



**Universitätsmedizin Essen**  
Institut für PatientenErleben  
Im Fokus: Der Mensch 



**Universitätsklinik  
Essen**



Teilnahme vor  
Ort oder via  
Zoom möglich!

Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.

## 6. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und LVR-Universitätsklinik Essen

Samstag, 25. April 2026  
von 10:00 Uhr bis 17:00 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

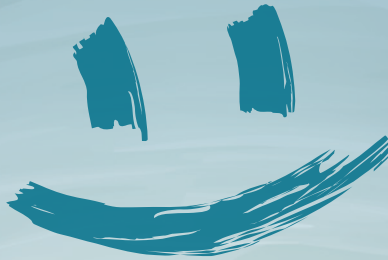
**Prof. Martin Teufel**

für das Team der LVR-Universitätsklinik Essen

**Gestaltung:**

Johnbosco Nditi • Nyangao (Tansania)

Sven Thomalla • UK Essen



# PROGRAMM

## 6. Selbsthilfetag

der Universitätsmedizin Essen und  
LVR-Universitätsklinik Essen

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

in herausfordernden Zeiten schenkt uns der Austausch mit anderen Menschen Halt, Kraft und neue Perspektiven. Das Gespräch über gemeinsame Erfahrungen kann Mut machen, Zuversicht geben und das Gefühl stärken, nicht allein zu sein. Genau dieses Miteinander ist das Herzstück der Selbsthilfe: **Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.**

Als Universitätsmedizin Essen (UME) und LVR-Universitätsklinik Essen fördern und unterstützen wir die Arbeit der Selbsthilfe mit großer Überzeugung. Sie ist ein wertvoller Baustein für das Leben mit einer Erkrankung – für Betroffene ebenso wie für Ihre Angehörigen, denn niemand ist alleine krank. Mit dem 6. Selbsthilfetag knüpfen wir an die Tradition gemeinsamer Begegnung, des Austauschs und gegenseitiger Unterstützung an.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm mit inspirierenden Workshops, praxisnahen Impulsen und einem abwechslungsreichen „Markt der Möglichkeiten“. Themen wie Selbstfürsorge, Empowerment und Resilienz stehen dabei im Mittelpunkt und laden dazu ein, neue Wege für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu entdecken. Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses besonderen Tages zu sein.

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.

Wir freuen uns darauf, Sie beim 6. Selbsthilfetag 2026 begrüßen zu dürfen!



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



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Eggert'.

Prof. Dr. Angelika Eggert  
Vorstandsvorsitzende und Ärztliche Direktorin  
der Universitätsmedizin Essen



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. Schmidt-Rumposch'.

Andrea Schmidt-Rumposch  
Pflegedirektorin und Mitglied des Vorstands  
der Universitätsmedizin Essen



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Monja Gerigk'.

Monja Gerigk  
Leiterin Institut für PatientenErleben



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Martin Teufel'.

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



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jane E. Splett'.

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

# PROGRAMM

## BEGRÜSSUNG UND VORTRAG von 10:00 - 12:00 Uhr

ab 9:30 Uhr **Check-In und Ankommen**

10:00 Uhr **Musikalischer Einstieg**

Folkwang Musikschule

*Deichmann-Auditorium*

10:15 Uhr **Begrüßung und Einstimmung auf den Tag**  
durch den Vorstand der Universitätsmedizin Essen  
und LVR-Universitätsklinik Essen

10:30 Uhr **Vortrag mit offener Fragerunde und  
Austausch im Plenum**

**Die Kraft der Erwartungen –  
wie wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen können.**



**Univ.-Prof. Dr. med. Ulrike Bingel**

Neurologin und Leiterin des Zentrums  
für Schmerzmedizin

Professur für klinische  
Neurowissenschaften

Universitätsmedizin Essen

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*

# PROGRAMM

## WORKSHOPS von 13:00 - 17:00 Uhr

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“**

*EG, Skillslab 1*

**Treppenhauskonzert der Selbsthilfegruppe  
„Selbsthilfe singt“**

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 Resümees mit Teilnehmenden  
und Referierenden**

*Deichmann-Auditorium*

## **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*

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

Heike Murglat  
Yogalehrerin · Ayurveda-Yoga-Therapeutin  
Expertin für somatische Nervensystemregulation

*EG, Seminarraum 1*

### **Einfach trainieren – wirksam stärken**

Dr. rer. medic. Nico De Lazzari  
Sportwissenschaftler · Wissenschaftlicher Mitarbeiter  
Universitätsmedizin Essen

*2.OG, Seminarraum 1*

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

Aylin Bönneken  
Künstlerin und Unternehmerin

*EG, Skillslab 2*

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

Nina Kaletta  
Leitende Kunsttherapeutin im Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin  
Zentrum für künstlerische Therapien, Universitätsmedizin Essen

*1.OG, Skillslab 2*

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

Jessica Wittek  
Fachpflegerin für Naturheilkunde  
Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsmedizin Essen

*EG, Seminarraum 2*



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

**Oliver Rolla**

Pfarrer und Seelsorger, Universitätsmedizin Essen

*EG, Kleingruppe 1*

## **Hoffnung – „Was trägt mich?“**

**Karin Scheer**

Evangelische Pastorin • Koordination Hospizarbeit, UME

*1.OG, Seminarraum 2*

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

**André Beermann**

WIESE e.V. Selbsthilfeberatung Essen

*2.OG, Seminarraum 2*

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

**Lena Peltz, M.Sc.**

Psychologin • Psychologische Psychotherapeutin i.A.

LVR-Universitätsklinik Essen

*1.OG, Kleingruppe 1*

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

**Judith Wendler**

Diplom-Sozialpädagogin, LVR-Universitätsklinik Essen

**Katharina Bruhn**

Diplom-Sozialarbeiterin, LVR-Universitätsklinik Essen

*2.OG, Kleingruppe 1*



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.“



Heike  
Murglat

## Embodiment und Yoga - ein sanfter Weg in die Verbindung

„In diesem Workshop erhalten Sie Raum und Zeit in sich hinein zu spüren. Sie erfahren und erproben, welche Schritte es braucht, um sich (wieder) mit sich selbst zu verbinden. Sanfte Übungen aus dem Embodiment, der somatischen Nervensystemregulation und dem Yoga kommen zum Einsatz.“



Nico  
De Lazzari

## Einfach trainieren - wirksam stärken

„Wir probieren gemeinsam aus, wie sich Kraft und Ausdauer mit einfachen Alltagsgegenständen sicher und effektiv trainieren lassen. Die Übungen sind leicht umsetzbar, individuell anpassbar und direkt in den Alltag integrierbar. Ziel ist es, körperliche Stärke zu fördern und das Vertrauen in Ihre eigene Belastbarkeit zu stärken.“





Aylin  
Bönneken

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

„Jeder ist kreativ: In diesem Workshop wenden wir die künstlerische Pouring-Technik an – eine spannende Malmethode mit flüssigen Acrylfarben, die frei auf den Keilrahmen gegossen werden. Mit Ihren Lieblingsfarben, Formen und einer spielerisch-intuitiven Herangehensweise entsteht ein einzigartiges Bild. Entdecken Sie Ihre eigenen kreativen Ressourcen.“



Nina  
Kaletta

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

„In diesem Workshop steht das Malen als Weg zur Selbstwirksamkeit sowie die Freude am Gestalten und Ausprobieren im Mittelpunkt. Ohne Leistungsdruck und ohne Vorkenntnisse entsteht ein geschützter Raum, in dem Gefühle, Gedanken und Erfahrungen Ausdruck finden dürfen. Im kreativen Tun und im achtsamen Austausch mit anderen wird Mut spürbar – der Mut, sich zu zeigen, sich selbst ernst zu nehmen und Verbundenheit zu erleben. Farben und Formen werden dabei zu einer Sprache, die trägt, stärkt und verbindet.“



Jessica  
Wittek

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

„Naturheilkundliche Selbsthilfe wie Kneipp-Anwendungen, Auflagen und Aromaöle können Ihr Wohlbefinden steigern und eine wirksame Unterstützung für gesunden Schlaf sein. In diesem Workshop erfahren und erleben Sie, wie Sie diese Anwendungen einfach zu Hause umsetzen können.“



Oliver  
Rolla

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

„Der Workshop lädt dazu ein, zu spüren, warum es uns häufig schwerfällt, unsere eigenen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Wir beleuchten in einem theoretischen Teil typische Hinderungsgründe aus dem persönlichen „Rucksack“ (z.B. negative Erfahrungen, Scheitern, Erwartungen aus dem familiären Umfeld). Durch Fallbeispiele lernen wir, empathisch miteinander ins Gespräch zu kommen, während praktische Übungen, unter anderem mit NLP-Methoden, konkrete Schritte zur Selbstwahrnehmung bieten. Teilnehmende sollten Offenheit sowie Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung mitbringen.“



Karin  
Scheer

## Hoffnung – „Was trägt mich?“

„Wo Leben ist, ist Hoffnung“ sagte Stephen Hawking theoretischer Physiker und er fügte hinzu: „Schaut in die Sterne und nicht auf eure Füße. Versucht zu verstehen, was ihr seht und wundert euch über das, was das Universum existieren lässt. Seid neugierig! Und egal, wie schwierig das Leben auch scheinen mag, es gibt immer etwas, das ihr tun könnt und worin ihr erfolgreich sein könnt. Es ist wichtig, dass ihr nicht aufgebt.“  
In diesem Workshop möchten wir in einer vertrauensvollen Runde gemeinsam erarbeiten, was im Alltag stützt und wie wir uns gegenseitig Mut und Hoffnung machen können.“



André  
Beermann

## Gemeinsam Resilienz stärken – eigene Kräfte entdecken

„Wir widmen uns der Frage, wie man in einer hektischen und schnellebigen Zeit emotionale und seelische Erschöpfung überwinden kann. Aufbauend auf einem von dem Autor Marco von Münchenhausen inspirierten „Baukasten“ stellen wir Ihnen Methoden vor, wie man sich von äußeren Ablenkungen löst, zu innerer Ruhe findet und wieder besser mit sich selbst in Kontakt kommt. Zugleich geht es darum, die eigenen inneren Ressourcen sichtbar zu machen und zu erfahren, wie Selbsthilfegruppen gegenseitige Unterstützung, Zuversicht und Handlungsfähigkeit im Alltag stärken und zu einem Ort der Kraft und Verbundenheit werden können.“





Lena  
Peltz

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

„Entdecken Sie, wie Sie psychologische Strategien gezielt im Alltag mit Erkrankungen einsetzen können. Wir erarbeiten gemeinsam Methoden zur Selbstfürsorge und zeigen praktische Wege, mit Herausforderungen und belastenden Situationen umzugehen. Ziel ist es, dass Sie gestärkt, handlungsfähig und zuversichtlich aus dem Workshop gehen mit konkreten Werkzeugen, die Sie sofort anwenden können.“



Judith Wendler &  
Katharina Bruhn

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

„Wir laden Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörige ein, sich mit Aktiven aus der Selbsthilfe auszutauschen. Lassen Sie uns gemeinsam darüber sprechen, wie Selbsthilfe wirkt und wie Betroffene und Angehörige Expert\*innen in eigener Sache werden!“

# ANMELDUNG & FRAGEN

Digitale Teilnahme am Vormittagsprogramm möglich!  
Für weitere Informationen folgen Sie dem untenstehenden QR-Code.

E-Mail: [selbsthilfe@uk-essen.de](mailto:selbsthilfe@uk-essen.de)  
Telefon: 0201 723 8188  
Internet: [www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen](http://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 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:

