



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

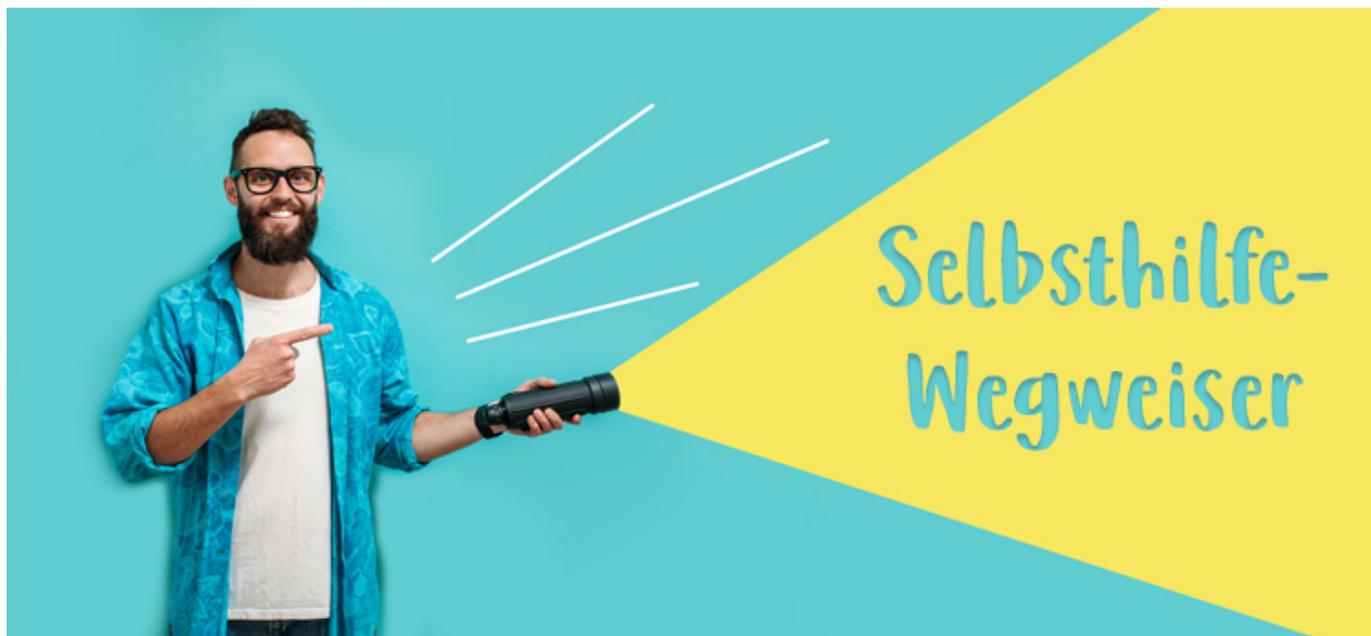
der Sommer ist da und mit ihm die lang ersehnte Urlaubszeit. Zeit der Sonne, der Wärme und die perfekte Zeit, neue Orte zu entdecken, fremde Kulturen kennenzulernen und unvergessliche Erlebnisse zu sammeln.

Doch nicht nur im Urlaub gibt es viel Neues zu entdecken, auch in der Welt der Selbsthilfe gibt es ständig spannende Entwicklungen und Möglichkeiten, um das eigene Leben zu bereichern. Also lassen Sie uns gemeinsam in den Sommer eintauchen, neue Horizonte erkunden und uns von den vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe inspirieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie den Sommer in vollen Zügen genießen können – mit vielen neuen Erfahrungen und Erlebnissen, sowohl im Urlaub als auch in der Selbsthilfe.

Herzliche Grüße,  
**Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Gütersloh**

---



## Selbsthilfe-Wegweiser online geschaltet

und BIGS Homepage neu gestaltet

Von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie – wer an einer Krankheit leidet und Austausch sucht, hat nun die Möglichkeit, sich online über Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh zu informieren. Der Selbsthilfe-Wegweiser der BIGS ist eine Online-Datenbank, bei der alle Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh, die der BIGS bekannt sind, registriert sind. Der neue Wegweiser ist im Internet auf [dieser Seite](#) zu finden.

Der Austausch in einer Gruppe kann bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Themen helfen, besser mit der Lebenssituation zurechtzukommen. Selbstverständlich können Interessierte auch weiterhin persönlich zur BIGS in die Stadtbibliothek Gütersloh kommen, sich telefonisch oder schriftlich über Selbsthilfegruppen informieren. Sollte bei den aufgeführten Gruppen nicht die passende dabei sein, helfen wir bei der Suche nach anderen Formen der Unterstützung, beziehungsweise nach überregionalen Gruppen oder bei der Gründung einer neuen Gruppe.

Den neuen Selbsthilfe-Wegweiser hat die BIGS zum Anlass genommen, den Internetauftritt zu überarbeiten. Nutzer haben jetzt einen umfassenden Überblick über die Unterstützungsangebote der BIGS sowie über aktuelle Veranstaltungen wie Gesundheitsvorträge oder Lesungen. Denn Betroffene in Selbsthilfegruppen zu vermitteln, ist nur eine von vielen Tätigkeiten. Die BIGS dient als Anlaufstelle für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger und informiert sowohl über Unterstützungs- und Informationsmöglichkeiten bei psychischen und körperlichen Erkrankungen, als auch über psychosoziale Unterstützungsangebote beispielsweise bei Trauer oder Trennungen. Auch Angehörige, die mit einer plötzlichen oder sich anbahnenden Pflegesituation oder einer Erkrankung konfrontiert werden, können bei den Beraterinnen der BIGS Rat suchen.

Kontaktdaten, Adressen und weitere Informationen finden Interessierte [hier](#).



## „Wie wir es schaffen“

Film der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh

Für alle, die denken "Ich brauche Menschen, denen es ähnlich geht oder ergangen ist, wie mir". Es geht unter die Haut, wie stärkend die Gemeinschaft von Gleichbetroffenen sein kann.

Der Kurzfilm „**Wie wir es schaffen**“ (9:22 Min.) zeigt unterschiedliche persönliche Geschichten aus dem vielfältigen Spektrum der Selbsthilfe.

Er ermöglicht den Blick darauf, dass Selbsthilfegruppen einen Ort der positiven Begegnungen bieten und möchte Betroffenen mitgeben, dass sie jederzeit willkommen sind: egal welches Alter, Geschlecht oder Herkunft. Um teilzunehmen und Unterstützung zu erfahren müssen weder formale noch persönliche Bedingungen erfüllt werden.

Das Video-Projekt wurde als Repräsentation der Teilnehmer:innen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh in Kooperation mit einem studentischen Team der Hochschule Bielefeld (HSBI) realisiert. Es dient als Schritt zur Entstigmatisierung und ist eine offene Einladung für alle Menschen in schwierigen Lebenslagen.

**Schauen Sie hin und erzählen Sie es weiter!**

**Produktionsteam:**

Leon Schäfer, Pauline Tillmann, Kenny Coman, Sofia Nikoleizig, Antonia Ancot, Anja Oberdorfer, Michael Schulik, Alexander Hidic, Carina Thomas und Carlo Seemann

**Gefördert von:**

BKK Miele, Bertelsmann BKK, AOK Nordwest – Die Gesundheitskasse



**Die BIGS und Selbsthilfegruppen stellen sich vor!**

Im September treffen Sie die BIGS mit einigen heimischen Selbsthilfegruppen bei unterschiedlichen Veranstaltungen.



### In Verl

**von 11:00 - 18:00 Uhr beim Verler Leben**

Am **Freitag, den 01.09.23** sind wir am ersten Tag des dreitägigen Stadtfestes Verler Leben, mit einem Präsentationstand dabei. In der Innenstadt werden eine große Kirmes und Live Musik auf der Wiese am Gymnasium geboten. Zudem wird das 50-jährige Jubiläum des Kreises Gütersloh gefeiert.



### In Versmold

**von 10:00 - 13:00 Uhr auf der Bürgermeile**

Auf der Versmolder Bürgermeile stellen sich neben den Selbsthilfegruppen weitere Vereine und Initiativen aus Versmold vor. Sie treffen uns in der Innenstadt am **Samstag, den 09.09.23 von 10 bis 13 Uhr**.



### In Gütersloh

**von 11:00 - 18:00 Uhr auf der Bürgermeile**

Besuchen Sie die BIGS auf der Bürgermeile in der Innenstadt von Gütersloh (Dreiecksplatz, Theaterplatz) am **Samstag, den 09.09.23 von 11 bis 18 Uhr**. Neben einige Selbsthilfegruppen stellen ansässige Vereine und Initiativen ihre Arbeit vor.



### In Schloß-Holte Stukenbrock

**von 11:00 - 18:00 Uhr beim Stadtfest Schloß Holte**

Der Bürgerpark am Rathaus wird am **Sonntag, den 10.09.2023** zum Festplatz, wo auch das 50-jährige Kreisjubiläum gefeiert wird. Bühnenprogramm, Aktivitäten an den Ständen – darunter die BIGS mit einigen Selbsthilfegruppen – und natürlich leckeres Essen und Getränke locken **von 11 - 18 Uhr** in den idyllischen Park.



### In Borgholzhausen

**von 11:00 - 18:00 Uhr beim Kartoffelmarkt**

Unter dem Motto „Ran an die Kartoffeln!“ findet am **3. Septemberwochenende** der 2-tägige Kartoffelmarkt in Borgholzhausen statt. Entdecken Sie an über 80 Ständen ausgefallene Waren und traditionelle Handwerkskunst. Nehmen Sie Platz am längsten Kartoffeltisch und genießen Sie kulinarische Spezialitäten rund um die Knolle.

Die BIGS ist mit einigen Selbsthilfegruppen am **Samstag, den 16.09.23 von 11 bis 18 Uhr** auf dem Kartoffelmarkt zu finden. Auch das 50-jährige Kreisjubiläum wird auf dem Fest gefeiert.



### In Herzebrock-Clarholz

**von 11:00 - 18:00 Uhr beim Cityfest Herzebrock**

Das Cityfest am **Sonntag, den 17.09.23** mit Aktionen, Bühnen und Aktivitäten wird zwischen dem Paul-Craemer-Platz und dem Kirmesgelände am Waldstadion zu finden sein. Die BIGS ist im Rahmen des 50-jährigen Kreisjubiläums mit einigen ansässigen Gruppen von **11 bis 18 Uhr** dabei.



## In Gütersloh

von 09:00 - 15:00 Uhr am Wochenmarkt

Innerhalb der Woche der seelischen Gesundheit stellen sich Gütersloher Selbsthilfegruppen mit der BIGS am Rande des Wochenmarktes in der Gütersloher Innenstadt vor. Die Aktion ist am **Samstag, den 23.09.23 von 10 bis 15 Uhr.**

## 9. Woche der Seelischen Gesundheit

15. - 29.09.23 mit vielfältigen Veranstaltungen im Kreis Gütersloh

Zum neunten Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“.

Vom **15. - 29. September 23** wird das Thema „seelische Gesundheit“ in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Durch Vorträge, Filme, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesungen sowie bei einem Abendessen für Körper und Seele werden viele Informationen zum Thema seelische Gesundheit angeboten.

Zudem erhalten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richten sich an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh und an Fachleute.

Weitere Informationen und das Programm erhalten Sie ab August in der BIGS.





## Die Gedanken sind Blei. Wie meine Depression die Dinge sieht.

Lesung am Donnerstag, den 21. September 2023

Eva Jahn ist selbst von Depressionen betroffen. Auf ihrem Instagram-Account [@depridisco](#) macht sie die Erkrankung ein bisschen verständlicher. Mal mit einem Augenzwinkern, mal mit Wortwitz, aber immer mit ganz viel Gefühl, bringen ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene empfinden, oft aber nicht in Worte fassen können. Eva Jahnens Buch unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

"*Die Gedanken sind Blei*" ist explizit kein Ratgeber: "Häufig sind in einer depressiven Episode Ratgeber das Letzte, was man lesen kann." Hingegen geben die liebevoll gestalteten Illustrationen und kurzen Texte einen auch mal humorvollen Einblick in das Leben und den Alltag mit Depressionen. Sie zeigen: "Du bist nicht allein".

Die Lesung findet am **Donnerstag, den 21.09.23 um 19:30 Uhr** in der Stadtbibliothek Gütersloh statt. Der Eintritt ist frei.

*Foto: Autorin Eva Jahn*

**PAUL & PAULA**  
von andré sedlaczek



## Wirkungen und Folgen seelischer Traumatisierung – Grundzüge der Psychotraumatologie

BIGS-Vortrag am Donnerstag, den 21.09.23

Dr. C. Schreiner, Oberarzt der Psychosomatischen Klinik des LWL-Klinikums Gütersloh informiert über Grundzüge, Symptome, Formen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten einer psychischen Traumatisierung.

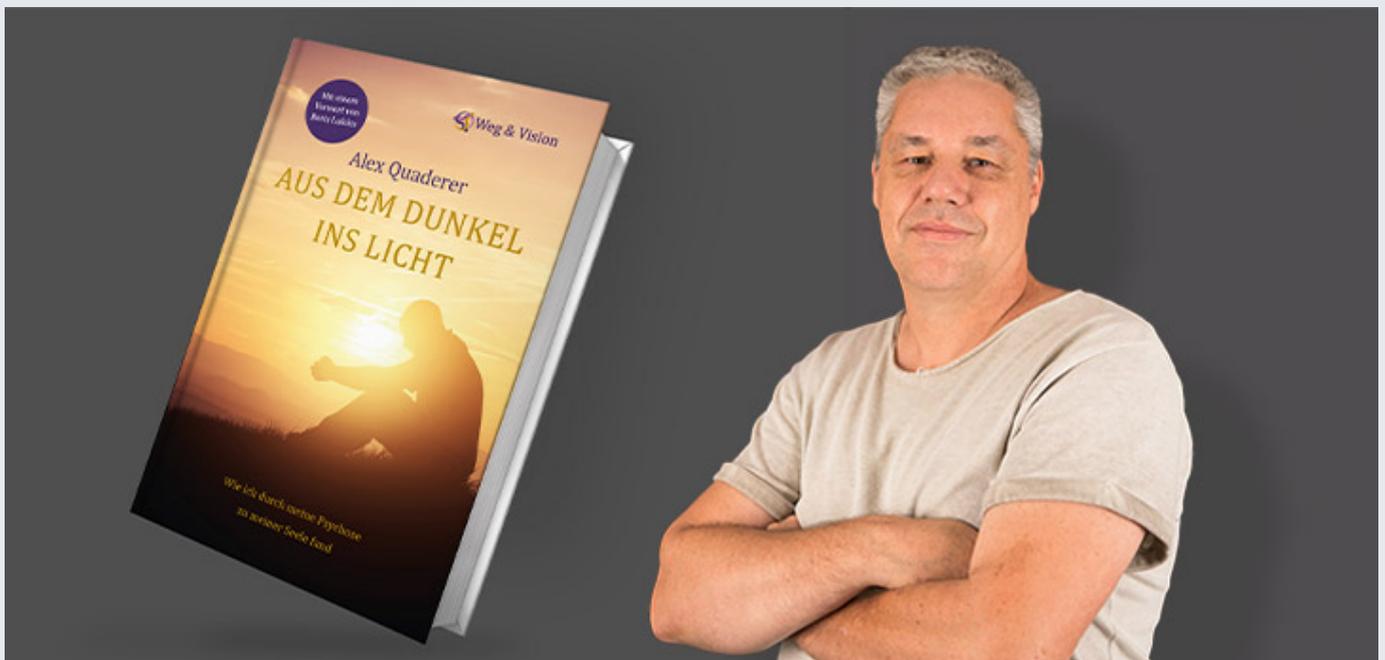
Nahezu täglich hören wir in unseren Medien von Menschen jeder Altersklasse, die schreckliche Dinge erleben mussten und von diesen Erlebnissen noch lange verfolgt und seelisch krank werden. Furchtbare Ereignisse können zum Beispiel Naturkatastrophen sein, zum anderen Erfahrungen häuslicher, krimineller oder sexueller Gewalt umfassen. Diese Geschehnisse können kurz oder lang anhalten und sind von einer außergewöhnlichen Bedrohung oder einem katastrophalen Ausmaß geprägt. Sie überfordern häufig die Verarbeitungsfähigkeiten der betroffenen Personen. In Folge entwickelt sich ein psychisches Trauma. Unter einem psychischen Trauma wird eine schwelende psychische Wunde verstanden, die als Verarbeitungsstörung der psychischen Verletzung mit Nachwirkungen auf die Lebensführung sowie auf die körperliche und psychische Stabilität der Betroffenen verbunden ist.

Psychische Symptome traumatischer Erfahrungen wurden bereits Mitte des 19. Jahrhunderts beschrieben. Eine klinisch-systematische Erforschung traumatischer Symptome erfolgte jedoch erst ab den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts an amerikanischen Soldaten des Vietnamkrieges. Die Disziplin der Psychotraumatologie und die Diagnose der Posttraumatischen Belastungsstörung entstanden.

Die Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS, wurde in den sich anschließenden Jahren aus klinischer, neurobiologischer, medikamentöser und therapeutischer Sicht intensiv erforscht. Inzwischen verfügt das psychiatrisch-psychosomatische Fachgebiet über spezifische psychotherapeutische Behandlungsansätze.

Im Anschluss des Vortrags findet sich genügend Zeit zur Diskussion.

Der Vortrag findet **am Donnerstag, den 21.09.23 um 19 Uhr** in der IKK classic Gütersloh, Wiedenbrückerstr. 41 statt.



*Autor Alex Quaderer*

## Vom Dunkel ins Licht

Lesung am Mittwoch, den 27.09.23

Das Buch „Vom Dunkel ins Licht“ ist für Menschen geschrieben, die sich aus Krisen und alten Mustern befreien und ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten. Indem sie die Stille hinter den Gedanken und Gefühlen in ihrer inneren Welt entdecken, werden sie zu ihrer Seele mit ihrer unendlich guten Kraft geführt. Es geht darum, etwas zu entdecken, was immer schon da war, und es als unser ureigenes Sein zu begreifen.

Der Autor Alex Quaderer wurde mit 26 Jahren durch eine Psychose aus dem Leben gerissen und rang jahrelang mit seiner Krankheit. In dieser dunklen und schmerzvollen Zeit verlor er alles, was ihn scheinbar ausgemacht hatte – seinen Beruf, die Karriere als Liechtensteiner Fußballnationalspieler und seine Familie. Er wurde immer wieder an Grenzen geführt, an denen er fast zerbrochen wäre. Erst durch den Kontakt zu seiner Seele, die ihn fortan auf seinem Weg führte, konnte er diese existenziellen Herausforderungen überwinden. Sie lehrte ihn, an nichts festzuhalten – außer an ihr. Auf diese Weise fand er auf einmal ganz andere Antworten und Erkenntnisse, als er bis dahin gekannt hatte.

Die Lesung findet in der Stadtbibliothek Gütersloh am **Mittwoch, den 27.09.23 um 19:30 Uhr** statt.  
Der Eintritt ist frei.

## Informationswochen in der BIGS

### Im Rahmen der 9. Woche der seelischen Gesundheit

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit sind vom **15.09. - 29.09.23** in der BIGS vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen.



Woche der  
**Seelischen Gesundheit**



## Barrierefreie Arztpraxen einfordern

Zweiteilige Fortbildung des Koordinierungsausschusses NRW und der Koordinierungs- und Vernetzungsstelle der Patientenbeteiligung in NRW

Die Veranstaltung "Barrierefreie Arztpraxen einfordern" richtet sich an Patientenvertreter:innen sowie Engagierte und Mitarbeitende aus den Selbsthilfe- und Patientenorganisationen in NRW.

Im Rahmen einer **digitalen Fortbildung am 28.09.23 von 16:00 bis 19:00 Uhr** soll unter anderem geklärt werden, was es bedeutet, von einer barrierefreien Arztpraxis zu sprechen. Zudem findet für Patientenvertreter:innen aus der Bedarfsplanung am **21.10.23 von 13:30 bis 18:15 Uhr im Kolpinghaus in Köln-Mülheim** ein **Rhetorik-Workshop** statt, mit dem Ziel, die Notwendigkeit der Barrierefreiheit in den Gremien der Bedarfsplanung besser kommunizieren zu können.

Weitere Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung entnehmen Sie bitte dem [Einladungsschreiben](#).



### Selbsthilfeakademie NRW

Kostenfreie Seminare für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfeakademie NRW bieten kostenfreie Seminare auch online für die Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich an.



Seminare für Selbsthilfegruppen Bürgerkolleg

Kostenfreie Seminare für Ehrenamtliche

[Aktuelle Seminarangebote hier.](#)

Das Bürgerkolleg bietet für Ehrenamtliche der Stadt Gütersloh kostenfreie Seminare auch online zu Themen wie Vereinsführung, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit an.

[Aktuelle Infos zu den Fortbildungen hier.](#)



## 25. Vernetzungstreffen – SpielerSelbsthilfegruppen in NRW

am Samstag, den 26.08.23  
in Hürth

Alle Selbsthilfegruppen für Spieler:innen und Angehörige aus NRW sind herzlich einladen.

Die Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas im Rhein-Kreis-Neuss als überregionale Schwerpunktberatungsstelle, hat sich zur Aufgabe gemacht, die Vernetzung der SpielerSelbsthilfe in NRW zu unterstützen. Das diesjährige Vernetzungstreffen findet in Kooperation von Game Over Köln und der salus klinik Hürth statt.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)



Verl | Harsewinkel  
Schloß Holte-Stukenbrock



## Volkshochschulen im Kreis Gütersloh

### Interessante Seminare vor Ort

Die Volksschulen im Kreis Gütersloh organisieren eine Vielzahl an Seminaren und Vorträgen. Darunter sind auch interessante Angebote für Selbsthilfegruppen.

Aktuelle Angebote finden Sie bei den jeweiligen Volkshochschulen:

VHS Gütersloh  
VHS Reckenberg-Ems  
VHS Verl, Harsewinkel, Schloß Holte-Stukenbrock  
VHS Ravensberg

---

## Links & Downloads

auf einen Klick!



### Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Themen der Selbsthilfegruppen, die bei uns gemeldet sind. Die Liste wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her.

[Themenliste als PDF](#)



### SelbsthilfeNews

Sie können sich die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews hier auch [als PDF-Datei herunterladen](#).



### Newsletter-Archiv

Im Archiv können Sie in unseren bisher verschickten News stöbern oder gezielt nach Informationen suchen.

[Hier geht's zum Archiv.](#)

## Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



**BIGS – Bürgerinformation Gesundheit  
und Selbsthilfekontaktstelle  
des Kreises Gütersloh**

Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Tel.: 0 52 41 / 85 28 82  
Fax: 0 52 41 / 85 34 100

**Sprechzeiten:**  
Di - Fr: 10:00 - 13:30 Uhr  
Do: 14:30 - 16:30 Uhr



***Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.):***

*Katja Prause (Beratung), Jenny von Borstel (Beratung), Sabine Baum (Beratung), Kristin Schula (Verwaltung)*



Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

