

## Nur Mut!

Familiengründung, berufliche Veränderungen, Krankheit, Scheidung, Alter, Tod – immer wieder im Leben gibt es Situationen, die Mut erfordern. Mut, vertraute Pfade zu verlassen – weil wir es wollen oder weil wir es müssen.

Ängste vor dem Unbekannten und Ungewissen hemmen uns oft. Dabei kann es so hilfreich und bereichernd sein, mal etwas Neues auszuprobieren und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Mit den verschiedenen Angeboten am Frauen.Gesundheitstag möchten wir Sie ermutigen.

Das Thema Krankheit erfordert besonders viel Mut. Wie lassen sich schwere Diagnosen oder Beeinträchtigungen der Lebensqualität mutig angehen? Unsere Referentinnen und Referenten aus unterschiedlichen Bereichen und Erfahrungsberichte Betroffener können Ihnen wertvolle Impulse geben.

Es erwartet Sie ein besonderer Tag, der Ihr Leben bereichern kann.

**Nur Mut – seien Sie dabei!**

## Bedürfnisse von Körper und Seele

Lernen Sie in Vorträgen, Workshops und Gesprächsrunden Ihren Körper, Ihre Seele und Ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Nehmen Sie Ideen, Tipps und Denkanstöße mit nach Hause, die Ihnen Ihren Alltag erleichtern.

Renommierte MedizinerInnen unserer Krankenhäuser informieren Sie z.B. über die Auswirkungen von Stress auf das Herz, ermutigen Sie, Schmerzen aktiv zu begegnen und zeigen neue und bewährte Möglichkeiten auf, der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen. Referentinnen und Referenten unterschiedlicher Fachrichtungen stellen Techniken zur Stressbewältigung und seelischer Widerstandsfähigkeit vor und machen Mut im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen.

Warum wir essen, auch wenn wir nicht hungrig sind, wird im Vortrag „Seelenhunger“ analysiert und natürlich fehlt auch das Thema „Wohlfühlgewicht“ nicht.

Eine Vielzahl von Bewegungsangeboten stärken den Rücken, das Herz, Ihr Selbstvertrauen und vor allem Ihre Lebensfreude!

**Wollten Sie schon immer mal (wieder) malen oder singen? Dann trauen Sie sich, nur Mut!**

## „Brot und Rosen“



### ■ Fortschritt mit Tradition und Wandel verbinden

Auch der 10. Frauen.Gesundheitstag für Frauen findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Brot und Rosen“ statt. Brot und Rosen erinnern an die Heilige Elisabeth, deren Nächstenliebe so eindrucksvoll war, dass Menschen sich noch heute in ihrem Namen für Benachteiligte engagieren. „Brot und Rosen“ symbolisieren die christliche Tradition, in der die Einrichtungen der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.

### ■ Wir engagieren uns für Sie

#### Contilia Gruppe

Dr. Christine Bienek, Chefärztin | Sussan Bonabi | Dr. Dani Dakkak, Oberarzt | Marlies Dattenberg, Leiterin Sozialdienst | Andrea Engels, Oecotrophologin, Diabetes-assistentin DDG | Dr. Hartmut Fahnenstich, Geragoge | Nadja Frauenhofer, Marketing-Kommunikations-Ökonomin VWA | Katja Günster | Katja Haude, Dipl.-Psychologin | Dr. Alexander Horst, Chefärztin | Bettina Jansen, Dipl.-Psychologin | Petra Kerperin, Seelsorgerin | Dr. Susanne Kiewitz, Oberärztin | Silke Kloppenburg, Breast care nurse | Dr. Catherina Lomann, Oberärztin | PD Dr. Saskia Meves, Fachärztin für Neurologie | Dr. Susanne Mühlhoff (Univ. Rom) Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie | Helga Nottebohm, Geschäftsführerin | Dr. phil. Rainer Paust, Institutsleiter | Dr. Lona Raab, Ltd. Ärztin | Andrea Rosin, Kunsttherapeutin | Anni Salomon, Leiterin Grüne Damen | PD Dr. Ulrich Thiem, Chefärztin | Dr. Wiebke Voigt, Chefärztin | Dr. Gregor Walter, Oberarzt | Annegret Wegmann, Dipl.-Kffr., geprüfte Mediatorin/systemischer Coach (INeKO Cologne) | Prof. Heinrich Wieneke, Klinikdirektor

#### sowie ...

Anni, Selbsthilfegruppe Depression Rüttenscheid | Brigitte und Christa, Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern | Rita Eberl, Adipositas-SHG Uni Essen | Petra Fiedler, Transition Town | Dr. Julia Giersch, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie | Melanie Kaczerowski, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung | Maria Kalka, Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V. | Janina Krüger, Ehrenamt Agentur Essen | Brigitta Lange, Buchhändlerin | Kathrin Mai, Autorin | Dr. Gaby Reinhard, Pulse of Europe | Heidi Rosin, Blaues Kreuz in Deutschland e.V. | Elke Scheffer, Achtsamkeits-lehrerin, Ernährungswissenschaftlerin | Jessica Schloth, Frauenselbsthilfe nach Krebs |

Rolf Schwermer, Wellcome Deutschland | Jane Splett, Essener Bündnis gegen Depression Natalie Steinert, Suchtnotruf Essen e.V. | Lucia Szymanski, Alzheimer SHG Essen e.V. | Sabine Weinschenk, Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker | Karin Weiß, Deutsche Restless Legs Vereinigung SHG Essen | Burglind Werres, Mamfe Charity e.V. | Mechthild Zander, Gesangspädagogin | Sandra Zingeler, Mode- und Kostümdesignerin

**Frauenberatung Essen** | Petra Malti-Hannemann, Cornelia Simmberg, Angelika Tanzberger

**VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.** | Petra Brodeßer, Fee Büser, Elke Dattenberg-Seifert, Christoph Grünewald, Jivan B. Held, Ulla Timmers-Trebing

**Wiese e.V.** | Gariela Becker, Michaela Weber-Freitag

### ■ Infostände im Kreuzgang (1. Untergeschoß)

Adipositas Selbsthilfegruppe Uni-Essen | Al-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern | Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V. | BodyGuard! Zentrum für Naturheilverfahren | Contilia Gruppe | Contilia Therapie- und Reha | Die Schmetterlinge e.V. | Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankte | Ehrenamt Agentur Essen | Essener Bündnis gegen Depression | Essener Kontakte e.V. | Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Essen | five stars fitness | Frauenberatung Essen | Frauenselbsthilfe nach Krebs Essen | Ilco Selbsthilfegruppe (Darmkrebs und Stoma) | Netzwerk der Depressions-Selbsthilfegruppen | Netzwerk Zweitmeinung | Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen | Suchtnotruf Essen e.V. | Trauernetzwerk Essen | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Essen e.V. | WIESE e.V.



Frauen.Gesundheitstag  
jetzt auch auf



Zeit	Konferenzraum 1   Erdgeschoß	Zeit	Konferenzraum 6   1. Etage	Zeit	Kirche   1. Untergeschoss	Zeit	Meditationsraum   2. Untergeschoss	Zeit	Außengelände
10.00 Uhr	<b>Lesung   Claudia Lauer: Achterbahn ins Leben</b> Der Brustkrebs das Leben und ich <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kathrin Mai   Autorin</li> </ul>	10.00 Uhr	<b>Stress – wo liegt mein Anteil?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natalie Steinert   Suchtnotruf Essen e.V.</li> <li>• Heidi Rosin   Blaues Kreuz in Deutschland e.V.</li> </ul>	10.00 Uhr	<b>Nur Mut! Spirituelle Impulse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petra Kerperin   Seelsorgerin, EKE</li> </ul>	10.00 Uhr	<b>Aktiver Start in den Frauen.Gesundheitstag</b> Step und Aerobic <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petra Brodeßer   VGSU</li> </ul>	10.00 Uhr	<b>Stehen wie ein Baum</b> Mit QiGong Kraft und Lebensmut stärken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jivan B. Held   VGSU</li> </ul>
11.30 Uhr	<b>Sprechstunde Arztgespräch –</b> wie sollte ich mich als Patientin vorbereiten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jessica Schloth   Frauenselbsthilfe nach Krebs</li> </ul>	11.30 Uhr	<b>Plastische und ästhetische Chirurgie als Hilfe</b> <b>auf dem Weg zur „Wunschfigur“</b> Mit Tipps und Erfahrungsbericht <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dr. Lona Raab   Leitende Ärztin, Plastische Chirurgie, EKE</li> <li>• Rita Eberl   Leiterin, Adipositas-Selbsthilfegruppe, Uni-Essen</li> </ul>	11.30 Uhr	<b>Trau´ Dich, sing mal wieder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mechthild Zander   Gesangspädagogin</li> </ul>	11.30 Uhr	<b>Herzchakra-Meditation</b> Das Herz öffnen auch in bewegten Zeiten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jivan B. Held   VGSU</li> </ul>	11.30 Uhr	<b>Lachyoga –</b> lachend die Gesundheit stärken <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ulla Timmers-Trebing   VGSU</li> </ul>
13.00 Uhr	<b>Eigenlob stinkt – oder?</b> Workshop zur eigenen Wertschätzung <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gabriele Becker   Wiese e.V.</li> </ul>	13.00 Uhr	<b>Zwischen Hilfsbereitschaft und Kontrollsucht</b> Angehörige von Suchterkrankten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Christa und Brigitte   AI-Anon Familiengruppe für Angehörige von Alkoholikern</li> </ul>	13.00 Uhr	<b>Atempause</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petra Kerperin   Seelsorgerin, EKE</li> </ul>	13.00 Uhr	<b>Mein Fitness-Studio@home (Fokus: Kraft)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke Dattenberg-Seiffert   VGSU</li> </ul>	13.00 Uhr	<b>Selbstverteidigung für Frauen erfahren</b> <b>und ausprobieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Christoph Grünewald   VGSU</li> </ul>
14.30 Uhr	<b>Offenheit braucht Mut</b> Angehörige psychisch Erkrankter teilen sich mit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maria Kalka   Sozialpsychiatrisches Zentrum Essener Kontakte e.V.</li> <li>• Sabine Weinschenk   Ortsgruppe Essen der Angehörigen psychisch Kranker</li> </ul>	14.30 Uhr	<b>Welche Strategien helfen im Umgang</b> <b>mit Depressionen?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anni   Selbsthilfegruppe Depression in Rüttenscheid</li> <li>• Jane Splett   Essener Bündnis gegen Depression</li> </ul>	14.30 Uhr	<b>Musikalische Meditation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mechthild Zander   Gesangspädagogin</li> </ul>	14.30 Uhr	<b>Gestärkt und aufrecht durch den Tag!</b> Praktische Tipps zur Rückengesundheit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fee Büser   VGSU</li> </ul>	14.30 Uhr	<b>Bewegt denken –</b> ein Denksport-Spaziergang in der Natur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke Dattenberg-Seiffert   VGSU</li> </ul>
16.00 Uhr	<b>Restless legs – unruhige Beine</b> Was kann ich tun? <ul style="list-style-type: none"> <li>• PD Dr. Saskia Meves   Fachärztin für Neurologie, Oberärztin Klinik für Neurologie, SJJK</li> <li>• Katrin Weiß   Deutsche Restless Legs Vereinigung, SHG Essen</li> </ul>	16.00 Uhr	<b>Schritt für Schritt die Zukunft planen?</b> Prioritäten erkennen und lösungsorientiert die eigenen Ziele verfolgen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melanie Kaczerowski   Dipl.-Psychologin, Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH</li> </ul>	16.00 Uhr		16.00 Uhr	<b>Gleichgewicht macht mutig!</b> Test und Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fee Büser   VGSU</li> </ul>	16.00 Uhr	<b>Outdoor-Alltags-Trainingsprogramm</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Petra Brodeßer   VGSU</li> </ul>
17.15 Uhr	<b>Gottesdienst in der Kirche</b>								