

# Jahresbericht 2022



**Vermittlung in  
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung  
von Selbsthilfegruppen**

**Gesundheitsinformation**



**Pflegeinformation**



**bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig**

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

## Vorwort

Wir alle blicken auf eine turbulente, aufwühlende und auch gelegentlich auf eine stille Pandemie-Zeit zurück, geprägt von wirtschaftlichen und gesundheitlichen Unsicherheiten. So folgte im Februar 2022 eine weitere Krise: der Ukraine-Krieg. Diese Mehrfachbelastung wirkt sich in vielfältiger Weise auf die Gesundheit der Menschen aus.

Seit dem Frühsommer 2022 ist auch in der BIGS ein Stück Normalität eingekehrt: das BIGS-Team ist wieder komplett, wenn auch in anderer, neuer Zusammensetzung; die neuen Kolleginnen heißen wir an dieser Stelle herzlich willkommen!

Die kreisweiten Aktivitäten in Form von Gesundheitsveranstaltungen, Netzwerktreffen und BIGS-Anfragen von Bürgerinnen und Bürgern erlebten wir im ersten Halbjahr noch relativ verhalten. Unser Fokus lag in dieser Zeit verstärkt auf der Überarbeitung unserer Öffentlichkeitsmaterialien und auf der Einarbeitung der neuen Kolleginnen. Insbesondere die Vorbereitungen des neuen BIGS-Selbsthilfe-Wegweisers haben bereits im vergangenen Jahr viel Arbeitskraft erfordert.

Der BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser wird in Kürze auf unserer Internetseite zu finden sein. Er bietet allen Interessierten – Betroffenen, aber auch Fachleuten - die Möglichkeit, eigenständig zu aktiven Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh zu recherchieren. Wir freuen uns sehr, dass der Wegweiser bald an den Start gehen kann und danken allen Selbsthilfegruppen an dieser Stelle für ihre Unterstützung, diesen mit Leben zu füllen.

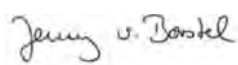
Ein Höhepunkt im Jahr 2022 zeigte sich im Filmprojekt der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh mit Studierenden der Fachhochschule Bielefeld. Ziel des gemeinsam produzierten Films ist es, vor allem jüngeren Menschen den Gedanken der Selbsthilfe in neuer Form näherzubringen. Auch wenn die BIGS eher begleitend in das Projekt eingebunden war, blicken wir der Veröffentlichung des Films 2023 freudig entgegen und gratulieren schon jetzt allen Beteiligten zu diesem innovativen Film.

Gegen Ende des Jahres nahmen die Aktivitäten rund um die BIGS wieder deutlich zu. Inzwischen sind bereits zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen für das Jahr 2023 geplant, vieles ist bereits wieder zum Leben erwacht.

Somit freuen wir uns auf die Zusammenarbeit im Jahr 2023 mit all den unterstützenden Händen und Köpfen um uns herum. Vielen Dank dafür!



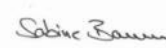
Katja Prause



Jenny von Borstel



Kristin Schula



Sabine Baum

## Inhaltsverzeichnis

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2022 .....</b>            | <b>5</b>  |
| 1.1      | Gesamtkontakte .....  | 5         |
| 1.2      | Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen.....               | 5         |
| 1.3      | Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte .....     | 6         |
| 1.4      | Geschlechterverteilung .....                                  | 6         |
| 1.5      | Einzugsgebiete.....   | 6         |
| 1.6      | Bereichsspezifische Inanspruchnahme .....                     | 7         |
| 1.6.1    | Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs.....                  | 7         |
| 1.6.2    | Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege .....        | 9         |
| 1.6.3    | Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe.....      | 10        |
| <b>2</b> | <b>BIGS-Angebote und Aktivitäten.....</b>                     | <b>11</b> |
| 2.1      | Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh ..... | 11        |
| 2.2      | Selbsthilfe in Zeiten von Corona .....                        | 11        |
| 2.3      | Projekte mit Selbsthilfegruppen.....                          | 11        |
| 2.4      | Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“ .....             | 13        |
| 2.5      | Seminare für Selbsthilfegruppen .....                         | 13        |
| 2.6      | SelbsthilfeNews.....  | 15        |
| 2.7      | Woche der seelischen Gesundheit.....                          | 15        |
| 2.8      | Neuer BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser .....                        | 18        |
| 2.9      | Regionalpartner Aktion Mensch .....                           | 19        |
| 2.10     | BIGS on Tour .....  | 19        |
| 2.11     | Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) .....                    | 19        |
| <b>3</b> | <b>BIGS Veranstaltungen im Jahr 2022 .....</b>                | <b>20</b> |
| <b>4</b> | <b>Öffentlichkeitsarbeit .....</b>                            | <b>21</b> |
| 4.1      | Pressearbeit.....   | 21        |
| 4.2      | Aktualisierung des BIGS-Flyers .....                          | 21        |
| 4.3      | Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS .....             | 21        |
| <b>5</b> | <b>Strukturelle und personelle Situation 2022 .....</b>       | <b>22</b> |
| 5.1      | Personal.....   | 22        |
| 5.2      | Öffnungszeiten .....  | 22        |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>6</b> | <b>Ausblick auf das Jahr 2023</b> .....                            | <b>23</b> |
| 6.1      | Kreisweite Veranstaltungen mit regionalen Selbsthilfegruppen ..... | 23        |
| 6.2      | Neugestaltung des BIGS-Internetauftritts.....                      | 23        |
| 6.3      | Veröffentlichung des BIGS-Selbsthilfe-Wegweisers.....              | 23        |
| 6.4      | BIGS-Vortragsprogramm .....  | 24        |
| <b>7</b> | <b>Anhang</b> .....  | <b>26</b> |

## **Anhang**

Anlage 1: Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen 2022

Anlage 2: Vortragsankündigung Recovery College Wintersemester 2022

Anlage 3: Flyer zur 8. Woche der seelischen Gesundheit

Anlage 4: Flyer NRW Selbsthilfe Tour 2022 (Truck)

Anlage 5: Ankündigung Lesung „Eintausendmal Lebensglück“

Anlage 6: BIGS-Flyer 2022

Anlage 7: BIGS-Presseartikel 2022

Anlage 8: BIGS-Flyer 2023

## **Abbildungsverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2018-2022.....                  | 5  |
| Abbildung 2: Anteil der schriftlichen Kontaktaufnahme 2020-2022 (n=2.045) ..... | 6  |
| Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.045) .....                       | 7  |
| Abbildung 4: Gründung der Selbsthilfegruppe zu Trisomie 21.....                 | 9  |
| Abbildung 5: Durchschnittliche Besucherzahl BIGS-Abendveranstaltungen.....      | 10 |
| Abbildung 6: Führungswechsel AG Sucht.....                                      | 13 |
| Abbildung 7: Begrüßungsrede auf der Bühne des Selbsthilfe-Trucks.....           | 16 |
| Abbildung 8: Mitorganisatoren aus der Selbsthilfe.....                          | 16 |
| Abbildung 9: Bürgergespräche auf dem Berliner Platz.....                        | 17 |
| Abbildung 10: Mal-Aktion für Groß und Klein.....                                | 17 |
| Abbildung 11: Die Klinik-Clowns mit der Moderatorin Brigitte Büscher.....       | 18 |

## **Tabellenverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen .....                       | 5  |
| Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden.....                                    | 6  |
| Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten .....                           | 7  |
| Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen .....                                  | 8  |
| Tabelle 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen.....                               | 8  |
| Tabelle 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich ..... | 10 |
| Tabelle 7: BIGS-Vortragsprogramm 2022.....  | 20 |
| Tabelle 8: BIGS-Vortragsprogramm 2023.....  | 24 |

# 1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2022

## 1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh verzeichnete im Jahr 2022 insgesamt 2.045 Kontakte. Nachdem 2021 die Zahl der Kontakte gegenüber 2020 wieder angestiegen war, zeigte sich die Zahl der Kontaktaufnahmen 2022 leicht rückläufig (Abb.1).

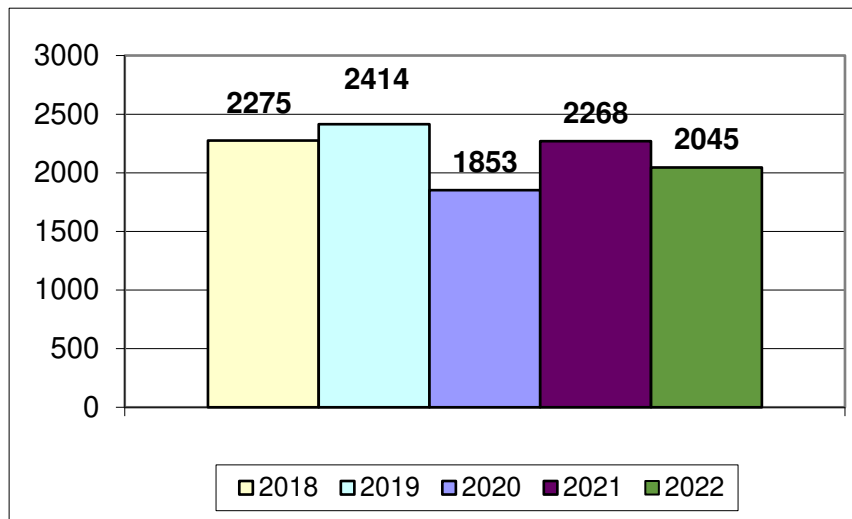


Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2018-2022

## 1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Die häufigsten Kontakte (n=850) im Jahr 2022 wurden mit „Fachleuten“, wie z.B. Haus- und Fachärzten, Krankenkassen, Krankenhäusern, Beratungs- und Bildungseinrichtungen verzeichnet. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. -projekte.

403 „Betroffene“, 49 „Angehörige von Betroffenen“ und 53 Personen „in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 646-mal von Selbsthilfegruppenmitgliedern kontaktiert. Die einzelnen Zielgruppen und die jeweilige Anzahl der Kontakte werden in Tab.1 dargestellt.

| Kontakt                         | Anzahl 2022 | Anzahl 2021 |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| Betroffene                      | 403         | 467         |
| als Angehörige(r) Betroffene(r) | 49          | 19          |
| in Vertretung für Betroffene    | 53          | 59          |
| Selbsthilfegruppenmitglieder    | 646         | 672         |
| Fachleute                       | 850         | 1.045       |
| davon Krankenkassen             | 79          | 97          |
| Sonstige                        | 44          | 6           |

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

### 1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Im Spätsommer des Jahres konnten nach der pandemiebedingten Schließung die Türen der BIGS für den persönlichen Kontakt wieder geöffnet werden, sodass ab dem Zeitpunkt wie gewohnt alle drei Wege der Kontaktaufnahme zur Verfügung standen. So wurde die BIGS im Jahr 2022 von 564 Personen (28%) telefonisch, von 106 Personen (5%) persönlich und von 1.375 Personen (67%) schriftlich (E-Mail, Fax, Brief) in Anspruch genommen (Abb.2). Während 2021 noch 73% der Kontaktaufnahmen schriftlich stattfanden, erreichten uns 2022 zugunsten der persönlichen und telefonischen Kontaktaufnahme 67% auf diesem Weg. Vor der Pandemie erfolgten rund 60% der Kontakte schriftlich. Zum damaligen Zeitpunkt wurde noch deutlich häufiger die persönliche Kontaktaufnahme gewählt (ca. 15%).

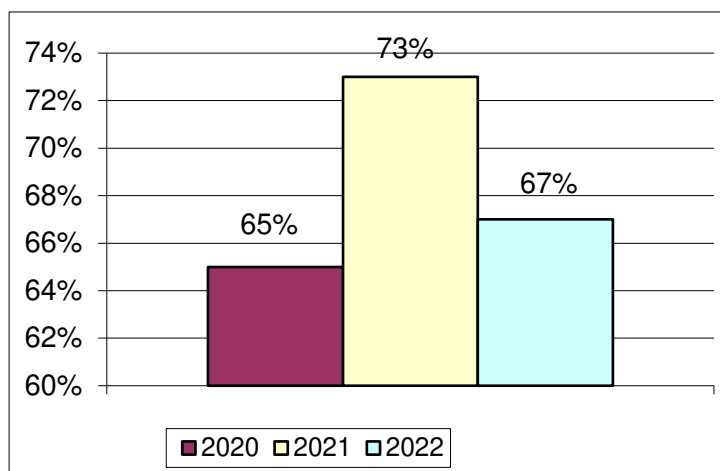


Abbildung 2: Anteil der schriftlichen Kontaktaufnahme 2020-2022 (n=2.045)

### 1.4 Geschlechterverteilung

1.429 Frauen (70%) und 610 Männer (30%) nahmen im Jahr 2022 Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Der registrierte Anteil weiblicher Nutzer der BIGS-Angebote zeigt sich wie gewohnt ähnlich dominant gegenüber den männlichen Nutzern.

### 1.5 Einzugsgebiete

In der folgenden Tabelle werden die Einzugsgebiete der Anfragenden dargestellt<sup>1</sup>.

| Einzugsgebiete | Anzahl 2022 / % | Anzahl 2021 / % |
|----------------|-----------------|-----------------|
| regional       | 1614 / 70%      | 1.836 / 81%     |
| überregional   | 431 / 30%       | 432 / 19%       |

Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

<sup>1</sup> Es wird zwischen regionalen und überregionalen Kontakten unterschieden. Der „regionale Bereich“ bezieht sich auf den gesamten Kreis Gütersloh. Über den Kreis Gütersloh hinaus eingehende Anfragen bzw. Kontakte werden in der Kategorie „überregional“ erfasst.

## 1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2022 wurden im Selbsthilfebereich 1.209 Kontakte (59%) verzeichnet. 349 Anfragen (17%) bezogen sich auf Themen, die sich auf die Kombination von Selbsthilfe, Gesundheit und Pflege bezogen. Der Bereich Gesundheit / Pflege wurde separat in 487 Fällen (24%) angefragt. Die grafische Darstellung befindet sich in Abb.3.

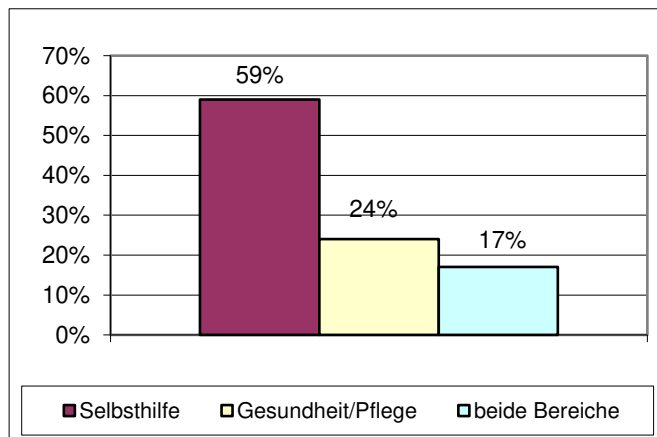


Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.045)

### 1.6.1 Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs

Im Selbsthilfebereich haben 239 Personen nach einer Selbsthilfegruppe gesucht. Insgesamt gab es 41 Kontakte bezüglich einer Gruppengründung. Zwei Personen holten allgemeine Informationen über Selbsthilfe ein (Tab.3). Die Tabelle zeigt, dass sich im letzten Jahr der Pandemie wieder mehr Menschen an die BIGS gewandt haben, um nach einer Gruppe zu suchen.

| Anliegen von Selbsthilfeinteressierten | Anzahl 2022 | Anzahl 2021 / 2020 / 2019 |
|--|-------------|---------------------------|
| Suche nach Selbsthilfegruppen          | 239         | 192 / 210 / 281           |
| Gruppengründung                        | 41          | 16 / 10 / 82              |
| Allgemeine Selbsthilfefinfos           | 2           | 5 / 6 / 6                 |

Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich)

Die Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen nutzten 2022 die BIGS sehr häufig als Anlaufstelle zum „Austausch aktueller Informationen“ (n=218). Die Anliegen bezogen sich vielfach auf die Situation, die sich für die Gruppen in Bezug auf die Pandemie ergaben.

In der zweitstärksten Kategorie „Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk“ (n=165) handelte es sich unter anderem um die Planung und Durchführung des jährlichen Gesamttreffens, Kontakte im Rahmen des Filmprojekts sowie Absprachen zur Veranstaltung mit dem Selbsthilfetruck. Die BIGS ist als eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen zuständig. 60 Kontakte bezogen sich auf Fragestellungen bzw. Unterstützungsbedarf bei Antragsstellungen. War in den beiden vergangenen Jahren der Bedarf



an organisatorischer Unterstützung durch den Aufbau digitaler Angebote in den Gruppen selbst noch recht hoch, reduzierte sich der Bedarf in diesem Jahr wieder.

Die Tabelle 4 zeigt die einzelnen Anliegen bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereiches durch die Selbsthilfegruppenmitglieder. Unter dem Punkt „Sonstiges“ verbergen sich 2022 vor allem Rückmeldungen zur Neugestaltung des BIGS-Selbsthilfe-Wegweisers.

| <b>Anliegen von SHGs</b>               | <b>Anzahl 2022</b> | <b>Anzahl 2021 / 2020 / 2019</b> |
|--|--------------------|----------------------------------|
| Austausch aktueller Infos              | 218                | 252 / 197 / 203                  |
| Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk | 165                | 228 / 121 / 89                   |
| Finanzen, Krankenkassen-Förderung      | 60                 | 73 / 77 / 100                    |
| Fort- und Weiterbildung                | 57                 | 39 / 21 / 28                     |
| Öffentlichkeitsarbeit                  | 41                 | 34 / 61 / 71                     |
| Organisatorische Unterstützung         | 28                 | 22 / 61 / 12                     |
| Gruppendynamik                         | 14                 | 10 / 25 / 26                     |
| Vermittlung von Fachleuten             | 0                  | 1 / 3 / 4                        |
| Starthilfe / Anleitung                 | 6                  | 0 / 3 / 7                        |
| Sonstiges                              | 54                 | 7 / 4                            |

Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)

Die folgende Tabelle zeigt die 10 häufigsten Selbsthilfethemen, die im Jahr 2022 angefragt wurden.

| <b>Angefragte Selbsthilfethemen</b>                                       | <b>Anzahl 2022</b> | <b>Anzahl 2021 / 2020 / 2019</b> |
|---|--------------------|----------------------------------|
| Depression / bipolare Störungen   | 59                 | 52 / 41 / 58                     |
| Long-Covid / Post-Covid   | 49                 | -                                |
| Angst / Panik / Phobie  | 21                 | 15 / 17 / 21                     |
| Sonstige psychische Erkrankungen<br>(Borderline, Zwangserkrankungen u.a.) | 11                 | 8 / 10 / 9                       |
| Trauer / Tod  | 11                 | 6 / 11 / 11                      |
| Verstoßene Mütter   | 11                 | 0 / 5 / 17                       |
| Gewalt / Missbrauch - Opfer   | 7                  | 6 / 0 / 1                        |
| Pflegende Angehörige  | 6                  | 5 / 9 / 12                       |
| Sucht Alkohol   | 6                  | 8 / 13 / 11                      |
| AD(H)S  | 5                  | 3 / 2 / 0                        |

Tabelle 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

Anhand dieser Auflistung zeigt sich, ebenso wie in den vergangenen Jahren, das große Interesse an Selbsthilfegruppen, die sich insbesondere zur Unterstützung der psychischen Gesundheit gebildet haben. Die Selbsthilfethemen „Depressionen / bipolare Störungen“ wurden

in den letzten 8 Jahren kontinuierlich am häufigsten angefragt. Ebenso zeigt sich das große Interesse zu der 2022 neugegründeten Gruppe zum Thema Long-Covid / Post-Covid.

### **Gruppengründungen im Jahr 2022**

Zwei Selbsthilfegruppen haben sich in 2022 mit Unterstützung der BIGS gegründet:

- Long-Covid / Post-Covid Online-Gruppe, Online-Treffen
- Trisomie 21, Versmold



Abbildung 4: Gründung der Selbsthilfegruppe zu Trisomie 21: (v.l.) Jenny von Borstel (BIGS), die Initiatorenfamilie und Kerstin Walter (Leiterin Haus der Familie Versmold)

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

Im Jahr 2022 wurden im Bereich Gesundheit / Pflege insgesamt 487 Anfragen verzeichnet. Nach dem Abfall der Anfragen während der Pandemie, stiegen die Zahlen wieder an, erreichten aber weiterhin nicht den Stand vor der Pandemie.

#### **Informationsveranstaltungen**

6 der 7 Abendvorträge, die für das Gesamtjahr 2022 geplant wurden, konnten stattfinden. Eine Veranstaltung musste aus organisatorischen Gründen auf das kommende Jahr verschoben werden. Pandemiebedingt wurden die ersten drei Veranstaltungen des Jahres im Online-Format angeboten. Ab Juni fanden die Vorträge wie gewohnt in Präsenz statt.

Abb.5 zeigt den Verlauf der durchschnittlichen Teilnehmerzahlen der letzten 5 Jahre.

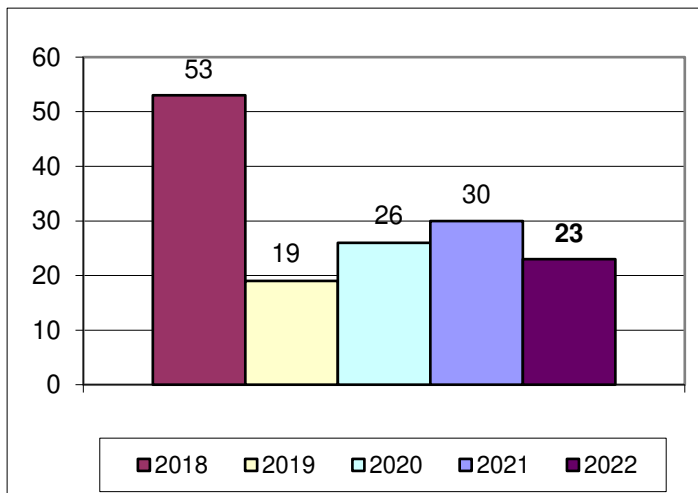


Abbildung 5: Durchschnittliche Besucherzahl BIGS-Abendveranstaltungen

### 1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe

2022 waren insgesamt 349 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 individuell zu kombinieren.

Die hohe Gesamtzahl (n=660) im Bereich „Gremienarbeit und Kooperation“ erklärt sich neben der Um- / Organisation verschiedener Projekte auch in der Auseinandersetzung mit den Auswirkungen der Pandemie. 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 sowie Kooperationsgespräche mit Fachleuten ausgetauscht. Dazu zählten Absprachen mit den verschiedenen Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie organisatorische Besprechungen. Ebenso informierten professionelle Anbieter aus dem Gesundheits-, Pflege- und Selbsthilfebereich die BIGS über Aktuelles zu eigenen Angeboten und Projekten. Weitere Anfragen bezogen sich auf die Suche nach Fachpersonal.

| Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich | Anzahl 2022 | Anzahl 2021 / 2020 / 2019 |
|--|-------------|---------------------------|
| Austausch von Infos  | 161         | 156 / 84 / 208            |
| Suche nach Fachleuten  | 77          | 87 / 155 / 131            |
| Öffentlichkeitsarbeit  | 167         | 28 / 101 / 315            |
| Gremienarbeit / Kooperation                                      | 508         | 765 / 641 / 660           |
| Gesundheits- / Pflegebereich und sonstiges                       | 254         | 341 / 138 / 318           |

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

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

### **2.1 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh**

Das Gesamttreffen fand aufgrund der noch bestehenden Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Pandemie im Online-Format statt.

Den Themen-Schwerpunkt bildeten die Neuerungen in der Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. Diese Neuerungen wurden durch die federführende Krankenkasse BKK Miele, Juliane Dück, vorgestellt. Des Weiteren wurde über die NRW-Selbsthilfe-Tour 2022 innerhalb der 8. „Woche(n) der seelischen Gesundheit“ mit Stopp in Gütersloh sowie über die Situation in der BIGS und KoPS informiert.

### **2.2 Selbsthilfe in Zeiten von Corona**

Auch im Jahr 2022 beeinflusste die Corona-Krise das Gruppenleben. Weiterhin fanden oftmals keine regelmäßigen Treffen der Gruppen statt. Neben persönlichen Unsicherheiten, sich zu treffen, war eine Schwierigkeit für die Gruppen, dass häufig die Trefforte noch nicht zur Verfügung standen. Eine Ausnahme bildete das Begegnungszentrum der Suchtselbsthilfegruppen, in dem Treffen in Präsenz unter Einhaltung der vorgegebenen Regeln möglich waren.

Andere Wege der Kommunikation im Kreis Gütersloh wurden teilweise von Selbsthilfegruppen genutzt, um im Kontakt zu bleiben. Per Telefon, Facebook, WhatsApp, Video- und Telefonkonferenzen konnten so die Zeiten des Nicht-Treffens überbrückt werden. Wie schon in den Jahren 2020 und 2021 nutzten diverse Gruppen die wärmere Jahreszeit für Treffen im Freien z.B. im Park, um sich persönlich auszutauschen.

### **2.3 Projekte mit Selbsthilfegruppen**

#### **Selbsthilfe-Filmprojekt**

Das in 2021 begonnene Filmprojekt, in dem auf die Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh aufmerksam gemacht werden soll, wurde in 2022 fortgeführt. Diese Idee entstand im Zusammenhang mit dem 1. Online-Selbsthilfe-Aktionstag OWL, der am 13. November 2021 stattfand. Ziel des Films der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh ist es, ein Medium zu schaffen, welches insbesondere jüngere Menschen für die Selbsthilfe anspricht. In 2022 wurden die regelmäßigen Treffen der Selbsthilfe-Filmprojektgruppe digital durch die BIGS organisiert und begleitet. Für das Projekt konnten im Laufe des Jahres 6 Studierende der Fachhochschule Bielefeld zur Gestaltung gewonnen werden. Neben der Teilnahme an den digitalen Treffen der Selbsthilfeprojektgruppe, wurden durch die BIGS Kontakte zu diversen Selbsthilfegruppen hergestellt, die teilweise von den Studierenden aufgesucht wurden. Um das Feld der Selbsthilfe weiter kennenzulernen, war die Studierendengruppe auch bei der Veranstaltung mit dem Selbsthilfe-Truck im September dabei. In der Zusammenarbeit kristallisierte sich die Idee heraus, den Film sowohl mit Animationen als auch mit realen Interviews zu bestücken. Als Grundlage für die animierten Teile wünschten sich die Studierenden als Arbeitsgrundlage, Texte zu

beispielsweise berührenden Momenten aus der Gruppenarbeit. Dazu wurde mit Unterstützung der BIGS am 12. November ein Workshop angeboten, in dem mit der Methode des kreativen Schreibens Erfahrungsmomente gesammelt wurden. Die Texte wurden auf freiwilliger Basis für die Erarbeitung des Filmes zur Verfügung gestellt.

Aufgrund der Texte wurden von der Studierendengruppe animierte Sequenzen erschaffen und ein Konzept zur Darstellung der Selbsthilfelandchaft erstellt. In 2023 wird dieses Projekt fortgesetzt und zum Abschluss gebracht. Anfang des Jahres 2023 sind das Filmen der Interviews mit mehreren Teilnehmenden aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen geplant sowie das Einsprechen der Texte zu animierten Filmsequenzen durch engagierte Schauspieler des Theaters Bielefeld.

Das Projekt wurde durch die örtliche Selbsthilfeförderung der Krankenkassen finanziert.

### **Recovery College**

In den Angeboten des Recovery Colleges in Gütersloh geht es um den Erhalt und die Verbesserung der seelischen Gesundheit. Auf Initiative der Selbsthilfegruppe Double Trouble (Doppeldiagnose Sucht und psychische Erkrankung) wurde am Donnerstag, den 10. November 2022, eine Veranstaltung „Heilsamer Umgang mit Trauer“ gemeinsam mit der BIGS gestaltet (Anlage 2).

### **Wechsel in der Führung der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Suchtbereich Kreis Gütersloh e.V. (AG Sucht)**

Bei der AG Sucht gab es einen Wechsel an der Spitze. Maria Kötter ist neue Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft und löst damit ihren Vorgänger Günter Philipps ab. Maria Kötter, die seit 5 Jahren in der Selbsthilfe in Gütersloh aktiv ist, engagiert sich seit 2019 im Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe NRW als Regionalkreissprecherin und Gleichstellungsbeauftragte. Jenny von Borstel begrüßte im Namen der BIGS und des Kreises die neue Vorsitzende und bedankte sich für das Engagement des Vorgängers.

In der Arbeitsgemeinschaft haben sich circa 40 Gruppen aus dem Suchtbereich im Kreis Gütersloh zusammengeschlossen, um als Netzwerk eine gemeinsam ausgerichtete Hilfe auf Kreisebene anzubieten. Dabei bauen sie die Zusammenarbeit zwischen den Gruppen und dem professionellen Suchthilfesystem kontinuierlich weiter aus. In den vergangenen 10 Jahren hat Günter Philipps die Aufgabe des Vorsitzenden übernommen. Zu seinen Aufgaben gehörte die Organisation der vierteljährlich stattfindenden Zusammenkünfte der Arbeitsgemeinschaft, bei denen – neben dem Austausch untereinander – Fachpersonen aus den Versorgungseinrichtungen für Suchterkrankte Vorträge halten.

Günter Philipps, der schon seit 35 Jahren in der Selbsthilfe aktiv ist, hat in seiner Amtszeit die Kooperation mit der BIGS intensiviert und einige Projekte mit finanzieller Unterstützung der

örtlichen Krankenkassen durchgeführt. Beispielsweise war der 73-Jährige an den jährlich ausgestrahlten Radiosendungen zum Thema Selbsthilfe beteiligt. Er bleibt der Arbeitsgemeinschaft als 2. Vorsitzender erhalten.



Abbildung 6: Führungswechsel AG Sucht: (v.l.) Jenny von Borstel (BIGS), Günter Philipps (2. Vorsitzender), Maria Kötter (neue 1. Vorsitzende)

## 2.4 Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2022 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 2022 standen sechs In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer weiterhin zur Verfügung. Eine weitere In-Gang-Setzerin konnte in 2022 geschult werden. Aufgrund der Pandemie kam es nur zu einer Gruppenbegleitung. Die Supervisionstreffen der In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer wurden im Herbst 2022 wieder aufgenommen.

## 2.5 Seminare für Selbsthilfegruppen

Im Selbsthilfe-Newsletter wurde regelmäßig auf für Selbsthilfegruppen relevante Seminarangebote der VHS Gütersloh, VHS Reckenberg-Ems, der VHS Verl, Harsewinkel, Schloß Holte-Stukenbrock, des Bürgerkollegs Gütersloh und der Selbsthilfeakademie NRW hingewiesen.

Auf mehrfachen Wunsch aus den Reihen der Selbsthilfe wurde ein kostenfreies Supervisionsangebot für Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Gruppen in Kooperation mit dem

Bürgerkolleg Gütersloh organisiert. Eine Supervision bietet die Möglichkeit, die aktuelle Situation in der Gruppe zu reflektieren und die derzeit wichtigen Themen einzubringen.

In der Ausschreibung zu dem Supervisionsangebot wurde auf folgende mögliche Inhalte hingewiesen:

- Bearbeitung der Fragen, die sich während der langanhaltenden Corona-Zeit in Bezug auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe stellen
- Wie erhalte ich die Gruppe aufrecht und wer trägt dafür Verantwortung?
- Gemeinsame Reflexion der Aufgaben von Gruppenleitern in der Selbsthilfe
- Klärung von Rollenverständnis in der Arbeit der Selbsthilfe
- Themensammlung und Wünsche zur Reflexion
- Sammlung von Ideen für eventuellen weiteren Fortbildungsbedarf

Zunächst wurden drei Termine geplant: am 27.10.2022, am 08.12.2022 sowie am 09.02.2023 jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr.

Die Termine, die von der Supervisorin Marion Akkermans gestaltet wurden, bauten nicht aufeinander auf und waren einzeln buchbar. Die Selbsthilfegruppen hatten die Möglichkeit an allen drei Terminen oder auch nur an einzelnen Terminen teilzunehmen. 9 bzw. 10 Personen meldeten sich 2022 für die Workshops an.

Am ersten Termin in 2022 hat Frau Akkermans den Teilnehmenden viel Raum gegeben und relevante Themen gesammelt. Aus dieser Sammlung wurden einige Themen besprochen und festgelegt, welche Themen vorrangig sind. Auch beim zweiten Termin wurde angeregt diskutiert und die Themen weiterbearbeitet.

Folgende Themen beschäftigten die Teilnehmenden:

- Neue Medien
- **Umgang mit Anrufern insbesondere Erstkontakten**
- **Verantwortlichkeiten in der Gruppe, eigene Rolle**
- **Umgang mit Vielrednern**
- Umgang mit aggressiven Verhalten
- Mitgliederschwund
- Selbsthilfe als Konsumgut
- Sinnhaftigkeit einer SHG beizutreten
- **Wie soll Selbsthilfe in 2030 aussehen?**

Die hervorgehobenen Themen wurden dabei als vorrangig bewertet.

Die Teilnehmenden stammten aus Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- Depression, Angst, Panik
- Schlaganfall
- Parkinson

- Verstoßene Mütter
- Aphasie
- Pflegende Angehörige Demenzerkrankter
- Sucht
- Adipositas

## 2.6 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.

Finanziert wird das landesweite 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.

## 2.7 Woche der seelischen Gesundheit

Zum achten Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnerinnen und Partnern 2022 die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 16. bis zum 30. September wurde das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt (Anlage 3).

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

Zudem erhielten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richteten sich sowohl an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachpersonal.

Im Folgenden werden die Programmpunkte innerhalb der „Woche der seelischen Gesundheit“ dargestellt, die durch die BIGS organisiert und durchgeführt wurden:

In der Stadtbibliothek waren im Rahmen der Themenwoche vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema „seelische Gesundheit“ erhältlich. Ebenso bot die Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ 2-mal eine individuelle Sprechstunde für Ratsuchende an.

Ein besonderes Highlight war die offizielle Eröffnung der „Woche der seelischen Gesundheit“ durch die Veranstaltung mit dem Selbsthilfe-Truck in Gütersloh. Am 16. September wurden von 14:00 bis 17:30 Uhr auf dem Berliner Platz in mehreren Austauschrunden die Veranstal-



tungen der „Woche der seelischen Gesundheit“ vorgestellt. Des Weiteren wurde über verschiedene seelische Erkrankungen informiert und Wege zur seelischen Gesundheit aufgezeigt. Musik, Kunstevents und Mitmachaktionen rundeten die Veranstaltung ab (Anlage 4). Darüber hinaus erhielten Interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ fand von Mai bis November 2022 die NRW Selbsthilfe-Tour statt. „Selbsthilfe bewegt in NRW“ war ein Projekt von FAS – Fachausschuss Sucht, LAG Selbsthilfe NRW und KOSKON - Koordination für Selbsthilfe in NRW.

Gefördert wurde die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.



Abbildung 7: Begrüßungsreden auf der Bühne des Selbsthilfe-Trucks: (v.l.) stellvertretender Landrat Dr. Heinrich Josef Sökeland und Bürgermeister der Stadt Gütersloh, Norbert Morkes



Abbildung 8: Mitorganisatoren aus der Selbsthilfe: (v.l.) Anette Harnischfeger, Günter Philipps, Karin Schüre



Abbildung 9: Bürgergespräche auf dem Berliner Platz



Abbildung 10: Mal-Aktion für Groß und Klein



Abbildung 11: Die Klinik-Clowns mit der Moderatorin Brigitte Büscher

Der BIGS-Abendvortrag „Seelische Gesundheit im Alter“ fiel in die Woche der seelischen Gesundheit und konnte somit in das Programm aufgenommen werden. Bernd Meißnest, Ärztlicher Leiter des Zentrums für Altersmedizin und Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh informierte und beantwortete die Fragen der Teilnehmenden zum Thema.

Die Lesung mit Christof Jauernig „Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt“ zeigte in Form einer Collage aus Wort, Bild und Klang in 60 Städten eingesammelte Glücksimpressionen. Die Veranstaltung fand am 27. September in der Gütersloher Stadtbibliothek statt und wurde von der BIGS und der Gütersloher Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ in Kooperation mit der Stadtbibliothek organisiert. 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 war auch die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ vor Ort und stand für Fragen zur Verfügung (Anlage 5).

## 2.8 Neuer BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser

Seit vielen Jahren ist ein neuer BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser geplant. Dieser Wegweiser dient der BIGS als Arbeitsinstrument, die aktiven Selbsthilfegruppen im Kreis zu koordinieren, den Kontakt zu halten und Bürgerinnen und Bürger bei der Beratung in der BIGS in die Gruppen zu vermitteln. Nachdem bereits 2019 die Planungen zu dieser Datenbank begonnen haben, konnte die BIGS 2022 nun mit der konkreten Planung und Umsetzung starten. Als Grundlage für den Wegweiser war eine komplette Neuabfrage bei den bisher registrierten Selbsthilfegruppen notwendig. Nur so konnte festgestellt werden, welche Gruppen derzeit noch aktiv sind. Ebenso fand auf diesem Weg die Erhebung der aktuellen Kontaktdaten sowie der Angaben

zur Erreichbarkeit und zu den Treffen der Gruppen statt. Ein eigens dafür erstellter digitaler Abfragebogen erleichterte diese Abfrage.

Mit Hilfe des Wegweisers haben die BIGS-Mitarbeiterinnen eine gute und aktuelle Übersicht über die Selbsthilfelandchaft im Kreis Gütersloh. Die Online-Version des Wegweisers wird voraussichtlich im Laufe des Sommers auf unser BIGS-Internetseite zu finden sein. Der Wegweiser bietet dadurch allen Interessierten - Betroffenen, Angehörigen oder Fachpersonal - die Möglichkeit, sehr niedrigschwellig, eigenständig nach einer passenden Selbsthilfegruppe zu suchen und zu dieser Kontakt aufzunehmen.

## **2.9 Regionalpartner Aktion Mensch**

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh haben die Mitarbeiterinnen der BIGS im Rahmen der Regionalpartnerschaft von Aktion Mensch die Adresseingabe in die vorgegebene Datenbank ([www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)) im Jahr 2022 weiterverfolgt.

Bei Veranstaltungen, die von der BIGS organisiert werden oder an denen die BIGS beteiligt ist, wird stets auf den „Familienratgeber“ hingewiesen und Informationsmaterialien zu weiteren Projekten der Aktion Mensch verteilt. Die Corona-Pandemie hat auch im Jahr 2022 noch Einschränkungen mit sich gebracht, beispielsweise fanden einige der geplanten öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen online statt.

## **2.10 BIGS on Tour**

Im Rahmen von BIGS on Tour nutzte die BIGS am 11. Mai in Verl die Möglichkeit, sich Besuchern des Gesundheitsvortrages zum Thema „Darmgesundheit - In 5 Schritten zu einem gesunden Darm“ mit Rebecca Mohncke in Form eines Kurzvortrags und eines themenspezifischen Informationstisches zu präsentieren.

Am 2. November war die BIGS in Rheda-Wiedenbrück beim Vortrag zum Thema „Effektive Gewichtsreduktion durch Ernährungsumstellung“ mit Carina Luise Toschläger und Sandra Schittek zugegen. Gemeinsam mit Sandra Schittek, die auch Ansprechpartnerin der örtlichen Selbsthilfegruppe Essstörungen ist, wurde die Gelegenheit auf die Gruppen am St. Vinzenz-Hospital hinzuweisen, genutzt.

## **2.11 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)**

Im Februar 2018 begann das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh (kurz KoPS) - finanziert durch das Land NRW, die Landesverbände der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung – seine Arbeit aufzunehmen. Das 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. Im Februar 2022 hat Sylvia Fox die

Tätigkeiten des KoPS übernommen. Weitere Informationen zum KoPS sind auf der Internetseite des Kreises Gütersloh unter Themen / Gesundheit / Beratung & Information zu finden.

### 3 BIGS Veranstaltungen im Jahr 2022

Bis einschließlich April sind die BIGS-Vorträge online durchgeführt worden; ab Juni konnten sie wieder in Präsenz stattfinden (Anlage 6).

#### Veranstaltungen 1. Halbjahr 2022

|  |  |
|--|--|
| <p>Do. 24.02.22</p> <p><b>Klimawandel: Zusammenhänge und Auswirkungen auf die Gesundheit</b></p> <p>Dr. Andreas Kolch, Sachgebietsleiter Hygiene, Trinkwasser und Umwelt, Kreis Gütersloh – Abteilung Gesundheit</p>   | <p>online</p> <p>7 Teilnehmer</p>      |
| <p>Do. 17.03.22</p> <p><b>Schwerbehindertenausweis für Jung und Alt – hilfreich oder hinderlich?<br/>Vorteil oder Vorurteil?</b></p> <p>Anja Roy Chowdhury &amp; Sophie Wessel, Teilhabeberaterinnen, Fachstelle Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh</p>          | <p>online</p> <p>31 Teilnehmer</p>     |
| <p>Do. 28.04.22</p> <p><b>Prostatakarzinom: Früherkennung und erfolgreiche Therapie</b></p> <p>PD Dr. Marcus Horstmann, Chefarzt der Klinik für Urologie, Klinikum Gütersloh</p>   | <p>online</p> <p>17 Teilnehmer</p>     |
| <p>Do 02.06.22</p> <p><b>Ich hab´ Rücken: Volkskrankheit Rückenschmerzen - konservative und operative Therapien</b></p> <p>Hasan Salheen M.D., Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie, Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie, Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh</p> | <p>in Präsenz</p> <p>22 Teilnehmer</p> |

#### Veranstaltungen 2. Halbjahr 2022

|  |  |
|--|--|
| <p>Do. 22.09.22</p> <p><b>Seelische Gesundheit im Alter</b></p> <p>Bernd Meißnest, Ärztliche Leitung des Zentrums für Altersmedizin, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh</p> | <p>in Präsenz</p> <p>36 Teilnehmer</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>Do. 27.10.22</p> <p><b>Wenn Kinder sich anders entwickeln... - Kindliche Entwicklung und der Wegweiser Kindergesundheit</b></p> <p>Dr. Sabine Kloß, Sachgebietsleiterin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst &amp;<br/>Sabine Frevert, Psychologische Fachberatung Jugendamt, beide Kreis Gütersloh</p> | <p>verschoben auf<br/>16.11.2023</p>   |
| <p>Do. 24.11.22</p> <p><b>Das Reizdarmsyndrom – neue Aspekte zu Diagnostik und Therapie</b></p> <p>Dr. Rainer Schnippe, Chefarzt, Klinik für Allg. Inn. Med., Gastroenterologie und Kardiologie, Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück</p>   | <p>in Präsenz</p> <p>24 Teilnehmer</p> |

Tabelle 7: BIGS-Vortragsprogramm 2022

## 4 Öffentlichkeitsarbeit

### 4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2022 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten. Zudem wurde in diesem Jahr ein Presseartikel an die Zeitungen gegeben, der den Lesern das Angebot der BIGS, insbesondere als niedrigschwellige Anlaufstelle für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger, besser verdeutlichen sollte

(Anlage 7).

### 4.2 Aktualisierung des BIGS-Flyers

Ebenso wurde auch der BIGS-Flyer unter dem bei 4.1 genannten Aspekt neu überarbeitet. Insbesondere durch das Aufführen von Beispielen, mit welchen Anliegen sich Menschen an die BIGS wenden, soll das Angebotsspektrum der BIGS für ratsuchende Menschen so besser verständlich und zugänglicher sein (Anlage 8).

### 4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Aktion Mensch                      | <a href="http://www.familienratgeber.de">www.familienratgeber.de</a>       |
| Klinikum Gütersloh                 | <a href="http://www.klinikum-guetersloh.de">www.klinikum-guetersloh.de</a> |
| Koskon                             | <a href="http://www.koskon.de">www.koskon.de</a>                           |
| NAKOS                              | <a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>                             |
| Pflegeinformationssystem Gütersloh | <a href="http://www.pflege-gt.de">www.pflege-gt.de</a>                     |
| Selbsthilfenetz                    | <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a>         |
| Stadt Gütersloh                    | <a href="http://www.guetersloh.de">www.guetersloh.de</a>                   |

## **5 Strukturelle und personelle Situation 2022**

### **5.1 Personal**

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

Jenny von Borstel

Dipl.-Sozialarbeiterin, Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin eingeschränkt auf Psychotherapie

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

Katja Prause

Gesundheitswissenschaftlerin (BSc Gesundheitskommunikation), Examinierte Pflegekraft

#### **Weitere Ansprechpartnerin:**

Sabine Baum

Gesundheitswissenschaftlerin (BSc Gesundheitskommunikation), Diätassistentin

#### **Verwaltungsfachkraft:**

Kristin Schula

Gesundheitsmanagerin (BA)

2022 gab es personelle Veränderungen in der BIGS. Diana Ortkras - seit 2006 als Verwaltungsfachkraft in der BIGS tätig - verließ die BIGS 2022. Seit Mai 2022 führt nun Kristin Schula diese Tätigkeit aus. Zudem ergänzt Sabine Baum das BIGS-Team. Dies beruht auf einer Verschiebung der Arbeitsstunden; die Anzahl der Gesamt-Arbeitsstunden in der BIGS blieb dabei unverändert.

Auch die Stelle im Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS), welches an die BIGS angeschlossen ist, wurde im Februar 2022 durch Sylvia Fox neu besetzt.

### **5.2 Öffnungszeiten**

Im Laufe des Jahres konnte die BIGS für die persönliche Beratung vor Ort wieder geöffnet werden. Die BIGS-Öffnungszeiten wurden daraufhin unter Berücksichtigung der veränderten Öffnungszeiten der Stadtbibliothek noch einmal überarbeitet. Vor Ort erreichbar sind die Mitarbeiterinnen der BIGS nun dienstags bis freitags von 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr sowie donnerstags von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr. Telefonisch ist die BIGS an diesen Tagen bereits ab 10 Uhr zu erreichen.

## **6 Ausblick auf das Jahr 2023**

### **6.1 Kreisweite Veranstaltungen mit regionalen Selbsthilfegruppen**

2023 ist geplant - statt der früheren großen Selbsthilfetage - die BIGS und regionale Selbsthilfegruppen vor allem auf den Wochenmärkten in den einzelnen Kommunen zu präsentieren. So können sich Besucher der Wochenmärkte niedrigschwellig informieren, welche Selbsthilfegruppen es in ihrem Umfeld gibt. Zudem werden die Bürgerinnen und Bürger somit auch kreisweit über das Angebot der BIGS informiert.

### **6.2 Neugestaltung des BIGS-Internetauftritts**

Wie unter 4.2 beschrieben wurde 2022 der BIGS-Flyer vor allem inhaltlich überarbeitet, um das Angebot der BIGS als Anlaufstelle für ratsuchende Bürgerinnen und Bürger deutlicher in den Fokus zu rücken. Demzufolge wird derzeit ebenfalls der Internetauftritt der BIGS überarbeitet. Die Veröffentlichung der aktualisierten Webseite ist im Sommer 2023 geplant.

### **6.3 Veröffentlichung des BIGS-Selbsthilfe-Wegweisers**

Wie unter 2.8 bereits ausführlich erläutert ist die Veröffentlichung des Wegweisers im Sommer 2023 geplant.



## 6.4 BIGS-Vortragsprogramm

Der folgende Überblick zeigt die BIGS-Veranstaltungsplanung für das Jahr 2023. Die Vorträge sind als Präsenzveranstaltungen in den Räumen der IKK und der AOK in Gütersloh geplant (Anlage 8).

### Veranstaltungen 1. Halbjahr 2023

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

**Do. 23.02.23**

#### **Helicobacter pylori – Wie diagnostizieren? Wie behandeln?**

Dr. med. Thorsten Brechmann,  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie,  
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

**Do. 16.03.23**

#### **Wenn die Ferse schmerzt – Therapiemöglichkeiten beim Fersensporn, Achillessehenschmerzen und weiteren Erkrankungen des Rückfußes**

Dr. med. Ingo Meyer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Orthopaedicum Gütersloh

**Do. 27.04.23**

#### **Neue Gelenke – Neues Leben! Mythos oder Wahrheit?**

Dr. med. Klaus Küppers, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie,  
Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück

### Veranstaltungen 2. Halbjahr 2023

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

**Do. 21.09.23**

#### **Wirkungen und Folgen seelischer Traumatisierung – Grundzüge der Psychotraumatologie**

Dr. med. Carl Schreiner, Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

**Do. 19.10.23**

**Anfang vom Ende? So lassen sich Stürze im Alter vermeiden und behandeln**

Dr. med. Philipp Bula, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie,  
Orthopädie, Plastische-, Ästhetische- und Handchirurgie,

Rainer Wagner, Leiter der Physikalischen Therapie,  
beide Klinikum Gütersloh gGmbH

**Do. 16.11.23**

**Wenn Kinder sich anders entwickeln...**

**Kindliche Entwicklung und der Wegweiser Kindergesundheit**

Dr. med. Sabine Kloß, Sachgebietsleiterin Kinder- und Jugendgesundheitsdienst,

Sabine Frevert, Psychologische Fachberatung Jugendamt,  
beide Kreis Gütersloh

Tabelle 8: BIGS-Vortragsprogramm 2023

## 7 Anhang

**Gesamtliste der**  
**Selbsthilfegruppenthemen**

| <b>Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen</b>   |       |
|---|-------|
| Thema   | Summe |
| Depression/bipolare Störungen                     | 59    |
| Post- Corona / Long- COVID                        | 49    |
| Angst/Panik/Phobie                                | 21    |
| Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet  | 11    |
| Trauer/Tod  | 11    |
| Verstoßene Mütter                                 | 11    |
| Gewalt/Missbrauch - Opfer                         | 7     |
| Sonstiges   | 7     |
| Pflegende Angehörige                              | 6     |
| Sucht Alkohol                                     | 6     |
| AD(H)S  | 5     |
| Behinderung - nicht näher bezeichnet              | 4     |
| Diabetes  | 4     |
| Einsamkeit/Freizeit                               | 4     |
| Fibromyalgie                                      | 4     |
| Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet        | 4     |
| Sucht Essstörungen                                | 4     |
| Hochsensibel                                      | 4     |
| Multiple Sklerose                                 | 3     |
| Parkinson   | 3     |
| Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet      | 3     |
| Sucht nicht näher bezeichnet                      | 3     |
| Amputation/ Prothesen                             | 2     |
| Arthrose  | 2     |
| Burn Out/Stress                                   | 2     |
| Demenz, Alzheimer                                 | 2     |
| Krebs Brust                                       | 2     |
| Magen-, Darmerkrankungen                          | 2     |
| Zöliakie  | 2     |
| Alleinerziehend                                   | 1     |
| Allergien   | 1     |
| Autismus  | 1     |
| Borderline  | 1     |
| Corona  | 1     |
| Down-Syndrom                                      | 1     |
| Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen          | 1     |
| Gefäßerkrankungen                                 | 1     |
| Hörbehinderungen                                  | 1     |
| Krebs Prostata                                    | 1     |
| Neurologische Erkrankungen                        | 1     |
| Psychatrieerfahrene                               | 1     |
| Psychosen   | 1     |
| Schlafstörungen                                   | 1     |
| Sehbehinderungen                                  | 1     |
| Sucht Drogen                                      | 1     |
| Trennung/Scheidung                                | 1     |
| Wirbelsäulenerkrankungen - nicht näher bezeichnet | 1     |

**Recovery College**  
**Wintersemester 2022**

**Heilsamer Umgang**  
**mit Trauer**

## Heilsamer Umgang mit Trauer

...Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde... (Hermann Hesse)

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. Manche Veränderungen können wir nicht beeinflussen, manche werden von anderen herbeigeführt und manche nehmen wir selber vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich.

Trauer ist die natürliche Reaktion des Organismus auf Abschiedssituationen, um die seelische und körperliche Disharmonie auszugleichen und dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie zu vermeiden. Trauer erfasst den Menschen ganz und ist oft begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind.

Heilsam sind die bewusste Hinwendung zur Trauer und den damit verbundenen Gefühlen sowie die Auseinandersetzung mit Abschiedssituationen, um Perspektiven für einen Neubeginn zu entwickeln.

Herr Ulrich Kemper wird diesen Kurs als zusätzlicher Dozent mit begleiten.

Dieser Kurs findet in Form eines Vortrages mit anschließender Gesprächsrunde statt.

Dozierende Jenny von Borstel, Christian Dorn

Kurs-Ort **Bernhard-Salzmann-Klinik  
Aula  
auf dem Gelände des LWL Klinikums  
Buxelstr. 50  
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Do. 10.11.2022 18:00 - 19:30 Uhr



**Programm Woche der**  
**Seelischen Gesundheit 2022**



# 8. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



16. – 30. September 2022

## TERMINÜBERSICHT

|                  |  |          |
|------------------|--|----------|
| <b>FR 16.09.</b> | <b>14:00 Uhr</b><br>Offizielle Eröffnung der Woche der seelischen<br>Gesundheit – NRW-Selbsthilfetruck     | Seite 6  |
| <b>SA 17.09.</b> | <b>15:00 Uhr</b><br>Yoga-Walk  | Seite 7  |
| <b>SO 18.09.</b> | <b>15:00 Uhr</b><br>Das Recovery College Gütersloh stellt sich vor   | Seite 8  |
| <b>MO 19.09.</b> | <b>15:30 Uhr und 17:30 Uhr</b><br>Klänge und Achtsamkeit   | Seite 9  |
|                  | <b>18:00 Uhr</b><br>Geistig behindert und psychisch krank,<br>oder doch nur falsch verstanden?             | Seite 10 |
|                  | <b>19:00 Uhr</b><br>Vortrag »Die Schilddrüse: Kleines Organ,<br>große Wirkung«                             | Seite 11 |
| <b>DI 20.09.</b> | <b>10:00 Uhr</b><br>Vortrag »Familienplanung für Frauen«   | Seite 12 |
|                  | <b>19:00 Uhr</b><br>Vortrag »Krise überwunden, was nun?«   | Seite 13 |
| <b>MI 21.09.</b> | <b>15:00 Uhr</b><br>Achtsamer Parkspaziergang – eine Führung<br>durch den Stadtpark und Botanischen Garten | Seite 14 |
|                  | <b>17:00 Uhr</b><br>Kochkunst für Leib und Seele   | Seite 15 |
|                  | <b>17:00 Uhr</b><br>Vortrag »Resilienz im Alltag fördern und<br>die eigene Widerstandskraft stärken«       | Seite 16 |
|                  | <b>19:00 Uhr</b><br>Impulsreferat »Aspekte der Trauer«   | Seite 17 |
| <b>DO 22.09.</b> | <b>19:00 Uhr</b><br>Vortrag »Seelische Gesundheit im Alter«  | Seite 18 |
|                  | <b>19:00 Uhr</b><br>Yoga und positives Denken  | Seite 19 |

# 8. GÜTERSLOHER WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

|    |               |  |          |
|----|---------------|--|----------|
| FR | <b>23.09.</b> | <b>09.30 Uhr und 11:30 Uhr</b><br>Achtsamkeits-Yoga                              | Seite 20 |
|    |               | <b>14:00 Uhr</b><br>»Glück – Nimm es in die Hand<br>und sei ein Teil vom Ganzen« | Seite 21 |
| SA | <b>24.09.</b> | <b>10:00 Uhr</b><br>Zeit für mich: Ruhe durch Bewegung<br>und Meditation         | Seite 22 |
|    |               | <b>15:00 Uhr</b><br>Body Balance®  | Seite 23 |
| MO | <b>26.09.</b> | <b>18:00 Uhr</b><br>Vortrag »Abgrenzung Eingliederungs-<br>hilfe und Pflege«     | Seite 24 |
| DI | <b>27.09.</b> | <b>20:00 Uhr</b><br>Lesung »Eintausendmal Lebensglück«                           | Seite 25 |
| MI | <b>28.09.</b> | <b>19:00 Uhr</b><br>Filmvorführung »Niemals Selten<br>Manchmal Immer«            | Seite 26 |
| DO | <b>29.09.</b> | <b>10:00 Uhr</b><br>Waldspaziergang mit allen Sinnen                             | Seite 27 |
| FR | <b>30.09.</b> | <b>18:00 Uhr</b><br>Essen für Körper und Seele                                   | Seite 28 |

**Hinweis:** Auf Grund der dynamischen Entwicklungen in Bezug auf die Corona-Pandemie sind kurzfristige Änderungen des aktuellen Programms leider nicht auszuschließen. Bitte entnehmen Sie aktuelle Änderungen zum Programm der Woche der Seelischen Gesundheit der Homepage des LWL-Klinikums Gütersloh unter der Adresse [www.lwl-klinik-guetersloh.de](http://www.lwl-klinik-guetersloh.de)

Zur Homepage des LWL-Klinikums gelangen Sie ebenfalls über diesen QR-Code:



## **NRW Selbsthilfetour 2022**

# NRW Selbsthilfe-Tour 2022

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von Mai bis Oktober die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 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.

## Selbsthilfe bewegt etwas!

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

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

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von:

- FAS – Fachausschuss Sucht
- LAG Selbsthilfe NRW
- KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW

Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.



## Veranstalter



Die BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle 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  
[big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de) | [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



# TOURSTOP IN GÜTERSLOH

Seelische Gesundheit im Blick

16. September 2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Berliner Platz



## Seelische Gesundheit im Blick

Der NRW-Selbsthilfetruck macht einen Tourstop in Gütersloh zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit. Diese wird zum 8. Mal vom Gütersloher Bündnis gegen Depression und weiteren Kooperationspartnern veranstaltet. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Gütersloh Norbert Morkes.

Viele Millionen Menschen leiden an ernstesten seelischen und psychischen Störungen wie Depressionen, Ängsten, Süchte, Burnout, ADHS, Zwänge, Psychosen und weiteren psychiatrischen Krankheitsbildern.

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 & Depressionen-Selbsthilfegruppe sehr geholfen, im Leben wieder zurecht zu kommen.“

Teilnehmende der Selbsthilfegruppe

Derzeit existieren im Kreis Gütersloh ca. 230 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 16. September zum Gespräch zur Verfügung. Darüber hinaus erhalten Interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

## Moderation

Moderiert wird die Veranstaltung von der freien Journalistin Brigitte Büscher. Die Gütersloherin arbeitet als Reporterin und Moderatorin für verschiedene Redaktionen. In der Region Ostwestfalen-Lippe ist sie als Reporterin des WDR Bielefeld unterwegs und schätzt es dabei besonders, Geschichten und Beweggründe von Menschen zu erzählen. Die Themen Gesundheit, Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement sind ihr seit Jahren vertraut.

## Programm Gütersloh

**16. September 2022, 14:00 - 17:30 Uhr**

### 14:00 Uhr Eröffnung

durch stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp und Bürgermeister Norbert Morkes

### 14:30 Uhr Blick auf die Wochen der seelischen Gesundheit

- Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller  
Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh
- Prof. Dr. rer. medic. Michael Löhr  
LWL Klinikum und Recovery College
- Almuth Duensing  
Leitung profamilia, Gütersloh
- Mesut Can  
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben,  
Rg. Bez. Detmold (KSL-OWL)
- Irina Scheit  
Mit Migrant\*innen für Migrant\*innen – Gesundheitslotsin  
und Elterntalk Regionalbeauftragte Gütersloh
- Emilio Bellucci  
Geschäftsführer Wertkreis Gütersloh
- Tobias Tegeder und Kathi Stöppler  
Abteilung Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Kreis Gütersloh

### Programmbegleitend: Musik & Aktionen

- „Café in Takt“ des LWL-Klinikums
- White Coffee Acoustic Music
- Doktorclowns OWL
- Chapeau Doro – Aktionskünstlerin  
Dorothea Wenzel: Kreationen von Hüten vor Ort  
zur Persönlichkeit der Trägerin / des Trägers
- Kunstevent KunstWerk  
Atelier des Wertkreises Gütersloh

### 15:45 Uhr Wege zur seelischen Gesundheit

- Selbsthilfegruppen-Teilnehmende aus dem Kreis Gütersloh stellen sich vor  
Die Beiträge der Gruppen haben chronische Erkrankungen, Sucht- und psychische Erkrankungen, Pflege sowie soziale Themen zum Inhalt.
- Jenny von Borstel  
BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh
- Juliane Dück  
BKK Miele als Vertreterin  
der örtlichen Krankenkassen
- Maria Wöstemeyer-Hampe  
Klangexpertin
- Birthe Stumpfenhausen  
Künstlerin/Kunsttherapeutin,  
KunstWerk Atelier des Wertkreises Gütersloh

### 17:00 Uhr Wenn der Körper die Seele krank macht und wenn die Seele den Körper krank macht

- Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller  
Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh
- Dr. Ulrich Kemper  
Ärztlicher Leiter Bernard-Salzmänn-Klinik,  
LWL-Klinikum Gütersloh

### 17:30 Uhr Ende der Veranstaltung



**Lesung**  
**„Eintausendmal**  
**Lebensglück“**

**Woche der seel. Gesundheit**

DIENSTAG, 27.09.2022

## LESUNG

»EINTAUSENDMAL LEBENSGLÜCK –  
ERINNERN, WAS ZÄHLT (...JETZT ERST RECHT!)«  
GLÜCKSIMPRESSIONEN, EINGESAMMELT IN 60 STÄDTEN.  
EINE COLLAGE AUS WORT, BILD UND KLANG.

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn »endlich alles stimmt«  
im eigenen Leben?

Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste – ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht:

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger\*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermalungen.

Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

Mehr Infos: [www.unthinking.me](http://www.unthinking.me)

**Was:** Lesung

**Wer:** Christof Jauernig

**Wo:** Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

**Wann:** 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht





**BIGS Flyer 2022**

## Informationsveranstaltungen 2022 2. Halbjahr

### Veranstaltungsort

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

**Do. 22.09.22 Seelische Gesundheit im Alter**  
Bernd Meißnest, Ärztlicher Leiter des  
Zentrums für Altersmedizin, Chefarzt der  
Klinik für Gerontopsychiatrie und  
Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

**Do. 27.10.22 „Wenn Kinder sich anders  
entwickeln...“ Kindliche Entwicklung  
und der Wegweiser Kindergesundheit**  
Kinderärztin Dr. Sabine Kloß, Sachge-  
bietsleiterin Kinder- und Jugendgesund-  
heitsdienst & Diplompsychologin Sabine  
Frevort, Kinder- und Jugendgesundheits-  
dienst, Kreis Gütersloh –  
Abteilung Gesundheit

**Do. 24.11.22 Das Reizdarmsyndrom – neue Aspekte  
zu Diagnostik und Therapie**  
Dr. Rainer Schnippe, Chefarzt, Klinik für  
Allg. Inn. Med., Gastroenterologie und  
Kardiologie, Sankt Vinzenz Hospital  
Rheda-Wiedenbrück

Eine Anmeldung in der BIGS ist für alle Veranstaltungen erforderlich, da eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht. Falls eine Veranstaltung aufgrund der Corona-Pandemie nicht als Präsenzveranstaltung angeboten werden kann, wird diese im Online-Format durchgeführt. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage und in der Presse.

An Stelle des Selbsthilfetages  
kommt der NRW Selbsthilfe-  
Truck bei seiner Tour durch  
Nordrhein- Westfalen wieder in den Kreis.  
Termine werden in der Presse bekannt gegeben.



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



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

Information und Beratung zu den Themen

- Gesundheit/Pflege
- Selbsthilfe

**Ansprechpartnerin  
für Selbsthilfe**

Jenny von Borstel

**Ansprechpartnerin  
für Gesundheit/Pflege**

Katja Prause

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

Fon: 05241 – 82 3586

Fax: 05241 – 85 34100

E-Mail: [big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de)

[www.kreis-guetersloh.de](http://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 10:00 – 13:30 Uhr

Do 14:30 – 16:30 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Bedingt durch die Corona-Pandemie kann es zu veränderten  
Öffnungsmodalitäten und -zeiten kommen.  
Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.  
In den Schulferien ist die BIGS geschlossen.

### Parkplätze:

Weberei, Dalkestraße,  
Daltropstraße, Unter den Ulmen

### Behindertenparkplätze:

direkt neben der Bibliothek, Zufahrt „Dalkestraße“

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Haltestellen  
„Alter Kirchplatz“ oder „Alte Heuwaage“



## BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Vermittlung in  
Selbsthilfegruppen

Gesundheitsinformation



Hilfe bei der Gründung  
von Selbsthilfegruppen

Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig

# 2022

## Sie haben Fragen zu Gesundheit, Pflege 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 qualitätsgesicherte 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 Kreises Gütersloh aufnehmen, wenn Sie muttersprachliche Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen anbieten möchten. Weitere Informationen zum MiMi-Projekt (Mit Migranten für Migranten) erhalten Sie in der BIGS.

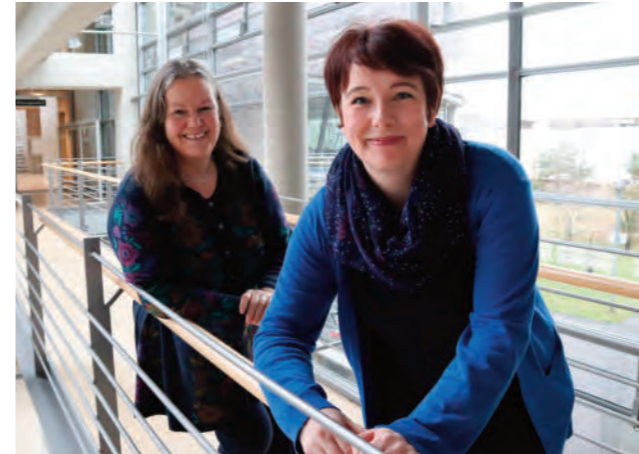
## Sie haben Interesse an einer Selbsthilfegruppe

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



## BIGS-Team



Jenny von Borstel      Katja Prause

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Jenny von Borstel,  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Trauerbegleiterin,  
Heilpraktikerin eingeschränkt auf Psychotherapie

Katja Prause,  
Gesundheitswissenschaftlerin  
(BSc Gesundheitskommunikation),  
examinierte Pflegekraft

## Informationsveranstaltungen 2022 1. Halbjahr

### Veranstaltungsort

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

- Do. 24.02.22**      **Klimawandel: Zusammenhänge und Auswirkungen auf die Gesundheit**  
Dr. Andreas Kolch, Sachgebietsleiter Hygiene, Trinkwasser und Umwelt, Kreis Gütersloh – Abteilung Gesundheit
- Do. 17.03.22**      **Schwerbehindertenausweis für Jung und Alt – hilfreich oder hinderlich? Vorteil oder Vorurteil?**  
Anja Roy Chowdhury & Sophie Wessel, Teilhabeberaterinnen, Fachstelle Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh
- Do. 28.04.22**      **Prostatakarzinom: Früherkennung und erfolgreiche Therapie**  
PD Dr. Marcus Horstmann, Chefarzt der Klinik für Urologie, Klinikum Gütersloh
- Do 02.06.2022**      **„Ich hab ´ Rücken“ Volkskrankheit Rückenschmerzen – konservative und operative Therapien**  
Hasan Salheen M.D., Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie, Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie, Elisabeth Hospital GmbH Gütersloh

**BIGS Presseartikel 2022**

## **Erste Anlaufstelle bei Fragen zu Gesundheit und Pflege**

Von Knut Kiesow

**Gütersloh.** Etwas versteckt liegt das Büro der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) in der ersten Etage der Stadtbibliothek in Gütersloh. Doch immer mehr Menschen finden den Weg in die Servicestelle. Dort bekommen sie Tipps, Informationen und Kontaktangebote rund um Gesundheit und Selbsthilfe. Die BIGS ist seit mehr als 20 Jahren erste Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, die durch eigene gesundheitliche Probleme oder die eines nahestehenden Menschen mit Herausforderungen konfrontiert sind. Als niedrigschwelliger Wegweiser möchte die BIGS, die im Kreis und darüber hinaus vernetzt ist, im direkten Gespräch mit den ratsuchenden Menschen geeignete Unterstützungsangebote finden.

Der Kreis Gütersloh fungiert als Träger der BIGS, die mit zahlreichen weiteren Akteuren im Gesundheitssystem in der Region im Austausch steht. Das Informations- und Beratungsangebot der BIGS richtet sich vorrangig an Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh. Katja Prause ist für den Bereich Gesundheit und Pflege zuständig. Sie stellt fest, dass sich viele Menschen überfordert fühlen, wenn es darum geht, die geeignete Stelle zu finden, die ihnen in ihrer aktuellen Lebenssituation helfen kann. „Das vielfältige Angebot in diesen Bereichen macht die Suche, insbesondere in einer herausfordernden Lebenslage, schwierig und unübersichtlich“, bestätigt sie. Die Mitarbeiterinnen der BIGS helfen Menschen, sich in diesem Angebotsdschungel zurechtzufinden und Unterstützung zu finden. Das können zum Beispiel spezialisierte (Fach-)Beratungs- und Informationsstellen sowie Selbsthilfegruppen sein. Der Austausch in einer Selbsthilfegruppe kann bei allen gesundheitlichen, seelischen oder sozialen Themen helfen, besser mit der Lebenssituation zurechtzukommen. „Das Gefühl, nicht allein zu sein, offen über eigene Probleme reden zu können und von den Erfahrungen anderer zu profitieren, wird als große Hilfe und Stärkung innerhalb der Selbsthilfe erlebt“, so Jenny von Borstel, Ansprechpartnerin für den Bereich Selbsthilfe in der BIGS. Wer sich eigenständig zu gesundheitlichen Themen informieren möchte, erhält unter anderem Infos zu aktuellen Veranstaltungen, Seminaren und weiteren Informationsmöglichkeiten. Die Mitarbeiterinnen der BIGS stellen auf Anfrage auch gut verständliche, qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen in Form von Broschüren und anderen Medien zusammen.

So vielfältig und umfassend wie das Angebot sind auch die Fragen und Probleme, mit denen Menschen auf die BIGS zukommen. So können sich Bürgerinnen und Bürger zum Beispiel

mit Depressionen, Ängsten oder anderen psychischen Beeinträchtigungen an die BIGS wenden. Das gilt auch für Personen mit körperlichen Erkrankungen. Häufig besteht der Wunsch, sich nach dem Erhalt einer Diagnose wie Diabetes, Gicht oder Knieproblemen näher über die Erkrankung zu informieren. Ebenso werden Fragen zur Pflegebedürftigkeit gestellt oder Anregungen eingeholt, was es beispielsweise bei einer beginnenden Demenz eines Angehörigen zu tun gibt. Auch wenn Menschen den Tod einer nahestehenden Person oder eine Trennung zu verarbeiten haben, können sie sich Hilfe bei der BIGS suchen. Unterstützung können sich auch Freunde oder Angehörige von Betroffenen suchen. Medizinisch oder therapeutisch beraten die Mitarbeiterinnen nicht.

Der Kontakt zur BIGS kann sowohl persönlich in der Bürgerinformation als auch per E-Mail an [biggs@kreis-quetersloh.de](mailto:biggs@kreis-quetersloh.de) oder telefonisch unter 05241/85-2882 hergestellt werden. Dies ist im Übrigen auch jederzeit anonym möglich.

Die Unterstützung durch die BIGS ist kostenfrei. Die Bürgerinformation ist dienstags bis freitags von 10 bis 13.30 Uhr geöffnet und zusätzlich auch am Donnerstagnachmittag von 14.30 bis 16.30 Uhr. Nach Absprache können auch Termine außerhalb dieser Zeiten vereinbart werden. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden sich auf der Internetseite der BIGS unter [www.kreis-quetersloh.de/biggs](http://www.kreis-quetersloh.de/biggs)

Um regelmäßig über die Aktivitäten der BIGS informiert zu werden, besteht die Möglichkeit, den BIGS-Selbsthilfe-Newsletter unter [www.selbsthilfe-news.de/](http://www.selbsthilfe-news.de/) zu abonnieren.



Das Team der BIGS (v.l.) Sabine Baum, Katja Prause, Jenny von Borstel und Kristin Schula.

**BIGS Flyer 2023**

## Informationsveranstaltungen 2023 2. Halbjahr

### Veranstaltungsort

IKK classic Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41,  
Eingang vom Südring

Beginn 19:00 Uhr

**Do. 21.09.23 Wirkungen und Folgen seelischer  
Traumatisierung – Grundzüge der  
Psychotraumatologie**  
Dr. med. Carl Schreiner,  
Oberarzt der Klinik für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie,  
LWL-Klinikum Gütersloh

**Do. 19.10.23 Anfang vom Ende? So lassen sich  
Stürze im Alter vermeiden  
und behandeln**  
Dr. med. Philipp Bula,  
Chefarzt der Klinik für Unfall- und  
Wiederherstellungschirurgie, Orthopädie,  
Plastische-, Ästhetische- und  
Handchirurgie,  
Klinikum Gütersloh gGmbH  
  
Rainer Wagner,  
Leiter der Physikalischen Therapie,  
Klinikum Gütersloh gGmbH

**Do. 16.11.23 Wenn Kinder sich anders entwickeln...  
Kindliche Entwicklung und der  
Wegweiser Kindergesundheit**  
Dr. med. Sabine Kloß,  
Sachgebietsleiterin Kinder- und  
Jugendgesundheitsdienst,  
Kreis Gütersloh  
  
Sabine Frevert  
Psychologische Fachberatung Jugendamt,  
Kreis Gütersloh

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



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



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

Fon: 05241 – 85 28 82  
Fax: 05241 – 85 34100  
E-Mail: [big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de)

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

(unter Themen: Gesundheit)

### Öffnungszeiten

Di, Mi, Do, Fr 11:00 – 13:30 Uhr  
Do 14:30 – 16:30 Uhr

→ telefonisch ab 10 Uhr  
→ sowie nach Vereinbarung

In den Schulferien ist die BIGS geschlossen.

### Parkplätze:

Weberei, Dalkestraße,  
Daltropstraße, Unter den Ulmen

### Behindertenparkplätze:

direkt neben der Bibliothek, Zufahrt „Dalkestraße“

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



## BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Vermittlung in  
Selbsthilfegruppen



Hilfe bei der Gründung  
von Selbsthilfegruppen

Gesundheitsinformation



Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig



# 2023



## Sie befinden sich in einer gesundheitlich herausfordernden Lebenssituation und suchen Unterstützung?

### Weil Sie zum Beispiel...

- an einer Depression oder Ängsten leiden?
- plötzlich mit einer Pflegebedürftigkeit konfrontiert sind?
- einen Menschen in Ihrem Umfeld haben, dem es nicht gut geht?
- eine Trennung oder ein Todesfall aus der Bahn geworfen hat?
- eine Diagnose mitgeteilt bekommen haben und Sie mehr Informationen möchten?

Die BIGS ist eine **erste Anlaufstelle bei Fragen zu Gesundheit und Pflege**, die ratsuchende Bürgerinnen und Bürger unterstützt, ein passendes Unterstützungs- oder Informationsangebot zu finden.

### Wir...

- schauen gemeinsam auf Ihr Anliegen
- informieren Sie über Unterstützungsangebote, wie
  - spezielle (Fach-)Beratungs- oder Informationsstellen
  - hilfreiche Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen
  - Vorträge und Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen
- stellen Ihnen qualitätsgesicherte Informationen rund um Gesundheit und Pflege zusammen (z.B. in Form von Broschüren, Büchern, DVDs, CDs)

## Wünschen Sie sich Austausch mit anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind?

### Dann...

- vermitteln wir Sie in eine für Ihr Anliegen passende Selbsthilfegruppe
- helfen wir Ihnen bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe

Als **Selbsthilfekontaktstelle** stehen wir Ihnen bei allen Fragen zur Selbsthilfe zur Verfügung.

### Bestehende Gruppen der Selbsthilfe...

- unterstützen wir bei organisatorischen Aufgaben und Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit
- beraten wir bei der Planung und Durchführung von Projekten
- stärken wir bei Krisen oder in Konfliktsituationen

In regelmäßigen Abständen informiert Sie der Newsletter über Aktuelles in der Selbsthilfe sowie über Veranstaltungen der BIGS.



Newsletter-Anmeldung unter [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

Oder nutzen Sie den QR-Code:



## Willkommen in der



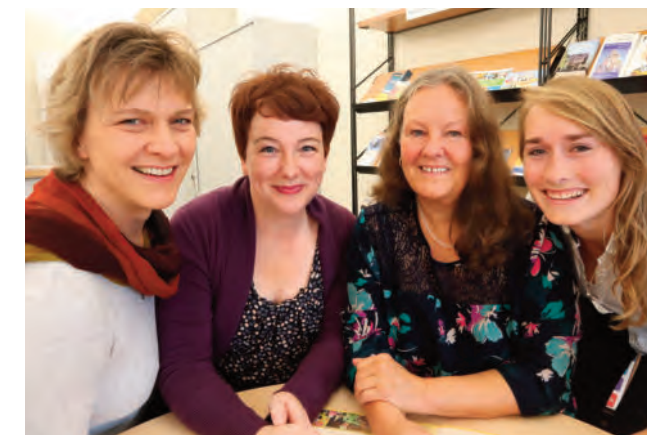
### Wir sind für Sie da:

#### Beratungsfachkräfte

Jenny von Borstel, Dipl. Sozialarbeiterin  
Katja Prause, Gesundheitskommunikatorin (BA)  
Sabine Baum, Gesundheitskommunikatorin (BA)

#### Verwaltungsfachkraft

Kristin Schula, Gesundheitsmanagerin (BA)



Sabine Baum   Katja Prause   Jenny von Borstel   Kristin Schula

## Informationsveranstaltungen 2023 1. Halbjahr

### Veranstaltungsort

AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse Gütersloh,  
Barkeystraße 19, Eingang von der Parkhausseite

Beginn 19:00 Uhr

**Do. 23.02.23    Helicobacter pylori –  
Wie diagnostizieren? Wie behandeln?**  
Dr. med. Thorsten Brechmann,  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin  
und Gastroenterologie,  
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

**Do. 16.03.23    Wenn die Ferse schmerzt –  
Therapiemöglichkeiten beim  
Fersensporn, Achillessehnschmerzen  
und weiteren Erkrankungen  
des Rückfußes**  
Dr. med. Ingo Meyer,  
Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und  
Unfallchirurgie,  
Orthopaedicum Gütersloh

**Do. 27.04.23    Neue Gelenke – Neues Leben!  
Mythos oder Wahrheit?**  
Dr. med. Klaus Küppers,  
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie  
und Orthopädie,  
Sankt Vinzenz Hospital  
Rheda-Wiedenbrück



## **Impressum**

### **Herausgeber:**

Kreis Gütersloh  
Der Landrat  
Abteilung Gesundheit

### **Ansprechpartnerinnen:**

Bürgerinformation Gesundheit und  
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)

#### **Beratungsfachkräfte**

Katja Prause (Bereich Gesundheit / Pflege)  
Jenny von Borstel (Bereich Selbsthilfe)  
Sabine Baum

#### **Verwaltungsfachkraft**

Kristin Schula

### **Kontakt:**

1. Etage der Stadtbibliothek Gütersloh  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Tel.: 05241 / 85 28 82  
Fax: 05241 / 85 34 100  
E-Mail: [big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de)  
Internet: [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

### **Fotos:**

BIGS, Grubenglück

### **Titelseite:**

Anna-Lea Obeloer, Kreis Gütersloh

### **Druck:**

Hausdruckerei

### **Stand:**

Juni 2023