. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und LVR-Universitätsklinik Essen

Samstag, 20. April 2024
von 10:00 Uhr bis 16:30 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

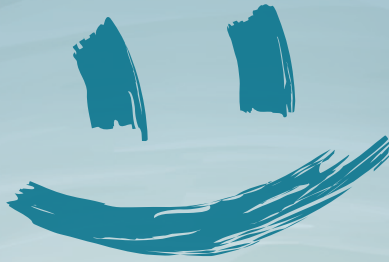
Prof. Martin Teufel

für das Team der LVR-Universitätsklinik Essen

Gestaltung:

Johnbosco Nditi • Nyangao (Tansania)

Sven Thomalla • UK Essen



PROGRAMM

Gemeinsamer 4. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und
LVR-Universitätsklinik Essen

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

jede und jeder von uns hat wohl schon einmal erfahren, wie gut es tut, sich in einer herausfordernden Situation mit anderen auszutauschen und wie stärkend die geteilten Erfahrungen sein können. Ein solcher Austausch kann neue Ansätze und Perspektiven eröffnen, schenkt Mut und ein Gefühl von „Ich bin nicht alleine“. Genau für diesen Dreiklang aus **Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken** steht die Selbsthilfe. Aus diesem Bewusstsein heraus fördern und stärken wir als Universitätsmedizin Essen (UME) und als LVR-Universitätsklinik Essen die Arbeit der Selbsthilfe. Sie ist ein wertvoller Baustein für das Leben mit einer Erkrankung – für Betroffene ebenso wie für Ihre Angehörigen, denn niemand ist alleine krank.

Unser Ziel beim 4. Selbsthilfetag ist es, Sie durch Vorträge und Workshops zu den Themen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und Selbstfürsorge und Resilienz zu inspirieren. Wir möchten Ihnen Impulse für einen gesundheitsfördernden Lebensstil geben, welche Sie direkt vor Ort ausprobieren und erleben können. Gleichzeitig bietet die Veranstaltung Gelegenheit, mit den Expertinnen und Experten ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und Ihr Netzwerk zu erweitern. Soziale Kontakte sind ein wesentlicher Baustein im Umgang mit Stress und schweren Belastungen.

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. Bitte geben Sie dabei an, welche Workshops Sie besuchen möchten. Jede Besucherin/jeder Besucher hat die Möglichkeit, bis zu zwei verschiedene Workshops zu wählen.

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



A blue ink signature of Prof. Dr. Jochen A. Werner, consisting of stylized, flowing letters.

Prof. Dr. Jochen A. Werner
Vorstandsvorsitzender und Ärztlicher Direktor
der Universitätsmedizin Essen



A blue ink signature of Andrea Schmidt-Rumpesch, featuring a stylized 'A. S. R.' followed by a flourish.

Andrea Schmidt-Rumpesch,
Instituts Geschäftsführerin, Pflegedirektorin
Vorstand Universitätsmedizin Essen



A blue ink signature of Monja Gerigk, written in a cursive style.

Monja Gerigk
Leiterin Institut für PatientenErleben



A blue ink signature of Prof. Dr. Martin Teufel, written in a cursive style.

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



A blue ink signature of Jane E. Speltt, written in a cursive style.

Jane E. Speltt
Kaufmännische Direktorin LVR-Universitätsklinik Essen



PROGRAMM

BEGRÜSSUNG UND VORTRÄGE von 10:00 - 12:30 Uhr

ab 10:00 Uhr **Check-In und Ankommen**

ab 10:15 Uhr **Musikalische Eröffnung**

Folkwang-Universität der Künste • folkwang junior

Begrüßung

Prof. Dr. Jochen A. Werner

Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender
der Universitätsmedizin Essen

Andrea Schmidt-Rumpoß

Institutsgeschäftsführerin, Pflegedirektorin / Vorstand
Universitätsmedizin Essen

Jane E. Splett

Vorstandsvorsitzende LVR-Universitätsklinik Essen und
1. Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression

Körper und Psyche – eine intensive Liaison

Prof. Dr. Martin Teufel

Ärztlicher Direktor der LVR-Universitätsklinik Essen

Mein Genesungs- und Gesundheitsprojekt – Verstehen, Wollen, Tun!

Monja Gerigk • Leiterin Institut für PatientenErleben
Universitätsmedizin Essen

Deichmann Auditorium

**von
12:30 Uhr
bis
13:30 Uhr**

Pause mit Imbiss im Lerncafé

Austausch mit den Referent*innen

Markt der Möglichkeiten

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

EG, Skillslab 1



Prof. Dr. Martin Teufel

Körper und Psyche –
eine intensive Liaison

Gemeinsam Stärke entwickeln! Konstruktiver Austausch und ein mitfühlendes Miteinander können Kräfte frei machen und neue Perspektiven eröffnen.



Monja Gerigk

Mein Genesungs- und Gesundheitsprojekt – Impulse zur Stärkung des individuellen Wohlbefindens

Denken, Fühlen, Handeln – das macht uns Menschen aus. Nur wenn Körper und Geist zusammenarbeiten, können wir die Fülle und Lebendigkeit unseres Lebens erleben. Wie wir mit Belastungen und Stress umgehen, hängt stark von unseren Gedanken und Gefühlen ab.

WORKSHOP RUNDE 1

von 13:30 - 14:30 Uhr

Yoga, Atmung und Meditation – wir verbinden uns mit unserer Lebensenergie

Heike Murglat

Ayurveda-Yoga-Therapeutin

EG, Seminarraum 1

Fördern ohne Überfordern – Angehörige von Menschen mit körperlichen Erkrankungen – Gesundheitsressourcen aktiv nutzen

Jessica Neumann, M.Sc.

Psychologin • LVR-Universitätsklinik Essen

EG, Seminarraum 2

Wohlbefinden fördern durch Berührung – Die persönliche Energie harmonisieren

Sabine Bree

Therapeutic Touch Praktikerin

EG, Kleingruppe 1

Praktische Selbstfürsorge – Wickel, Auflagen und Aromaöle

Jessica Wittek

Fachpflegerin für Naturheilkunde

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit

Universitätsmedizin Essen

EG, Skillslab 2

„Fest der Sinne“ – ein Workshop zur kreativen Stärkung

René Seidel

Stärkungsgruppenleiter • Leiborientierter Tanztherapeut

Stefanie Krolík

Mitarbeiterin ISI - Institut für Soziale Innovationen e.V.

1. OG, Seminarraum 1

**Konflikte bewältigen, Bedürfnisse äußern –
Einführung in Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**

André Beermann

Wiese e.V. • Selbsthilfekontaktstelle Essen

1. OG, Seminarraum 2

**Therapeutisches Schreiben als Bewältigungs-
strategie in schwierigen Lebenssituationen –
Erfahrungsbericht und Anleitung**

Kerstin Klein

Blog- und Buchautorin

1.OG, Kleingruppe 1

**Selbsthilfe in der Psychiatrie –
Betroffene und Angehörige stärken**

Judith Wendler, Diplom-Sozialpädagogin

LVR-Universitätsklinik Essen

1. OG, Skillslab 2

**Musiktherapie –
Stärkung von Selbstwirksamkeit**

Dr. Susann Kobus, M.A.

Musiktherapeutin • Diplom-Musikpädagogin

Universitätsklinikum Essen

2. OG, Seminarraum 1

**von
14:30 Uhr
bis
15:00 Uhr**

Pause mit Kaffee

Tee und Kuchen im Lerncafé

Markt der Möglichkeiten

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



WORKSHOP RUNDE 2 von 15:00 - 16:00 Uhr

Yoga, Atmung und Meditation – wir verbinden uns mit unserer Lebensenergie

Heike Murglat

Ayurveda-Yoga-Therapeutin

EG, Seminarraum 1

Fördern ohne Überfordern – Angehörige von Menschen mit körperlichen Erkrankungen – Gesundheitsressourcen aktiv nutzen

Jessica Neumann, M.Sc.

Psychologin • LVR-Universitätsklinik Essen

EG, Seminarraum 2

Wohlbefinden fördern durch Berührung – Die persönliche Energie harmonisieren

Sabine Bree

Therapeutic Touch Praktikerin

EG, Kleingruppe 1

Praktische Selbstfürsorge – Wickel, Auflagen und Aromaöle

Jessica Wittek

Fachpflegerin für Naturheilkunde

Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit

Universitätsmedizin Essen

EG, Skillslab 2

„Fest der Sinne“ – ein Workshop zur kreativen Stärkung

René Seidel

Stärkungsgruppenleiter • Leiborientierter Tanztherapeut

Stefanie Krolík

Mitarbeiterin ISI - Institut für Soziale Innovationen e.V.

1. OG, Seminarraum 1

**Konflikte bewältigen, Bedürfnisse äußern –
Einführung in Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**

André Beermann

Wiese e.V. • Selbsthilfekontaktstelle Essen

1. OG, Seminarraum 2

**Therapeutisches Schreiben als Bewältigungs-
strategie in schwierigen Lebenssituationen –
Erfahrungsbericht und Anleitung**

Kerstin Klein

Blog- und Buchautorin

1. OG, Kleingruppe 1

**Selbsthilfe in der Psychiatrie –
Betroffene und Angehörige stärken**

Judith Wendler, Diplom-Sozialpädagogin

LVR-Universitätsklinik Essen

1. OG, Skillslab 2

**Musiktherapie –
Stärkung von Selbstwirksamkeit**

Dr. Susann Kobus, M.A.

Musiktherapeutin • Diplom-Musikpädagogin

Universitätsklinikum Essen

2. OG, Seminarraum 1

**von
16:00 Uhr
bis
16:30 Uhr**

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

Monja Gerigk

Prof. Dr. Martin Teufel

und Moderator*innen der Workshops

Auditorium





Kerstin Klein

Therapeutisches Schreiben

Gedanken, Sorgen und Geschehnisse niederzuschreiben, kann entlastend sein.

Aus dem Kopf – durch den Arm – auf das Papier!

Vielleicht auch eine Strategie, die Ihnen helfen kann? Probieren Sie es aus!



Heike Murglat

Yoga, Atmung und Meditation - wir verbinden uns mit unserer Lebensenergie!

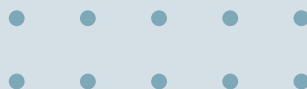
Yoga hilft uns, die Verbindung mit uns selbst, immer wieder – jeden Augenblick auf's Neue – herzustellen. So fühlen wir uns geerdet, spüren unsere Lebensenergie und nutzen diese sowohl im Alltag als auch für unsere Heilung.



Judith Wendler

Selbsthilfe in der Psychiatrie:
Betroffene und Angehörige stärken

Selbsthilfe ist ein wichtiges Element im Umgang mit psychischen Erkrankungen.





André Beermann

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die Selbsthilfe bietet vielfältige Möglichkeiten, positive Kommunikationsstile einzuüben – zum Beispiel die „Gewaltfreie Kommunikation“.



Dr. Susann Kobus

Musiktherapie zur Stärkung von Selbstwirksamkeit

Durch musikalische Improvisation und Kreativität kann Kommunikation und Beziehung auf nonverbale Art und Weise entstehen, wofür manchmal keine Worte gefunden werden können oder Worte nicht ausreichen.



Sabine Bree

Wohlbefinden fördern durch Berührung

Sich selbst mit Körper, Geist und Seele gut wahrnehmen zu können, kann uns Halt und Sicherheit geben in schwierigen Lebenssituationen. Wir arbeiten mit unserem Körper, nehmen Berührungen wahr, spüren hinein und auch nach... Wir tauschen uns aus oder Sie machen einfach mit.



Jessica Wittek

Praktische Selbstfürsorge

Naturheilkundliche Anwendungen wie Wickel, Auflagen und Aromaöle können Ihr Wohlbefinden steigern und eine wirksame Unterstützung innerhalb einer Therapie oder in Ihrem Alltag sein.



Jessica Neumann

Als Angehörige*r Gesundheitsressourcen aktiv nutzen – Fördern ohne Überfordern

Was viele Menschen vergessen ist, dass Angehörige eine Doppelrolle besitzen. Sie sind nicht nur die primäre Unterstützungsperson, sondern auch sekundär Patient*in. Insbesondere bringt die Mehrbelastung im Alltag viele an ihre Grenzen. Angehörige können jedoch lernen, ihre Kräfte realistisch einzuschätzen und sich nicht zu überfordern. Dazu zählt auch, sich persönliche Auszeiten zu nehmen.



René Seidel

„Fest der Sinne“ – ein Workshop zur kreativen Stärkung

„Was kannst Du hören?“ „Welcher Duft gefällt Dir?“
„Was magst Du schmecken?“
Wir regen bewusst unsere Sinne an und kommen der Antwort auf die Frage: „Was ist gut für mich?“ näher.

ANMELDUNG & FRAGEN

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

Diese Veranstaltung ist für Sie kostenfrei und wird vom Universitätsklinikum 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 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 😊



Wir danken herzlich für
die freundliche Unterstützung:

● ● ● **Stiftung**Universitätsmedizin**Essen**