

# Jahresbericht 2016



**Vermittlung in  
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung  
von Selbsthilfegruppen**

**Gesundheitsinformation**



**Pflegeinformation**



**bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig**

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

## Vorwort

Am 18. Juni 2001 wurde die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Gütersloh (BIGS) als bundesweit einmaliges Modellprojekt in NRW im Foyer der Stadtbibliothek eröffnet. Ein großer Kreis von Akteuren des Gesundheits- und Sozialwesens des Kreises Gütersloh war aktiv an der Umsetzung des gemeinsamen Projektes beteiligt.

Die BIGS feierte 2016 ihren 15. Geburtstag, somit halten Sie nun den 15. Jahresbericht in den Händen.

Viele helfende Hände haben mit großem Engagement dazu beigetragen, die BIGS im Laufe der Jahre in der Region zu verankern und das Angebot stetig weiterzuentwickeln. So kann die BIGS inzwischen auf bemerkenswerte, runde 34.000 Kontakte zurückblicken.

Aktuell sind in der BIGS kreisweit über 200 Selbsthilfegruppen erfasst, deren Teilnehmer sich gegenseitig stützen und den Gedanken der Selbsthilfe in die Bevölkerung tragen.

Viele dieser Selbsthilfegruppen tauschten sich auch 2016 wieder beim Gesamttreffen aus und stellten sich auf dem inzwischen 19. Selbsthilfetag interessierten Besuchern vor. Erstmals fand der Selbsthilfetag im Rahmen des Emsfestes in Schloß Holte-Stukenbrock statt, wodurch ein breites Publikum auf die Selbsthilfe aufmerksam wurde.

Die Gesundheitsinformationsveranstaltungen der BIGS luden wie gewohnt dazu ein, sich über verschiedenste Gesundheitsthemen zu informieren und das regionale Versorgungsangebot näher kennenzulernen. Dieses Angebot wurde 2016 von den Bürgerinnen und Bürgern sehr gut angenommen.

An dieser Stelle möchten wir all unseren Helfern und den uns unterstützenden Einrichtungen für die Unterstützung im Jahr 2016 danken. Im Hinblick auf die vergangenen 15 Jahre auch ein herzliches Dankeschön an alle Begleiter der BIGS. Der Großteil unserer Aktivitäten wäre ohne Sie nicht umsetzbar gewesen.

Wir BIGS-Mitarbeiterinnen hoffen auf viele weitere gemeinsame Jahre mit Ihnen und eine weiterhin so konstruktive und Freude bringende Zusammenarbeit!

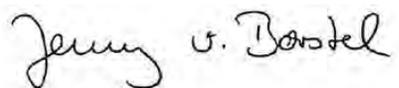
2017



Katja Prause



Diana Ortkras



Jenny von Borstel

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2016</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.....	11
<b>2</b>	<b>BIGS-Angebote und Aktivitäten</b> .....	<b>12</b>
2.1	Aktivitäten im Selbsthilfebereich.....	12
2.1.1	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh .....	12
2.1.2	19. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh .....	13
2.1.3	Projekt: „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“ .....	15
2.1.4	Seminare für Selbsthilfegruppen .....	15
2.1.5	SelbsthilfeNews.....	16
2.1.6	LWL-Preis .....	16
2.1.7	Projekt Migration und Selbsthilfe.....	17
2.2	Aktivitäten im Gesundheits- und Pflegebereich.....	18
2.2.1	Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi) .....	18
2.3	Regionalpartner Aktion Mensch .....	22
<b>3</b>	<b>BIGS-Veranstaltungen im Jahr 2016</b> .....	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Öffentlichkeitsarbeit</b> .....	<b>24</b>
4.1	Pressearbeit.....	24
4.2	BIGS-Präsentationen .....	25
4.3	Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS .....	25
<b>5</b>	<b>Strukturelle und personelle Situation 2016</b> .....	<b>25</b>
5.1	Personal.....	25
5.2	Öffnungszeiten .....	26

<b>6</b>	<b>Ausblick auf das Jahr 2017 .....</b>	<b>26</b>
6.1	Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit der BIGS.....	26
6.1.1	BIGS on Tour .....	26
6.2	Veranstaltungsplanung 2017.....	27
6.3	Weitere Veranstaltungstermine .....	29

Anlage 1 Presseberichte 2016

Anlage 2 Programm Selbsthilfetag 2016

Anlage 3 Flyer In-Gang-Setzer-Schulung 2016

Anlage 4 Flyer „Ausgewählte Gesundheitsthemen 2016 in Kooperation mit der VHS Gütersloh“

Anlage 5 MiMi-Flyer Projekt „Gewaltprävention“

Anlage 6 Schulungsprogramm MiMi-Projekt „Gewaltprävention“

Anlage 7 BIGS-Flyer 2017

Anlage 8 Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen

## Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Kontakte im Jahr 2016 .....	6
Abb. 2: Anteil der Kontaktaufnahme durch Männer .....	6
Abb. 3: Inanspruchnahme der Bereiche .....	7
Abb. 4: Durchschnittliche Besucherzahl bei den BIGS-Abendveranstaltungen .....	11
Abb. 5: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 2016.....	12
Abb. 6: Kleingruppenarbeit mit der Methode des Worldcafés.....	13
Abb. 7: Veranstalter des SH-Tages mit stellvertretender Landrätin, Bürgermeister und Politik .....	14
Abb. 8: Aussteller des SH-Tages von oben .....	15
Abb. 9: Preisauslosung SH-Tag .....	15
Abb.10: Preisträger des LWL-Preises 2016.....	17
Abb.11: Sprachen der MiMi-Veranstaltungen 2016 zum Thema „Gewaltprävention“ ....	18
Abb.12: MiMi-Veranstaltungen zu 10 weiteren Themen im Jahr 2016 .....	19
Abb.13: Teilnehmerinnen der MiMi-Schulung zum Thema „Gewaltprävention“ .....	21
Abb.14: Neue MiMi-Mediatorinnen erhalten von Thomas Kuhlbusch ihr MiMi-Zertifikat	22

## Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen .....	5
Tab. 2: Einzugsgebiete der Anfragenden .....	7
Tab. 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen .....	8
Tab. 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen .....	9
Tab. 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen.....	9
Tab. 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich .....	12
Tab. 7: Veranstaltungskalender 2016.....	23
Tab. 8: Veranstaltungsplanung 2017 .....	27

# 1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2016

## 1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh verzeichnete im Jahr 2016 insgesamt 2125 Kontakte. Davon haben ca. 17 Besucher selbstständig nach Gesundheits- und Selbsthilfeeinrichtungen in der BIGS recherchiert<sup>1</sup>. Zudem konnte die BIGS bei den Abendveranstaltungen mehr als 359 Teilnehmer verzeichnen. Dies bedeutet eine durchschnittliche Besucherzahl von 50 Bürgerinnen und Bürgern je Veranstaltung. Bei einer Vielzahl der Aktivitäten hat die Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz ebenso wie Auszubildende und Praktikanten/-innen zusätzliche personelle Unterstützung geleistet.

## 1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Im Jahr 2016 sind die häufigsten Kontakte (n=1162) mit „Professionellen“ (z.B. Haus- und Fachärzte, MiMi-Gesundheitsmediatoren, Krankenkassen, Krankenhäuser, Beratungs- und Bildungseinrichtungen) zu verzeichnen gewesen. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf die Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. -projekte.

308 „Betroffene“, 79 „als Angehörige(r) Betroffene(r)“ und 32 „in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 445-mal von SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen kontaktiert.

Die einzelnen Zielgruppen und die jeweilige Anzahl der Kontakte werden in der Tab. 1 dargestellt.

Tab. 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Kontakt mit	Anzahl
Betroffene	308
als Angehörige(r) Betroffene(r)	79
in Vertretung für Betroffene	32
SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen	445
Professionelle	1162
davon Krankenkassen	108
Sonstige	83

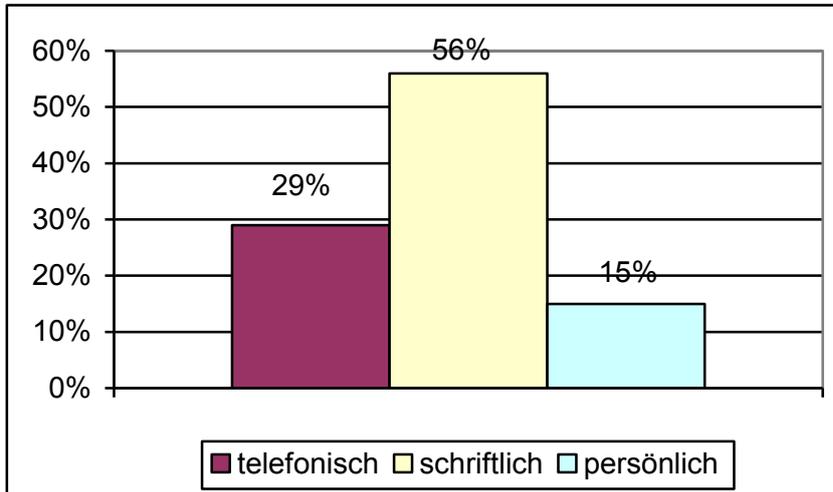
---

<sup>1</sup> Die selbständig Suchenden werden in den folgenden Auswertungen nicht mehr berücksichtigt.

### 1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2016 von 607 Personen (29%) telefonisch, von 318 Personen (15%) persönlich und von 1183 Personen (56%) schriftlich (E-Mail, Fax, Brief) in Anspruch genommen (Abb. 1).

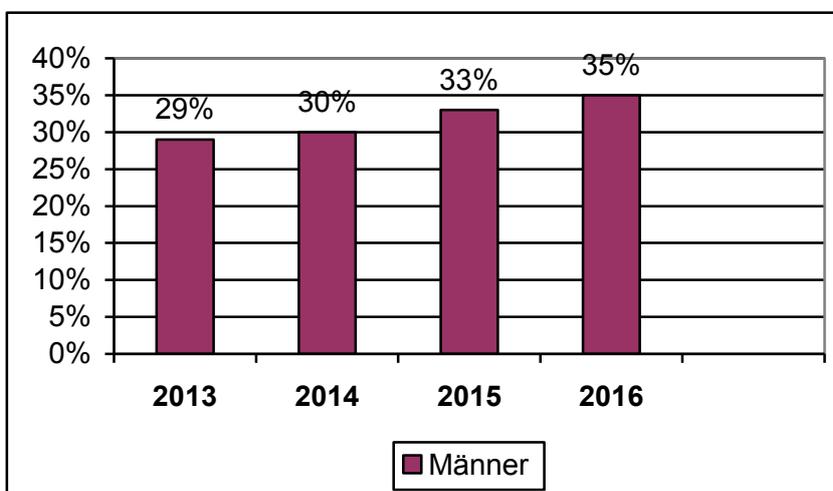
Abb. 1: Kontakte im Jahr 2016 (n=2108)



### 1.4 Geschlechterverteilung

1358 Frauen (64%) und 738 Männer (35%) nahmen im Jahr 2016 Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Bei 12 Nutzern (1%) war das Geschlecht unbekannt, da z.B. im schriftlichen Kontakt oftmals im Namen der Institution unterschrieben wurde. Betrachtet man die Geschlechterverteilung der letzten 4 Jahre, so zeigt sich, dass die Inanspruchnahme durch Männer langsam aber stetig gestiegen ist (Abb. 2).

Abb. 2: Anteil der männlichen Nutzer (n=2108)



## 1.5 Einzugsgebiete

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

Tab. 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

Einzugsgebiete	Anzahl
regional	1507
überregional	601

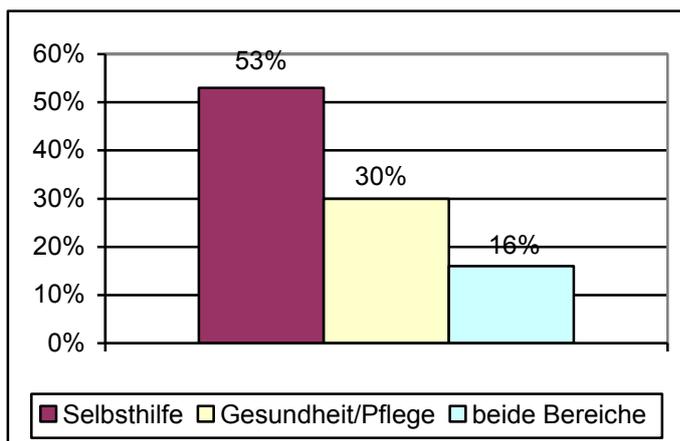
## 1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2016 waren im Selbsthilfebereich 1124 Kontakte (53%) zu verzeichnen. 343 Anfragen (16%) bezogen sich sowohl auf die Selbsthilfe als auch auf den Bereich Gesundheit/Pflege (Abb. 3).

Der Bereich Gesundheit/Pflege wurde in 641 Fällen (30%) angefragt, von denen 68 Anfragen dem Pflegebereich zugeordnet werden können.

343 Anfragen (16%) bezogen sich - wie zuvor bereits erwähnt - sowohl auf den Bereich Gesundheit/Pflege als auch auf den Selbsthilfebereich. So wurde zum Beispiel nach einer Selbsthilfegruppe gesucht und zugleich bestimmte Fachärzte oder Informationen zu der Erkrankung erfragt (Abb. 3).

Abb. 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2108)



<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 250 Personen nach einer Selbsthilfegruppe gesucht. Insgesamt gab es 39 Kontakte bezüglich einer Gruppengründung. 9 Personen holten allgemeine Informationen über Selbsthilfe ein (Tab. 3).

Tab. 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen

Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Professionellen	Anzahl
Allgemeine Selbsthilfeinfos	9
Suche nach SHG	250
Gruppengründung	39

Mehrfachnennungen möglich

Die Selbsthilfegruppen nutzten die BIGS sehr häufig als Anlaufstelle zum „Austausch von Informationen“ (n=139). Der Austausch bezog sich vielfach auf gegenwärtige Aktivitäten in den Gruppen. Weiterhin wurden aktuelle Informationen bzgl. der Selbsthilfe im Allgemeinen weitergegeben (Tab. 4).

In der Kategorie „Gremienarbeit/Kooperation/Netzwerk“ (n=129) handelte es sich zum Beispiel um die Planung und Durchführung des einmal jährlich stattfindenden Gesamttreffens und des Selbsthilfetages im Kreis Gütersloh. Des Weiteren sind hier auch die Austauschgespräche mit im Einsatz befindlichen In-Gang-Setzern verzeichnet.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (n=78) nahmen die Gruppen häufig 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 BIGS ist als eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen zuständig. 69 Kontakte bezogen sich auf Fragestellungen bzw. Unterstützungsbedarf bei Antragsstellungen.

Die Tab. 4 zeigt die einzelnen Anliegen bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereiches durch die Selbsthilfegruppenmitglieder.

Tab. 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen

<b>Anliegen von Selbsthilfegruppen</b>	<b>Anzahl</b>
Organisatorische Unterstützung	14
Öffentlichkeitsarbeit	78
Gruppendynamik	19
Fort- und Weiterbildung	22
Vermittlung von Profis	2
Finanzen, Krankenkassen-Förderung	69
Austausch aktueller Infos	139
Gremienarbeit/Kooperation/Netzwerk	129
Sonstiges	1

Mehrfachnennungen möglich

Die Tab. 5 zeigt die 15 häufigsten Selbsthilfethemen, die im Jahr 2016 angefragt wurden. In der Anlage 8 ist die vollständige Themenliste zu finden.

Tab. 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

<b>Angefragte Selbsthilfethemen</b>	<b>Anzahl</b>
Depression/bipolare Störungen	41
Suchterkrankungen - allgemein	24
Einsamkeit/Freizeit	22
Krebserkrankungen	16
Angst/Panik/Phobie	10
Trauer/Tod	9
verstoßene Mütter	8
Fibromyalgie	8
Multiple Sklerose	7
Arthrose	7
Schlaganfall	6
allgemein psychische Erkrankungen	5
Organtransplantation	5
Pflegende Angehörige	5
Osteoporose	5

Anhand dieser Auflistung zeigt sich ebenso wie in den vergangenen Jahren das große Interesse an Selbsthilfegruppen insbesondere zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Depression und bipolare Störungen sind in den letzten 4 Jahren kontinuierlich das am häufigsten angefragte Selbsthilfethema gewesen. Im Rückblick auf die letzten Jahre gibt es noch weitere Themen, die in der Rangliste immer wieder auf den vorderen Plätzen zu finden sind. Dazu gehören neben Depression / bipolare Störungen auch Suchterkrankungen, Krebserkrankungen, Angst/Panik/Phobie und Trauerbewältigung.

### **Gruppengründungen im Jahr 2016**

Zu folgenden Themen haben sich im Jahr 2016 Selbsthilfegruppen gegründet:

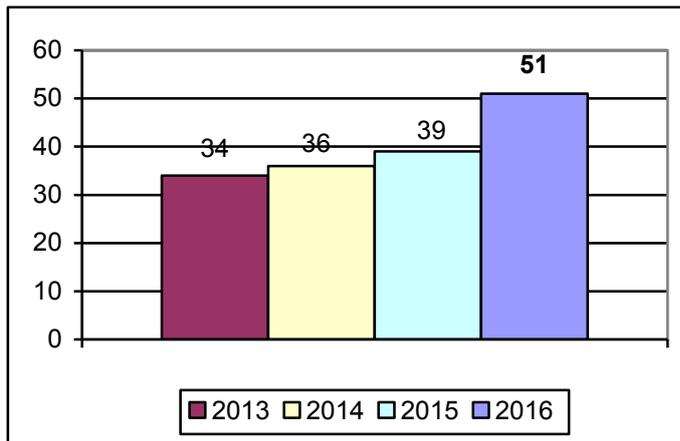
- Double Trouble 2 Gütersloh
- Selbsthilfe für Transplantierte Gütersloh
- SHG Burnout-Depression Gütersloh
- Freizeitgruppe „Gemeinschaftlich statt Einsam“ Gütersloh
- SHG für türkischsprachige Diabetiker Rheda-Wiedenbrück
- Freundeskreis e.V. Gemeinsam sind wir stark Gütersloh
- Selbsthilfegruppe „React“ Halle/Westf.
- Freunde der Stomaträger Gütersloh
- Selbsthilfegruppe bei Depressionen und Ängsten Schloß Holte-Stukenbrock

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

Im Jahr 2016 waren im Bereich Gesundheit/Pflege insgesamt 641 Anfragen zu verzeichnen. Neben pflegespezifischen Anfragen nutzten die Besucher die BIGS, um unabhängige Informationen zu verschiedenen Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten einzuholen. Gerne informierten sich die Bürger über regionale und zum Teil auch überregionale Unterstützungs- und Beratungsangebote.

Während 2016 im Bereich der persönlichen Gesundheitsanfragen ein Rückgang zu erkennen war, wurden die Abendveranstaltungen der BIGS zu verschiedensten Gesundheitsthemen (siehe Abb. 7, Seite 23) sehr gut besucht. Während die Vorträge in den letzten Jahren im Durchschnitt von 35-40 Bürgerinnen und Bürgern besucht wurden, nutzen 2016 jeweils rund 50 Personen die Chance, den Vortrag zu hören. Dieser Zuwachs kann darin begründet sein, dass 2016 die Themen der Veranstaltungen eine breite Masse angesprochen haben, kann jedoch auch an dem verstärkten Augenmerk auf die Öffentlichkeitsarbeit liegen. So wurden - zusätzlich zur bisherigen Pressearbeit - ausgewählte Selbsthilfegruppen und Professionelle per E-Mail auf die Veranstaltungen aufmerksam gemacht; zudem werden seit April 2015 die Vorträge regelmäßig im Selbsthilfe-Newsletter angekündigt

Abb. 4: Durchschnittliche Besucherzahl bei den BIGS-Abendveranstaltungen



### 1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit/Pflege und Selbsthilfe

2016 waren insgesamt 343 Anfragen zu verzeichnen, die sowohl den Bereich Gesundheit/Pflege als auch den Selbsthilfebereich betrafen.

Aufgrund gemeinsamer Aufgaben wie zum Beispiel der Planung von BIGS-Informationsveranstaltungen oder Öffentlichkeitsmaterialien, wurde die BIGS u.a. oftmals von Referenten und Experten kontaktiert. Ebenso ist es das Ziel, bei der Beratung der Bürger Informationen zu Gesundheit/Pflege und zum Bereich der Selbsthilfe je nach Bedarf individuell zu kombinieren.

Die hohe Gesamtzahl (n=459) 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 häufig wurden Informationen mit Fachleuten (n=189) ausgetauscht. Dazu zählten Absprachen mit den verschiedenen Kooperationspartnern sowie organisatorische Besprechungen. Ebenso informieren professionelle Anbieter aus dem Gesundheits-, Pflege- und Selbsthilfebereich die BIGS über Aktuelles zu eigenen Angeboten und Projekten (n=372). Viele Anfragen zielten darauf ab, durch die BIGS Fachleute zu finden (n=84).

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

Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	Anzahl
Austausch von Infos	189
Suche nach Profis	68
Öffentlichkeitsarbeit	372
Gremienarbeit/Kooperation	459
Gesundheits-/Pflegebereich und Sonstiges	321

Mehrfachnennungen möglich

## 2 BIGS-Angebote und Aktivitäten

Im Folgenden werden die Angebote und Aktivitäten der BIGS im Jahr 2016 dargestellt. Durch eine regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit wurden Bürgerinnen und Bürger sowie Fachleute im Gesundheitswesen im Kreis Gütersloh auf das Informations- und Beratungsangebot der BIGS hingewiesen.

### 2.1 Aktivitäten im Selbsthilfebereich

#### 2.1.1 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Am 15. Februar fand das jährliche Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreishaus statt. Die Begrüßung erfolgte durch Herrn Thomas Kuhlbusch, Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh. Frau Anette Harnischfeger, Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh, moderierte das Treffen.

Abb. 5: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 2016



Von links: Thomas Kuhlbusch (Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh), Claudia Voss (Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau), Anette Harnischfeger (Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh), Jenny von Borstel und Katja Prause (BIGS-Mitarbeiterinnen), Dr. Matthias Gubba (Leiter Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh)

Im Verlauf des Abends wurden wichtige Neuigkeiten und allgemeine Informationen an die Selbsthilfegruppen weitergegeben. So stellte Frau Claudia Voss von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (federführende Krankenkasse für die kassenartenübergreifende Selbsthilfeförderung in 2016) die Neuerungen der Krankenkassenförderung der Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich vor. Des Weiteren erläuterte sie die Internetseite [www.vernetz dich.de](http://www.vernetz dich.de) - ein Gemeinschaftsprojekt der Gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW.

Frau Ursula Pankoke, Sprecherin der Selbsthilfegruppen aus Schloß Holte-Stukenbrock, informierte über die Planung zum 19. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh. In diesem Zusammenhang wurde auch auf den im Frühjahr 2016 geplanten Workshop für Selbsthilfegruppen unter der Leitung der Kunsttherapeutin Marie-Luise Patoka mit dem Motto „Den Informationsstand lebendig gestalten“ hingewiesen.

Im Anschluss konnten die rund 50 Teilnehmer in Kleingruppen Ideen zur Gestaltung des Selbsthilfetages entwickeln. Es wurden vielfältige und zahlreiche Ideen zusammengetragen, die bei der Organisation des Selbsthilfetages 2016 zur Umsetzung kommen sollten.

Abb. 6: Kleingruppenarbeit mit der Methode des Worldcafés



### **2.1.2 19. Selbsthilfetag (SH-Tag) im Kreis Gütersloh**

Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ fand am 11. September im Rahmen des Emsfestes in Schloß Holte-Stukenbrock der 19. Selbsthilfetag im Bürgerpark am Rathaus statt. Das Emsfest trug dabei in diesem Jahr den Untertitel „Gesund in Schloß Holte-Stukenbrock“. Über 45 Selbsthilfegruppen informierten die zahlreichen Besucher an diesem Tag zu Themen wie Diabetes, Alkoholsucht und Schlaganfall. Auch zu einigen seltenen Erkrankungen wie angeborene Bindegewebserkrankungen, Myositis und Dystonie konnten Informationen gegeben werden. Die erstmalig angebotene Rallye, bei der Informationen zu Selbsthilfe-

gruppen und Erkrankungen recherchiert werden mussten, wurde sehr gut angenommen und führte die Besucher an die Stände der Selbsthilfegruppen. Neben verschiedenen Möglichkeiten des Gesundheitschecks wie Blutdruckmessen und Vorträgen zu den Themen Demenz, Arzneimitteltherapiesicherheit und betreutes Wohnen in Schloß Holte-Stukenbrock konnten in einer Vorführung durch den Arbeiter Samariter Bund (ASB) die Hunde der Rettungsstaffel bewundert werden. Auch die künstlerischen Events fanden großen Anklang. So haben sich viele der weiblichen Besucher mit einem individuellen Hut, gestaltet von Dorothea Wenzel (Chapeau D`oro), geschmückt. Daneben konnten sich Besucher an dem Stand des Kunstwerk-Ateliers des Wertkreises Gütersloh, erstmalig auf dem Selbsthilfetag vertreten, künstlerisch betätigen und einen Stempeldruck herstellen.

Der Selbsthilfetag ist von den Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh, der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) sowie der Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh organisiert worden (Programm siehe Anlage 2).

Abb. 7: Veranstalter des SH-Tages mit stellvertretender Landrätin, Bürgermeister und Politik



Von links: Ursula Pankoke (Sprecherin der Selbsthilfegruppen in Schloß Holte-Stukenbrock), Jenny von Borstel (BIGS-Mitarbeiterin), Hubert Erichlandwehr (Bürgermeister Schloß Holte-Stukenbrock), Dr. Christine Disselkamp (stellvertr. Landrätin), Anette Harnischfeger (Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh), André Kuper (Landtagsabgeordneter), Günter Philipps (Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh)

Abb. 8: Aussteller des SH-Tages von oben



Abb. 9: Preisauslosung SH-Tag



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

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2016 am bundesweiten Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“. Das Projekt wird vom Paritätischen NRW und den Betriebskrankenkassen (BKK-Dachverband und BKK-Landesverband NORDWEST) umgesetzt und finanziert.

Im Jahr 2016 waren 8 In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer weiterhin aktiv. Es fanden 5 Supervisionstreffen der In-Gang-Setzer statt. 2 dieser Treffen wurden zusammen mit den Bielefelder In-Gang-Setzern in Form von Workshops veranstaltet. Die Themen „Neue Interessierte in der Selbsthilfegruppe einführen“ und „Das Blitzlicht“ wurden mit vielen praktischen Übungen wie z.B. Anwärmübungen und Rollenspielen bearbeitet.

In der OWL-weiten Schulung für neue In-Gang-Setzer wurden 2 weitere In-Gang-Setzerinnen geschult. Im Anschluss an die dreiteilige Schulung werden die beiden „Neuen“ Anfang 2017 in die bestehende Gruppe eingeführt.

### **2.1.4 Seminare für Selbsthilfegruppen**

Die innerhalb der Modellvorhaben begonnene Kooperation mit der örtlichen Volkshochschule (VHS) wurde fortgeführt. Gemeinsam mit der VHS Gütersloh wurden einige Seminare aus dem aktuellen Jahresprogramm der VHS ausgewählt, die insbesondere für Mitglieder von Selbsthilfegruppen geeignet sind. Bei den Seminaren geht es hauptsächlich um die Stärkung von Kompetenzen, Ernährung und Entspannung. Die ausgewählten Seminare wurden in einer gesonderten Broschüre dargestellt und den Gruppen zugesandt (siehe Anlage 4). Ebenso wurde zeitnah in dem 6-mal jährlich erscheinenden Selbsthilfe-Newsletter darauf hingewiesen.

### **2.1.5 SelbsthilfeNews**

Seit Anfang 2015 gibt die BIGS innerhalb des NRW-weiten Projektes „SelbsthilfeNews“ einen Newsletter heraus. Darin werden Informationen rund um die Selbsthilfe, Vortragsveranstaltungen, Events, Gruppenvorstellungen sowie Gruppenneugründungen und vieles mehr veröffentlicht. Neben dem Kreis Gütersloh geben 15 weitere Selbsthilfekontaktstellen in NRW einen Selbsthilfe-Newsletter heraus. Neu ist ab Oktober 2016, dass alle „SelbsthilfeNews“ in einem Archiv online zu finden sind. Dieses ist übersichtlich nach Jahren, Regionen und Ausgaben aufgebaut und bietet so die Möglichkeit sich zu informieren.

Während die bisherigen Newsletter noch als pdf-Datei zur Verfügung standen, werden die kommenden Newsletter in einer Version gespeichert, die eine Suche nach Stichworten ermöglicht. So kann sich jeder noch umfassender und einfacher über Interessantes aus dem Bereich der Selbsthilfe informieren.

Finanziert wird das NRW-weite Projekt im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die Ersatzkassen in NRW. Der Verband der Ersatzkassen übernimmt für die Techniker Krankenkasse, die BARMER GEK, die DAK-Gesundheit, die Kaufmännische Krankenkasse und Hanseatische Krankenkasse die Koordination.

### **2.1.6 LWL-Preis**

Alle 2 Jahre vergibt der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) Preise für besonderes, bürgerliches Engagement. 2016 setzten sich 3 Aktive aus der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh an die Spitze und wurden für ihren ausgesprochen hohen Einsatz in den vergangenen Jahren am 28. Juni 2016 im Erbdrostenhof in Münster im feierlichen Rahmen mit dem LWL-Gesundheitspreis ausgezeichnet.

Christian Dorn und Meik Baustian beeindruckten die Jury mit ihrer Gruppe „Double Trouble“. Dies ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Doppeldiagnose im Sucht- und Psychiatriebereich. Besonders sticht diese Gruppe durch den Einsatz von verschiedenen Medien hervor. Herr Dorn selbst hat für sich in der Vergangenheit das Schreiben als sehr heilsam erlebt. So ist die Idee zur Internetseite [www.selbsthilfe-guetersloh.de](http://www.selbsthilfe-guetersloh.de) und zum Freien Selbsthilfeblatt (FSB) entstanden. Herr Baustian hat mit seinen Fertigkeiten diese Projekte tatkräftig mitgestaltet. Das FSB erscheint inzwischen mit einer Auflage von 1500 Exemplaren. Menschen jeglicher Couleur wird hier ein Rahmen angeboten, sich über das Schreiben oder auch künstlerisches Tun mitzuteilen, sei es auf der Internetseite oder im FSB. Herr Dorn und Herr Baustian möchten mit ihrer Arbeit zeigen, dass jeder Mensch einen Platz in der Gesellschaft hat und Wertschätzung erfahren sollte. Dabei haben sie auch den Blick auf die gesamte Selbsthilfelandchaft und ihre Arbeit ist zu einem Sprachrohr der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh geworden.

Abb. 10: Preisträger des LWL-Preises 2016



Von links: Christian Dorn („Double Trouble“), Günter Philipps (Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh)

Ebenfalls wurde der LWL-Preis an Günter Philipps überreicht. Er engagiert sich inzwischen seit Jahrzehnten besonders im Sucht-Selbsthilfebereich. Neben seiner Tätigkeit als Gruppenleiter ist er Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Suchtselbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh. Ebenso wie die Begleitung von Betroffenen und deren Angehörigen liegt es ihm am Herzen durch Aufklärung Suchterkrankungen vorzubeugen. Aus diesem Grund ist er zudem viel mit jungen Menschen in Kontakt, zum Beispiel im Rahmen von Schulprojekten. Als In-Gang-Setzer begleitet Herr Philipps neue Gruppen in der Startphase. Als Sprecher der Selbsthilfegruppen schaut Herr Philipps auch über den Tellerrand und setzt sich unermüdlich für die Belange der Selbsthilfe im gesamten Kreis Gütersloh ein. Insbesondere ist er eine große Hilfe bei der Organisation des jährlichen Selbsthilfetages.

### **2.1.7 Projekt Migration und Selbsthilfe**

Seit dem 1. Juli 2016 konnte das Thema Migration und Selbsthilfe durch eine Erhöhung der Fachkraftstunden in der BIGS verwirklicht werden. Dieses Projekt führt die Vorhaben des gesundheitsbezogenen Modellprojektes fort. So konnte erstmalig im Kreis Gütersloh eine türkischsprachige Gruppe zum Thema „Diabetes“ mit Unterstützung eines In-Gang-Setzers auf den Weg gebracht werden. Eine weitere türkischsprachige Gruppengründung zum Thema „Eltern mit behinderten Kindern und Angehörige behinderter Menschen“ ist für Anfang 2017 geplant. Des Weiteren wurden die Beziehungen zu den MiMis (Gesundheitsmediatoren des Projekts „Mit Migranten für Migranten“) intensiviert. Geplant ist, mit den MiMis in bestehenden Migrantengruppen mit Hilfe des im Modellvorhaben entwickelten Informationsmoduls zum Thema Selbsthilfe zu informieren. Ziel des Informationsmoduls ist es, Menschen mit Migrationshintergrund über das Prinzip der Selbsthilfe aufzuklären und zur Selbsthilfe zu motivieren. Neben der Vorstellung der BIGS werden unter anderem folgende Inhalte in dem Modul behandelt: Was ist eine Selbsthilfegruppe? Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

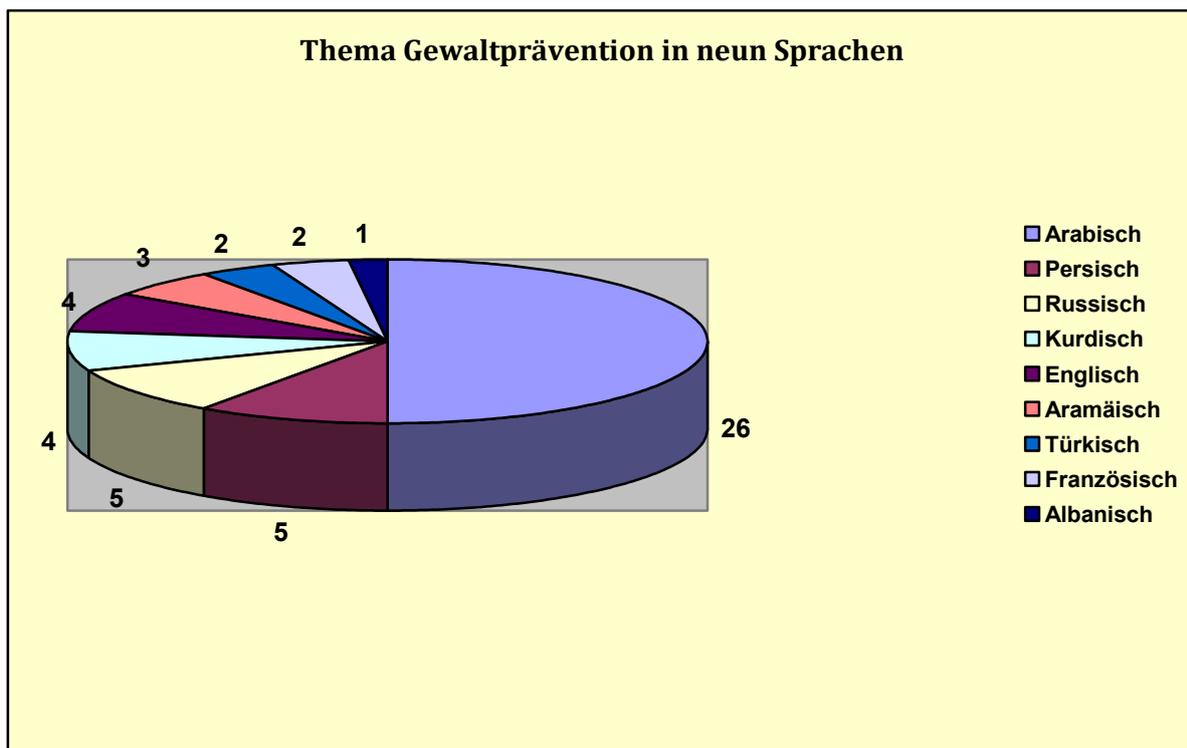
Wie sind Selbsthilfegruppen organisiert? Weshalb kann für mich eine Selbsthilfegruppe interessant sein? Was für Selbsthilfegruppen gibt es in der Region? Um den direkten Bezug zur Praxis zu gewährleisten, werden Vertreter aus der Selbsthilfe direkt in das Modul mit einbezogen.

## 2.2 Aktivitäten im Gesundheits- und Pflegebereich

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

Das Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten - Interkulturelle Gesundheit im Kreis Gütersloh“, kurz MiMi genannt, will die gesundheitliche Situation von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verbessern und ihren Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern. In kultursensiblen Informationsveranstaltungen informieren sie ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden im Kreis Gütersloh bereits in den Jahren 2009 und 2014 gut integrierte Migrantinnen und Migranten zu Gesundheitsmediatoren ausgebildet. Im Rahmen der Teilnahme an dem bundesweiten Projekt MiMi-Gewaltprävention konnte 2016 im Kreis Gütersloh eine dritte Vollschulung zur Gewinnung weiterer Gesundheitsmediatoren für das MiMi-Projekt durchgeführt werden. Die Vollschulung mit insgesamt 25 Teilnehmerinnen (davon 6 Teilnehmerinnen aus dem MiMi-Standort Hamm), eine Fachkräfteschulung sowie 52 mehrsprachige Informationsveranstaltungen zum Thema „Schutz und Sicherheit vor Gewalt in Deutschland (Gewaltprävention)“ wurden mit Bundesmitteln finanziert.

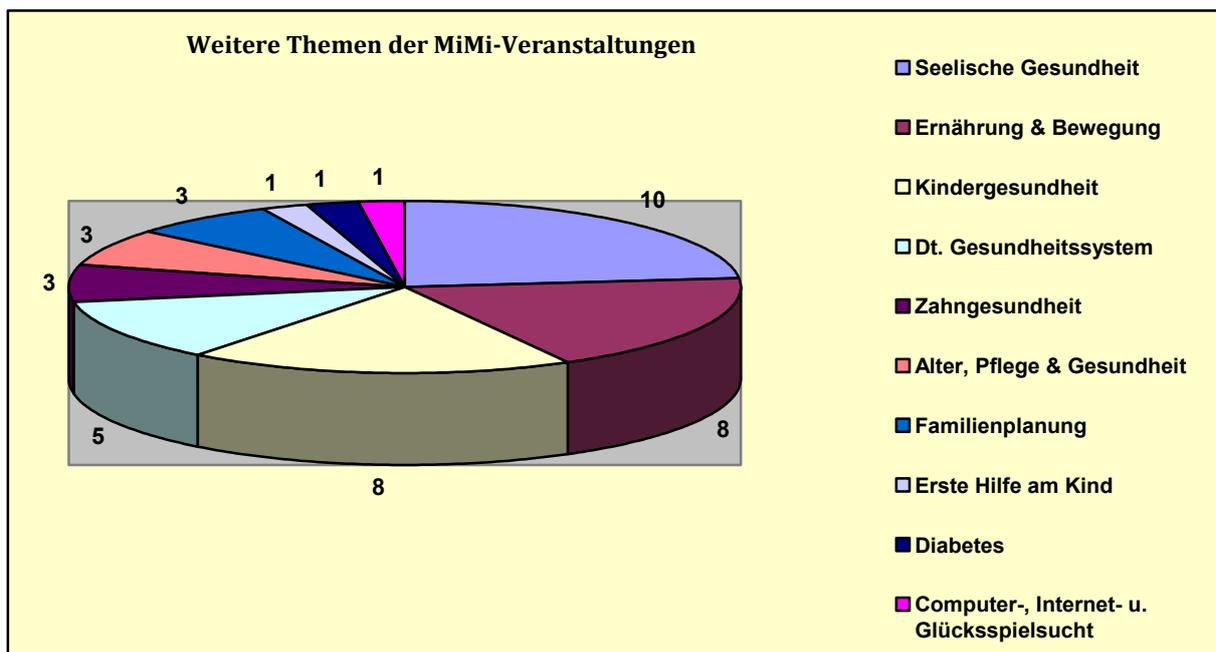
Abb. 11: Sprachen der MiMi-Veranstaltungen 2016 zum Thema Gewaltprävention



Wie Abb. 11 zu entnehmen ist, wurden die meisten Veranstaltungen zum Thema „Gewaltprävention“ in arabischer Sprache durchgeführt. Am zweithäufigsten waren die Sprachen Persisch und Russisch, gefolgt von Kurdisch und Englisch, Aramäisch, Türkisch, Französisch und Albanisch.

Darüber hinaus fanden 43 Informationsveranstaltungen zu 10 weiteren Themen statt, welche durch die finanzielle Förderung der Betriebskrankenkassen Bertelsmann und Miele möglich waren.

Abb. 12: MiMi-Veranstaltungen zu 10 weiteren Themen im Jahr 2016



Die weiteren 43 mehrsprachigen Informationsveranstaltungen behandelten am häufigsten das Thema „Seelische Gesundheit“ (10). Danach folgten die Themen „Ernährung & Bewegung“ und „Kindergesundheit & Unfallprävention“ mit je 8 Informationsveranstaltungen. „Das Deutsche Gesundheitssystem“ wurde in 5 Veranstaltungen als Einzelthema behandelt und „Zahngesundheit“, „Alter, Pflege und Gesundheit“ sowie „Familienplanung“ wurde jeweils in 3 Veranstaltungen thematisiert. Darüber hinaus fand jeweils eine Informationsveranstaltung zu den Themen „Erste Hilfe am Kind“, „Diabetes“ und „Computer-, Internet- und Glücksspielsucht“ statt (Abb. 12).

Die meisten Veranstaltungen fanden in kurdischer und aramäischer Sprache (16) statt. Je 7 Informationsveranstaltungen wurden in Albanisch und Deutsch durchgeführt, gefolgt von Veranstaltungen in Türkisch (5), Rumänisch und Russisch mit je 3 Veranstaltungen. Darüber hinaus gab es einzelne Veranstaltungen in serbischer und persischer Sprache.

Die Veranstaltungen fanden überwiegend in Räumlichkeiten der Gemeinwesenarbeit, in der Integrationsagentur, in der Gütersloher Suppenküche, in Nachbarschaftstreffpunkten und Jugendtreffs, Sport- und Kulturvereinen, Gemeindehäusern sowie in Flüchtlingsunterkünften statt.

### **Vollschulung zum Thema Gewaltprävention**

Anfang November 2016 lebten im Kreis Gütersloh rund 4.000 Flüchtlinge (Stand 11/2016). Davon waren etwa 20% Frauen. Insgesamt lebten in den Städten und Gemeinden des Kreises rund 800 weibliche Personen (davon 44 Mädchen zwischen 16 - 18 Jahren). Als Haupt-Herkunftsländer der geflüchteten Mädchen und Frauen sind hier Syrien, Afghanistan, Irak, Aserbaidshan, Armenien, Georgien, Iran, Nigeria, Eritrea und Serbien (bzw. West-Balkan) zu benennen (Angaben der Ausländerbehörde des Kreises Gütersloh).

Mit der steigenden Zahl geflüchteter Frauen und Mädchen in Deutschland nehmen auch die Berichte über sexuelle und gewalttätige Übergriffe auf diese Gruppe zu. Die Betroffenen sind oftmals nicht ausreichend über ihre Rechte oder Unterstützungsmöglichkeiten informiert. Hier setzt das bundesweite Projekt „MiMi-Gewaltprävention mit Migrantinnen für Migrantinnen“ an. Das Projekt zielt darauf ab, geflüchtete Frauen über Formen von Gewalt und die Schutzmöglichkeiten zu informieren.

In den Schulungen wurde den Migrantinnen durch Expertinnen und Experten aus dem lokalen Gewaltschutzsystem wie Polizei, Justiz, Psychiatrie und Psychotherapie, Sozialer Arbeit und sozialpädagogischen Beratungsstellen zentrale Kenntnisse über Gewaltprävention vermittelt. Die Fachleute informierten über Formen und Folgen von Gewalt, individuelle Rechte und Wege aus der Gewalt, sowie über Möglichkeiten zum Selbstschutz und Hilfsmöglichkeiten in Deutschland.

Abb. 13: Teilnehmerinnen der MiMi-Schulung zum Thema Gewaltprävention



An der Schulung nahmen bereits qualifizierte Gesundheitsmediatorinnen sowie auch neue Migrantinnen teil, um das Sprachangebot des MiMi-Projektes mit den Sprachen der aktuell im Kreis Gütersloh lebenden Flüchtlinge zu erweitern. In Kooperation mit dem MiMi-Standort in Hamm konnten zusätzlich sechs Migrantinnen aus der Stadt Hamm an der Schulung teilnehmen. Die 25 im Kreis Gütersloh ausgebildeten MiMi-Mediatorinnen im Thema Gewaltprävention haben im Rahmen einer bundesweiten Kampagne von Oktober bis Dezember 2016 insgesamt 52 muttersprachliche Informationsveranstaltungen für geflüchtete Frauen und Mädchen durchgeführt. Diese erfolgten nach dem interkulturellen Setting-Ansatz zum Beispiel in Flüchtlingsunterkünften, Beratungsstellen, Kulturvereinen, religiösen Stätten, Freizeitzentren und an weiteren geeigneten Orten.

Ziel des Projektes ist es, geflüchtete Frauen und Mädchen durch Aufklärung und mehrsprachige Informationen bei der Wahrnehmung ihres Selbstbestimmungsrechtes zu unterstützen. Die Migrantinnen sollen, auch für den Fall, dass sie wieder in ihre Heimat zurückkehren, gestärkt und selbstbewusster werden können.

Die Beauftragte für Migration, Flüchtlinge und Integration, Staatsministerin Aydan Özoğuz fördert das Gewaltpräventionsprojekt, das parallel in insgesamt fünf Bundesländern durchgeführt wurde und gute Aussichten auf Verlängerung im Jahr 2017 hat. Projektträger ist das Ethno-Medizinische Zentrum e.V. in Hannover in Kooperation mit der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Villingen-Schwenningen, die das Gewaltpräventionsprojekt wissenschaftlich begleitet.

Am 14.12.2016 erhielten die neu qualifizierten Gesundheitsmediatorinnen im Kreishaus Gütersloh ihr MiMi-Zertifikat. Dieses wurde in festlichem Rahmen von Thomas Kuhlbusch, Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh, überreicht.

Abb. 14: Neue MiMi-Mediatorinnen erhalten von Thomas Kuhlbusch ihr MiMi-Zertifikat



### **2.3 Regionalpartner Aktion Mensch**

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh haben die Mitarbeiterinnen der BIGS im Rahmen der Regionalpartnerschaft von Aktion Mensch die Adresseingabe in die vorgegebene Datenbank ([www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)) im Jahr 2016 kontinuierlich weiter ausgebaut. Es wurden die Daten von neuen Einrichtungen sowie von Selbsthilfegruppen eingepflegt und der bestehende Datenbestand regelmäßig aktualisiert.

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.

Im Jahr 2017 ist geplant, die Aktivitäten in vergleichbarem Rahmen weiterzuführen.

### **3 BIGS-Veranstaltungen im Jahr 2016**

Im Jahr 2016 wurden insgesamt 7 Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen organisiert und durchgeführt. Die Krankenkassen haben auch in diesem Jahr ihre Räumlichkeiten für die Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

Tab. 7: Veranstaltungskalender 2016

Monate	Veranstaltungen
<b>Februar</b>	<p>18.02.16</p> <p><b>Arthrose in der Hand! Kann Chirurgie helfen?</b></p> <p>Dr. med. Frank Kliebe,            Facharzt für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie,            Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh</p>
<b>März</b>	<p>10.03.16</p> <p><b>Sanfte Endoskopie, was ist möglich?</b></p> <p>Dr. med. Susanne Kruse,            Oberärztin der Klinik für Innere Medizin II – Innere Medizin, Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin,            Klinikum Gütersloh</p>
<b>April</b>	<p>21.04.16</p> <p><b>Aber die Liebe bleibt – Leben und Sterben im Hospiz</b></p> <p>Silke Schadwell,            Koordinatorin Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh</p> 
<b>Mai</b>	<p>12.05.16</p> <p><b>Neue Gelenke, neues Leben – Mythos oder Wahrheit?</b></p> <p>Dr. med. Klaus Küppers,            Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie,            Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück</p>
<b>September</b>	<p>07.09.16</p> <p><b>Wenn die Schulter schmerzt – was sind die Ursachen, wie kann behandelt werden?</b></p> <p>Dr. med. Ingo Meyer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie,            Orthopädicum Gütersloh</p>

	<p>11.09.16</p> <p><b>19. Selbsthilfetag 2016 im Rahmen des Emsfestes in Schloß Holte-Stukenbrock</b></p>
	<p>19.-25.09.16</p> <p><b>Jung und Alt bewegt Demenz</b>  Aktionswoche in der BIGS im Rahmen der bundesweiten Woche der Demenz</p>
<b>Oktober</b>	<p>26.10.16</p> <p><b>Gegen den Strom schwimmen - solidarische Hilfe für co-abhängige Angehörige</b>  Jens Flassbeck,  Diplom-Psychologe, Fachbuchautor, Zentrum für Suchtmedizin,  LWL-Klinikum Gütersloh</p> 
<b>November</b>	<p>09.11.16</p> <p><b>Der gesunde Schlaf – wie bekomme ich ihn?</b>  Dr. med. Jörg Schmitthenner,  Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin,  Klinikum Halle (Westf.)</p>

## 4 Öffentlichkeitsarbeit

### 4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2016 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten (siehe Anlage 1).

## 4.2 BIGS-Präsentationen

- 12.03.2016: Darmgesundheitstag des Klinikums Gütersloh und des Sankt Elisabeth Hospitals Gütersloh im Klinikum Gütersloh
- 19.03.2016: Senioren-Aktiv-Tag, Verl
- 23.04.2016: Brustkrebstag des Interdisziplinären Brustzentrum Gütersloh (IBZ) im Theater Gütersloh
- 11.05.2016: Vorstellung der BIGS im Behindertenbeirat Kreis Gütersloh
- 09.06.2016: Vorstellung der BIGS im Seniorenbeirat Gütersloh
- 11.09.2016: 19. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh, Schloß Holte-Stukenbrock
- 19.09.2016: Gesundheitstag Kreisverwaltung Gütersloh

## 4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS

Aktion Mensch	<a href="http://www.familienratgeber.de">www.familienratgeber.de</a>
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>
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>
Deutsche Depressionsliga	<a href="http://www.depressionsliga.de">www.depressionsliga.de</a>
Adlerapotheken Gütersloh	<a href="http://www.adlerapotheken-gt.de">www.adlerapotheken-gt.de</a>

## 5 Strukturelle und personelle Situation 2016

### 5.1 Personal

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

Katja Prause

Gesundheitswissenschaftlerin (BSc Gesundheitskommunikation), Examinierte Pflegekraft

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

Jenny von Borstel

Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin eingeschränkt auf Psychotherapie

#### **Verwaltungsfachkraft:**

Diana Ortkras

Staatlich geprüfte Betriebswirtin, Kauffrau im Groß- und Außenhandel, DSB zertifizierte Schriftdolmetscherin

## **5.2 Öffnungszeiten**

Die BIGS war im Jahr 2016 dienstags bis freitags von 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

## **6 Ausblick auf das Jahr 2017**

### **6.1 Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit der BIGS**

In der BIGS-Statistik des Jahres 2016 ist ein Rückgang der Gesamtkontakte der BIGS zu verzeichnen. Während auch in den letzten Jahren die Zahl der Gesamtkontakte immer mal wieder geschwankt hat, zeigt sich in diesem Jahr jedoch gegenüber dem letzten Jahr insbesondere eine geringere Häufigkeit der persönlichen Kontakte vor Ort in der BIGS.

Ein möglicher Grund für diesen Rückgang ist u.a. im Umzug der BIGS im November 2015 zu vermuten. Zu diesem Zeitpunkt wechselte die BIGS ihren Standort vom Foyer der Stadtbibliothek in neue Räumlichkeiten in der 2. Etage.

#### **6.1.1 BIGS on Tour**

Auf diese Entwicklungen soll 2017 gezielt reagiert werden, um das Angebot der BIGS wieder zugänglicher für persönliche Kontakte zu gestalten.

Das Angebot, sich auf schriftlichem, telefonischem und persönlichem Weg vor Ort in der BIGS von den Mitarbeiterinnen informieren und beraten zu lassen, soll erweitert werden. Ergänzend soll auf dem aufsuchenden Weg die niedrighschwellige Kontaktaufnahme zur BIGS verbessert werden. Geplant ist, auch außerhalb der Stadt Gütersloh (z.B. im Rahmen von anderen Gesundheitsveranstaltungen in den einzelnen Kommunen), Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit zu bieten, sich über Selbsthilfe und Gesundheit zu informieren.

Zudem soll 2017 vermehrt möglichen Multiplikatoren unser BIGS-Angebot vorgestellt werden. So sind Lehreinheiten zum Thema Gesundheitsinformation/Selbsthilfe innerhalb der Ausbildung von Pflegekräften und medizinischen Fachangestellten im Kreis Gütersloh geplant.

## 6.2 Veranstaltungsplanung 2017

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Veranstaltungsplanung für das Jahr 2017 (siehe Anlage 7).

Tab. 8: Veranstaltungsplanung 2017

Monate	Informationsveranstaltungen
<p><b>Februar</b></p>	<p>15.02.17</p> <p><b>Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung-Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung</b></p> <p>Dr. med. Herbert Kaiser, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Palliativstation Klinikum Gütersloh und Palliativ-Verein Gütersloh</p>
<p><b>März</b></p>	<p>15.03.17</p> <p><b>Das Herz – Was wir tun können, um es schonend zu fordern</b></p> <p>Dr. med. Michael Hanraths, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Klinikum Halle (Westf.)</p>
<p><b>April</b></p>	<p>05.04.17</p> <p><b>Volkskrankheit Divertikulose – Wie gefährlich ist die wirklich?</b></p> <p>Dr. med. Eduard Kusch, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Visceral- und Thoraxchirurgie, Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh</p>
<p><b>Mai</b></p>	<p>17.05.17</p> <p><b>Plötzlich bin ich pflegender Angehöriger – Beratung und Begleitung durch die familiäre Pflege</b></p> <p>Merli Fallner, Krankenschwester, Pflegetrainerin, Case Managerin, Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück</p>

<p><b>Mai</b></p>	<p>31.05.17</p> <p><b>Kinder psychisch kranker Eltern und Eltern psychisch kranker Kinder – Familienmedizinische Ansätze für die Bewältigung in der Familie</b></p> <p>Dr. med. Johannes Hoppmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh</p>
<p><b>September</b></p>	<p>03.09.17</p> <p><b>20. Selbsthilfetag 2017 im Kreis Gütersloh in Steinhagen im Rahmen des Heidefestes</b></p> <hr/> <p>14.09.17</p> <p><b>Wenn Sehnen überlastet sind - Tennisellenbogen, Achillessehnenüberreizung &amp; Co</b></p> <p>Dr. med. Ingo Meyer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädicum Gütersloh</p>
<p><b>Oktober</b></p>	<p>12.10.17</p> <p><b>Selbstbestimmt leben mit dem Persönlichen Budget</b></p> <p>Mesut Can, Bettina Benz, Jaqueline Mugaragu-Lamprecht, Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben, Regierungsbezirk Detmold (KSL-OWL)</p>
<p><b>November</b></p>	<p>09.11.17</p> <p><b>Arthrose – Beweglich bleiben bis ins hohe Alter</b></p> <p>Dr. med. Frank Hellwich, Sektionsleiter für Orthopädische Chirurgie, Klinikum Gütersloh</p>



Bei entsprechendem Interesse und vorheriger Anmeldung bemüht sich die BIGS um die barrierefreie Gestaltung der Veranstaltung für schwerhörige bzw. ertaubte Besucher.

### **6.3 Weitere Veranstaltungstermine**

Das jährliche Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh wird am Montag, den 20. März 2017 stattfinden.

Am 31.05.2017 wird in Zusammenarbeit mit der KOSA (Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten) erneut ein Workshop für Medizinische Fachangestellte in Arztpraxen zum Thema „Selbsthilfe“ durchgeführt.

## **Impressum**

**Herausgeber:** Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit

**Redaktion:** Jenny von Borstel  
Diana Ortkras  
Katja Prause

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

Tel.: 05241/ 82 35 86

Fax: 05241/ 85 34 100

E-Mail: [big@gt-net.de](mailto:big@gt-net.de)

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

### **Bereich Gesundheit/Pflege**

Katja Prause

### **Bereich Selbsthilfe**

Jenny von Borstel

### **Verwaltung**

Diana Ortkras

**Fotos:** BIGS  
Pressestelle Kreis Gütersloh

**Titelseite:** Mirjana Grundei

**Druck:** Hausdruckerei

**Stand:** Mai 2017

**Presseberichte 2016**

MiMi spricht Aramäisch, Bosnisch, Rumänisch, ... - Seite 1

AKP vom Jan./Feb. 2016

## Gesundheitsförderung für MigrantInnen

# MiMi spricht Aramäisch, Bosnisch, Rumänisch, ...

Das Projekt „Gesundheit mit Migranten für Migranten in Europa (MiMi)“ informiert mit Hilfe von mehrsprachigen Gesundheitslotsen Menschen mit Migrationshintergrund über das deutsche Gesundheitswesen. So fördert es gesunde Lebensweisen, Integration und Teilhabe. Zum Beispiel im Landkreis Gütersloh.

> Christel Kunz

Das MiMi-Gesundheitsprojekt basiert auf dem interkulturellen Setting-Ansatz: Erfolgreich integrierte und engagierte Menschen mit Migrationshintergrund, die über sehr gute Deutschkenntnisse und ein hohes Bildungsniveau verfügen, werden zu interkulturellen Gesundheitslotsen für Menschen gleicher Herkunft.

Dafür bekommen sie zunächst eine zertifizierte Schulung über das deutsche Gesundheitssystem sowie zu Themen der Gesundheit und Prävention, wie Familienplanung und Schwangerschaft, Unfallprävention und Zahnpflege, seelische Gesundheit und Pflege im Alter. Auch über Bewegung, Ernährung oder Sucht-Risiken wird Wissen vermittelt. Mit dieser Qualifikation können die Mediatoren ihren Landsleuten in deren jeweiligen Lebensräumen diese Informationen kultursensibel und in der jeweiligen Muttersprache vermitteln. Die „Mi-Mis“ bilden somit Brücken zwischen noch nicht so gut integrierten MigrantInnen und unserem Gesundheitssystem.

### Viele Sprachen

Im Kreis Gütersloh beispielsweise gibt es GesundheitslotsInnen mit folgenden Muttersprachen: Albanisch, Plattdeutsch, Türkisch, Kurdisch, Aramäisch, Russisch, Bosnisch, Bulgarisch, Polnisch und Rumänisch. Zusätzlich können einige noch Serbisch, Englisch, Französisch und Mazedonisch. Ihre Landsleute

suchen die derzeit 31 aktiven GesundheitsmediatorInnen im Kreis Gütersloh in religiösen Einrichtungen, Schulen, Kulturvereinen und Freizeitzentren auf. Manchmal sind sie auch in Deutschkursen zu Gast.

### Neue Herkunftsländer, neue Herausforderungen

Als viele Menschen aus Südosteuropa in die Region kamen, wurden speziell „Mi-Mis“ gesucht, die Rumänisch oder Mazedonisch sprechen. Als nächstes werden Arabisch oder Persisch sprechende Menschen gebraucht, doch schon heute helfen die GesundheitslotsInnen dabei, die Herausforderungen der Flüchtlingskrise zu bewältigen. Begleitet von

DolmetscherInnen gehen sie immer häufiger in die Flüchtlingsunterkünfte, führen dort Veranstaltungen durch und unterstützen Flüchtlinge mit Rat und Tat.

### Sind MigrantInnen denn anders krank?

MigrantInnen sind nicht zwangsläufig häufiger krank als Deutsche. Bei Migranten der 1. Generation wird sogar eine längere Lebenserwartung als bei Deutschen gleichen Alters und Geschlechts festgestellt. Aus dem Migrationshintergrund können sich jedoch spezifische Gesundheitsrisiken ergeben: Im Vergleich zur Mehrheitsbevölkerung gibt es bei MigrantInnen u. a. eine höhere Sterblichkeit von Säuglingen, geringere Durchimpfungsraten und eine erhöhte Kariesprävalenz. Außerdem werden Früherkennungsuntersuchungen für Kinder seltener in Anspruch genommen.

Psychosomatische und psychische Störungen sind im Durchschnitt bei Menschen mit Migrationshintergrund häufiger zu finden als in der übrigen Bevölkerung. Dazu tragen sicherlich die soziokulturelle Entwurzelung und schwierige Lebensumstände im Gastland bei – der Bedarf an Prävention und kultursensibler Information ist offenkundig vorhanden.

### Große Breitenwirkung

Im Kreis Gütersloh gab es zwischen 2009 und 2015 224 mehrsprachige Informationsveranstaltungen. Bei durch-

#### Projekt-Portrait

#### Gesundheit mit Migranten für Migranten in Europa (MiMi)

Das MiMi-Projekt wurde vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. entwickelt und begann 2003 in vier deutschen Städten. Heute gibt es MiMi in Deutschland an rund 60 Standorten und seit 2012 auch in Österreich. Im Herbst 2015 hat das Projekt den European Health Award bekommen.

Die MiMi-MediatorInnen werden so geschult, dass sie Veranstaltungen alleine oder im Tandem mit Angehörigen von Gesundheitsberufen bestreiten können. Ihre Ausbildung folgt festgelegten Qualitätsstandards. Die Unterrichtsmaterialien (Wegweiser und Leitfäden, Foliensätze, Powerpoint-Präsentationen und Evaluationsinstrumente) werden in bis zu 16 Sprachen vom Ethno-Medizinischen Zentrum zur Verfügung gestellt und bei Bedarf aktualisiert. Die Arbeit der Gesundheitslotsen wird durch ein angemessenes Honorar gewürdigt und auf lokaler Ebene koordiniert.

[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

**MiMi spricht Aramäisch, Bosnisch, Rumänisch, ... - Seite 2**

AKP vom Jan./Feb. 2016

schnittlich zehn bis 15 Teilnehmenden konnten rund 3.000 Menschen direkt angesprochen werden. Geht man davon aus, dass die VeranstaltungsteilnehmerInnen die erhaltenen Informationen an ihre Familienmitglieder und in ihrem Bekanntenkreis weitergeben, hat allein das MiMi-Projekt im Kreis Gütersloh mehrere Tausend Menschen mit Migrationshintergrund erreicht.

**MiMi ist weiblich**

Kulturübergreifend interessieren sich eher Frauen als Männer für Gesundheitsthemen. Deshalb sind die meisten Gesundheitslotsen Lotsinnen und auch die Veranstaltungen besuchen überwiegend Frauen. Der gleiche Trend im Kreis Gütersloh: hier liegt das Geschlechterverhältnis bei 84,5 Prozent weiblichen gegenüber 15,5 Prozent männlichen Veranstaltungsteilnehmenden. Wie in deutschen Herkunftsfamilien bleibt auch hier zu hoffen, dass es den Frauen immerhin gelingt, die Männer in ihrer Familie für ihre Gesundheit zu sensibilisieren.

**Vertiefende Schulung**

Durch die Kombination einer Basis-Schulung mit regelmäßigen Ergänzungsschulungen erwerben die MiMi-MediatorInnen beständig zusätzliches Wissen. So wurden die GesundheitslotsInnen beispielsweise im Thema „Erste Hilfe beim Kind“ zusätzlich von einer Kinderkrankenschwester geschult: neben dem ABC der Wiederbelebung vermittelte sie das richtige Verhalten im Vergiftungsfall und bei Fieberkrämpfen, wenn sich das Kind verschluckt hat oder einen Krupp-Anfall bekommt. Zu den Schulungsinhalten gehörten auch Tipps und Hinweise für die Hausapotheke von Familien mit Kindern sowie wichtige Telefonnummern für den Notfall und Informationen über Notfalleinrichtungen im Kreis Gütersloh und Umgebung.

**Gut vernetzt im Kreis Gütersloh**

Das Gütersloher Projekt war im Rahmen des MiMi-Landesprogrammes Nordrhein-Westfalen gestartet, das von 2008 bis 2010 an 15 Standorten lief. Die wesentliche finanzielle Förderung kommt von den Betriebskrankenkassen Bertels-



Vertiefende Schulung der „MiMIs“ zur Ersten Hilfe beim Kind

Foto: Kreis Gütersloh

mann BKK und BKK Miele. An der Projektkoordination sind beteiligt:

- die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz (Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh),
- eine im MiMi-Gesundheitsprojekt geschulte Koordinationsfachkraft, die selbst Migrantin ist,
- die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) und
- das Ethno-Medizinische Zentrum in Hannover.

Über diese Beteiligten hinaus zeichnet sich das Projekt im Kreis Gütersloh dadurch aus, dass viele lokale und regionale Netzwerke und AkteurInnen einbezogen sind. So verfügt die Gesundheitskonferenz über zahlreiche Kontakte zu Gesundheitseinrichtungen und deren eigenen Projekten, wie zum Beispiel ein muslimischer Besuchsdienst in einem Krankenhaus. Daraus entstehen „nebenbei“ auch Synergie-Effekte.

Das Themenfeld „Gesundheit und Migration“ ist auch in Zukunft von hoher

Bedeutung. Besonders wichtig ist dies im Bereich der Kindergesundheit, aber, durch den demografischen Wandel bedingt, auch bei älteren Personen mit Migrationshintergrund. Ganz zu schweigen von der aktuellen Flüchtlingssituation – die zahlreichen MiMi-Projekte im gesamten Bundesgebiet zeigen mit ihrem interkulturellen Ansatz, dass sich Integration und Gesundheitsförderung von MigrantInnen verbinden lassen.

Robert Koch Institut: Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Migration und Gesundheit, Berlin 2008

Konrad-Adenauer-Stiftung: Migration und Gesundheit, Sankt Augustin/Berlin 2009

Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld (IPW): Evaluation der Patienteninformation und -beratung für türkisch- und russischsprachige Migrantinnen und Migranten, Bielefeld 2013

> Christel Kunz leitet die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Kreis Gütersloh.

Informationen über das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ sind beim Kreis Gütersloh bei der Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz (Ruf: 05241/851660) oder bei der BIGS (Ruf: 05241/823586) erhältlich.

## Migranten helfen sich gegenseitig

Westfalen-Blatt vom 30.01.2016



Die Aktion »Gesundheit mit Migranten für Migranten« ist professioneller geworden. Anila Börger koordiniert die Arbeit. Foto: Julian Stolte

# Migranten helfen sich gegenseitig

## Koordinatorin bekommt eine Teilzeitstelle

Kreis Gütersloh (jst). Die sogenannten Gesundheitsmediatoren wollen die Integration und eine gesunde Lebensweise von Migranten fördern. Das tun sie seit 13 Jahren. Mittlerweile ist die Nachfrage nach den 30 ehrenamtlich tätigen Beratern so groß, dass die Verantwortlichen die Aktion »Gesundheit mit Migranten für Migranten« auf eine professionellere Basis stellen – und zwar mit einer Koordinatorin.

Die Einsätze der Mediatoren leitet Anila Börger schon seit einigen Jahren. Bislang war sie jedoch als Honorarkraft für den Kreis Gütersloh tätig. Inzwischen ist die 48-jährige Frau aus Albanien bei der Arbeiterwohlfahrt angestellt – auf sogenannter 450-Euro-Basis. Die auf drei Jahre befristete Teilzeitstelle finanzieren zu gleichen Teilen die Betriebskrankenkassen Miele und

Bertelsmann sowie der Kreis Gütersloh. Eine Zusammenarbeit darüber hinaus können sich alle Beteiligten vorstellen. »Wir erreichen mit diesem Angebot nämlich auch die Personen, zu denen ansonsten kein Kontakt zustande käme«, sagt Iris Wolter, zuständige AWO-Fachbereichsleiterin. Der Erfolg der Ehrenamtlichen sei vor allem in letzter Zeit beachtlich. »Daher ist auch der nächste Schritt jetzt nötig geworden«, erklärt Peter Kinett, BKK Miele, den Grund für die neue Stelle bei der AWO.

Die Koordinatorin Anila Börger hat ab sofort eine Sprechstunde für alle Interessierten. Zu sprechen ist sie donnerstags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr im Haus der AWO, Hohenzollernstraße 15. Zudem ist die Diplom-Chemikerin telefonisch erreichbar, Tel. 0 52 41 / 7 08 06 42.

**Wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe**

Die Glocke vom 11.02.2016

*Aphasiker-Schlaganfall*

# Wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe

**Kreis Gütersloh (ibe). Am Rosenmontag hat die Selbsthilfegruppe Aphasiker-Schlaganfall ihr 20-jähriges Bestehen gefeiert. „Zwei Jahrzehnte Selbsthilfegruppe sind 20 Jahre gelebtes Leben und eine große, reiche Ernte“, brachte es Jenny von Borstel von der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) vom Kreis Gütersloh in ihrem Grußwort auf den Punkt.**

Gruppenleiterin Heike Krappitz konnte in den Räumen der IKK Gütersloh außer zahlreichen Mitgliedern auch einige Wegbegleiter als Ehrengäste begrüßen. Dr. Volker Runge überbrachte Glückwünsche vom Aphasikerverband. Lobende Worte für die

Arbeit der Selbsthilfegruppe Aphasiker-Schlaganfall fand auch der Neurologe Dr. Matthias Hirschberg, der die Gruppe seit seiner Gründung begleitet.

Anette Harnischfeger von der Selbsthilfegruppe Schlaganfall Gütersloh überreichte Krappitz ein Buch mit dem Titel „Einfach wohlfühlen“ und merkte an, Informationen aus Selbsthilfegruppen seien sehr wichtig. „Aufklärung tut Not“, so Harnischfeger.

1996 hatte Reinhard Ossig die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Heike Krappitz war vor 15 Jahren als Mitglied dazu gestoßen, als ihr Vater erkrankte. „Die Gruppe war für mich in diesen Jahren eine große Unterstützung“, sagte die Gruppenleiterin.

Vor zwei Jahren hat Krappitz die Leitung übernommen, nachdem Reinhard Ossig erkrankt war und die Tätigkeit hatte aufgeben müssen. Der gesellige Abend zum runden Geburtstag wurde von der Musikgerologin und Gitarristin Gisela Wellerdiek untermalt und klang mit einem gemütlichen Beisammensein aus.

An jedem zweiten Montag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe Aphasiker-Schlaganfall ab 18 Uhr in den Räumen der IKK. Dann stehen zumeist Fachvorträge auf dem Programm. Erfahrungsaustausch unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ wird großgeschrieben. Bei gemeinsamer Freizeitgestaltung ist zudem Geselligkeit Trumpf.



Das 20-jährige Bestehen der Selbsthilfegruppe Aphasiker-Schlaganfall würdigten in dieser Woche (v. l.) Dr. Volker Runge, Jenny von Borstel, Heike Krappitz, Dr. Matthias Hirschberg und Anette Harnischfeger.  
Bild: Ibeier

**Kann Chirurgie bei Arthrose helfen?**

Die Glocke vom 13.02.2016

— 18. Februar —

**Kann Chirurgie bei Arthrose helfen?**

**Kreis Gütersloh** (gl). Dr. Frank Kliebe (Bild), Facharzt für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie am St.-Elisabeth-Hospital in Gütersloh, hält am Donnerstag, 18. Februar, auf Einladung der Bürgerinformation- und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) einen Vortrag zum Thema „Arthrose der Hände – kann Chirurgie helfen?“



Der Infoabend beginnt um 19 Uhr in den Räumen der AOK an der Barkeystraße 19 in Gütersloh (Eingang von der Parkhausseite). Arthrose in den Hand- und Fingergelenken betrifft viele Menschen und führt unbehandelt in den meisten Fällen zu einer schmerzhaften Funktionsbeeinträchtigung. Dr. Kliebe zeigt Möglichkeiten und Grenzen einer operativen Behandlung auf. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen gibt es unter ☎ 05241/823586.

## Selbsthilfegruppe feiert Geburtstag

Westfalen-Blatt vom 18.02.2016



20 Jahre Selbsthilfegruppe feiern (von links) Volker Runge, Jenny von Borstel, Heike Krappitz, Dr. Matthias Hirschberg, Anette Harnischfeger.

# Selbsthilfegruppe feiert Geburtstag

»Aphasiker-Schlaganfall« hilft Betroffenen

Gütersloh (WB). Die Selbsthilfegruppe »Aphasiker-Schlaganfall« ist 20 Jahre alt geworden. »20 Jahre Selbsthilfegruppe sind 20 Jahre gelebtes Leben und eine große reiche Ernte«, brachte es Jenny von Borstel von der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe (BIGS) vom Kreis Gütersloh in ihrem Grußwort auf den Punkt.

Aphasie ist eine erworbene Schädigung des Gehirns. Besonders betroffen ist das Sprachzentrum. Auslöser ist in den meisten Fällen ein Schlaganfall. Ursachen der Erkrankung können aber auch ein Tumor oder ein Unfall sein. Die Folge sind massive Einschränkungen beim Verstehen, Sprechen, Lesen oder Schreiben. Lobende Worte für die Arbeit der Selbsthilfegruppe gab es bei der Geburtstags-

feier vom Neurologen Dr. Matthias Hirschberg, der die Gruppe seit seiner Gründung mit begleitet. 1996 hatte Reinhard Ossig die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Heike Krappitz war vor 15 Jahren als Mitglied dazu gestoßen, als ihr Vater erkrankte. »Die Gruppe war für mich in diesen Jahren eine große Unterstützung«, stellte die Gruppenleiterin in ihrer Rede heraus. Vor zwei Jahren hatte sie die Führung übernommen, als Reinhard Ossig erkrankte und die Tätigkeit aufgeben musste.

Jeden zweiten Montag im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe der Aphasiker-Schlaganfall um 18 Uhr in den Räumen der IKK. Es finden Fachvorträge statt, aber das Gesellige mit Musik und Freizeitgestaltung kommt auch nicht zu kurz.

Endoskopie gibt viele Einblicke

Die Glocke vom 02.03.2016

— Vortrag —

## Endoskopie gibt viele Einblicke

**Kreis Gütersloh (gl).** Die Endoskopie (Spiegelung) ist heute einer der sich am rasantesten entwickelnden medizinischen Zweige. Mit Hilfe dieses Ein-



griffs ist es möglich, schwer zugängliche Hohlorgane oder Hohlräume des Körpers zu untersuchen oder auch gegebenenfalls an

Ort und Stelle zu behandeln. Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe des Kreises Gütersloh (Bigs) referiert Dr. Susanne Kruse (Bild), Oberärztin am Klinikum Gütersloh, am Donnerstag, 10. März, über das Thema „Sanfte Endoskopie, was ist möglich?“. Die Veranstaltung findet ab 19 Uhr in den Räumen der AOK an der Barkeystraße 19 in Gütersloh statt.

Was sanfte Endoskopie möglich macht

Neue Westfälische vom 08.03.2016

## Was sanfte Endoskopie möglich macht

**Vortrag:** Die Oberärztin Susanne Kruse berichtet auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe über die Chancen und Risiken der medizinischen Technik

■ **Gütersloh (nw).** Die Endoskopie ist einer der sich am rasantesten entwickelnden medizinischen Zweige. Mit Hilfe dieser Technik ist es möglich, schwer zugängliche Hohlräume oder Hohlräume des Körpers zu untersuchen – und auch gegebenenfalls an Ort und Stelle zu behandeln.

Auf Einladung der Bürger-

information Gesundheit und Selbsthilfe des Kreises Gütersloh (BIGS) wird Dr. Susanne Kruse, Oberärztin der Klinik für Innere Medizin des Klinikums am Donnerstag, 10. März, zum Thema „Sanfte Endoskopie, was ist möglich?“ referieren.

Die Endoskopie kann zum Beispiel genutzt werden, um

das Innere der Speiseröhre, des Magens, des Zwölffingerdarms, der Gallengänge, des Dickdarms, des Enddarms oder der Bauchhöhle an sich zu untersuchen.

In ihrem Vortrag wird Dr. Kruse die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten sowie die Vorgehensweise vor, während und nach der endoskopischen

Untersuchung erklären. Im Anschluss daran steht sie für Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der AOK, Barkenstraße 19, statt; Eingang von der Parkhausseite. Der Beginn ist um 19 Uhr. Weitere Informationen sind bei der BIGS unter Tel. (052 41) 82 35 86 erhältlich.

## Krankenhäuser laden zum Aktionstag zur Darmgesundheit

Neue Westfälische vom 10.03.2016

### Krankenhäuser laden zum Aktionstag zur Darmgesundheit

■ Gütersloh (nw). Das Klinikum Gütersloh und das St. Elisabeth Hospital laden am Samstag, 12. März, in das Klinikum zum „Darmtag“ ein. Mit Informationsständen, Demonstrationen und Vorträgen informieren Spezialisten über die Darmgesundheit.

Mit jährlich rund 70.000 Neuerkrankungen gehört der Darmkrebs zu den häufigsten Tumorarten. Und das, obwohl er durch Vorsorge nicht

nur frühzeitig in einem heilbaren Stadium erkannt, sondern sogar verhindert werden kann. Beginn des Darmtages ist um 11 Uhr im Neubau-Saal des Klinikums. Nach der Begrüßung wird Dr. Wolfram Coesfeld über die Darmkrebsvorsorge referieren. Im Anschluss daran informiert Dr. Gero Massenkeil, Chefarzt im Klinikum, zum Thema „Chronisch entzündliche Darmerkrankungen“.

Nach der Mittagspause geht Dr. Till Gottschalk auf das Thema „Reizdarm“ ein. Zum Abschluss wird Dr. Eduard Kusch, Chefarzt des St. Elisabeth Hospitals, das Thema „Darmdivertikel – wie gefährlich sind sie wirklich?“ erläutern. Außerdem sind an zahlreichen Informationsständen von 11 bis 15 Uhr Gütersloher Gruppen vor Ort: Neben Selbsthilfegruppen stehen unter anderem der Sozialdienst,

Psychoonkologen, ernährungsmedizinische Berater und Stoma-Berater zur Verfügung. Zudem können die Besucher in dem acht Meter langen begehbaren Darmmodell selbst einen Blick ins Innere werfen. Wie genau eine klassische Darmspiegelung durchgeführt wird, das erläutern die Spezialisten der Endoskopie am Modell. Auch für individuelle Fragen ist viel Zeit eingeräumt.

Ein Herz für die Selbsthilfe

Haller Kreisblatt vom 15.03.2016

# Ein Herz für die Selbsthilfe

**Abschied:** Nach langen Jahren des kreisweiten Engagements zieht sich Manfred Bohnenkamp aus gesundheitlichen Gründen aus der Selbsthilfe zurück

■ **Steinhagen (BNO).** Jenny von Borstel hat eine große Tafel »Merci« und eine Dankeschönkarte mitgebracht, auf der rund 60 Personen unterschrieben haben. Manfred Bohnenkamp kennt sie fast alle. Wie die Überbringerin und der Empfänger engagieren sich auch die Unterzeichner im Bereich der Selbsthilfe. Aus gesundheitlichen Gründen muss sich Manfred Bohnenkamp von diesem Engagement jetzt zurückziehen.

Ohne Manfred Bohnenkamp ist das Thema Selbsthilfe in Steinhagen eigentlich undenkbar. Oder hätte zumindest nicht den Stellenwert, den sie heute hat.

Vor 20 Jahren gründete er die Selbsthilfegruppe Angst und Panik, zwei Jahre später initiierte Bohnenkamp den ersten Tag der Selbsthilfe in Steinhagen, machte sich später für die Einrichtung einer Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Gütersloh stark, war lange Jahre Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh, von denen es über 200 gibt – alles ehrenamtlich.



**Große Ehre:** Im Sommer 2009 erhielt Manfred Bohnenkamp für seine Verdienste das Bundesverdienstkreuz. Überreicht wurde es ihm von Landrat Sven-Georg Adenauer.

ARCHIV-BILD: S. FAULHABER

Aus gesundheitlichen Gründen tritt der 63-Jährige nun kürzer. „Dass ich das kreisweite Engagement aufgegeben habe, hat mir geholfen, zur Ruhe zu kommen und ich befinde mich auf dem Weg der Besserung“, berichtet Manfred Bohnenkamp. Für ihn ist

es beruhigend zu wissen, dass mit Günter Philipps ein erfahrener Nachfolger als Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis zur Stelle ist. „Es ist ein glücklicher Zufall“, so Jenny von Borstel von der BIGS, „denn der Nachfolger ist gerade in den Ruhestand ge-

gangen und will sich mehr einbringen.“

Dass die BIGS, kurz für Bürgerinformation für Gesundheit und Selbsthilfe, 2001 in Gütersloh eingerichtet wurde, ist dem Einsatz von Manfred Bohnenkamp und weiteren Selbsthilfegruppenvertretern zu verdanken. „Er hat auch mit dem Sammeln von Unterschriften, die Landrat Adenauer übergeben wurden, dazu beigetragen, dass aus unseren befristeten unbefristete Anstellungsverträge wurden“, sagt Jenny von Borstel und weiß: „Manfred Bohnenkamps Herz schlägt für die Selbsthilfe.“

Deswegen wird sich der Küster des Johannes-Busch-Hauses auch nicht gänzlich zurückziehen. „Ich werde weiterhin allen zur Verfügung stehen, die eine Selbsthilfegruppe in Steinhagen ins Leben rufen wollen“, betont er. Auch beim Tag der Selbsthilfegruppen wird er vorbeischauchen. „Aber nur als einfacher Teilnehmer. Den Stand hat dann schon jemand für mich aufgebaut“, lächelt Bohnenkamp.

Ein Herz für die Selbsthilfe - Foto

Haller Kreisblatt vom 15.03.2016



Ein wichtiger Helfer geht von Bord: Jenny von Borstel von der BIGS bedankte sich bei Manfred Bohnenkamp für seinen langjährigen Einsatz in Sachen Selbsthilfe.

FOTO: B. NOLTE

Selbsthilfegruppe für Tansplantierte

Die Glocke vom 11.04.2016

— 12. April —

## **Selbsthilfegruppe für Transplantierte**

**Kreis Gütersloh (gl).** Im Kreis Gütersloh soll eine regionale Selbsthilfegruppe für Wartepatienten, Organtransplantierte sowie für Menschen mit Herzunterstützungssystemen einschließlich ihrer Angehörigen ins Leben gerufen werden. Das erste Treffen ist am morgigen Dienstag von 15 bis 17 Uhr im Museumscafé an der Kökerstraße 7 in Gütersloh. Weitere Treffen sind jeden zweiten Dienstag im Monat geplant. Nähere Informationen gibt es bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) im Foyer der Stadtbibliothek Gütersloh: ☎ 05241/823586. Die Gruppe soll unter dem Dach der Selbsthilfe Organtransplantierte NRW stattfinden. Im Mittelpunkt steht ein lockerer Gedankenaustausch auch über medizinische Fragen hinaus. Interessenten sind willkommen. Weitere Infos im Internet.

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

Vortrag zu Gelenkersatz

Westfalen-Blatt vom 05.05.2016

# Vortrag zu Gelenkersatz

Kreis Gütersloh (WB). Gelenkverschleiß und gelenknahe Brüche gehören zu den häufigsten Ursachen, die die Mobilität und Lebensqualität besonders Älterer heeinträchtigen. Über den Stand der Methoden zur Behandlung von Gelenkerkrankungen und -ersatz referiert Dr. med. Klaus Küppers am 12. Mai bei der AOK Gütersloh, Barkeystr. 19.

Auf Einladung der Bürgerinformation Gesund-

heit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) beschäftigt sich der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im St. Vinzenz-Hospital Rheda-Wiedenbrück um 19 Uhr mit dem Thema »Neue Gelenke, Neues Leben – Mythos oder Wahrheit?«

Bei Gelenksbeschwerden bringen oft nichtope-

rativ Behandlungsmethoden keine Besserung. Die Hoffnung liegt im Gelenkersatz, um Schmerzen zu lindern sowie Beweglichkeit und Lebensqualität herzustellen. Neben aktuellen Methoden stellt Küppers die Arbeit des Teams im Endoprothesen-Zentrum vor. Weitere Infos hat die BIGS, Tel. 0 52 41/82 35 86.



Dr. med. Klaus Küppers

**„Neue Gelenke, neues Leben?“**

Die Glocke vom 12.05.2016

— Vortrag —

**„Neue Gelenke,  
neues Leben?“**

**Kreis Gütersloh** (gl). Über aktuelle Methoden zur Behandlung von Gelenkerkrankungen und Endoprothesen (Gelenkersatz) referiert am Donnerstag, 12. Mai, Dr. Klaus Küppers in den Räumen der AOK an der Barkeystraße 19 in Gütersloh (Eingang von der Parkhausseite). Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) beschäftigt sich der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im St.-Vinzenz-Hospital in Rheda-Wiedenbrück ab 19 Uhr mit der Frage „Neue Gelenke, neues Leben – Mythos oder Wahrheit?“ Infos: ☎ 05241/823586.

**Seniorenbeirat tagt morgen**

Westfalen-Blatt vom 08.06.2016

**Seniorenbeirat  
tagt morgen**

**Gütersloh** (WB). Wie gewohnt steht wieder eine Reihe von Themen auf der Tagesordnung, wenn der Gütersloher Seniorenbeirat morgen, 9. Juni, um 14.30 Uhr tagt. Die Sitzung beginnt mit einer Vorstellung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS). Nach der Aussprache werden dann die Anträge zur Einführung eines Parkbankregisters, sowie die Forderung für eine Straßenbenennung nach der Partnerstadt Graudenz behandelt. Es gibt auch Berichte aus den Arbeitsgruppen, den Ausschüssen und von Veranstaltungen.

**Selbsthilfegruppen erhalten 56.000 Euro**

Westfalen-Blatt vom 10.06.2016



**Selbsthilfegruppen erhalten 56 000 Euro**

Zum Selbsthilfefördergremium im Kreis gehören Vertreter von gesetzlichen Krankenkassen, Selbsthilfegruppen und die »BIGS«-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh. Beraten werden Anträge von Selbsthilfegruppen auf pauschale Förderung. Dieses Jahr werden 90 Gruppen mit 56 000 Euro gefördert. Mit dem Geld werden Grundkosten einer

Selbsthilfegruppe unterstützt, teilt das Gremium mit. »Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenkassen funktioniert im Kreis Gütersloh hervorragend«, so Claudia Voß von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, SVLFG. Fragen zum Förderverfahren können bei den Mitarbeiterinnen der BIGS gestellt werden oder bei den Krankenkassen vor Ort.

**Selbsthilfegruppe zum Kennenlernen**

Die Glocke vom 14.06.2016

— *Bigs* —

**Selbsthilfegruppe  
zum Kennenlernen**

**Kreis Gütersloh (gl).** Wer das Alleinsein satt hat, wem es schwer fällt, neue Menschen kennenzulernen oder wer Berührungängste hat, der ist in einer neuen Selbsthilfegruppe gut aufgehoben, die sich am Donnerstag, 16. Juni, ab 19 Uhr in der Gaststätte Bremer Schlüssel an der Dalkestraße in Gütersloh trifft. Gemeinsam soll geklönt und diskutiert werden. Selbstverständlich lassen sich auch Freizeitaktivitäten miteinander planen. Anmeldung und Auskunft: Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs), ☎ 05241/823586.

**BIGS einen Monat geschlossen**

Westfalen-Blatt vom 06.07.2016

**BIGS einen Monat geschlossen**

**Gütersloh** (WB). Die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) macht in der Zeit vom 12. Juli bis 12. August Ferien. In dieser Zeit können Nachrichten schriftlich übermittelt werden – entweder direkt vor der BIGS in der zweiten Etage der Stadtbibliothek (Briefkasten), auf dem Postweg oder per E-Mail.

**Freizeitgruppe für Menschen ab 50**

Die Glocke vom 09.07.2016

— *Selbsthilfe* —

**Freizeitgruppe für  
Menschen ab 50**

**Kreis Gütersloh** (gl). „Gemeinschaftlich statt einsam“ – unter diesem Motto formiert sich derzeit im Kreis Gütersloh eine neue Freizeitgruppe für Menschen ab 50 Jahre. Mit der Selbsthilfegruppe angesprochen werden sollen ausdrücklich nicht nur Singles. Gemeinsam soll geklönt, diskutiert und die Freizeit gestaltet werden. Die Treffen finden donnerstags ab 19 Uhr im Bremer Schlüssel, Dalkestraße 2 a in Gütersloh, statt. Näheres bei der Bürgerinformation Gesundheit (Stadtbibliothek Gütersloh): ☎ 05241/823586.

**Gemeinsam sind wir stark**

Neue Westfälische vom 09.07.2016

# „Gemeinsam sind wir stark“

**Aktion:** Die Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh planen für den 11. September einen Tag der Information und des Dialogs in Schloß Holte-Stukenbrock

Von Demokrat Ramadani

■ **Kreis Gütersloh/Schloß Holte-Stukenbrock.** „Es sind so viele gekommen, dass wir nicht alle ins Kreisfamilienzentrum passen“, sagt Ursula Pankoke sichtlich erfreut. Die ehrenamtliche Behindertenbeauftragte und Sprecherin der Selbsthilfegruppen Schloß Holte-Stukenbrocks ergänzt lachend: „Das Motto könnte genauso gut lauten: Gemeinsam sind wir viele“. Im großen Ratssaal der Stadt findet das gutbesuchte Planungstreffen für den 19. Tag der Selbsthilfe des Kreises Gütersloh statt, der den Titel trägt: „Gemeinsam sind wir stark“.

Vor fast zwanzig Jahren ist er ins Leben gerufen. „Davor wurde so etwas ähnliches in abgespeckter Form alle zwei Jahre in Steinbagen angeboten“, sagt Jenny von Borstel,

hauptamtliche Koordinatorin für die Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh. Mit der Gründung der „Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh“ (BIGS) sei daraus eine Veranstaltung geworden, die jedes Jahr in Zusammenarbeit mit den 210 Selbsthilfegruppen in einer anderen kreisangehörigen Kommune stattfindet.

**»Gemeinsam sind wir viele, gemeinsam sind wir stark«**

Für Schloß Holte-Stukenbrock ist es eine Premiere, denn der kreisweite Tag der Selbsthilfegruppen findet hier zum ersten Mal statt. „Wir haben

uns im Vorfeld dafür entschieden, unsere Veranstaltung in das kommunale Emsfest einzubetten und den Selbsthilfegruppen damit ein großes Forum zu bieten“, sagt Pankoke.

Als Behindertenbeauftragte und Sprecherin der SHS-Selbsthilfegruppen ist sie Mitglied im Organisationskomitee. Gemeinsam mit Jenny von Borstel und den beiden Kreisprechern der Selbsthilfegruppen Anette Harmischfeger und Günter Philipps leitet sie vergangene Montagabend das Planungstreffen, in dem gemeinsam mit den Hauptvertretern der anderen Selbsthilfegruppen organisatorische und programmatische Entscheidungen getroffen werden.

Für die Veranstaltung am Sonntag, 11. September, von 10 bis 18 Uhr statt sind 45 Informationsstände vorgesehen,

Vorträge zu Themen wie Demenz und Arzneimitteltherapiesicherheit, kulturelle Mitmachangebote von Aktionskünstlern, den Alterssimulationsanzug, Rettungssimulatoren und Simulationen von Rauschzuständen sowie eine große Rallye mit Quizfragen. „Wir bieten auch eine Kinderbetreuung an“, sagt von Borstel, „damit Eltern die Möglichkeit haben, sich in Ruhe umzuschauen.“

Der Aufbau findet am Samstag, 10. September, ab 10 Uhr statt. Dafür werden noch ehrenamtliche Helfer gesucht. „In anderen Kommunen wurden wir beispielsweise von Sportvereinen und anderen Organisationen unterstützt“, sagt Kreisprecher Günter Philipps. Interessenten werden gebeten, sich telefonisch bei ihm zu melden: Tel. (01 73) 9 12 48 42.

© 2016 Neue Westfälische  
07 - Gütersloh, Samstag 09. Juli 2016



**Gemeinsam sind wir stark**

Haller Kreisblatt vom 12.07.2016

**„Gemeinsam sind wir stark“**

**Aktion:** Die Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh planen für den

11. September einen Tag der Information und des Dialogs in Schloß Holte-Stukenbrock

Von Demokrat Ramadani

■ **Kreis Gütersloh.** „Es sind so viele gekommen, dass wir nicht alle ins Kreisfamilienzentrum passen“, sagt Ursula Pankoke sichtlich erfreut. Die ehrenamtliche Behindertenbeauftragte und Sprecherin der Selbsthilfegruppen Schloß Holte-Stukenbrocks ergänzt lachend: „Das Motto könnte genauso gut lauten: Gemeinsam sind wir viele.“ Im großen Ratssaal der Stadt findet das gutbesuchte Planungstreffen für den 19. Tag der Selbsthilfe des Kreises Gütersloh statt, der den Titel trägt: »Gemeinsam sind wir stark«.

Vor fast 20 Jahren ist er ins Leben gerufen worden. „Davor wurde so etwas ähnliches in abgespeckter Form alle zwei Jahre in Steinhagen angeboten“, sagt Jenny von Borstel, hauptamtliche Koordinatorin für die Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Mit der Gründung der »Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh« (BIGS) sei daraus eine Veranstaltung geworden, die jedes Jahr in Zusammenarbeit mit den 210 Selbsthilfegruppen in einer anderen kreisangehörigen Kommune stattfindet.

Für Schloß Holte-Stukenbrock ist es eine Premiere, denn der kreisweite Tag der Selbsthilfegruppen findet hier zum ersten Mal statt. „Wir haben uns im Vorfeld dafür entschieden, unsere Veranstaltung in das kommunale Emsfest einzubetten und den Selbsthilfegruppen damit ein großes Forum zu bieten“, sagt Pankoke.

Als Behindertenbeauftragte und Sprecherin der SHS-Selbsthilfegruppen ist sie Mitglied im Organisationskomitee. Gemeinsam mit Jenny von Borstel und den beiden Kreisprechern der Selbsthilfegruppen, Anette Harnischfeger und Günter Philipps, leitete sie jetzt

das Planungstreffen, in dem gemeinsam mit den Hauptvertretern der anderen Selbsthilfegruppen organisatorische und programmatische Entscheidungen getroffen wurden.

Für die Veranstaltung am Sonntag, 11. September, von 10 bis 18 Uhr sind 45 Informationsstände vorgesehen. Die Palette der Veranstaltungen reicht zudem von Vorträgen zu Themen wie Demenz und Arzneimitteltherapiesicherheit über kulturelle Mitmachangebote von Aktionskünstlern, den Alterssimulationsanzug, Rettungssimulatoren und Simulationen von Rauschzuständen bis hin zu einer großen Rallye mit Quizfragen. „Wir bieten auch eine Kinderbetreuung an“, sagt von Borstel, „damit Eltern die Möglichkeit haben, sich in Ruhe umzuschauen.“

**Es werden noch ehrenamtliche Helfer gesucht**

Der Aufbau findet am Samstag, 10. September, ab 10 Uhr statt. Dafür werden noch ehrenamtliche Helfer gesucht. „In anderen Kommunen wurden wir beispielsweise von Sportvereinen und anderen Organisationen unterstützt“, sagt Kreissprecher Günter Philipps. Interessenten werden gebeten, sich bei ihm unter ☎ (0173) 9124842 zu melden.



**Gut vorbereitet:** Jenny von Borstel (vorne, von links), Günter Philipps, Ursula Pankoke und Anette Harnischfeger organisieren gemeinsam mit den Hauptvertretern der kreisangehörigen Selbsthilfegruppen den 19. Tag der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock.

FOTO: D. RAMADANI

**Apothekerin stellt neues Konzept vor**

Die Glocke vom 26.07.2016

— *Selbsthilfe* —

**Apothekerin stellt  
neues Konzept vor**

**Kreis Gütersloh** (gl). „Arzneimittelsicherheit – ein neues Konzept“ lautet der Titel eines Vortrags, den die Apothekerin Stefanie Ruwe beim 19. Tag der Selbsthilfe am Sonntag, 11. September, in Schloß Holte-Stukenbrock gleich zwei Mal halten wird. Die Veranstaltung findet in diesem Jahr im Rahmen des Emsfestes im Bürgerpark am Rathaus statt. Ab 11 und ab 14 Uhr geht Ruwe von der Apotheke am Holter Kirchplatz auf die Risiken der Polymedikation und Anwendungsfehler der Patienten ein. Sie erklärt unter anderem, warum die Überprüfung der Medikationspläne, die Wechselwirkungsprüfung, ein gutes Apotheker-Patienten-Verhältnis und der enge Kontakt zum Hausarzt die Risiken mindern können.

## Apothekerin referiert

Neue Westfälische vom 27.07.2016

# Apothekerin referiert

■ **Schloß Holte-Stukenbrock (NW).** „Arzneimittelsicherheit – ein neues Konzept“ lautet der Titel eines Vortrags, den die Apothekerin Stefanie Ruwe beim 19. Tag der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock gleich zweimal halten wird. Der Tag der Selbsthilfe am 11. September findet in diesem Jahr im Rahmen des Emsfestes im Bürgerpark am Rathaus statt. Ab 11 Uhr zum ersten Mal und ab 14 Uhr am Nachmittag stellt die Apothekerin vor, welchen Nutzen Patienten von dem vorgestellten Konzept haben. Ruwe von der Apotheke am Holter Kirchplatz geht in ihrer Eigenschaft als Arzneimitteltherapie-Sicherheitsmanagerin auf die Risiken der Polymedikation und der Anwendungsfehler bei den Patienten ein. Sie erklärt,



*Berät Interessierte: Apothekerin Stefanie Ruwe.*

warum die Überprüfung der Medikationspläne, die Wechselwirkungsprüfung unter den Arzneimitteln, ein gutes Apotheker-Patientenverhältnis und der gute Kontakt zum Hausarzt diese Risiken minimieren können und was die Patienten dafür tun können.

**Mittel stehen zur Verfügung**

Die Glocke vom 28.07.2016

— *Selbsthilfe* —

## **Mittel stehen zur Verfügung**

**Kreis Gütersloh (gl).** Selbsthilfegruppen können in diesem Jahr noch Fördergelder für ihre Projekte beantragen. „Das Budget ist noch nicht ausgeschöpft“, sagt Dirk Langert, Regionalgeschäftsführer der IKK Classic in Gütersloh. Für 2016 habe man noch ausreichend Fördermöglichkeiten, so die Krankenkasse in einer Mitteilung. Selbsthilfegruppen leisteten einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen und psychosozialen Problemen. Man unterstütze deshalb deren Arbeit, so Langert. Förderfähig seien beispielsweise Seminare, Vorträge oder Infobroschüren. Antragsformulare gibt es im Internet.

 [www.gkv-selbsthilfe-foerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfe-foerderung-nrw.de)

**Selbsthilfestelle macht Pause**

Westfalen-Blatt vom 05.08.2016

**Selbsthilfestelle  
macht Pause**

Kreis Gütersloh (WB). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises (BIGS) macht bis einschließlich Freitag, 12. August, Sommerpause. Ab Dienstag, 16. August, ist die Stelle wieder zu den gewohnten Zeiten geöffnet.

**Hundestaffel beim Tag der Selbsthilfe**

Die Glocke vom 06.08.2016

— ASB —

## **Hundestaffel beim Tag der Selbsthilfe**

**Kreis Gütersloh (gl).** Der Geruchssinn eines Hundes ist etwa 44mal so stark wie der eines Menschen. Deshalb eignen sich die Vierbeiner ideal zum Aufspüren vermisster Personen. Einblick in die Thematik können Besucher des 19. Tags der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock am Sonntag, 11. September, erhalten. Dann stellt die Rettungshundestaffel des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) ihre Arbeit vor. Der Tag der Selbsthilfe findet im Rahmen des Emsfestes im Bürgerpark am Rathaus statt. Unter Beteiligung vieler Organisationen, Vereine und Unternehmen präsentiert sich von 10 bis 18 Uhr ein vielfältiges Programm. Um 13 Uhr berichtet der ASB-Regionalverband Ostwestfalen-Lippe, wie Hunde und ihre ehrenamtlichen Führer zum Lebensretter werden können.

Schutz vor sexueller und häuslicher Gewalt

Die Glocke vom 11.08.2016

— *Mit Migranten für Migranten* —

# Schutz vor sexueller und häuslicher Gewalt

**Kreis Gütersloh** (gl). Das Gesundheitsprojekt „MiMi – Mit Migranten für Migranten“ im Kreis Gütersloh hat eine neue Schulung gestartet. Neue Migrantinnen aber auch bereits geschulte Mediatorinnen beschäftigen sich jetzt gemeinsam mit dem Thema Gewaltprävention. Fachreferentinnen vermitteln, wie sie ihre Landsfrauen über die Schutzmöglichkeiten vor sexueller und/oder häuslicher Gewalt aufklären können.

Meist handelt es sich dabei einer Mitteilung zufolge um Flüchtlingsfrauen und Mädchen aus Syrien, Afghanistan, Irak,

Eritrea, Nigeria, Pakistan, Kosovo, Albanien, Serbien, Montenegro, Mazedonien, Bosnien und Herzegowina, die oftmals auch in den Aufnahmeeinrichtungen nicht wissen, wie sie sich gegen Übergriffe von Männern wehren können. In den Schulungen werden die Frauen durch Experten von Polizei, Justiz, Hochschule, Psychiatrie, Psychotherapie, Sozialer Arbeit und sozialpädagogischen Beratungsstellen unter anderem über Rechte von Frauen in Deutschland, über Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen, über Strategien zum Selbstschutz informiert.

Wohnprojekt wird vorgestellt

Neue Westfälische vom 11.08.2016

## Wohnprojekt wird vorgestellt

■ **Schloß Holte-Stukenbrock.** Die Stadt bekommt – wie berichtet – ein Wohnangebot für Menschen mit geistiger Behinderung. Während des 19. Tags der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock am 11. September stellt Christel Friedrichs ab 15 Uhr das neue Betreute Wohnen am Habichtweg vor.

Die Geschäftsbereichsleiterin der Stationären Eingliederungshilfe der Diakonischen Stiftung Ummeln beschreibt in ihrem Vortrag das Projekt und wie sich die zukünftigen Bewohnerinnen und Bewohner schon jetzt einbringen können. Das neue ge-

meindenahes Wohn- und Betreuungsangebot wird 24 überwiegend jungen Menschen mit geistigen Behinderungen ein neues Zuhause bieten. Acht Appartements für ambulantes betreutes Wohnen und ein Bereich für 16 Menschen mit Behinderung und stationärem Betreuungsbedarf umfasst das neue Wohnangebot.

Ziel ist es, den Bewohnern durch Selbstbestimmung, Teilhabe und Inklusion einen normalen Tagesablauf zu ermöglichen, ihnen eine individuelle Hilfe anzubieten und sie in die Gemeinschaft einzugliedern.

**Betreutes Wohnen am Habichtweg**

Westfalen-Blatt vom 11.08.2016

**Betreutes Wohnen  
am Habichtweg**

**Schloß Holte-Stukenbrock**  
(WB). Während des 19. Tags der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock am Sonntag, 11. September, stellt Christel Friedrichs von der Stiftung Ummeln um 15 Uhr das neue Betreute Wohnen am Habichtweg vor. Die Geschäftsbereichsleiterin der Stationären Eingliederungshilfe der Diakonischen Stiftung beschreibt in ihrem Vortrag das Projekt und wie sich die zukünftigen Bewohner schon jetzt einbringen können. Das neue gemeindenahere Wohn- und Betreuungsangebot wird 24 überwiegend jungen Menschen mit geistigen Behinderungen ein neues Zuhause bieten. Ziel ist es, den Bewohnern durch Selbstbestimmung, Teilhabe und Inklusion einen normalen Tagesablauf zu ermöglichen, ihnen individuelle Hilfe anzubieten und sie in die Gemeinschaft einzugliedern.

Wohnprojekt wird vorgestellt

Die Glocke vom 12.08.2016

— *Selbsthilfetag* —

## **Wohnprojekt wird vorgestellt**

**Kreis Gütersloh** (gl). Während des 19. Tags der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock am 11. September stellt Christel Friedrichs um 15 Uhr das neue betreute Wohnen für Menschen mit geistiger Behinderung am Habichtsweg in Schloß Holte-Stukenbrock vor. Die Geschäftsbereichsleiterin der stationären Eingliederungshilfe der Diakonischen Stiftung Ummeln beschreibt in ihrem Vortrag das Projekt. Das Angebot wird 24 überwiegend jungen Menschen mit geistigen Behinderungen ein neues Zuhause bieten. Acht Appartements für ambulantes betreutes Wohnen und ein Bereich für 16 Menschen mit Behinderung und stationärem Betreuungsbedarf umfasst das neue Wohnangebot.

## Vortrag über Demenz

Neue Westfälische vom 30.08.2016

## Vortrag über Demenz

■ Kreis Gütersloh/ Schloß Holte-Stukenbrock. „Dement – und was dann?“ Diese Fragen stellen sich viele Betroffene, auf die Ralf Müller vom LWL-Klinikum Gütersloh beim 19. Tag der Selbsthilfe in Schloß Holte-Stukenbrock antworten wird.

Im Rahmen des Emsfestes im Bürgerpark am Rathaus findet der Tag der Selbsthilfe am Sonntag, 11. September, statt. Ab 12 Uhr erläutert der Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie der Gerontopsychiatrischen Ambulanz die Entstehung von Demenzer-

krankungen. In seinem Vortrag stellt der Referent dar, welche therapeutischen und präventiven Maßnahmen möglich sind und wo Menschen mit Demenzerkrankungen im Kreis Gütersloh Hilfs- und Versorgungsangebote finden.

© 2016 Neue Westfälische  
07 - Gütersloh, Dienstag 30. August 2016

**Wenn die Schulter Probleme macht**

Die Glocke vom 02.09.2016

— Vortrag —

**Wenn die Schulter  
Probleme macht**

**Kreis Gütersloh** (gl). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh lädt für Mittwoch, 7. September, 19 Uhr, zu einem Vortrag über das Thema schmerzende Schulter ein. Dazu reden wird Dr. Ingo Meyer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie im Orthopädicum Gütersloh. Die Veranstaltung findet in den Räumen der IKK an der Wiedenbrücker Straße 41 in Gütersloh statt.

## Ein Tag rund um die Selbsthilfe

Die Glocke vom 03.09.2016

— 11. September —

### **Ein Tag rund um die Selbsthilfe**

**Kreis Gütersloh (gl).** Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ findet am Sonntag, 11. September, der 19. Selbsthilfe-Tag statt. Zwischen 10 und 18 Uhr stellen sich im Rahmen des Emsfests im Bürgerpark am Rathaus Schloss Holte-Stukenbrock 45 Selbsthilfegruppen und -organisationen aus dem Kreis Gütersloh vor. Begleitet wird der Tag von Vorträgen und einem bunten Rahmenprogramm für Klein und Groß. Dazu gehören unter anderem verschiedene Simulationen, wie zum Beispiel die Rettung aus einem Unfallfahrzeug. Damit Eltern von Kindern mit psychischen oder physischen Beeinträchtigungen an den Vorträgen teilnehmen können, wird vor Ort eine ganztägige Kinderbetreuung angeboten.

**Gesundheit!**

Westfalen-Blatt vom 06.09.2019

# Gesundheit!

## Beim Emsfest am Sonntag geht es um Bewegung, Ernährung und Selbsthilfe

Schloß Holte-Stukenbrock (WB). Gesundheit – ein Thema, das alle angeht. Gesund in Schloß Holte-Stukenbrock ist das Motto des Emsfestes am Sonntag, 11. September, von 9.30 bis 18 Uhr im Bürgerpark. 40 Stände sind dort vertreten, weitere 45 Selbsthilfegruppen präsentieren sich auf dem Schulhof des Gymnasiums.

Das Emsfest findet seit 2004 alle drei Jahre statt. Das erste präsentierte sich als touristische Meile, gefolgt von Themenfesten wie Sport (2007), Ems-Erlebniswelt (2010) und Musik (2013). »Zum Thema Gesundheit können viele Vereine und Institutionen aus Schloß Holte-Stukenbrock etwas beitragen«, sagten zur Vorstellung des Programms Stadtmarketingbeauftragte Imke Heidotting und Mitarbeiterin Sandra Langer. Ge-

sundheit sei ein positiv besetzter Begriff und umfasse Bewegung, Ernährung, aber auch Musik.

Mit einem Gottesdienst in der Aula des Gymnasiums wird das Emsfest um 9.30 Uhr von Pfarrer Reinhard E. Bogdan eröffnet. Sein Thema ist »Aufatmen«. Die Seele baumein lassen kann man bei der Musik des Gospelchors »Spiritual Gospel Singers«, der den Gottesdienst begleitet. Bürgermeister Hubert Erichlandwehr und stellvertretende Landrätin Christine Disselkamp eröffnen das Emsfest und den 19. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh.

Die zweite Besonderheit, so Imke Heidotting, sei der Ems-Schnupper-Triathlon, den David Smyrek organisiert habe. Laufen, Radfahren, Schwimmen – das Hallenbad ist eingebunden.

Aus Erfahrung rechnet die Stadt mit etwa 3000 Besuchern. Der Wetterbericht verspreche angenehme Temperaturen, der Tag der Selbsthilfe könnte einige Besucher mehr aus dem Kreis Gütersloh an-

ziehen. Zu dem Angebot, das auf dem Platz und an den Ständen stattfindet, gibt es auf der Bühne Jazzdance und Akrobatik mit dem FC Stukenbrock, Showtanz (Let's Fetz), Gesang (Chor des Edith-Stein-Kindergartens), Mitmachlieder mit Stefan Schmied (Evangeliums-Christen), Kampfkunst mit dem VfB Schloß Holte, Musik vom Städtischen Blasorchester, dem MGV Eintracht Stukenbrock, Lady Dur und vom Gospelchor, Vorführungen der PSV-Karatekids und einen Zumba-Fitness-Mix aus der Volkshochschule. Die Kindergärten haben sich zusammengeslossen und bieten Aktivitäten wie Hüte basteln und Glitzertattoos an.

### Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

#### VORTRÄGE

**11 bis 11.45 Uhr und 14 bis 14.45 Uhr** Arzneimitteltherapiesicherheit, ein neues Konzept, Apothekerin Stefanie Ruwe, Gymnasium Musikraum

**12 bis 12.45 Uhr** Dement und was dann? Ralf Müller von der Gerontopsychiatrischen Ambulanz des LWL-Klinikums Gütersloh, Gymnasium Musikraum

**13 bis 13.45 Uhr** Vorstellung der Rettungshundestaffel, Arbeiter-Samariter-Bund, Schulhof Gymnasium

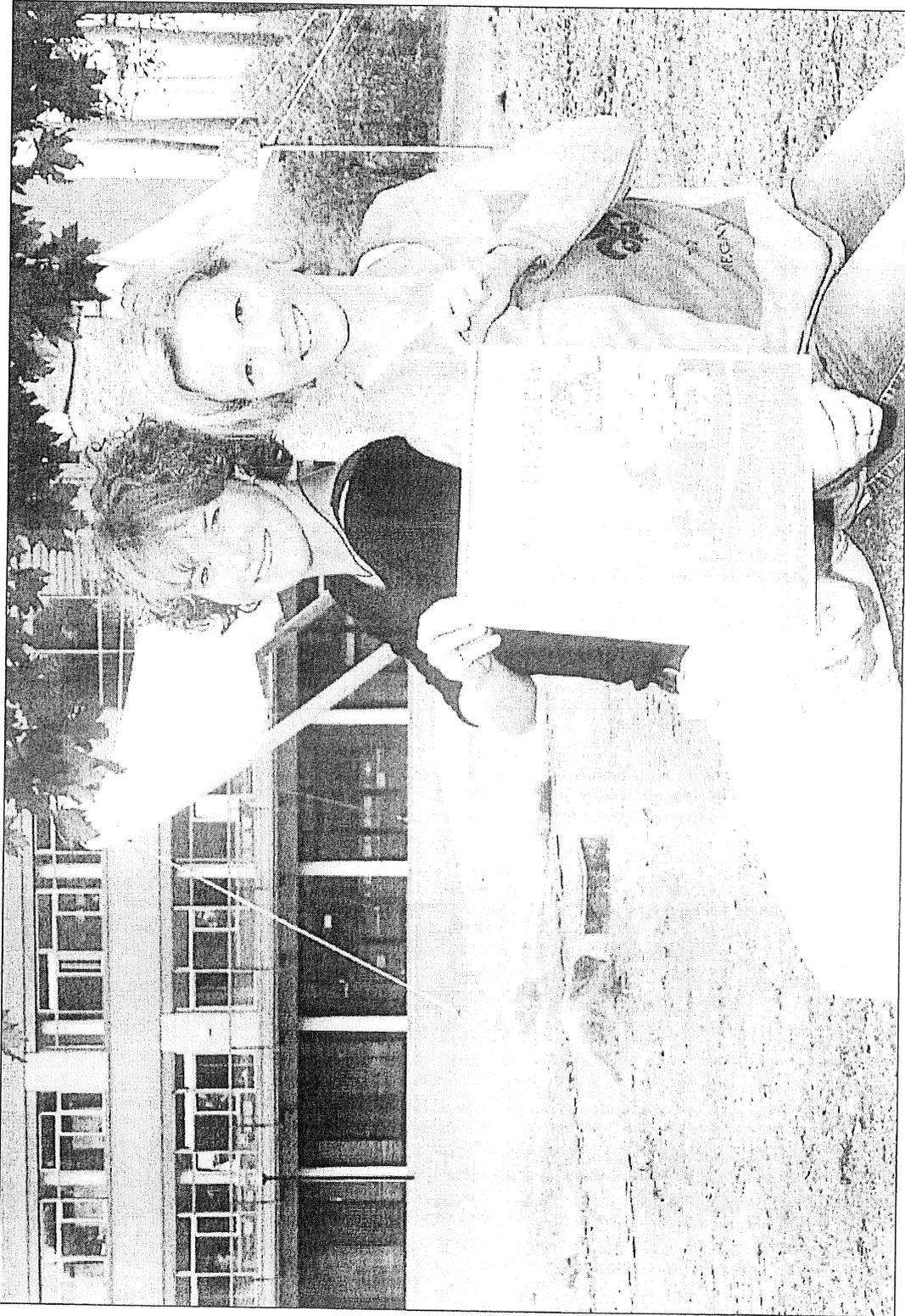
**15 bis 15.45 Uhr** Vorstellung des Projektes Betreutes Wohnen in Schloß Holte-Stukenbrock, Christel Friedrichs, Diakonische Stiftung Ummeln, Gymnasium Musikraum

#### RAHMENPROGRAMM

Schlaganfall-Test-Koffer, Chapeau Doro, Hutkreationen von Dorothea Wenzel, Kunstevent am Stand des Kiebitzhofes, Krankenhaus-Clown, Rallye mit Quizfragen, Rettungssimulator, Simulation von Rauschzuständen, Alterssimulationsanzug, übergroße Brettspiele, Popcornmaschine

Gesundheit! - Foto

Westfalen-Blatt vom 06.09.2019



Das Emsfest findet am Sonntag im Bürgerpark zwischen Gymnasium und Rathaus statt. Genutzt wird auch die überdachte Bühne im Hin-

tergrund, sagen Stadtmarketing-Beauftragte Imke Heidotting (links) und Mitarbeiterin Sandra Langer. Foto: Monika Schönfeld

**Ein Fest für die Gesundheit**

Neue Westfälische vom 06.09.2016

# Ein Fest für die Gesundheit

**Aktionen im Bürgerpark:** Zahlreiche Vereine und Gruppen gestalten das Emsfest und den Tag der Selbsthilfe. Die Veranstalter erwarten wieder mehrere Tausend Besucher

Von Sigurd Gringel

■ **Schloß Holte-Stukenbrock.** Das Emsfest wird in diesem Jahr noch größer. Denn es ist diesmal eine Kombination aus zwei Festen: das Emsfest, seit 2004 als Stadtfest aller Ortsteile gefeiert, und der Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. Zahlreiche Vereine, Einzelhändler, Kirchengemeinden und alle Kindergärten machen mit oder laden zum Mitmachen ein. Bis zu 3.000 Besucher erwarten die Organisatorinnen Imke Heidotting und Sandra Langer vom Stadtmarketing an diesem Sonntag, 11. September. Beide Konzepte ergänzen sich gut, sagt Imke Heidotting, weil das fünfte Emsfest in diesem Jahr unter dem Motto „Gesund in SHS“ steht.

Der Tag startet mit Gottes Segen. In der Aula feiert der evangelische Pfarrer Reinhard Bogdan ab 9.30 Uhr einen Gottesdienst, auch der Gospelchor der Gemeinde wird auftreten. Gern hätte Imke Heidotting zu einem ökumenischen Gottesdienst eingeladen, die katholischen Gemeinden haben aber abgelehnt.

Um 10 Uhr eröffnen Bürgermeister Hubert Erichlandwehr und die stellvertretende Landrätin Christine Disselkamp das Emsfest offiziell mit kurzen Grußworten. Und dann, 10.30 Uhr, fällt schon der Startschuss für den ersten Ems-Schnupper-Triathlon. Die Anmeldefrist für die Kombination aus Schwimmen, Radfahren und Laufen ist schon verstrichen, Organisator David Smyrek nimmt keine Teilnehmer mehr an.

Derweil geht es auf der überdachten Außenbühne mit

Tanz und Gesang los. Stefan Schmied präsentiert als Professor Dr. Dr. Tiger Mitmachlieder für die Kleinsten und es gibt Kampfkunst, Karate und Zumba. 38 hiesige Vereine und Organisationen beteiligen sich an dem Fest. Rund um die Bürgerparkwiese stehen Infostände, Buden mit Speisen und Getränken, dazu gibt es Aktionen wie Hüpfburg, Massage oder Klangschalen. Alle Angebote sind mit dem weit gefassten Thema Gesundheit verbunden. Kinder und Erwachsene dürfen an vielen Ständen mitmachen und ausprobieren, die Kinder können sich zudem auf zwei Maskottchen freuen. Von der *Neuen Westfälischen* hat Tapsi seinen Besuch angekündigt, Arminia Bielefeld schickt Lohmann.

**Feste sind räumlich getrennt**

Emsfest und Selbsthilfetag gehören zusammen, sind aber räumlich getrennt. Auf der Wiese neben dem Rathausparkplatz schließen sich die Aktionen des Selbsthilfetages an. Jenny von Borstel von der Selbsthilfekontaktgruppe des Kreises hat im vergangenen Jahr vorgeschlagen, den Tag einmal in Schloß Holte-Stukenbrock stattfinden zu lassen. Zum Gesundheitsmotto des Emsfestes passe er hervorragend, sagt Imke Heidotting. Etwa 45 Gruppen aus dem Kreis stellen sich ebenfalls am Sonntag vor, mit dabei sind selbstverständlich hiesige Gruppen. Dazu gibt es stündlich Vorträge im Musikraum des Gymnasiums. Auch die Rettungshundestaffel (13 Uhr) kommt.



Freuen sich auf das Emsfest: Imke Heidotting (l.) und Sandra Langer vom Stadtmarketing.

FOTO: SIGURD GRINGEL

**EMSFEST AM 11. SEPTEMBER**

1 Wilker Back	Moringa Infostand	20 Arminia Bielefeld	Glückrad, Infostand
2 Senkreuz, St. Johannes	frisch gepresste Säfte	21 Hörscher Austermöller	Grillstand
3 WK Örtweiland Sende	WK Sozialverband Infostand	22 Senne Original e.V.	Produkte von Senne Original
4 Diakonie Gütersloh	Blutdruck u. Blutzuckertest	23 Tumpengemeinschaft Sende	Säfte und Obst
5 Heimat- und Verkehrsverein	Präsentation Wanderwege	25 Rheuma-Liga	Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke
6 PSV Stukenbrock Senne e.V.	Sport und Gesundheit	26 Holter Frauen	Wildgericht
7 Unser Dorf Stukenbrock Senne e.V.	Aktivitäten mit dem PSV	27 Es, Fränkische	Smoothies
8 Neue Westfälische	Tapas-Würstchen	28 Lady-Die (Thor)	Marmelade, selbstg. Kuchen
9 Kath. Pfarrjugend Stukenbrock	Torwand schließen, Milchshakes, Waffeln, Kaffee	29 Salzgetriebe	Salz vorstellm., Rumpschalen
10 Schladt-Obst-Stukenbrock	Schadungsplele	30 Dögefest	Waffeln, Popcorn, Sekt
Familienzentrum Laubhütte und DRK Kindergarten	Aktivitäten für Kinder, Hüte basteln und Güterarten	31 Escarté Gläser	Spießbraten
11 Stadtsparkverband - TSW	Vorstellung Verein/ Tischtennis	32 Hiesige Events & Catering	Suppen & Speisen probieren
Schladt-Hütte-Sende	Hüpfburg, Spiele	33 Volkshochschule	Infostand
12 Vikibank Herberg eG	Erste Hilfe	33a Gasthof zum Kuhkamp	Säfte mit Kartoffelalat oder Brotkartoffel
13 Deutsches Rotes Kreuz	Luftballons steigen lassen	34 Yoga	Yoga/Ernährungsberatung
14 Evangeliums Christen	Rettingssimulator 7 Meter	35 Stadtmusik	Infostand
15 Verkehrsrecht e.V.	Laufschule für Kinder	36 BMD Physio	Massage Läufer und Besucher
16 SW Sende	Tapas, Fingerfood, Wein	37 Personaltrainer	Schnupper-Triathlon
17 LaCaos	Klangschalen & Klangwerk	38 technik kreativ	Büchereck
18 Klang am Wald	Kindererschinken	39 Radwagen	fish
18a WB	Tea, internationales Essen		
19 Integrationsbeauftragter			

Quelle: Senne und Mitha, Schladt Holte Stukenbrock

Vortrag zu Hilfen für Co-Abhängige

Die Glocke vom 19.10.2016

— *Sucht* —

**Vortrag zu Hilfen  
für Co-Abhängige**

**Kreis Gütersloh (gl).** Der Diplom-Psychologe Jens Flassbeck hält am Mittwoch, 26. Oktober, ab 19 Uhr bei der IKK an der Wiedenbrücker Straße 41 in Gütersloh den Vortrag „Gegen den Strom schwimmen – solidarische Hilfe für co-abhängige Angehörige“. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## BigS gibt seit 15 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe

Die Glocke vom 26.10.2016

Zentrale Anlaufstelle



**Planungsbeirat der Selbsthilfekontaktstelle** feiert Geburtstag: (vorn v. l.) Günter Philipps (AG Sucht), Katja Prause, Jenny von Borstel und Diana Ortkras (BigS), Anette Harnischfeger (Sprecherin der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh) sowie (hinten v. l.) Thomas Kuhlbusch (Kreis Gütersloh), Jürgen Theis (Abteilung Gesundheit Kreis Gütersloh), Thomas Johannwille (Bertelsmann BKK), Dirk Langert (IKK), Michael Hilbert (AOK Nordwest), Silke Niermann (Stadtbibliothek Gütersloh) und Dr. Matthias Gubba (Abteilung Gesundheit Kreis Gütersloh).

## **BigS gibt seit 15 Jahren Hilfe zur Selbsthilfe**

**Kreis Gütersloh (gl).** An wen wende ich mich, wenn ich oder ein Angehöriger aufgrund einer körperlichen oder seelischen Erkrankung Unterstützung braucht? Wo finde ich Menschen, denen es ähnlich geht wie mir und mit denen ich mich austauschen kann? Wie finde ich verlässliche Informationen zu bestimmten Krankheiten? Seit mittlerweile 15 Jahren gibt es die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BigS) des Kreises Gütersloh als unabhängige, fachkompetente und zentrale Anlaufstelle, die bei der Suche nach Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit, Pflege und Selbsthilfe Hilfestellung leistet. Mit der BigS eröffnete im Jahr

2001 erstmalig eine Selbsthilfekontaktstelle in Kombination mit einer Bürgerinformation für Gesundheitsfragen. „Damit haben wir eine deutschlandweit einmalige Einrichtung geschaffen und etabliert, die sich interessenunabhängig für die Bürger im gesamten Kreis einsetzt“, betont Thomas Kuhlbusch, Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh.

Der zentrale Standort der BigS ist die Stadtbibliothek in Gütersloh. In den ersten Jahren wurde die Einrichtung maßgeblich von der Bürgerstiftung Gütersloh finanziell unterstützt. Aktuell wird die Finanzierung überwiegend durch Landesmittel, die Krankenkassen und den Kreis Güters-

loh sichergestellt. Seit dem Jahr 2010 ist der Kreis Gütersloh Träger der BigS.

Als Ansprechpartner für die Selbsthilfe stellen die Fachkräfte der BigS für Betroffene Kontakt zu unterschiedlichen Selbsthilfegruppen her (aktuell rund 210 im Kreisgebiet), unterstützen Gruppen in der Phase der Neugründung und begleiten diese im Verlauf ihres Bestehens. Bürger können sich ebenso an die BigS wenden, um sich über bestimmte Erkrankungen sowie weitere Hilfsangebote im Kreis Gütersloh zu informieren. Die Mitarbeiterinnen der Einrichtung beraten auch im persönlichen oder telefonischen Gespräch und stellen bei Bedarf verständliche, laienge-

rechte und qualitätsgesicherte Informationen zusammen, heißt es in der Mitteilung.

Unter maßgeblicher Beteiligung der BigS werden seit 2009 interkulturelle Gesundheitsmediatoren – kurz „Mimis“ – ausgebildet. Sie informieren muttersprachlich über das deutsche Gesundheitssystem und Themen wie zum Beispiel seelische Gesundheit und Impfschutz. Dadurch wird Migranten der Zugang zur deutschen Gesundheitsversorgung erleichtert.

Telefonisch sind die Mitarbeiterinnen der BigS unter ☎ 05241/323586 zu erreichen. Weitere Informationen sind auf der Internetseite [www.kreis-guetersloh.de/sh/bigS](http://www.kreis-guetersloh.de/sh/bigS) zu finden.

**Die BIGS feiert 15-jähriges Bestehen**

Neue Westfälische vom 27.10.2016

# Die BIGS feiert 15-jähriges Bestehen

**Geburstag:** Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) war die erste Einrichtung dieser Art in Deutschland. Jährlich wird sie rund 2.500 mal kontaktiert. Dieser Erfolg hat gute Gründe

■ Kreis Gütersloh (nw). An wen wende ich mich, wenn ich oder ein Angehöriger aufgrund einer körperlichen oder seelischen Erkrankung Unterstützung braucht? Wie finde ich verlässliche Informationen zu bestimmten Krankheiten? Seit 15 Jahren gibt die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (BIGS) des Kreises Gütersloh als unabhängige, fachkompetente und zentrale Anlaufstelle Antworten auf diese Fragen. Sie leistet Betroffenen Hilfestellung bei der Suche nach Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit, Pflege und Selbsthilfe.

Mit der BIGS eröffnete im Jahr 2001 erstmalig eine Selbsthilfekontaktstelle in Kombination mit einer Bürgerinformation für Gesundheitsfragen. „Damit haben wir eine deutschlandweit einmalige Einrichtung geschaffen und etabliert, die sich interessenunabhängig für die Bür-

gerinnen und Bürger im gesamten Kreis einsetzt“, betont Thomas Kuhlbusch, Dezernent für Gesundheit, Ordnung und Recht des Kreises Gütersloh. Der zentrale Standort der BIGS ist die Stadtbibliothek in Gütersloh. In den ersten Jahren wurde die BIGS maßgeblich von der Bürgerstiftung Gütersloh um Michael Jacobi und Dr. Gerd Wixforth finanziell unterstützt. Aktuell wird die Finanzierung überwiegend durch Landesmittel, die Krankenkassen und den Kreis Gütersloh sichergestellt. Seit 2010 ist der Kreis Gütersloh Träger der BIGS, die Mitarbeiterinnen sind dauerhaft beim Kreis angestellt. So ist Kontinuität für die Zukunft gesichert.

Fachlich wird die BIGS von einem breiten Kooperationsnetzwerk unterstützt. Ein fachkundig besetzter Planungsbeirat setzt sich für den Erhalt und Fortentwicklung der BIGS ein. Als Ansprech-

partner für die Selbsthilfe stellen die Fachkräfte der BIGS für Betroffene Kontakt zu diversen Selbsthilfegruppen her (aktuell rund 210 im Kreisgebiet), unterstützen Gruppen in der Phase der Neugründung und begleiten diese im Verlaufs ihres Bestehens. Der jährliche „Tag der Selbsthilfe“ stellt einen Veranstaltungshöhepunkt dar und findet in den verschiedenen Städten und Gemeinden des Kreises statt. Dieser Tag dient dem Austausch der Selbsthilfegruppen untereinander und informiert die Besucherinnen und Besucher über die Vielfalt der Selbsthilfegruppen im gesamten Kreisgebiet sowie über das Angebotsspektrum der BIGS.

Bürger können sich ebenso an die BIGS wenden, um sich über bestimmte Erkrankungen sowie weitere Hilfsangebote im Kreis Gütersloh zu informieren. Es besteht die Möglichkeit, selbstständig mit Hilfe des vielfältigen Angebots

an Broschüren, ausleihbaren Büchern, DVDs und CDs zu recherchieren. Die Mitarbeiterinnen der BIGS beraten auch im persönlichen oder telefonischen Gespräch und stellen bei Bedarf verständliche und qualitätsgesicherte Informationen zusammen. Im Rahmen des BIGS-Jahresprogramms organisiert die BIGS zudem Veranstaltungen zu einer Vielzahl von Gesundheitsthemen.

Unter maßgeblicher Beteiligung der BIGS werden seit 2009 interkulturelle Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren ausgebildet. Die rund 30 auch kurz als „MiMis“ bezeichneten interkulturellen Mediatoren informieren muttersprachlich über das deutsche Gesundheitssystem und Themen wie zum Beispiel seelische Gesundheit und Impfschutz. Dadurch wird Migrantinnen und Migranten der Zugang zur deutschen Gesundheitsversorgung erleichtert.

Das ursprüngliche Ziel, mit der BIGS eine individuelle Orientierungshilfe in der Vielfalt der Informations- und Unterstützungsangebote zu schaffen, wurde erreicht. Die Nachfrage, so Kuhlbusch, belegt dies. „Im Schnitt hat die BIGS über 2.500 persönliche, schriftliche oder telefonische Kontakte im Jahr mit Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten. Insgesamt gab es seit 2001 rund 34.000 Kontakte.“

Das Angebot der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle hat sich in den vergangenen 15 Jahren beständig weiterentwickelt. Seit April 2015 können interessierte Bürger einen kostenfreien Online-Newsletter abonnieren, der über Neuigkeiten aus der Selbsthilfe sowie aktuelle Veranstaltungen informiert. Die Mitarbeiterinnen sind unter Tel. (05241) 823586 zu erreichen. Mehr Infos gibt es unter: [www.kreisguetersloh.de/shbig](http://www.kreisguetersloh.de/shbig)



**Schlaf-Experte hält Vortrag**

Die Glocke vom 03.11.2016

— *Bigs* —

## **Schlaf-Experte hält Vortrag**

**Kreis Gütersloh (gl).** Um den Schlaf als Grundbedürfnis des Menschen vom ersten bis zum letzten Lebenstag geht es in einem Vortrag am Mittwoch, 9. November, ab 19 Uhr in den Räumen der IKK classic an der Wiedenbrücker Straße 41 in Gütersloh: Referent auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle (Bigs) ist Dr. Jörg Schmitthenner, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin am Klinikum Halle. Nach dem Vortrag dürfen Fragen gestellt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Näheres unter ☎ 05241/823586.

**Programm Selbsthilfetag 2016**

19. Tag der Selbsthilfe  
Sonntag, 11. September 2016  
10:00 bis 18:00 Uhr

Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

Gemeinsam  
sind wir  
stark

Bürgerpark am Rathaus in Schloß Holte-Stukenbrock  
Der Selbsthilfetag findet im Rahmen des Emsfestes statt.

Nähere Infos in der BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des  
Kreises Gütersloh, Tel.: 0 52 41- 82 35 86, bigs@g-t-net.de, www.kreis-guetersloh.de

Teilnehmende Selbsthilfegruppen (SHG) und Organisationen	
AA – Anonyme Alkoholiker Gütersloh	Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Ostwestfalen
ABE Angeborene Bindegeweberkrankungen e.V.	Kreis Gütersloh / Abteilung Gesundheit • BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle • Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz • Kinder- und Jugendgesundheitsdienst • Sozialpsychiatrischer Dienst (Psychiatrie und Sucht)
ADHS Deutschland e.V. Gruppe Gütersloh	Kreispolizeibehörde Gütersloh – Opferschutz
Adipositas Selbsthilfegruppe Herzebrock-Clarholz	Kreuzbundgruppe e.V. Gruppe Verl
Anders – Menschen, die anders sind und ihre Angehörigen	Lebertransplantierte Deutschland e.V.
Aphasiker Regionalgruppe Gütersloh	Lupus Erythematodes Regionalgruppe Bielefeld
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V.	MIMI – Gesundheitsmediatoren Kreis Gütersloh
AWO Kreisverband Gütersloh Wohnraumberatung	Parkinson-Selbsthilfegruppe-Borgholzhausen
Bernhard-Salzmann-Klinik	SCHAKI – Selbsthilfegruppe für Schlaganfallkinder
Bunter Kreis OWL – Sonnenblume e.V. Initiative familienorientierte Kinderkrankenpflege	Schlaganfall Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh
Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. OWL	Selbsthilfegruppe Burnout und Depressionen
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Myositis – Selbsthilfegruppe	Selbsthilfegruppe für verstoßene Mütter
Deutsche Leberhilfe e.V. Hepatitis-Selbsthilfe	Selbsthilfegruppe "GameOver" – Glücksspielsucht
Deutsche Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Gütersloh und Rheda	Selbsthilfe Organtransplanter NRW
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Schloß Holte-Stukenbrock	SolMA e.V. – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Anorektalfehlbildungen
Diakonische Stiftung Ummeln	Sonnenblume – Selbsthilfegruppe für depressiv-stimmte Frauen 40+
Double Trouble – Doppeldiagnosen (Psychiatrie und Sucht)	The Young Strokeurs – Schlaganfall-Selbsthilfegruppe für junge Betroffene und Angehörige
Ehlers-Danlos-Selbsthilfe Landesverband NRW e.V.	Trotz Allem e.V. Selbsthilfegruppe und Beratung für Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
Ex-In Genesungsbegleitung	Turner Syndrom Deutschland e.V. Regionalgruppe OWL
Gesprächskreis Bielefeld, Gütersloh und Umgebung der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung e.V.	Verein Krisendienst e.V.
HSP – Selbsthilfegruppe Deutschland e.V. Gruppe NRW	Verkehrswacht Kreis Gütersloh e.V.
In-Gang-Setzer/innen Kreis Gütersloh	Zuversicht: Leben nach Krebs Steinhagen
Initiative betreutes Wohnen	

## Eröffnung

Schirmherr  
Landrat Sven-Georg Adenauer

10:00 Uhr

Grußworte  
Bürgermeister Hubert Erichlandwehr  
Stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp

## Vorträge/Aktionen

11:00 – 11:45 Uhr  
Gymnasium SHS  
Musikraum

Arzneimitteltherapiesicherheit  
ein neues Konzept  
Stefanie Ruwe  
Apothekerin,  
Apotheke am Holter Kirchplatz

12:00 – 12:45 Uhr  
Gymnasium SHS  
Musikraum

Dement – und was dann?  
Ralf Müller  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Gerontopsychiatrische Ambulanz  
LWL-Klinikum Gütersloh

13:00 – 13:45 Uhr  
Gymnasium SHS  
Schulhof

Vorstellung der Rettungshundstaffel  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Regionalverband Ostwestfalen-Lippe e.V.

14:00 – 14:45 Uhr  
Gymnasium SHS  
Musikraum

Arzneimitteltherapiesicherheit  
ein neues Konzept  
Stefanie Ruwe  
Apothekerin,  
Apotheke am Holter Kirchplatz

15:00 – 15:45 Uhr  
Gymnasium SHS  
Musikraum

Vorstellung des Projektes „Betreutes Wohnen  
in Schloß Holte-Stukenbrock“  
Christel Friedrichs  
Geschäftsbereichsleitung,  
Stationäre Eingliederungshilfe  
Diakonische Stiftung Ummeln

## Angebote

Informationsstände 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 (ganztäglich im Familienzentrum)

Rahmenprogramm:

- Chapeau Doro – Aktionskünstlerin Dorothea Wenzel: Kreationen von Hütten vor Ort zur Persönlichkeit der Trägerin / des Trägers (13:00 – 17:00 Uhr)
- Kunstevent – Kunstwerk Atelier auf dem Kiebitzhof des Werkkreises Gütersloh gGmbH (13:30–16:30 Uhr)
- Krankenhaus-Clown Andreas Bentrup: kleine Aufführungen ganztäglich auf dem Platz der Selbsthilfegruppen
- Rallye mit Quizfragen, Teilnahmeinformationen und Verlosung um 17:00 Uhr am BIGS-Stand
- Rettungssimulator am Stand der Verkehrswacht/Eingang Bürgerpark
- Simulation von Rauschzuständen durch Rauschbrillen am Stand der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich
- Alterssimulationsanzug am BIGS-Stand
- Zwei übergroße Brettspiele – auch für Sehbehinderte geeignet am Stand der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen aus Schloß Holte-Stukenbrock
- Popcornmaschine am Stand der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen aus Schloß Holte-Stukenbrock
- Ganztägliches Bühnenprogramm und Verpflegung auf dem Emsfest

Damit Sie in Ruhe an den Vorträgen teilnehmen und Gespräche führen können, bieten wir ganztäglich eine Kinderbetreuung im Familienzentrum an.

Wir danken den örtlichen Krankenkassen für ihre Unterstützung des 19. Tages der Selbsthilfegruppen sowie den Spendern der Rallye-Preise.

**Flyer „GESUCHT: In-Gang-Setzer/-innen  
Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

## SCHULUNGSTERMINE

Die Schulung findet an drei Wochenenden im Jugendgästehaus, Hermann-Kleinewächter-Str. 1, 33602 Bielefeld statt.

Freitag:	28.10.2016 von 14:30 – 18:30 Uhr
Samstag:	29.10.2016 von 10:00 – 16:00 Uhr
Freitag:	11.11.2016 von 14:30 – 18:30 Uhr
Samstag:	12.11.2016 von 10:00 – 16:00 Uhr
Freitag:	09.12.2016 von 14:30 – 18:30 Uhr
Samstag:	10.12.2016 von 10:00 – 16:00 Uhr

Die Schulung ist kostenlos und inkl. Verpflegung. Am Jugendgästehaus stehen leider keine Parkplätze zur Verfügung – bitte informieren Sie sich unter [www.bielefeld.de/de/ti/an\\_und\\_abreise/parken/](http://www.bielefeld.de/de/ti/an_und_abreise/parken/).

### Interessieren Sie sich für das Projekt „In-Gang-Setzer“?

Dann melden Sie sich für ein Vorgespräch bitte bis zum 12.09.16 in der BIGS.

### Rahmenbedingungen

- Während der Schulung und der späteren ehrenamtlichen Tätigkeit sind die In-Gang-Setzer/-innen Unfall- und Haftpflicht versichert.
- Im Rahmen der Fortbildung und ehrenamtlichen Tätigkeit als In-Gang-Setzer/-in entstehende Kosten werden erstattet, z.B. Fahrtkosten.
- In-Gang-Setzer/-innen werden bei ihrer Tätigkeit kontinuierlich durch die Mitarbeiterinnen der BIGS begleitet und unterstützt.
- Zudem gibt es regelmäßige Supervisionstreffen mit den anderen In-Gang-Setzern/-innen, um sich über Erfahrungen austauschen und Anregungen erhalten zu können.
- In-Gang-Setzer/-innen werden bei Bedarf in sich neu bildenden Selbsthilfegruppen für einen bestimmten Zeitraum eingesetzt. Damit ist diese ehrenamtliche Tätigkeit keine regelmäßige, sondern wird phasenweise auftreten.
- Die Teilnehmerzahl der Schulung ist begrenzt.



### BIGS

### Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Jenny von Borstel  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh  
Fon: 0 52 41/82 35 86  
Fax: 0 52 41/85 34 100  
E-Mail: [biggs@gt-net.de](mailto:biggs@gt-net.de)

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

Sprechzeiten: Di, Mi, Do, Fr 10:00 – 13:30 Uhr  
Di, Do 14:30 – 18:00 Uhr

## GESUCHT:

### In-Gang-Setzer/-innen

UNTERSTÜTZUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Eine interessante, ehrenamtliche Tätigkeit  
... vielleicht auch für Sie!

[www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)

Das Projekt In-Gang-Setzer® wird getragen vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen und von den Betriebskrankenkassen (BKK Dachverband und BKK-Landesverband NORDWEST).

## DIE IDEE

Das Konzept der „In-Gang-Setzung“ von Selbsthilfegruppen stammt aus Dänemark, wo es sich seit vielen Jahren bewährt. Gemeint ist damit die unterstützende Begleitung von Selbsthilfegruppen in der Startphase durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen. Seit 2009 sind auch im Kreis Gütersloh In-Gang-Setzer/-innen aktiv. Wir brauchen Verstärkung in unserem Team.

**Menschen dabei zu unterstützen, sich in Gruppen auszutauschen... Würde Sie das interessieren?**

## Die Aufgabe

In-Gang-Setzer/-innen unterstützen Selbsthilfegruppen im Hinblick auf ihre Kommunikation, Organisation und Gruppenprozesse. Sie geben Impulse, um miteinander vertraut zu werden und ins Gespräch zu kommen. In-Gang-Setzer/-innen halten sich zurück, wenn die Gruppe selbst Aufgaben übernehmen kann und ein Gespräch untereinander in Gang gekommen ist.

## DIE SCHULUNG

Die nach einem Gespräch ausgewählten Interessenten nehmen an einer kostenlosen, intensiven Schulung teil, in der sie ganz konkret auf die anstehende Herausforderung vorbereitet werden. Abschließend erhalten sie für die Teilnahme ein Zertifikat. Die Schulung findet an drei Wochenenden in Bielefeld statt.



Eigene Erfahrungen in Selbsthilfegruppen oder in anderen Gruppen sollten vorhanden sein. Eine spezielle berufliche Ausbildung ist nicht erforderlich.

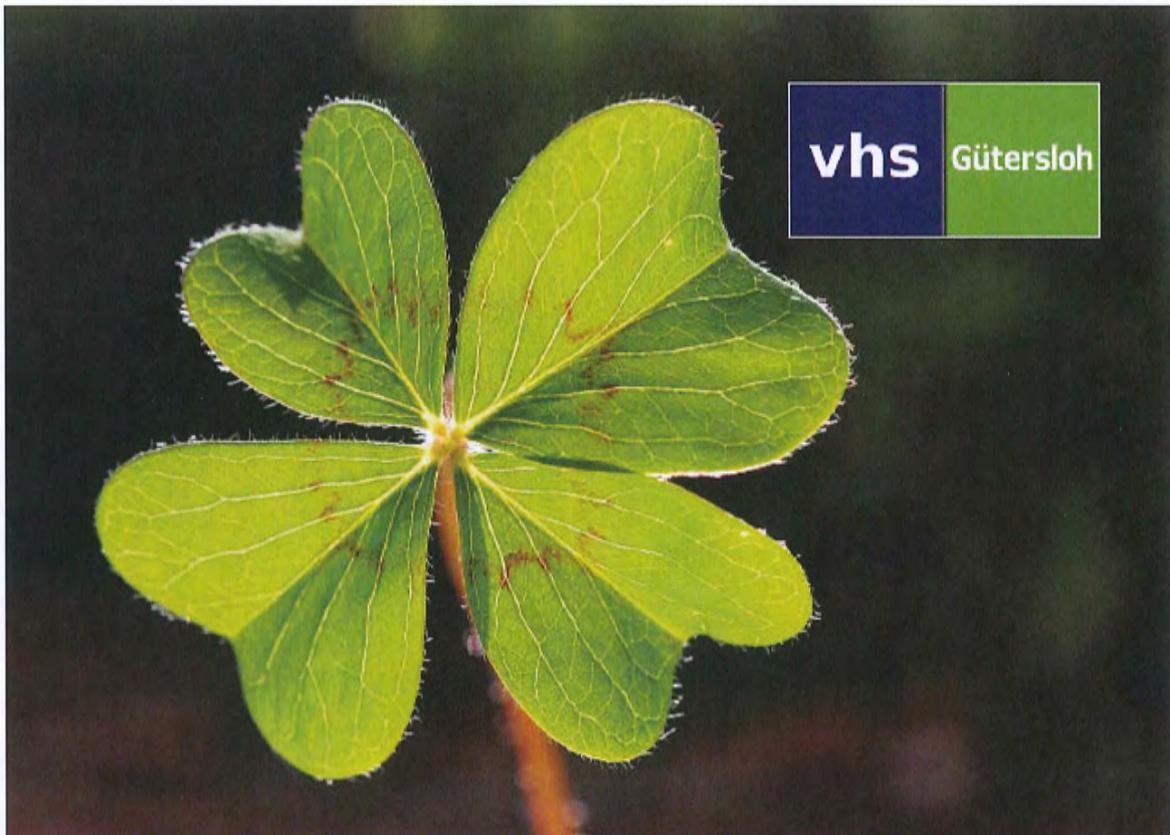
## MIGRANTEN/-INNEN ALS IN-GANG-SETZER/-INNEN

Menschen, deren Muttersprache nicht deutsch ist, können die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen meist nur erfahren, wenn sie sich dort in ihrer Muttersprache verständigen können. Zunehmend mehr Migranten/-innen interessieren sich für die Gründung einer Selbsthilfegruppe.

**Selbsthilfe mit Migrationshintergrund braucht Unterstützung von Migrantinnen und Migranten**

Wenn Sie sich sowohl in Ihrer Herkunftssprache, als auch in der deutschen Sprache sicher fühlen, könnten Sie vielleicht auch einer der zukünftigen In-Gang-Setzer/-in sein.

**Flyer**  
**Ausgewählte Gesundheitsthemen**  
**September 2016 bis Juni 2017**  
**in Kooperation mit der VHS Gütersloh**



# Ausgewählte Gesundheitsthemen

September 2016 bis Juni 2017

empfohlen durch:



Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.





Zusammen mit der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) hat die Volkshochschule Gütersloh einige Veranstaltungen aus ihrem aktuellen Jahresprogramm ausgewählt.

**Stärkung von Kompetenzen, Ernährung, Entspannung:**  
das Themenspektrum ist breit gefächert.

Nehmen Sie sich Zeit für sich!



Bilder<sup>®</sup>: Irmhild Plauschinn<sup>®</sup>

### Durch mehr Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein zu mehr Lebensqualität

Ein Gesprächskreis für Frauen

Innere Harmonie, Selbstzufriedenheit, die eigenen Stärken sehen und fördern. Das ist kein Geschenk des Himmels, das kann man lernen. In diesem Seminar bekommen Sie Tipps, wie Sie auf Ihre persönliche Weise die eigenen inneren Potenziale zum Strahlen bringen und so zu mehr Lebensqualität gelangen.

Folgende Themen werden anwendungsorientiert besprochen:

- Wie kann ich mir und anderen Menschen gegenüber eine positive Einstellung aneignen?
- Wie lerne ich, Gefühle zu zeigen?
- Wie zeige ich, dass ich Ecken und Kanten haben darf?
- Welche Bedeutung hat für mich und meine Wirkung die Körpersprache?
- Wie übernehme ich Verantwortung für ein aktives und zufriedenes Leben?

Im Austausch von Frau zu Frau macht es Freude, Neues auszuprobieren.

Kleingruppe

Kursus Y13506  
Ilona Swienty-Stork,  
Dipl.-Psychologin und Heilpraktikerin  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Montags, ab 30. Januar 2017, 19.45-21.15 Uhr  
5 Tage, 10 UStd.  
38,00 €

### Kraft für den Alltag

Ein Seminartag der Ermutigung

Es wird uns oft viel zugemutet im Leben. Gerade dann brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch. Stärkend und hilfreich ist da oft schon eine kurze „Auszeit“, ein Tag der Ermutigung. Ein-



fach mal den Trott hinter sich lassen, die eigene Sichtweise korrigieren - das vertreibt Stress und Trübsinn. Dagegen ermutigen sinnorientierte Anregungen zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Themen sind:

Selbstmotivation, Aktivierung sowie Anleitungen zur positiven Achtsamkeit, um den Alltag mit Kraft und Zuversicht zu meistern.

Der Dozent ist ausgebildet für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl mit Ausrichtung zur Kneippischen Ordnungstherapie.

Wochenendseminar Y13520  
Otto Pötter  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Samstag, 29. Oktober 2016, 10.00-17.00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd.  
33,00 €

### Resilienz Energie und Lebensfreude statt Stress

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz schwieriger Bedingungen Kräfte zu aktivieren, um diese Zeiten gelassen zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sicher kennen und bewundern auch Sie Menschen, die selbst in Zeiten größter Belastung wie ein Fels in der Brandung gelassen und optimistisch bleiben. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist erlernbar. Auch Sie können diese innere Stärke entwickeln.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie - auch ohne großen Zeitaufwand - Ihren persönlichen Weg zu

- einem gelasseneren Umgang mit Stress und belastenden Situationen,
- Ihrem inneren Kraftpotential und
- mehr Lebensfreude und neuen Perspektiven finden und in Ihren Alltag integrieren können.

Was erwartet Sie: Sie erhalten Informationen und erlernen Techniken und kleine Übungen, die leicht in Ihre alltäglichen Abläufe aufgenommen werden können. Sie entscheiden auf dieser Grundlage selbst, was davon zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Erleben Sie, wie positiv diese kleinen Übungen und ihr neues Wissen sich auf Ihr Leben auswirken. Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen Sie Schreibzeug und eine Decke mit.

Kleingruppe

Kursus Y14033  
Susanne Reinert-Bewer  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Mittwochs, ab 26. Oktober 2016,  
18.00-20.15 Uhr  
4 Tage, 12 UStd.  
46,00 €

Kursus Y14035  
Susanne Reinert-Bewer  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Mittwochs, ab 1. März 2017, 18.00-20.15 Uhr  
4 Tage, 12 UStd.  
46,00 €

### Resilienz Schwierige Situationen meistern und sogar als Kraftquelle nutzen

Stehen Sie gerade vor Entscheidungen, die Ihnen den Schlaf rauben? Läuft Ihr Gedankenkarussell in der Endlosschleife? Fühlen Sie sich gestresst, müde abgespannt? Jonglieren Sie sich durch Ihre täglichen Aufgaben und für Sie bleibt zu wenig Zeit?

Reagieren Sie nur noch auf die Umstände, anstatt ihr Leben aktiv zu gestalten? Und kennen Sie Menschen, die ähnliches scheinbar mit Leichtigkeit bewältigen und auch in Zeiten größter Belastung gelassen und optimistisch bleiben? Diese Eigenschaft nennt man Resilienz und auch Sie können das lernen.

In meinem Vortrag gebe ich einen Überblick über die Faktoren, die Resilienz ausmachen und einen Ausblick, wie sie diese Eigenschaften erwerben und trainieren können. Entdecken Sie die Bausteine, die Ihnen fehlen, um die Brücke zwischen Ihren Verpflichtungen und Ihren Bedürfnissen zu schlagen.

Vortrag Y14036  
Susanne Reinert-Bewer  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Mittwoch, 1. Februar 2017, 19.30-21.00 Uhr  
Eintritt: 4,00 €

Wochenendseminar Y14037  
Susanne Reinert-Bewer  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Freitag, 10. Februar 2017, 18.00-21.15 Uhr  
Samstag, 11. Februar 2017, 9.00-17.00 Uhr  
2 Tage, 12 UStd.  
34,00 €



### Eine phantasievolle Auszeit mit Formen und Farben

Erste Schritte zum Umgang mit Acrylfarben und Spachteltechniken

Von Josef Beuys stammt der Satz: „Jeder ist ein Künstler“. Entdecken Sie Ihren persönlichen Zugang zur Kunst, zu Formen und Farben. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen kreativen Spontaneität inspirieren und lernen Sie den Umgang mit Acrylfarben und Spachteltechniken kennen.

Schicht für Schicht wird es Ihnen gelingen, gegenständliche und abstrakte Formen umzusetzen und ein Bild zu gestalten. Ihre Gedanken und Vorstellungen führen Sie ohne Leistungsdruck und in Gelassenheit unter Anleitung zum Thema Ihres Bildes.

Kleingruppe

Kursus Y26400  
Elke Hesse  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Mittwochs, ab 28. September 2016,  
9.30-11.45 Uhr  
6 Tage, 18 UStd.  
70,00 €

Kursus Y26405  
Elke Hesse  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Mittwochs, ab 8. Februar 2017, 9.30-11.45 Uhr  
6 Tage, 18 UStd.  
70,00 €

### Erfolgreiche Lösungen finden

Konfliktsituationen in der Familie betrachten und durchdenken

Die Veranstaltung beschäftigt sich in einfacher und verständlicher Weise mit den Bedingungen, die dazu beitragen können, dass Beziehungen zwischen Mann und Frau, Eltern und Kindern misslingen oder gelingen. Der zugrundeliegende Gedanke ist der, dass das Leben eines jeden Menschen von (zumeist) verborgenen Dynamiken gesteuert wird. Schwierigkeiten, z.B. in Paarbeziehungen, sind demnach Folgen dieser Dynamiken. Das Nachstellen der Familienkonstellation soll es ermöglichen, diese Verstrickungen von außen sichtbar zu machen.

In dieser Veranstaltung lernen Sie das Konzept der Familienaufstellungen kennen. Neben einer theoretischen Einführung wird exemplarisch das praktische Vorgehen erläutert.

Kursus Y31410  
Susanne Rose Marie Krahl, Heilpraktikerin  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Montags, ab 5. Dezember 2016,  
18.00-20.15 Uhr  
2 Tage, 6 UStd.  
25,00 €

Kursus Y31415  
Susanne Rose Marie Krahl, Heilpraktikerin  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Donnerstags, ab 9. Februar 2017,  
18.00-20.15 Uhr  
2 Tage, 6 UStd.  
25,00 €

### Menschen sehen Menschen verstehen

Wie unterschiedlich Menschen ihre Lebensenergie einsetzen, können wir täglich beobachten. Welche Kraft ihnen von Natur aus innewohnt, zeigt der Mensch dabei bereits u.a. durch seine Physiognomie, seiner äußeren Erscheinung. Denn in jeder Form, die wir sehen, steckt eine Information. So ist denn auch eine zentrale Erkenntnis der Physiognomik, dass sich das Innere des Menschen in seinem Äußeren widerspiegelt. Die Psycho-Physiognomik bietet in erster Linie die Möglichkeit, die Persönlichkeit des Menschen näher zu erfassen und möchte als Verständnishilfe dienen. Die Patho-Physiognomik hingegen hilft über die genaue Betrachtung der Gesichtshaut, die Vitalität oder reduzierte Kraft der inneren Organe zu erkennen. Beide Systeme sind Hilfsmittel, um die Sprache der Natur besser verstehen zu können.

Die Grundlagen der Psycho-Physiognomik  
Unsere Gestalt und unser Gesicht spiegeln Stimmungen, Befindlichkeiten, Talente und Charakterzüge und gewähren somit Einblicke in unsere Persönlichkeit. Den Körper- und Gesichtsausdruck und die Ausstrahlung eines Menschen lesen zu lernen und beschreiben zu können, kann für jeden eine große Bereicherung im Alltag und im Berufsleben sein.

Das praktische System der Psycho-Physiognomik bietet dabei eine Orientierung. Themenschwerpunkt des Tages sind die verschiedenen Naturelle der Menschen und ihre Bedürfnisse. Anhand von Bildmaterial und praktischen Übungen wird das Thema vermittelt.

Wochendseminar Y31500  
Leitung Astrid Graute, Heilpraktikerin  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Samstag, 5. November 2016, 10.00-16.15 Uhr  
1 Tag, 7 UStd.  
25,00 €

### Das Gesicht als Spiegel von Gesundheit und Krankheit

Die Grundlagen der Patho-Physiognomik  
Es ist allgemein bekannt, dass sich Organreflexzonen an unseren Ohren, Händen und Füßen befinden. Aber auch das Gesicht hat Ausdruckszonen für unsere inneren Organe.

In der Patho-Physiognomik geht es darum, Organbefindlichkeiten des menschlichen Körpers im Gesicht zu erkennen. Dies geschieht vorrangig über die Beobachtung der Gesichtshaut nach Strahlung, Färbung, Spannung und Modellierung. Optische Auffälligkeiten, wie z.B. Schatten unter den Augen, eine blasse Nasenspitze, geschwollene Augenlider, verfärbtes Lippenrot und anderes lassen Rückschlüsse auf Unstimmigkeiten im Organismus zu.

Mit der Kenntnis der pathophysiognomischen Bedeutungen eröffnet sich die Möglichkeit, vorbeugend tätig zu werden bzw. entsprechende Maßnahmen zur Regulierung bestimmter Schwächen einzuleiten.

Inhalt des Seminars wird die Erarbeitung verschiedener Organreflexzonen sein.

Es werden jeweils der Aufbau der Organe, ihre Funktion und die Psychosomatik berücksichtigt. Anhand von Bildmaterial und praktischen Übungen mit den Teilnehmern wird das Thema vermittelt.

Themenschwerpunkt ist der Verdauungstrakt.

Wochendseminar Y31501  
Astrid Graute, Heilpraktikerin  
Hohenzollernstraße 45, Villa  
Samstag, 4. März 2017, 10.00-16.15 Uhr  
1 Tag, 7 UStd.  
25,00 €



### Sophrologie Dynamische Entspannung

Die Sophrologie ist eine dynamische Entspannungsmethode, die v.a. in Frankreich sehr verbreitet ist.

Sie schöpft ihre Quellen aus dem Yoga, dem Zen, der Bioenergetik und anderen Entspannungsverfahren, behält aber gleichzeitig ihren eigenen Modus bei.

Die Sophrologie hilft dem Einzelnen, ein größeres Körperbewusstsein zu entwickeln und damit schneller körperliche Anspannungen abzubauen. In Frankreich wird Sophrologie sowohl im Sport als auch in der Medizin und in Schulen für mehr Konzentration, zur Angst- und Schmerzbewältigung und für ein besseres Stressmanagement angewendet.

Weil die einfachen Übungen einmal real und anschließend auch in der Vorstellung durchgeführt werden, können die Praktizierenden in jeder Lebenssituation auf die Sophrologie zurückgreifen, um die eigene Entspannung und Konzentration zu fördern.

In diesem Kurs lernen Sie die Sophrologie in einer Kleingruppe kennen.

Wochendseminar Y32095  
Dr. Marie-Béatrice Charlin  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Freitags, ab 23. September 2016,  
10.45-12.15 Uhr  
11 Tage, 22 UStd., 89,00 €

Wochendseminar Y32096  
Dr. Marie-Béatrice Charlin  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Freitags, ab 3. Februar 2017, 10.45-12.15 Uhr  
10 Tage, 20UStd., 81,00 €

Wochendseminar Y32097  
Dr. Marie-Béatrice Charlin  
VHS-Haus, Hohenzollernstraße 43  
Freitags, ab 28. April 2017, 10.45-12.15 Uhr  
6 Tage, 12 UStd., 49,00 €

### Kochabend für Personen nach einer Darm-OP

Nach einer Darm-OP verändert sich manches. Auch die Ernährung muss nun noch einmal gesondert betrachtet werden. An diesem Kochabend werden Personen nach einer Darm-OP sowie interessierte Angehörige an spezielle Ernährungsformen herangeführt. Diese Hinweise können auch für Menschen, die unter Reizdarm leiden, hilfreich sein. Gemeinsam wird gekocht und gegessen. Ein Koch und eine Diätassistentin des Klinikums Gütersloh gestalten den Abend.

Wochendseminar Y34110  
Mitarbeiter des Klinikums Gütersloh  
Küche der VHS-Villa, Hohenzollernstraße 45  
Mittwoch, 7. Juni 2017, 17.30-21.30 Uhr  
1 Tag, 5 UStd.  
27,00 €



**Veranstaltungsort:**

Haus der Volkshochschule  
Hohenzollernstraße 43/45  
33330 Gütersloh

**Anmeldung und Beratung**

Volkshochschule Gütersloh  
Hohenzollernstraße 43  
33330 Gütersloh  
Tel.: 05241 82-2925  
[www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de)

Weitere Veranstaltungen der Volkshochschule Gütersloh entnehmen  
Sie bitte dem aktuellen Programmheft oder unter [www.vhs-gt.de](http://www.vhs-gt.de)



**Projekt MiMi – Mit Migranten für Migranten**  
**MiMi – Gewaltprävention**

## Projektstandorte

Das Projekt „MiMi-Gewaltprävention“ hat im März 2016 begonnen.

Folgende Projektstandorte sind derzeit im Aufbau:

- Region Hannover/Niedersachsen
- Region Hamburg
- Berlin/Sachsen
- Metropolregion Rhein-Neckar
- Kreis Gütersloh/Region Westfalen



## Förderer, Unterstützer, Träger

### Projektleitung:

Ramazan Saliman  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
in Hannover  
ethno@saliman.info

Prof. Dr. Dr. Jan Ilhan Kizilhan  
Duale Hochschule  
Baden-Württemberg  
Villingen-Schwenningen (DHBW),  
Department of „Mental Health and Addiction“  
kizilhan@dhw-vs.de



**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.**



**DHBW**  
Duale Hochschule  
Baden-Württemberg  
Villingen-Schwenningen  
Department of Mental Health  
and Addiction

### Projektteam:

Prof. Dr. Anja Teubert (DHBW), [Anja.Teubert@dhw-vs.de](mailto:Anja.Teubert@dhw-vs.de)

Prof. Dr. Karin E. Sauer (DHBW), [Karin.Sauer@dhw-vs.de](mailto:Karin.Sauer@dhw-vs.de)

Claudia Klett (DHBW), [Claudia.Klett@dhw-vs.de](mailto:Claudia.Klett@dhw-vs.de)

Andreas Sauter (DHBW), [Andreas.Sauter@dhw-vs.de](mailto:Andreas.Sauter@dhw-vs.de)

Ahmet Kimil (EMZ), [gender@mimi.eu](mailto:gender@mimi.eu)

Jasmin Bergmann (EMZ), [jbergmann@ethnomed.com](mailto:jbergmann@ethnomed.com) oder  
[gender@mimi.eu](mailto:gender@mimi.eu)

und die PartnerInnen der fünf Projektstandorte

### Kooperations- und Projektpartner:

Verband der Kinder- und Jugendhilfe Hamburg e.V. (VKJH e.V.),  
der Kreis Gütersloh, das Projekt VISIT (Visitor & Immigrant  
Health Surveillance & Information Tool), American Jewish  
Committee Berlin (AJC) und IsraAID Germany

### Impressum

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Königsstraße 6, 20175 Hannover

Bildnachweis: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Fotolia.com

Stand: Juli 2016

© Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., alle Rechte vorbehalten

Jasmin Bergmann (Projektkoordinatorin)

Telefon: 0511 168410-37 · E-Mail: [gender@mimi.eu](mailto:gender@mimi.eu)



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten  
**MIMI**

## MiMi-Gewaltprävention mit Migrantinnen für Migrantinnen



Die Bundesregierung  
für Migration, Flüchtlinge und  
Integration

**Wir sind's!**  
Für Deutschland und seine Vielfalt

## Hintergrund

Mit der steigenden Zahl geflüchteter Frauen und Mädchen in Deutschland nehmen auch die Berichte über gewalttätige Übergriffe auf diese Gruppe zu. Die Betroffenen sind oftmals nicht ausreichend über ihre Rechte oder Unterstützungsmöglichkeiten informiert.

Hier setzt das bundesweite Projekt „MiMi-Gewaltprävention mit Migrantinnen für Migrantinnen“ an, das interkulturelle Konzepte für vorbeugende Maßnahmen zur Eindämmung der Gewalt gegen Frauen erstellt.

Die Zielgruppe sind demnach primär geflüchtete Frauen und Mädchen. Dazu werden engagierte Frauen mit Migrationshintergrund zu interkulturellen Mediatorinnen für Gewaltprävention geschult, um später die Frauen und Mädchen kultur-, sprach- und geschlechtssensibel über Formen der Gewalt, die Rechte von Frauen in Deutschland sowie über Schutzmöglichkeiten zu informieren. Weiterhin sollen Handlungsempfehlungen zum Selbstschutz (Empowerment) vermittelt sowie lokale Netzwerke zur Unterstützung und zur Nutzung angeboten werden.

„MiMi-Gewaltprävention“ ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen folgender Sprachen:

- Albanisch
- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Kurdisch
- Paschto
- Persisch (auch Farsi/Dari)
- Russisch
- Serbisch/Bosnisch/
- Kroatisch
- Türkisch

Ein Teil des Projektes richtet sich darüber hinaus auch an Fachkräfte und Institutionen der Sozial- und Gesundheitsversorgung, die im Bereich der Flüchtlings- und Migrantinnenarbeit agieren.

## Projektbausteine

### Schulungen von interkulturellen Mediatorinnen für Gewaltprävention

An den jeweiligen Projektstandorten werden Vollschulungen (ca. 50 Stunden) für die Ausbildung von MiMi-Mediatorinnen durchgeführt. In den Schulungen geht es um die Vermittlung von praxisrelevantem und theoretischem Wissen zum Thema (sexuelle) Gewalt.

Der Schulungskurs besteht aus drei Blöcken:

1. Theorie: Migration, Flucht und Gewalt (2 Teile)
2. Seminare: Grenzachtendes Verhalten – Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit – Kultursensibilität (2 Teile)
3. Praxisübungen: Methodik zur Durchführung von Informationsveranstaltungen für geflüchtete Frauen und Mädchen (3 Teile)

### Bereitstellung von Informationen in mehreren Sprachen

Im Rahmen des Projektes wird eine Handreichung für Mediatorinnen, Multiplikatorinnen und Fachkräfte erstellt, die das Basiswissen des Themas „Gewaltprävention bei geflüchteten Frauen und Mädchen“ enthält. Weiterhin erfolgt die Erstellung eines mehrsprachigen Ratgebers für geflüchtete Frauen.

### Informationsveranstaltungen zur Stärkung der Selbstschutzmöglichkeiten

Im Anschluss an die Schulungssitzungen führen die geschulten Mediatorinnen für Gewaltprävention muttersprachliche Informationsveranstaltungen für geflüchtete Frauen und Mädchen in deren Settings, z.B. Unterküpfen durch. In diesen Veranstaltungen wird der mehrsprachige Ratgeber an die Teilnehmerinnen verteilt.

### Schulungen von Fachkräften, Multiplikatorinnen und Interessierten

An allen Projektstandorten werden Fortbildungsmaßnahmen für Expertinnen, Multiplikatorinnen und Interessierte durchgeführt. Die Inhalte erfolgen angelehnt an die Handreichung. Im Anschluss finden Tandemveranstaltungen zwischen den Teilnehmerinnen dieser Fachkräftefortbildung und den ausgebildeten Mediatorinnen für Gewaltprävention statt. Diese Maßnahme dient auch der Bildung lokaler Netzwerke.

### Öffentlichkeitsmaßnahmen

Informationen über das Projekt und dessen Ergebnisse werden in Presseinformationen, Fachpublikationen sowie in Gremienarbeiten der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Weiterhin wird eine bundesweite Tagung zur Bekanntmachung der Ergebnisse angesetzt. Darüber hinaus erfolgen Netzwerkbildungen sowie bundesweite Projektkonferenzen zum Management, zur Qualitäts- und Nachhaltigkeitssicherung.

### Projektevaluation

Fortlaufende, wissenschaftliche Untersuchungen sowie Befragungen sichern die Qualität und den Erfolg aller auch zukünftigen Projektmaßnahmen. Die Evaluationsergebnisse sind transparent und werden veröffentlicht.

Migrantinnen und Expertinnen, die an einer Fortbildung, an den Informationsveranstaltungen oder an den Materialien Interesse haben, können sich an das EMZ wenden:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königsstraße 6, 30175 Hannover, Deutschland  
Telefon: 0511 168410-37, E-Mail: [gender@mimi.eu](mailto:gender@mimi.eu)  
[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

**Projekt MiMi – Mit Migranten für Migranten**  
**MiMi – Gewaltprävention**  
**Schulungsprogramm**

## MiMi – Gewaltprävention - Schulungsprogramm



MiMi-Projektstandort Kreis Gütersloh  
Schulungsprogramm zum Thema:  
**MiMi-Gewaltprävention für geflüchtete Frauen und Mädchen**  
vom 17. Juni bis 10. September 2016  
Kreishaus Gütersloh Herzebrocker Str. 140, 33334 Gütersloh  
(Stand 14.07.2016)

Thematische Schulungstermine				
Datum	Zeit	Raum	Thema	Referentinnen
Fr 17.6.16	15.30 - 19.00 Uhr	Sitzungs- raum 4	Einführung: Migration, Flucht und Gewalt	Jasmin Bergmann Ethno-Medizinisches Zentrum
Mi 22.6.16	17.00 - 20.30 Uhr	Raum 144	Grundlagen: Sexualisierte Gewalt (GBV)	Sonja Jung Wildwasser Bielefeld e.V. Fachberatungsstelle mit dem Schwerpunkt sexualisierte Gewalt
Mi 29.6.16	17.00 - 20.30 Uhr	Sitzungs- raum 4	Täterstrategien und Risikofaktoren bezüglich (sexualisierter) Gewalt	Kirstin Bernstein-River (Kriminalhauptkommissarin) Prä- vention/Opferschutz Kreispolizeibehörde Gütersloh
Mi 24.8.16	17.00 - 20.30 Uhr	Sitzungs- raum 1	Hilfe, Schutz und Verfahren für Frauen und Kinder, die von Ge- walt betroffen sind; Rolle der Fa- milie	Ursula Rutschkowski (Kriminalhauptkommissarin / Dipl.-Psych.) Opferschutzbeauf- tragte der Kreispolizeibehörde Gütersloh
Di 30.8.16	17.00 - 20.30 Uhr	Frauenberatungs- stelle Gütersloh Münsterstr. 17 33330 Gütersloh	Signale, Folgen, Traumata bezüg- lich (sexualisierter) Gewalt	Stephanie Rimmert, Sabine Berger Frauenberatungsstelle Gütersloh (Frauenhaus, Frauennotruf)
Mi 31.8.16	17.00 - 20.30 Uhr	Sitzungs- raum 4	Handlungsempfehlungen zum Selbstschutz (Empowerment) sowie zum Schutz von anderen Frauen, die (sexualisierte) Gewalt erfahren	Tina Blumberg, Katharina Backe BellZeit e.V. Bielefeld Aus- und Weiterbildungs-konzepte in den Bereichen Gewaltprävention, Konfliktma- nagement und Work-Life-Balance
Mi 07.9.16	17.00 - 20.30 Uhr	Sitzungs- raum 4	Rechtliche Aspekte	Gabriele Martens Rechtsanwältin, Fachanwältin für Strafrecht, Familienrecht, Ver- kehrsrecht, Opferanwältin
Methodenschulungstermine				
Datum	Uhrzeit		Thema	Referentinnen
Sa 18.8.16	10.00 - 17.00 Uhr	Sitzungs- raum 4	Verbindung von Didaktik, Inhal- ten, Präsentationsmethoden	Jasmin Bergmann Ethno-Medizinisches Zentrum
Sa 27.8.16	10.00 - 17.00 Uhr	Sitzungs- raum 4	Verbindung von Didaktik, Inhal- ten, Settings der Informationsveranstaltungen	Jasmin Bergmann Ethno-Medizinisches Zentrum
Sa 10.9.16	10.00 - 17.00 Uhr	Sitzungs- raum 4	Praktische Vorführung einer In- formationsveranstaltung	Jasmin Bergmann Ethno-Medizinisches Zentrum

**Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen**

## Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen

Thema	Summe
Depression/bipolare Störungen	41
Einsamkeit/Freizeit	22
Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet	11
Angst/Panik/Phobie	10
Trauer/Tod	9
Fibromyalgie	8
zz_ Reserve 8	8
Arthrose	7
Multiple Sklerose	7
Sucht Alkohol	7
Sucht Essstörungen	7
Schlaganfall/Apoplexie	6
Sonstiges	6
Krebs Brust	5
Organtransplantation	5
Osteoporose	5
Pflegende Angehörige	5
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	5
AD(H)S	4
Demenz, Alzheimer	4
Parkinson	4
Sucht Glücksspiel	4
Trennung/Scheidung	4
Alleinerziehend	3
Behinderung - nicht näher bezeichnet	3
Borderline	3
Gewalt/Missbrauch - Opfer	3
Hauterkrankungen - nicht näher bezeichnet	3
Hörbehinderungen	3
Nierenerkrankungen	3
Sucht Drogen	3

## Gesamtliste

Adipositas	2
Hirnschädigungen	2
Lungenerkrankungen, Lungenemphysem, COPD	2
Nahrungsmittelunverträglichkeit	2
Psychosen	2
Sucht nicht näher bezeichnet	2
Allergien	1
Alternativmedizin	1
Amputation/ Prothesen	1
Asthma	1
Atemwegserkrankungen - nicht näher bezeichnet	1
Diabetes	1
Endokrine Erkrankungen	1
Harnwegserkrankungen	1
Kontaktwünsche, -gesuche, -schwierigkeiten	1
Körperbehinderung	1
Krebs Blut- / Lymphsystem	1
Krebs Lunge	1
Messie-Syndrom	1
Mobbing	1
Muskelerkrankungen - nicht näher bezeichnet	1
Psychatrieerfahrene	1
Rheumatische Erkrankungen	1
Schilddrüsenerkrankungen	1
Schlafstörungen	1
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	1
Sehbehinderungen	1
Seltene Erkrankungen	1
Single/Alleinstehend	1
Sucht Co-Abhängigkeit	1
Suizid	1
Zöliakie	1
Zwangserkrankungen	1

**BIGS-Flyer 2017**



**Information und Beratung zu den Themen**

- Gesundheit
- Selbsthilfe
- Pflege

## Programm 2017



Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen



Vermittlung in Selbsthilfegruppen



Pflegeinformation



Gesundheitsinformation

**bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig**

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

**Öffnungszeiten**  
Di, Mi, Do, Fr 10:00 - 13:30 Uhr  
Di, Do 14:30 - 18:00 Uhr

In den Schulferien ist die BIGS geschlossen.

**Ansprechpartnerin für Selbsthilfe**  
Jenny von Borstel

**Ansprechpartnerin für Gesundheit/Pflege**  
Katja Prause

**2. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstraße 1, 33330 Gütersloh**

**Fon:** 05241 - 82 3586  
**Fax:** 05241 - 85 34100  
**E-Mail:** bigs@gt-net.de  
**www.kreis-guetersloh.de**  
(Thema Gesundheit/Rubrik BIGS)

Aktuelle Termine werden in der Presse, im Newsletter und auf der Internetseite bekanntgegeben.

**Parkplätze:**  
Kurzzeit-Parkmöglichkeiten vor dem Haus, Weberei, Dalkestraße, Daltropstraße, Unter den Ulmen

**Behindertenparkplätze:**  
direkt neben der Bibliothek, Zufahrt „Unter den Ulmen“

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Haltestellen "Alter Kirchplatz" oder "Alte Heuwaage"



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
- Bertelsmann BKK
- BKK Miele
- IKK classic
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
- Verband der Ersatzkassen e.V. NRW
- Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände im Kreis Gütersloh
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Herausgeber: Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit

## Informationsveranstaltungen 2. Halbjahr 2017

### Veranstaltungsort

AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse Gütersloh, Bankstraße 19, Eingang von der Parkhausseite, Beginn 19:00 Uhr

Do. 14.09.17 „Wenn Sehnen überlastet sind – Fernläuferbogen, Achillessehnenüberreizung & Co.“  
Dr. med. Ingo Meyer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Orthopädisches Gütersloh

Do. 12.10.17 „Selbstbestimmt Leben mit dem Persönlichen Budget“  
Marek Can, Bettina Benz, Jacqueline Mungaru-Lamrecht, Kompetenzzentrum Selbstbestimmtes Leben, Regierungsbezirk Detmold (KSL-OWL)

Do. 09.11.17 „Arthrose – Beweglich bleiben bis ins hohe Alter“  
Dr. med. Frank Hellwich, Sektionsleiter für Orthopädische Chirurgie, Klinikum Gütersloh

Bis entsprechendes Interesse besteht, wird um die barrierefreie Gestaltung der Veranstaltung für schwerhörige bzw. erblinde Besucher, dafür ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

**20. Selbsthilfetag 2017 im Kreis Gütersloh am So. 03.09.2017 in Steinhagen**



**BIGS-Team**



Jenny von Borstel    Katja Prause    Diana Ortzas

**Sie haben Fragen zu Gesundheit und Krankheit**

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, sich in einem vielfältigen Angebot an Büchern, Broschüren, Informationsflyern, DVDs und CDs zu informieren.

- Wir helfen bei der Auswahl der Medien,
- unterstützen Sie verständliche und qualitäts-gesicherte Informationen zu finden,
- 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.
- Über uns können Sie Kontakt zu den Gesundheitsmediatoren und -mediatorinnen des Kreis-Güterlosh aufnehmen, wenn Sie muttersprachliche Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen anbieten möchten. Weitere Informationen zum MIMI-Projekt (Mit Migranten für Migranten) erhalten Sie in der BIGS oder unter [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

**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,
  - informieren Sie mit dem Selbsthilfe-Newsletter in regelmäßigen Abständen über Aktuelles in der Selbsthilfe sowie über Veranstaltungen der BIGS.
- Newsletter-Anmeldung unter [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

**Informationsveranstaltungen 1. Halbjahr 2017**

- Veranstaltungsort**  
IKK classic Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41, Eingang vom Südring, Beginn 19:00 Uhr
- Mi. 15.02.17**  
„Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsvollmacht“  
Dr. med. Herbert Kaiser, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Palliativstation Klinikum Gütersloh und Palliativ-Verein Gütersloh
- Mi. 15.03.17**  
„Das Herz - Was wir tun können, um es schonend zu fördern“  
Dr. med. Michael Hamrath, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Klinikum Halle (Westf.)
- Mi. 05.04.17**  
„Volkrankheit: Divertikulose – Wie gefährlich ist sie wirklich?“  
Dr. med. Edoard Kusch, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh
- Mi. 17.05.17**  
„Physisch bin ich erfahrender Angehöriger – Beratung und Begleitung durch die Familien Pflege“  
Alevi Fallner, Krankenschwester, Pflegetrainerin, Case Managerin, Sankt Vincenz Hospital Bielefeld-Wiedenbrück
- Mi. 31.05.17**  
„Kinder psychisch kranker Eltern und Eltern psychisch kranker Kinder – Familienmedizinische Ansätze für die Bewältigung in der Familie“  
Dr. med. Johannes Hoggmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

Bei entsprechenden Interesse besuchen wir uns am 06. Juni 2017 zur Erstellung der Veranstaltung für Jugendliche bzw. erkrankte Besuche: Dafür ist eine vorläufige Anmeldung notwendig.



