

Barrierefreies Programm

6. Selbsthilfetag der Universitätsmedizin Essen und der LVR-Universitätsklinik Essen

Samstag, 25. April 2026 | 10:00–17:00 Uhr

Ort: Universitätsklinikum Essen, Lehr- und Lernzentrum, Virchowstraße 163a, 45147 Essen

Programmablauf

ab 09:30 Uhr: Check-In und Ankommen

10:00 Uhr: Musikalischer Einstieg (Folkwang Musikschule) – Deichmann-Auditorium

10:15 Uhr: Begrüßung und Einstimmung auf den Tag (Vorstand UME und LVR-Universitätsklinik Essen)

10:30–12:00 Uhr: Vortrag mit offener Fragerunde: „**Die Kraft der Erwartungen – wie wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen können**“ (Univ.-Prof. Dr. med. Ulrike Bingel)

12:00–13:00 Uhr: Pause mit Imbiss im Lerncafé | Markt der Möglichkeiten im gesamten Lehr- und Lernzentrum | „Oase des Rückzugs“ (EG, Skillslab 1)

13:00–14:30 Uhr: Workshop-Runde 1 (siehe Workshopliste)

14:30–15:15 Uhr: „Kuchen und Kontakt“ – Kaffeepause im Lerncafé | Markt der Möglichkeiten | Treppenhauskonzert der Selbsthilfegruppe „Selbsthilfe singt“

15:15–16:45 Uhr: Workshop-Runde 2 (siehe Workshopliste)

16:45–17:00 Uhr: Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und Resümee mit Teilnehmenden und Referierenden – Deichmann-Auditorium

Hinweis zur Anmeldung und Workshop-Auswahl

Bitte melden Sie sich vorab für den Selbsthilfetag an.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie unter:

www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen

Auf der Anmeldeseite können Sie außerdem Ihre gewünschten Workshops auswählen, sofern diese nicht bereits ausgebucht sind. Die Plätze sind begrenzt.

Workshops

(Runde 1: 13:00–14:30 Uhr | Runde 2: 15:15–16:45 Uhr)

- **Qigong – Übungen in Ruhe und Bewegung zur Pflege der Lebenskraft**

Leitung: Stephanie Werth (Qigong-Kursleiterin)

Raum: 1. OG, Seminarraum 1

- **Embodiment und Yoga – ein sanfter Weg in die Verbindung**

Leitung: Heike Murglat (Yogalehrerin, Ayurveda-Yoga-Therapeutin)

Raum: EG, Seminarraum 1

- **Einfach trainieren – wirksam stärken**

Leitung: Dr. rer. medic. Nico De Lazzari (Sportwissenschaftler und Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Universitätsmedizin Essen)

Raum: 2. OG, Seminarraum 1

- **Kreativität entdecken mit der Pouring-Technik**

Leitung: Aylin Bönneken (Künstlerin und Unternehmerin)

Raum: EG, Skillslab 2

- **Malen macht mutiger – Kunsttherapie als Raum für Ausdruck, Kraft und Verbundenheit**

Leitung: Nina Kaletta (Leitende Kunsttherapeutin, Universitätsmedizin Essen)

Raum: 1. OG, Skillslab 2

- **Gesunder Schlaf durch naturheilkundliche Selbsthilfe – Kneipp-Anwendungen, Auflagen und Aromaöle**

Leitung: Jessica Wittek (Fachpflegerin für Naturheilkunde, Universitätsmedizin Essen)

Raum: EG, Seminarraum 2

- **„Was will ich eigentlich?“ – Den eigenen Weg finden!**

Leitung: Oliver Rolla (Pfarrer und Seelsorger, Universitätsmedizin Essen)

Raum: EG, Kleingruppe 1

- **Hoffnung – „Was trägt mich?“**

Leitung: Karin Scheer (Evangelische Pastorin, Universitätsmedizin Essen)

Raum: 1. OG, Seminarraum 2

- **Gemeinsam Resilienz stärken – eigene Kräfte entdecken**

Leitung: André Beermann (WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen)

Raum: 2. OG, Seminarraum 2

- **Selbstfürsorge – Psychologische Wege im Umgang mit Erkrankungen**

Leitung: Lena Peltz, M.Sc. (Psychologin, LVR-Universitätsklinik Essen)

Raum: 1. OG, Kleingruppe 1

- **Selbsthilfe in der Psychiatrie – Vom Betroffenen zum Akteur**

Leitung: Judith Wendler & Katharina Bruhn (LVR-Universitätsklinik Essen)

Raum: 2. OG, Kleingruppe 1

Barrierefreiheit

Alle Veranstaltungsräume sind barrierefrei zugänglich. Im Eingangsbereich befindet sich auf der linken Seite ein Aufzug, der den Zugang zu allen Etagen ermöglicht. Der Zugang ist auch für Rollstuhlnutzerinnen und Rollstuhlnutzer geeignet. Ein barrierefreies WC befindet sich im Erdgeschoss.

Für den Vortrag im Auditorium steht eine induktive Höranlage zur Verfügung. Nutzerinnen und Nutzer von Hörgeräten oder Cochlea-Implantaten können dem Vortrag direkt folgen. Bitte schalten Sie Ihr Gerät hierfür auf die T-Stellung (Induktion) um.

Anmeldung und Fragen

Internet: www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen

E-Mail: selbsthilfe@uk-essen.de

Telefon: 0201 723 8188

Diese Veranstaltung ist für Sie kostenfrei und wird vom Universitätsklinikum Essen finanziert sowie von 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 Virchowstraße 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

Digitale Teilnahme

Eine digitale Teilnahme am Vormittagsprogramm ist möglich. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen