

# Jahresbericht 2012



**Bürgerinformation Gesundheit  
und Selbsthilfekontaktstelle  
des Kreises Gütersloh (BIGS)**

bürgernah  
zentral  
fachkompetent  
unabhängig

Herausgeber: Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit

Ansprechpartnerin  
und Redaktion: für Selbsthilfe  
Jenny von Borstel

Redaktion: für Gesundheit/Pflege  
Petra Lummer

Telefon: 05241 – 82 3586

Stand: März 2013



## Vorwort

Der vorliegende Jahresbericht gibt Ihnen einen Überblick über das Spektrum der Arbeitsbereiche und die Inanspruchnahme der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) im Jahr 2012.

Das Jahr 2012 war geprägt von vielen Aktionen und Projekten im Gesundheits- und Selbsthilfebereich.

So stand im Selbsthilfebereich das Thema „Selbsthilfefreundlichkeit in der Arztpraxis“ im Fokus der Arbeit. Zum einen wurden medizinische Fachangestellte aus Arztpraxen im Kreis Gütersloh geschult und zum anderen wurden Selbsthilfegruppen über das Thema informiert.

Das bundesweite Projekt Selbsthilfegruppen „In-Gang-Setzen“ wurde im Jahr 2012 fortgeführt. In einer weiteren Schulung konnten fünf neue In-Gang-Setzer ausgebildet werden. Darüber hinaus war die Schulung in das bundesweite Projekt „Migration und Selbsthilfe“ eingebettet.

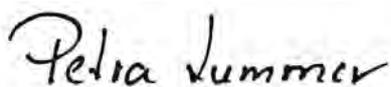
Neue Wege wurden mit dem Veranstaltungsrahmen des Selbsthilfetages begangen. So fand der 15. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh im Rahmen eines Stadtfestes in Steinhagen statt.

Auch im Gesundheitsbereich haben viele Bürgerinnen und Bürgern die BIGS in Anspruch genommen, um unabhängige Informationen, Beratung oder Unterstützung zu erhalten. Darüber hinaus konnte vielen Ratsuchenden eine Orientierung im Gesundheitssystem gegeben werden.

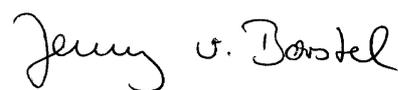
Besonders wurde in diesem Jahr von zahlreichen interessierten Bürgerinnen und Bürgern das Veranstaltungsprogramm der BIGS genutzt. Zu den verschiedensten Gesundheits- und Krankheitsthemen erhielten Interessierte umfassende Informationen in laiengerechten Medizinvorträgen und Seminaren. An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei allen Referentinnen und Referenten für ihre fachkompetenten Vorträge bedanken.

Die Aktivitäten der BIGS wären ohne die Anregungen, den Austausch und die Unterstützung vieler Menschen, Institutionen und Selbsthilfegruppen, nicht möglich gewesen. Ihnen allen, die uns auf so hilfreiche Weise durch Jahr 2012 begleitet haben, danken wir ganz herzlich!

2013



Petra Lummer



Jenny von Borstel



## Inhaltsverzeichnis

### Vorwort

<b>1</b>	<b>Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2012 .....</b>	<b>5</b>
1.1	Gesamtkontakte .....	5
1.2	Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen .....	5
1.3	Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte .....	6
1.4	Geschlechterverteilung .....	6
1.5	Einzugsgebiete.....	7
1.6	Bereichsspezifische Inanspruchnahme.....	7
1.6.1	Inanspruchnahme des Bereichs Selbsthilfe .....	8
1.6.2	Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit/Pflege .....	10
1.6.3	Inanspruchnahme Gesundheit/Pflege und Selbsthilfe.....	10
<b>2</b>	<b>BIGS-Angebote und Aktivitäten .....</b>	<b>11</b>
2.1	Aktivitäten im Selbsthilfebereich.....	11
2.1.1	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh .....	11
2.1.2	15. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh .....	12
2.1.3	Projekt: „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“ .....	14
2.1.4	„Selbsthilfe - Unterstützung für Patient und Praxis“ .....	15
2.2	Aktivitäten im Gesundheits- und Pflegebereich.....	16
2.2.1	Seminare zur Selbstuntersuchung der Brust.....	16
2.2.2	Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi) .....	17
2.3	Regionalpartner Aktion Mensch .....	17
<b>3</b>	<b>BIGS-Veranstaltungen und Aktionssamstage im Jahr 2012.....</b>	<b>19</b>
3.1.1	Informationsveranstaltung zum Thema Pflege .....	21
3.1.2	Ausbildung von Pflegehelfern in Unternehmen .....	22
<b>4</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit.....</b>	<b>22</b>
4.1	Pressearbeit .....	22
4.2	BIGS-Präsentationen .....	22
4.3	Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS .....	22

<b>5</b>	<b>Strukturelle und personelle Situation 2012.....</b>	<b>23</b>
5.1	Personal.....	23
5.2	Öffnungszeiten.....	23
<b>6</b>	<b>Jahresplanung 2013.....</b>	<b>24</b>
6.1	Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi).....	25
6.2	Fachtag Lehrgesundheit im Kreis Gütersloh.....	25
6.3	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh.....	25
6.4	16. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh.....	25
6.5	In-Gang Setzer/innen – Stütze für neue Selbsthilfegruppen.....	25
6.6	Fortbildung Selbsthilfegruppen.....	25

Anlage 1	Presseberichte 2012
Anlage 2	Gesundheitsmesse Auszug aus der Messezeitung
Anlage 3	Programm Selbsthilfetag 2012
Anlage 4	Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen
Anlage 5	BIGS Flyer 2013

## **Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1: Kontakte im Jahr 2012.....	6
Abb. 2: Geschlechterverteilung im Jahr 2012 .....	6
Abb. 3: Inanspruchnahme der Bereiche.....	7
Abb. 4: Beteiligte des Gesamttreffens.....	12
Abb. 5: Eröffnung des Selbsthilfetages durch den Landrat.....	13
Abb. 6: Überblick der Ausstellungszelte.....	13
Abb. 7: Eindrücke vom Selbsthilfetag 2012.....	14
Abb. 8: IGS-Treffen in Gütersloh.....	15
Abb. 9: Organisationsteam.....	15
Abb. 10: Gesundheitsmesse 2012 .....	17
Abb. 11: Selbsthilfetag 2012 .....	18
Abb. 12: Organisatorinnen der Veranstaltung .....	21

## **Tabellenverzeichnis**

Tab. 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen .....	5
Tab. 2: Einzugsgebiete der Anfragenden.....	7
Tab. 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen.....	8
Tab. 4: Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs .....	9
Tab. 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen .....	9
Tab. 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich .....	11
Tab. 7: Sicher fühlen – Seminare im Kreis Gütersloh .....	16
Tab. 8: Veranstaltungskalender 2012 .....	20
Tab. 9: Veranstaltungsplanung 2013 .....	24



# 1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2012

## 1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh verzeichnete im Jahr 2012 insgesamt 2173 Kontakte. Davon haben ca. 203 Besucher selbständig nach Gesundheits- und Selbsthilfeinformationen in der BIGS recherchiert. Die selbständig Suchenden werden in den folgenden Auswertungen nicht mehr berücksichtigt. Zudem konnte die BIGS bei den Aktionssamstagen, Abendveranstaltungen, Seminaren und weiteren Kooperationsveranstaltungen mehr als 500 Teilnehmer verzeichnen. Bei einer Vielzahl der Aktivitäten hat die Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz zusätzliche personelle Unterstützung geleistet.

## 1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Im Jahr 2012 sind die häufigsten Kontakte (n=930) mit „Professionellen“ (z.B. Haus- und Fachärzte, Krankenkassen, Krankenhäuser, Beratungs- und Bildungseinrichtungen sowie verschiedenste Verbände, Vereine und Stiftungen) zu verzeichnen gewesen. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf die Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. –projekte.

437 „Betroffene“, 122 „als Angehörige(r) Betroffene(r)“ und 17 „in Vertretung für Betroffene“ wendeten sich an die BIGS. Zudem nahmen 382 SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen Kontakt zur BIGS auf.

Die einzelnen Zielgruppen und die jeweiligen Kontakthäufigkeiten werden in der Tab. 1 dargestellt.

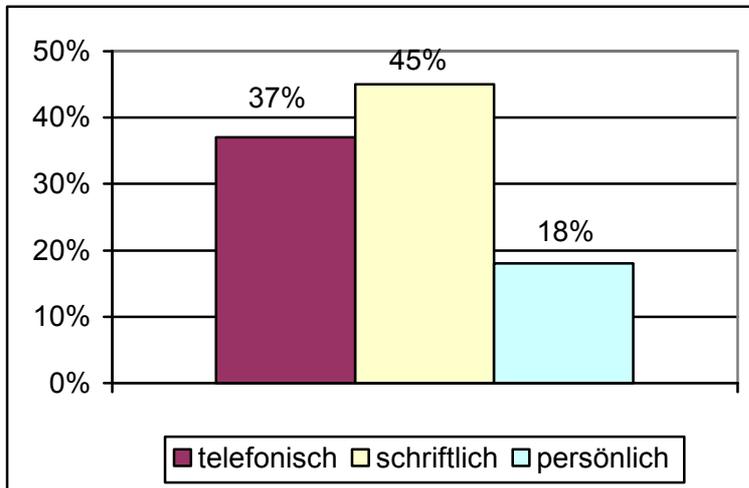
Tab. 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

<b>Kontakt mit</b>	<b>Anzahl</b>
Betroffene	437
als Angehörige(r) Betroffene(r)	122
in Vertretung für Betroffene	17
SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen	382
Professionelle	930
davon Krankenkassen	47
Sonstige	79

### 1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2012 von 727 Personen (37%) telefonisch, von 347 Personen (18%) persönlich und von 896 Personen (45%) schriftlich (E-Mail, Fax, Brief) in Anspruch genommen (Abb.1).

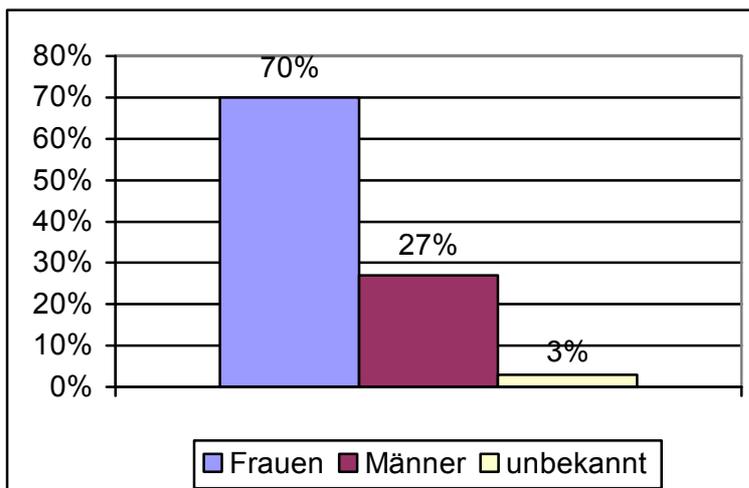
Abb. 1: Kontakte im Jahr 2012



### 1.4 Geschlechterverteilung<sup>1</sup>

1373 Frauen (70%) und 533 Männer (27%) nahmen im Jahr 2012 Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Bei 64 der Nutzer (3%) war das Geschlecht unbekannt, da z. B. im schriftlichen Kontakt oftmals im Namen der Institution unterschrieben wurde (Abb.2).

Abb. 2: Geschlechterverteilung im Jahr 2012



<sup>1</sup> Die Zahlen zur Geschlechterverteilung enthalten ebenso die Kontakte der selbständig Suchenden.

## 1.5 Einzugsgebiete

In der folgenden Tabelle 2 werden die Einzugsgebiete der Anfragenden dargestellt<sup>2</sup>.

Tab. 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

Einzugsgebiete	Anzahl
regional	1579
überregional	389
unbekannt	2

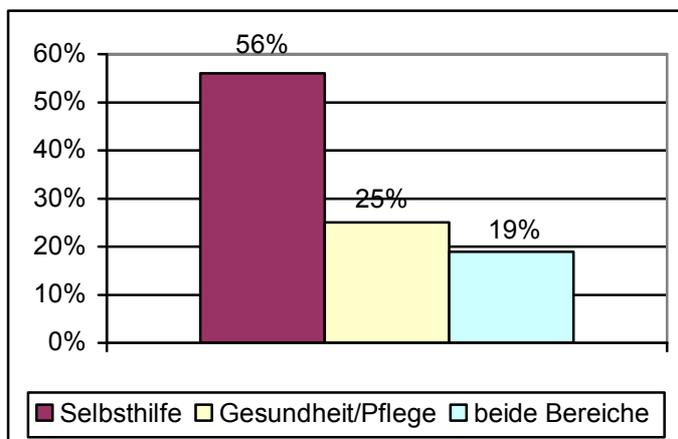
## 1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2012 waren im Selbsthilfebereich 1104 Kontakte (56%) zu verzeichnen. 370 Anfragen (19%) bezogen sich sowohl auf die Selbsthilfe als auch auf den Bereich Gesundheit/Pflege. Somit war der Selbsthilfebereich im Jahr 2012 insgesamt von 1474 Rat- und Informationssuchenden als auch von Professionellen angefragt worden (siehe Abb. 3).

Der Bereich Gesundheit/Pflege wurde in 496 Fällen (25%) angefragt, von denen 162 Anfragen dem Pflegebereich zugeordnet werden können.

370 Anfragen (19%) bezogen sich sowohl auf den Bereich Gesundheit/Pflege als auch auf den Selbsthilfebereich. So wurde zum Beispiel nach einer Selbsthilfegruppe gesucht und zugleich bestimmte Fachärzte zu der Erkrankung erfragt. Werden die 496 (25%) Fälle im Gesundheits- und Pflegebereich zu den 370 (19%) Anfragen zusammengezählt, so ergibt sich eine Gesamtanzahl von 866 Anfragen für den Gesundheits- und Pflegebereich (siehe Abb. 3).

Abb. 3: Inanspruchnahme der Bereiche  
(n=1970)



<sup>2</sup> Es wird zwischen regionalen und überregionalen Kontakten unterschieden. Der „Regionale Bereich“ bezieht sich auf den gesamten Kreis Gütersloh. Über den Kreis Gütersloh hinaus eingehende Anfragen bzw. Kontakte werden in der Kategorie „überregional“ erfasst.

### 1.6.1 Inanspruchnahme des Bereichs Selbsthilfe

Im Selbsthilfebereich haben 370 Personen nach einer Selbsthilfegruppe gesucht. Insgesamt gab es 54 Anfragen bezüglich einer Gruppengründung. 25 Personen holten allgemeine Informationen über Selbsthilfe ein (siehe Tab.3).

Tab. 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen

<b>Anliegen von Selbsthilfe- interessierten und Professionellen</b>	<b>Anzahl</b>
Allgemeine Selbsthilfefinfos	25
Suche nach SHG	370
Gruppengründung	54
Finanzen	29

Mehrfachnennungen möglich

Die Selbsthilfegruppen nutzten die BIGS sehr häufig als Anlaufstelle zum „Austausch von Informationen“ (n=128). Der Austausch bezog sich vielfach auf gegenwärtige Aktivitäten in den Gruppen. Weiterhin wurden aktuelle Informationen bzgl. der Selbsthilfe im Allgemeinen weitergegeben (Tab. 4).

Die BIGS ist als eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen zuständig. 70 Personen nahmen dieses Angebot in Anspruch.

In der Kategorie „Gremienarbeit/Kooperation“ (n=66) handelte es sich zum Beispiel um die Planung und Durchführung von einmal jährlich stattfindenden Gesamttreffen und von Selbsthilfetagen im Kreis Gütersloh. Des Weiteren sind hier auch die Kooperationsgespräche mit im Einsatz befindlichen In-Gang-Setzern verzeichnet.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (n=42) nahmen die Gruppen häufig den Kontakt zur BIGS auf, um Unterstützung in diesem Bereich zu erhalten. Die Hilfestellung bezog sich oftmals auf die Konzeption eines Flyers. Besonders in der Phase der Gruppengründung wurde der Bereich der Öffentlichkeitsarbeit häufig in Anspruch genommen.

Die Tab. 4 zeigt die einzelnen Kategorien bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs der Selbsthilfegruppen.

Tab. 4: Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs

<b>Anliegen von Selbsthilfegruppen</b>	<b>Anzahl</b>
Organisatorische Unterstützung	8
Öffentlichkeitsarbeit	42
Starthilfe/Anleitung	1
Gruppendynamik	18
Fort- und Weiterbildung	3
Vermittlung von Profis	0
Finanzen, Krankenkassen-Förderung	70
Austausch aktueller Infos	128
Gremienarbeit/Kooperation/Netzwerk	66
sonstiges	4

Mehrfachnennungen möglich

Die Tab. 5 zeigt die 11 häufigsten Themen, die im Jahr 2012 angefragt wurden. In der Anlage 5 ist die vollständige Themenliste ist zu finden.

Tab. 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

<b>Angefragte Selbsthilfethemen</b>	<b>Anzahl</b>
Depression/bipolare Störungen	50
Trauer/Tod	26
Sucht/ Alkohol	24
Angst/Panik/Phobie	20
Schlaganfall/ Apoplexie	20
Diabetes	13
Multiple Sklerose	12
AD(H)S	10
Hörbehinderungen	9
Atemwegserkrankungen	8
Brustkrebs	8

## **Gruppengründungen im Jahr 2012**

Zu folgenden Themen haben sich im Jahr 2012 Selbsthilfegruppen gegründet:

- Zurück ins Leben, Gütersloh
- Leben – Lieben – Lernen, Gütersloh
- Kinder trauern anders, Gütersloh
- Frauengruppe – Wege aus der Isolation, Gütersloh
- Demenzgruppe „Vergiss mein nicht“, Rietberg
- Vitiligo, Harsewinkel
- Angehörige von demenziell Erkrankten, Werther
- Adipositas; Gütersloh
- Verstoßene Mütter, Gütersloh

### **1.6.2 Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit/Pflege**

Im Jahr 2012 waren im Bereich Gesundheit/Pflege insgesamt 496 Anfragen zu verzeichnen. Die hohe Anzahl der Kontakte ist in diesem Jahr darauf zurückzuführen, dass sowohl die Veranstaltung „Ausbildung von Pflegelotsen“ als auch die Planung der Veranstaltung zum Thema „Lehrergesundheit“ geplant worden sind. Darüber hinaus gab es wieder viele Anfragen, die sich zum einen auf den Pflegebereich (z. B. Pflegestufe, Wohnen im Alter, Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten) und zum anderen auf den Krankheitsbereich bezogen. Einige Ratsuchende suchten mögliche Experten (z.B. Therapeuten, Fachärzte, Rehabilitationseinrichtungen oder Kliniken).

Viele Nutzer der BIGS recherchierten gezielt nach spezieller Literatur oder nach Broschüren. Auch in diesem Jahr wurde häufig zum Thema Patientenverfügungen/ Vorsorge- u. Betreuungsverfügungen angefragt.

### **1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit/Pflege und Selbsthilfe**

In 2012 waren insgesamt 370 Anfragen in den beiden Bereichen Gesundheit/Pflege als auch im Selbsthilfebereich zu verzeichnen. Aufgrund gemeinsamer Aufgaben wie zum Beispiel die Planung von BIGS-Informationsveranstaltungen oder Öffentlichkeitsmaterialien, waren oftmals Kontakte u. a. mit Referenten und Experten zu verzeichnen.

Die hohe Gesamtzahl (n=462) im Bereich „Gremienarbeit und Kooperation“ erklärt sich aufgrund einer Vielzahl unterschiedlicher Projekte, die im vorliegenden Jahresbericht näher beschrieben werden. In dieser Kategorie wurden auch Kontakte aufgenommen, die allgemeine Anfragen zum Angebotsspektrum der BIGS, Kooperationsgespräche mit anderen Institutionen und Akteuren, die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Gremienarbeit der BIGS betrafen.

Besonders wurden Informationen mit Fachleuten (n=201) ausgetauscht. Dazu zählten Absprachen mit den verschiedenen Kooperationspartnern sowie organisatorische Besprechungen. Professionelle Anbieter aus dem Gesundheits-, Pflege- und Selbsthilfebereich nutzten

die BIGS als Plattform für ihre Öffentlichkeitsarbeit (n=103). Aus statistischen Gründen wurden Anfragen, die sich auf den Gesundheits- und Pflegebereich bezogen, in der Kategorie „Sonstiges“ (n=337) erfasst (siehe Tab. 6).

Tab. 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich

<b>Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich</b>	<b>Anzahl</b>
Austausch von Infos	201
Suche nach Profis	76
Öffentlichkeitsarbeit	103
Gremienarbeit/Kooperation	462
Gesundheits-/ Pflegebereich und Sonstiges	337

Mehrfachnennungen möglich

## **2 BIGS-Angebote und Aktivitäten**

Im Folgenden werden die Angebote und Aktivitäten der BIGS im Jahr 2012 dargestellt. Durch eine regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit wurden Bürgerinnen und Bürger sowie Experten im Kreis Gütersloh auf das Informations- und Beratungsangebot der BIGS hingewiesen (Anlage 1).

### **2.1 Aktivitäten im Selbsthilfebereich**

#### **2.1.1 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh**

Zum elften Mal wurde durch die BIGS ein Gesamttreffen für die Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh organisiert. Das kreisweite Treffen fand am Dienstag, den 13.03.2012 um 19:00 Uhr im großen Sitzungssaal des Kreishauses, Herzebrocker Straße 140 statt.

Doris Schlömann, Leiterin der Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen Lippe (KOSA) stellte das Serviceangebot der KOSA zur Förderung der Kooperation zwischen Selbsthilfe und Medizin vor. Es wurden Erfahrungen der Selbsthilfegruppen in der Zusammenarbeit mit Ärzten ausgetauscht. Der Bedarf einer Schulung für die Selbsthilfegruppen durch die KOSA wurde deutlich und für 2013 von Doris Schlömann angeboten.

Des Weiteren wurden an dem Gesamttreffen Informationen zum 15. Tag der Selbsthilfe, zum Selbsthilfefenster im Klinikum Gütersloh und von Magret Eberl, Kreissportbund Gütersloh zur Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinhund! Bewegt gesund bleiben in NRW“ gegeben.

Abb. 4: Beteiligte des Gesamttreffens



v.l.: Dr. Matthias Gubba (Leiter Abt. Gesundheit), Petra Lummer (BIGS-Mitarbeiterin), Anette Harnischfeger (Sprecherin der SHG), Thomas Kuhlbusch (Fachbereichsleiter Gesundheit, Ordnung und Recht), Doris Schlömann, (Leiterin KOSA), Manfred Bohnenkamp (SHG-Vertreter), Jenny von Borstel (BIGS-Mitarbeiterin)

### **2.1.2 15. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh**

Für über 45 Gruppen, Vereine und Institutionen war es eine besondere Gelegenheit, sich im Rahmen des Heidefestes einem Stadtfest in Steinhagen zu präsentieren. Der 15. Tag der Selbsthilfegruppen stand unter der Schirmherrschaft des Landrates Sven-Georg Adenauer. Einen Tag lang stellten Selbsthilfegruppen, Einrichtungen aus dem Kreis Gütersloh sowie z.T. aus der Stadt Bielefeld ihre Arbeit den Besuchern vor. Interessierte hatten somit die Möglichkeit, zu den verschiedensten Gesundheits- und Krankheitsthemen Informationen zu erhalten.

Viele der Selbsthilfegruppen haben seltene Krankheiten zum Thema, wie etwa Myasthenie (schwere, belastungsabhängige Muskelschwäche). Andere Themen sind z.B. Krebserkrankungen, Depressionen, Trennung, Sehbeeinträchtigungen oder Schlaganfall. Im Einsatz war auch der „Schlaganfall-TestKoffer“ der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Besucher konnten Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Gefäßverschluss der Beine führen können, testen lassen.

Abb. 5: Eröffnung des Selbsthilfetages durch den Landrat



Abb. 6: Überblick der Ausstellungszelte



Abb. 7: Eindrücke vom Selbsthilfetag 2012



Der Selbsthilfetag ist von den Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh, der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) und der Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh organisiert worden (Programm siehe Anlage 3).

### 2.1.3 Projekt: „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“

Die BIGS beteiligt sich auch im Jahr 2012 am bundesweiten Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“. Das Projekt wird vom Paritätischen NRW und den Betriebskrankenkassen (Bundesverband und Landesverband NRW) umgesetzt und finanziert.

Von den insgesamt acht ausgebildeten In-Gang-Setzerinnen und -Setzern waren im Jahr 2012 sechs weiterhin aktiv.

Es fanden 5 Supervisionstreffen der In-Gang-Setzer statt. Davon wurde ein Treffen mit den Bielefelder In-Gang-Setzern in Gütersloh, im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen veranstaltet.

Des Weiteren ist vom Projektleiter Andreas Greiwe, Der Paritätische NRW eine Nachschulung für die In-Gang-Setzer aus Gütersloh und Bielefeld im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen durchgeführt worden. Der Workshop hatte das Motto „Anstiften zur Selbsthilfe – In-Gang-Setzer als Wegbereiter“. Es wurden spezielle Themen aus der Praxis erarbeitet wie die Aufgabe des In-Gang-Setzers und Stolpersteine. Des Weiteren wurden konkrete Fallbeispiele diskutiert.

Abb. 8: IGS-Treffen in Gütersloh



Im November wurde eine zweite Schulung für neue In-Gang-Setzerinnen und – Setzer angeboten. Diese Schulung wurde in Kooperation mit der Bielefelder Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen durchgeführt. Je 5 Teilnehmer aus Gütersloh und Bielefeld haben erfolgreich teilgenommen. In Kooperation mit dem Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. innerhalb des bundesweiten Projektes „Migration und

Selbsthilfe“ konnten zwei Frauen mit Migrationshintergrund für diese Schulung gewonnen werden. Zukünftig stehen dem Kreis Gütersloh 11 In-Gang-Setzerinnen und – Setzer zur Verfügung.

#### 2.1.4 „Selbsthilfe - Unterstützung für Patient und Praxis“

Die Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen Lippe (KOSA) bot in Kooperation mit der BIGS Fortbildungen für medizinische Fachangestellte zum Thema „Selbsthilfe - Unterstützung für Patient und Praxis“ an. An den 3 Workshops im März und April 2012 haben 49 Personen aus ansässigen Arztpraxen des Kreises Gütersloh teilgenommen. Die Arztpraxen beinhalteten folgende Fachrichtungen: Allgemeinmedizin, Augenheilkunde, Dermatologie, Gynäkologie, HNO, Innere Medizin, Orthopädie, Neurologie, physikalische und rehabilitative Medizin.

Abb. 9: Organisationsteam



Die Seminare informierten über Selbsthilfe, boten Orientierung bei der Suche nach geeigneten Gruppen und vermittelten einen Überblick über das Spektrum von Hilfsangeboten im Kreis Gütersloh. Des Weiteren wurden die Teilnehmerinnen angeregt, selbsthilfefreundliche Strukturen in ihren Arztpraxen einzurichten, z.B. die Benennung eines festen Ansprechpartners in der Praxis für Selbsthilfegruppen.

v.l.: Doris Schlömann (Kosa), Jenny von Borstel (BIGS-Mitarbeiterin), Siegfried Keil (SHG Lebensfreude nach Krebs), Beate Schlegel (KOSA), Norbert Hensdiek (AG-Sucht, Kreuzbund SHG Gütersloh)

Mit dieser Fortbildung wurden Arzthelferinnen im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bedarfsgerecht unterstützt.

## 2.2 Aktivitäten im Gesundheits- und Pflegebereich

### 2.2.1 Seminare zur Selbstuntersuchung der Brust

In den vergangenen Jahren wurden regelmäßig die Seminare zur Selbstuntersuchung der Brust im Kreisgebiet in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden im Kreisgebiet, den Gynäkologinnen und der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. angeboten.

Von Januar bis Mai 2012 konnten insgesamt 5 Seminare im Kreis Gütersloh durchgeführt werden. Zwei Seminare fanden auf der Gütersloher Gesundheitsmesse und ein Seminar in Verl für die Hospizmitarbeiterinnen statt. Ein weiteres Seminar wurde für Frauen in Schloß Holte organisiert. Frau Dr. Andrea Gehring, niedergelassene Gynäkologin in Gütersloh stand für die Durchführung aller Seminare zur Verfügung.

Frau Alina Börger (Gesundheitsmediatorin des MiMi-Projektes) organisierte in Kooperation mit der BIGS ein weiteres Seminar Sicher fühlen für Frauen mit Migrationshintergrund in Gütersloh.

Tab. 7: Sicher fühlen – Seminare im Kreis Gütersloh

Monat/Ort	Seminare
Februar/Gütersloh	deutsch
Februar/Gütersloh	deutsch
März/Schloß Holte	deutsch
März/Gütersloh	deutsch/türkisch
Mai/Verl	deutsch

Ab Juni 2012 wurden keine weiteren Seminare organisiert, da die Krebsgesellschaft Düsseldorf als Kooperationspartner das Angebot „Sicher fühlen“ kurzfristig eingestellt hat.

Die Krebsgesellschaft NRW bietet im Jahr 2013 Unternehmen, Betrieben und Verwaltungen in NRW ein neues Informationsangebot zur Krebsfrüherkennung und –vorbeugung an. Neben den Seminaren zur Brustkrebsfrüherkennung können ab Januar 2013 auch die Themen Blasen-, Haut- und Darmkrebs als Informationsveranstaltung angeboten werden. Die Krebsgesellschaft stellt derzeit ein Referentenpool zusammen.

Für die Veranstalter entsteht nun ein zu finanzierender Pauschalbetrag von 120,-- Euro, der an die Krebsgesellschaft NRW zu entrichten ist. Dieser Betrag dient dazu, um die Referenten-, Fahrt- und Materialkosten zu finanzieren.

### 2.2.2 Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi)

Das Gesundheitsprojekt "Mit Migranten für Migranten - Interkulturelle Gesundheit in Nordrhein-Westfalen", kurz MiMi genannt, will die gesundheitliche Situation von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verbessern und ihren Zugang zum Deutschen Gesundheitssystem erleichtern. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden im Kreis Gütersloh bereits im Jahr 2009 gut integrierte Migrantinnen und Migranten zu Gesundheitsmediatoren ausgebildet. In kultursensiblen Informationsveranstaltungen informieren sie ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention.

Aktive Gesundheitsmediatoren des Kreises Gütersloh haben auch zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen wie zum Beispiel zur „seelischen Gesundheit“, „Schwangerschaft und Familienplanung“ sowie „Kindergesundheit“ Informationsveranstaltungen für Ihre Landsleute durchgeführt.

### 2.3 Regionalpartner Aktion Mensch

Als Regionalpartner von Aktion Mensch haben die Mitarbeiterinnen der BIGS im Jahr 2012 die Adresseingabe in die vorgegebene Datenbank ([www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)) kontinuierlich weiter aufgebaut. Es wurden die Daten von neuen Einrichtungen sowie von Selbsthilfegruppen eingepflegt und der bestehende Datenbestand regelmäßig aktualisiert.

Abb. 10: Gesundheitsmesse 2012



Jenny von Borstel (Mitarbeiterin der BIGS)

Bei Veranstaltungen, die von der BIGS organisiert wurden oder an denen die BIGS beteiligt war, ist stets auf den „Familienratgeber“ hingewiesen worden. Ebenso wurden Informationsmaterialien zu weiteren Projekten der Aktion Mensch verteilt.

So beteiligten sich die BIGS und einige Selbsthilfegruppen an der 2. Gesundheitsmesse in der Stadt Gütersloh am 18. und 19. Februar 2012. Die Messe bot Informationen zum Umgang mit der eigenen Gesundheit. Neben den Selbsthilfegruppen stellten regionale Gesundheitsanbieter, Ärzte, Krankenkassen, Sporteinrichtungen, Pharma-Unternehmen und weitere ihre Produkte und Dienstleistungen aus.

Die parallel ablaufende Vortagsreihe regionaler Ärzte und anderer Fachleute bot detaillierte Informationen zu medizinischen Themen. An beiden Messetagen wurden von den Ausstellern gesundheitsspezifische Messungen (z.B. Cholesterin, Blutdruck, Knochendichte etc.) durchgeführt. Tanz- und Musikeinlagen sorgten für Spaß und Unterhaltung. Sportangebote zum Ausprobieren rundeten die Veranstaltung ab.

Abb. 11: Selbsthilfetag 2012



Sowohl am 03. März 2012 beim „Darmgesundheitstag“ im Klinikum Gütersloh als auch am 28. April 2012 beim Brustkrebstag im Kreis Gütersloh beteiligte sich die BIGS an diesem Tag mit einem Informationsstand. Des Weiterem präsentierte die BIGS an ihrem Stand am 15. Selbsthilfetag am 02.09.2012 im Rahmen eines Stadtfestes in Steinhagen den Familienratgeber. Somit konnten interessierte Bürgerinnen und Bürger Informationsmaterialien über den Familienratgeber erhalten. Im Jahr 2013 ist geplant, die Aktivitäten in vergleichbarem Rahmen weiterzuführen.

v.l.: Petra Lummer, Jenny von Borstel (Mitarbeiterinnen der BIGS)

### **3 BIGS-Veranstaltungen und Aktionssamstage im Jahr 2012**

Im Jahr 2012 wurden insgesamt 7 Informationsveranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen aus den Bereichen Gesundheit, Krankheit, Pflege und Selbsthilfe organisiert und durchgeführt. Die Krankenkassen haben auch in diesem Jahr ihre Räumlichkeiten für die Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

An sieben Samstagen des Jahres fand zudem ein Aktionssamstag mit Selbsthilfegruppen in der BIGS statt. Häufig präsentierten sich mehrere Selbsthilfegruppen gleichzeitig der Öffentlichkeit.

Auf den folgenden Seiten werden die Veranstaltungen aufgeführt (siehe Tab. 8).

Tab. 8: Veranstaltungskalender 2012

<b>Monate</b>	<b>Aktionssamstage</b>	<b>Informationsveranstaltungen</b>
<b>Februar</b>	<b>04.02.12</b> Blinden- und Sehbehindertenverein e.V. Gütersloh	<b>23.02.12</b> <b>Therapie der rheumatoiden Erkrankung</b> Dr. med. Thomas Gräber, Orthopädische Gemeinschaftspraxis Gütersloh
<b>März</b>	<b>03.03.12</b> Chronischer Schmerz / Fibromyalgie Gütersloh Lebensfreude nach Krebs Schloß Holte-Stukenbrock Zuversicht - Leben nach Krebs Steinhagen	<b>15.03.12</b> <b>Die Schilddrüse: kleines Organ – große Wirkung</b> Dr. Eduard Kusch, Chefarzt; Dr. Martina Friedemann, Oberärztin – Klinik für Allge- mein-, Visceral- und Thoraxchirurgie, St. Elisabeth-Hospital Gütersloh
<b>März</b>		<b>22.03.12</b> <b>Patientenverfügung</b> Dr. med. Heribert Kaiser, Facharzt für in- nere Medizin, Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin Klinikum Gütersloh Kooperationsveranstaltung mit der Schlaganfall - Selbsthilfegruppe Gütersloh
<b>April</b>		<b>19.04.12</b> <b>Beitragsfreie Pflegeunfallversicherung und Präventionsarbeit zum Gesund- heitsschutz für pflegende Angehörige</b> Alexandra Daldrup, Unfallkasse NRW
<b>Mai</b>	<b>05.05.12</b> OWL Blickkontakte Gütersloh Arthrose – Selbsthilfe Kreis Güters- loh/Warendorf	<b>10.05.12</b> <b>Herzinfarkt bei Frauen - Falsche Diag- nose?</b> Bejtyle Kacabashi, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin 1, Klinikum Gütersloh
<b>Juni</b>	<b>02.06.12</b> Jahrestagung der Dt. Gesellschaft für Muskelkranke (Mitgliederver- sammlung) Wir bewegen Muskel- kranke - therapeutische Möglichkei- ten	<b>14.06.12</b> <b>Wenn die Leber zwickt</b> Priv.-Doz. Dr. Oliver Al-Taie, Chefarzt Me- dizinische Klinik, St. Elisabeth-Hospital Gütersloh
<b>September</b>	<b>02.09.12</b> <b>15. Tag der Selbsthilfegruppen in Steinhagen</b>	

<b>September</b>		<b>19.09.12</b> <b>Angst und Depression - bewältigen und behandeln</b> Prof. Dr. med. Dipl.-Psychologe Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh Kooperationsveranstaltung mit der SHG Angst und Depression Gütersloh (10-jähriges Bestehen)
<b>November</b>	<b>03.11.12</b> Lebensfreude nach Krebs Schloß Holte-Stukenbrock Zuversicht - Leben nach Krebs Steinhagen Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/chronische Schlafstörung Gütersloh	<b>14.11.12</b> <b>Knieschmerzen - moderne Therapiekonzepte vom Knorpelersatz bis zur Prothese</b> Dr. Jörg Schwedtke, Oberarzt der Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Gütersloh
<b>Dezember</b>	<b>01.12.12</b> Deutsche Leberhilfe- Hepatitis-selbsthilfe Gütersloh Blaues Kreuz Deutschland e.V., Ortsverein Gütersloh, Hilfe für Suchtkranke	

### 3.1.1 Informationsveranstaltung zum Thema Pflege

Die nicht erwerbsmäßig Pflegenden bilden zahlenmäßig die größte Gruppe von Pflegenden in Deutschland. Sie erzielen durch ihr extrem großes Engagement einen hohen volkswirtschaftlichen Nutzen für unsere Gesellschaft und sind für diese unentbehrlich. Um nicht erwerbsmäßig Pflegenden besser zu erreichen und auch direkt ansprechen zu können, bietet die Unfallkasse NRW zu den Themen Prävention und Gesundheitsschutz Informationsveranstaltungen an.

Abb. 12: Organisatorinnen der Veranstaltung



So konnte im Kreishaus in Kooperation mit der Unfallkasse NRW das Thema „Beitragsfreie Pflegeunfallversicherung und Präventionsarbeit zum Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige“ durchgeführt werden. Die Veranstaltung richtete sich an Pflegeberaterinnen und Pflegeberater, Pflegekräfte, pflegende Angehörige sowie Interessierte.

v.l. Petra Lummer (BIGS), Alexandra Daldrup (Unfallkasse NRW)

Frau Alexandra Daldrup, Referentin der Unfallkasse NRW, hatte in ihrem Vortrag u.a. folgende Inhalte aufgegriffen: Wer ist wann versichert? Welche Tätigkeiten sind versichert? Was ist im Fall eines Unfalls einer Berufskrankheit zu tun? Des Weiteren hat sie die Leistungen der gemeindlichen Unfallversicherungsträger vorgestellt. Die Veranstaltung ist auf großes Interesse gestoßen.

### **3.1.2 Ausbildung von Pflegelotsen in Unternehmen**

In Kooperation mit der Koordinatorin des Lokalen Bündnisses für Familie im Kreis Gütersloh wurden erstmalig im Kreis Gütersloh „betriebliche Pflegelotsen“ ausgebildet.

Wenn Angehörige plötzlich zum Pflegefall werden, ist dies eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Ganz besonders wichtig ist es deshalb für die Betroffenen, sich in der neuen Situation schnell zurechtzufinden und die Pflege zu organisieren. Hilfreich ist es, einen Ansprechpartner zu haben, der eine erste Orientierung geben kann. Besonders für Berufstätige kann diese Form der Unterstützung eine große Erleichterung sein.

Vor diesem Hintergrund fand am 19. April 2012 im Kreishaus eine Informationsveranstaltung „betrieblicher Pflegelotse“ statt. Pflegelotsen sollen erste Ansprechpartner für betroffene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein, bei grundlegenden Fragestellungen zum Thema Pflege helfen zu können: Woher bekomme ich Hilfe? Wo bekomme ich die nötigen Infos? Welche Angebote gibt es überhaupt? Wer trägt die Kosten?

Zahlreiche interessierte Unternehmen nahmen an dieser Veranstaltung teil.

## **4 Öffentlichkeitsarbeit**

### **4.1 Pressearbeit**

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2012 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder Aktivitäten (siehe Anlage 1).

### **4.2 BIGS-Präsentationen**

- 18.02. und 19.02.2012: BIGS-Informationsstand auf der 2. Gesundheitsmesse „Fit und Gesund“ in der Stadthalle Gütersloh
- 03.03.2012: BIGS-Informationsstand – Darmgesundheitstag im Klinikum Gütersloh
- 28.04.2012: BIGS-Informationsstand – Brustkrebstag im Theater der Stadt Gütersloh
- 05.05.2012: BIGS-Informationsstand – Eröffnung des Zentrums Altersmedizin in der LWL Klinik Gütersloh
- 02.09.2012: BIGS-Informationsstand - 15. Selbsthilfetag in Steinhagen
- 27.10.2012: BIGS-Informationsstand – Tag der offenen Tür im St. Elisabeth-Hospital

### **4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS**

Kreisverwaltung Gütersloh  
St. Elisabeth Hospital  
Aktion Mensch

[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
[www.sankt-elisabeth-hospital.de](http://www.sankt-elisabeth-hospital.de)  
[www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

Klinikum Gütersloh	<a href="http://www.klinikum-guetersloh.de">www.klinikum-guetersloh.de</a>
Koskon	<a href="http://www.koskon.de">www.koskon.de</a>
Nakos	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
Selbsthilfenetz	<a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a>
Hilfeatlas	<a href="http://www.hilfeatlas.de">www.hilfeatlas.de</a>
Pflegeinformationssystem Gütersloh	<a href="http://www.pflege-gt.de">www.pflege-gt.de</a>
Demenz-Servicezentrum OWL	<a href="http://www.demenz-service-nrw.de">www.demenz-service-nrw.de</a>
Stadt Gütersloh	<a href="http://www.guetersloh.de">www.guetersloh.de</a>
Stadt Harsewinkel	<a href="http://www.harsewinkel-sozial.de">www.harsewinkel-sozial.de</a>
Stadt Versmold	<a href="http://www.versmold-sozial.de">www.versmold-sozial.de</a>

## **5 Strukturelle und personelle Situation 2012**

### **5.1 Personal**

#### **Ansprechpartnerin für den Bereich Gesundheit/Pflege:**

Petra Lummer

Dipl. Pflegewissenschaftlerin (FH), Gesundheitswissenschaftlerin (MPH),  
Krankenschwester

#### **Ansprechpartnerin für den Bereich Selbsthilfe:**

Jenny von Borstel

Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin, Psychotherapeutin (HPG)

#### **Verwaltungsmitarbeiterinnen:**

Diana Ortkras

Kauffrau im Groß- und Außenhandel, staatlich geprüfte Betriebswirtin

### **5.2 Öffnungszeiten**

Die BIGS war im Jahr 2011 dienstags und donnerstags von 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr und 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr sowie mittwochs und freitags von 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr geöffnet.

Aktionssamstage fanden mehrmals im Jahr samstags von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr in den Räumlichkeiten der BIGS statt.

## 6 Jahresplanung 2013

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Veranstaltungsplanung für das Jahr 2013.

Tab. 9: Veranstaltungsplanung 2013

Monate	Aktionssamstage	Informationsveranstaltungen
Februar		Kooperationsveranstaltung mit der Unfallkasse NRW  <b>Mi. 27.02.13; 09:00 bis 16:00 Uhr</b> Fachtag Lehrgesundheit – gesund Lehren – gesund lernen
März		<b>Mi. 20.03.13</b> <b>Volkskrankheit Divertikulose</b> Dr. med. Alexander Thüner, Oberarzt Medizinische Klinik, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, St. Elisabeth Hospital
April		<b>Mi. 10.04.13</b> <b>Behandlung demenzkranker im Zentrum für Altersmedizin - ein neuer Weg</b> Dr. med. Meissnest, Chefarzt Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie LWL-Klinikum Gütersloh
Mai	<b>Sa. 04.05.13</b> 15 Jahre Jubiläum: Schlaganfallgruppe Gütersloh 20 Jahre Jubiläum: Stiftung Deutsche Schlaganfall - Hilfe Gütersloh	<b>Mi 22.05.13</b> <b>Ambulante Therapie bei chronischen Schmerzen</b> Dr. med. Folker Heinhold, Facharzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur, Notfallmedizin, Gütersloh
Juni	<b>Sa. 08.06.13</b> Arthrose – Selbsthilfe Kreis Gütersloh/ Warendorf ABE - Angeborene Bindegewebserkrankungen e.V. Schloß Holte-Stukenbrock	<b>Mi. 19.06.13</b> <b>Warum sollte mir mein Blutdruck nicht egal sein?</b> Dr. med. Michael Hanraths, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin Klinikum Halle/ Westf.
Juli	<b>Sa. 06.07.13</b> Lebensfreude nach Krebs, Schloß Holte-Stukenbrock Zuversicht - Leben nach Krebs, Steinhagen	
September	<b>08.09.13</b> <b>16. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh in Langenberg</b>	
September		<b>Do. 26.09.13</b> <b>Wie gefährlich ist Sodbrennen?</b> PD Dr. med. Gero Massenkeil ist Chefarzt der Medizinischen Klinik II, Klinikum Gütersloh
Oktober	<b>Sa. 05.10.13</b> Blaues Kreuz Deutschland e.V., Ortsverein Gütersloh, Hilfe für Suchtkranke Dt. Leberhilfe – Hepatitisselbsthilfe Gütersloh	

November		<b>Do. 14.11.13</b> <b>Osteoporose, eine unterschätzte Erkrankung</b> Dr. med. Cord Ulrich Küttemeyer, Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie, Osteologe DVO
----------	--	---

### **6.1 Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi)**

Im Rahmen der Kampagne zur Gesundheitsförderung werden auch im Jahr 2013 Informationsveranstaltungen durch die Mediatorinnen und Mediatoren durchgeführt.

### **6.2 Fachtag Lehrgesundheit im Kreis Gütersloh**

Erstmalig findet am 27. Februar 2013 ein Fachtag Lehrgesundheit im Kreishaus Gütersloh statt. Dieser Tag steht unter dem Motto „Gesund lehren – gesund bleiben“.

### **6.3 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh**

Das jährliche Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh wird am Dienstag, den 05. März 2013 stattfinden.

### **6.4 16. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh**

Der 16. Tag der Selbsthilfe ist für den 08. September 2013 in Langenberg im Rahmen des Langenberger-Gesundheitstages geplant.

### **6.5 In-Gang Setzer/innen – Stütze für neue Selbsthilfegruppen**

Das Projekt wird im Jahr 2013 fortgeführt.

### **6.6 Fortbildung Selbsthilfegruppen**

Im Juni 2013 wird in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe KOSA - Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten eine Fortbildung für Selbsthilfegruppen zur Verbesserung der Kommunikation mit Ärzten angeboten.

**Anschrift:**

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) des  
Kreises Gütersloh  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Tel            05241/ 82 35 86  
Fax            05241/ 82 35 87  
Email         bigs@gt-net.de  
Internet      www.kreis-guetersloh.de

**Öffnungszeiten:**

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag  
10.00 Uhr – 13.30 Uhr  
Dienstag, Donnerstag  
14.30 Uhr – 18.00 Uhr  
Aktionssamstage von 10.00 Uhr – 13.00 Uhr

**Kontakt:****Bereich Gesundheit / Pflege**

Petra Lummer

**Bereich Selbsthilfe**

Jenny von Borstel

**Verwaltung**

Diana Ortkras

**Presseberichte 2012**



**Altwerden im Kreis Gütersloh**

Neue Westfälische vom 09.01.2012

**Altwerden im Kreis Gütersloh**

*Schulung von Gesundheitsmediatoren zum Thema „Alter, Pflege und Gesundheit“*

■ Kreis Gütersloh (NW). Im Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit in Nordrhein-Westfalen“ fand jetzt im Kreishaus Gütersloh eine Schulung für Gesundheitsmediatoren zum Thema „Alter, Pflege und Gesundheit“ statt. Konrad Röhl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Oberarzt der LWL-Tagesklinik sowie der psychiatrischen Ambulanz in Halle/Westl., informierte die Teilnehmerinnen unter anderem über Ernährungs- und Trinkempfehlungen, Impfungen, Schmerzen und Medikamenteneinnahme im Alter.

Was ist eine Betreuungs- oder Vorsorgevollmacht und was ist bei dementiellen Erkrankungen zu beachten? Auch diese Fragen klärte Röhl in seinem Vortrag. Wie kann man sich Unterstützung und Hilfe im Kreis Gütersloh holen? Darüber referierte Monika Sauer, Sachgebietsleiterin von der Abteilung Arbeit und Soziales des Kreises Gütersloh. Ihr Schwerpunkt waren die Themen Pflegebedürftigkeit, Pflegestufen und Pflegeversicherung.

Das Projekt MiMi will vor al-

lem eines: Die Gesundheit von Migranten verbessern, den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern und auf diese Weise die Integration stärken. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden im Kreis Gütersloh bereits vor drei Jahren gut integrierte Migrantinnen und Migranten zu Gesundheitsmediato-

ren ausgebildet. Sie unterstützen und informieren ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und andere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Christel Kunz von der Abteilung Gesundheit im Kreis Gütersloh ist stolz: „Unsere Mediatoren haben be-

reits mehr als 70 Informationsveranstaltungen durchgeführt.“ Themen der Veranstaltungen unter dem Dachmotto „Mit Migranten für Migranten“ waren zum Beispiel die seelische Gesundheit, Kindergesundheit und Unfallprävention sowie Ernährung und Bewegung.

Die mehrsprachigen Informationsveranstaltungen finden beispielsweise in Familienzentren, Kindergärten, Grundschulen, Gemeindehäusern, Jugendhäusern, Kliniken sowie in Räumlichkeiten der Wohlfahrtsverbände und der Sport- und Kulturvereine des Kreises Gütersloh statt. Die Mediatoren erhalten für die Durchführung ein Honorar, das bei Bedarf auch aus Projektmitteln finanziert werden kann. Bisher wurde das MiMi-Gesundheitsprojekt vom Gesundheitsministerium NRW, vom BKK Bundes- und Landesverband und dem Unternehmen Janssen-Cilag gefördert. Im Kreis Gütersloh beteiligen sich zudem die BKK Miele und die Bertelsmann BKK an der Finanzierung des erfolgreichen Gesundheitsprojektes. Projektträger ist das Ethno-Medizinische Zentrum in Hannover.



**Erfolgreiches Seminar:** Petra Lummer, Monika Sauer, Christel Kunz, Konrad Röhl (vorn, v.l.). Dahinter die Schulungsteilnehmerinnen (v.l.): Sinaida Schilow, Verena Bax, Feride Yamac, Seval Kacak, Anila Börger, Behiye Shemunkasho, Irina Kopp und Irina Scheit. foto: NW

## Aktionssamstag in der BIGS

Neue Westfälische vom 01.03.2012

# Aktionssamstag in der BIGS

## *Selbsthilfegruppen geben Auskunft*

■ **Gütersloh.** Die BIGS veranstaltet am 3. März einen Aktionssamstag. Im Foyer der Stadtbibliothek stehen von 10 bis 13 Uhr Mitglieder der Gruppen „Lebensfreude nach Krebs“ (Schloß Holte-Stukenbrock), „Zuversicht – Leben nach Krebs“ (Steinhagen) und „Chronische Schmerzen und Fibromyalgie“ sowie der betreuende Arzt Dr. Tibir Kracun zum Gespräch zur Verfügung.

Schmerzen sind eine weitverbreitete Gesundheitsstörung. Zu der Gruppe der chronischen Schmerzen gehören immer wiederkehrende oder ständig vorhandene Kopf-, Nacken-, Rü-

cken oder auch Nervenschmerzen. Sie können nach Ausbildung eines „Schmerzgedächtnisses“ zur eigenständigen Schmerzkrankheit führen. Fibromyalgie wird zu den weichteilrheumatischen Krankheiten gerechnet. Der Verlauf ist meist chronisch mit Schmerzen an verschiedenen Körperregionen, insbesondere Kopf und Rücken. Krebserkrankungen stellen einen massiven Einschnitt ins Leben dar. In der Selbsthilfegruppe tauschen sich die Teilnehmer über Erfahrungen und mögliche Behandlungen aus und unterstützen sich gegenseitig.

**Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Die Glocke vom 03.03.2012

— *Bigs* —

**Selbsthilfegruppen  
stellen sich vor**

**Kreis Gütersloh. (gl).** Beim Aktionssamstag heute in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) stehen Mitglieder der Krebs-Selbsthilfegruppen aus Schloß Holte-Stukenbrock und Steinhagen sowie Vertreter und ein Arzt der Gruppe für chronische Schmerzen und Fibromyalgie in Gütersloh Rede und Antwort. Zwischen 10 und 13 Uhr sind interessierte Bürger im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh willkommen.

**Selbsthilfegruppen stellen sich vor**

Westfalen-Blatt vom 03.03.2012

**Selbsthilfegruppen  
stellen sich vor**

**Gütersloh (WB).** Beim Aktionstag der BIGS an diesem Samstag von 10 bis 13 Uhr im Foyer der Stadtbibliothek stehen Mitglieder der Gruppen »Lebensfreude nach Krebs« Schloß Holte-Stukenbrock, »Zuversicht – Leben nach Krebs« Steinhagen und »Chronische Schmerzen und Fibromyalgie« Gütersloh sowie der betreuende Arzt dieser Selbsthilfegruppe Dr. med. Tibir Kracun zum Gespräch zur Verfügung. Weitere Informationen in der BIGS, ☎ 0 52 41/82 35 86.

**Kinder trauern anders: Selbsthilfe für Alleinerziehende**

Neue Westfälische vom 05.03.2012

## **Kinder trauern anders: Selbsthilfe für Alleinerziehende**

■ **Gütersloh.** Am Mittwoch, 7. März, ist um 20 Uhr im Katharina-Luther-Haus, Feuerbornstraße 36, das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe „Kinder trauern anders“. Angesprochen sind Menschen, die ihren Partner durch Tod verloren haben, alleine sind und Kinder großziehen. Die Themen sind Kinder, Trauer und Neuausrichtung. Neben Gesprächen sind Unternehmungen, gemeinsames Lachen und Freizeitgestaltung geplant. Weitere Treffen sind in Planung, Informationen gibt es unter Tel. (0 52 41) 82 35 86.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Neue Westfälische vom 07.03.2012

# Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

*Veranstaltung am 13. März im Kreishaus*

■ **Kreis Gütersloh (NW).** Zu einem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen lädt die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh).

Das kreisweite Treffen findet am Dienstag, 13. März, um 19 Uhr im großen Sitzungssaal 2 (1. Etage) des Kreishauses, Herzebrocker Straße 140, statt. Themen des Gesamttreffens sind der 15. Selbsthilfetag in Steinhagen im Rahmen des Heidefestes am Sonntag, 2. September.

Des Weiteren wird Doris Schlömann, Leiterin der Koope-

rationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen Lippe (KOSA), Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe die Serviceangebote der KOSA - Kooperation zwischen Selbsthilfe und Medizin vorstellen.

Alle Selbsthilfegruppen sind eingeladen, an diesem Gesamttreffen teilzunehmen; insbesondere auch Gruppen, die im Vorfeld noch keinen Kontakt zur BIGS hatten.

Weitere Informationen gibt es in der BIGS unter Tel. (0 52 41) 82 35 86.

## Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Westfalen-Blatt vom 07.03.2012

### **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen**

**Kreis Gütersloh (WB)** Zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen lädt die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) ein. Das Treffen findet am Dienstag, 13. März, um 19 Uhr im Sitzungssaal 2 des Kreishauses statt. Thema ist der 15. Selbsthilfetag in Steinhagen beim Heidefest am 2. September. Alle Selbsthilfegruppen sind eingeladen, insbesondere auch Gruppen, die noch keinen Kontakt zur BIGS hatten. Infos unter ☎ 052 41/82 35 86.

### **Landrat hält Sprechstunde**

**Kreis Gütersloh (WB)** Landrat Sven-Georg Adenauer hält eine Sprechstunde am Mittwoch, 14. März, von 15 bis 17 Uhr. Anmeldungen nimmt Monika Wecker unter ☎ 052 41/85 10 03 an.

## Vortrag über die Schilddrüse

Neue Westfälische vom 08.03.2012

### **Vortrag über die Schilddrüse**

■ **Gütersloh.** Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises (BIGS) referieren am kommenden Donnerstag (15. März) Chefarzt Dr. Eduard Kusch und Oberärztin Dr. Martina Friedemann (Klinik für Allgemein-, Visceral- und Thoraxchirurgie des St.-Elisabeth-Hospitals) zum Thema „Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung“. Der Vortrag findet um 19 Uhr in der AOK (Barkeystraße 19) statt. Er behandelt die wichtigsten Fragen zum Thema Schilddrüse. Interessierte sind willkommen. Weitere Informationen gibt es bei der BIGS unter Tel. 82 35 86.

**Selbsthilfetag wird vorbereitet**

Die Glocke vom 09.03.2012

13. März

**Selbsthilfetag  
wird vorbereitet**

**Kreis Gütersloh (gl).** Zu einem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen lädt die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises (Bigs) für Dienstag, 13. März, ins Kreishaus Gütersloh ein. Ab 19 Uhr geht es um den 15. Selbsthilfetag in Steinhagen am Sonntag, 2. September. Ferner werden Serviceangebote der Kooperation zwischen Selbsthilfe und Medizin vorgestellt. Alle Selbsthilfegruppen sind eingeladen. Mehr bei der Bigs, ☎ 05241/823586.

## Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Westfalen-Blatt vom 13.03.2012

### **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen**

**Gütersloh (WB).** Zu einem Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen lädt die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh). Das kreisweite Treffen findet heute, Dienstag, um 19 Uhr im großen Sitzungssaal 2 des Kreishauses, Herzebrocker Straße 140, statt. Ein Thema wird der 15. Selbsthilfetag in Steinhagen am Sonntag, 2. September sein. Des Weiteren wird Doris Schlömann von der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe die Angebote der KOSA-Kooperation zwischen Selbsthilfe und Medizin vorstellen. Alle Selbsthilfegruppen sind eingeladen. Weitere Infos gibt es in der BIGS, ☎ 0 52 41/82 35 86.

## Ärzte referieren über die Schilddrüse

Neue Westfälische vom 14.03.2012

### **Ärzte referieren über die Schilddrüse**

■ **Gütersloh (NW).** Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) werden am Donnerstag, 15. März, Chefarzt Dr. Eduard Kusch und Oberärztin Dr. Martina Friedemann vom Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh zum Thema „Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung“ referieren. Der Vortrag findet in den Räumen der AOK in Gütersloh, Barkeystraße 19 um 19 Uhr statt. Der Vortrag behandelt die wichtigsten Fragen zum Thema Schilddrüse: Was ist die Schilddrüse eigentlich für ein Organ? Was hat Jod mit meiner Schilddrüse zu tun? Welche Schilddrüsenerkrankungen gibt es? Wann muss operiert werden? Was bedeutet „bösartiger Schilddrüsentumor“? Kann man ohne Schilddrüse leben?

**Kinder trauern ganz anders**

Die Glocke vom 17.03.2012

*Selbsthilfe*

**Kinder trauern  
ganz anders**

**Kreis Gütersloh (gl).** In einer neuen Selbsthilfegruppe sollen Menschen zusammenkommen, die in den vergangenen Jahren ihren Partner durch Tod verloren haben, allein sind und Kinder großziehen. Treffpunkt für alle, die sich über Themen wie trauernde Kinder und Neuausrichtung austauschen möchten, die Interesse an Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen haben, ist am Mittwoch, 21. März, ab 20.30 Uhr die Cafeteria des Katharina-Luther-Hauses in Gütersloh, Feuerbornstraße 36.

 **Nähere Infos bei der Bigs**  
unter  **05241/823586.**

## Bürgerinformation macht Osterferien

Neue Westfälische vom 30.03.2012

### **Bürgerinformation macht Osterferien**

■ **Kreis Gütersloh.** Von Dienstag, 3. April, bis Freitag, 13. April, macht die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh) Ferien. In dieser Zeit können lediglich schriftlich Nachrichten abgegeben werden. Entweder direkt in der BIGS im Foyer der Stadtbibliothek, dort wird eine Postbox aufgestellt oder per Brief oder E-Mail. Ab Dienstag, 17. April, ist die BIGS wieder geöffnet.

## In-Gang-Setzer dringend gesucht

Neue Westfälische vom 14.04.2012



**Gedankenaustausch:** Dr. Matthias Gubba, Leiter der Abteilung Gesundheit bei der Kreisverwaltung, Petra Lummer von der BIGS, Anette Harnischfeger, Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis, Thomas Kuhlbusch, Fachbereichsleiter Gesundheit, Ordnung und Recht, Referentin Doris Schlömann, Manfred Bohnenkamp und Jenny von Borsstel von der BIGS (v. l.).

# In-Gang-Setzer dringend gesucht

*Treffen der Selbsthilfegruppen im Kreis*

■ **Kreis Gütersloh.** Um den Gewinn für Patient und Praxis ging es beim Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh. Zum elften Mal holte die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh) die Gruppen zusammen. Referentin Doris Schlömann, Leiterin der Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen-Lippe (KOSA), zeigte die Vorteile von Kooperationen auf, musste aber feststellen, dass von den rund 70 Teilnehmenden nur fünf bislang schon mit Ärzten zusammen arbeiten.

Für weitere Schulung von „In-Gang-Setzern“, die neuen Selbsthilfegruppen in der Startphase Unterstützung anbietet,

warb die BIGS. In-Gang-Setzer helfen den Teilnehmenden neuer Gruppen dabei, sich vertraut zu machen. Hier sei das Interesse groß und zwei von drei Schulungen seien bereits ausgebucht.

Die Begrüßung der Selbsthilferevertreter nahm Thomas Kuhlbusch, Fachbereichsleiter Gesundheit und Ordnung vor. Er lobte die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und war sich sicher: „Die Erfahrung zeigt, dass eine gelungene Zusammenarbeit für beide Seiten einen Nutzen bringen kann.“ Aufgrund des vielfach geäußerten Wunsches nach Zusammenarbeit mit Ärzten bot Schlömann an, speziell zu diesem Thema eine Fortbildung für Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh durchzuführen.

Informationen zur Pflege

Neue Westfälische vom 17.04.2012

**Informationen  
zur Pflege**

Kreis Gütersloh. Bin ich versichert? Was ist, wenn mir in der Pflege ein Unfall passiert? Diese und weitere Fragen beantwortet Alexandra Daldrup von der Unfallkasse NRW am Donnerstag, 19. April, 10 Uhr im Kreishaus Gütersloh. Speziell eingeladen sind ambulante Pflegekräfte und pflegende Angehörige. Der Kreis Gütersloh und die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle) möchten Angehörige, die in der Pflege tätig sind besser fördern. Deshalb wird für diese Zielgruppe über die beitragsfreie Pflegeunfallversicherung und den Schutz der Gesundheit der Pflegenden informiert. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Weitere Informationen bei der BIGS unter Tel: (052 41) 82 35 86.

Unterstützung für Patient und Praxis

Neue Westfälische vom 01.05.2012

## Unterstützung für Patient und Praxis

*Kassenärztliche Vereinigung und BIGS informieren über Selbsthilfeangebote*

■ Kreis Gütersloh. Großen Zuspruch fand ein Workshop für Arzthelferinnen im Kreishaus Gütersloh. 49 Mitarbeiterinnen aus heimischen Arztpraxen ließen sich über das Angebot der Selbsthilfe informieren.

Doris Schlömann von der Kassenärztlichen Vereinigung West-

falen-Lippe referierte über die Arbeit der Selbsthilfegruppen und die Nahtstelle zu Arztpraxen. Denn gerade die Medizinischen Fachangestellten gleichsam als Visitenkarte einer jeden Praxis entscheiden, ob sich ein Patient gut aufgehoben fühlt. Klammer ihres Vortrags waren

die Fragen: „Haben Sie in Ihrer Praxis schon mal eine Selbsthilfegruppe empfohlen?“ Und: „Würden Sie nach diesem Workshop eine Selbsthilfegruppe empfehlen?“ Ja, sie würden. Viele zumindest. Dazu trugen auch die Referate von Norbert Hensdick (Kreuzbund Gitters-

loh) und Siegfried Keil (Leben nach Krebs) bei, in denen sie aus ihrer täglichen Arbeit berichteten. Jenny von Borstel von der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle) zeigte Wege auf, wie Patienten auf die Selbsthilfe hingewiesen werden können.

## Gesundheitsmediatorinnen unterstützen Migranten

Die Glocke vom 05.05.2012

Gemeinschaft Libelle

# Gesundheitsmediatorinnen unterstützen Migranten

Verl-Sürenheide (rast). Sonders dort, wo viele Menschen mit Migrationshintergrund leben. So auch in Sürenheide. In dem Viertel „der Hochhäuser“ arbeitet der Verein „Gemeinschaft Libelle“. Einer der Programmpunkte ist die monatliche Frauengesprächs-

runde. Fünfmal im Jahr steht dabei die Gesundheit im Vordergrund. Am Donnerstagsabend hieß das Thema: „Essstörungen mit der Referentin Ruth Walter von der Caritas. Die Gesundheitsforen gehen von der Mimi-Rheine, die 2008 in NRW und in Gütersloh ins Leben gerufen wurde. „Mit Migranten für Migranten“ verbinde sich hinter der Abkürzung. Idee ist es, dass ausgebildete Gesundheitsmediatorinnen, die ihre Muttersprache und Deutsch beherrschen, aus einem festgelegten

Themenkatalog referieren oder eine Referentin unterstützen, indem sie Dolmetschen.

Feride Yamac und Behiye Shemunkasho sind Gesundheitsmediatorinnen. Sie arbeiten in Sürenheide. Als zahnmedizinische Verwaltungsgangestellte kommt Feride Yamac vom Fach. Behiye Shemunkasho lebt seit 24 Jahren in Deutschland. Sie spricht Kurdisch, Türkisch, Aramäisch und Deutsch. Zu Schule gegangen ist sie nicht. „Lesen hat sie sich selber beigebracht“, erklärt Margret Lütkebohle, Vorsitzende der Gemeinschaft Libelle. Die deutsche Sprache und besonders das Lesen stellen das größte Hindernis beim Erreichen der Familien dar. „Da hilft das ganze Verteilen von Flugblättern nichts. Die Leute kommen nur auf persönliche Einladung, wenn man an der Haustür klingelt oder anruft“, weiß Margret Lütkebohle. „Wenn ich zum

Beispiel zwei Wochen nicht hier vorbeischaue, fragen sie mich, ob ich mit ihnen nichts mehr zu tun haben will“, so Lütkebohle.

Inzwischen hat sich ein Stamm von 10 bis 20 Frauen herauskristallisiert, die die Veranstaltungen besuchen. Es werden Dinge besprochen, die die Familie betreffen. Selbstgebackener Kuchen und Tee gehören dazu. Das lockert die Atmosphäre. „Wir haben sehr viel gelacht“, erinnert sich Margret Lütkebohle daran, als es um Brustkrebs ging und wie ihm die Frau bei sich selber untersuchen kann. „Das sollten ja keine Fachvorträge sein“, erklärt die Libelle-Vorsitzende. Es muss verständlich bleiben. Auch die Übersetzung geht nicht immer ein zu eins. Worte, die es im Türkischen nicht gibt, müssen beschrieben werden. „Ich erzähle immer kleine Geschichten“, sagt Behiye Shemunkasho.



Arbeiten als Gesundheitsmediatorinnen: Behiye Shemunkasho (links) und Feride Yamac. Bild: Steinbecke

**In Arztpraxis auch an Selbsthilfe denken**

Die Glocke vom 05.05.2012

— *Workshop für Fachangestellte* —

# In Arztpraxis auch an Selbsthilfe denken

**Kreis Gütersloh (gl).** Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (Bigs) und die Kassenärztliche Vereinigung haben kürzlich im Rahmen eines Workshops Arzthelferinnen zum Thema „Selbsthilfe – Unterstützung für Patient und Praxis“ informiert. Die Veranstaltung im Gütersloher Kreishaus traf mit 49 Teilnehmerinnen auf großen Zuspruch.

Doris Schlömann von der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe referierte über die Arbeit der Selbsthilfegruppen und die Nahtstelle zu Arztpraxen. Gerade die Medizinischen Fachangestellten als Visitenkarte einer jeden Praxis entschieden, ob sich ein Patient gut aufgehoben fühle, betonte sie. Klammer ihres Vortrags waren die Fragen: „Haben Sie in Ihrer Praxis schon mal eine Selbsthilfegruppe empfohlen?“ Und: „Würden Sie nach diesem

Workshop eine Selbsthilfegruppe empfehlen?“

Ja, viele würden es, wie sie am Ende des Tages erklärten. Dazu hatten auch die Referate von Norbert Hensdiek (Kreuzbund Gütersloh) und Siegfried Keil (Leben nach Krebs, Schloß Holte-Stukenbrock) beigetragen, in denen sie aus ihrer täglichen Arbeit berichteten. Jenny von Borstel von der Bigs zeigte Wege auf, wie Patienten auf die Selbsthilfe hingewiesen werden können. Arzthelferinnen könnten Infomaterial auslegen und informieren, überzeugen und Ansprechpartner nennen. Auch die Themen Praxismappe, Faltblätter und Internetseite wurden angesprochen. Wenn Medizinische Angestellte sich unsicher sind, wer bei der Vielzahl der Selbsthilfegruppen im Kreis helfen kann, weiß die Bigs Rat. Als erste Anlaufstelle vermittelt sie an Selbsthilfegruppen weiter (Kontakt: ☎ 05241/823586).



**Informierten über die Selbsthilfe:** (v. l.) Doris Schlömann (Kassenärztliche Vereinigung), Jenny von Borstel (Bigs), Siegfried Keil (Selbsthilfegruppe Lebensfreude nach Krebs, Schloß Holte-Stukenbrock), Beate Schlegel (Kassenärztliche Vereinigung) und Norbert Hensdiek (AG Suchtselbsthilfe Kreis Gütersloh und Kreuzbund Gütersloh).

## Trauerarbeit mit Kinder

Neue Westfälische vom 08.05.2012

### **Trauerarbeit mit Kindern**

■ **Gütersloh.** Am Mittwoch, 9. Mai, um 9.30 Uhr treffen sich im Café des Gartencenters Brockmeier (Porta) Menschen, die ihren Partner durch Tod verloren haben und allein die Kinder großziehen. Themen sind Kinder, Trauer und Neuausrichtung. Neben Gesprächen finden Unternehmungen, gemeinsames Wieder-Lachen-Lernen und Freizeitgestaltungen statt. Informationen gibt es auch bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) in der Stadtbibliothek (Blessenstätte 1), Tel. 82 35 86.

Thema: Herzinfarkt bei Frauen

Neue Westfälische vom 09.05.2012

## Thema: Herzinfarkt bei Frauen

*Oberärztin referiert am Donnerstag in der AOK*

■ **Gütersloh (NW).** Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (BIGS) referiert Bejtyle Kacabashi, Oberärztin am Klinikum Gütersloh, am morgigen Donnerstag (10. Mai) über das Thema „Herzinfarkt bei Frauen – Falsche Diagnose?“. Beginn ist um 19 Uhr in der AOK (Barkeystraße 19).

Beschwerden sind bei Frauen vergleichsweise unspezifisch und diagnostische Tests weniger genau als bei Männern. Daher dauert es oft länger, bis die nötigen Therapiemaßnahmen ergriffen werden. Frauen sterben deshalb häufiger an Folgen eines Herzinfarkts als Männer. Weitere Informationen gibt es bei der BIGS unter Tel. 82 35 86.

## Herzinfarkt bei Frauen

Die Glocke vom 09.05.2012

*Bigs*

### **Herzinfarkt bei Frauen**

**Kreis Gütersloh** (gl). Auf Einladung der Bigs (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle Kreis Gütersloh) spricht am Donnerstag, 10. Mai, Bejtyle Kacabashi, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin 1 am Klinikum Gütersloh, zum Thema „Herzinfarkt bei Frauen – falsche Diagnose?“. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr in der AOK in Gütersloh, Barkeystraße 19. Bei Frauen äußert sich ein Herzinfarkt anders als bei Männern, heißt es in der Ankündigung. Es dauere oft länger, bis Therapiemaßnahmen ergriffen würden.

## Herzinfarkt bei Frauen

Westfalen-Blatt vom 10.05.2012

### **Herzinfarkt bei Frauen**

**Gütersloh (WB).** Auf Einladung der BIGS wird heute, Donnerstag Bejtyle Kacabashi, Oberärztin für Innere Medizin im Klinikum Gütersloh, zum Thema »Herzinfarkt bei Frauen – Falsche Diagnose?« referieren. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr in den Räumen der AOK, Barkeystraße 19. Bei Frauen äußert sich ein Herzinfarkt anders als bei Männern. Die Beschwerden sind bei Frauen vergleichsweise unspezifisch und die diagnostischen Tests weniger genau als bei Männern.

**Wer pflegt, braucht oft Rat**

Die Glocke vom 11.05.2012

Unfallkasse bietet Seminare an

**Wer pflegt, braucht oft Rat**

Kreis Gütersloh (gl). In Nordrhein-Westfalen werden laut Pflegestatistik fast die Hälfte aller Pflegebedürftigen zuhause versorgt. Das sind zirka 223 000 Menschen mit einer Pflegestufe. Petra Lummer von der Bigs (Bürgerversicherung Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle Kreis Gütersloh) sagt: „Dass die Unfallkasse pflegende Angehörige versichert, ist vielen nicht bekannt.“

Aus diesem Grund lud die Bigs zu einer Informationsveranstaltung ins Gütersloher Kreischaus ein. Alexandra Daldrup von der Unfallkasse NRW zeigte auf, welche Angebote die Kasse für pflegende Menschen anbietet, damit Unfälle, Erkrankungen und

durch Pflege bedingte Gesundheitsgefahren vermieden werden können.

„Für Angehörige, die einen pflegebedürftigen Menschen zuhause versorgen, ist die Situation nicht immer einfach“, weiß Lummer. Möglicherweise bedeute die Pflege einen starken körperlichen Einsatz. Auch sei die psychische Belastung oft groß. Darüber hinaus fehle den Familienmitgliedern häufig die Zeit für Entspannung, Urlaub, Hobbys und für Schlaf. „Die sozialen Beziehungen verringern sich, für Freunde bleibt nicht viel Zeit“, schildert Lummer das Dilemma.

Zur Vorbeugung bietet die Unfallkasse kostenlose Seminare sowohl für Angehörige als auch für

Multiplikatoren im Pflegebereich an. Seminartemen sind zum Beispiel „Beim Pflegen gesund bleiben“, „Rückengerechtes Arbeiten für pflegende Angehörige“ und „Umgang mit demenziell erkrankten Angehörigen“. Der Gesetzgeber hat dafür gesorgt, dass pflegende Angehörige im Rahmen ihrer Tätigkeit durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt sind. Alexandra Daldrup informierte darüber, bei welchen Pflegeverrichtungen der Versicherungsschutz der Unfallkasse gegeben ist und welche Leistungen von der Unfallkasse gewährt werden. Informationen gibt es auch im Internet.

 [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)



Informationen über Hilfen und Versicherungsleistungen für pflegende Angehörige gab Alexandra Daldrup (rechts) von der Unfallkasse NRW auf Einladung von Petra Lummer von der Bigs im Kreischaus.

## Fester Bestandteil des Gesundheitswesens

Neue Westfälische vom 11.05.2012

# Fester Bestandteil des Gesundheitswesens

*37.500 Euro für Selbsthilfegruppen*

■ **Kreis Gütersloh.** Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen in diesem Jahr die Arbeit von 71 Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh mit über 37.500 Euro. Das beweist, dass das Engagement in Selbsthilfegruppen nicht nur zu einem wichtigen, sondern auch zu einem festen Bestandteil im Gesundheitswesen geworden ist.

Die Selbsthilfegruppen konnten ihre Förderanträge bis zum 31. März bei der „Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh“ (BIGS) einreichen. Die BIGS steht dabei sowohl den Selbsthilfegruppen als auch den Krankenkassen mit fachkundigem Rat zur Seite und dient als neutraler und zentraler Anlaufpunkt bei der Antragstellung und -annahme. Hierdurch wird der Verwaltungsaufwand für die Selbsthilfegruppen vereinfacht.

Nach Aufbereitung der Antragsunterlagen hat ein Gremium aus Krankenkassenvertretern und legitimierten Vertre-

tern der Selbsthilfe Ende April über die Förderanträge entschieden. Die Federführung in diesem Verfahren hatte die AOK Nord-West. Dabei zeigte sich wieder einmal, wie positiv die Zusammenarbeit aller Beteiligten vor Ort ist. Dem Team der BIGS, das sich erneut als kompetenter Ansprechpartner in Sachen Selbsthilfe gezeigt hat, kam dabei eine besondere Bedeutung zu.

Auch Jenny von Borstel von der BIGS zieht ein positives Fazit: „Die Krankenkassen im Kreis Gütersloh haben diese Aufgabe gemeinsam und wettbewerbsneutral umgesetzt. Mit den Fördergeldern sichern sie den Haushalt der Selbsthilfegruppen, die so einen großen Teil der laufenden Ausgaben decken können. Die Gemeinschaftsförderung trägt damit der sehr wichtigen Aufgabe der Gruppen Rechnung.“

Weitere Informationen für Selbsthilfegruppen: [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de).

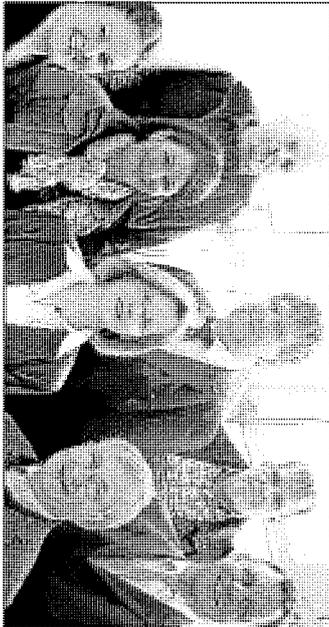


**Arbeiten eng zusammen:** Jenny von Borstel (BIGS), Claudia Röttgers (Barmer GEK), Ursula Hilbert (AOK), Hans Mutz (Selbsthilfe, vorne v. l.), Norbert Hensdick (Selbsthilfe), Michael Abding (DAK), Günter Philipps (Selbsthilfe) und Dirk Langert (IKK classic, hinten v. l.).

## Krankenkassen fördern 71 Initiativen mit 37500 Euro

Die Glocke vom 12.05.2012

Selbsthilfe



Geld für die Selbsthilfe: (vorn v. l.) Jenny von Borstel (Biggs), Claudia Rotzgers (Bavner GEK), Ursula Hilbert (AOK), Hans Mutz (Selbsthilfe), (hinten v. l.) Norbert Hensdick (Selbsthilfe), Michael Abelling (DAK), Günter Phillips (Selbsthilfe) und Dirk Langert (IKK classic).

## Krankenkassen fördern 71 Initiativen mit 37 500 Euro

**Kreis Gütersloh (gl).** Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen in diesem Jahr die Arbeit von 71 Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh mit rund 37 500 Euro. „Das beweist, dass das Engagement in Selbsthilfegruppen nicht nur zu einem wichtigen, sondern auch zu einem festen Bestandteil im Gesundheitswesen geworden ist“, so Michael Hilbert, Leiter Marketing bei der AOK-Regionaldirektion Bielefeld/Gütersloh.

Die Selbsthilfegruppen können ihre Förderanträge bei der Bürgerinformation, Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (Biggs) einreichen. Die Biggs stellt sowohl den Initiativen als auch den Krankenkassen mit Rat zur Seite und dient als Anlaufpunkt bei der Antragstellung und -annahme. So wird der Verwaltungsaufwand für die Selbsthilfegruppen vereinfacht. Ein Gremium aus Krankenkassenvertretern und legitimierten

Vertretern der Selbsthilfe entscheidet über die Förderanträge. Jenny von Borstel von der Biggs zieht ein positives Fazit: „Die Krankenkassen im Kreis haben diese Aufgabe wertebewusst und umgesetzt. Mit den Fördergeldern sichern sie den Haushalt der Selbsthilfegruppen, die so einen großen Teil der laufenden Ausgaben decken können. Die Gemeinschaftsförderung trägt damit der sehr wichtigen Aufgabe der Gruppen Rechnung.“

**Gemeinsam zurück ins Leben**

Neue Westfälische vom 16.05.2012

**Gemeinsam  
zurück ins Leben**

■ **Gütersloh** (NW). Gemeinsam reden, lachen und die Freizeit gestalten: Dazu lädt die Selbsthilfegruppe „Zurück ins Leben“ ein und bietet aus diesem Grund ein Gruppentreffen am morgigen Mittwoch (16. Mai) um 19 Uhr im Restaurant Appelbaum (Neuenkirchener Straße) an. Die Selbsthilfegruppe wendet sich speziell an Frauen und Männer ab 40 Jahren, die alleine sind und durch einschneidende Erlebnisse wie Burnout oder Tod des Partners den Anschluss an das Leben verloren haben. Ziel des Treffens ist es, dass sich die Betroffenen auf dem Weg zurück zu einem aktiven Leben gegenseitig unterstützen und Neues erproben. Informationen gibt es auch bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) im Foyer der Stadtbibliothek (Blessenstätte 1), Tel. 82 35 86 (E-Mail: [bigs@gt-net.de](mailto:bigs@gt-net.de)).

**[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)**

## Selbsthilfegruppen treffen sich vor der Dorfkirche

Westfalen-Blatt vom 24.05.2012



Vertreter der Selbsthilfegruppen haben sich am Dienstagabend im Heimathaus zu einem Informationstreffen zusammengelunden. Der Selbsthilfetag findet vor der Dorfkirche statt. Foto: Heiko Johanning

# Selbsthilfegruppen treffen sich vor der Dorfkirche

### Helfer stellen ihre Angebote erstmals beim Heidefest vor

Altkreis Halle (h). Der 15. Selbsthilfetag im Kreis kommt wieder nach Steinhausen. Er findet Sonntag, 2. September, um 11 Uhr erstmals im Rahmen des Heidefestes vor der Dorfkirche statt.

«Bislang haben wir 35 Gruppen vermerkt, die dabei sein wollen», zeigt Jenny von Borstel von der unsicheren Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) auf die Teilnehmerliste beim ersten Helfertreffen am Dienstagabend. «Es können aber noch einige zusätzlich mitmachen. Platz genug haben wir vor der Kirche», sagt die Sozialarbeiterin. Hausnummern dieses Selbsthilfetags

sind diesmal Krebskrankungen, Sucht und Schlaganfall. «Wir wollen wieder, wie in den Vorjahren auch, zu den einzelnen Themen Vorträge und Workshops anbieten. Diesmal gehen wir ins Heimathaus», sagt Jenny von Borstel. Dabei geht es beispielsweise um Depressionen, Schmerz oder allgemeine Krebskrankungen. Dazu wurden noch Experten eingeladen. Einer hat bereits zugesagt. Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller, Diplom-Psychologe und Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Gütersloh. Er spricht zum Thema «Angst und Depression – bewältigen und behandeln».

«Ich freue mich, dass wieder viele Selbsthilfegruppen, die normalerweise schon dabei gewesen sind, aus dem gesamten Altkreis und darüber hinaus mitmachen wer-

den», sagt Manfred Bohnenkamp von der Angst- und Panikgruppe Steinhausen, der das Treffen mit organisiert. Er stellt auch eine neue Gruppe vor. Sie heißt «Leben-Lernen-Lernen» und wurde im Februar gegründet. Leiterin Gudula Bielek sagt: «Sie wendet sich an Menschen in emotionalen Lebenskrisen, die wieder Lust am Leben finden wollen.»

Der Selbsthilfetag wird gegen 11 Uhr – nach dem Gottesdienst in der Dorfkirche – durch Landrat Sven-Georg Adenauer eröffnet, der auch Schulherr ist. «Da der Landrat nämlich beim Heidefest zu Gast ist, wird er sich auch beim Selbsthilfetag zeigen. Wir hoffen, dass sich der Platz vor der Dorfkirche dann mit vielen interessierten Menschen füllen würde», sagt Jenny von Borstel.



## Wer pflegt, ist versichert

Neue Westfälische vom 09.06.2012

# Wer pflegt, ist versichert

*BIGS erläuterte Angebote für pflegende Angehörige*

■ Kreis Gütersloh (NW). In Nordrhein Westfalen (NRW) werden laut Pflegestatistik nahezu die Hälfte aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, das sind zirka 223.000 Menschen mit einer Pflegestufe.

Petra Lummer von der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle): „Dass die Unfallkasse pflegende Angehörige versichert, ist vielen nicht bekannt.“ Deshalb hatte die BIGS kürzlich zu einer Informationsveranstaltung ins Gütersloher Kreishaus eingeladen. Referentin Alexandra Daldrup von der Unfallkasse NRW zeigte auf, welche Angebote die Unfallkasse für diese Personen anbietet, damit Unfälle, Erkrankungen und durch Pflege bedingte Gesundheitsgefahren vermieden werden können.

Für Angehörige, die sich entscheiden einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause zu versorgen, ist diese Situation nicht immer einfach. Möglicherweise bedeutet es einen starken körper-

lichen Einsatz. Auch die psychische Belastung sei oftmals sehr groß. Darüber hinaus fehlten den Familienmitgliedern häufig die Zeit für Entspannung, Urlaub, Hobbys und für Schlaf. Die sozialen Beziehungen verringern sich, für Freunde und Bekannte bleibt nicht viel Zeit.

Zur Vorbeugung bietet die Unfallkasse kostenlose Seminare für Angehörige und Multiplikatoren im Pflegebereich an. Seminarthemen sind zum Beispiel „Beim Pflegen gesund bleiben“, „Rückengerechtes Arbeiten für pflegende Angehörige“ oder „Umgang mit dementiell erkrankten Angehörigen“.

Der Gesetzgeber hat dafür gesorgt, dass pflegende Angehörige im Rahmen ihrer Pflegetätigkeit durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt sind.

Daldrup informierte die Anwesenden auch über den Versicherungsschutz für diese Gruppe. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter: [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de).

**Wer pflegt, ist versichert**

Verler Leben Ausgabe 05/2012

**BIGS macht Info-Veranstaltung im Kreishaus**

**Wer pflegt, ist versichert**

**Gütersloh.** In Nordrhein Westfalen (NRW) werden laut Pflegestatistik nahezu die Hälfte aller Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, das sind zirka 223.000 Menschen mit einer Pflegestufe. Petra Lummer von der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle): „Dass die Unfallkasse pflegende Angehörige versichert, ist vielen nicht bekannt, deshalb hat die BIGS zu einer Informationsveranstaltung ins Gütersloher Kreishaus eingeladen.“ Referentin Alexandra Daldrup von der Unfallkasse NRW zeigte auf, welche Angebote die Unfallkasse für diese Personen anbietet, damit Unfälle, Erkrankungen und durch Pflege bedingte Gesundheitsgefahren vermieden werden können. Für Angehörige, die sich entscheiden einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause zu versorgen, ist diese Situation allerdings nicht immer einfach. Möglicherweise bedeutet es einen starken körperlichen Einsatz. Auch die psychische Belastung ist oftmals sehr groß. Darüber hinaus fehlt den Familienmitgliedern häufig die Zeit für Entspannung, Urlaub, Hobbys und für Schlaf. Die sozialen Beziehungen verringern sich, für Freunde und Bekannte bleibt nicht viel Zeit. Zur Vorbeugung bietet die Unfallkasse kostenlose Seminare sowohl für Angehörige als auch für Multiplikatoren im Pflegebereich an. Seminarthemen sind zum Beispiel „Beim Pflegen gesund bleiben“, „Rückengerechtes Arbeiten für pflegende Angehörige“ oder „Umgang mit dementiell erkrankten Angehörigen“. Für

Multiplikatoren im Pflegebereich bietet die Unfallkasse NRW kostenlose Seminare beispielsweise zum Thema „Kommunikative Grundlagen zur Beratung pflegender Angehörige“ an. Der Gesetzgeber hat dafür gesorgt, dass pflegende Angehörige im Rahmen ihrer Pflege-



Referierte jetzt im Kreishaus Gütersloh: Alexandra Daldrup von der Unfallkasse NRW (rechts). Petra Lummer von der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle) hatte dazu pflegende Angehörige eingeladen.

Hilfen auch im Kreis

Die Glocke vom 18.06.2012

# Hilfen auch im Kreis

Physiotherapeutin Petra Mann von der Asklepios Weserbergland-Klinik in Hörter stand bei der Tagung Rede und Antwort zu Behandlungsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Muskelerkrankungen. Welche Therapie ist sinnvoll? Wie und wer kann erkennen, ob die Therapie ausreichend ist? Welche speziellen Aspekte müssen berücksichtigt werden? Das waren nur einige der Fragen, die sie beantwortete.

Angesichts der Vielzahl der zum Teil sehr speziellen Muskelerkrankungen machte Dr. Stefan Perschke, Mitglied im Bundesvorstand der DGM, deutlich, wie wichtig Forschungsförderung ist.

Er betonte, dass ein erheblicher Teil der Vereinsbeiträge dafür zur Verfügung gestellt werde.

„Auch im Kreis Gütersloh haben Betroffene die Möglichkeit, sich zu vernetzen und über ihre Erfahrungen auszutauschen“, berichtete Jenny von Borstel von der Bigs. Sie informierte über den Elternkreis „Progressive Muskeldystrophie Duchenne und Becker“ in Gütersloh sowie über den regionalen Kontaktkreis der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke. Nähere Informationen in der Bigs (☎ 05241/823586) oder im Internet.

☺ [www.dgm-nrw.de](http://www.dgm-nrw.de)



**Organisierten die dritte Jahrestagung** der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke im Kreishaus Gütersloh: (v.l.) Cornelia Papenfuß und Jochen Randow (beide Landesvorstand), Fachbereichsleiter Thomas Kuhlbusch (Kreis Gütersloh), Ingrid Künster (stellvertretende Landesvorsitzende), Petra Hatzinger (Vorsitzende der Landesdelegierten), Dr. Stefan Perschke (DGM-Bundesvorstand), Christel Kunz und Jenny von Borstel (Kreis Gütersloh) und Guido Niebur (DGM-Beisitzer).

**Forderung nach sozialer Inklusion wird lauter**

Die Glocke vom 18.06.2012

*Muskelkranke tagen in Gütersloh*

## **Forderung nach sozialer Inklusion wird lauter**

**Kreis Gütersloh (gl).** In Deutschland leiden mehr als 100 000 Menschen an Muskelerkrankungen. Mehr als 800 verschiedene Formen der allgemeinen Muskelschwund bezeichneten Erkrankungen sind bekannt. Unter dem Motto „Wir bewegen Muskelkranke – therapeutische Möglichkeiten“ fand die Jahrestagung der Deutschen Gesell-

schaft für Muskelkranke (DGM) im Kreishaus Gütersloh statt. „Die Forderung nach sozialer Inklusion rückt zunehmend ins Blickfeld. Diese wichtige gesellschaftliche Aufgabe ist eine gewaltige Herausforderung, die nur mit gemeinsamen Kräften gelingen kann. Unterstützen Sie die Selbsthilfegruppen mit ihren Verbänden und fordern Sie Ihr Recht

auf Partizipation und Teilhabe ein“, appellierte Thomas Kuhlbusch, Fachbereichsleiter Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh, an die rund 100 Teilnehmer aus ganz Nordrhein-Westfalen. Die Tagung fand in Kooperation mit der Abteilung Gesundheit und der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Krei-

ses Gütersloh (Bigs) statt. In einer Ausstellung konnten sich die Besucher über Hilfsmittel und Freizeitmöglichkeiten für Menschen mit Muskelerkrankungen informieren. Sie probierten Elektro-Rollstühle aus, testeten Spezialeinrichtungen für Bad wie Toilette und erkundigten sich nach Reismöglichkeiten für Rollstuhlfahrer.

## Kontaktbörse für Betroffene

Neue Westfälische vom 18.06.2012

# Kontaktbörse für Betroffene

### *15. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh*

■ Kreis Gütersloh (NW). Mehr als 40 Selbsthilfegruppen und Einrichtungen haben bis jetzt ihre Teilnahme am 15. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh zugesagt. Die Anmeldefrist läuft. Am 2. September präsentieren sich die Teilnehmer in Steinlagen im Rahmen des Heidefestes rund um die Kirchburg. Veranstaltet wird der Informationstag von den Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh, der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) und der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Abteilung Gesundheit des Kreises.

Einen Tag lang stellen die Selbsthilfegruppen und Einrichtungen ihre Arbeit vor und stehen für Gespräche zur Verfügung. Schwerpunkte sind diesmal die Themen Depression, Krebserkrankung und Schmerz, das legten die Veranstalter beim ersten Treffen fest. „In Deutschland sind sehr viele Menschen

mit diesen Themen konfrontiert. Am Selbsthilfetag möchten wir den Patienten und ihren Angehörigen und Freunden eine Informationsplattform bieten sowie den Kontakt zu anderen Betroffenen ermöglichen“, erklärte Jenny von Borstel, Mitarbeiterin der BIGS.

Neben weiteren Selbsthilfegruppen, die sich mit Krankheitsbildern beschäftigen, von denen eine große Anzahl Menschen betroffen ist, wie Essstörung, Schlaganfall und körperliche Behinderung, präsentieren sich an diesem Tag auch Selbsthilfegruppen mit selteneren Themen wie Myasthenie (schwere, belastungsabhängige Muskelschwäche). Geplant sind zudem Vorträge und Workshops, die im Heidehaus angeboten werden.

Selbsthilfegruppen, die an einer Teilnahme an der Veranstaltung interessiert sind, können sich an die BIGS wenden, Tel. (0 52 41) 82 35 86.

**Wertvolle Impulse für die Suchthilfe**

Neue Westfälische vom 05.07.2012

# Wertvolle Impulse für die Suchthilfe

*Vorsitzender Norbert Hensdick verabschiedet*

■ Kreis Gütersloh (ms). Die Arbeitsgemeinschaft der Suchthilfegruppen Kreis Gütersloh verabschiedete den langjährigen Vorsitzenden Norbert Hensdick. Die Feier, die dem 60-jährigen Hensdick und seiner Frau Johanna Hensdick gewidmet war, spiegelte einmal mehr das familiäre Miteinander in den Gruppen.

Hensdick, der 13 Jahre die Arbeit leitete und kontinuierlich weiter ausbauen konnte, wird sich, sehr zur Freude seines Nachfolgers Günter Philipps, nicht ganz aus der Arbeit der Suchthilfe zurückziehen. Er weiß Hensdick in der nächsten Zeit noch an seiner Seite.

In der Stunde des offiziellen Abschieds waren es Dipl. Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin Jenny von Borstel von der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS), Ulrike Dickenhorst, Therapeutische Leiterin in der Bernhard-Salamann-Klinik und Peter Köchling, Caritas-Fachbereichsleiter, die Hensdick für sein Engagement, seine hohe Fachkompetenz und die fruchtbare Zusammenarbeit dankten.

Hensdick stellte sich bereits als junger Mann uneigennützig in den sozialen Dienst. In einem Rückblick auf seinen Lebensweg wurde das noch einmal deutlich. Mit 16 Jahren schloss er sich den Maltesern an, später dem Technischen Hilfsdienst. Über seine Erkrankung kam er 1986 mit dem Kreuzbund in Berührung und später mit der Arbeitsgemeinschaft Sucht für den Kreis Gütersloh. Er war Sprecher der acht Kreuzbundgruppen und Gründer einer eigenen Gruppe, deren Leitung er behält und der Arbeitsgemeinschaft „Arche Noah“. Viele Projekte so die „Suchtfamilie“, das „Gartenjahr“ für Kinder betroffener Familien und vieles mehr, tragen sein Signet. 1999 übernahm Hensdick den Vorsitz der Arbeitsgemeinschaft und wurde Verwalter des 850 Quadratmeter großen Begegnungszentrums an der Roonstraße. Als das Gebäude verkauft werden sollte, kämpfte Hensdick um den Erhalt – ohne Erfolg. Die Inbetriebnahme des neuen, kleineren Begegnungszentrums gelang ihm mit Hilfe seiner Frau und Freunden aus der Arbeitsgemeinschaft.



**Verabschiedet:** Norbert Hensdick (li.), Jenny von Borstel (BIGS) und Nachfolger Günter Philipps. FOTO: MICHTRUBETTELBIGS



Zum Abschied viel Lob für Norbert Hensdieks Engagement

Die Glocke vom 05.07.2012

Suchtbereich

# Zum Abschied viel Lob für Norbert Hensdieks Engagement

Von unserem Mitarbeiter  
JOHANNES BITTER

**Kreis Gütersloh (gl). Die kreisweite Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich (AG Sucht) hat in der Begegnungsstätte an der Feldstraße 14 in Gütersloh ihren langjährigen Vorsitzenden Norbert Hensdiek (Friedrichsdorf) verabschiedet. Sein Nachfolger ist seit April Günter Philipps (Rheda-Wiedenbrück). Er dankte seinem Vorgänger und freut sich auf dessen Unterstützung.**

Dazu ist Hensdiek gern bereit. Er wird auch in Zukunft die von ihm 1992 selbst gegründete Kreuzbund-Gruppe (Helfergemeinschaft für Suchtgefährdete) führen. Außerdem engagiert er sich weiter für das Faba-Naturprojekt von Renate und Rainer

Bethlehem in Isselhorst. Es fördert in Anbindung an den Kinderschutzbund Jungen und Mädchen aus suchtfährdeten und psychisch belasteten Familien.

Für sein außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement erhielt Hensdiek auf Vorschlag der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfegruppen (Bigs) 2006 den sogenannten Landesnachweis, überreicht durch den damaligen Familienminister Armin Laschet MdL (CDU). Bigs-Vertreterin Jenny von Borstel brachte am Dienstagabend gleich zwei Blumensträuße mit, einen für Hensdiek zum Abschied und einen für Philipps zum Willkommen. Therapeutische Leiterin Ulrike Dickenhorst dankte für die Verbindung zwischen Selbsthilfegruppen und Salzmänn-Klinik, die Hensdiek „mit Kompetenz und Kontinuität“ gepflegt habe.

Peter Köching, Fachbereichsleiter der Sucht- und Drogenhilfe des Caritasverbands für den Kreis Gütersloh, würdigte die Eheleute Norbert und Johanna Hensdiek als Urgesteine der Suchtkrankenhilfe.

Der Geehrte blickte selbst zurück unter dem Pseudonym „Herr Kurt“. Er wertete aus seiner Erinnerung heraus das Trinken nach Gruppenabenden der Katholischen Jugend und beim Malteser Hilfsdienst als Alkoholmissbrauch. Er schilderte den langen Weg bis zu einer durchgreifenden Therapie. Von der Sucht befreit, wurde „Herr Kurt“ schließlich aktiv: 1990 Sprecher der damals noch acht Kreuzbund-Gruppen im Kreis und 1999 Vorsitzender der AG Sucht. Als größte Herausforderung betrachtet Hensdiek, den Umzug aus dem Haus Roonstraße 3.



**Führungswechsel bei der Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfe im Suchtbereich: (v. l.) der bisherige Vorsitzende Norbert Hensdiek, Jenny von Borstel und Nachfolger Günter Philipps. Bild: Bitter**

Wenn die Leber zwick

Die Glocke vom 11.07.2012

Vortrag am 14. Juni

## Wenn die Leber zwick

**Kreis Gütersloh (gl).** Die Leber als größtes inneres Organ erfüllt eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben, insbesondere für den Stoffwechsel. Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) wird am Donnerstag, 14. Juni, der Internist und Gastroenterologe, Privatdozent Dr. Oliver Al-Taie, Chefarzt der medizinischen Klinik des St.-Elisabeth-Hospitals, die Aufgaben der Leber und ihre häufigsten Erkrankungen vorstellen.

Dabei steht er auch für alle Fragen rund um dieses Thema zur Verfügung. Da sie häufig über ei-

nen langen Zeitraum keine oder nur geringe Beschwerden verursachen, werden Lebererkrankungen meist erst spät, manchmal auch zu spät erkannt.



Die kostenlose Veranstaltung beginnt um 19 Uhr in den Räumen der AOK an der Barkeystraße 19 in Gütersloh (Seiteneingang).

Alle Interessenten sind willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen bei der Bigs unter ☎ 05241/823586.

## Kontaktstelle macht Ferien

Neue Westfälische vom 11.07.2012

### **Kontaktstelle macht Ferien**

■ **Gütersloh.** Die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh) macht in der Zeit vom 17. Juli bis zum 17. August Ferien. In dieser Zeit können Interessierte der Einrichtung schriftlich eine Nachricht zukommen lassen. Entweder direkt in der BIGS im Foyer der Stadtbibliothek, denn dort wird eine Postbox aufgestellt, oder per E-Mail. Ab Dienstag, 21. August, ist die BIGS wieder besetzt und kann die Nachrichten bearbeiten.

**Die BIGS macht Ferien**

Neue Westfälische vom 11.07.2012

**Die BIGS  
macht Ferien**

■ **Kreis Gütersloh.** Vom 17. Juli bis zum 17. August macht die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis) Ferien. Ab Dienstag, 21. August, sind die Mitarbeiter wieder im Einsatz und bearbeiten per E-Mail eingegangene Nachrichten.

**Vielfältiges Programm erarbeitet**

Westfalen-Blatt vom 03.08.2012

# Vielfältiges Programm erarbeitet

Tag der Selbsthilfe: Ärzte, Therapeuten und Betroffene informieren am 2. September

Steinhagen (anb). 45 Gruppen sind dabei, etliche Vorträge und Workshops geplant. Der Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh kann kommen. Zum 15. Mal findet er am Sonntag, 2. September, von 10 bis 18 Uhr statt. Und dennoch ist er eine Premiere.

Historisch sind der Steinhagener Kirchplatz und das Heimathaus Veranstaltungsort. Denn der Selbsthilfe-Tag findet in Verbindung mit dem Steinhagener Heidefest statt. »Das hatte Bürgermeister Klaus Besser angeregt, und wir haben uns gerne darauf eingelassen«, sagt Manfred Bohnenkamp, der neben Jenny von Borstel, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle BGS, Hauptorganisator der Großveranstaltung ist. Eine »Win-Win«-Situation: Zum einen füllen die Stände der Selbsthilfegruppen zwischen Heidefest und Heimathaus den Kirchplatz im südlichen Teil mit Leben und runden das Heidefest-Geschehen ab, zum anderen dürfen sich die Selbsthilfegruppen durch die Heidefest-Besucher auf noch mehr Resonanz einstellen.

Das Programm dürfte reichhaltig genug sein. Nach einem ökumenischen Gottesdienst in der Dorfkirche um 10 Uhr und der offiziellen Eröffnung um 11 Uhr unter anderem mit Landrat Sven-Georg Adenauer stehen zum einen Ansprechpartner der 45 beteiligten Selbsthilfegruppen an ihren Info-Ständen zum Gespräch zur Verfügung, zum anderen beginnt um 13 Uhr im Heimathaus eine Reihe von Vorträgen und Workshops.

Das sind im Einzelnen folgende Vorträge: Um 13 Uhr referiert Dr. Konrad Hahl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie vom

DWL-Klinikum Gütersloh/Tagessklinik Halle über »Depression – Krankheitsbild und Therapie«. Um 14 Uhr ist »Körper – Geist – Seele: Hilfen bei Krebserkrankung im Gespräch« das Thema von Heilpraktikerin Stefanie Woeste-Kutschelmann, Gesundheitsberaterin Sylvia Baldrów und Buchautorin Klara-Elisabeth Kühle. Die drei Frauen sind alle auch selbst betroffen. Und um 15.30 Uhr spricht Dr. Thomas KlöB, Chefarzt der Klinik für Neurologie am St. Elisabeth-Hospital und dem DWL-Klinikum Gütersloh über die »Herausforderung

bei der Behandlung chronischer Schmerzen«.

Als Workshops werden angeboten um 13 Uhr »Stuhlgymnastik und Bewegung zur Musik« mit Seniorensport-Übungsleiterin Helga Fischer, um 14 Uhr »Hörse Hilfe am Kunde mit Rettungsassistenten Peter Bejer von der Johanniter-Unfall-Hilfe, um 15 Uhr »Träume, Visionen, Ziele« mit Organisationsberaterin Anette Barnischleger und um 16 Uhr »Bewegung und Tanz zum entspannen und auflockern« mit Heilpraktikerin und Tanztherapeutin Gisa Märgner.

»Auf die Kombination mit dem Heidefest haben wir uns gerne eingelassen.«

Organisator Manfred Bohnenkamp

Dazu gibt es etliche zusätzliche Angebote. So steht der Schlaganfall-Test-Kaffee der Deutschen Schlaganfall-Stiftung zur Verfügung. Es gibt Blutdruck- und Blutzuckermessungen. Ein Defibrillator wird ebenso vorgestellt wie ein Augen-Erkrankungs-Simulationsgerät. Zudem ist die Wohnraumberatung des AVO Kreisverbandes Gütersloh vor Ort, und das Familienzentrum fördert Kinder und Erwachsene zum Spielen mit Handspindeln und Weben mit selbstgefertigten Papprollen auf.

Der Tag endet mit einem Auftritt des Kammerchors Beccanta unter Leitung von Michael Lehmann und Instrumentalschulern der Musikschule Jubilee Nüßbeck in der Dorfkirche. Beginn ist 17.30 Uhr.



Manfred Bohnenkamp und Jenny von Borstel (von rechts) sowie Vertreter der beteiligten Selbsthilfe-

gruppen verteilen jetzt die Plakate für den Info-Tag am 2. September. Foto: Blüth-Weinhold

## Symptome der Depression werden oft nicht erkannt

Die Glocke vom 07.08.2012

*Selbsthilfetag am 2. September*

# Symptome der Depression werden oft nicht erkannt

Kreis Gütersloh (gl). Depressionen sind nicht nur eine der häufigsten psychischen Störungen, sondern auch eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Im Rahmen des kreisweiten 15. Selbsthilfetags am Sonntag, 2. September, in Steinhagen hält Dr. Konrad Röhl ab 13 Uhr einen Vortrag zum Thema „Depression – Krankheitsbild und Therapie“.

Die Symptome von Depressionen sind so vielfältig, dass sie häufig nicht richtig erkannt oder ausreichend behandelt werden, heißt es in der Veranstaltungskündigung der Bürgerinforma-tion Gesundheit und Selbsthilfe-kontaktstelle im Kreis Gütersloh (BigS). „Dabei sind Depressionen bei konsequenter Therapie durchaus gut behandelbar“, sagt Dr. Konrad Röhl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Oberarzt der LWL-Tages-klinik in Halle.

In seinem Vortrag wird Röhl auf die Vielfalt depressiver Symptome eingehen und erläutern, wie Depressionen besser erkannt werden können. Er wird verschiedene Behandlungsverfahren vor-einzelner Behandlungsstrategien erläutern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Situation der Angehörigen von depressiv er-krankten Menschen und mögli-chen Hilfen für Angehörige und Betroffene. Röhl erstellt Perspek-tiven, die sich aus diesen Aspek-ten, insbesondere für die Versor-

gung depressiver Störungen im Kreis Gütersloh ergeben. Der Selbsthilfetag am 2. Sep-tember findet im Rahmen des Heidefestes rund um die Kirch-burg in Steinhagen statt. Die Vor-träge und Workshops werden im Heimathaus, Alle Kirchstraße 4, angeboten und sind für alle Inte-ressenten offen. Weitere Informa-tionen bei der BigS (☎ 05421/ 823586) und im Internet, [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de) (Gesundheit/BigS/Aktuelles)

### 45 Gruppen stellen sich vor

Haller Kreisblatt vom 08.08.2012



Allen im VVK: Manfred Dohrenstern, Arbeitsgruppe Ägypte und Frank Kretschger, und Jenny von Krosigk (von rechts) mit der BGG organisieren den 15. Tag der Selbsthilfe mit 45 Ausstellungen direkt vor der Hauptkirche

# 45 Gruppen stellen sich vor

15. Tag der Selbsthilfegruppen im Kreis Göttersloh am 2. September

■ Steinhausen (HK). 45 Selbsthilfegruppen und Einrichtungen haben bis jetzt ihre Teilnahme am 15. Tag der Selbsthilfe im Kreis Göttersloh zugesagt. Am Sonntag, 2. September, präsentieren sich die Teilnehmer in Steinhausen parallel zum Hofsaal rund um die Dorfkirche.

Voraussetzt wird der Informationsabend von den Selbsthilfegruppen des Kreises Göttersloh, der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekonzepte des Kreises Göttersloh (BHGK) und der Geschäftsstelle der Samaritanen Gesundheitsber-

atung im Kreis Göttersloh.

Den ganzen Tag lang, von 10 bis 18 Uhr, stellen die Selbsthilfegruppen und Einrichtungen ihre Arbeit vor und stehen für Gespräche zur Verfügung. Schwerpunkt des Informationsabends sind die Themen: Interpretation, Krebserkranzungen und Schmerzen.

In Deutschland sind viele viele Menschen mit diesen Themen konfrontiert. Am Selbsthilfetag richtet sich der Patient und auch ihren Angehörigen und Freunden eine Informationsplattform bieten sowie den Kontakt zu anderen Betroffenen er-

möglichen“, erklärt Jenny von Krosigk, Mitarbeiterin der BHGK.

Neben weiteren Selbsthilfegruppen, die sich mit Krankheitserkrankungen beschäftigen, von denen eine hohe Anzahl Menschen betroffen ist (zum Beispiel Panikstörungen, Schlafapnoe und Körperlicher Schilddrüsen), präsentieren sich an diesem Tag auch Selbsthilfegruppen mit sehr speziellen Themen, wie zum Beispiel: Alzheimer, Leukämie, Belastungsabhängige Muskelkrämpfe.

Geplant sind zudem weitere Vorträge und Workshops, die im Selbsthilfegeräten Heimathaus angeboten werden. Jenny von Krosigk dazu: „Selbsthilfegruppen ma-

chen eines ganz speziellen Netzwerk ist mit seinen Mitgliedern für jeden Menschen aufeinander, der ähnliche erlebt haben und sich gegenseitig helfen können. Das wollen wir auch beim 15. Tag der Selbsthilfe zeigen.“

Beginnt ist um 10 Uhr mit einem Informationsabend. Göttersloh im Hofsaal, über der Kirche gegen 11 Uhr den Tag der Selbsthilfegruppen eröffnet.

Selbsthilfegruppen, die sich an diesem Tag ebenfalls vorstellen möchten, wenden sich an die BHGK, ☎ 07 52 411 82 35 99, E-Mail: [hg@hg-netz.de](mailto:hg@hg-netz.de).

## Dem Kind im Notfall helfen können

Die Glocke vom 15.08.2012

Workshop

# Dem Kind im Notfall helfen können

**Kreis Gütersloh (gl).** Erste Hilfe am Kind: Zu diesem Thema gibt es im Rahmen des 15. Selbsthilfetags am 2. September in Steinhagen einen Workshop, zu dem alle Interessenten willkommen sind. In Deutschland verunglücken jedes Jahr mehr als 1,5 Millionen Kinder. Die meisten Unfälle ereignen sich im Haus: im Kinderzimmer, im Bad oder in der Küche. Eltern, Erzieher und Tagesmütter beschäftigt oft die Frage, wie sie bei Verletzungen und Unfällen helfen können. Peter Beier, Rettungssanitäter und Ausbilder bei der Johanniter-Unfall-Hilfe, gibt den Teilnehmern des Workshops Tipps, wie mit verletzten Steppkes, zum Beispiel nach Stürzen und Verbrennungen, umzugehen ist. Beier beantwortet Fragen wie: Was ist zu tun, wenn ein Kind aus der Spülmit-

telflasche getrunken hat? Wie handelt man, wenn sich ein Kind beim Spielen verletzt hat? Wann sollte man zum Arzt gehen?

Nachdem ein verunglücktes Kind gefunden wurde, sind wichtige Aspekte zu beachten, die sich von der Ersten Hilfe am Erwachsenen unterscheiden. Der Workshop vermittelt, wie die Rettungskette im Notfall verlaufen sollte. Der 45-minütige Kursus beginnt am Sonntag, 2. September, um 14 Uhr im Steinhagener Heimathaus, Alte Kirchstraße 4.

Am Selbsthilfetag werden im Heimathaus zahlreiche Vorträge und Workshops angeboten. Weitere Informationen gibt es bei der Bigs (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle), ☎ 05421/823586, und im Internet unter [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de) (Gesundheit).

## Antihormone in der Brustkrebstherapie

Die Glocke vom 21.08.2012

Vortrag

### **Antihormone in der Brustkrebstherapie**

**Gütersloh** (gl). Das Kooperative Brustzentrum Gütersloh widmet sich in der Vortragsreihe am Montag, 27. August, dem Thema „Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs“. Patientinnen mit hormonsensiblen



Brustkrebs würden im Rahmen ihrer Therapie über einen langen Zeitraum mit Antihormonen behandelt. Die Nebenwirkungen dieser Medikamente würden von den Patientinnen häufig als so belastend empfunden, dass der Wunsch bestehe, die Therapie vorzeitig zu beenden, heißt es in einer Mitteilung des Brustzentrums. Andrea Paulus (Bild), Fachärztin in der Frauenklinik des St.-Elisabeth-Hospitals, erläutert in ihrem Vortrag die Wirkungsweise und den Stellenwert der antihormonellen Therapie sowie die Möglichkeiten, die Nebenwirkungen zu reduzieren.

Zu Beginn wird die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstellen) kurz ihre Arbeit vorstellen. Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr im Konferenzraum 2 (erstes Obergeschoss) des St.-Elisabeth-Hospitals. Sie ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs

Neue Westfälische vom 21.08.2012

### Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs

■ Gütersloh (NW). Das Kooperative Brustzentrum Gütersloh widmet sich in seiner laufenden Vortragsreihe am kommenden Montag (27. August) dem Thema „Antihormonelle Therapie bei Brustkrebs“. Patientinnen mit hormonsensiblen Brustkrebs werden einer Pressemitteilung zufolge im Rahmen ihrer Therapie über einen langen Zeitraum mit Antihormonen behandelt. Die Nebenwirkungen dieser Medikamente würden von den Patientinnen häufig als so belastend empfunden, dass der Wunsch bestehe, die Therapie vorzeitig zu beenden. Andrea Paulus, Fachärztin in der Frauenklinik des St.-Elisabeth-Hospitals, erläutert in ihrem Vortrag die Wirkungsweise und den Stellenwert der antihormonellen Therapie sowie auch die Möglichkeiten, die Nebenwirkungen zu reduzieren. Zu Beginn des Vortrags wird die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstellen (BIGS) kurz ihre Arbeit vorstellen. Die Veranstaltung findet am 27. August um 19 Uhr im Konferenzraum 2 (erstes Obergeschoss) des St.-Elisabeth-Hospitals (Stadtring Kattenstroth 130) statt. Sie ist kostenfrei, Anmeldungen sind nicht erforderlich.



**Expertin:** Andrea Paulus ist Fachärztin in der Frauenklinik des St.-Elisabeth-Hospitals. FOTO: NW

## Hilfe bei Krebserkrankungen

Neue Westfälische vom 21.08.2012

# Hilfe bei Krebserkrankungen

15. Selbsthilfetag in Steinhagen

■ **Steinhagen/Kreis Gütersloh** (NW). Am Sonntag, 2. September findet im Rahmen des 15. Selbsthilfetages im Kreis Gütersloh um 14 Uhr ein Vortrag zum Thema „Körper, Geist, Seele – Hilfen bei Krebserkrankung“ statt. An der Gesprächsrunde im Heimathaus in Steinhagen (Alte Kirchstraße 4) nehmen Heilpraktiker und Betroffene teil. Moderiert wird das Gespräch von Siegfried Keil von der Selbsthilfegruppe „Zuversicht – Leben nach Krebs“ aus Steinhagen.

In der Gesprächsrunde wird diskutiert, wie das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele eine Hilfe bei Krebserkrankungen sein kann. Dabei stellen Experten verschiedene Ansatzpunkte vor.

Gibt es Alternativen zu Bestrahlung und Chemo-Therapie? Mit Fragen wie diesen beschäftigt sich Sylvia Baldrow, Gesundheitsberaterin und Betroffene. Die Buchautorin Klara-Eli-

sabeth Kuthe, die auch betroffen ist, will in dem Gespräch der Frage nachgehen, wie man mit Hilfe der Seele die geistige Gesundheit erlebbar machen und so den Körper von altem Ballast befreien kann.

Krankheiten können unter Berücksichtigung von Körper, Emotion und Verstand ganzheitlich behandelt werden, meint die Heilpraktikerin Stefanie Wöste-Knöchelmann. Neben diesen Ebenen gibt es zusätzlich die Geist-Ebene. Sie ist beispielsweise der Ansicht, dass negative Gedanken dem Körper so stark zusetzen können, dass sich Krankheiten wie Krebs entwickeln.

Der Selbsthilfetag findet im Rahmen des Heidefestes rund um die Kirchburg in Steinhagen statt. Informationen unter Tel. (05421) 82 3586 oder im Internet unter [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de) (Gesundheit / BIGS / Aktuelles).

**Klare Ziele sind für jeden wichtig**

Die Glocke vom 25.08.2012

*Selbsthilfetag*



Den 15. Tag der Selbsthilfe am Sonntag, 2. September, organisieren Jenny von Borstel (vorn links) von der Bigs und Manfred Bohnenkamp (vorn rechts) von der Selbsthilfegruppe Angst und Panik Steinhagen mit mehr als 40 Ausstellern.

# Klare Ziele sind für jeden wichtig

**Kreis Gütersloh (gl).** Am Sonntag, 2. September findet im Rahmen des 15. Selbsthilfetags im Kreis Gütersloh ein Workshop zum Thema „Träume, Visionen, Ziele – leben statt überleben“ statt. Dieser Kursus im Heimathaus in Steinhagen (Alte Kirchstraße 4) wird von Anette Harnischfeger, der Sprecherin der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh, geleitet und beginnt um 15 Uhr. Harnischfeger zeigt den Teilnehmern die Wichtigkeit von Träumen und Visionen. Diese seien „Wegweiser, die in jedem

Menschen eingebaut sind“.

Im Workshop geht es einer Mitteilung zufolge darum, den Teilnehmern Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung zu zeigen, und um die Wichtigkeit von klaren Zielen. In allen Bereichen des Lebens, im Beruflichen wie im Privaten, seien Pläne und konkrete Ziele von entscheidender Bedeutung, betont Harnischfeger, die als Organisationsberaterin und Umdenktrainerin tätig ist. In dem Workshop könnten die Teilnehmer lernen, ihre Träume und Visionen als innere Wegwei-

ser wahrzunehmen. Das Kursusangebot richtet sich an Menschen jeden Alters.

Der Selbsthilfetag am 2. September findet im Rahmen des Heidefests rund um die Kirchengburg in Steinhagen statt. Die Vorträge und Workshops werden im Heimathaus, Alte Kirchstraße 4, angeboten. Weitere Infos gibt es bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) unter ☎ 05421/823586) oder im Internet.



[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

Leserservice

Haller Kreisblatt vom 25.08.2012



**Leserservice**

**Sonntag, 2. September 2012**

**15. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh**



**10.00 bis 18.00 Uhr**  
**auf dem Kirchplatz der Dorfkirche in Steinhagen**  
**im Rahmen des Heidefestes**

  **Selbsthilfegruppen  
des Kreises Gütersloh**

Nähere Infos erhalten Sie in der BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und  
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh, Tel.: 05241 - 82 6686

Frauengruppe ab 5. September

Die Glocke vom 29.08.2012

„Wege aus der Isolation“

## Frauengruppe ab 5. September

**Kreis Gütersloh** (gl). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (Bigs) macht auf eine neue Frauengruppe aufmerksam, die unter dem Motto „Wege aus der Isolation“ gegründet werden

soll. Zielgruppe sind einer Mitteilung zufolge Frauen ab 30 Jahren, die sich allein fühlen, wenig verdienen, arbeitslos oder neu in der Stadt sind. Das erste Treffen ist am Mittwoch, 5. September, ab 17.30 Uhr im Club 5 an der Kirch-

straße 10 in Gütersloh eingeladen. Weitere Begegnungen soll es jeden ersten Mittwoch im Monat geben. Nähere Informationen bei der Bigs im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh: ☎ 05241/823586.

### Ins Gespräch kommen

Haller Kreisblatt vom 03.09.2012



Auswärtige Christliche Arbeit von der Gruppe selbstbestimmter, Priester Ledermann von St. Viktor, (Mitglied der Katholischen Arbeitsgruppe) Antonius und Joseph von St. Michael der EKKH (Frei-Katholische Bewegung) (Foto: E. Kersch)

## Ins Gespräch kommen

### Der 15. Tag der Selbsthilfegruppen war bestanden

■ **Stuttgarter (HSH).** „Gesprächen sind wie starke Laute: sie geben die Übermacht des „Tages der Selbsthilfegruppen“ und sind die Herztöne. Ich bin ein Fan dieses Wortes“, begrüßte Pfarrerin Kirsten Schmitt, die nun Aufhänger des Gottesdienstes gestaltet hatte.

Mehr als 20 Gruppen und Einrichtungen aus dem gesamten Kreis trafen sich praxisorientiert bei der 15. Haller-Kreis-Interaktiven Versammlung

und nach viel mehr als nur ein Gespräch beteiligten. Während des Gottesdienstes gab es 175 Teilnehmerinnen und Gruppen aus Kirch und Welt. Landrat Peter-Georg Adamson, der den Selbsthilfegruppen ein Grußwort vorüberreichte, dankte für die Teilnahme.

Handeln ist ein Prozess, der immer wieder neu sein muss. Bei einem von Ihnen wird das Thema Depression im Mittelpunkt. Für den Landkreis liegt große Verantwortung „Angst und Depression“

und die beiden Themen, die bei der EKKH am Kopfstein angelegt werden, sind die der Zukunft.

EKKH ist die zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfegruppen. Ein Gespräch mit der Gruppe ist ein Gespräch mit der Gruppe. Ein Gespräch mit der Gruppe ist ein Gespräch mit der Gruppe.

Das Angebot beim Tag der Selbsthilfegruppen ist ein Angebot, nicht nur ein Selbsthilfegruppen, sondern ein Gespräch. Wer will, kann mit der Gruppe der Selbsthilfegruppen für die Gruppe ein Gespräch mit der Gruppe. Wer will, kann mit der Gruppe der Selbsthilfegruppen ein Gespräch mit der Gruppe. Wer will, kann mit der Gruppe der Selbsthilfegruppen ein Gespräch mit der Gruppe.



Selbsthilfegruppe. Sie sind in Gruppen bestmöglich zwischen Kaiser... (Foto: E. Kersch)

**Selbsthilfegruppen zeigen Stärke**

Die Glocke vom 04.09.2012

# Selbsthilfegruppen zeigen Stärke

**Kreis Gütersloh (bit). Zur Eröffnung des 15. Selbsthilfetags in Steinhagen hat Landrat Sven-Georg Adenauer (CDU) die kreisweit 270 Selbsthilfegruppen als großes Netzwerk gewürdigt. Bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) mit Jenny von Borstel und Petra Lummer sei Hilfe bei Depression und Angst am häufigsten nachgefragt. Gleichzeitig werde diese Krankheit am häufigsten unterschätzt, berichtete der Landrat.**

Große Anerkennung gab es für die Organisatoren Anette Harnischfeger und Manfred Bohnenkamp. Da in Steinhagen am Sonntag gleichzeitig Heidefest und 40 Jahre Partnerschaft mit

der niederländischen Stadt Woerden gefeiert wurden, waren die Menschen zahlreich. „Gemeinsam sind wir stark“, griff Bürgermeister Klaus Besser (SPD) das Leitwort der Selbsthilfegruppen auf. „Menschen, die sich öffnen mit ihrer Lebensgeschichte, können andere bereichern. Gott ist die Quelle des Lebens, aus der auch die Selbsthilfe lebt“, sagte Pfarrerin Kirsten Schumann nach einem ökumenischen Gottesdienst und dem „Allegro von spirito“ des Posaunenchores mit Kantorin Annette Petrick. Anette Harnischfeger von der Schlaganfallhilfe wünschte viele Erkenntnisse. Rund um die Dorfkirche präsentierten sich etwa 50 Gruppen und Einrichtungen.

Schlaganfall-Testkoffer, Blut-

zucker- und Blutdruckmesser sowie das Augenerkrankungs-Simulationsgerät der Gemeinschaft Blick-Kontakte befanden sich im Einsatz. Fachvorträge und Arbeitskreise bestimmten den Tag. Erwähnt seien Betroffene, die sich gegenseitig unterstützen bei Myasthenie (Muskelschwäche), Sarkoidose (Bindegewebserkrankung), Aphasie (erworbene Sprachstörung) oder ADHS (Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität). Die Regionalgruppe des Väteraufbruchs forderte „Allen Kindern beide Eltern“, und für Spielsüchtige hieß das Ziel „Game over“. Die Hospizbewegung Steinhagen rückte ein weiteres Thema ins Licht: Die Begleitung Schwerkranker und Sterbender.

*Gelungener Aktionstag*



**Tag der Selbsthilfe in Steinhagen:** (v. l.) Anke Ulonska, Marianne Vaste, Landrat Sven-Georg Adenauer, Europaabgeordneter Elmar Brok und Jenny von Borstel (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle).  
Bild: Bitter

Wie aus Gemeinsamkeit Stärke entsteht

Westfalen-Blatt vom 04.09.2012

# Wie aus Gemeinsamkeit Stärke entsteht

15. Tag der Selbsthilfe: Landrat und Bürgermeister loben Engagement der Gruppen – Resonanz an Info-Ständen ist groß

Kreis Gütersloh (anb). »Wir gehen dahin, wo die Leute sind«, sagt Jenny von Borstel, Koordinatorin der Selbsthilfe im Kreis. Und da stets Tausende beim Heidefest in Steinhagen sind, sind sie und Hauptorganisator Manfred Bohnenkamp mit dem 15. Tag der Selbsthilfe gerne der Einladung der Gemeinde gefolgt. Eine gute Entscheidung: »So waren wir sehr präsent«, sagt Manfred Bohnenkamp.

Diesen Synergieeffekt sprach auch Güterslohs Landrat Sven-Georg Adenauer an. Die Selbsthilfegruppen im Kreis seien ohnehin ein starkes Netzwerk, sagte er: 270 sind der Koordinationsstelle BIGS bekannt. 42 waren am Sonntag dabei und stellten an Ständen an der Kirche ihre Arbeit vor: »Informationen für den Tag X, der hoffentlich nie eintritt«, fasste Anette Harnischfeger, Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis, zusammen. »Gemeinsam sind wir stark«, das Motto der Selbsthilfegruppen,

das den Synergieeffekt schon aufnimmt, dehnte Bürgermeister Klaus Besser über die Arbeit der Selbsthilfegruppen hinaus aus: »Das gilt auch für die Ehe, Familie, Vereine, für den Verbund der Kommunen im Kreis. Das wirkt bis nach Europa«, sagte er mit Blick auf die Gäste aus dem Europaparlament – MdEP Elmar Brok – und aus der Partnerstadt Woerden.

Pfarrerin Kirsten Schumann hatte schon den Ökumenischen Gottesdienst auf dieses Motto ausgerichtet. »Ich habe selbst erlebt, wie aus Gemeinsamkeit Stärke werden kann«, sagte sie und berichtete vom Aufbau eines Trauercafés in ihrer vorherigen Gemeinde im Münsterland. »Menschen, die sich mit ihrer Lebensgeschichte öffnen, können andere ungeheuer bereichern.« Als Segenswunsch formulierte sie: »Auch wenn wir ihn nicht immer an unserer Seite spüren, Gott gibt uns die Kraft – auch, um eine Selbsthilfegruppe zu führen.«

So vielfältig das Spektrum der Selbsthilfegruppen – auf die Erkrankung, die am häufigsten bei der BIGS nachgefragt werde, wies Sven-Georg Adenauer gesondert hin: Depressionen. »Es ist die am meisten unterschätzte Erkrankung.

Doch jeder fünfte Deutsche bekommt einmal in seinem Leben eine Depression«, sagte er.

Und so machte das Thema auch den Anfang in der Reihe der Vorträge und Workshops, die von Mittag an im Heimathaus stattfanden. Dr. Konrad Röhl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberarzt am LWL-Klinikum Gütersloh und der Tagesklinik Halle, widmete sich dem Krankheitsbild und der Therapie. Er erläuterte die Vielgestaltigkeit depressiver Symptome und wie man die Erkennensrate verbessern könne. Aber selbst wenn sie erkannt sind, so werden, wie Röhl erläuterte,

Depressionen, nicht suffizient behandelt. »Dies ist umso problematischer, da Depression bei konsequenter Therapie eine günstige Prognose aufweist.«

Welche Rolle der Geist, als vierte Ebene neben Körper, Emotionen und Verstand, bei der ganzheitlichen Behandlung von Krankheiten spielt, erläuterten die Heilpraktikerinnen Stefanie Woeste-Knöchelmann und Sylvia Baldrow. Negative Gefühle könnten dem Körper so stark zusetzen, dass sie ihn sogar töten könnten, führten die beiden aus. Umgekehrt bewirke das Vertrauen ins Geistige, dass Symptome verschwinden und ausgeheilt werden können.

Die chronische Behandlung von Schmerzen, referiert von Dr. Thomas Kloß, Chefarzt der Neurologie am St.-Elisabeth-Hospital Gütersloh, ein Vortrag von Anette Harnischfeger über Kraft der Träume und Visionen sowie als Workshops Erste-Hilfe am Kind, Entspannungstänze und Stuhlgymnastik rundeten das reichhaltige Programm ab. Musik gab es zum Auftakt mit dem Posaunenchor der Ev. Kirchengemeinde und zum Abschluss mit dem Kammerchor Belcanto unter Leitung von Michael Lehmann und von Kindern der Musikschule Janine Nußbeck.



Wie aus Gemeinsamkeit Stärke entsteht

Westfalen-Blatt vom 04.09.2012



Christina Leisle von »OWL-Blickkontakte« verschenkte Rosen an die Besucherinnen, auch an Margarete Wehmeier. Fotos: Bluhm-Weinhold



Die Hauptorganisatoren: BIGS-Vorsitzende Jenny von Borstel und Manfred Bohnenkamp.



Friederike Hegemann von der AWO-Wohnraumberatung begrüßte die Heideköniginnen Tanja Neudecker (links) und Jenny Brock.

Angst und Depressionen bewältigen

Neue Westfälische vom 15.09.2012

# Angst und Depression – bewältigen und behandeln

*Vortrag von Professor Dr. Klaus-Thomas Kronmüller in der IKK in Gütersloh*

■ **Kreis Gütersloh.** Auf Einladung der BIGS wird Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Leiter der LWL-Klinik Gütersloh, am Mittwoch, 19. September, um 19 Uhr in den Räumlichkeiten der IKK in Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41, über „Angst und Depression – bewältigen und behandeln“ informieren.

Depressionen sind nicht nur eine der häufigsten psychischen Störungen, sondern eine der

häufigsten Erkrankungen überhaupt. Aufgrund der Vielgestaltigkeit der depressiven Symptomatik wird diese häufig nicht oder nicht rechtzeitig erkannt, was mit einem erheblichen Chronifizierungsrisiko einhergeht.

Neben dieser diagnostischen Lücke findet sich häufig aber auch eine therapeutische Lücke. Depressionen werden auch wenn sie erkannt werden, häufig nicht suffizient behandelt. Dies ist umso problematischer, da De-

pressionen bei konsequenter Therapie eine günstige Prognose aufweisen.

Im Vortrag soll auf die Vielgestaltigkeit depressiver Symptome eingegangen und erläutert werden, wie die Erkennensrate der Depression verbessert werden kann. Zudem werden unterschiedliche Behandlungsverfahren bei der Depression dargestellt und Vor- und Nachteile einzelner Behandlungsstrategien diskutiert.

Ein weiterer Schwerpunkt bildet die Situation der Angehörigen von depressiv erkrankten Menschen und mögliche Hilfen für sie. Perspektiven, die sich aus diesen Aspekten, insbesondere für die Versorgung depressiver Störungen im Kreis Gütersloh ergeben, werden diskutiert. Des Weiteren wird das 10-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe aus Gütersloh begangen. Weitere Infos in der BIGS, Tel. (0 52 41) 82 35 86.

## Neue Vitiligo Selbsthilfegruppe

Neue Westfälische vom 29./30.09.2012

### **Neue Vitiligo Selbsthilfegruppe**

■ **Harsewinkel.** In Harsewinkel gründet Sonja Lakebrink (selber betroffen) nun eine Vitiligo Selbsthilfegruppe, um sich mit Gleichgesinnten über Erfahrungen austauschen zu können. Vitiligo ist eine Hauterkrankung, die zu Pigmentstörungen führt, die den Betroffenen nicht nur körperlich zu schaffen machen. Die Treffen finden immer am ersten Montag im Monat um 19 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Am Villebrink 20, statt. Das erste Treffen wird am 1. Oktober angeboten. Weitere Informationen erteilt die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle Kreis Gütersloh (BIGS), Tel. (0 52 41) 82 35 86.

**Programm Heidefest 2. September 2012**

Steinhagener Schaufenster Ausgabe 09/2012

**PROGRAMM**

- 10 bis 11 Uhr:** Ökumenischer Gottesdienst  
in der Dorfkirche
- 11 Uhr:** Eröffnung Tag der Selbsthilfegruppen  
durch Landrat Sven-Georg Adenauer
- 12 Uhr:** Eröffnung Heidefest  
durch Bürgermeister Klaus Besser
- 12 bis 17 Uhr:** Luftballon-Wettbewerb der Volksbank
- 12 bis 18 Uhr:** Das Historische Musuem zeigt  
traditionelles Tischlerhandwerk
- 12.15 bis 13.15 Uhr:** Jugendmusikkorps Avenwedde spielt
- 13 bis 18 Uhr:** Pferde-Kutschfahrten ab Marktplatz
- 13.30 bis 14 Uhr:** Turnerinnen aus Steinhagen und  
Woerden  
zeigen ihr  
Können
- 14 bis 14.15 Uhr:** Fabian  
Heidecke  
tanzt  
Michael  
Jackson-  
Songs
- 14.15 bis 15 Uhr:** Bunte  
Show mit  
dem  
KCCF



*Jugendmusikkorps Avenwedde*

FOTO: SCHAU

Veranstaltungskalender

Steinhagener Schaufenster Ausgabe 09/2012

Steinhagener Schaufenster 

*Hier ist was los!*

 in Westfalen  
**Steinhagen**  
seit 1258

Veranstaltungskalender

- 2.9. • Gemeinde Steinhagen, **Heidefest ab 12.00 Uhr**, Ortskern  
• Histor. Museum Steinhagen, **Holzhandwerk damals**, Aktionen rund um das Thema Holz im Schlichte-Carree, ab 12 Uhr  
• **Tag der Selbsthilfegruppen des Kreises GT**, rund um den Kirchplatz, 11.00 bis 18.00 Uhr

Keiner bleibt allein

Steinhagener Schaufenster Ausgabe 09/2012

Steinhagener Schaufenster 

## Keiner bleibt allein

Tag der Selbsthilfe am 2. September rund um die Dorfkirche



**Alles im Griff:** Manfred Bohnenkamp, Selbsthilfegruppe Angst und Panik Steinhausen, und Jenny von Borstel (vorne) von der BIGS organisieren den 15. Tag der Selbsthilfe an der Dorfkirche. FOTO: MUT

**Steinhagen (Schau).** Der Tag der Selbsthilfegruppen ist für viele Menschen ein sehr wichtiger Termin. Hier erfahren sie, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, können sich austauschen, neue Kontakte knüpfen. 45 Selbsthilfegruppen und Einrichtungen haben bis jetzt ihre Teilnahme am 15. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh zugesagt. Am Sonntag, 2. September, 10 Uhr, beginnt die Veranstaltung mit einem Gottesdienst in der Dorfkirche. Um 11 Uhr wird Landrat Sven-Georg Adenauer den Tag eröffnen. Veranstaltet wird der Informationstag von den Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh, der

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) und der Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz, Abteilung Gesundheit des Kreises. Den ganzen Tag lang, von 10 bis 18 Uhr, stellen die Selbsthilfegruppen und Einrichtungen ihre Arbeit vor und stehen für Gespräche zur Verfügung. Schwerpunkte des Informationstages sind die Themen Depressionen, Krebserkrankungen und Schmerzen. „In Deutschland sind sehr viele Menschen mit diesen Themen konfrontiert. Am Selbsthilfetag möchten wir den Patienten und auch ihren Angehörigen und

Freunden eine Informationsplattform bieten sowie den Kontakt zu anderen Betroffenen ermöglichen“, erklärt Jenny von Borstel, Mitarbeiterin der BIGS. Neben weiteren Selbsthilfegruppen, die sich mit Krankheitsbildern beschäftigen, von denen eine hohe Anzahl Menschen betroffen ist, wie Essstörungen, Schlaganfall und körperliche Behinderungen, präsentieren sich an diesem Tag auch Selbsthilfegruppen mit selteneren Themen, wie etwa Myasthenie (schwere, belastungsabhängige Muskelschwäche). Geplant sind zudem mehrere Vorträge und Workshops, die im Steinhagener Heimathaus angeboten werden.

**Schulung zum In-Gang-Setzer**

Die Glocke vom 08.10.2012

— *Ehrenamt* —

## **Schulung zum In-Gang-Setzer**

**Kreis Gütersloh** (gl). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) organisiert am 2. und 3. Novemberwochenende eine kostenlose Schulung zum In-Gang-Setzer. Hier handelt es sich um Ehrenamtliche, die neue Selbsthilfegruppen in ihrer Startphase begleiten. In-Gang-Setzer unterstützen die Menschen in neuen Selbsthilfegruppen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Sie begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen. Eine spezielle berufliche Ausbildung ist für die Lehrgangsteilnehmer nicht erforderlich. Es sind noch wenige Plätze frei, teilt die Bigs mit. Interessenten sollten unter ☎ 05241/823586 oder per E-Mail: [big@gt-net.de](mailto:big@gt-net.de) einen Gesprächstermin vereinbaren.

Schulung für „In-Gang-Setzer“

Neue Westfälische vom 09.10.2012

# Schulung für „In-Gang-Setzer“

*Neue Selbsthilfegruppen im Kreis in der Startphase begleiten*

■ Kreis Gütersloh. Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) organisiert am 2. und 3. Novemberwochenende eine kostenlose Schulung zum In-Gang-Setzer. Hier handelt es sich um Ehrenamtliche, die neue Selbsthilfegruppen in ihrer Startphase begleiten.

In-Gang-Setzer unterstützen die Menschen in neuen Selbsthilfegruppen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu ma-

chen. Sie begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen. Ziel ist, dass die Gruppe nach einer zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann.

Von einem solchen Angebot können auch all jene profitieren, die aus anderen Ländern stammen und denen die Idee der Selbsthilfe bislang noch fremd ist. Deshalb soll Menschen mit Migrationshintergrund der Zu-

gang zur Selbsthilfe erleichtert werden. Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, können die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen meist nur erfahren, wenn sie sich dort in ihrer Muttersprache verständigen können. Selbsthilfe mit Migrationshintergrund braucht Unterstützung von Migrantinnen und Migranten. Gesucht werden deshalb Migranten, die sich sowohl in ihrer Herkunftssprache, als auch in der deut-

schon Sprache sicher fühlen.

Hilfreich ist es, wenn bereits eigene Erfahrungen in Selbsthilfegruppen oder in anderen Gruppen vorliegen. Eine spezielle berufliche Ausbildung ist nicht erforderlich. Es sind noch wenige Plätze frei. Interessierte für diese ehrenamtliche Aufgabe können sich an die BIGS wenden und einen Gesprächstermin vereinbaren unter Tel. (0 52 41) 82 35 86 oder per E-Mail [big@gt-net.de](mailto:big@gt-net.de).

## Schulung für „In-Gang-Setzer“

Haller Kreisblatt vom 11.10.2012

### Schulung für »In-Gang-Setzer«

#### *Selbsthilfegruppen in der Startphase begleiten*

■ Kreis Gütersloh (HK). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) organisiert am zweiten und dritten Novemberwochenende eine kostenlose Schulung zum »In-Gang-Setzer«. Dabei handelt es sich um Ehrenamtliche, die neue Selbsthilfegruppen in ihrer Startphase begleiten.

»In-Gang-Setzer« unterstützen die Menschen in neuen

Selbsthilfegruppen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Sie begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen. Das Ziel ist, dass die Selbsthilfegruppe nach einer zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann.

Von einem solchen Angebot können auch all jene profitieren, die aus anderen Ländern stammen und denen die Idee

der Selbsthilfe bislang noch fremd ist. Deshalb soll Menschen mit Migrationshintergrund der Zugang zur Selbsthilfe erleichtert werden. Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, können die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen meist nur erfahren, wenn sie sich dort in ihrer Muttersprache verständigen können. Selbsthilfe mit Migrationshintergrund braucht Unterstützung von Migrantinnen

und Migranten. Gesucht werden deshalb noch Migranten, die sich sowohl in ihrer Herkunftssprache als auch in der deutschen Sprache sicher fühlen.

Es sind noch wenige Plätze frei, interessierte für diese ehrenamtliche Aufgabe können sich an die BIGS wenden und einen Gesprächstermin vereinbaren unter (0 52 41) 82 35 86 oder per E-Mail [big@s-gt-net.de](mailto:big@s-gt-net.de).

**Selbsthilfegruppe zu Hautkrankheit**

Die Glocke vom 30.10.2012

*Vitiligo*

**Selbsthilfegruppe  
zu Hautkrankheit**

**Kreis Gütersloh** (gl). Im Kreis Gütersloh wird eine Selbsthilfegruppe zum Thema Vitiligo gegründet. Dabei geht es um eine Hauterkrankung, die zu Pigmentstörungen führt, die den Betroffenen nicht nur körperlich zu schaffen machen. Sonja Lakebrink, die selbst betroffen ist, will mit ebenfalls von dieser Krankheit Betroffenen in Kontakt treten, um gemeinsam Erfahrungen auszutauschen. Die Treffen finden immer am ersten Montag im Monat ab 19 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Am VILLEBRINK 20 in Harsewinkel, statt. Los geht es am Montag, 5. November. Näheres bei der Selbsthilfekontaktstelle Bigs unter ☎ 05241/823586.

## Aktionssamstag zu Krebs

Neue Westfälische vom 01.11.2012

### **Aktionssamstag zu Krebs**

■ Kreis Gütersloh. Am Aktionssamstag der BIGS, Samstag, 3. November, stehen Mitglieder der Gruppen „Lebensfreude nach Krebs Schloß Holte-Stukenbrock“ und „Zuversicht – Leben nach Krebs Steinhagen“ zum Gespräch zur Verfügung. Krebserkrankungen stellen einen massiven Einschnitt ins Leben dar. In der Selbsthilfegruppe wird sich über Erfahrungen und Behandlungen ausgetauscht und sich gegenseitig unterstützt. Der Aktionssamstag findet in der BIGS im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh in der Zeit von 10 bis 13 Uhr statt. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

## Betrieblicher Pflegelotse als schnelle Hilfe

Die Glocke vom 21.11.2012

*Betrieblicher Pflegelotse*

# Betrieblicher Pflegelotse als schnelle Hilfe

**Kreis Gütersloh (gl).** Wenn Angehörige plötzlich zum Pflegefall werden, ist das eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Besonders wichtig ist es für die Betroffenen, sich in der neuen Situation schnell zurechtzufinden und die Pflege zu organisieren.

Hilfreich ist es, einen Ansprechpartner zu haben, der eine erste Orientierung geben kann, stellt das Lokale Bündnis für Familien im Kreis in einer Mitteilung fest. Besonders für Berufstätige könne diese Form der Unterstützung eine große Erleichterung

sein. Deshalb hatte das Bündnis zu einer Informationsveranstaltung zum Thema betrieblicher Pflegelotse eingeladen, um Arbeitgeber in die Lage zu versetzen, ihren Mitarbeitern schnell helfen zu können, denn oft lassen sich Berufstätigkeit und Pflege schlecht oder gar nicht miteinander vereinbaren.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen die Themen Beratung und Information sowie professionelle Hilfen und Finanzierung. Monika Noplo, Sachgebietsleiterin Pflege der Kreisver-

waltung Gütersloh, gab einen umfassenden Überblick über Beratungs- und Anlaufstellen sowie Angebote rund um die häusliche Pflege. Sie ging auf professionelle Hilfen ebenso ein wie auf Alternativen zur häuslichen Pflege. Darüber hinaus berichtete sie über die Leistungen der Pflegeversicherung sowie über das neue Familienpflegezeitgesetz.

Eine weitere Informationsquelle ist nicht nur für Pflegelotisen im Kreis Gütersloh ist auch Petra Lünner von der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe-

kontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs). Im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh gibt es Auskünfte zu Beratungs- und Selbsthilfangeboten, wie zum Beispiel über Gesprächskreise für pflegende Angehörige. Für Arbeitgeber, die Personal mit Migrationshintergrund beschäftigen, interessant ist zudem das Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“.

Näheres bei Carina Stöckl,  
☎ 05241/851092.

 [www.familienbuenndnis-guetersloh.de](http://www.familienbuenndnis-guetersloh.de)

**Diagnose: Weißfleckenkrankheit**

Neue Westfälische vom 23.11.2012

# Diagnose: Weißfleckenkrankheit

*Betroffene gründet Selbsthilfegruppe*

VON SARAH HALL-WALDHAUSER

■ **Gütersloh.** Sonja Lakebrink sucht Hilfe. Die 41-Jährige ist an der unheilbaren Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) erkrankt und möchte sich nun in der neuen Gütersloher Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen austauschen. Die BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh – unterstützt die Gründung der Selbsthilfegruppe und hält Informationsmaterial zur Weißfleckenkrankheit bereit.

„Vitiligo ist eine Hauterkrankung, die zu Pigmentstörungen führt. Die psychischen Nebenwirkungen dieser Erkrankung sind dabei ebenso schlimm wie die körperlichen Symptome“, sagt Lakebrink. Die Mutter lebt seit sieben Jahren mit der Krankheit, die besonders im Sommer sichtbar ist. „Begonnen hat es bei mir – wie bei vielen Betroffenen – mit kleinen weißen Flecken. Diese haben sich im Laufe

der Jahre immer weiter ausgebreitet. Mittlerweile beginnen sich die Hautstellen um den Mundwinkel herum zu verändern“, so Lakebrink. Sie hat bereits viele Hautärzte aufgesucht, aber niemand konnte ihr bislang helfen. „Die Ärzte haben mir verschiedene Hautcremes verschrieben, die aber alle nicht geholfen haben. Auch eine Lichttherapie

mit UVB-Strahlen blieb erfolglos“, sagt Lakebrink. Die Auslöser der Krankheit können vielfältig

sein. Auch die Psyche kann laut dem Deutschen Vitiligo-Bund e. V. eine Rolle spielen.

Sonja Lakebrink ist das Gespräch mit anderen Betroffenen wichtig. Sie schöpft daraus Kraft. Aus diesem Grund hat sie auch die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen und hofft auf viele Teilnehmer. Jeden ersten Montag im Monat ab 19 Uhr findet das Treffen der Gruppe im Gemeindehaus der evangelischen Martin-Luther-Kirche in Harsewinkel (Vilkebrink 20) statt.

»Ärzte konnten nicht helfen«



**Neue Selbsthilfegruppe:** Jenny von Borstel, Mitarbeiterin der BIGS, und Sonja Lakebrink, Betroffene und Initiatorin der Gruppe, wollen über die Krankheit informieren.

FOTO: SARAH HALL-WALDHAUSER

**Vitiligo-Selbsthilfegruppe steht kurz vor der Gründung**

Die Glocke vom 23.11.2012

Hautkrankheit



Sie wollen eine Vitiligo-Selbsthilfegruppe gründen: Bigs-Beauftragte Jenny von Borstel (links) und die von der Weißfleckenkrankheit betroffene Sonja Lakebrink aus Marienfeld. Bild: Bitter

# Vitiligo-Selbsthilfegruppe steht kurz vor der Gründung

**Kreis Gütersloh (bit). Unter dem Dach der Bürgerinformation und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) mit Anlaufpunkt in der Stadtbibliothek Gütersloh will sich eine neue Selbsthilfegruppe formieren. Sie wendet sich an alle, die unter Vitiligo leiden, einer Hauterkrankung, die zu Pigmentstörungen führt. Sie ist auch als Weißfleckenkrankheit bekannt und bis heute nicht heilbar.**

Als Initiatorin tritt Sonja Lakebrink auf, die selbst an Vitiligo leidet. Unterstützung leistet die Bigs-Beauftragte, Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin

Jenny von Borstel. Wer sich in der Selbsthilfegruppe austauschen möchte, ist künftig an jedem ersten Montag im Monat ab 19 Uhr im Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche am Villebrink 20 in Harsewinkel willkommen.

Ansprechpartner für Vitiligo-Patienten sind Hautärzte. Die bisher bekannten Therapien zeigen eine unterschiedliche Wirkung. Behandlungen würden von den Krankenkassen kaum bezahlt, berichtet Sonja Lakebrink. Die nächsten Selbsthilfegruppen hat sie in Düsseldorf und Mettingen im Tecklenburger Land ausgemacht.

„Vitiligo ist eine Hautkrank-

heit, die jeden in jedem Alter treffen kann. Sie gilt als nicht ansteckend, belastet jedoch die Psyche und nimmt Lebensqualität“, schildert der Deutsche Vitiligo-Bund die Lage. Nach neuesten Erkenntnissen sollen bei der sogenannten „Scheckhaut“ bestimmte Zellen einen zu hohen Gehalt an Wasserstoffperoxid haben, der die Bildung von Melanin, den Farbstoff der Zellen, verhindert. Oft geht Vitiligo – am häufigsten anzutreffen an Unterarmen, Handgelenken, Händen, Ellenbögen und Füßen – einher mit bestimmten Auto-Immun-Erkrankungen wie Schilddrüsenerkrankungen oder einer Diabetes.

## Hilfe für Suchtkranke

Neue Westfälische vom 28.11.2012

### Hilfe für Suchtkranke

■ Kreis Gütersloh (NW). Mitglieder der Gruppen Hepatitis-selbsthilfe (Deutsche Leberhilfe) und Blaues Kreuz (Hilfe für Suchtkranke) stehen am Samstag, 1. Dezember, 10 bis 13 Uhr in der BIGS im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh für Gespräche und Informationen zur Verfügung.

Der Ortsverein des Blauen Kreuzes ist eine der ältesten Selbsthilfegruppen im Suchtbereich in Gütersloh. Die Besonderheit des Blauen Kreuzes ist, dass die Selbsthilfearbeit unter fester Einbindung des christlichen Glaubens stattfindet, um Hilfesuchenden durch Lebens- und Glaubenshilfe zur dauerhaften und zufriedenen Abstinenz zu verhelfen. In einer Selbsthilfegruppe finden sich Betroffene in einer Solidargemeinschaft zusammen, um sich selber und anderen zu helfen.

Durch eine Lebererkrankung verändert sich das gewohnte Leben. Klare Informationen, Rat und Zuspruch von Mitbetroffenen helfen, mit der veränderten Lebenssituation zurechtzukommen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Informationen bei der BIGS, Tel. (05241) 823586.

Wenn sich die Wege trennen

Neue Westfälische vom 04.12.2012

---

## Wenn sich die Wege trennen

*Neue Selbsthilfegruppe für verstoßene Mütter*

■ Göttersloh (NW). Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Müttern gänzlich abbrechen und eine Brücke der Versöhnung nicht zu bauen ist, bleiben Mütter häufig mit unbeantworteten Fragen und widersprüchlichen Gefühlen zurück. In der Folge leiden diese Mütter oft an Selbstzweifeln, Unsicherheit, Schuldgefühlen, Trauer und Wut. Um mit diesen Gefühlen umgehen zu können, soll jetzt in Göttersloh eine neue Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen gegründet werden. Die Selbsthilfegruppe „Verstoßene

Mütter“ möchte betroffenen Frauen ermöglichen, sich auszutauschen und sich gegenseitig Unterstützung zu bieten.

Betroffene Mütter sind zu einem ersten Gruppentreffen am Dienstag kommender Woche (11. Dezember) um 19 Uhr eingeladen. Das Treffen findet im Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen in Göttersloh (Feldstraße 14, Eingang von hinten) statt. Zusammenkünfte sind jeden zweiten Dienstag im Monat geplant. Weitere Informationen gibt es bei der BIGS unter Tel. 82 35 86.

**Aktionssamstag in der „BIGS“**

Haller Kreisblatt vom 29.11.2012

## Aktionssamstag in der »BIGS«

■ Kreis Gütersloh (HK). Mitglieder der Gruppen »Hepatitis-selbsthilfe« (Deutsche Leberhilfe) sowie »Blaues Kreuz/Ortsverein GT« (Hilfe für Suchtkranke) stehen am Samstag, 1. Dezember, von 10 bis 13 Uhr in der »Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle« (BIGS) im Foyer der Gütersloher Stadtbibliothek für Gespräche und Informationen zur Verfüg-

ung. Der Ortsverein des »Blauen Kreuzes« ist eine der ältesten Selbsthilfegruppen im Suchtbereich in Gütersloh. Die Besonderheit des »Blauen Kreuzes« ist, dass die Selbsthilfearbeit unter fester Einbindung des christlichen Glaubens stattfindet. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen. Weitere Informationen gibt es in der BIGS, ☎ (0 52 41) 82 35 86.

**Gesundheitsmesse Auszug aus der Messezeitung**



## 2. Gütersloher Gesundheitsmesse

# Gesund & Fit

## Die Messezeitung

2. Gütersloher  
Gesundheitsmesse  
„Gesund & Fit“

Stadthalle Gütersloh  
18. + 19. Februar 2012

Am Samstag und Sonntag (18. und 19. Februar 2012) findet in der Stadthalle die 2. Gütersloher Gesundheitsmesse „Gesund & Fit“ statt. Die „Krönig'sche - Apotheke“ schafft damit die Präsentationsplattform für alle Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen und -produkten. Eröffnet wird die Veranstaltung durch die Schirmherrin Maria Unger, Bürgermeisterin der Stadt Gütersloh.

und andere Fachleute beraten kompetent und bieten viele Gesundheitschecks und Vorträge an. Stellen Sie am Stand der Krönig'sche Apotheke nach einer professionellen Hautanalyse Ihre Tagescreme selbst zusammen. Oder lassen Sie dort Ihren „Lern- und Leistungstyp“ bestimmen und Ihren Mikronährstoff-Bedarf testen.

### 2. Gütersloher Indoor-Cycling-Marathon

Am Messe-Samstag gibt es ein besonderes Highlight: den 2. Gütersloher-Indoor-Cycling-Marathon. Auf 90 Indoor-Bikes strampeln die Teilnehmer im Kleinen Saal der Stadthalle für einen gu-



ten Zweck. Unterstützt wird die Deutsche Kinderkrebsstiftung. Sechs Presenter der Extraklasse vom Gesundheitszentrum ampano führen zu verschiedenen Musikrichtungen durch eine abwechslungsreiche Berg- und Talfahrt.



### Buntes Programm auf der Messe-Bühne

Moderatorin Anna Hilgedieck führt Sie durch ein abwechslungsreiches Programm aus Sport-, Tanz- und Musikdarbietungen auf



der Bühne. Erleben Sie u.a. die „Dandys“, die mit ihrem Auftritt für Organspende werben, „Anni's Park“, oder die bekannte Rollstuhltanzgruppe „Rolli-Dancers“.

### Blutspendebus des DRK auf dem Vorplatz der Halle

Sie wollten schon immer einmal Blut spenden, um anderen zu helfen? Am Samstag haben Sie dazu



Gelegenheit. Jeder Blutspender erhält als Dankeschön freien Eintritt auf die Messe und wird mit Brötchen, Kaffee und Cola versorgt.



**GOO wulfhorst**  
Spezial-Dreiräder machen mobil

33330 Gütersloh  
Herzebrocker Str. 5  
Telf. 05241/98680  
www.wulfhorst.de

**Fit und mobil**

[www.gesund-und-fit-messe.de](http://www.gesund-und-fit-messe.de)



Maria Unger, Bürgermeisterin der Stadt Gütersloh

### Überall ist etwas los

Auf allen Ebenen der Stadthalle stellen die Aussteller ihre Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit vor. Ärzte, Therapeuten, Trainer

Präsentiert von:



KRÖNIG'SCHE APOTHEKE

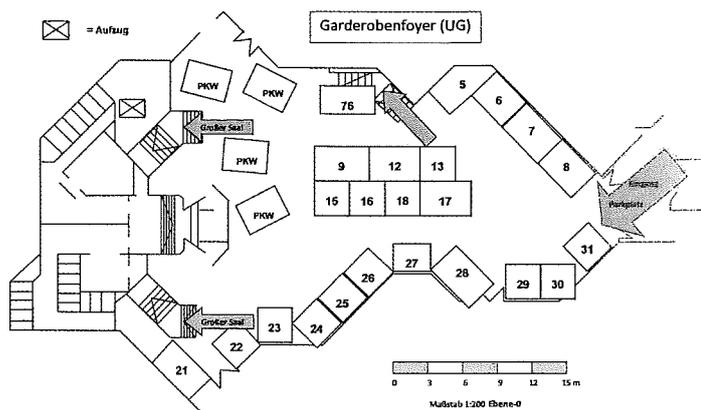
# Messeprogramm Samstag, 18. Februar 2012

Was ? Wer ?	Wann? Wo ?
<b>Messebeginn</b>	10:00
<b>2. Gütersloher-Indoor-Bike-Marathon</b> Benefiz-Radeln: Mehrere Presenter, verschiedene Musikrichtungen <i>Fitness- und Gesundheitszentrum ampano</i>	ab 11:00 Kleiner Saal
<b>Offizielle Eröffnung</b> <i>Maria Unger, Bürgermeisterin Stadt Gütersloh</i>	11:30 Bühne
<b>Arthrose - Ursache und der Weg zur Selbstheilung</b> <i>Angelika Wolzen, Ltr. Arthrose-Selbsthilfe</i>	11:00 Vortragsraum 1
<b>Mehr Lebensqualität mit der Grinberg-Methode</b> Höre auf Dich-handle für Dich <i>Hildegard Drummer, Grinberg-Praktikerin</i>	11:15 Vortragsraum 3
<b>Seminar: Sicher fühlen - Selbstuntersuchung der Brust</b> <i>Dr. med. Andrea Gehring, Gynäkologin Gütersloh in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V.</i>	11:30 Vortragsraum 2
<b>Der Fahrradhelm, die Lebensversicherung des Radfahrers!</b> Kopfverletzungen: Fallbeispiele und nützliche Tipps zur Vermeidung! <i>Ellen Haase, Verkehrssicherheitsberaterin / Opferschutzbeauftragte für Unfallopfer, Kreispolizeibehörde Gütersloh</i>	12:00 Vortragsraum 1
<b>Körper-Geist-Seele</b> Heilpraktiker und Betroffene im Gespräch: C. Brandt, A. Doma, E. Kuthe <i>Leitung: Siegfried Keil, Selbsthilfegruppe Lebensfreude-nach-Krebs</i>	12:30 Vortragsraum 2
<b>Rolli-Dancers</b> Gruppen- und Paartänze von Rollstuhlfahrern und Fußgängern <i>Behinderten-Sportgemeinschaft Gütersloh e.V.</i>	12:30 Bühne
<b>Mikronährstoffe</b> Gib dem Körper, was er braucht! <i>Mathias Irrgang, Apotheker, Krönig'sche Apotheke</i>	13:00 Vortragsraum 1
<b>Wieder erholsam schlafen</b> Frei von Elektromog, Handy- und Erdstrahlung. Interessante Testergebnisse und Selbsttests <i>Ulrich Schaptko, Elektromog-frei leben</i>	13:30 Vortragsraum 2
<b>Anni's Park - alternativer Pop &amp; Rock</b>	14:00 Bühne
<b>Ist eine gesunde Ernährung ohne tierisches Eiweiß möglich?</b> <i>Johannes Stienen, Kneipp-Verein Gütersloh e.V.</i>	14:00 Vortragsraum 1
<b>Seminar: Sicher fühlen - Selbstuntersuchung der Brust</b> <i>Dr. med. Andrea Gehring, Gynäkologin Gütersloh in Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW e.V.</i>	14:30 Vortragsraum 2
<b>Rolli-Dancers</b> Gruppen- und Paartänze von Rollstuhlfahrern und Fußgängern <i>Behinderten-Sportgemeinschaft Gütersloh e.V.</i>	14:30 Bühne
<b>Anni's Park - alternativer Pop &amp; Rock</b>	15:00 Bühne
<b>Glücksspielsucht</b> Hilfsangebote für Glücksspieler und Angehörige <i>Dieter, Selbsthilfegruppe GameOver, Bielefeld.</i>	15:00 Vortragsraum 1
<b>Anni's Park - alternativer Pop &amp; Rock</b>	15:30 Bühne
<b>Gesund und fit mit Naturheilverfahren und Homöopathie / Kneipp-Verein Gütersloh e.V.</b> <i>Dr. med. Ulrike Kasten-Wünsch, Ärztin für Innere Krankheiten und Homöopathie / Kneipp-Verein Gütersloh e.V.</i>	15:30 Vortragsraum 2
<b>Meditation als Heilmittel</b> <i>Selbsthilfegruppe bezüglich seelischer Beschwerden e.V.</i>	16:00 Vortragsraum 1
<b>Anni's Park - alternativer Pop &amp; Rock</b>	16:30 Bühne
<b>Mit Kneipp gesund und fit durch den Alltag</b> <i>Johannes Stienen, Kneipp-Verein Gütersloh e.V.</i>	16:30 Vortragsraum 2
<b>2. Gütersloher-Indoor-Bike-Marathon: Übergabe des Erlöses</b>	17:00 Bühne
<b>Gesundheit und Kraft aus der Natur - Lebensmittel der besonderen Art</b> <i>Wolfgang Deppe, Ernährungsberater B.U.N.D.</i>	17:00 Uhr Vortragsraum 1
<b>Anni's Park - alternativer Pop &amp; Rock</b>	17:10 Bühne
<b>Messeschluss</b>	18:00

# 2. Gütersloher G



Aussteller / Aktion am Stand	Stand-Nr.	Aussteller / Aktion an
Artemed Fachklinik, Bad Oeynhausen	65	Haarstudio Bianca Mat
Arthrose-Selbsthilfe, Oelde	25	HAMU - Direktvertrieb Gütersloh
Autohaus Dammstraße GmbH, Gütersloh	1+2+3	Heilnetz-OWL, Bielefeld
<b>Präsentation PKW</b>		Hiersemann Sports, W
Behinderten-Sportgemeinschaft Gütersloh e.V. (BSG), Gütersloh	Treppenebene	iLife International, Güte
<b>Rollstuhlparcours, Demo Sport für Behinderte</b>		<b>12-minütige iLifeSOM Anwendung. Nahrung Unverträglichkeitstest</b>
Bürgerinformation Gesundheits u. Selbsthilfestelle des Kreises Gütersloh (BIGS)	55	Jannette Wetzel-Schoc
Dental-Technik Beckmann GmbH, Gütersloh	15	Energetix, Uppgant-Sch
<b>Präsentation Kiefer-Vermessung</b>		Joachim Ellmers Trepp
Deutsche Leberhilfe e.v., Gütersloh	16	KIND Hörgeräte, Güter
Diabetiker im Kreis Gütersloh e.V.	76	<b>Hörtest, Gewinnspiel</b>
Die Messemacher, Leer	ohne	Kneipp-Verein Gütersc
Double energy GmbH, Düsseldorf	31	<b>Trimilins - kleine Tran Ausprobieren.</b>
Drummer, Hildegard, Grinberg-Praktikerin	38	<b>Gedächtnistraining.</b>
E. Maria Gerhardt Weinkellerei GmbH, Bornheim	51	<b>Ernährungsberatung.</b>
<b>Weinprobe</b>		Kosmetikinstitut Feray,
edition wawi/Wellness Music, Münsterdorf	42	<b>Vorführungen Perma</b>
<b>Entspannungsmusik</b>		Kreispolizeibehörde G
Elektromog-frei leben Ulrich Schaptko & Partner, Hirschaid	49	<b>Helmcheck für mitgel</b>
Fa. Ofa Bamberg	65	<b>Fahrradhelme. Helmy</b>
Fa. Technik Eck, Gröditz	60	Krönig'sche Apotheke.
Ferienwohnung "Meerwiefke", Leer	61	<b>Kosmetik selbstgema</b>
GameOver Bielefeld Dieter Bettinger, Gütersloh	29	LEBEN-LIEBEN-LERN
Gütersloher Diabetes-Schulungszentrum e.V., Harsewinkel	76	Selbsthilfeprojekt, Herz
		LVM Versicherung, MÜ
		<b>Glücksrad. Heißer Da</b>
		medito e.V. Rehasport
		Gütersloh
		Orthim KG, Herzebrock
		<b>Blutdruckmessung</b>
		Orthopädie-Schuh-Tec
		Gütersloh



**Programm Selbsthilfetag 2012**



## Teilnehmende Selbsthilfegruppen (SHG) und Organisationen

Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle Kommunale Gesundheitskonferenz Sozialpsychiatrischer Dienst (Psychiatrie und Sucht)	Hospizarbeit im Kreis Gütersloh Hospizbewegung Steinhagen Schwerkranken und Sterbende in der Gemeinde begleiten
ADHS Deutschland e.V. Gruppe Gütersloh Angst und Panik Steinhagen	In-Gang-Setzer/innen Kreis Gütersloh Leben - Lieben – Lernen Lebensfreude nach Krebs Schloß Holte-Stukenbrock
Aphasiker Regionalgruppe Gütersloh	Miteinander e.V. Integration + Selbsthilfe
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. Arthrose-Selbsthilfe Kreis Warendorf und Kreis Gütersloh	Morbis Crohn / Colitis Ulcerosa Selbsthilfegruppe
AWO Kreisverband Gütersloh – Wohnberatung	OWL-Blickkontakte e.V. Integrativer Verein für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
Bernhard-Salzmann-Klinik	Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gütersloh
Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter Kreisverband Gütersloh e.V.	S.E.L.P. e.V. – Selbsthilfevereinigung zur Unterstützung erwachsener Leukämie- und Lymphompatienten
Pflegedienst, ambulante Wohnbetreuung	SCHAKI - Selbsthilfegruppe für Schlaganfallkinder
Deutsche Leberhilfe e.V. Hepatitis-Selbsthilfe	Schlaganfall Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh
Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. Regionalgruppe OWL	Schultherberatung der Diakonie Halle
Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Gütersloh	Selbsthilfegruppe Neuroendokriner Tumor Regionalgruppe OWL Sitz Bielefeld
Deutsche Sarkoidose-Vereinigung Gesprächskreis Bj, GT, HF u. östl. Westfalen	SHG Glücksspieler "game over"
Diakoniestation Steinhagen	Sonnenblume e.V. – Initiative familienorientierte Kinderkrankenpflege
Selbsthilfegruppe Essstörung des Caritasverbandes Kreis Gütersloh e.V.	Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Familien + Erziehungsberatung der Diakonie Halle	Ullrich-Turner Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.
Familienzentrum Steinhagen	Väteraufbruch für Kinder e.V. Regionalgruppe OWL
Freizeitgruppe für Menschen mit körperlichen Behinderung Gütersloh	Verein Krisendienst e.V.
Freundeskreis der Abstinenzler Halle e.V. Gruppe Steinhagen	Zuversicht – Leben nach Krebs Steinhagen
Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.	

Wir danken den örtlichen Krankenkassen für ihre Unterstützung des 15. Tages der Selbsthilfegruppen sowie dem Haller Kreisblatt für den Druck der Öffentlichkeitsmaterialien.

# 15. Tag der Selbsthilfe Sonntag, 2. September 2012

## Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh



### 10.00 bis 18.00 Uhr im Rahmen des Heidefestes auf dem Kirchplatz der Dorfkirche in Steinhagen

Nähere Infos erhalten Sie in der BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh, Tel.: 05241 – 823586.

Veranstalter:



Selbsthilfegruppen  
des Kreises Gütersloh

Mit freundlicher Unterstützung



Die Nr. 1  
im Allkreiss Halle

## Programm

### 10:00 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst in der Dorfkirche

### 11:00 Uhr

Eröffnung und Begrüßung:

Landrat Sven-Georg Adenauer

Bürgermeister Klaus Besser

Pfarrerin der ev. Kirchengemeinde Steinhausen Kirsten Schumann

Musikalisches Rahmenprogramm zur Eröffnung unter der Leitung der Kantorin der Ev. Kirchengemeinde Annette Petrick

### 17:30 Uhr

Kammerchor Belcanto unter der Leitung von Michael Lehmann und Instrumentalschüler/innen der Musikschule Janine Nußbeck in der Dorfkirche

## Ganztägige Angebote

Präsentation von ca. 45 Gruppen / Einrichtungen aus dem Kreis Gütersloh

### Gesundheitscheck:

- Schlaganfall-TestKoffer der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: Testen der Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder Gefäßverschluss der Beine führen können (Heimathaus EG)
- Blutdruck- und Blutzuckermessung (Diakoniestation Steinhausen)
- Blutdruckmessung und Präsentation des Defibrillators (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)
- Blutdruckmessung (Schlaganfall Selbsthilfegruppen im Kreis GT)
- ViaVisus: Augenerkrankungs-Simulationsgerät (OWL-Blickkontakte)

### Weitere Angebote:

- Wohnen im Alter (AWO Kreisverband GT - Wohnraumberatung)
- Spinnen mit Handspindeln, Weben mit selbstgefertigten Papprahmen – Angebot für Kinder und Erwachsene (Familienzentrum)

## Fachvorträge / Workshops

Die Vorträge und Workshops finden im Heimathaus, Alte Kirchstr. 4 statt.

Zeit / Ort	Referenten	Thema
13:00 –13:45 EG Heimathaus	Dr. Konrad Röhl Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapie, Oberarzt LWL –Klinikum Gütersloh / Tagesklinik Halle	<b>Depression – Krankheitsbild und Therapie</b>
13:00 –13:45 2. OG Heimathaus	Helga Fischer Seniorentanzanleiterin, Seniorensport - Übungsleiterin	<b>Workshop</b> Stuhlgymnastik und Bewegung zu Musik
14:00 –15:15 EG Heimathaus	Stefanie Woeste-Knöchelmann Betroffene und Heilpraktikerin (Psychotherapie) Sylvia Baldrow Betroffene und Gesundheitsberaterin Klara-Elisabeth Kuthe Betroffene und Buchautorin Moderation: Siegfried Keil SHG Zuversicht – Leben nach Krebs/ Steinhausen	<b>Körper – Geist – Seele</b> Heilpraktikerin und Betroffene zum Thema: Hilfen bei Kreberkrankung im Gespräch
14:00 –14:45 2. OG Heimathaus	Peter Beier Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Rettungssanitäter und Ausbilder	<b>Workshop</b> Erste Hilfe am Kind
15:00 –15:45 2. OG Heimathaus	Anette Harnischfeger Organisationsberaterin, Umdenktrainerin	<b>Workshop</b> Träume, Visionen, Ziele
15:30 –16:15 EG Heimathaus	Dr. med. Thomas Kloß Chefarzt der Kliniken für Neurologie Standort St. Elisabeth-Hospital und Standort LWL-Klinikum Gütersloh	<b>Herausforderung bei Behandlung von chronischen Schmerzen</b>
16:00 –16.45 2. OG Heimathaus	Gisa Märgner Heilpraktikerin (Psychotherapie) u. Tanztherapeutin	<b>Workshop</b> Bewegung und Tanz zum Entspannen und Auftanken

Der 15. Tag der Selbsthilfegruppen steht unter der Schirmherrschaft von Landrat Sven-Georg Adenauer.

**Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen**



## Angefragte Selbsthilfegruppenthemen im Jahr 2012

Depression/bipolare Störungen	50
Trauer/Tod	26
Sucht Alkohol	24
Angst/Panik/Phobie	20
Schlaganfall/Apoplex	20
Diabetes	13
Multiple Sklerose	12
AD(H)S	10
Hörbehinderungen	9
Atemwegerkrankungen – nicht näher bezeichnet	8
Krebs Brust	8
Magen-, Darmerkrankungen	7
Rheumatische Erkrankungen	7
Sucht Essstörungen	7
Arthrose	6
Augenerkrankungen	6
Demenz, Alzheimer	6
Krebserkrankungen – nicht näher bezeichnet	6
Psychatrieerfahrene	6
Borreliose	5
Fibromyalgie	5
Herzerkrankungen	5
Lungenerkrankungen, Lungenemphysem, COPD	5
Psychische Erkrankungen – nicht näher bezeichnet	5
Single/Alleinstehend	5
Sucht Co-Abhängigkeit	5
Trennung/Scheidung	5
Verstoßene Mütter	5
Behinderung – nicht näher bezeichnet	4
Burn Out/Stress	4
Muskelerkrankungen – nicht näher bezeichnet	4
Neurologische Erkrankungen	4
Parkinson	4
Zöliakie	4
Hauterkrankungen – nicht näher bezeichnet	3
Pflegende Angehörige	3
Restless Legs	3
Seelische Gesundheit	3
Sehbehinderungen	3
Sonstiges	3
Zwangserkrankungen	3
Adipositas	2
Bechterew, Morbus	2
Borderline	2
Down-Syndrom	2
Epilepsie	2
Ernährung	2
Frauen	2
Gefäßerkrankungen	2

Gewalt/Missbrauch – Opfer	2
Herz-Kreislaufkrankungen – nicht näher bezeichnet	2
Kopfschmerz, Migräne	2
Krebs Verdauungsorgane	2
Lebererkrankungen – nicht näher bezeichnet	2
Messie-Syndrom	2
Mobbing	2
Sarkoidose	2
Schlafstörungen	2
Adipositas/Pflege	1
Ernährung- und Stoffwechselerkrankungen	1
Familien, Eltern, Kind – nicht näher bezeichnet	1
Gelenkerkrankungen – nicht näher bezeichnet	1
Gewalt/Missbrauch – Täter	1
Körperbehinderung	1
Krebs Lunge	1
Krebs Mund, Kiefer, Kehle, Speiseröhre	1
Lebenskrisen – nicht näher bezeichnet	1
Männer	1
Nierenerkrankungen	1
Osteoporose	1
Psychosen	1
Schilddrüsenerkrankungen	1
Schmerzen chronisch – nicht näher bezeichnet	1
Sexuelle Orientierung / -identität	1
Sucht Drogen	1
Verkehrsunfallschädigungen	1
Wirbelsäulenerkrankungen – nicht näher bezeichnet	1
Ungewollte Kinderlosigkeit	1
Legasthenie	1
Transgender	1
Candida Mykosen	1
Vitiligo	1
ADHS	1
Stalking	1

**BIGS Flyer 2013**



## Information und Beratung zu den Themen

- Gesundheit
- Selbsthilfe
- Pflege

### Öffnungszeiten

Di, Mi, Do, Fr 10.00 – 13.30 Uhr  
Di, Do 14.30 – 18.00 Uhr  
an den Aktionssamstagen  
10.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin  
für Selbsthilfe  
Jenny von Borstel

Ansprechpartnerin  
für Gesundheit/Pflege  
Petra Lummer

Foyer der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Fon: 05241 – 82 3586

Fax: 05241 – 82 3587

[biggs@gt-net.de](mailto:biggs@gt-net.de)

[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

(Rubrik Gesundheit/BIGS)

### Parkplätze:

Kurzzeit-Parkmöglichkeiten vor dem Haus

Parkplätze: Weberei, Dalkestraße,

Daltropstraße, Unter den Ulmen

Behindertenparkplätze: direkt neben der

Bibliothek, Zufahrt „Unter den Ulmen“

Öffentliche Verkehrsmittel: Haltestellen

Alter Kirchplatz oder Alte Heuwaage



Kreis Gütersloh  
weltgewandt & bodenständig

# Programm 2013



## Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)

bürgernah

zentral

fachkompetent

unabhängig

# Informationsveranstaltungen

## Veranstaltungsort

IKK classic Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41,  
Eingang vom Südring  
Beginn 19:00 Uhr

- Mi. 20.03.13 Volkskrankheit Divertikulose  
Dr. med. Alexander Thüner, Oberarzt Medizinische  
Klinik, Facharzt für Innere Medizin und Gastroen-  
terologie, St. Elisabeth Hospital
- Mi. 10.04.13 Behandlung Demenzkranker im Zentrum für  
Altersmedizin – ein neuer Weg  
Dr. med. Bernd Meißner, Chefarzt Klinik für  
Gerontopsychiatrie und Psychotherapie LWL-  
Klinikum Gütersloh
- Mi. 22.05.13 Ambulante Therapie bei chronischen Schmerzen  
Dr. med. Folker Heinhold, Facharzt für Anästhe-  
siologie, spezielle Schmerztherapie, Akupunktur,  
Notfallmedizin, Gütersloh
- Mi. 19.06.13 Warum sollte mir mein Blutdruck nicht egal sein?  
Dr. med. Michael Hanraths, Ärztlicher Direktor  
und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin Klini-  
kum Halle (Westf.)

## Veranstaltungsort

AOK NordWest – Die Gesundheitskasse Gütersloh,  
Barkeystraße 19, Seiteneingang, Beginn: 19:00 Uhr

- Do. 26.09.13 Wie gefährlich ist Sodbrennen?  
PD Dr. med. Gero Massenkeil, Chefarzt der Medi-  
zinischen Klinik II, Klinikum Gütersloh
- Do. 14.11.13 Osteoporose, eine unterschätzte Erkrankung  
Dr. med. Cord Ulrich Küttemeyer, Facharzt für  
Orthopädie und Chirotherapie, Osteologie DVO

## Veranstaltungsort

Kreishaus Gütersloh, Herzebrocker Str. 140,  
Sitzungssaal 2, 1. OG.

## Kooperationsveranstaltung mit der Unfallkasse NRW

Mi. 27.02.13 09:00 bis 16:00 Uhr  
Fachtag Lehrergesundheit  
Gesund lehren – gesund bleiben

Anmeldung bis zum 01.02.2013  
bitte unter: [www.kt.gt.nrw.de](http://www.kt.gt.nrw.de)

Rubrik: Termine GT



Die BIGS ist eine unabhängige, fachkompetente Anlaufstelle für Fragen zur Gesundheit, Selbsthilfe und Pflege für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Gütersloh.

Die Einrichtung bündelt Beratungs-, Informations- und Veranstaltungsangebote und versteht sich als Ergänzung zu den vorhandenen Leistungen im Gesundheitswesen.

Träger der BIGS ist der Kreis Gütersloh. Sie wird von folgenden Kooperationspartnern unterstützt:

- Stadtbibliothek Gütersloh
- Bürgerstiftung Gütersloh
- AOK NordWest – Die Gesundheitskasse
- Betriebskrankenkassen
- IKK classic
- Landwirtschaftliche Krankenkasse NRW
- Verband der Ersatzkassen e.V. NRW
- Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände im Kreis Gütersloh
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Herausgeber: Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit



**Aktionssamstage**  
10:00 – 13:00 Uhr in der BIGS

## Fachkräfte



Petra Lummer

Jenny von Borstel

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Petra Lummer,  
Gesundheitswissenschaftlerin (MPH),  
Dipl. Pflegewissenschaftlerin (FH),  
Krankenschwester

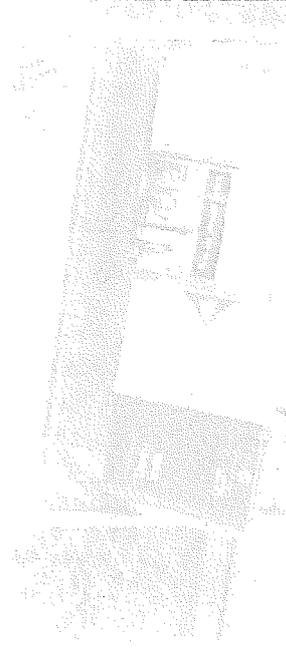
Jenny von Borstel,  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Trauerbegleiterin,  
Psychotherapeutin (HPG)

- Sa. 04.05.13 15 Jahre Jubiläum: Schlaganfallgruppe Gütersloh  
20 Jahre Jubiläum: Stiftung Deutsche Schlaganfall – Hilfe Gütersloh
- Sa. 08.06.13 Arthrose – Selbsthilfe Kreis Gütersloh/Warendorf  
ABE – Angeborene Bindegeweberkrankungen e.V.  
Schloß Holte-Stukenbrock
- Sa. 06.07.13 Lebensfreude nach Krebs, Schloß Holte-Stukenbrock  
Zuversicht – Leben nach Krebs, Steinhagen
- Sa. 05.10.13 Blaues Kreuz Deutschland e.V., Ortsverein Gütersloh, Hilfe für Suchtkranke  
Dt. Leberhilfe – Hepatitiselbsthilfe Gütersloh

**Selbsthilfetag 2013**  
**16. Selbsthilfetag**  
**im Kreis Gütersloh**  
**08.09.2013 in Langenberg**

Aktuelle Termine werden in der Presse und auf der Internetseite  
[www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)  
(Rubrik Gesundheit/BIGS) bekanntgegeben.

In den Schulferien ist die BIGS geschlossen.



- **Sie haben Fragen zu Gesundheit und Krankheit**

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich in einem vielfältigen Angebot an Büchern, Broschüren, Videofilmen und im Internet zu informieren.

- Wir helfen bei der Auswahl der Medien,
- unterstützen Sie im Umgang mit dem Internet,
- stellen für Sie auf Wunsch geeignete Informationen zusammen.

Bei Bedarf beraten wir Sie fachkundig in einem persönlichen Gespräch.

- Wir helfen Ihnen, sich im Gesundheitssystem zurechtzufinden,
- weisen Sie auf mögliche Hilfsangebote regional und überregional hin,
- unterstützen Sie in Fragen zu erkrankten Angehörigen,
- helfen Ihnen bei der Suche nach fachspezifischen Schulungsangeboten, z.B. bei Asthma oder Diabetes.

- **Sie haben Interesse an einer Selbsthilfegruppe**

Wir stehen Ihnen bei allen Fragen der Selbsthilfe zur Verfügung.

- Wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen,
- helfen Ihnen bei Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe,
- unterstützen Sie bei der Planung und Durchführung von Projekten der Selbsthilfegruppen,
- helfen Ihnen bei organisatorischen Fragen und Öffentlichkeitsarbeit,
- beraten Selbsthilfegruppen in Krisen- und Konfliktsituationen,
- fördern den Selbsthilfedanken in der Öffentlichkeit, z.B. durch Selbsthilfetage, Organisation von Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen,
- stellen die Selbsthilfegruppen im regionalen Online-Wegweiser zu den Themen Gesundheit, Selbsthilfe und Behinderung dar,
- bieten mit den Selbsthilfegruppen Aktionsstage an.

**Informationsveranstaltungen zu den Themen  
Gesundheit • Krankheit • Pflege • Selbsthilfe**