



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

**Programm**

# **Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.**

**2. Selbsthilfetag  
der Universitätsmedizin Essen**

**Samstag, 21. Mai 2022  
von 10 Uhr bis 16 Uhr**

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

Liebe Selbsthilfeaktive,  
liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Angehörige, Zugehörige und Interessierte,

seit dem Frühjahr 2019 ist das Institut für PatientenErleben die zentrale Anlaufstelle für das Thema Selbsthilfe an der Universitätsmedizin Essen (UME). Seither haben wir vor allem eines immer wieder erfahren: Das Engagement der Menschen, die sich in den Gruppen füreinander einbringen, ist beeindruckend und ungeheuer wertvoll – für Betroffene und ihre Zugehörigen, für uns als Universitätsmedizin und nicht zuletzt für das Miteinander in unserer Gesellschaft.

Aus diesem Grund ist es uns ein besonderes Anliegen mit dem 2. Selbsthilfetag der UME einen Teil zur Stärkung dieser wichtigen Arbeit beizutragen: Unter dem Motto „Erfahrungen teilen. Mut machen. Einander stärken.“ möchten wir mit Vorträgen, Workshops und Impulsen inspirieren und neue Blickwinkel, Themen und Methoden eröffnen. Gleichzeitig bietet die Veranstaltung Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und in den persönlichen Austausch zu kommen. Es ist ein Tag im Zeichen des Engagements von Menschen für Menschen. Dazu ist jede und jeder herzlich willkommen.

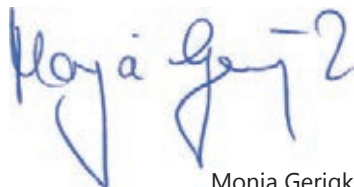
Wir bitten Sie um vorherige Anmeldung, wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten: per Mail über [Selbsthilfe@ume.de](mailto:Selbsthilfe@ume.de) oder telefonisch unter 0201 723 8188. Bitte geben Sie ebenfalls an, welche Workshops Sie besuchen möchten.

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	<b>Begrüßung</b> Thorsten Kaatze • Kaufmännischer Direktor und stellv. Vorstandsvorsitzender Universitätsmedizin Essen Monja Gerigk • Leiterin des Instituts für PatientenErleben <i>Auditorium</i>
10:40 Uhr	<b>Placebo- und Nocebo-Effekt: Wie die eigene Erwartung die Behandlung beeinflusst</b> Prof. Ulrike Bingel • Klinik für Neurologie <i>Auditorium</i>
11:10 Uhr	<b>Naturheilkunde und Integrative Medizin: Erkenntnisse aus der Mind-Body-Medizin</b> Dr. Anna Paul • Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin <i>Auditorium</i>
11:40 Uhr	<b>Patientenzentrierung: aktuelle Themen und politische Entwicklungen</b> Claudia Middendorf • Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in NRW <i>Auditorium</i>
12:00 Uhr	<b>Pause • Imbiss • Markt der Möglichkeiten</b> <i>Lerncafé EG • Gesamtes Lehr- und Lernzentrum</i>

## WORKSHOPS

ab 12:30 Uhr	<b>1. Sport und Bewegung: Fit und gesund durch den Alltag</b> Dr. Miriam Götte • Klinik für Kinderheilkunde III <i>1. OG, Seminarraum 1</i>
	<b>2. Ran an den Konflikt: Krisengespräche in Selbsthilfegruppen</b> Gabriele Becker und Claudia Demeter • Wiese e.V. <i>1. OG, Seminarraum 2</i>
	<b>3. Spurensuche mit kreativen Methoden: Meine Stärke</b> Alice Nierentz und Stefanie Krolik ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. <i>2. OG, Seminarraum 2</i>
	<b>4. Gesunde Ernährung - für Sie und den Planeten</b> Dr. Kristin Hünninghaus Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin <i>2. OG, Seminarraum 1</i>

## VORTRÄGE

13:15 Uhr	<b>Gelungene Kommunikation im Arztgespräch aus Sicht von Patient:in und Behandler:in</b> PD Dr. Hubertus Hautzel • Klinik für Nuklearmedizin Elke Stürmann • Sarkompatientengruppe Rhein-Ruhr Werner Helm • Angehöriger und „Grüner Herr“ <i>Auditorium</i>
13:45 Uhr	<b>Long Covid: Aktuelle Erkenntnisse und Erfahrungen aus der Post-COVID-Ambulanz</b> Dr. Margarethe Konik • Klinik für Infektiologie <i>Auditorium</i>
14:15 Uhr	<b>Selbsthilfe in der UME</b> Stella Meijerink • Institut für PatientenErleben <i>Auditorium</i>
14:30 Uhr	<b>Pause • Imbiss • Markt der Möglichkeiten</b> <i>Lerncafé EG • Gesamtes Lehr- und Lernzentrum</i>

## WORKSHOPS

ab 15:00 Uhr	<b>1. Sport und Bewegung: Fit und gesund durch den Alltag</b> Dr. Miriam Götte • Klinik für Kinderheilkunde III <i>1. OG, Seminarraum 1</i>
	<b>2. Ran an den Konflikt: Krisengespräche in Selbsthilfegruppen</b> Gabriele Becker und Claudia Demeter • Wiese e.V. <i>1. OG, Seminarraum 2</i>
	<b>3. Spurensuche mit kreativen Methoden: Meine Stärke</b> Alice Nierentz und Stefanie Krolik ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. <i>2. OG, Seminarraum 2</i>
	<b>4. Gesunde Ernährung - für Sie und den Planeten</b> Dr. Kristin Hünninghaus Zentrum für Naturheilkunde und Integrative Medizin <i>2. OG, Seminarraum 1</i>
15:45 Uhr	<b>Verabschiedung und (musikalisches) Ende</b> Monja Gerigk Rock Chor 60+ • Music Academy <i>Auditorium</i>

Sie lesen den Beipackzettel Ihres Medikaments und spüren schon die Nebenwirkungen. Kennen Sie das auch? Erfahren Sie beim 2. Selbsthilfetag, was Sie tun können, um mithilfe Ihrer eigenen Erwartungen, Gedanken und Gefühle Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.



Prof. Ulrike Bingel  
Klinik für Neurologie

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung hat multiple Vorteile für jeden Einzelnen von uns und für unseren Planeten. Sie kann bei vielen Erkrankungen präventiv und therapeutisch wirksam sein und gleichzeitig das Klima und unsere Umwelt schützen.

Dr. Kristin Hünninghaus  
Zentrum für Naturheilkunde  
und Integrative Medizin



Mein persönliches Ziel als NRW-Landesbeauftragte ist die Verbesserung der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen in unserer Gesellschaft & die Stärkung der Rechte von Patientinnen und Patienten. Mein wichtigster Grundsatz: Der Mensch steht im Mittelpunkt.



Claudia Middendorf  
Beauftragte der Landesregierung für  
Menschen mit Behinderung sowie für  
Patientinnen und Patienten in NRW

Bewegung und Sport sind ein wichtiges Thema, das Jede/n betrifft! Durch mehr Aktivität im Alltag können Symptome gelindert und die Lebensqualität und Fitness verbessert werden.



Dr. Miriam Götte  
Klinik für Kinderheilkunde III

Mit Methoden der kreativen Leibtherapie heben wir den Schatz unserer eigenen Stärke. Ressourcen, die in uns schlummern, können so bewusst aktiviert und genutzt werden. Für mehr Freude, Leichtigkeit, Stabilität und innere Stärke, auch in herausfordernden Lebenssituationen.



Alice Nierentz  
ISI - Institut für soziale Innovationen e.V.

Beschwerden nach einer COVID-19-Erkrankung können komplex und diffus sein. Hier kann die Sprechstunde in unserer Post-COVID-Ambulanz weiterhelfen. In den letzten zwei Jahren haben wir über die Erkrankung sehr viel dazugelernt.



Dr. Margarethe Konik  
Klinik für Infektiologie

Offene Kommunikation stärkt das Vertrauen zwischen Ärzten, Patienten und Angehörigen. Gelungene Gespräche können so auch den Behandlungserfolg enorm positiv beeinflussen.

PD Dr. Hubertus Hautzel  
Klinik für Nuklearmedizin



Kleine Schritte - große Selbstwirksamkeit:  
Die Mind-Body-Medizin setzt auf die positiven Ressourcen, die jeder von uns in sich trägt.

Dr. Anna Paul

Zentrum für Naturheilkunde  
und Integrative Medizin



Konflikte gibt es immer und überall. Für viele Menschen stellt sich die Frage, stelle ich mich dem Konflikt oder schlucke ich meine Gefühle herunter. Was braucht es, um mit beiden Entscheidungen gut leben zu können.

Gabriele Becker  
und Claudia Demeter  
Wiese e.V.



Wir im IPE stärken die Arbeit der Selbsthilfe als Partner auf Augenhöhe. In einer Gruppe aktiv zu sein, ist für Betroffene oft eine besondere Stütze.

Stella Meijerink  
Institut für PatientenErleben





**Universitätsmedizin Essen**

Institut für PatientenErleben

Im Fokus: Der Mensch 

# ANMELDUNG

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Mail über  
**Selbsthilfe@ume.de**  
oder telefonisch unter  
**0201 723 8188.**

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch an, an welchen  
beiden Workshops Sie teilnehmen möchten.

**Anmeldeschluss: Sonntag, 15. Mai 2022.**

Alle Informationen auch unter:  
**[www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen](http://www.PatientenErleben.de/Veranstaltungen)**

