



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

# Einladung zum digitalen Selbsthilfetag 2021

Samstag, 29. Mai 2021 • 10:45 Uhr bis ca. 14:30 Uhr

Online-Veranstaltung per Zoom-Videokonferenz

# SelbsthilfeErleben: Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken

Liebe Selbsthilfevertreterinnen und -vertreter,  
liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Angehörige, Zugehörige und Freunde,

seit dem Frühjahr 2019 ist das Institut für PatientenErleben die zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfe an der Universitätsmedizin Essen (UME) – für Sie als Betroffene genauso wie für die Mitarbeitenden in den Kliniken. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, das Thema an der UME weiter zu stärken. Denn wir wissen um das große Potential, das die Selbsthilfe für Betroffene, ihre Angehörigen und Zugehörigen hat. Der Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage hilft, Erlebtes zu verstehen und zu verarbeiten. Er kann offene Fragen klären, Erfahrungen werden geteilt, neuer Mut geschöpft und Sicherheit gegeben.

Auch für das Institut für PatientenErleben sind Sie wichtige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner: Für unsere Arbeit ist es elementar, die Bedürfnisse und Einschätzungen aus Patienten- und Angehörigensicht einzuholen und sie in Projekte, Ideen und Konzepte einfließen zu lassen. Nur so können wir die Versorgung an der Universitätsmedizin Essen stetig zum Wohle der Patientinnen und Patienten sowie ihrer Begleiterinnen und Begleiter weiterentwickeln.

Wir freuen uns sehr, Sie in diesem Jahr zum ersten digitalen Selbsthilfetag zu begrüßen. Es erwartet Sie ein spannendes Programm mit viel Gelegenheit, Fragen zu stellen und in den (digitalen) Austausch zu kommen.

Herzliche Grüße



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



Monja Gerigk  
Leiterin des Instituts für PatientenErleben

# SelbsthilfeErleben: Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken

Der Selbsthilfetag findet als Zoom-Konferenz statt. Alles, was Sie brauchen, ist ein Computer, Smartphone oder Tablet und eine Verbindung zum Internet.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne per Mail an [PatientenErleben@uk-essen.de](mailto:PatientenErleben@uk-essen.de) entgegen, Sie können aber auch ohne vorherige Anmeldung dabei sein.

Hier geht es direkt  
zur Videokonferenz



Zum Teilnehmen an der Veranstaltung, klicken Sie einfach auf die Schaltfläche.

Wann	Was	Wer
10:45 Uhr	Get together: Wer ist wer?	
11:00 Uhr	Begrüßung	Monja Gerigk Leiterin Institut für PatientenErleben
11:15 Uhr	Gut schlafen kann jeder?! Tipps und Hintergründe zum Thema Schlaf	Prof. Christoph Schöbel • Leiter Zentrum für Schlaf- und Telemedizin der Ruhrlandklinik
12:00 Uhr	Aktive Pause	
12:15 Uhr	Schreiben als Bewältigungstherapie für Betroffene und Angehörige: Ein Erfahrungsbericht	Kerstin Klein Betroffene
12:45 Uhr	Psychische Belastung von Angehörigen: Sie sind nicht allein	Habibe Ercan, Dr. Monika Schmid, Mette Barslev LVR Klinikum Essen
13:15 Uhr	Aktive Pause	
13:30 Uhr	Fatigue: Wie Sie dem Erschöpfungssyndrom begegnen können	PD Dr. Mitra Tewes Westdeutsches Tumorzentrum Essen
14:00 Uhr	Selbsthilfe an der Universitätsmedizin Essen	Team des Instituts für PatientenErleben
14:20 Uhr	Verabschiedung und Ausklang	

# *SelbsthilfeErleben: Erfahrungen teilen, Mut machen, einander stärken*

Sollten Sie im Vorfeld themenspezifische Fragen zur Veranstaltung oder zu technischen Aspekten haben, kommen Sie gerne telefonisch oder per E-Mail auf uns zu.

## Team



**Monja Gerigk**  
Leiterin



**Stella Meijerink**  
Projektmitarbeiterin



**Lisa Ebben-Kundt**  
Projektassistentin



**Slobodan Jovic**  
Projektmitarbeiter

## Kontakt

Institut für PatientenErleben • Hohlweg 8 • 45147 Essen  
PatientenErleben@uk-essen.de  
Tel. 0201 723 -8188  
[www.patientenerleben.de](http://www.patientenerleben.de)