

Jahresbericht 2018



**Vermittlung in
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung
von Selbsthilfegruppen**

Gesundheitsinformation



Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig

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

Vorwort

2018 – wiederum ein Jahr mit vielen Entwicklungen und Aktivitäten in der BIGS.

Wir möchten uns ganz herzlich für die rege Zusammenarbeit mit allen Aktiven in der Selbsthilfe und Kooperationspartnern der BIGS bedanken. Nur durch diese Zusammenarbeit sind Aktivitäten und Weiterentwicklungen in dieser Art und diesem Umfang überhaupt möglich!

Im Rückblick auf das Jahr 2018 freuen wir uns vor allem sehr, dass unsere BIGS-Abendveranstaltungen zu den verschiedensten Gesundheitsthemen weiterhin großen Anklang gefunden haben. Durch die engagierten Referenten und zahlreichen, interessierten Bürgerinnen und Bürger fanden belebte Abende mit oftmals regem Austausch statt.

Regel Austausch war auch auf dem alljährlichen Gesamttreffen zu beobachten. Viele Selbsthilfegruppen nutzten die Möglichkeit, sich über Aktuelles im Bereich der Selbsthilfe zu informieren und untereinander ins Gespräch zu kommen.

Zudem wurde aufgrund der aktuellen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ein Seminar zum Thema „Datenschutz in der Selbsthilfe“ für die Gruppen organisiert, welches gerne in Anspruch genommen wurde.

Im Mittelpunkt des Jahres standen jedoch vor allem die zwei BIGS-Veranstaltungen mit dem NRW Selbsthilfe-Truck - auch für uns eine neue Erfahrung! Jeweils im Frühjahr und im Herbst wurde die Bevölkerung mit dem eindrucksvollen Truck auf die Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Verknüpft mit den Themen „Schlaganfall“ und „psychische Gesundheit“ wurden Besucher über die Erkrankungsbilder und vor allem über die regionale Versorgungslandschaft und Unterstützungsangebote im Kreis Gütersloh informiert.

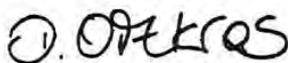
Eine weitere Besonderheit im Jahr 2018 stellte der Start des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) dar. Mit Hilfe des Kontaktbüros sollen pflegende Angehörige unterstützt werden und die Möglichkeit bekommen, sich in Selbsthilfegruppen auszutauschen oder einfach Zeit miteinander zu verbringen. Aufgrund der zahlreichen Schnittpunkte mit den Tätigkeiten der BIGS freuen wir uns über die Anbindung des Kontaktbüros an die BIGS.

Wir blicken gespannt mit Ihnen auf die Geschehnisse im Jahr 2019!

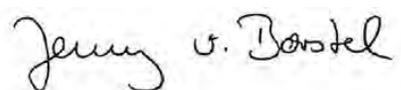
2019



Katja Prause



Diana Ortkras



Jenny von Borstel

Inhaltsverzeichnis

1	Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2018	7
1.1	Gesamtkontakte	7
1.2	Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen.....	7
1.3	Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte	8
1.4	Geschlechterverteilung	9
1.5	Einzugsgebiete.....	9
1.6	Bereichsspezifische Inanspruchnahme	9
1.6.1	Inanspruchnahme des Bereichs Selbsthilfe	10
1.6.2	Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit/Pflege	12
1.6.3	Inanspruchnahme Gesundheit/Pflege und Selbsthilfe.....	13
2	BIGS-Angebote und Aktivitäten	14
2.1	Aktivitäten im Selbsthilfebereich.....	14
2.1.1	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh	14
2.1.2	Selbsthilfe-Truck im Kreis Gütersloh	14
2.1.3	Woche der seelischen Gesundheit.....	16
2.1.4	Projekt: „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“	16
2.1.5	Seminare für Selbsthilfegruppen (SHGs)	17
2.1.6	SelbsthilfeNews.....	18
2.1.7	Projekt Migration und Selbsthilfe.....	18
2.2	Aktivitäten im Gesundheits- und Pflegebereich.....	18
2.2.1	Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi)	18
2.2.2	Medienausleihe in der BIGS.....	22
2.3	Verstärkung der BIGS-Präsenz im Kreis.....	22
2.3.1	BIGS on Tour	22
2.3.2	Bekanntmachung der BIGS bei Multiplikatoren im Gesundheitssektor	22
2.3.3	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)	22
2.4	Regionalpartner Aktion Mensch	23
3	BIGS-Veranstaltungen im Jahr 2018	23
4	Öffentlichkeitsarbeit	25
4.1	Pressearbeit	25
4.2	BIGS-Präsentationen	25
4.3	Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS	26

5	Strukturelle und personelle Situation 2018.....	26
5.1	Personal.....	26
5.2	Öffnungszeiten.....	26
6	Ausblick auf das Jahr 2019	27
6.1	Selbsthilfetag in Rietberg	27
6.2	Veranstaltungsplanung 2019.....	27

Anlage 1 Pressebericht 2018

Anlage 2 Programmflyer NRW Selbsthilfe-Truck: „Schlaganfall - Was dann?“

Anlage 3 Programmflyer NRW Selbsthilfe-Truck: „Seelische Gesundheit im Blick“

Anlage 4 Handzettel zur Woche der seelischen Gesundheit 2018

Anlage 5 Flyer Projekt MiMi - Mit Migranten für Migranten

Anlage 6 Flyer Projekt MiMi - Mit Migranten für Migranten
MiMi – Gewaltprävention

Anlage 7 Flyer Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

Anlage 8 BIGS-Flyer 2019

Anlage 9 Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2014 - 2018	7
Abb. 2: Form der Kontakte im Jahr 2018	8
Abb. 3: Inanspruchnahme der Bereiche	9
Abb. 4: Durchschnittliche Besucherzahl bei den BIGS-Abendveranstaltungen	13
Abb. 5: Truck auf dem Kolbeplatz.....	15
Abb. 6: Clownerie auf dem Berliner Platz	15
Abb. 7: Selbsthilfe stellt sich vor	15
Abb. 8: Lesung in der Stadtbibliothek	16
Abb. 9: Übersicht von 1000 In-Gang-Setzungen	17
Abb.10: Anzahl der MiMi-Informationsveranstaltungen pro Thema im Jahr 2018	19
Abb.11: Sprachspektrum der MiMi-Informationsveranstaltungen in 2018 (ohne Veranstaltungen in Gewaltprävention).....	20
Abb.12: Sprachen der Informationsveranstaltungen zum Thema Gewaltprävention 2018.....	21
Abb.13: Start von Irina Perschin im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	23

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen	8
Tab. 2: Einzugsgebiete der Anfragenden	9
Tab. 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten	10
Tab. 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen	11
Tab. 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen	11
Tab. 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	14
Tab. 7: Veranstaltungskalender 2018.....	23
Tab. 8: Veranstaltungsplanung 2019.....	27

1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2018

1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh verzeichnete im Jahr 2018 insgesamt 2.284 Kontakte. Davon haben ca. 9 Besucher selbständig nach Gesundheits- und Selbsthilfeinformationen in der BIGS recherchiert¹. Zudem konnte die BIGS bei den Abendveranstaltungen mehr als 374 Teilnehmer verzeichnen. Bei einer Vielzahl der Aktivitäten hat die Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz zusätzliche personelle Unterstützung geleistet.

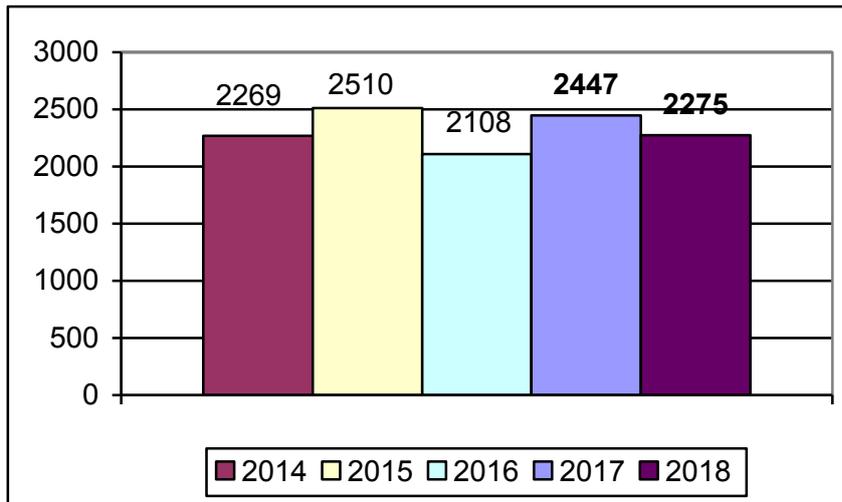


Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2014-2018

Abb.1 zeigt eine leichte Senkung² der Gesamtkontakte im Vergleich zu 2017.

Aufgrund einer Änderung in der Dokumentation der Kontakte kommt es in der BIGS-Statistik an einigen Stellen zu scheinbar abnehmenden Zahlen. Genauere Erklärungen finden Sie in der Fußnote². An den betreffenden Stellen wird im Folgenden auf diese Fußnote verwiesen.

1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Im Jahr 2018 sind die häufigsten Kontakte (n=1.222) mit „Fachleuten“ (z.B. Haus- und Fachärzte, MiMi-Gesundheitsmediatoren, Krankenkassen, Krankenhäuser, Beratungs- und Bildungseinrichtungen) zu verzeichnen gewesen. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. -projekte. Diese Zahl ist im Vergleich zum vorherigen Jahr (n=1.403) gesunken³, übertrifft jedoch die Anzahl der Kontakte zu Fachleuten des Jahres 2016.

¹ Die selbständig Suchenden werden in den folgenden Auswertungen nicht mehr berücksichtigt.

² An dieser Stelle ist die Vergleichbarkeit zu den Vorjahren aufgrund einer Veränderung in der Dokumentation nur eingeschränkt möglich.

Die Änderung bezieht sich auf die Erfassung reiner Informationsweitergaben im Sinne der Öffentlichkeitsarbeit von i. d. R. überregional vertretenen Fachleuten.

Um eindeutigeren Erkenntnis zur Nutzung der BIGS zu gewinnen, wurden diese Kontakte in der Statistik ab 2018 nicht mehr berücksichtigt. Dies führt zu scheinbar gesunkenen Zahlen in einigen Bereichen, die nicht die tatsächliche Entwicklung widerspiegeln.

410 „Betroffene“, 64 „als Angehörige(r) Betroffene(r)“ und 18 „in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 451-mal von Selbsthilfegruppenmitgliedern kontaktiert.

Diese Zahlen sind im Vergleich zum Vorjahr etwa gleichbleibend, die Anzahl der Kontaktaufnahmen von Betroffenen ist eher gestiegen.

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

Kontakt	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
Betroffene	410	(339)
als Angehörige(r) Betroffene(r)	64	(84)
in Vertretung für Betroffene	18	(26)
Selbsthilfegruppenmitglieder	451	(466)
Fachleute	1.222	(1.403)
davon Krankenkassen	112	(89)
Sonstige	110	(129)

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2018 von 541 Personen (24%) telefonisch, von 373 Personen (16%) persönlich und von 1.361 Personen (60%) schriftlich (E-Mail, Fax, Brief) in Anspruch genommen (Abb.2).

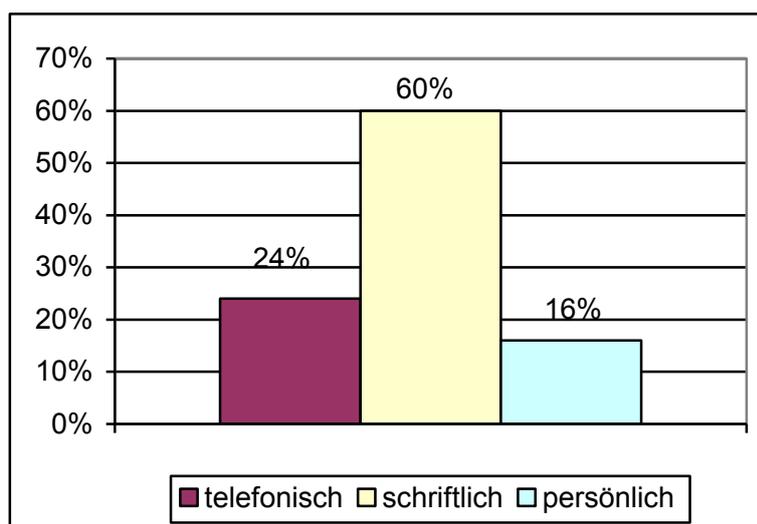


Abbildung 2: Form der Kontakte im Jahr 2018 (n=2.275)

Im Vergleich zu den Vorjahren ist eine leichte Tendenz von schriftlicher Kontaktaufnahme hin zur telefonischen zu erkennen, der Anteil der persönlichen Kontakte ist stabil geblieben.

³ Vgl. Erläuterung Fußnote 2 auf Seite 7.

1.4 Geschlechterverteilung

1.615 Frauen (71%) und 654 Männer (29%) nahmen im Jahr 2018 Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Darin zeigt sich ein leichter Rückgang der Inanspruchnahme der BIGS durch männliche Nutzer.

1.5 Einzugsgebiete

In der folgenden Tabelle werden die Einzugsgebiete der Anfragenden dargestellt⁴.

Einzugsgebiete	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
regional	1795	(1.783)
überregional ⁵	479	(663)

Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2018 waren im Selbsthilfebereich 1.313 Kontakte (58%) zu verzeichnen. 498 Anfragen (22%) bezogen sich sowohl auf die Selbsthilfe als auch auf den Bereich Gesundheit/Pflege (Abb.3). Der Bereich Gesundheit/Pflege wurde in 464 Fällen⁶ (20%) angefragt, von denen 78 Anfragen dem Pflegebereich zugeordnet werden können.

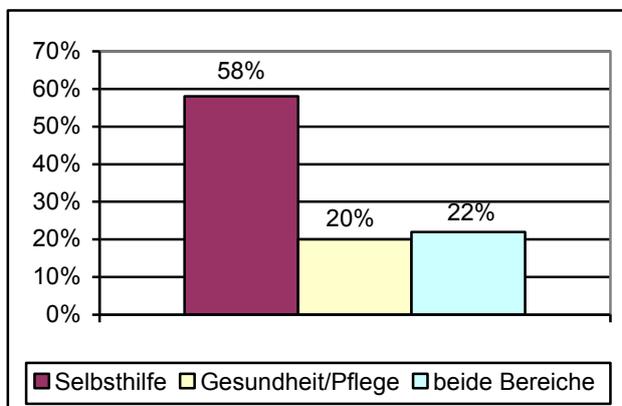


Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.275)

⁴ 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.

⁵ Vgl. Erläuterung Fußnote 2 auf Seite 7.

⁶ Vgl. Erläuterung Fußnote 2 auf Seite 7.

1.6.1 Inanspruchnahme des Bereichs Selbsthilfe

Im Selbsthilfebereich haben 275 Personen nach einer Selbsthilfegruppe (SHG) gesucht. Insgesamt gab es 67 Kontakte bezüglich einer Gruppengründung. 14 Personen holten allgemeine Informationen über Selbsthilfe ein (Tab.3). Die Tabelle zeigt den zum Vorjahr zu verzeichnenden Anstieg der Anfragen nach Selbsthilfegruppen und spiegelt ebenfalls die Vielzahl von Anfragen zu Gruppengründungen im Jahr 2018 wider.

Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
Allgemeine Selbsthilfeinfos	14	(14)
Suche nach Selbsthilfegruppen	275	(230)
Gruppengründung	67	(57)

Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten und Fachleuten (Mehrfachnennungen möglich)

Die SHGs nutzten die BIGS sehr häufig als Anlaufstelle zum „Austausch von Informationen“ (n=133). 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=111) handelte es sich zum Beispiel um die Planung und Durchführung des einmal jährlich stattfindenden Gesamttreffens und des Selbsthilfetages/Selbsthilfe-Trucks im Kreis Gütersloh. Des Weiteren sind hier auch die Austauschgespräche mit im Einsatz befindlichen In-Gang-Setzern verzeichnet.

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit (n=45) 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. 89 Kontakte bezogen sich auf Fragestellungen bzw. Unterstützungsbedarf bei Antragsstellungen.

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

Anliegen von SHGs	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
Organisatorische Unterstützung	13	(11)
Öffentlichkeitsarbeit	45	(103)
Starthilfe/Anleitung	5	(5)
Gruppendynamik	24	(17)
Fort- und Weiterbildung	8	(1)
Vermittlung von Fachleuten	5	(3)
Finanzen, Krankenkassen-Förderung	89	(90)
Austausch aktueller Infos	133	(142)
Gremienarbeit/Kooperation/Netzwerk	111	(93)
Sonstiges	4	(8)

Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)

Tab.5 zeigt die 13 häufigsten Selbsthilfethemen, die im Jahr 2018 angefragt wurden. In der Anlage 9 ist die vollständige Themenliste zu finden.

Angefragte Selbsthilfethemen	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
Depression/bipolare Störungen	49	(47)
Hochsensibilität	36	-
Sonstige psychische Erkrankungen (Borderline, Zwangserkrankungen u.a.)	15	(16)
Fibromyalgie	13	(6)
Angst/Panik/Phobie	12	(14)
Krebserkrankungen	19	(21)
Lungenerkrankungen/-emphysem, COPD	8	(4)
Schlafstörungen	8	(4)
Schlaganfall	7	(4)
Einsamkeit/Freizeit	6	(5)
Multiple Sklerose	6	(11)
Trennung/Scheidung	6	(2)
verstoßene Mütter	6	(10)

Tabelle 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

Anhand dieser Auflistung zeigt sich ebenso wie in den vergangenen Jahren das große Interesse an SHGs insbesondere zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Depressionen und bipolare Störungen sind in den letzten 6 Jahren kontinuierlich das am häufigsten ange-

fragte 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 und anderen psychischen Erkrankungen vor allem auch Krebserkrankungen.

Gruppengründungen im Jahr 2018

Zu folgenden Themen haben sich im Jahr 2018 SHGs gegründet:

- Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung, Halle
- COPD, Versmold
- Depressionen und Ängste, Langenberg
- Fibromyalgie, Gütersloh
- Hochsensibilität, Gütersloh
- Krebs, Gütersloh
- Narkolepsie, Gütersloh
- Pflegenden Angehörige, Schloß Holte – Stukenbrock
- Chronischer Schmerz, Gütersloh

1.6.2 Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit/Pflege

Im Jahr 2018 waren im Bereich Gesundheit/Pflege insgesamt 464 Anfragen zu verzeichnen. Neben pflegespezifischen Anfragen nutzten die Besucher die BIGS, um unabhängige Informationen zu verschiedenen Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten einzuholen. Gerne informierten sich Bürger⁷ über regionale und zum Teil auch überregionale Unterstützungs- und Beratungsangebote.

Die Abendveranstaltungen der BIGS zu verschiedensten Gesundheitsthemen wurden 2018 im Durchschnitt von knapp 53 Personen besucht. Der Zuwachs zu den Jahren davor kann darin begründet sein, dass die Themen der Veranstaltungen eine breite Öffentlichkeit angesprochen haben, jedoch wurde auch ein verstärktes Augenmerk auf die Öffentlichkeitsarbeit gelegt. So wurden, zusätzlich zur früheren Pressearbeit und der Ankündigung im Selbsthilfe-Newsletter, ausgewählte Selbsthilfegruppen und Fachleute per E-Mail auf die Veranstaltungen aufmerksam gemacht.

⁷ Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, nur in der männlichen Form angeführt. Dies impliziert keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern ist im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen.

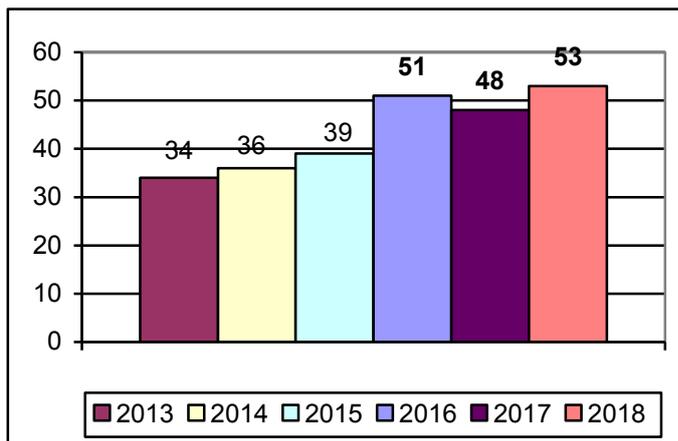


Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahl bei den BIGS-Abendveranstaltungen

1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit/Pflege und Selbsthilfe

2018 waren insgesamt 498 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 Selbsthilfe je nach Bedarf individuell zu kombinieren.

Die hohe Gesamtzahl (n=695) 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=190) 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=283). Viele Anfragen zielten darauf ab, durch die BIGS Fachleute zu finden (n=100).

Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	Anzahl 2018	(Anzahl 2017)
Austausch von Infos	190	(257)
Suche nach Fachleuten	100	(97)
Öffentlichkeitsarbeit ⁸	283	(409)
Gremienarbeit/Kooperation	695	(622)
Gesundheits-/Pflegebereich und Sonstiges	302	(349)

Tabelle 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich (Mehrfachnennungen möglich)

2 BIGS-Angebote und Aktivitäten

Im Folgenden werden die Angebote und Aktivitäten der BIGS im Jahr 2018 dargestellt. Durch regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit wurden 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

Auf dem diesjährigen Gesamttreffen wurde unter Aktuelles über die Neueinrichtung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) und über die geplanten Veranstaltungen mit dem NRW Selbsthilfe-Truck informiert. Schwerpunktthema war die Vorstellung des Bürgerradios Gütersloh durch Manfred Nöger, LfM (Landesanstalt für Medien NRW) – Medientrainer. Es wurden Wege aufgezeigt, wie Selbsthilfegruppen ihre eigene Radiosendung produzieren können.

2.1.2 Selbsthilfe-Truck im Kreis Gütersloh

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ fand von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 statt. Hierbei tourte ein Truck mit Bühne durch NRW um in vielen Städten und Gemeinden für das Thema „Selbsthilfe“ zu werben. „Selbsthilfe bewegt in NRW“ war ein Gemeinschaftsprojekt vom Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS), der Gesundheits-selbsthilfe NRW, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW und der Koordination für Selbsthilfe in NRW (KOSKON). Gefördert wurde die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 durch die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW.

Die BIGS hat den Truck für 2 Veranstaltungen nach Gütersloh geholt (siehe Anhang 2 und 3). Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Gütersloh hat der Truck am Samstag, den 21. April von 11–14 Uhr auf dem Kolbeplatz in Gütersloh einen

⁸ Vgl. Erläuterung Fußnote 2 auf Seite 7.



Abbildung 5: Truck auf dem Kolbeplatz

Erkrankungen aufgegriffen. Beide Veranstaltungen wurden von einer Vertreterin des Landrates und Vertretern des Bürgermeisters eröffnet.

Expertenrunden und Interviews zu den jeweiligen Themen sowie zu Hilfsmöglichkeiten und zum Weg der Gesundheit wurden professionell moderiert. Infostände von Selbsthilfegruppen und Experten, Kunstaktionen, Musik und Clownerie rundeten das Programm ab. An beiden Veranstaltungen waren alle Selbsthilfegruppen eingeladen sich mit einem Infostand zu beteiligen, um ihre Aktivitäten im Bereich der Selbsthilfe vorzustellen. Dieses Angebot wurde von einigen Selbsthilfegruppen wahrgenommen.

Stopp eingelegt. Am Freitag, den 05. Oktober hat der Truck von 11-15 Uhr zur Eröffnung der 4. Woche der seelischen Gesundheit auf dem Berliner Platz in Gütersloh Station gemacht.

Diese beiden Veranstaltungen sind 2018 alternativ zu dem ansonsten jährlich stattfindenden Selbsthilfetag durchgeführt worden. Mit der ersten Truck-Veranstaltung wurde der Bereich der chronischen Erkrankungen, mit der zweiten die Themen der seelischen und suchtbezogenen



Abbildung 6: Clownerie auf dem Berliner Platz



Abbildung 7: Selbsthilfe stellt sich vor

Insgesamt waren beide Tour-Stops in Gütersloh ein großer Erfolg. Es konnten viele Menschen erreicht werden, die bisher noch keine Berührungspunkte mit dem Thema „Selbsthilfe“ hatten.

Von links: K. Schüre (SHG), A. Harnischfeger (SHG), P. Fleiter (Radio Gütersloh), J. von Borstel (BIGS), G. Philipps (SHG)

2.1.3 Woche der seelischen Gesundheit

In Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. die „Woche der seelischen Gesundheit“. Sie fand im Zeitraum vom 05.-17. Oktober 2018 statt und rückte bereits zum vierten Mal die seelische Gesundheit mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Durch Vorträge, Lesungen, Filme, Märchen, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten wurden viele Informationen zum Thema „seelische Gesundheit“ angeboten. Zudem erhielten Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richteten sich sowohl an interessierte Bürger im Kreis Gütersloh als auch an Fachleute. Die BIGS hat mit dem Selbsthilfe-Truck eine besondere Eröffnungsveranstaltung für die Woche organisiert.

Des Weiteren waren in der BIGS bzw. im Foyer der Stadtbibliothek im Rahmen der Themenwoche vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema „seelische Gesundheit“ erhältlich.

Die Lesung der Autorin Janine Berg-Peer in der Gütersloher Stadtbibliothek wurde von der BIGS und der Gütersloher Selbsthilfegruppe Angst, Panik und Depression in Kooperation mit der Stadtbibliothek organisiert. Die Autorin stellte ihr Buch „Aufopfern ist keine Lösung“ vor und ließ das Publikum an ihren Erfahrungen als Mutter einer an Schizophrenie erkrankten Tochter teilhaben.

Vor und nach der gut besuchten Lesung bestand die Möglichkeit, sich am BIGS-Stand u.a. in Form von Informationsmaterialien zur seelischen Gesundheit zu informieren. Des Weiteren



Abbildung 8: Lesung in der Stadtbibliothek

war auch die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Angst, Panik und Depression vor Ort und stand für Fragen zur Verfügung.

Von links: J. Berg-Peer (Autorin), J. von Borstel (BIGS), A. Nienaber (LWL-Klinikum), S. Niermann (Stadtbibliothek)

Zudem fiel der BIGS-Abendvortrag „Umgang mit traumatischen Erlebnissen“ in die Woche der seelischen Gesundheit und konnte somit in das Programm aufgenommen werden.

2.1.4 Projekt: „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2018 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 2018 waren 10 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.

In einem der Workshops wurden Einsatzmöglichkeiten in der In-Gang-Setzung mit dem für die Selbsthilfe entwickelten Kartenspiel „Wie geht's? – Wie steht's?“ praktisch erprobt. Die kollegiale Beratung bildete den Schwerpunkt des zweiten Workshops.

Zu der OWL-weiten Neuschulung zum In-Gang-Setzer hat die BIGS zwei Teilnehmende entsendet.

Auf der In-Gang-Setzer-Tagung der am Projekt teilnehmenden Selbsthilfekontaktstellen in Münster wurde am 19. September die bundesweit 1.000-ste In-Gang-Setzung gewürdigt.



Abbildung 9: Übersicht von 1000 In-Gang-Setzungen

Das Konzept der In-Gang-Setzung hat sich in den vergangenen 10 Jahren vielfach bewährt. Inzwischen sind bundesweit über 40 Kontaktstellen an dem In-Gang-Setzer-Projekt beteiligt. Der Erfolg des Projekts ist auch der nachhaltigen Förderung durch die Betriebskrankenkassen zu verdanken.

2.1.5 Seminare für Selbsthilfegruppen (SHGs)

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 SHGs geeignet sind. Bei den Seminaren geht es hauptsächlich um die Stärkung von Kompetenzen in den Bereichen Ernährung und Entspannung. Die ausgewählten Seminare wurden in einer gesonderten Broschüre zusammengestellt und den Gruppen zugesandt. Ebenso wurde zeitnah in dem 6-mal jährlich erscheinenden Selbsthilfe-Newsletter darauf hingewiesen. Daneben wurden auch die für Selbsthilfegruppen relevanten Seminarangebote der VHS Reckenberg-Ems, des Bürgerkollegs Gütersloh und der Selbsthilfeakademie NRW im Selbsthilfe-Newsletter beworben.

Seit Mai 2018 gilt in der europäischen Union ein einheitliches, zum Teil neues Datenschutzrecht. In der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) wird europaweit geregelt, wie mit personenbezogenen Daten umzugehen ist. Sie findet auch für den Bereich der Selbsthilfe Anwendung. Viele Selbsthilfegruppen sind mit dem Umsetzen der Anforderungen der DSGVO zurzeit stark gefordert.

Auch in der BIGS sind viele Fragen zum Datenschutz geäußert worden. Aus diesem Grund hat die BIGS in Kooperation mit dem BürgerKolleg am 25. September 2018 ein Seminar zum Thema mit dem Referenten Heiko Franke organisiert. Mit gut 40 Teilnehmenden aus den Reihen der Selbsthilfe war dieses Angebot gut besucht und wurde als sehr hilfreich erlebt. Da noch Fragen auf Seiten der Selbsthilfe offen geblieben sind, wurde ein Vertiefungsseminar gewünscht. Dieses konnte im Januar 2019 umgesetzt werden.

2.1.6 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 18 weitere Selbsthilfekontaktstellen in NRW einen Selbsthilfe-Newsletter heraus.

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.

2.1.7 Projekt Migration und Selbsthilfe

Gemeinsam mit einem MiMi (Gesundheitsmediator des MiMi-Projekts) und einer Vertreterin aus der Selbsthilfe wurde in einer bestehenden Migrantengruppe mit Hilfe des im Modellvorhaben entwickelten Informationsmoduls über das Thema „Selbsthilfe“ informiert. Dabei wurde mit dem Bürgerzentrum LUKAS Blankenhagen kooperiert.

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 bei den Treffen? Wie sind die Gruppen organisiert? Weshalb kann für mich eine Selbsthilfegruppe interessant sein? Was für Selbsthilfegruppen gibt es in der Region?

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, 2014 und 2016 gut integrierte Migranten zu Gesund-

heitsmediatoren ausgebildet. Im Rahmen der zentralen Schulung zum männlichen Mediator für Gewaltprävention wurde 2017 auch 1 männlicher MiMi aus dem Kreis Gütersloh geschult.

Im Jahr 2018 fanden 45 Informationsveranstaltungen zu 10 unterschiedlichen Gesundheitsthemen im Kreis Gütersloh statt. Mit weiteren 31 Veranstaltungen zum Thema „Gewaltprävention“, die mit Bundesmitteln finanziert wurden, konnten im Jahr 2018 insgesamt 76 Informationsveranstaltungen durchgeführt werden.

Es fanden zwei Schulungen zum Thema „Trauma und Flucht“ im Kreishaus Gütersloh statt sowie eine Schulung bei Pro Familia Gütersloh zum Thema „Schwangerschaft und Familienplanung“.

Informationsveranstaltungen zu allgemeinen Gesundheitsthemen

Im Jahr 2018 wurden 45 mehrsprachige Informationsveranstaltungen (ohne das Thema „Gewaltprävention“) im Kreis Gütersloh durchgeführt (Abb.10).

Am häufigsten stand das „Deutsche Gesundheitssystem“ (11) im Mittelpunkt der Veranstaltungen. An zweiter Stelle wurde das Thema „Ernährung & Bewegung“ (9) behandelt.

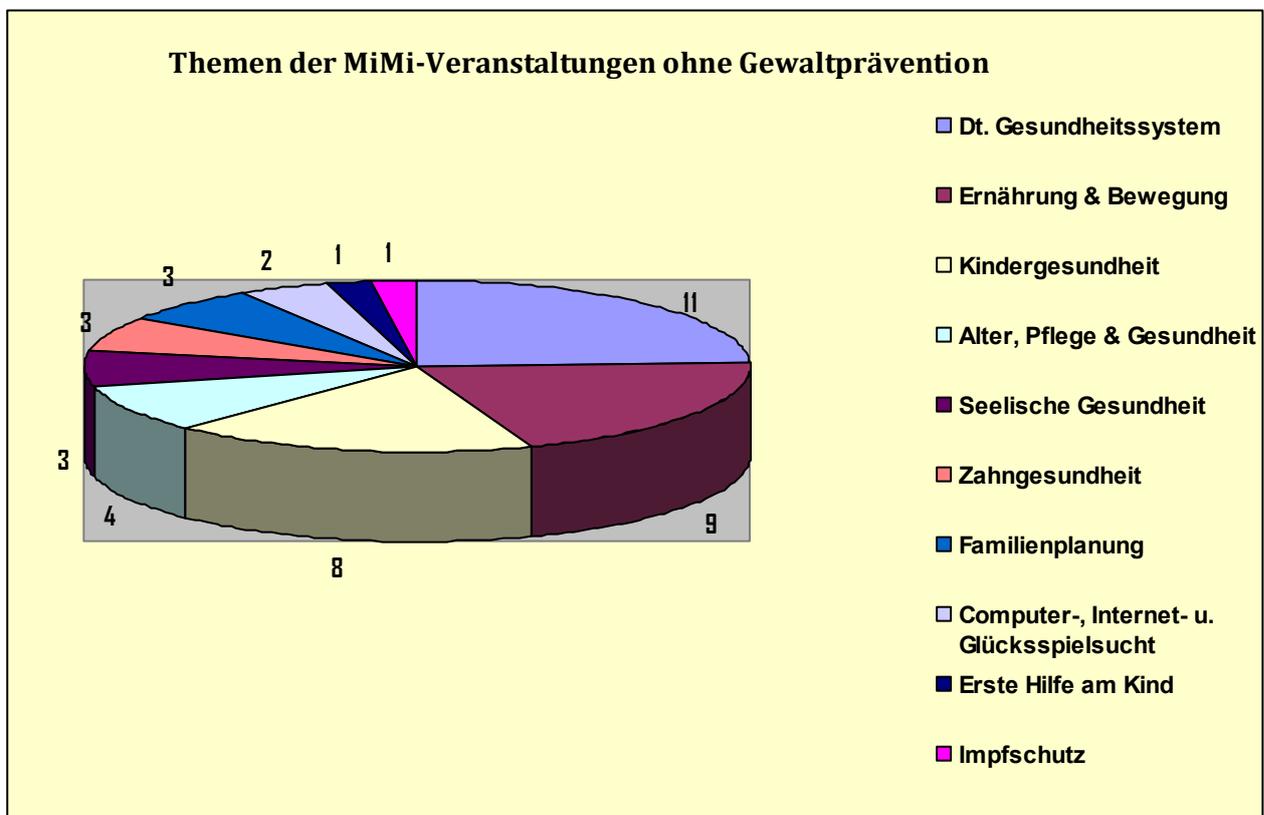


Abbildung 10: Anzahl der MiMi-Informationsveranstaltungen pro Thema im Jahr 2018

Danach folgten die Themen „Kindergesundheit & Unfallprävention“ (8) und „Alter, Pflege und Gesundheit“ (4).

In je 3 Veranstaltungen wurde über die Themen „Seelische Gesundheit“, „Zahngesundheit“ und „Schwangerschaft & Familienplanung“ informiert.

„Computer-, Internet- und Glücksspielsucht“ war Thema in 2 Informationsveranstaltungen.

Je eine Informationsveranstaltung behandelte die Themen „Impfschutz“ und „Erste Hilfe am Kind“.

Am häufigsten wurden die Informationsveranstaltungen in kurdischer Sprache in Kombination mit Aramäisch durchgeführt (15), gefolgt von Veranstaltungen in deutscher Sprache in Kombination mit weiteren Sprachen (10).

6 Veranstaltungen fanden in Arabisch und Persisch statt sowie 5 in Albanisch und in Russisch wurden 4 Veranstaltungen durchgeführt. In türkischer Sprache gab es 3 und in Rumänisch 2 Informationsveranstaltungen (Abb.11).

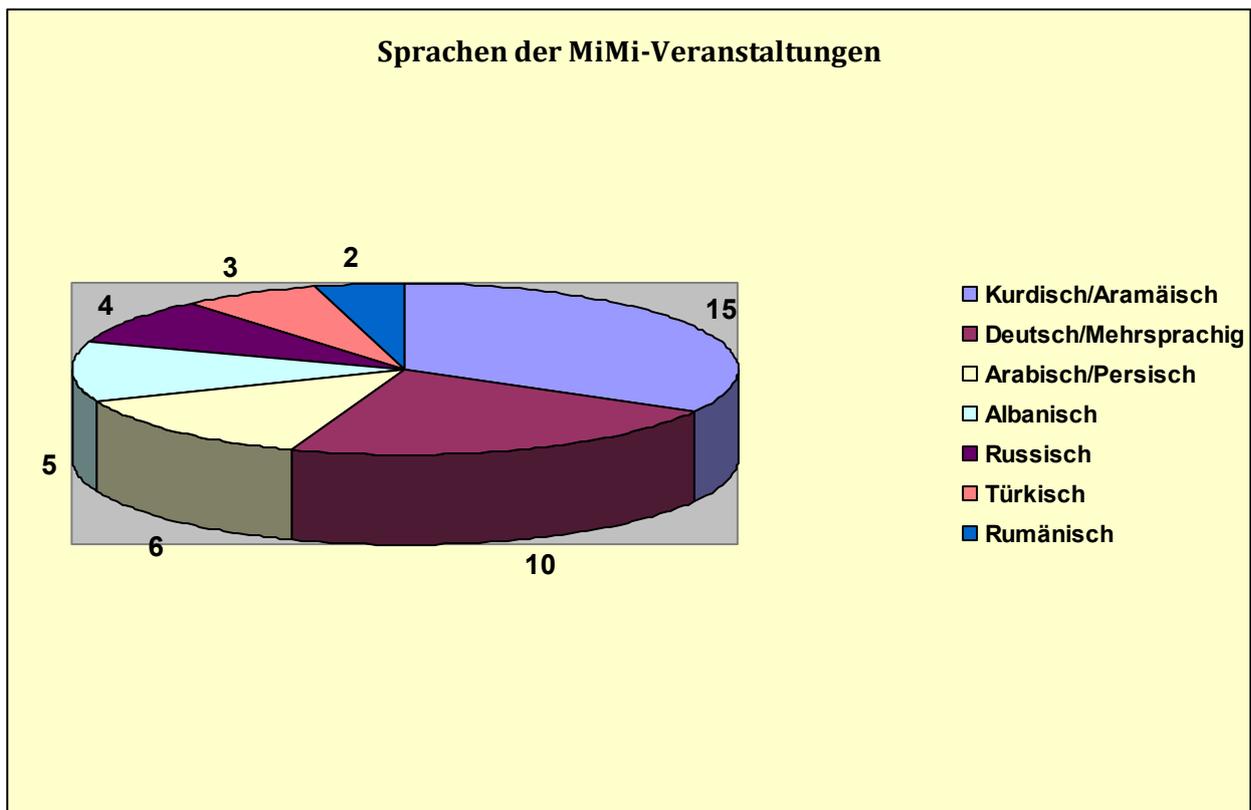


Abbildung 11: Sprachspektrum der MiMi-Informationsveranstaltungen in 2018 (ohne Veranstaltungen in Gewaltprävention)

Die Veranstaltungen fanden überwiegend in Nachbarschaftstreffpunkten, Bürgerzentren und Jugendtreffs statt sowie in der Gütersloher Suppenküche und Kindersuppenküche. Darüber hinaus wurden MiMi-Veranstaltungen in Räumlichkeiten von Pro Familia, in der Integrationsagentur der AWO und in Rathäusern durchgeführt. Auch waren Kulturvereine, Familienzentren und Kindergärten sowie Volkshochschulen und Stiftungen Orte für Informationsveranstaltungen des MiMi-Projektes.

Informationsveranstaltungen zur Gewaltprävention

Das Projekt MiMi-Gewaltprävention wurde auch im Jahr 2018 fortgeführt, sodass im Kreis Gütersloh weitere 31 Informationsveranstaltungen zum Thema „Gewaltprävention“ mit Fördermitteln des BAMF durchgeführt werden konnten. Auch eine dritte bundesweite Fachtagung zum Thema „Gewaltprävention für Geflüchtete und Migrant*innen – Hand in Hand für ein gewaltfreies Miteinander“ wurde mit Bundesmitteln finanziert. Auf dieser Fachtagung am 19.12.2018 erklärte die Staatsministerin und Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration, Frau Annette Widmann-Mauz, dass sie die Projektförderung im Jahr 2019 fortführen werde.

Wie Abb.12 zu entnehmen ist, wurden im Jahr 2018 die meisten Veranstaltungen zum Thema „Gewaltprävention“ in deutscher Sprache in Kombination mit weiteren Sprachen (11) durchgeführt. Am zweithäufigsten fanden die Gewaltpräventionsveranstaltungen in arabischer Sprache (8) statt.

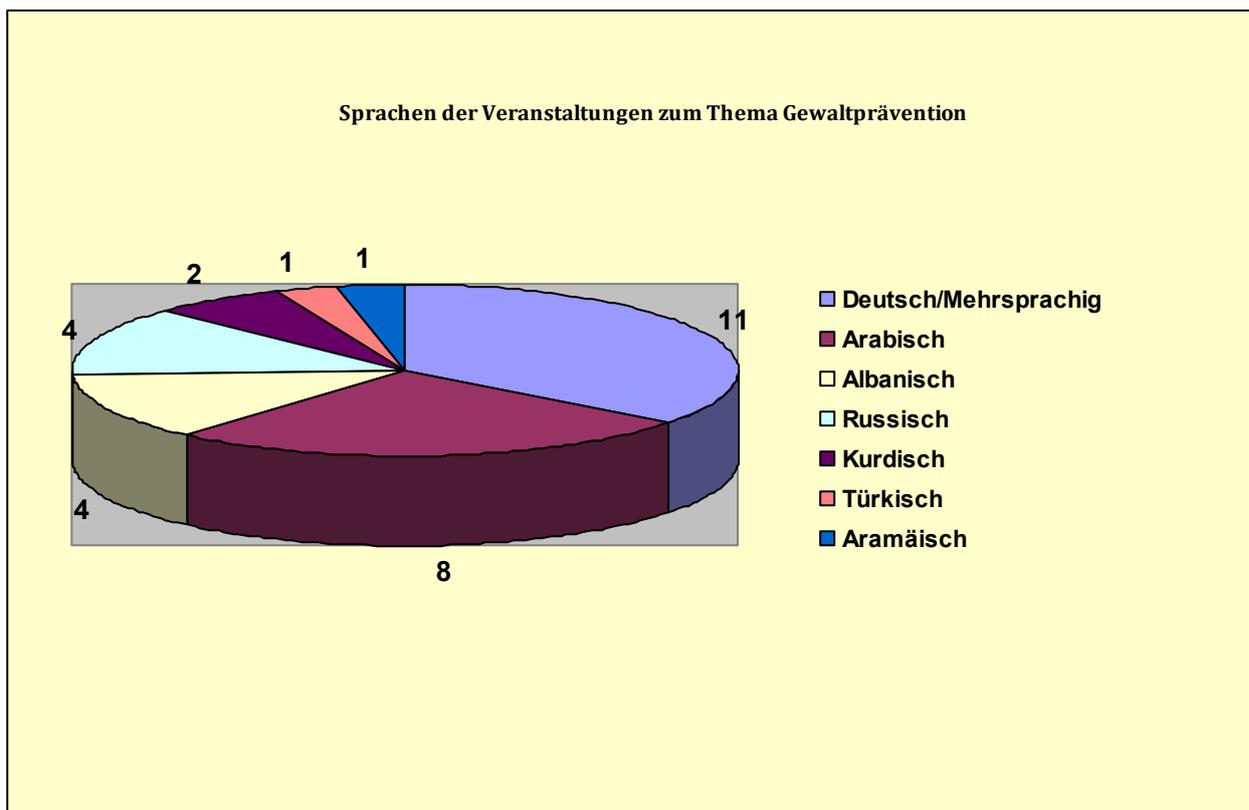


Abbildung 12: Sprachen der Informationsveranstaltungen zum Thema Gewaltprävention 2018

Je 4 Gewaltpräventionsveranstaltungen wurden in Russisch und Albanisch durchgeführt, gefolgt von Kurdisch (2). In Türkisch und Aramäisch fand jeweils eine MiMi-Veranstaltung statt. Weitere Informationen zum Projekt MiMi-Gewaltprävention sind auf der Internetseite www.mimi-gegen-gewalt.de erhältlich (siehe auch Anlage 5 und 6).

2.2.2 Medienausleihe in der BIGS

Ende 2018 ergab sich erneut die Möglichkeit, das Medienangebot der BIGS zu aktualisieren und zu erweitern. Besonders beliebt zeigte sich in der letzten Zeit die Ausleihe von CDs/Hörbüchern. Auf diesen Bedarf wurde bei der Anschaffung weiterer Medien verstärkt geachtet. Neu ist seit 2017, dass die Selbsthilfegruppen kostenfrei, d.h. ohne eigenen Bibliotheksausweis, die BIGS-Medien ausleihen können. Einige Gruppen haben diese Möglichkeit bereits genutzt, indem sie sich thematisch auf die Gruppe abgestimmte Bücherkisten von den BIGS-Mitarbeiterinnen haben zusammenstellen lassen.

2.3 Verstärkung der BIGS-Präsenz im Kreis

2.3.1 BIGS on Tour

Um auf dem „aufsuchenden Weg“ eine niedrigschwellige Kontaktaufnahme zur BIGS zu erleichtern, präsentiert sich die BIGS seit 2017 verstärkt im gesamten Kreisgebiet. In Anbindung an Gesundheitsveranstaltungen in einzelnen Kommunen stellt sich die BIGS in Form von Präsentationen und BIGS-Infoständen dar. So können sich Bürger direkt vor Ort über das Angebot der BIGS oder zu speziellen Fragestellungen informieren.

Das Konzept „BIGS on Tour“ hat sich im vergangenen Jahr weiterhin bewährt. 2019 sollen Anbindungen an kreisweite Gesundheitsveranstaltungen weiterhin genutzt werden, um das Angebot der BIGS bekannter und leichter zugänglich zu machen. Dabei wird darauf geachtet, weitere - bisher nicht berücksichtigte - Kommunen in die Planung einzubeziehen.

2.3.2 Bekanntmachung der BIGS bei Multiplikatoren im Gesundheitssektor

Seit 2017 wird vermehrt angestrebt, das BIGS-Angebot bei möglichen Multiplikatoren vorzustellen. Daher wurde die BIGS 2018 in verschiedenen Fachgremien (z.B. Inklusionsbeirat) vorgestellt. Die Fortbildungen für die Medizinischen Fachangestellten (MFAs) wurde ebenfalls dafür genutzt, auf die BIGS hinzuweisen, um deren direkten Kontakt zu den Patienten zu nutzen.

2.3.3 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

Im Februar 2018 startete das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Gütersloh. Dahinter verbirgt sich ein vorerst auf 3 Jahre befristetes Projekt, finanziert durch das Land NRW, die Landesverbände der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (kurz KoPS) stellt ein zusätzliches Angebot zur Selbsthilfekontaktstelle BIGS dar. In diesem Rahmen sollen Unterstützungsangebote zur methodischen Anleitung und Stabilisierung der Selbsthilfegruppen von Pflegebedürftigen sowie deren



Angehörigen angeboten werden. Aufgrund eines Personalwechsels nahm Irina Perschin, die jetzige Ansprechpartnerin der KoPS, ihre Tätigkeit erst ab August mit dem Stundenumfang einer halben Stelle auf.

Von links: J. von Borstel, T. Kuhlbusch, I. Perschin, C. Kunz, Dr. M. Gubba
(alle Kreis Gütersloh, Abt. Gesundheit)

Abbildung 13: Start von Irina Perschin im Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe

2.4 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) im Jahr 2018 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 2019 ist geplant, die Aktivitäten in vergleichbarem Rahmen weiterzuführen.

3 BIGS-Veranstaltungen im Jahr 2018

Im Jahr 2018 wurden insgesamt 7 Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen organisiert und durchgeführt. Die Krankenkassen AOK NORDWEST und IKK classic haben auch in diesem Jahr ihre Räumlichkeiten für die Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.

	Informationsveranstaltungen
Februar	08.02.2018 Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung Dr. med. Herbert Kaiser, Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie, Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh

April	12.04.2018 Wenn die Puste ausgeht – Besser atmen mit Asthma und COPD Dr. med. Jörg Schmitthenner, Chefarzt der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin, Klinikum Halle (Westf.)
	21.04.2018 Selbsthilfe-Truck auf dem Kolbeplatz in Gütersloh zum Thema „Schlaganfall“
Juni	07.06.2018 Die Last mit dem Kreuz – Schmerzursachen und Therapiemöglichkeiten Dr. med. Klaus Küppers, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück
September	20.09.2018 Dement- Und was dann? Bernd Meißnest, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Geriatrie, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh
Oktober	06.10.2018 Selbsthilfe-Truck auf dem Berliner Platz in Gütersloh zum Auftakt der Woche der seelischen Gesundheit
	11.10.2018 Umgang mit traumatischen Erlebnissen Sabine Berger, Diplomsozialarbeiterin, Frauenberatungsstelle Gütersloh

November	<p>08.11.2018</p> <p>Was tun, wenn es hinter dem Brustbein brennt? – Moderne Diagnostik und Therapie bei Sodbrennen und anderen Refluxbeschwerden</p> <p>PD Dr. med. Oliver Al-Taie, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Diabetologe DDG, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh</p>
	<p>29.11.2018</p> <p>Gesunde Beine – Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Krampf- adern und Besenreisern?</p> <p>Dr. med. Holger Wienecke, Facharzt für Chirurgie und Gefäßchirurgie, Oberarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, Klinikum Gütersloh</p>

Tabelle 7: Veranstaltungskalender 2018

4 Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2018 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten (siehe Anlage 1).

4.2 BIGS-Präsentationen

- 07.03.2018: Vorstellung KOPS + BIGS, Forum Gesundheit und Alter, Kreishaus Gütersloh
- 14.03.2018 und 21.03.2018: BIGS Vorstellung + Präsentationsstand im Rahmen der Demenzworkshops für medizinische Fachangestellte in Kooperation mit der KOSA, Kreishaus Gütersloh/KOSA Bielefeld
- 19.03.2018: BIGS-Präsentationsstand bei Demenzveranstaltung des Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) im Bambini-Kino Gütersloh
- 18.04.2018: BIGS-Vorstellung und Präsentationsstand beim Vortrag „Suchtprävention Jugenddrogen“, organisiert in Kooperation der VHS Reckenberg-Ems, der BIGS und dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe e.V. in Rheda-Wiedenbrück
- 05.05.2018: BIGS-Präsentationsstand beim Brustkrebstag des IBZ Gütersloh im Theater Gütersloh
- 10.10.2018: Vorstellung „Aktuelles aus der BIGS“ beim Inklusionsbeirat im Kreishaus Gütersloh

- 10.10.2018: BIGS-Präsentationsstand bei der Lesung „Aufopfern ist keine Lösung“ (Janine Berg-Peer) in der Stadtbibliothek im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit; Einbindung der Selbsthilfegruppe Angst, Panik, Depression Gütersloh
- 06.10.-13.10.2018: BIGS-Informationsstand im Foyer der Stadtbibliothek im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit
- 24.11.2018: BIGS-Präsentationsstand beim Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden“ in der Anne Frank - Schule Gütersloh
- 28.11.2018: BIGS Vorstellung und Präsentationsstand im Rahmen der Selbsthilfe-Fortbildung für medizinische Fachangestellte in Kooperation mit der KOSA im Kreis- haus Wiedenbrück

4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS

Aktion Mensch	www.familienratgeber.de
Bürgerstiftung Gütersloh	www.buegerstiftung-guetersloh.de
Demenz-Servicezentrum OWL	www.demenz-service-nrw.de
Klinikum Gütersloh	www.klinikum-guetersloh.de
Koskon	www.koskon.de
Nakos	www.nakos.de
Pflegeinformationssystem Gütersloh	www.pflege-gt.de
Selbsthilfenetz	www.selbsthilfenetz.de
Stadt Gütersloh	www.guetersloh.de

5 Strukturelle und personelle Situation 2018

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 2018 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 2019

6.1 Selbsthilfetag in Rietberg

Der 21. Selbsthilfetag wird 2019 in Rietberg stattfinden. Im Rahmen des Stoppelmarkts mit Bürger- und Vereinetag werden die Selbsthilfegruppen dort wieder die Möglichkeit haben, ihr Unterstützungsangebot vorzustellen.

6.2 Veranstaltungsplanung 2019

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Veranstaltungsplanung für das Jahr 2019 (siehe Anlage 8).



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

	Informationsveranstaltungen
Februar	07.02.2019 Wenn der Schmerz zur Krankheit wird – Behandlungsmöglichkeiten chronischer Schmerzen Dr. med. Kathrin Hartjen-Wagemann, Fachärztin für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Oberärztin der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Ärztliche Leiterin der Schmerzambulanz, Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück
März	14.03.2019 Diätwahn und Nahrungsergänzungsmittel Dr. med. Michael Hanraths, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, Klinikum Halle (Westf.)
April	04.04.2019 Belastungen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen – Was können Betroffene für sich tun und welche Hilfen gibt es? Ruth Strutz, M.Sc. Psychologin; Elfriede Strutz, Theologin und Supervisorin, Krisendienst Gütersloh

<p>Mai</p>	<p>16.05.2019</p> <p>Delir im Krankenhaus – Ein medizinischer Notfall?</p> <p>PD Dr. med. Norbert Zoremba Ph. D., Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh</p>
<p>September</p>	<p>08.09.2019</p> <p>21. Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh in Rietberg</p> <hr/> <p>19.09.2019</p> <p>Patienten & Arzneimittel im Blick – Risiken vermindern und Arzneimitteltherapie verbessern</p> <p>Dr. Olaf Elsner, Apotheker, Storchen-Apotheke Gütersloh</p>
<p>Oktober</p>	<p>10.10.2019</p> <p>Ich hab`s doch nicht am Kopf! Einblicke in die Welt der Psychosomatik</p> <p>Maike Czekala, Ärztin, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh</p>
<p>November</p>	<p>14.11.2019</p> <p>Psychoonkologie – Psychologische Unterstützung bei Krebserkrankungen</p> <p>Dipl. Psych. Ulrike Weickert-Zimmermann, Psychoonkologin, Klinikum Gütersloh</p>

Tabelle 8: Veranstaltungsplanung 2018

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@kreis-guetersloh.de

Internet: 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, Kreis Gütersloh

Druck: Hausdruckerei

Stand: Juli 2019

Pressebericht 2018

**Informationsveranstaltungen
Februar 2018 – November 2018**

Vortrag am 11. Oktober

Unterstützung bei Verarbeitung von Traumata

Gütersloh (gl). Trauma, traumatische Belastungsstörung – diese und ähnliche Begriffe begegnen einem häufig im Alltag, und das in den unterschiedlichsten Zusammenhängen. Aber was verbirgt sich dahinter? Wann genau spricht man von einem Trauma, und was sind mögliche Auslöser? Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) hat im Rahmen der Woche der

seelischen Gesundheit zu diesem Thema einen Vortrag für alle Interessenten organisiert. Sabine Berger wird am Donnerstag, 11. Oktober, ab 19 Uhr in den Räumen der Krankenkasse AOK Gütersloh, Barkeystraße 19 (Eingang von der Parkhausseite) über den „Umgang mit traumatischen Erlebnissen“ referieren. Sabine Berger ist als Beraterin der Beratungsstelle Gütersloh tätig. Unter

Scheidungen, Konflikten in der Familie sowie nach traumatischen Erlebnissen jeglicher Art. Als Folge von psychischen Belastungen haben Traumata laut Ankündigung kurz- und langfristige Auswirkungen auf die Psyche. Das können beispielsweise Wahrnehmungs- oder Verhaltensänderungen sein. In ihrem Vortrag wird Berger auf mögliche neurologische sowie psychische Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis eingehen

und anschließend erläutern, welche Faktoren bei der Trauma-Verarbeitung unterstützend wirken können. Die Referentin steht Besuchern für Fragen und Diskussionsrunden zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sollten Sie jedoch im Vortrag teilnehmen, können Sie sich bei der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh unter ☎ 05241/823586 melden.

Bigs

Vorsorge für das Ende des Lebens

Kreis Gütersloh (gl). Die Bürgerinformation Gesundheit (Bigs) im Kreis Gütersloh lädt für



Donnerstag, 8. Februar, zu einem Vortrag über Vorsorgemöglichkeiten für das Ende des Lebens ein. Ab 19 Uhr referiert Dr. Herbert Kaiser in den Räumen der IKK classic, Wiedenbrücker Straße 41 in Gütersloh, über die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsfacharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie. Er hat langjährige berufliche Erfahrungen auf der Palliativstation des Klinikums Gütersloh sowie beim Palliativ-Verein Gütersloh. Alle Interessenten sind nicht erforderlich. Weitere Informationen bei der Bigs unter ☎ 05241/823586.

20. September

Vortrag zum Thema Demenz

Kreis Gütersloh (gl). Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) lädt für Donnerstag, 20. September, ab 19 Uhr zu einem Vortrag in den Räumen der AOK Nordwest an der Barkeystraße 19 in Gütersloh ein. Thema ist die Diagnose Demenz und wie sie den Lebensplan und den gewohnten Alltag durcheinander bringt. Als Referent eingeladen ist Bernd Meißner, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh. Der Vortrag soll Interessenten und Betroffenen dabei helfen, Fragen und Unsicherheiten zu beantworten. Die frühzeitige Auseinandersetzung mit Anzeichen und Erscheinungsformen kann bei der Anknüpfung dabei hilfreich sein. Zudem werden die Möglichkeiten von Demenzrisikoprüfungen und präventive therapeutische Maßnahmen angesprochen. Eine Anmeldung für den Vortrag ist nicht erforderlich. Sollten jedoch Vorhinein weitere Informationen benötigt werden, kann die Bigs unter ☎ 05241/823586 erreicht werden.

Vortrag

Aufklärung über Venenkrankheiten

Kreis Gütersloh (gl). Schwere oder müde Beine können Frühwarnzeichen für Krampfadern sein. Als Folge einer Störung des venösen Rückflusses sind die bläulich und verdickten Venen behandlungsbedürftig. Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh wird Dr. Holger Wienecke, Oberarzt der Klinik für Gefäßchirurgie am Klinikum Gütersloh, am Donnerstag, 29. November, über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei Krampfadern und Besenreißern referieren. Der Vortrag beginnt um 19 Uhr in der AOK Nordwest an der Barkeystraße 19 (Eingang von der Parkhausseite) in Gütersloh. Alle Interessenten können ohne vorherige Anmeldung teilnehmen. Weitere Informationen unter ☎ 05241/823586.

Vortrag „Wenn die Puste ausgeht“

Kreis Gütersloh (gl). Was ist Asthma? Was ist eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD)? Worin liegen die Unterschiede? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines Vortragsabends, zu dem die Bigs, die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh, Dr. Jörg Schmitthener für Donnerstag, 12. April, eingeladen hat. Der Vortrag („Wenn die Puste ausgeht – Besser atmen mit Asthma und COPD“) des Chefarztes der Klinik für Pneumologie, Schlaf- und Beatmungsmedizin des Klinikums Halle beginnt um 19 Uhr bei der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Straße 41. Die Bigs lädt alle Interessenten ein. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Infos unter ☎ 05241/823586.

**Informationsveranstaltungen
Februar 2018 – November 2018**

**Unterstützung bei
Verarbeitung von Traumata**

■ Gütersloh (nw). Trauma, traumatische Erlebnisse, post-traumatische Belastungsstörung – diese und ähnliche Begriffe begegnen einem häufig im Alltag. Aber was verbirgt sich dahinter? Wann genau spricht man von einem Trauma? Die hilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) lädt im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit für Donnerstag, 11. Oktober, zu einem Vortrag zu diesem Thema ein. Sabine Berger spricht ab 19 Uhr in den Räumen der Krankenkasse AOK, Barkeystraße 19, über den „Umgang mit traumatischen Erlebnissen“.

Vorsorge fürs Lebensende

BIGS lädt ein zu Vortrag zum Thema Patientenverfügung



Gütersloh (WB). Die BIGS lädt Interessierte für Donnerstag, 8. Februar, zum Vortrag von Dr. Herbert Kaiser zum Thema »Patientenverfügung« ein. Neben ethischen, juristischen und medizinischen Aspekten, müssen dabei eigene Einstellungen zur Gesundheit und zum Sterben formuliert werden. Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe zum Thema »Vorsorge fürs Lebensende des Lebens. Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsvollmacht« und beantwortet Fragen. Dr. Kaiser ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und beruflichen Ethik mit Palliativstation auf der Palliativstation des Kreises Gütersloh sowie Mitglied im Palliativ-Verein Gütersloh. Interessierte sind zu diesem Vortrag in der AOK classic, Wiedenbrück, in Gütersloh zu Anmeldung ist unter Telefon 05241/823586.

7. Juni

**Arzt referiert zu
Rückenschmerzen**

Kreis Gütersloh (gl). Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Schmerzursachen und können den Alltag stark beeinträchtigen. Auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BigS) wird Dr. Klaus Küppers (Bild) am Donnerstag, 7. Juni, ab 19 Uhr zu diesem Thema referieren. Er ist Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Sankt Vinzenz Hospital in Rheda-Wiedenbrück. Jeder Interessent ist eingeladen zu diesem Vortrag in den Räumen der IKK Classic, Wiedenbrücker Straße 41, Gütersloh. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen erteilt die BigS unter ☎ 05241/823586.



**Vortrag
Sodbrennen und
Therapieformen**

Kreis Gütersloh (gl). „Sodbrennen: Was tun, wenn es hinter dem Brustbein brennt?“ So lautet der Titel eines Vortrags, zu dem die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh alle Interessierten einlädt. Die Veranstaltung beginnt am Donnerstag, 8. November, um 19 Uhr in der AOK Nordwest, Barkeystraße 19 in Gütersloh. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich. Dr. Oliver Al-Taie, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin im St.-Elisabeth-Hospital, erläutert Diagnostik und Therapie bei Sodbrennen und anderen Refluxbeschwerden. Die Behandlungsformen reichen von medikamenteneinnahme bis hin zur Operation.

**Vortrag zu Asthma
und COPD**

Halle (WB). Was sind Asthma und chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) und worin liegen die Unterschiede? Jörg Schmittler, Chefarzt der Abteilung für Pneumologie, Beatmungs- und Intensivmedizin des Klinikums Wiedenbrück, referiert zu diesem Vortrag. Dr. Schmittler wird auf die neuen Leitlinien für beide Erkrankungen eingehen und Therapiemöglichkeiten erläutern. Eine Anmeldung zum Vortrag ist nicht notwendig. Weitere Auskünfte gibt es bei der BIGS, Telefon 05241/823586.

Selbsthilfgruppenarbeit

Prostatakrebs-Selbsthilfgruppe

Keine Scheu vor Themen unter der Gürtellinie

Von unserem Redaktionsmitglied ANNETTE BLUMENSTEIN

Harsewinkel (gl). Im Alter von 58 Jahren erhielt Günter Pelkmann die Diagnose Prostatakrebs. „An dem Tag war ich natürlich sehr niederschlagen. Aber am nächsten habe ich mich aufgemacht, bei der Bigs angerufen und rafft, bei der Bigs angerufen und rafft, bei der Bigs angerufen und rafft. Die gab es im Kreis Gütersloh nicht“, erzählt der Harsewinkeler. Zwei Jahre später – 2003 – gründete er sie selbst. Heute hat sie so viele Mitglieder wie nie.

Kreisgebiet auf der Mitgliederliste. Prostatakrebs sei auf dem Vormarsch, sagt Pelkmann, der stellvertretender Geschäftsführer einer Krankenkasse war. „Da gibt es einen enormen Zuwachs.“ Über die Art der Behandlung sei individuell zu entscheiden. Viele Faktoren spielen eine Rolle. Gerade bei Prostatakrebs gebe es unterschiedliche Verfahren. Hormontherapie, Operation, Bestrahlung sind nur ein paar Stichworte. Da leistet die Selbsthilfgruppe viel Aufklärungsarbeit. „Neulich rief mich ein Über-80-Jähriger an und beklagte, dass sein Arzt ihn wegen des Alters nicht mehr operieren wolle. Mit dem habe ich eine halbe Stunde gesprochen“, nennt der Vorsitzende ein Beispiel.

15 Jahre Prostatakrebs-Selbsthilfgruppe Gütersloh: „Da steckt viel Arbeit drin“, resümiert Günter Pelkmann (73), der nach wie vor den Vorsitz innehat. Von vor engagierten Aufklärungsarbeiten mit inzwischen 150 Gruppenabenden, Fachvorträgen, Auspenden und Info-Aktionen zeugen rund ein Dutzend dicke Ordner. Immer am ersten Montag im Monat trifft sich die Gruppe um 17 Uhr im Harsewinkelsmathaus. Bei der 30. Juni 2003, dann Harsewinkelsloh, kamen 11 von Borstel von mation Gesundhilfe-Kontaktsloh (Bigs) hier Fachfrau hat Anteil daran standekam hat nicht immer w doch zu ter Pelk Heute Frau von B



Seit 15 Jahren unterstützen sich Betroffene in der Prostatakrebs-Selbsthilfgruppe. Bernhard Erdmann, Günter Pelkmann und Hans Leidenroth (v. l.) bilden – noch – das Vorstandsteam. Bild: Blumenstein

Viele schotten sich aus Scham ab

Harsewinkel (amu). Die Krankheit schweigt zusammen und der Austausch hilft. Das erfährt auch der zweite Vorsitzende Hans Leidenroth seit drei Jahren. „Ein Arzt im Klinikum drückte mir bin direkt zur Gruppe gegangen. Das hat mir viel gebracht“, sagt er. „Da ist entstanden.“ Erdmann (70) sagt, dass der fachliche Austausch habe dazu geführt, dass er sich zu einer Operation entschloss, die das Inkontinenzproblem behob. „Wegen der Inkontinenz isolieren sich viele Betroffene“, wissen Erdmann und seine Mitstreiter. „Dabei gibt es da mehrere Möglichkeiten.“

Aufklärung sei dem Leitungsteam ein wichtiges Anliegen, betont Günter Pelkmann – nicht nur über Hilfen während und nach der Erkrankung, sondern auch über Krebsvorsorge. „Mehrfach haben wir erlebt, dass ein Mitglied nach einem Jahr gestorben ist.“ Eine der fächerlichen Austausch habe dazu geführt, dass er sich zu einer Operation entschloss, die das Inkontinenzproblem behob. „Wegen der Inkontinenz isolieren sich viele Betroffene“, wissen Erdmann und seine Mitstreiter. „Dabei gibt es da mehrere Möglichkeiten.“

chen lassen sollten, auch wenn die Kassen ihn nicht bezahlen. Pelkmann selbst wird nach 17 kreisfreien Jahren aktuell wegen Lymphdrüsenkrebs therapiert. Die Leitung der Selbsthilfgruppe wollen er und Hans Leidenroth in Kürze in andere Hände legen. Dafür suchen sie Interessenten. Kontakt: Günter Pelkmann, ☎ 05247/2434. Am Montag, 1. Oktober, 17 Uhr, sind alle Interessierten im Heimathaus Harsewinkel, Proessionsweg 4, willkommen: Dr. Rüdiger Klän vom Klinikum Gütersloh spricht über Prostatakrebs-Therapiemöglichkeiten bei älteren Männern.

Schlaganfall-Selbsthilfgruppe

Betroffene unterstützen sich seit 20 Jahren

Von unserem Mitarbeiter JOHANNES BITTER

Gütersloh (gl). Seit 20 Jahren besteht die Schlaganfall-Selbsthilfgruppe in Gütersloh. Anette Harnischfeger von der ersten Leiterin sie. Der runde Geburtstag wurde im Haus der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe an der Schulstraße begangen.

Die Stiftung unterstützt 450 Selbsthilfgruppen in Deutschland. Der Vorsitzende Dr. Michael Brinkmeier stellte heraus: „Die Idee der Selbsthilfe ist, dass sich Gleichbetroffene gegenseitig unterstützen. Im Gespräch könnten Lösungsansätze zur Bewältigung der Krankheit entwickelt werden. Der Austausch wuchs über einen Wissensaustausch über die eigene Krankheit.“

Anette Harnischfeger berichtete, dass außer Geselligkeit und Ausflügen regelmäßig Klinikbesuche an dem Programm teilnehmen zu erfahren. Dank sagte sie Michael Hilpert von der AOK, in der Gruppe regelmäßig trifft. Die stellvertretende Vorsitzende Silvia Strothotte überreichte Blumen im Namen der Stiftungspräsidentin Liz Mohn und der Vorsitzenden des Kuratoriums, Dr. Brigitte Mohn. Für Landrat Sven-Georg Aden-

auer (CDU) gratulierte Christa Kunz von der kommunalen Gesundheitskonferenz. Die stellvertretende Bürgermeisterin Monika Paskarbies (CDU) fand die Selbsthilfgruppe deshalb so großartig, weil Betroffene von sich selbst aus aktiv wurden. Und die Kontinuität, für die Anette Harnischfeger seit 1998 stehe, sei wichtig, betonte Jenny von Borstel. „Daraus wächst die Überzeugung: Ich bin weniger durch meine Krankheit belastet.“ Zum Thema „Humor, Lebenssinn, Gesundheit“ sprach Diplom-Pädagoge Christian Heck. Er gilt als Vater der Clownische Bewegung. Für ihn bedeutet Humor, das Unabänderliche anzunehmen. Seiner Meinung nach kann Humor im Umgang mit Patienten und Angehörigen seine sinnstiftende und beruhigende Wirkung entfalten. Wie das geht, zeigten Clownin Lakritze (Kirsten Bohle) und Clown Rübe (Daniel Scholz) und der Geburtstagsfeier der Selbsthilfgruppe.



Feierten den runden Geburtstag der Schlaganfall-Selbsthilfgruppe Gütersloh: (hinten v. l.) die Leiterinnen Anette Harnischfeger und Katarina Klawa, die stellvertretende Bürgermeisterin Monika Paskarbies (CDU), die stellvertretende Vorsitzende der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, Silvia Strothotte, und der Vorsitzende Dr. Michael Brinkmeier sowie der Kulturreferent der Universitätsklinikums Münster, Christian Heck mit Clownerin Lakritze (Kirsten Bohle) und Clowner Rübe (Daniel Scholz). Bild: Bitter

Volkshochschule

Kraftaufbau mit Intervalltraining

Gütersloh (gl). Die Volkshochschule Gütersloh bietet ein Intervalltraining zur Kräftigung der Muskulatur an. Der achtwöchige

Kursus zum Kraftaufbau mit Intervalltraining beginnt am Donnerstag, 20. September, um 17.15 Uhr unter der Leitung der

Trainerin Judith Horch. Weitere Informationen und Anmeldung unter ☎ 822925 oder im Internet unter www.vhs-gt.de.

Selbsthilfegruppenarbeit

Wenn der Schlaf zur Krankheit wird

Neue Selbsthilfegruppe: Cornelia Höppner ist an Narkolepsie erkrankt. Die Symptome dieser seltenen Diagnose machen sie zur Außenseiterin in der Gütersloher Gesellschaft. Jetzt sucht sie andere Betroffene

Von Jeanette Sämann

■ Gütersloh. Müde. Immer wieder müde. Cornelia Höppner kennt das gar nicht anders, aber dass es etwas Krankhaftes sein könnte, ist ihr viele Jahre nicht bewusst. „Ich bin jahre nicht bewusst“, sagt sie von sich selbst und wer viel arbeitet, aber das ist halt müde. Erst als sie, der sie hat müde. Erst als sie, die Taxifahrerin im November 2016 hinterm Steuer ein-schlief und damit sich und ihren Fahrgast in Lebensge-fahr bringt, stellt sie das Auto ab und weiß plötzlich, dass das nicht mehr normal ist.“ Anfang 2017 folgt die ge-sicherte Diagnose: Schlaf-krankheit, oder medizinisch Narkolepsie.

Die Krankheit ist selten. Höppner ist sich hingegen si-cher, viele kennen die Sym-ptome, aber wissen nicht, dass sie erkrankt sind. Tapulber rübt man sich müde, nickt im-mer wieder kurz ein. Schlaf-lucken überfallen den Körper der Nachtschlaf ist hingegen eher gestört. „Dazu kommen Angstzustände und hawelen Halluzinationen“, er-auch 31-jährige Gütersloh-lerin. „Meine Hausärztin berät mich zunächst an eine De-pression“, erst die Untersu-chung im Schlaflabor und die anschließende Lambalpunk-tion brachte Sicherheit.

Knapp ein Jahr nach der Diagnose hat Cornelia Höp-pner ihr Schicksal in die Hand genommen und gründet jetzt eine Selbsthilfegruppe Narko-lesie im Kreis Gütersloh. „Wir wis-sen, dass auch in Paderborn überlegt wird, eine Selbsthilfegruppe zu gründen“, sagt Jenny von Borsal. Jenny von Borsal ist die erste dieser Art in der Bürgerinformation Ge-sundheit und Selbsthilfekon-takte des Kreises Gütersloh hat sich Höppner gewen-det, um die Idee mit der Selbsthilfegruppe umzusetzen. „Wir haben Info-Flyer erstellt und diese geschafften werden und die BIGS hilft bei den Gruppen-treffen in der Amalgamzeit mit einer ehrenamtlichen Kraft, die die Gruppe miteinander



Narkolepsie – Selbsthilfegruppe Gütersloh

- Das erste Treffen findet am Samstag, 20. Januar 2018 von 15 bis 17 Uhr in der Frauenberatungsge-sellschaft, Münsterstraße 17, Gütersloher Innenstadt.
- Weitere Treffen sind an jedem 3. Samstag im Monat geplant. Interessierte Be-zugsnehmer und Angehörige sind herzlich eingeladen.
- Was soll die Selbsthilfegruppe bewirken? Es könn-ten Kontakte geknüpft werden. Ein Erfahrungsaustausch und Informationsaustausch im Alltag geben. Zudem geht es um das Verstehen der Krankheit.
- Ansprechpartnerin ist Cornelia Höppner. Kontakt und Information via E-Mail über: Schmei@t-online.de

findet. „Ich selbst werde auch zunächst vor Ort sein“, sagt von Borsal. Selbsthilfegruppe heißt nicht Selbstläufer. Die Teilnehmer sind sich fremd, das Thema ist neu, und so muss alles zunächst zueinanderfinden.

„Ich bin von Hundert auf Null gefallen“, sagt Cornelia Höppner. Sie hat Hilfe eingereicht und wartet auf ihren Be-scheid. „Ich habe keine Auf-gabe mehr. Das ist für mich am Schlimmsten.“ Autofah-ren ist ausgeschlossen, ihre Ärzte raten von Alleinreisen ab, denn die Schlaf-lücken können jederzeit mit einer starken Rück-fahrt zurückfallen. In der Situation der jungen Hestelbraut Alltag, muss sie stützen und neu. Zu ihr gehören nicht: Fahren, händeln, sparten, Freizeitsport, mal



Wolfgang Schäfer lädt zum ersten Hochsensibilitätsgesprächskreis ein, um Fehleinschätzungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen zu begegnen. Foto: Grund

Wenn Empfindsamkeit zur Belastung wird

Neue Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

Von Sabine Grund

Gütersloh (WB). Obwohl Wissenschaftler hochsensiblen Menschen vielseitige, ausgeprägte Begabungen und jede Menge Empathie bescheinigen, sind diese Eigenschaften nicht immer ein Gewinn. Diese Erfahrung hat auch Wolfgang Schäfer (58) aus Gütersloh-Speard machen müssen. Seit seiner Kind-

zu wilen, hat Wolfgang Schäfer eine Selbsthilfegruppe im Leben. Menschen vielseitige, ausgeprägte Begabungen und jede Menge Empathie bescheinigen, sind diese Eigenschaften nicht immer ein Gewinn. Diese Erfahrung hat auch Wolfgang Schäfer (58) aus Gütersloh-Speard machen müssen. Seit seiner Kind-

andere. Leider begann damit auch eine gewisse Ausgrenzung, was gerade für ein Kind sehr schädlich ist, berichtet Wolfgang Schäfer. Problem bis heute ist, dass nur sehr wenig Ärzte bei auch eine mögliche Hochsensibilität in Erwägung ziehen. Dabei gibt es nach großen Schätzungen mehr als zehn Millionen Menschen auf der Welt, die als hochsensibel bezeichnet werden müs-sen. Sie wissen vermutlich nicht, dass sie diese angeborene Eigenschaft besitzen. So wie sie Schäfer spüren sie sie irgendwie empfinden sind. Ein Teil der Betroffenen schätzen und nutzen andere selbst. Retrospektiv schnell zu Belastung werden. Wolfgang Schäfer, der ein hohes, selbst in geringen Aus-maße kaum auszu-sprechende Er-lebnis, die Welt und der menschlichen Rück-zug der Netz-

Depressionen

Gruppe kurz vor der Gründung

Langenberg-Benteler (gl). „Zusammen ist man weniger allein“: Unter diesem Motto wird eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Depressionen und Ängste in Langenberg gegründet. Im Rahmen von regelmäßigen Treffen soll es in erster Linie um den Austausch von Tipps zur Bewältigung

des Alltags und von stressigen Situationen gehen. Nach Absprache sollen bei Bedarf auch Fachleute in die Gruppe eingeladen werden, die zum Beispiel über Entspannungstechniken informieren. Alle Interessenten sind zu einem ersten Treffen am Mittwoch, 14. Februar, 19 bis 21 Uhr, im Pfarrheim „An-

toniusglocke“ in Benteler eingeladen. Die weiteren Zusammenkünfte finden dort zur gleichen Zeit immer am zweiten und vierten Mittwoch im Monat statt. Informationen erteilt die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekon-takte (BIGS) unter ☎ 05241/823586.

Projekte der BIGS

Woche der seelischen Gesundheit

Die zahlreichen Facetten der Depression

Von unserem Redaktionsmitglied LISSI WALKUSCH

Gütersloh (gl). Was ein Spaziergang im Wald, genussvolles Essen und Verhütungsmethoden mit dem Vorbeugen und der Behandlung von Depressionen verbunden haben, das können Interessenten bei der vierten Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit erfahren. Los geht es am Freitag, 5. Oktober, auf dem Berliner Platz.

Es sind viele Akteure, die bei dem Projekt mitmachen. Federführend ist das Gütersloher Bündnis gegen Depressionen. Der Begriff Woche ist dabei nicht ganz korrekt, denn die Aktionen finden an mehr als sieben Tagen, nämlich von Freitag, 5. Oktober, bis Mittwoch, 17. Oktober, statt. Jedes Mal umfangreicher, sagt Professor Dr. Klaus-Thomas Krommüller. Auch die Zahl der Menschen, die sich bei den Vorträgen und Aktionen informieren, ist stetig gestiegen.

Einen bestimmten Schwerpunkt setzen die Organisatoren nicht. Wie soll auch aus einer Krankheit, die so komplex wie kaum eine andere ist, ein bestimmter Bereich herausgezogen

werden? Laut Krommüller wird die Zahl der Erkrankungen nicht höher. „Aber die Bereitschaft, sich behandeln zu lassen, steigt“. Veränderungen bei der Erkrankung gebe es allerdings. So gibt es zum Beispiel einen Vortrag über Mediennutzung für Jugendliche (9. Oktober, ESG). Laut Krommüller würden Depressionen immer häufiger bei Kindern und Jugendlichen diagnostiziert.

Eins macht der Ärztliche Direktor des LWL-Klinikums ganz deutlich: Depression hat viele Gebehaltnisse. So vielfältig wie die Erkrankung ist auch das Programm, das unter anderem präventive Aspekte in den Vordergrund rückt. So gibt es zum Beispiel ein Gespräch mit dem Regisseur Oliver Schöningh (10. Oktober, 19.30 Uhr, Bambi-Kino) und auch ein Essen für Körper und Seele (12. Oktober, 18 Uhr, Flussbett-

Die Teilnahme an fast allen Veranstaltungen ist kostenlos. Nur für das Essen für Körper und Seele müssen Karten bei Gütersloh Marketing, Berliner Straße 63, oder beim Wertkreisladen, Berliner Straße 14, erworben werden.



Laden ein zur Woche der seelischen Gesundheit: (v. l.) Jenny von Borstel (Bigs), Professor Dr. Klaus-Thomas Krommüller, Bürgermeister Henning Schulz und André Nienaber (LWL-Klinikum). Bild: Walkusch

Programm

Freitag, 5. Oktober, Berliner Platz, 11 Uhr: Eröffnung mit der stellvertretenden Landrätin Dr. Christine Disselkamp und der stellvertretenden Bürgermeisterin Monika Paschke. Musik von Inclusion (Philipp Gütersloh).
11.30 Uhr: ...

Klinikums), Dr. Anja vom Orde und Irina Scheit (Pro Ess... (Ges... auftragte).

...bsthilfe – ein ... Gesundheit, ... in Schüre ... angst, Panik, ... Philipps ... Gruppen ... Borstel ... anken- ... Tanz, ... seel-

...schen Gesundheit mit Yogalehrerin Kirstin Bernstein-Rivers, Nicola Steffens (Kunstwerk-Atelier des Wertkreises) und Thomas und Psychotherapie.
14 Uhr: Wenn der Körper die Seele krank macht und wenn die Seele den Körper krank macht mit Vorträgen von Klaus-Thomas Krommüller und Dr. Carl Schreiner (LWL-Klinikum).
www.lwl-klinik-guetersloh.de

Impulse für Erfolgskonzepte

In-Gang-Setzer: 1000 Selbsthilfegruppen auf den Weg gebracht

MÜNSTER. Eintausend neue und beständige Selbsthilfegruppen: Das ist die Bilanz aus über zehn Jahren ehrenamtlicher Arbeit. Eine Dekade, in der Ehrenamtliche aus ganz Deutschland für das Selbsthilfe-Kontaktstellen-Projekt „In-Gang-Setzer“ entstanden und unterstützen. Nun leuchtet eine rote 1000 inmitten der langen Liste von Selbsthilfegruppen, die das Projekt „In-Gang-Setzer“ auf den Weg gebracht hat.

Andreas Greiwe, Leiter der Fachgruppe „Selbsthilfe/Kontaktstellen“ des Paritätischen Nordrhein-Westfalen, spricht von einem Meilenstein. Für ihn steht die Aktivierung der Selbsthilfe im Mittelpunkt der Projekte. „Selbsthilfe braucht gute Starthilfe“, betont er während seiner Moderation anlässlich der tausendsten „In-Gang-Setzung“.

Die ehrenamtlichen „In-Gang-Setzer“ seien wahre Helden des Alltags, lobt Greiwe. Seiner Meinung nach vermittelten sie die notwendigen Organisationserfahrungen um eine sich neu formierende Selbsthilfegruppe in Gang zu bringen. Die Mitarbeiter de Selbsthilfegruppen zu beteiligten Kontaktstellen werden dafür durch ihn und andere Mitglieder der Organisation für den Einsatz als „In-Gang-Setzer“ geschult.



Strahlende Gesichter bei den zahlreichen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen bei der Gründung unterstützt. FOTO: KENO FIEDLER

Wichtig sei es dabei, nicht ein bloßes Methoden-Ferretwerk abzulassen, sondern den Fokus auf eine nachhaltige Verdichtung der Gruppenstruktur zu legen. Ein „In-Gang-Setzer“ besucht ein Treffen der selbst gegründeten Selbsthilfegruppen. Danach sind die meisten Gruppen in der Lage, sich auf lange Sicht selbstständig zu organisieren. Die Erfolgsquote der Selbsthilfegruppen liegt bei 70 Prozent. Die Zahl der teilnehmenden Kontaktstellen ist in den

letzten Jahren auf vierzig angestiegen. Finanzielle Unterstützung erhält die Initiative durch den Landesverband Nordwest der Betriebskrankenkassen. „Die Zusammenarbeit ist beständig und hat einen Personalwechsel und einen Personenaustausch überstanden“, erzählt Kim Ebert vom BKK Nordwest. Und auch der ebemalige zuständige des Bundesverbands, Michael Bellwinkel, bekräftigt: „Das Ziel war eine langjährige Förderung. Nun ist der Idealfall eingetreten – ein Konzept, das seit über

zehn Jahren funktioniert.“ Genau eintausend Mal hat das Konzept nun schon funktioniert. Zuletzt bei einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Depressiven in Lengerich. Für die Beteiligten des Zusammenschlusses vom Paritätischen Bund Nordrhein-Westfalen und vom BKK-Landesverband Nordwest ist es ein Grund zum Feiern. Für seinen langjährigen Einsatz erhielt Andreas Greiwe deshalb am Ende der öffentlichen Bilanz zahlreiche Ehrungen.

Keno Fiedler

Projekte der BIGS

Woche der seelischen Gesundheit

Prävention: Vom 5. bis 17. Oktober möchte das Bündnis gegen Depression nicht nur über die Krankheit sprechen, sondern über deren Vermeidung

■ Gütersloh (Jah). „Seelische Gesundheit ist nicht selbstverständlich – man muss etwas dafür tun“, sagt Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor des LWL Klinikums Gütersloh. Wie jeder selbst initiativ werden kann, darüber informiert die Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit, die in diesem Jahr zum vierten Mal stattfindet. „Das Programm ist von Jahr zu Jahr umfangreicher geworden“, sagt Kronmüller, der auch 1. Vorsitzender des Gütersloher Bündnisses gegen Depression ist – dem Organisator der Veranstaltungsreihe. Dem Verein ist es ein wichtiges Anliegen, das Thema psychische Erkrankung in die Öffentlichkeit zu holen.

„Diese Woche hat einen hohen präventiven Charakter“, sagt Bürgermeister Henning Schulz, der die Schirmherrschaft übernommen hat. Es geht darum, ein Bewusstsein zu schaffen, dass jeder für seine seelische Gesundheit auch selbst verantwortlich ist – und



Werben für die Aktionswoche: Jenny von Borstel, Klaus-Thomas Kronmüller, Henning Schulz und André Niemaber (v. li.). FOTO: A. PROBST

Sonntag, 14. Oktober, um 15 Uhr als „Achtsamer Parkspaziergang“ angeboten.

„Es sind kleine Dinge, die man im Alltag einbauen kann“, wirbt Kronmüller beispielsweise für den Programmpunkt „Essen für Körper und Seele“, am Freitag, 12. Oktober, um 18 Uhr im Fußbettelhotel. Das ist die einzige Veranstaltung, für die Eintrittskarten bei Gütersloh Marketing erworben werden müssen – alle anderen Veranstaltungen

– sind kostenlos. Ein großer Schwerpunkt liegt auf der Selbsthilfe, wie Jenny von Borstel von der BIGS, der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle, betont. Und so kommt zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit am Freitag, 5. Oktober, auch der NRW-Selbsthilfetrick mit vielen Angeboten und Aktionen nach Gütersloh – von 11 bis 14.30 Uhr steht er auf dem Berliner Platz. Das komplette

Selbsthilfegruppe

Pflegende Angehörige bekommen eigenes Forum

Kreis Gütersloh (gl). Die Pflege eines nahen Angehörigen ist ein Rund-um-die-Uhr-Job, der viele Herausforderungen mit sich bringt. Selbsthilfegruppen bieten Entlastung und Erfahrungsaustausch für pflegende Angehörige. Während es seit langem Selbsthilfegruppen gibt, die sich auf bestimmte Erkrankungen beziehen, stimmt diese Lücke soll durch das Kontaktbüro Pflege-Selbsthilfe im Kreis Gütersloh geschlossen werden.

Die zuständige Mitarbeiterin, Irina Perschin, stellte sich jetzt im Gesundheitsausschuss des Kreises Gütersloh vor. Irina Perschin ist examinierte Gesundheits- und

Krankenpflegerin und hat an der Universität Bielefeld Gesundheitswissenschaften studiert. Sie unterstützt pflegende Angehörige bei der Vermittlung in bereits bestehende und hilft bei der Gründung neuer Pflegeselbsthilfegruppen. Außerdem kooperiert sie Gruppe mit lokalen Akteuren im Bereich Pflege und Gesundheit.

Das Kontaktbüro hat zum Ziel, die Selbsthilfe im Bereich Pflege zu stärken. Pflegende Angehörige erhalten dort eine Möglichkeit zur Aussprache, Entlastung und Information. Die Sprechzeiten sind mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr und nach Vereinbarung. Das Kontaktbüro ist in den Räumen der Bürgerinformation Ge-

sundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (Bigs) zu finden (Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, zweites Obergeschoss).

In der Stadt Gütersloh möchte das Kontaktbüro eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige aufbauen. Der Gesprächskreis ermöglicht den Teilnehmenden einen Raum zum Austausch und Beisammensein in ruhiger Atmosphäre. Willkommen sind nicht nur Angehörige erwachsener Pfleger, sondern auch pflegebedürftiger Kinder. Das erste Treffen findet morgen, Dienstag, ab 10 Uhr im Gruppenraum des Wohnparks Dr. Murken, Neuenkirchener Straße 12 in Gütersloh, statt.



Die neue zuständige Mitarbeiterin des Kontaktbüros Pflege-Selbsthilfe ist Irina Perschin (vorn) gemeinsam mit (v.l.): Jenny von Borstel (Bigs), Thomas Kuhlbusch (Dezernent Gesundheit, Ordnung und Recht), Christel Kunz (Abteilung Gesundheit) und Dr. Matthias Gubba (Abteilungsleiter Gesundheit).

Selbsthilfe-Truck



Selbsthilfe-Städtern: Matthias Gubba (Leiter Abteilung Gesundheit Kreis Gütersloh), Anette Harnischfeger (Sprecherin der Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Jenny von Borstel (BIGS), Michael Hilbert (ADK NordWest), Katja Prusse (BIGS), Julia Kruse (Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände NRW) und Christel Kuntz (Kreis Gütersloh) haben sich an den Vorbereitungen für den ersten Stopp des NRW-Selbsthilfe-Trucks in Gütersloh beteiligt. FOTO: ANDREAS FRIEDT

Selbsthilfe-Truck kommt nach Gütersloh

Tourstopp: Das Thema Schlaganfall steht im Fokus der Informationskampagne, am Samstag, 21. April, auf dem Kolbplatz. In Deutschland trifft es 270.000 Menschen pro Jahr

Von Amélie Förster

■ Gütersloh. „Pro Jahr erleiden rund 1.000 Menschen in Gütersloh einen Schlaganfall“, sagt Anette Harnischfeger, die Sprecherin der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe im Kreis Gütersloh.

Die Gruppe feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wird 25 Jahre alt. Aus diesem Anlass macht der NRW-Selbsthilfe-Truck am 21. April Stopp auf dem Kolbplatz in Gütersloh. Das Programm „Schlaganfall – Was dann?“, das Harnischfeger unter anderem gemeinsam mit Jenny von Borstel für diesen Tag ausgearbeitet hat, umfasst Ärzte-Vorträge und Beiträge anderer Experten, die sich beruflich mit dem Thema befassen. Von Borstel ist Mitarbeiterin in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh, kurz BIGS ge-

nannt. Die BIGS informiert über sämtliche Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh. „Wir möchten das Thema Selbsthilfe vor Ort vorantreiben“, sagt von Borstel. „Deshalb kommt der Selbsthilfe-Truck in diesem Jahr auch gleich zwei Mal nach Gütersloh.“

Der Truck sei ein Ergebnis der Arbeitsgemeinschaft der

Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW. Sprecherin Julia Kruse erklärt: „In NRW zeichnet sich ab, dass die Selbsthilfegruppen größtenteils keinen Nachwuchs mehr bekommen. Besonders auf dem Land nimmt die Präsenz der Selbsthilfegruppen ab.“ Die Arbeitsgemeinschaft habe überlegt, wie sie die Selbsthilfe öffentlichkeitswirksam an

die Bürger heranbringen könne. „Durch den Truck wird die „Selbsthilfe mobil“, sagt Kruse. Heute wird das Fahrzeug in Düsseldorf offiziell eingeweiht. Der erste Stopp ist Recklinghausen, danach geht es nach Duisburg und dann steht auch schon Gütersloh auf dem Plan. Im Anschluss tourt der Truck durch NRW und kommt am 6. Oktober wieder zurück

in die Dalkesstadt. Anlass ist die Woche der seelischen Gesundheit – dann informiert die BIGS über die Selbsthilfegruppen im Bereich seelische, psychische Gesundheit sowie Suchterkrankungen.

Neben den Schlaganfallpatienten richtet sich die Veranstaltung am 21. April aber auch an alle Menschen, die Angehörige haben, die bereits an Schlaganfall erkrankten und zum Beispiel Hilfe bei der Betreuung benötigen, erklärt Harnischfeger. Darüber hinaus werde über die Ausbildung zum Schlaganfallhelfer informiert. Diese unterstützen Menschen nach dem stationären Aufenthalt in der Nachsorge.

Laut der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bekommen in Deutschland rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Etwa 30.000 davon sind unter 55 Jahre alt, knapp 70.000 Fälle erleiden zum zweiten Mal einen Schlaganfall.

Programm am 21. April am Selbsthilfe-Trucks

- 11 Uhr – Eröffnung der Veranstaltung
- 11.20 Uhr – Medizinische Versorgung nach einem Schlaganfall: Die Ärzte Reinhard Dümke und Matthias Hirschberg werden zu diesem Thema informieren. Im Anschluss spricht Stefan Stricker von der deutschen Schlaganfall-Hilfe
- 12 Uhr – Vorstellung des Schlaganfall-Lösenspro-

gramms: Den Auftakt zum nächsten Programmpunkt macht Stefan Stricker, danach sprechen Schlaganfall-Lösens und Schlaganfallhelfer sowie Anette Harnischfeger von der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

- 12.40 Uhr – Hilfsmittel und therapeutische Versorgung: Mitarbeiter eines Sanitätshauses sowie Ergo- und Physiotherapeuten beraten zum Thema

- 13.20 Uhr – Vorstellung der Selbsthilfegruppen und Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe: Eric Beyers vom Landesverband NRW e.V., Anette Harnischfeger von der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe, Jenny von Borstel von der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh sowie Vertreter der Krankenkassen äußern sich

Selbsthilfe-Truck

Selbsthilfe-Truck soll das Thema Schlaganfall in den Fokus rücken

Kreis Gütersloh (Iw). Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Gütersloh und des 25-jährigen Jubiläums der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe hat sich die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises (Bigs) etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Am Samstag, 21. April, macht der Selbsthilfe-Truck mit einer integrierten Bühne von 11 bis 14 Uhr Halt auf dem Kolbeplatz in Gütersloh.

Der Tag steht ganz unter dem Titel „Schlaganfall – Was dann?“. Nicht nur Ärzte werden die medizinischen Aspekte der Krankheit erläutern, auch die Selbsthilfegruppe, die Schlaganfalllotsen und Therapiemöglichkeiten werden vorgestellt. Damit es nicht bei Vorträgen bleibt, spielt die Gruppe Inclusionics zwischendurch, und die Clownin Astrid Hauke

tritt als Lieselotte Quetschkommode auf.

Der Selbsthilfe-Truck gehört zu dem Projekt „Bewegt in NRW“ vom Fachausschuss Sucht, der Gesundheitshilfe NRW, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe und der Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die Tour durch die Krankenkassen und -verbände im Land. Wofür die Kommunen den Truck einsetzen, bleibt ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass es sich um das Thema Selbsthilfe dreht. „Wir hoffen, dass wir durch die Aktion nochmal einen anderen Zugang zum Thema Schlaganfall schaffen können“, sagt Jenny von Borstel von der Bigs.

Anette Harnischfeger, Sprecherin der Selbsthilfegruppe Schlaganfall, will den Besuchern zeigen, was durch die Treffen und Austausch mit anderen Betroffenen alles möglich ist. Ge-

jüngeren Menschen sei das Thema noch nicht so präsent. Dabei könne ein Schlaganfall jeden treffen – auch schon Kinder.

Die Idee, einen Truck durch NRW zu schicken, sei gekommen, als sich Fachkräfte darüber ausgetauscht hätten, wie sie die Selbsthilfegruppen mehr ins Licht der Öffentlichkeit rücken könnten, berichtet Julia Kruse von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und -verbände. Gerade im ländlichen Bereich sei es so, dass immer weniger junge Menschen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen knüpften. Finanziert wird das Projekt durch die Krankenkassen und -verbände.

Die Bigs hat übrigens den Truck schon für einen zweiten Termin in diesem Jahr gebucht: Am Samstag, 6. Oktober, geht es im Zuge der Wochen der seelischen Gesundheit um psychische Belastungen und Sucht.

Kurz & knapp

Der Selbsthilfe-Truck des Landes NRW ist heute, Samstag, auf Einladung der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle auf dem Kolbeplatz in Gütersloh. Von 11 bis 14 Uhr gibt es Infos zum Thema Schlaganfall.



Aktion am 21. April

Freuen sich auf Besucher am Truck: (v. l.) Dr. Matthias Gubba vom Kreis, Anette Harnischfeger (Selbsthilfegruppe Schlaganfall), Jenny von Borstel (Bigs), Michael Hilbert (AOK), Katja Prause (Bigs), Julia Kruse (Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und -verbände NRW) sowie Christel Kunz vom Kreis.

Programm

- Das Programm am 21. April:
- 11 Uhr: Eröffnung mit der stellvertretenden Landrätin Dr. Christine Disselkamp, dem stellvertretenden Bürgermeister Matthias Trepper und den Inclusionics.
 - 11.20 Uhr: Medizinische Versorgung nach einem Schlaganfall.
 - 12 Uhr: Vorstellung des Schlaganfalllotsen-Programms.
 - 12.40 Uhr: Hilfsmittel und therapeutische Versorgung.
 - 13.20 Uhr: Vorstellung der Selbsthilfegruppen und Förderungsmöglichkeiten der Selbsthilfe.

Bild: Walkusch

Programmflyer NRW Selbsthilfe-Truck
„Schlaganfall – Was dann?“

NRW Selbsthilfe-Tour 2018

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour statt. Das Ziel ist auf diesem Weg für die Selbsthilfe zu werben.

Selbsthilfe hilft

... davon sind hunderttausende chronisch kranke Menschen überzeugt

In NRW haben sich über eine halbe Million Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Die Veranstaltungen, Treffen und Aktionen dieser Gruppen sind sehr unterschiedlich und ihre Arbeit vielfältig.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von einer ähnlichen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind oder die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Menschen, einen Weg aus ihrer persönlichen Betroffenheit zu finden und den Blick nach vorn zu richten:

Selbsthilfe bewegt etwas

- S** elbstbewusstsein stärken
- E** rfahrungen austauschen
- L** ebenslust wiederfinden
- B** ewegung bewahren und gestalten
- S** elbstkenntnis fördern
- T** eilhaber ermöglichen
- H** ilf geben und erfahren
- I** nitiative ergreifen
- L** ebensperspektiven entwickeln
- F** ähigkeiten stärken
- E** mpathie erleben

www.nrw-selbsthilfe-tour.de

Tourstop in Gütersloh

Samstag, 21.04.2018

11:00 – 14:00 Uhr auf dem Kolbeplatz

Veranstalter:



Die BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreises Gütersloh – ist eine unabhängige Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Gütersloh zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Pflege und Selbsthilfe.

- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Wegweiser im Gesundheitswesen
- Gesundheits- und Pflegeinformation

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Tel.: 0 52 41 – 82 35 86

bigsgt-net.de
www.kreis-guetersloh.de

www.nrw-selbsthilfe-tour.de



Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V gefördert von:



Tourstop in Gütersloh

Samstag, 21.04.2018

11:00 – 14:00 Uhr auf dem Kolbeplatz
„Schlaganfall – Was dann?“

#SelbsthilfeBewegt

Schlaganfall

Was dann?

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall aus Gütersloh wird 20 Jahre alt. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe feiert ihr 25-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass wird das Programm dem Thema „Schlaganfall – Was dann?“ gewidmet.

Derzeit existieren im Kreis Gütersloh ca. 240 Gruppen einschließlich Sportgruppen für bestimmte Erkrankungen. Davon widmen sich 8 Gruppen dem Thema Schlaganfall. Mitglieder der Schlaganfallgruppen sowie Experten aus den stationären und ambulanten Versorgungseinrichtungen stehen am 21. April zum Gespräch zur Verfügung.

Darüber hinaus erhalten interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

„Schlaganfall kann jeden treffen, aber jeder kann auch etwas tun!“

Liz Mohr, Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Mehr als 60 Prozent der Betroffenen sind dauerhaft auf Therapie, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Experten gehen davon aus, dass die Zahlen weiter steigen werden. Auch jüngere Menschen sind zunehmend betroffen, weil sich unsere Lebensgewohnheiten deutlich verändert haben. 70 Prozent aller Schlaganfälle sind vermeidbar. Und wer die Symptome eines Schlaganfalls kennt und im Notfall richtig handelt, kann oft schwerwiegende Folgen verhindern.

Moderation

Moderiert wird die Veranstaltung von der freien Journalistin Brigitte Büscher. Die Gütersloherin arbeitet als Reporterin und Moderatorin für verschiedene Redaktionen. Dem Thema „Schlaganfall“ führt sie sich besonders durch ihre ehrenamtliche Arbeit bei der Bürgerstiftung Gütersloh verbunden, die verschiedene Projekte in diesem Themenbereich gefördert hat.

Programm

Samstag, 21.04.2018 auf dem Kolbeplatz

11:00 Uhr Eröffnung

Stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp
Stellv. Bürgermeister Matthias Trepper

Inclusivics

Gemeinsame Musik von Menschen mit und ohne Behinderung

Moderation

Journalistin Brigitte Büscher

Schlaganfall – Was dann?

In mehreren Austauschrunden werden unterschiedliche Möglichkeiten der Hilfe nach einem Schlaganfall erläutert.

11:20 Uhr Medizinische Versorgung nach einem Schlaganfall

Dr. med. Thomas Klob
Neurologe, Chefarzt Klinik für Neurologie am Sankt Elisabeth Hospital sowie Chefarzt Klinik für Neurologie am LWL – Klinikum Gütersloh

Dr. med. Matthias Hirschberg

Neurologe,
Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie

Stefan Stricker

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

12:00 Uhr Vorstellung des Schlaganfall-Lotsenprogramms

Stefan Stricker

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schlaganfalllotsen

Schlaganfallhelfer

Anette Harnischfeger

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

12:40 Uhr

Hilfsmittel und therapeutische Versorgung

Mitarbeiter des Sanitätshauses Mitschke
Ergotherapeuten

Physiotherapeuten

Vorstellung der Selbsthilfegruppen und Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe

Eric Beyers

Schlaganfall Landesverband NRW e.V.

Vertreter der Krankenkassen

Anette Harnischfeger

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe

Jenny von Borstel

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

14:00 Uhr

Ende der Veranstaltung

Lachen ist gesund!

Unter diesem Motto begrüßt Sie zwischen den Austauschrunden die Clownin Astrid Hauke als „Lieselotte Quetschkommode“.

Astrid Hauke ist zertifizierte Humortrainerin nach Michael Christensen (USA). Als Klinikclown und freie Dozentin arbeitet die studierte Pädagogin auch für die Stiftung „HUMOR Hilft HEILEN“ von Dr. Eckart von Hirschhausen. Als Glücksbotschafterin verspricht sie gute Laune und steht für mehr Mitmenschlichkeit, Nähe und Vertrauen ein. Regelmäßig besucht sie die Bewohner von Seniorenheimern, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern.



Programmflyer NRW Selbsthilfe-Truck
„Seelische Gesundheit im Blick“

NRW Selbsthilfe-Tour 2018

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour statt. Das Ziel ist auf diesem Weg für die Selbsthilfe zu werben.

Selbsthilfe hilft

... davon sind hunderttausende chronisch kranke Menschen überzeugt.

In NRW haben sich über eine halbe Million Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Die Veranstaltungen, Treffen und Aktionen dieser Gruppen sind sehr unterschiedlich und ihre Arbeit vielfältig.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von einer ähnlichen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind oder die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Menschen, einen Weg aus ihrer persönlichen Betroffenheit zu finden und den Blick nach vorn zu richten:

Selbsthilfe bewegt etwas!

- S** elbstbewusstsein stärken
- E** rfahrungen austauschen
- L** ebenslust wiederfinden
- B** ewegung bewahren und gestalten
- S** elbstkenntnis fördern
- T** eilhabe ermöglichen
- H** alt geben und erfahren
- I** nitiative ergreifen
- L** ebensperspektiven entwickeln
- F** ähigkeiten stärken
- E** mpathie erleben

www.nrw-selbsthilfe-tour.de

Tourstop in Gütersloh

Freitag, 05.10.2018

11:00 - 14:30 Uhr auf dem Berliner Platz

Veranstalter:



- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Wegweiser im Gesundheitswesen
- Gesundheits- und Pflegeinformation

BIGS - Bürgerinformation Gesundheits und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Tel.: 0 52 41 - 82 35 86

bigsgt-net.de
www.kreis-guetersloh.de

www.nrw-selbsthilfe-tour.de



Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V gefördert von:



Seelische Gesundheit im Blick

Der NRW-Selbsthilfetruck macht einen Tourstop in Gütersloh zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit. Diese wird zum 4. Mal vom Gütersloher Bündnis gegen Depression und weiteren Kooperationspartnern veranstaltet. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Gütersloh Henning Schulz.

Viele Millionen Menschen leiden an ernststen seelischen und psychischen Störungen. Dabei zählen Depressionen und Angststörungen zu den häufigsten Erkrankungen. Andere seelische Erkrankungen sind Suchte, Burnout, ADHS, Zwänge, Psychosen und weitere psychiatrische Krankheitsbilder.

Bei der Eröffnungsveranstaltung werden in mehreren Austauschrunden die Veranstaltungen der Woche der seelischen Gesundheit vorgestellt. Des Weiteren wird über verschiedene seelische Erkrankungen informiert und Wege zur seelischen Gesundheit aufgezeigt.

„Mir hat der Besuch der Angst, Panik, Depression –Selbsthilfegruppe sehr geholfen, im Leben wieder zurecht zu kommen.“

Teilnehmende der Selbsthilfegruppe

Derzeit existieren im Kreis Gütersloh ca. 240 Selbsthilfegruppen einschließlich Sportgruppen für bestimmte Erkrankungen. Mitglieder verschiedener Gruppen, z.B. zum Thema Angst, Panik, Depression und Suchterkrankungen sowie Experten aus den stationären und ambulanten Versorgungseinrichtungen stehen am 5. Oktober zum Gespräch zur Verfügung.

Darüber hinaus erhalten interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Moderation

Philipp Fleiter arbeitet seit zehn Jahren bei Radio Gütersloh und moderiert außerdem Veranstaltungen wie das Kneipenquiz in der Gütersloher Weberei. Er sagt: „Gerade in meinem oft stressigen Job ist es sehr wichtig, auf meinen Körper und meine Seele aufzupassen. Auch weil ich in meinem persönlichen Umfeld schon öfter mit psychischen Erkrankungen wie Burnout zu tun hatte, liegt mir das Thema seelische Gesundheit sehr am Herzen.“

Programm

Freitag, 05.10.2018 auf dem Berliner Platz

11:00 Uhr

Eröffnung

Stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp

Stellv. Bürgermeisterin Monika Paskarbies

Inclusonics

Gemeinsame Musik von Menschen mit und ohne Behinderung

Moderation

Philipp Fleiter (Radio Gütersloh)

11:30 Uhr

Blick auf die Woche der seelischen Gesundheit

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.

Klaus-Thomas Kronmüller

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh

Dr. Anja vom Orde

profamilia, Gütersloh

Irina Scheit

Mit Migranten für Migranten – Gesundheitslotsin und Elterntalk Regionalbeauftragte Gütersloh

12:15 Uhr

Selbsthilfe – ein Weg zur seelischen Gesundheit

Karin Schüre

Angst, Panik, Depression – Selbsthilfegruppe

Günter Philipps

AG der Suchtselbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Jenny von Borstel

BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Vertreter der Krankenkassen

Musik, Kunst, Yoga, Tanz, Achtsamkeit – Wege zur seelischen Gesundheit

Kirstin Bernstein-Rivers

Yogalehrerin

Nicola Steffens

KunstWerk Atelier des Wertkreises Gütersloh

Thomas Hundt

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

Wenn der Körper die Seele krank macht und wenn die Seele den Körper krank macht

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.

Klaus-Thomas Kronmüller

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh

Dr. Carl Schreiner

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

14:30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Musik und Aktionen

Zwischen den Austauschrunden:

- Duo „center of attention“
- Mitsingaktionen, Body Scan, kleine Achtsamkeitsübungen ...

Während der Veranstaltung:

- Chapeau Doro – Aktionskünstlerin Dorothea Wenzel: Kreationen von Hüten vor Ort zur Persönlichkeit der Trägerin / des Trägers
- Kunstevent – KunstWerk Atelier des Wertkreises Gütersloh
- Bei entsprechendem Interesse bemühen wir uns um die barrierefreie Gestaltung der Veranstaltung für schwerhörige bzw. erตาubte Besucher. Dafür ist eine vorherige Anmeldung in der BIGS notwendig.

Handzettel zur
Woche der seelischen Gesundheit 2018

05. – 17. Oktober 2018



**4. GÜTERSLOHER WOCHE
DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

FR 05.10. ERÖFFNUNG DER 4. GÜTERSLOHER WOCHE
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT MIT DEM
NRW-SELBSTHILFETRUCK

Wer: BIGS, Experten zum Thema seelische Gesundheit
Wo: Berliner Platz, Innenstadt Gütersloh
Wann: 11:00 Uhr bis 14:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

MO 08.10. »INS BLAUE HINEIN«
VERNISSAGE

Wer: Arbeitsgemeinschaft Sucht &
Wertkreis Gütersloh gGmbH
Wo: Feldstraße 14, 33330 Gütersloh
Wann: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»WELCHE VERHÜTUNGSMETHODE
PASST ZU MIR?«
VORTRAG UND DISKUSSION

Wer: Dr. Anja vom Orde
Wo: pro familia Beratungsstelle, Roonstraße 2,
33330 Gütersloh
Wann: 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»DEPRESSION WAS DANN?«
VORTRAG UND DISKUSSION

Wer: Bruno Hemkendreis und Betroffenenvertreterin
Wo: Vortragsraum Stadtwerke, Berliner Straße 260,
33330 Gütersloh
Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

05. – 17. Oktober 2018

MO 08.10. »UND DANN STEHT EINER AUF UND ÖFFNET
DAS FENSTER«
LESUNG

Wer: Susann Pásztor, eine Veranstaltung des Hospizvereins
Gütersloh e.V.

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DI 09.10. »SCHAM UND SCHULD«
VORTRAG UND DISKUSSION

Wer: Arbeitsgemeinschaft Sucht & Bernhard Salzmann Klinik

Wo: Feldstraße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»MEDIENNUTZUNG SINNVOLL GESTALTEN«
VORTRAG UND GESPRÄCHE ZUM UMGANG VON
KINDERN UND JUGENDLICHEN MIT DIGITALEN MEDIEN

Wer: Irina Scheit (Elterntalk NRW), Tanja Milse und Medienscouts des
Ev. Stift. Gymnasiums

Wo: Studio des Ev. Stift. Gymnasiums, Feldstraße 13, 33330 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

FORUM SCHLAGANFALL »LOTSEN, HELFER UND
SELBSTHILFE IM KREIS GÜTERSLOH«
TALKRUNDE

Wer: Betroffene, ehrenamtliche und professionelle Helfer

Wo: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Schulstraße 22,
33311 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

TANZEN FÜR DIE SEELE – »TANGO ARGENTINO«
KENNEN LERNEN!

WORKSHOP MIT KURZVORTRAG

Wer: Hildegard Winkler und Michael Buchner, Dr. Christiane Rasmus

Wo: »La Guardilla«, Im Fächtei 150, 33334 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Handzettel zur Woche der seelischen Gesundheit 2018

MI 10.10. »PSYCHISCHE BELASTUNG PFLEGENDER /BEGLEITENDER ANGEHÖRIGER«

VORTRAG

Wer: Ruth Strutz, Psychologin
Wo: AOK Gütersloh, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh
(kostenloses Parken für die Veranstaltung im Parkhaus an der AOK möglich)
Wann: 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»WIE ICH LERNT, DIE ZAHLEN ZU LIEBEN«

FILM UND DISKUSSION

Wer: FLEX® Eingliederungshilfe gGmbH,
ein Unternehmen der Diakonischen Stiftung Ummeln
Wo: Filmkunst- und Programmokino Bambi und Löwenherz,
Bogenstraße 3, 33330 Gütersloh
Wann: 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»AUFOPFERN IST KEINE LÖSUNG«

LESUNG

Wer: Janine Berg-Peer
Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Wann: 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DO 11.10. »MIGRATION UND SEELISCHE GESUNDHEIT« (IN RUSSISCHER SPRACHE)

VORTRAG UND DISKUSSION

Wer: Irina Scheit
Wo: Jugendtreff Kattenstroth, Schledebrückstraße 168, 33334 Gütersloh
Wann: 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

YIN YOGA

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers
Wo: »Sportpark Elan«, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh
Wann: 09:45 Uhr bis 11:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

- DO 11.10. »YOGA UND POSITIVES DENKEN«**
WORKSHOP
Wer: Ulrich Rosen
Wo: Gymnastikraum der AOK, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh (kostenloses Parken für die Veranstaltung im Parkhaus an der AOK möglich)
Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- »UMGANG MIT TRAUMATISCHEN ERLEBNISSEN«**
VORTRAG UND DISKUSSION
Wer: Sabine Berger, Stephanie Rimmert
Wo: AOK Gütersloh, Barkeystraße 19 (Eingang von der Parkhausseite), 33330 Gütersloh (kostenloses Parken für die Veranstaltung im Parkhaus an der AOK möglich)
Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- FR 12.10. »DIE HEILSAME KRAFT DER MÄRCHEN«**
VORTRAG UND MÄRCHEN ERZÄHLEN
Wer: Ellen Bosse, Dr. Ulrich Kemper
Wo: Katharina-Luther-Haus, Feuerbornstraße 36, 33330 Gütersloh
Wann: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE**
Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.
Wo: Flussbetthotel, Wiesenstraße 40, 33330 Gütersloh
Wann: 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten: 19,90 € für das Essen
(Getränke sind nicht im Preis enthalten)
- SA 13.10. BODY BALANCE**
Wer: Kirstin Bernstein-Rivers
Wo: »Sportpark Elan«, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh
Wann: 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

**4. GÜTERSLOHER WOCHE
DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

05. – 17. Oktober 2018



**4. GÜTERSLOHER WOCHE
DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT**

SO 14.10. TAG DER OFFENEN TÜR
UND INFORMATIONSTAND IN DER SYRISCH-
ORTHODOXEN SANKT MARIA KIRCHE
Wer: Gemeinde Sankt Maria Kirche
Wo: Sankt Maria Kirche, Eichenallee 98 in 33332 Gütersloh
Wann: 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr Gottesdienst
11:30 Uhr bis 13:00 Uhr Diskussion
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Wer: Larissa Lakamper
Wo: Stadtpark / Botanischer Garten Gütersloh
(Eingang Parkstraße / Ecke Badstraße)
Wann: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

MI 17.10. »WENN DER SCHLAGANFALL DIE SEELE TRIFFT«
VORTRAG
Wer: Dr. Thomas Kloß, Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller
Wo: Elisabeth-Carree, Raum K3/4, Stadtring Kattenstroth 130,
33330 Gütersloh
Wann: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DI 09.10 - INFORMATIONSWOCHE ZUM THEMA
FR 12.10. »SEELISCHE GESUNDHEIT« IN DER BIGS
Wo: Stadtbibliothek, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Wann: Öffnungszeiten der BIGS:
Di, Mi, Do, Fr 10:00 Uhr bis 13:30 Uhr
Di, Do 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Flyer Projekt MiMi –
Mit Migranten für Migranten

Gesundheitsmediatoren/-innen



Impressum:
 Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. (EMZ),
 Herausgeber:
 Königstraße 6, 30175 Hannover
 Bildnachweis:
 Ethno-Medizinisches Zentrum e. V., Fotolia.com,
 Pressestelle des Kreises Gütersloh
 Stand:
 Juni 2019
 © Ethno-Medizinisches Zentrum e. V., alle Rechte vorbehalten

Ansprechpersonen vor Ort

Standortprojekträger Kreis Gütersloh

Für weitere Informationen zu den Gesundheitsmediatoren und -mediatorinnen sowie bei Anfragen für muttersprachliche Informationsveranstaltungen und deren Kostenklärung wenden Sie sich bitte an:

**Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfe-
kontaktstelle / Geschäftsstelle Gesundheits-
konferenz des Kreises Gütersloh**

Katja Prause, Jenny von Borstel
 Blessenstätte 1
 33330 Gütersloh
 Tel.: 05241 - 823586
 E-Mail: bigs@ggt-net.de



AWO Bezirksverband OWL e. V.

Fachdienste für Migration und Integration

Anita Börgen
 Königstraße 52
 33330 Gütersloh
 Tel.: 05241 - 4033815
 Mobil: 0160 - 93030263
 E-Mail: anita.boerger@awo-owl.de
 Sprechzeiten: donnerstags 10:00 - 13:00 Uhr
 und nach Vereinbarung



Projektförderer im Kreis Gütersloh

Bertelsmann BKK
 Auftragsbereich in Leitung und Service
Miele

Bundesweiter Projekträger

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
 Königstraße 6
 30175 Hannover
 Tel.: 0511 - 16841020
 E-Mail: info@ethnomed.com
 www.ethnomed.com



**Das Gesundheitsprojekt
 Mit Migranten
 für Migranten**



**Standort
Kreis Gütersloh**



Das Gesundheitsprojekt "Mit Migranten für Migranten - Interkulturelle Gesundheit im Kreis Gütersloh (MiMi)" wird vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. in Kooperation mit dem Kreis Gütersloh seit 2009 durchgeführt.

Ziel des Projekts ist es, Migranten/-innen den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem zu erleichtern, damit zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen wahrgenommen werden.

Dazu wurden engagierte Migranten/-innen als interkulturelle Gesundheitsmediatoren/-innen gewonnen und 2009, 2014 sowie 2016 geschult. Diese Mediatoren/-innen informieren ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache oder in deutscher Sprache über das deutsche Gesundheitssystem sowie über weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention.

Mit Unterstützung der ausgebildeten Gesundheitsmediatoren/-innen und der Akteure des Gesundheitswesens wird die Eigenverantwortung von Migranten/-innen für ihre Gesundheit gestärkt und damit die „gesunde Integration“ von Menschen mit Migrationshintergrund im Kreis Gütersloh unterstützt.

Das internationale MiMi-Programm (Mit Migranten für Migranten) wird seit 2003 in Deutschland an mehr als 60 Standorten und seit 2012 auch in Österreich realisiert.

Die ausgebildeten Gesundheitsmediatoren/-innen können von Institutionen, Gruppen oder einzelnen Personen für Informationsveranstaltungen über die Ansprechpersonen des Kreises Gütersloh angefragt werden.

Die Gesundheitsmediatoren/-innen im Kreis Gütersloh haben sich bisher in folgenden Themen qualifiziert:

- Alter, Pflege und Gesundheit
- Computer-, Internet- und Glücksspielsucht
- Das deutsche Gesundheitssystem
- Diabetes
- Ernährung und Bewegung
- Erste Hilfe beim Kind
- Gefahren des Alkoholkonsums
- Gesunde Zähne und Mundgesundheit
- Gewaltprävention
- Impfschutz
- Kindergesundheit und Unfallprävention
- Schwangerschaft und Familienplanung
- Seelische Gesundheit

Für den Einsatz von Gesundheitsmediatoren/-innen gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Im Folgenden finden Sie zwei Beispiele.

Beispiel Kindergarten

Sie betreuen in Ihrem Kindergarten viele Kinder mit Migrationshintergrund. Bei der Verständigung mit den Eltern kommt es häufiger zu Problemen.

Sie vermuten, dass diese Eltern nicht ausreichend über Themen wie Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen etc. informiert sind.

Sie haben die Möglichkeit, mit Hilfe von Gesundheitsmediatoren/-innen regelmäßige Informationsveranstaltungen in den Muttersprachen der Eltern durchzuführen. So können Sie die Eltern erreichen und dadurch nachhaltig die Gesundheit der Kinder verbessern.

Beispiel Sozialraum

Sie führen offene Angebote (z. B. Sprachkurse, Elternkurse) in einem Stadtteil mit hohem Migrantenanteil durch und bemerken in Ihrer täglichen Arbeit mit den Menschen Informationsdefizite in Fragen der Gesundheitsversorgung.

Sie können Gesundheitsmediatoren/-innen einladen, die in Ihren Gruppen bzw. Kursen einmalige oder mehrmalige Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen durchführen. Diese Veranstaltungen können auch zweisprachig (Deutsch/Muttersprache) durchgeführt werden. Auf diese Weise können Ihre Teilnehmer/-innen Handlungsanleitungen für eine gesunde Lebensweise vermittelt bekommen.

Sprachen

Das MiMi-Gesundheitsprojekt richtet sich vorrangig an Migranten/-innen mit folgenden Muttersprachen:

- Albanisch
- Arabisch
- Aramäisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Kurdisch
- Persisch (auch Farsi/Dari)
- Polnisch
- Portugiesisch
- Rumänisch
- Russisch
- Serbokroatisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ukrainisch

Flyer Projekt MiMi – Mit Migranten für Migranten
MiMi – Gewaltprävention

Träger und Förderer

Bundesweiter Projektträger

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königsstraße 6 · 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de
www.ethnomed.com

Ansprechpartnerin:

Mirjam Langewitz (Projektkoordination)
Telefon: 0157 72861056
Mo. bis Fr. 9 bis 15 Uhr
E-Mail: gerndar@mimi.eu

Kooperationspartner im Kreis Gütersloh

Bertelsmann BKK, BKK Miele, Arbeiterwohlfahrt –
Fachdienste für Migration und Integration



Förderer

Das Projekt „MiMi-Gewaltprävention“ wird gefördert durch die Beauftragte für Migration, Flüchtlinge und Integration, Staatsministerin Aydan Özoguz.



AnsprechpartnerInnen

Für weitere Informationen zu den Mediatorinnen und bei Anfragen für muttersprachliche Informationsveranstaltungen zum Thema „Gewaltprävention“ wenden Sie sich bitte an:

MiMi-Standortkoordination

Anilla Börger
Telefon: 05241 7080642
Do. 10 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung
E-Mail: guetersloh@mimi.eu



Impressum

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königsstraße 6 · 30175 Hannover
Bildnachweis: Fotolia.com, Tom Plazer
Stand: Juni 2017
© Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., alle Rechte vorbehalten



**MiMi-Gewaltprävention
mit Migrantinnen für Migrantinnen**

Standort Kreis Gütersloh



MiMi-Gewaltprävention im Kreis Gütersloh

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. Ziel des MiMi-Gesundheitsprojekts „MiMi – Mit Migrantinnen für Migrantinnen“ ist es, mehrsprachige und kultursensible Prävention für Migrantinnen und Migranten anzubieten.

Deshalb haben wir engagierte Frauen mit Migrationshintergrund gewonnen. Sie sind als Vorbilder bereit, bürgerschaftliche Verantwortung zu übernehmen und die Integration ihrer Landsfrauen zu fördern. Dafür haben wir sie zu interkulturellen Mediatorinnen für Gewaltprävention geschult. Sie haben gelernt, welche Formen von Gewalt es gibt und welche Rechte sowie Schutzmöglichkeiten Frauen in Deutschland haben.

Mit Unterstützung der ausgebildeten Mediatorinnen und der Fachkräfte aus dem Gewaltschutzsystem wird die Eigenverantwortung von Migrantinnen und damit die „gesunde Integration“ von geflüchteten Frauen im Kreis Gütersloh unterstützt.

Die ausgebildeten Gesundheitsmediatorinnen für Gewaltprävention können von Institutionen (z. B. Flüchtlingsheimen), Gruppen oder einzelnen Personen für Informationsveranstaltungen über die Ansprechpartnerinnen im Kreis Gütersloh angefragt werden.

Zusätzlich bieten wir Ihnen Materialien zum Thema „Schutz und Sicherheit vor Gewalt in Deutschland“ teilweise in mehreren Sprachen an.

Informationsangebote

Wir bieten Ihnen zu wichtigen Schwerpunktthemen rund um das Thema „Schutz und Sicherheit vor Gewalt in Deutschland“ Informationsveranstaltungen in verschiedenen Sprachen an:

- Was ist Gewalt?
- Strategien der Täter & Risiken für Frauen und Kinder
- Welche Folgen kann Gewalt haben?
- Welche rechtlichen Regelungen gibt es in Deutschland?
- Welche Wege aus der Gewalt gibt es?
- Kontaktadressen zu regionalen Beratungsstellen und Obdachstellen im Kreis Gütersloh

Sprachen

Das Projekt „MiMi-Gewaltprävention“ im Standort Kreis Gütersloh richtet sich vorrangig an Migrantinnen mit folgenden Muttersprachen:

- Albanisch
- Arabisch
- Aramäisch
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Kurdisch
- Persisch (auch Farsi/Dari)
- Russisch
- Serbokroatisch
- Türkisch

Zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden, wenn Sie an Informationsveranstaltungen interessiert sind. Gerne prüfen wir, wie wir Sie unterstützen können.

Unsere Veranstaltungen sind in der Regel kostenlos. Teilnehmergebühren werden generell nicht erhoben.

Einsatzmöglichkeiten

Für den Einsatz von Gesundheitsmediatorinnen für Gewaltprävention gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Im Folgenden finden Sie zwei Beispiele.

Beispiel Flüchtlingseinrichtung

In Ihrer Einrichtung betreuen Sie viele Flüchtlingsfrauen, die in großen Gemeinschaftsräumen untergebracht sind. Ihnen fällt auf, dass einige Frauen wiederholt um Einzelräume bitten, da sie Angst vor einigen männlichen Flüchtlingen haben. Auch stellen diese Frauen wiederholt Fragen zu Schutzmöglichkeiten vor Gewaltübergriffen. Durch Sprachbarrieren können diese jedoch nicht immer vollständig beantwortet werden.

Sie haben die Möglichkeit, Mediatorinnen für Gewaltprävention einzusetzen, die in Ihrer Einrichtung eine Informationsveranstaltung zum Thema „Wege aus der Gewalt sowie Kontaktstellen am Standort“ veranstalten. Auf diese Weise können die Betroffenen mehrsprachig, kultur- und geschlechtersensibel über diese Inhalte informiert und so der Zugang zu den Hilfsangeboten verbessert werden.

Beispiel Beratungsstelle

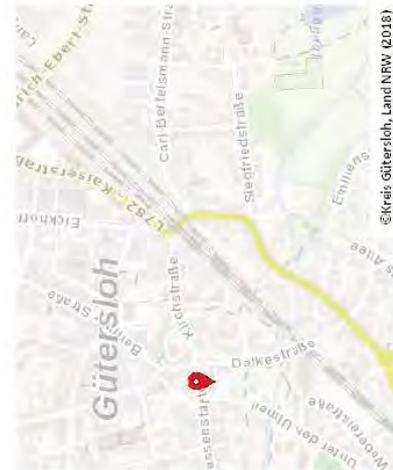
Sie betreuen in Ihrer Beratungsstelle seit kurzer Zeit mehrere Flüchtlingsfrauen, die in Erstaufnahmeeinrichtungen bereits Gewalt erfahren haben. Diese möchten Sie gerne näher über die Rechte von Frauen in Deutschland informieren. Bei der Verständigung kommt es häufiger zu Problemen. Sie vermuten, dass diese Frauen nicht ausreichend über Themen wie Formen und Folgen von Gewalt, Täterstrategien und Risikofaktoren sowie rechtliche Regelungen in Deutschland informiert sind.

Sie haben die Möglichkeit, im Tandem zusammen mit Mediatorinnen für Gewaltprävention Informationsveranstaltungen in den Muttersprachen der Frauen durchzuführen. So können Sie diese besser erreichen und dadurch die Wege aus der Gewalt fördern.

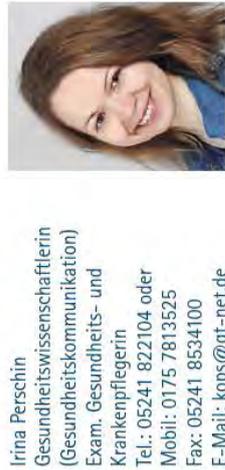
Flyer Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

So erreichen Sie uns

- mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Haltestellen
„Alter Kirchplatz“, Buslinie 204 und
„Alte Heuwaage“ Buslinie 207
- mit dem Auto:
Parkplätze
Kurzzeit-Parkmöglichkeiten vor dem Haus;
sonst Weberei, Dalkestraße, Daltropstraße,
Unter den Ulmen
- Behindertenparkplätze
im Hof der Bibliothek,
Zufahrt „Unter den Ulmen“



Kontakt



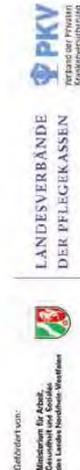
Irina Perschin
Gesundheitswissenschaftlerin
(Gesundheitskommunikation)
Exam. Gesundheits- und
Krankenpflegerin
Tel.: 05241 822104 oder
Mobil: 0175 7813525
Fax: 05241 8534100
E-Mail: kops@gt-net.de

www.kreis-guetersloh.de
über folgenden Pfad:
Gesundheit > Beratung & Information > KoPS

Sprechzeiten: mittwochs 10:00 bis 12:00 Uhr
sowie nach vorheriger Vereinbarung

Sitz: BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh,
2. Obergeschoss in der Stadtbibliothek
Blessenstätte 1
33330 Gütersloh

Fotos: flashpics/Fotolia.com
Stand: September 2018



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

für Pflegebedürftige und Angehörige

www.kreis-guetersloh.de

Das Kontaktbüro

Für niemanden ist es mehr ein Geheimnis, dass die Bevölkerung Deutschlands zunehmend altert. Das Alter bringt nicht selten mehrere Erkrankungen mit sich, die mit einer Pflegebedürftigkeit einhergehen. Zumeist wird die Pflege im häuslichen Umfeld von den Angehörigen übernommen. Es ist davon auszugehen, dass der Bedarf an Pflege weiter ansteigen wird.

Die Pflege und Betreuung von Menschen bringen vielfältige Herausforderungen mit sich. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit mit diesen Anforderungen umzugehen und geben die Gelegenheit, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Die Selbsthilfe im Bereich der Pflege soll durch das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) gefördert werden. Das Ziel ist es, pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit zur Aussprache, Entlastung und Information anzubieten.

Gleichzeitig soll das Kontaktbüro die Vernetzung und Kooperation zwischen den vorhandenen Beratungs- und Unterstützungsangeboten im Bereich der Pflege fördern. Dabei steht für uns der Blickwinkel der pflegenden Angehörigen und Pflegebedürftigen stets im Vordergrund.

Angebote

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

- vermittelt interessierte pflegende Angehörige und Pflegebedürftige in Pflegeselbsthilfegruppen
- unterstützt bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- berät und begleitet bereits bestehende Selbsthilfegruppen
- gibt Hilfestellung, die Betreuung der Pflegebedürftigen während der Gruppenstunden zu organisieren
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- fördert die Kooperation und Vernetzung mit lokalen Akteuren im Bereich der Pflege

Weitere Informationen

Informationen über Pflegeselbsthilfe finden Sie auf der Homepage des Kreises Gütersloh:

www.kreis-guetersloh.de
über folgenden Pfad:
Gesundheit > Beratung & Information > KoPS

Die Internetseite enthält aktuelle Informationen und Angebote des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe.



Weitere Informationen rund um das Thema Pflege bietet das Pflege-Informationssystem-Online des Kreises Gütersloh:

www.pflege-gt.de

BIGS-Flyer 2019



Information und Beratung zu den Themen

- Gesundheit/Pflege
- Selbsthilfe

Ansprechpartnerin für Selbsthilfe
Jenny von Borstel

Ansprechpartnerin für Gesundheit/Pflege
Kajja Prause

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh
(2. Etage der Stadtbibliothek)
Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

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

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

Öffnungszeiten

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

In den Schulferien ist die BIGS geschlossen.

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 2019**

Veranstaltungsort

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

Do. 19.09.19 „Patienten & Arzneimittel im Blick“ – Risiken vermindern und Arzneimitteltherapie verbessern
Dr. Olaf Elsner, Apotheker, Storch-Apothek Gütersloh

Do. 10.10.19 „Ich hab's doch nicht am Kopf!“ – Einblicke in die Welt der Psychosomatik
Mairek Czekała, Ärztin, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

Do. 14.11.19 „Psychoonkologie“ – Psychologische Unterstützung bei Krebserkrankungen
Dipl. Psych. Ulrike Weichert-Zimmermann, Psychoonkologin, Klinikum Gütersloh

**21. Selbsthilfefest 2019
im Kreis Gütersloh am
8. September in Rietberg**



Bei entsprechendem Interesse bemühen wir uns um die barrierefreie Gestaltung der Veranstaltung für schwerhörige bzw. erlaubte Besucher. Dafür ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

**BIGS-Bürgerinformation
Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle**



Vermittlung in Selbsthilfegruppen



Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen



Gesundheitsinformation



Pflegeinformation

bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig

2019

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.

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 Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit, z.B. durch Selbsthilfefrage, 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



BIGS-Team



Jenny von Borstel, Katja Prause, Diana Ortkras

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Jenny von Borstel,
Dipl. Sozialarbeiterin,
Trauerbegleiterin,

Heilpraktikerin eingeschränkt auf Psychotherapie

Katja Prause,
Gesundheitswissenschaftlerin
(BSc Gesundheitskommunikation),
examinierte Pflegekraft

Diana Ortkras,
staatl. geprüfte Betriebswirtin,
Groß- und Außenhandelskauffrau,
DSB-zertifizierte Schriftföhrmetscherin

Informationsveranstaltungen

1. Halbjahr 2019

Veranstaltungsort

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

Do. 07.02.19

„Wenn der Schmerz zur Krankheit wird“ –
Behandlungsmöglichkeiten chronischer
Schmerzen
Dr. med. Kathrin Hartjen-Wagemann,
Fachärztin für Anästhesiologie,
Spezielle Schmerztherapie,
Oberärztin der Klinik für Anästhesiologie
und Intensivmedizin,
Ärztliche Leiterin der Schmerzambulanz,
Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück

Do. 14.03.19

„Diätwahn und Nahrungsergänzungsmittel“
Dr. med. Michael Harriaths,
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,
Klinikum Halle (Westf.)

Do. 04.04.19

„Belastungen von Angehörigen psychisch
erkrankter Menschen“ – Was können
Betroffene für sich tun und welche Hilfen
gibt es?
Ruth Strutz, M.Sc. Psychologin;
Etriede Strutz, Theologin und Supervisorin,
Krisendienst Gütersloh

Do. 16.05.19

„Beir im Krankenhaus –
Ein medizinischer Notfall?“
PD Dr. med. Norbert Zoremba Ph. D.,
Facharzt für Anästhesiologie, Intensivmedizin
und Notfallmedizin,
Spezielle Schmerztherapie,
Chefarzt der Klinik für Anästhesie,
Sankt Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh



Bei entsprechendem Interesse bemühen wir uns um die barrierefreie Gestaltung der Veranstaltung für schwerhörige bzw. er-taubte Besucher. Dafür ist eine vorherige Anmeldung notwendig.

Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen

Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen	
Thema	Summe
Depression/bipolare Störungen	49
Hochsensibilität	36
Fibromyalgie	13
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichne	13
Angst/Panik/Phobie	12
Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet	10
Sucht Essstörungen	10
Krebs Brust	9
Lungenerkrankungen, Lungenemphysem, COPD	8
Schlafstörungen	8
Schlaganfall/Apoplexie	7
Einsamkeit/Freizeit	6
Multiple Sklerose	6
Sucht Co-Abhängigkeit	6
Trennung/Scheidung	6
verstoßene Mütter	6
Behinderung - nicht näher bezeichnet	5
Neurologische Erkrankungen	5
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	4
Suizid	4
Trauer/Tod	4
Atemwegserkrankungen - nicht näher bezeichnet	3
Burn Out/Stress	3
Diabetes	3
Hörbehinderungen	3
Messie-Syndrom	3
Pflegende Angehörige	3
Seltene Erkrankungen	3
Sucht Alkohol	3
Adipositas	2
Alleinerziehend	2
Asthma	2
Behindertensport / Rehasport	2
Borderline	2
Gewalt/Missbrauch - Opfer	2
Herzkrankungen	2
Krebs Prostata	2
Krebs Verdauungsorgane	2
Magen-, Darmerkrankungen	2
Rheumatische Erkrankungen	2
Schilddrüsenerkrankungen	2
Sonstiges	2
Sucht Drogen	2
AD(H)S	1
Adoption/Pflege	1
Arthrose	1
Bindegewebserkrankungen	1
Demenz, Alzheimer	1
Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen	1
Familie, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet	1
Gehbehinderungen/ Rollstuhl	1
Kontaktwünsche, -gesuche, -schwierigkeiten	1
Körperbehinderung	1
Krebs Blut- / Lymphsystem	1
Krebs Lunge	1
Mobbing	1
Osteoporose	1
Parkinson	1
Psychatrieerfahrene	1
Psychosen	1
Seelische Gesundheit	1
Sexuelle Orientierung/ -Identität	1
Wirbelsäulenerkrankungen - nicht näher bezeichne	1
Zöliakie	1