



Universitätsmedizin Essen
Institut für PatientenErleben
Im Fokus: Der Mensch 

Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.

3. Selbsthilfetag der Universitätsmedizin Essen



Programm

Samstag, 13. Mai 2023
von 10 Uhr bis 16 Uhr

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

*Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Erkrankte,
liebe Angehörige, Zugehörige 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) die Arbeit der Selbsthilfe. Sie ist ein wertvoller Baustein für das Leben mit einer Erkrankung – für Betroffene ebenso wie für ihre Zugehörigen, denn niemand ist alleine krank.

Unser Ziel beim 3. Selbsthilfetag der UME ist, Sie durch die Beiträge und Workshops zu inspirieren und Ihnen Impulse für eine gesundheitsfördernde Lebensführung zu geben, die 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. Es ist ein Tag im Zeichen des Engagements von Menschen für Menschen. Dazu ist jede und jeder herzlich willkommen.

Wenn Sie – gerne auch in Begleitung – teilnehmen möchten, bitten wir um vorherige Anmeldung über den QR-Code auf der Rückseite. Sie können sich auch per Mail unter patientenerleben@uk-essen.de oder telefonisch unter 0201 / 723 8188 anmelden. Bitte geben Sie ebenfalls 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

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

Monja Gerigk
Leiterin des Instituts
für PatientenErleben

Ab 10:00 Uhr

Check In

VORTRÄGE

10:30 Uhr

Begrüßung

Thorsten Kaatz • Kaufmännischer Direktor und stellv. Vorstandsvorsitzender Universitätsmedizin Essen
Monja Gerigk • Leiterin des Instituts für PatientenErleben

Auditorium

10:45 Uhr

Wenn das Leben stillsteht: Krisen besser meistern

Dr. Ehsan Natour, Universitätsmedizin Maastricht,
Stiftung „Stilgezet“

Auditorium

11:35 Uhr

Palliativmedizin: ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Lebensqualität in der Medizin

PD Dr. Mitra Tewes, Innere Klinik (Tumorforschung), Palliativmedizin

Auditorium

12:30 Uhr

Pause • Imbiss • Markt der Möglichkeiten

Lerncafé EG • Gesamtes Lehr- und Lernzentrum

WORKSHOPS – RUNDE 1

ab 13:30 Uhr

1. Qigong – mehr Gelassenheit, Konzentration und Kraft im Alltag

Ute Grabautzky, Diplompädagogin, Qigongoase Essen

EG, Seminarraum 1

2. Praktische Naturheilkundliche Selbstfürsorge: Wickel und Auflagen

Jessica Wittek, Fachpflegerin für Naturheilkunde

EG, Seminarraum 2

3. Therapeutisches Schreiben als Bewältigungsstrategie in schwierigen Lebenssituationen – Erfahrungsbericht und Anleitung

Kerstin Klein, Blog-Autorin

EG, Kleingruppe 1

4. Körper, Geist und Seele: Die Wirkung von Yoga und Meditation auf den Heilungsprozess

Jorinde Messlinger, YOGA ARTS Essen

1.OG, Seminarraum 1

5. „Wenn ich könnte, wie ich wollte...“ – ein Workshop zur kreativen Stärkung

Saskia Parwisi, Stefanie Krolik, Rene Seidel,
ISI – Institut für Soziale Innovationen

2.OG, Seminarraum 2

	6. Mehr Wohlbefinden durch Therapeutic Touch Sabine Bree, Therapeutic Touch-Praktikerin <i>1.OG, Kleingruppe 1</i>
	7. Als Angehörige/r Gesundheitsressourcen aktiv nutzen Christiane Pithahn, Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin <i>EG, Kleingruppe 4</i>
14:30 Uhr	Pause • Imbiss • Markt der Möglichkeiten <i>Lerncafé EG • Gesamtes Lehr- und Lernzentrum</i>

WORKSHOPS – RUNDE 2

	1. Qigong – mehr Gelassenheit, Konzentration und Kraft im Alltag Ute Grabautzky, Diplompädagogin, Qigongoase Essen <i>EG, Seminarraum 1</i>
	2. Praktische Naturheilkundliche Selbstfürsorge: Wickel, Auflagen, Aromaöle Jessica Wittek, Fachpflegerin für Naturheilkunde <i>EG, Seminarraum 2</i>
	3. Therapeutisches Schreiben als Bewältigungsstrategie in schwierigen Lebenssituationen – Erfahrungsbericht und Anleitung Kerstin Klein, Blog-Autorin <i>EG, Kleingruppe 1</i>
ab 15:00 Uhr	4. Körper, Geist und Seele: Die Wirkung von Yoga und Meditation auf den Heilungsprozess Jorinde Messlinger, YOGA ARTS Essen <i>1.OG, Seminarraum 1</i>
	5. „Wenn ich könnte, wie ich wollte...“ – ein Workshop zur kreativen Stärkung Saskia Parwisi, Stefanie Krolik, Rene Seidel, ISI – Institut für Soziale Innovationen <i>1.OG, Seminarraum 2</i>
	6. Mehr Wohlbefinden durch Therapeutic Touch Sabine Bree, Therapeutic Touch-Praktikerin <i>1.OG, Kleingruppe 1</i>
	7. Als Angehörige/r Gesundheitsressourcen aktiv nutzen Christiane Pithahn, Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin <i>EG, Kleingruppe 4</i>

15:45 Uhr	Verabschiedung und (musikalisches) Ende Monja Gerigk Rock Chor 60+ • Music Academy <i>Auditorium</i>
-----------	--

Krisen gehören zum Leben. Doch wir haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir selbst oder unsere Mitmenschen herausfordernde Situationen, in denen das Leben plötzlich stillsteht, meistern können.



Dr. Ehsan Natour

In der Palliativmedizin geht es darum, die Selbstständigkeit und Lebensqualität der Betroffenen bestmöglich zu erhalten oder wiederherzustellen. Unterschiedlichste Fachexpert:innen haben dabei die Erkrankten und auch deren Umfeld im Blick.



PD Dr. Mitra Tewes

Wir bedienen uns dem Zauber, der kreativen Prozessen innewohnt, um Wünschen Raum zu geben, die Kraft des eigenen Willens zu wecken und uns innerlich zu stärken.



Saskia Parwisi

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!



Kerstin Klein

Qigong Yangsheng ist mit den fließenden Bewegungen für alle geeignet, die sich mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Kraft im Alltag wünschen.



Ute Grabautzky

Yoga aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. In Einklang mit Körper, Geist und Seele navigieren wir gelassener durch das Leben und bewirken Heilung auf allen Ebenen.



Jorinde Messlinger

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

Jessica Wittek



Die Gewissheit zu haben, Ressourcen im eigenen Körper jederzeit nutzen zu können, um die Lebensqualität trotz Erkrankung zu erhalten oder sogar verbessern zu können, fördert Zuversicht und den Gewinn an innerer Stärke.

Sabine Bree



Während man sich um andere sorgt, vergisst man sich oft selber. Mit Hilfe der eigenen Gesundheitsressourcen stärkt man sich nachhaltig.

Christiane Pithan





Universitätsmedizin Essen

Institut für PatientenErleben

Im Fokus: Der Mensch 

ANMELDUNG & FRAGEN

Melden Sie sich unter Angabe Ihrer beiden Wunsch-Workshops gerne an über PatientenErleben@uk-essen.de oder unter 0201 / 723 8188.

Oder nutzen Sie den QR-Code und gelangen direkt zur Anmeldeseite inklusive Workshopauswahl.



Alle Informationen auch unter:

www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen

Hygienehinweise:

Wir informieren Sie gerne vor Ort über die aktuellen Bestimmungen.

Ein vorheriger Corona-Selbsttest ist nicht nötig.

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 Ausfahrticket bekommen. Sprechen Sie uns einfach an.

Öffentliche Verkehrsmittel:

U17 – Haltestelle: Holsterhauser Platz

101, 106, 160/161 – Haltestelle: Klinikum

Wir danken herzlich für
die freundliche Unterstützung:

 **StiftungUniversitätsmedizinEssen**