

Jahresbericht 2023



**Vermittlung in
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung
von Selbsthilfegruppen**

Gesundheitsinformation



Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig

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

Vorwort

Wieder möchten wir mit Ihnen in unserem Jahresbericht das vergangene Jahr in der BIGS Revue passieren lassen. Immer wieder sind wir beim Schreiben erstaunt, wie viel innerhalb eines Jahres möglich ist - mit viel Unterstützung und Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen, durch Netzwerke mit anderen Fachpersonen und mit vielen weiteren Unterstützenden.

Vor allem freuen wir uns, dass 2023 unser lang angestrebter Selbsthilfe-Wegweiser an den Start gehen konnte. Nun besteht für alle Interessierte die Möglichkeit, sich im Internet auf der Homepage der BIGS selbständig über die aktiven Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh zu informieren. Von Adipositas und Angsterkrankungen über Depressionen bis hin zu Zöliakie gibt es Austauschmöglichkeiten von A-Z. Ein großer Dank an dieser Stelle richtet sich an die Selbsthilfegruppen, die mit uns den Selbsthilfe-Wegweiser gefüllt haben und uns hoffentlich weiterhin mit aktuellen Informationen zu ihren Gruppen „versorgen“. Natürlich können sich Bürgerinnen und Bürger auch weiterhin wie gewohnt zur Beratung und mit Fragen zur Selbsthilfe an die BIGS wenden. Mit Aufbau des Selbsthilfe-Wegweisers haben wir auch die gesamten Inhalte unserer BIGS-Homepage überarbeitet, um über unsere Angebote in der BIGS und den aktuellen Veranstaltungen übersichtlich zu informieren.

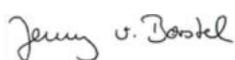
Ebenso freuen wir uns, dass sich 2023 viele neue, engagierte Menschen mit dem Wunsch, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen, an die BIGS gewandt haben. Schön, dass dadurch die Selbsthilfelandchaft so lebendig bleibt und vielen Hilfesuchenden dadurch die Möglichkeit gegeben wird, in Gruppen zu den verschiedensten Themen Unterstützung zu finden.

2023 – auch ein besonderes Jahr für den Kreis Gütersloh, der seinen 50. Geburtstag feierte. Zu diesem Anlass zeigte sich der Kreis Gütersloh auf vielen Veranstaltungen in verschiedenen Kommunen. Die BIGS - zur Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh gehörend - sowie viele Selbsthilfegruppen nutzten diese Möglichkeit, sich gemeinsam in den Kommunen zu zeigen und in der Öffentlichkeit auf ihr Unterstützungsangebot hinzuweisen.

Ein rundes und gefülltes Jahr ist zu Ende gegangen, das neue schon wieder voll im Gange. Wir wünschen uns auch für dieses Jahr wieder viele gemeinsame Momente, Aktivitäten und Veranstaltungen mit Ihnen und sagen danke für die tolle Zusammenarbeit.



Katja Prause



Jenny von Borstel



Kristin Schula



Sabine Baum

Inhaltsverzeichnis

1	Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2023	5
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
2	BIGS-Angebote und Aktivitäten	11
2.1	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh	11
2.2	Präsentation regionaler Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der BIGS.....	11
2.3	Recovery College	13
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	16
2.9	Neuauftritt der BIGS-Internetseite	17
2.10	Regionalpartner Aktion Mensch	17
2.11	BIGS on Tour	18
2.12	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)	18
3	BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2023	19
4	Öffentlichkeitsarbeit	20
4.1	Pressearbeit.....	20
4.2	BIGS-Präsentationen	20
4.3	Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS	21
5	Strukturelle und personelle Situation 2023	21
5.1	Personal.....	21

5.2	Öffnungszeiten	22
6	Ausblick auf das Jahr 2024	22
6.1	Seminare für Selbsthilfegruppen	22
6.2	Weitere Präsentation der Selbsthilfegruppen	22
6.3	BIGS-Vortragsprogramm 2024.....	23
7	Anhang	25

Anhangsverzeichnis

Anlage 1: Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen 2023

Anlage 2: Vortragsankündigung Recovery College 2023

Anlage 3: Flyer zur 9. Woche der seelischen Gesundheit

Anlage 4: Ankündigung Lesung

„Die Gedanken sind Blei. Wie meine Depression die Dinge sieht.“

Anlage 5: Ankündigung Lesung „Vom Dunkel ins Licht“

Anlage 6: BIGS-Flyer 2023

Anlage 7: BIGS-Flyer 2024

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2019-2023.....	5
Abbildung 2: Anteil der schriftlichen Kontaktaufnahme 2019-2023 (n=2.379)	6
Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.379)	7
Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahl BIGS-Abendveranstaltungen.....	10
Abbildung 5: Impressionen diverser Veranstaltungen.....	12
Abbildung 6: Suchfunktion im Online-Selbsthilfe-Wegweiser.....	17

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen	5
Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden.....	6
Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich).....	7
Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)	8
Tabelle 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen	8
Tabelle 6: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich (Mehrfachnennungen möglich)	10
Tabelle 7: BIGS-Vortragsprogramm 2023.....	19
Tabelle 8: Übersicht Verlinkungen auf die BIGS-Homepage 2023.....	21
Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2024.....	23

1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2023

1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) verzeichnete im Jahr 2023 insgesamt 2.379 Kontakte. Im Gegensatz zum Vorjahr ist somit ein sichtbarer Anstieg der Kontakte zu verzeichnen (Abb.1).

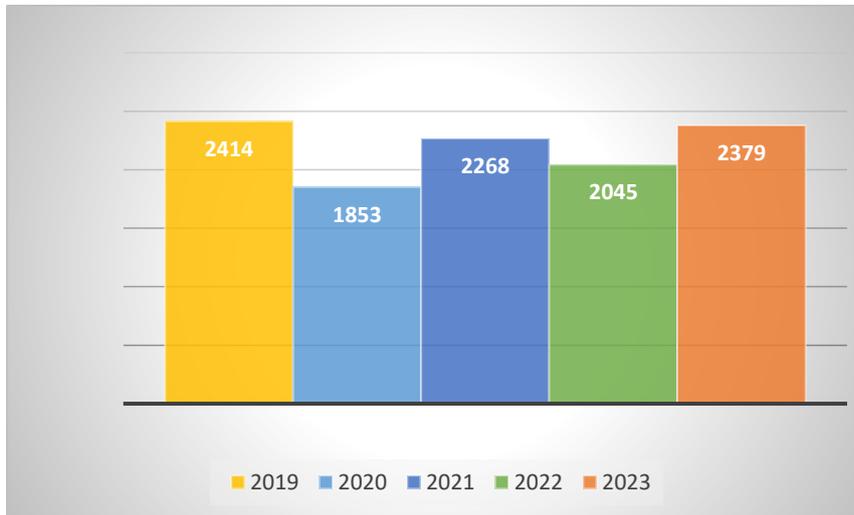


Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2019-2023

1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Die häufigsten Kontakte (n=1078) im Jahr 2023 wurden mit „Fachleuten“, wie z.B. Krankenkassen, Krankenhäuser, Beratungs- und Bildungseinrichtungen verzeichnet. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. -projekte.

340 „Betroffene“, 73 „Angehörige von Betroffenen“ und 53 „Personen in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 743 mal von Selbsthilfegruppenmitgliedern kontaktiert. Während die Kontaktaufnahme durch Betroffene selbst leicht zurückging, setzten sich mehr Angehörige mit der BIGS in Verbindung. Die einzelnen Zielgruppen und die jeweilige Anzahl der Kontakte werden in Tab.1 dargestellt.

Kontakt	Anzahl 2023	Anzahl 2022	Anzahl 2021
Betroffene	340	403	467
als Angehörige(r) Betroffene(r)	73	49	19
in Vertretung für Betroffene	53	53	59
Selbsthilfegruppenmitglieder	743	646	672
Fachleute	1.157	850	1.045
davon Krankenkassen	79	79	97
Sonstige	92	44	6

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2023 von 588 Personen (25%) telefonisch, von 206 Personen (9%) persönlich und von 1.585 Personen (66%) schriftlich (vor allem per E-Mail) in Anspruch genommen (Abb.2). Während 2021 zu Zeiten der Pandemie 73% der Kontaktaufnahmen schriftlich stattfanden, verhält sich die Zahl 2023 ähnlich zum Vorjahr. Insgesamt zeigen die Zahlen der letzten Jahre, dass die persönlichen Kontakte zugunsten der schriftlichen und telefonischen Kontaktaufnahme abgenommen haben.

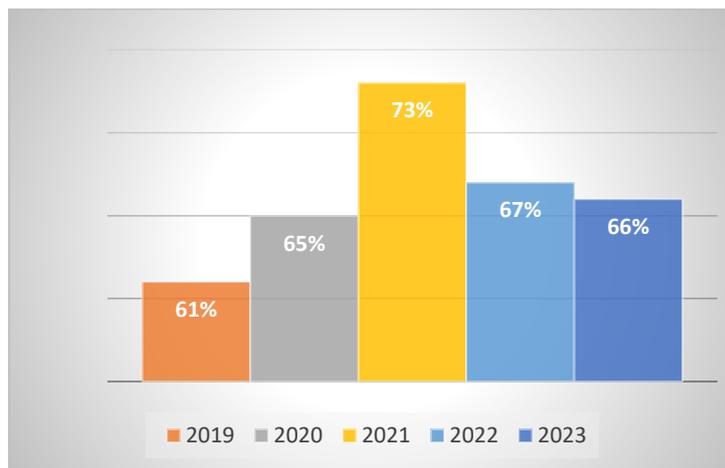


Abbildung 2: Anteil der schriftlichen Kontaktaufnahme 2019-2023 (n=2.379)

1.4 Geschlechterverteilung

1.625 Frauen (68%) und 746 Männer (31%) nahmen im Jahr 2023 Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Bei ca. 1% der Nutzer ist das Geschlecht nicht erfasst. Der registrierte Anteil weiblicher Nutzer der BIGS-Angebote zeigt sich wie gewohnt ähnlich dominant gegenüber den männlichen Nutzern.¹

1.5 Einzugsgebiete

In der folgenden Tabelle werden die Einzugsgebiete der Anfragenden dargestellt.²

Einzugsgebiete	Anzahl 2023 / %	Anzahl 2022 / %	Anzahl 2021 / %
regional	1813 / 76%	1614 / 70%	1.836 / 81%
überregional	566 / 24%	431 / 30%	432 / 19%

Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

¹ Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, nur in der männlichen Form angeführt. Dies impliziert keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern ist im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechts-neutral zu verstehen.

² 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 2023 wurden im Selbsthilfebereich 1.385 Kontakte (58%) verzeichnet. 449 Anfragen (19%) bezogen sich auf Themen, die sich auf die Kombination von Selbsthilfe, Gesundheit und Pflege bezogen. Der Bereich Gesundheit / Pflege wurde separat in 545 Fällen (23%) angefragt. Die grafische Darstellung befindet sich in Abb.3.

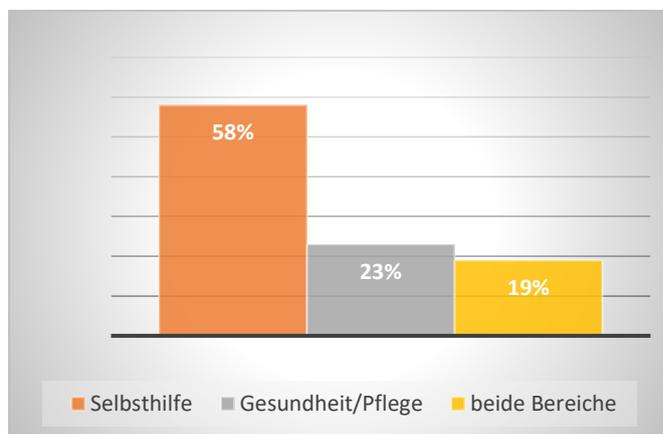


Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.379)

1.6.1 Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs

Im Selbsthilfebereich haben 263 Personen nach einer Selbsthilfegruppe (SHG) gesucht. Insgesamt gab es 98 Kontakte bezüglich einer Gruppengründung. 7 Personen holten allgemeine Informationen über Selbsthilfe ein (Tab.3). Insbesondere die steigende Zahl der Anliegen zu Gruppengründungen sticht hervor und zeigte sich 2023 deutlich in der alltäglichen Arbeit der BIGS.

Anliegen von Selbsthilfeinteressierten	Anzahl 2023	Anzahl 2022 / 2021 / 2020 / 2019
Suche nach Selbsthilfegruppen	263	239 / 192 / 210 / 281
Gruppengründung	98	41 / 16 / 10 / 82
Allgemeine Selbsthilfeinfos	7	2 / 5 / 6 / 6

Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich)

Die Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen nutzten die BIGS 2023 sehr häufig als Anlaufstelle zum „Austausch aktueller Informationen“ (n=291).

In der zweitstärksten Kategorie „Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk“ (n=113) handelte es sich 2023 vor allem um Absprachen zur Planung und Durchführung der Präsentationen regionaler SHGs auf verschiedenen Veranstaltungen. Die BIGS ist eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen. 57 Kontakte bezogen sich daher auf Fragestellungen bzw. Unterstützungsbedarf bei Antragsstellungen.

Tab.4 zeigt die einzelnen Anliegen bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereiches durch die Selbsthilfegruppenmitglieder. Unter dem Punkt „Sonstiges“ verbergen sich 2023 wie

bereits auch Ende 2022 vor allem Absprachen, An- und Rückfragen zur Aufnahme und Darstellung der SHG im BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser.

Anliegen von SHGs	Anzahl 2023	Anzahl 2022 / 2021 / 2020 / 2019
Austausch aktueller Infos	291	218 / 252 / 197 / 203
Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	113	165 / 228 / 121 / 89
Finanzen, Krankenkassen-Förderung	57	60 / 73 / 77 / 100
Fort- und Weiterbildung	56	57 / 39 / 21 / 28
Öffentlichkeitsarbeit	71	41 / 34 / 61 / 71
Organisatorische Unterstützung	33	28 / 22 / 61 / 12
Gruppendynamik	20	14 / 10 / 25 / 26
Vermittlung von Fachleuten	4	0 / 1 / 3 / 4
Starthilfe / Anleitung	6	6 / 0 / 3 / 7
Sonstiges	99	54 / 7 / 4 / 7

Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)

Die folgende Tabelle zeigt die 10 häufigsten Selbsthilfethemen, die im Jahr 2023 angefragt wurden. In der Anlage 1 kann die Gesamtliste der angefragten Themen einsehen werden.

Angefragte Selbsthilfethemen	Anzahl 2023	Anzahl 2022 / 2021 / 2020 / 2019
Depression / bipolare Störungen	59	59 / 52 / 41 / 58
Long Covid / Post Covid	35	49 / - / - / -
Sonstige psychische Erkrankungen (Borderline, Zwangserkrankungen u.a.)	27	11 / 8 / 10 / 9
Angst / Panik / Phobie	26	21 / 15 / 17 / 21
Post VAC / Covid	19	Neugründung 2023
Krebserkrankungen (Brustkrebs, Prostatakrebs u.a.)	15	7 / 11 / 14 / 28
Verstoßene Mütter	14	11 / 0 / 5 / 17
Pflegende Angehörige	12	6 / 5 / 9 / 12
Essstörungen	6	4 / 9 / 6 / 4
Trauer / Tod	6	11 / 6 / 11 / 11
Trennung / Scheidung	6	1 / 3 / 2 / 6

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 9 Jahren kontinuierlich am häufigsten angefragt. Ebenso zeigt sich das deutliche Interesse an beiden Covid-Gruppen.

Gruppengründungen im Jahr 2023

Folgende Gruppen konnten sich teils mit Unterstützung der BIGS neu gründen und / oder neu in die Datenbank aufgenommen werden:

- Adipositas (Halle)
- Anorexie / Bulimie (Gütersloh)
- Aufrecht OWL Depression, Angst (Steinhagen)
- Krebs (Steinhagen)
- Leukämie (Gütersloh)
- Lip-Lymphödem (Verl)
- Meditationsgruppe für Suchterkrankte (Gütersloh)
- Multiple Sklerose - Stammtisch (Gütersloh)
- Parkinson PingPong (Gütersloh)
- Pflegende Angehörige / KoPS (Vermold)
- Post Vakzin (Herzebrock)
- Reizdarm (Rietberg)

1.6.2 Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege

Im Jahr 2023 wurden im Bereich Gesundheit / Pflege insgesamt 545 Anfragen verzeichnet. Der Anteil der Anfragen in diesem Bereich schwankte in den vergangenen Jahren zwischen 19% - 25% und liegt demnach 2023 mit 23% im mittleren Feld.

Informationsveranstaltungen

5 der 6 Abendvorträge, die für das Gesamtjahr 2023 geplant wurden, fanden statt. 1 Veranstaltung fiel kurzfristig aus. Abb.4 zeigt die durchschnittlichen Teilnehmerzahlen der letzten 5 Jahre. Die hohe Teilnehmerzahl 2023 spricht dafür, dass das Format der Vorträge (in Präsenz) nach wie vor dem Bedarf der Bürgerinnen und Bürgern entspricht.

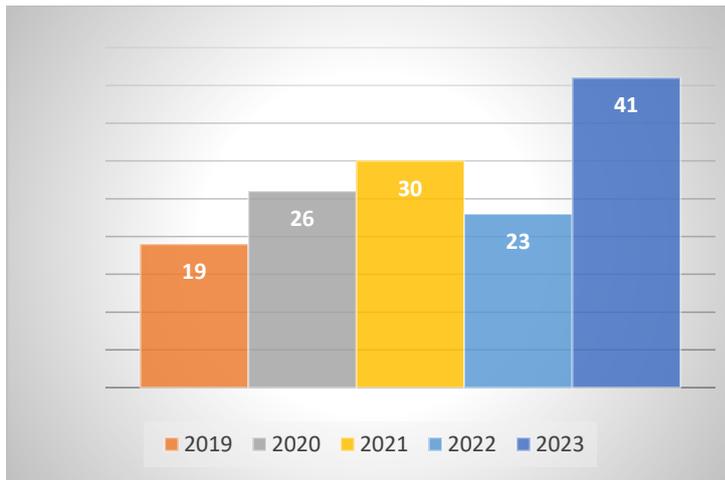


Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahlen BIGS-Abendveranstaltungen

1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe

2023 waren insgesamt 449 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 individuell zu kombinieren.

Die Gesamtzahl (n=583) im Bereich „Gremienarbeit und Kooperation“ erklärt sich durch Kontaktaufnahmen, 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 Kooperationspartnern 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 Fachleuten.

Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	Anzahl 2023	Anzahl 2022 / 2021 / 2020 / 2019
Austausch von Infos	207	161 / 156 / 84 / 208
Suche nach Fachleuten	108	77 / 87 / 155 / 131
Öffentlichkeitsarbeit	328	167 / 28 / 101 / 315
Gremienarbeit / Kooperation	583	508 / 765 / 641 / 660
sonstiges	147	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

Aufgrund bestehender Einschränkungen zu öffentlichen Veranstaltungen im Kreishaus fand das Gesamttreffen 2023 ein weiteres Mal im Online-Format statt.

Den Themen-Schwerpunkt bildeten die Neuerungen in der Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. Diese Neuerungen wurden durch Juliane Dück von der 2023 federführenden Krankenkasse BKK Miele vorgestellt.

Des Weiteren wurden erste Informationen zu den geplanten Selbsthilfe-Aktionstagen auf diversen Wochenmärkten und Stadtfesten im Rahmen des 50-jährigen Kreisjubiläums im Kreis Gütersloh gegeben. Zudem wurde über die Situation in der BIGS und KoPS informiert. Informationen der Sprecher der Selbsthilfegruppen, insbesondere zum Selbsthilfe-Filmprojekt „Wie wir es schaffen“, rundeten die Veranstaltung ab.

2.2 Präsentation regionaler Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der BIGS

Um die Selbsthilfegruppen nach den schwierigen Zeiten der Pandemie zu stärken, wurden durch die BIGS etliche Präsentationsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen in verschiedenen Orten des Kreises organisiert. Das Ziel war mit diesen Aktionen die regionalen Gruppen zusammenzubringen, den Austausch untereinander zu fördern und die Community zu festigen. Durch die Präsentationen in der Öffentlichkeit sollte der Bekanntheitsgrad der Gruppen in der Bevölkerung erhöht und der Zugang erleichtert werden.

Die ansässigen Gruppen wurden angesprochen, sich bei gesundheitsbezogenen Veranstaltungen, Stadtfesten sowie Wochenmärkten gemeinsam mit der BIGS an einem Stand zu präsentieren. Teilweise wurden im Vorfeld zur Vorbereitung Vernetzungstreffen der örtlichen Selbsthilfegruppen durchgeführt, welche auch zum Austausch über die aktuelle Situation in den Gruppen dienten. Über den Sprecher der Selbsthilfe Günter Philipps wurden mit Hilfe der Krankenkassenförderung 2 Pavillons mit Klapptischen für die Auslage, Stühlen und Bistrotischen angeschafft. Dieses Equipment wurde durch die BIGS und Günter Philipps jeweils an den verschiedenen Orten auf- und abgebaut, sodass die teilnehmenden Gruppenvertreter mit ihren Infomaterialien dazukommen konnten. Ein Teil der Veranstaltungen fand innerhalb der Aktivitäten zum 50-jährigen Jubiläum des Kreises Gütersloh statt. Insgesamt wurden die Aktionen von den Gruppen gut angenommen.



Abbildung 5: Impressionen diverser Veranstaltungen

Auf folgenden Veranstaltungen stellten sich Selbsthilfegruppen mit der BIGS vor:

- 23.04.23 Saisoneröffnung Genießerpfad, Werther
- 14.05.23 Steinhagen Tach, Steinhagen
- 18.05.23 Haller Willem, Halle
- 01.09.23 Verler Leben, Verl
- 09.09.23 Bürgermeile, Versmold
- 10.09.23 Cityfest, Schloß Holte-Stukenbrock
- 16.09.23 Kartoffelmarkt, Borgholzhausen
- 17.09.23 Cityfest, Herzebrock
- 23.09.23 Wochenmarkt, Gütersloh

2024 ist geplant, in den verbleibenden Orten des Kreises wie Langenberg, Rheda-Wiedenbrück, Harsewinkel und Rietberg vergleichbare Aktionen zu organisieren und durchzuführen. Für das Jahr 2025 ist ein kreisweiter Selbsthilfetag angedacht.

Bei Bedarf kann das angeschaffte Equipment zukünftig durch Gruppen ausgeliehen werden, um sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

2.3 Recovery College

In den Angeboten des Recovery College 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 Donnerstag, den 26. Oktober 2023, die Veranstaltung „Heilsamer Umgang mit Trauer“ gemeinsam mit der BIGS gestaltet. Das Seminar fand sehr gute Resonanz (Anlage 2).

2.4 Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2023 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 2023 standen 7 In-Gang-Setzer zur Verfügung. 1 weitere In-Gang-Setzerin konnte in 2023 geschult werden. Insgesamt waren 4 In-Gang-Setzer 2023 im Einsatz.

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 das kostenfreie Supervisionsangebot für Ansprechpartner der Gruppen in Kooperation mit dem Bürgerkolleg Gütersloh fort-

geführt. Eine Supervision bietet die Möglichkeit, die aktuelle Situation in der Gruppe zu reflektieren und die derzeit wichtigen Themen einzubringen. Eine Supervision bietet einen bewährten Rahmen, um auf aktuelle Fragen gemeinsam Antworten zu suchen und gestärkt in neue Situationen zu gehen.

In der Ausschreibung zu dem Supervisionsangebot wurde auf folgende mögliche Inhalte als Beispiele für wachsende Herausforderungen in der Selbsthilfe hingewiesen:

- immer weniger aktive Mitglieder
- keine/r will leiten und Verantwortung übernehmen
- mehr Neue kommen und gehen
- Neue kommen mit neuen Erwartungen
- Fachleute „verordnen“ öfter Selbsthilfe

Für Engagierte in der Selbsthilfe stellt sich in solchen Situationen immer wieder die Frage: Was ist hierbei meine Funktion, Rolle, Aufgabe in der Gruppe? – Und was nicht?

Die Supervision wurde an 3 Termine angeboten: am 25. Mai, am 22. Juni sowie am 16. November jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr. Die Termine, die von der Supervisorin Karin Marciniak gestaltet wurden, bauten nicht aufeinander auf und waren einzeln buchbar. Die Selbsthilfegruppen hatten die Möglichkeit an allen 3 Terminen oder auch nur an 1 oder 2 Terminen teilzunehmen.

Folgende Themen beschäftigten die Teilnehmenden:

- Umgang mit Neuen
- Umgang mit grenzüberschreitendem Verhalten von Teilnehmenden
- Wie aktiviere ich meine Mitglieder?
- Wie kann eine Aufgabenverteilung in der Gruppe stattfinden?
- Themen für die Gruppentreffen finden

Die Teilnehmenden stammten aus Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- Sucht
- Depression, Angst, Panik
- Rheuma
- Parkinson
- Verstoßene Mütter
- Aphasie
- Pflegende Angehörige Demenzerkrankter
- Adipositas
- Fibromyalgie
- Zöliakie
- Hospiz

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 9. Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 16. bis zum 29. 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 Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten. Die Veranstaltungen richteten sich sowohl an die Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachleute.

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

In der Stadtbibliothek Gütersloh gestaltete die BIGS für den Aktionszeitraum einen Themenisch mit vielseitigen, kostenfreien Informationsmaterialien. Dieses Angebot wurde von den Besuchenden der Bibliothek sehr gut in Anspruch genommen.

Der BIGS-Abendvortrag „Wirkungen und Folgen seelischer Traumatisierung – Grundzüge der Psychotraumatologie“ fiel in die Woche der seelischen Gesundheit und konnte somit in das Programm aufgenommen werden. Dr. med. Carl Schreiner, Oberarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh, informierte und beantwortete die Fragen der Teilnehmenden zum Thema.

Unter Mitwirkung der BIGS, der Gütersloher Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ und der Gütersloher Stadtbibliothek wurden 2 Lesungen organisiert. Beide Lesungen wurden in der Stadtbibliothek angeboten.

Eva Jahnen brachte während der Lesung „Die Gedanken sind Blei. Wie meine Depression die Dinge sieht.“ durch ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene empfinden, oft aber nicht in Worte fassen können (Anlage 4).

Der Autor Alex Quaderer wurde mit 26 Jahren durch eine Psychose aus dem Leben gerissen und rang jahrelang mit seiner Krankheit. In seinem Buch „Vom Dunkel ins Licht“ beschreibt er eindrücklich, wie er sich aus der Krise befreien konnte und seinem Leben eine neue Richtung gegeben hat (Anlage 5).

Vor und nach den gut besuchten Lesungen 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.

Am Samstag, den 23. September, organisierte die BIGS in Kooperation mit dem Sprecherteam der Selbsthilfegruppen einen Informationsstand auf dem Gütersloher Wochenmarkt. Dabei erhielten die regionalen Selbsthilfegruppen die Gelegenheit, sich zu präsentieren. Vertreter verschiedener Gruppen zu den Themen Suchterkrankungen, Schlaganfall, Angst, Depression, Narkolepsie, Multiple Sklerose und Aphasie waren neben der BIGS vor Ort und standen für Gespräche zur Verfügung.

2.8 Neuer BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser

Wie schon vor der Pandemie geplant, konnte 2023 nun der neue BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser an den Start gehen. 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. Als Grundlage für den Wegweiser war eine komplette Neuabfrage bei den bisher registrierten Selbsthilfegruppen notwendig. 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 Fragebogen erleichterte diese Abfrage.

Mit Hilfe dieses Wegweisers haben die BIGS-Mitarbeiterinnen eine gute und vor allem aktuelle Übersicht über die Selbsthilfelandchaft im Kreis Gütersloh. Auch die Online-Version des Wegweisers ist seit Sommer 2023 auf der BIGS-Internetseite zu finden. Der Online-Wegweiser bietet dadurch allen Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten die Möglichkeit, sehr niedrigschwellig und eigenständig nach einer passenden Selbsthilfegruppe zu suchen und Kontakt aufzunehmen.

Selbsthilfegruppen finden

Selbsthilfe-Wegweiser für den Kreis Gütersloh



Regionale Gruppen suchen und finden
Dieser Wegweiser enthält alle Selbsthilfegruppen, die sich in unserem Kreisgebiet bei der Kontaktstelle BIGS gemeldet haben.
Die Themenvielfalt ist groß:
Es finden sich Gruppen zu unterschiedlichen Erkrankungen, zu psychischen und zu sozialen Themen sowie Gruppen mit unterschiedlichen Suchtberägen.
Die Angebote richten sich an Betroffene und/oder an Angehörige.

Wie können Sie suchen?
Geben Sie im Feld „Thema“ Ihren Suchbegriff ein, zum Beispiel „Depression“ bzw. wählen Sie aus der angezeigten Liste einen passenden Begriff aus. Sie können Ihre Suche spezialisieren, indem Sie die „Zielgruppe“ und/oder den „Ort“ auswählen, an dem sich die Gruppe treffen sollte.

Finden Sie keine passende Gruppe zu Ihrem Anliegen, wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen der BIGS. Hier erhalten Sie eine individuelle Beratung bzw. Hinweise zu weiteren Möglichkeiten!

Thema:

Zielgruppe:

Ort:

Freie Suche:

Abbildung 6: Suchfunktion im Online-Selbsthilfe-Wegweiser

Abb.6 zeigt, dass auf verschiedenen Wegen nach einer geeigneten Gruppe gesucht werden kann. So kann nach dem Thema der Gruppe (z.B. Seelische Gesundheit, Schlaganfall, Suchterkrankungen), nach der Zielgruppe (Betroffene, Angehörige, Betroffene gemeinsam mit Angehörigen) und dem Treff-Ort der Gruppe (in Form der 13 Kommunen im Kreis Gütersloh) recherchiert werden. Zudem kann der Nutzer auch über die Freie Suche Ergebnisse aufrufen. In der Ergebnisliste der Anfrage können die Gruppen daraufhin näher betrachtet werden. So kann in der Regel die Gruppenbeschreibung, der genaue Treff-Ort und der Ansprechpartner mit Kontaktdaten eingesehen werden.

2.9 Neuauftritt der BIGS-Internetseite

Parallel zur Erstellung des Selbsthilfe-Wegweisers wurde ebenfalls die Homepage der BIGS überarbeitet. Die Homepage ist eingebunden in den Internetauftritt des Kreises Gütersloh. Neben dem Selbsthilfe-Wegweiser können sich Interessierte auf der Homepage u.a. über unsere Arbeit und Angebote in der BIGS, über aktuelle Veranstaltungen im Bereich der Selbsthilfe und unser Programm mit den Gesundheitsvorträgen informieren.

2.10 Regionalpartner Aktion Mensch

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh haben die Mitarbeiterinnen der BIGS im Rahmen der Regionalpartnerschaft von Aktion Mensch die Adresseingabe in die vorgegebene Datenbank (www.familienratgeber.de) im Jahr 2023 weiterverfolgt. Nachdem die Datenabfrage bei den Selbsthilfegruppen des Kreises abgeschlossen wurde, sind die aktuellen Daten im Herbst 2023 eingepflegt worden. Parallel wurden die Angaben zu weiteren Datensätzen, wie z.B. Angaben zu Einrichtungen, aktualisiert.

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. Nach der Corona-Pandemie haben wieder gehäuft Veranstaltungen stattgefunden auf denen die BIGS mit einem Info-Stand zugegen war.

2.11 BIGS on Tour

Im Rahmen von BIGS on Tour nutzte die BIGS am 31. August in Werther die Möglichkeit, sich Besuchern der Veranstaltung „Die Akte Auguste D.“ in Form eines themenspezifischen Informationstisches zu präsentieren.

Zu der szenischen Lesung lud die Demenz-Selbsthilfegruppe für Angehörige ein. 1901 legte der Arzt und Hirnforscher Alois Alzheimer eine Krankenakte über die Behandlung einer Patientin mit bis dahin unbekanntem Symptomen an. Aus diesen Unterlagen beschrieb er später die Demenzform, die dann seinen Namen bekommen sollte: die Alzheimer – Demenz. Grundlage der szenischen Lesung sind die Dialoge zwischen Dr. Alois Alzheimer und seiner Patientin Auguste Deter, die in ihrer Unmittelbarkeit auch heute noch berühren.

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

3 BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2023

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

kurzfristig nicht stattgefunden

Do. 16.03.23

Wenn die Ferse schmerzt – Therapiemöglichkeiten beim Fersensporn, Achillessehnenbeschmerzen 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 7: BIGS-Vortragsprogramm 2023

4 Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2023 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten.

4.2 BIGS-Präsentationen

- 23.04.23: Saisonöffnung Genießerpfad, Werther (Aktivität zum 50-jährigen Jubiläum des Kreises Gütersloh)
- 06.05.23: Brustkrebstag, Gütersloh
- 11.05.23 und 23.11.23: Gesundheitstag INTAL (Jobcenter), Halle
- 14.05.23: Steinhagen Tach, Steinhagen

- 18.05.23: Haller Willem, Halle (Kreisjubiläum)
- 24.05.23 + 23.10.23: Infoveranstaltung Sport, Demenz und Bewegung mit den Kreissportbund, Rheda-Wiedenbrück / Steinhagen
- 14.+15.06.23: Gesundheitstage im Kreishaus, Gütersloh
- 31.08.23: Demenz-Veranstaltung mit der „Akte Auguste D.“, Werther
- 01.09.23: Verler Leben, Verl (Kreisjubiläum)
- 09.09.23: Bürgertag, Gütersloh
- 09.09.23: Bürgermeile, Versmold
- 10.09.23: Cityfest, Schloß Holte-Stukenbrock (Kreisjubiläum)
- 16.09.23: Kartoffelmarkt, Borgholzhausen (Kreisjubiläum)
- 17.09.23: Cityfest, Herzebrock (Kreisjubiläum)
- 23.09.23: Wochenmarkt, Gütersloh

4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS

Aktion Mensch	www.familienratgeber.de
Bertelsmann BKK	www.bertelsmann-bkk.de
Gütsel	www.guetsel.de
IBZ Interdisziplinäres Brustzentrum Gütersloh	www.ibz-guetersloh.de
Klinikum Gütersloh	www.klinikum-guetersloh.de
Koskon	www.koskon.de
Long Covid Plattform	www.long-covid-plattform.de
NAKOS	www.nakos.de
Pflegeinformationssystem Gütersloh	www.pflege-gt.de
Pflegewegweiser NRW	www.pflegewegweiser-nrw.de
Selbsthilfenetz	www.selbsthilfenetz.de
Sinfodie	www.sinfodie.de
Stadt Gütersloh	www.guetersloh.de
Spielsucht Prävention u. Hilfe NRW e.V.	www.spuh.de

Tabelle 8: Übersicht Verlinkungen auf die BIGS-Homepage 2023

5 Strukturelle und personelle Situation 2023

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), Examierte Pflegekraft

Weitere Ansprechpartnerin:

Sabine Baum

Gesundheitswissenschaftlerin (BSc Gesundheitskommunikation), Diätassistentin

Verwaltungsfachkraft:

Kristin Schula

Gesundheitsmanagerin (BA)

5.2 Öffnungszeiten

Da die Stadtbibliothek weiterhin morgens um 11 Uhr öffnet, blieben die BIGS-Öffnungszeiten im Vergleich zum Vorjahr unverändert. Vor Ort erreichbar sind die Mitarbeiterinnen der BIGS 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 2024**6.1 Seminare für Selbsthilfegruppen**

Für das Jahr 2024 sind für die Selbsthilfegruppenteilnehmer Seminare mit der Kunsttherapeutin Nicola Steffens zur Gestaltung ihres „Kraftbildes“ geplant.

Voraussichtlich wird zudem im 2. Halbjahr ein Sing-Seminar als Tagesseminar organisiert.

6.2 Weitere Präsentation der Selbsthilfegruppen

Ebenso sind weitere Präsentationsstände der regionalen Selbsthilfegruppen mit der BIGS geplant, insbesondere in den Orten, die im Vorjahr nicht berücksichtigt werden konnten.

6.3 BIGS-Vortragsprogramm 2024

Der folgende Überblick zeigt die BIGS-Vortragsplanung für das Jahr 2024. Die Vorträge sind als Präsenzveranstaltungen in den Räumen der IKK und der AOK in Gütersloh geplant (Anlage 7).

Veranstaltungen 1. Halbjahr 2024

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

Do. 15.02.24

Mit Anlauf in die Trauerpfütze – Kinder in der Trauer begleiten

Linda Hüllbrock,
Familientrauerbegleitung

Angelica Niestadtkötter,
Theologin (kath.),
beide Wolkenschieber e.V. Gütersloh

Do. 14.03.24

Herzinfarkte bei Frauen – So kann man sie erkennen und behandeln

Dr. med. Dilek Yüksel,
Leitende Oberärztin der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie,
Klinikum Gütersloh gGmbH

Do. 25.04.24

Meine Schilddrüse ist krank – Muss ich operiert werden?

Dr. med. Frank Greinke,
Chefarzt für Allgemeinchirurgie,
Klinikum Halle

Do. 13.06.24

Wenn die Welt sich dreht – Was tun bei Schwindel?

Dr. med. Andreas Rogalewski,
Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

Veranstaltungen 2. Halbjahr 2024

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

Do. 19.09.24

Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsvorgang

Dr. med. Herbert Kaiser,
Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie / Onkologie, Palliativmedizin

Petra Kassel,
Palliative Care Fachkraft und Patientenverfügungsberaterin,
beide Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh

Do. 10.10.24

Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker,
Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort Gütersloh,
Dependance der LWL-Universitätsklinik Hamm

Do. 07.11.24

Gesunde Lebensführung - Was heißt das eigentlich?

Dr. med. Rainer Schnippe,
Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Kardiologie,
Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück

Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2024

7 Anhang

Gesamtliste der
Selbsthilfegruppenthemen

Gesamtliste der Selbsthilfegruppenthemen	
Thema	Summe
Depression/bipolare Störungen	59
Long Covid / Post - Covid	35
Angst/Panik/Phobie	26
Post- Vac (Covid)	19
Verstoßene Mütter	14
Pflegende Angehörige	12
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	12
Borderline	8
Krebserkrankungen - nicht näher bezeichnet	6
Sucht Essstörungen	6
Trauer/Tod	6
Trennung/Scheidung	6
Demenz, Alzheimer	5
Parkinson	5
Sucht Alkohol	5
Behinderung - nicht näher bezeichnet	4
Fibromyalgie	4
Krebs Brust	4
Magen-, Darmerkrankungen	4
Messie-Syndrom	4
Sehbehinderungen	4
Einsamkeit/Freizeit	3
Mobbing	3
Multiple Sklerose	3
Psychatrieerfahrene	3
Psychosen	3
Sucht nicht näher bezeichnet	3
AD(H)S	2
Autismus	2
Gewalt/Missbrauch - Opfer	2
Hauterkrankungen - nicht näher bezeichnet	2
Hirnschädigungen	2
Hörbehinderungen	2
Krebs Prostata	2
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	2
Sonstiges	2
Sucht Beziehungssucht	2
Sucht Co-Abhängigkeit	2
Hochsensibilität	2
Bindegewebserkrankungen	1
Down-Syndrom	1
Epilepsie	1
Ernährung	1
Geburt/Mutterschaft	1
Kopfschmerz, Migräne	1

Krebs Blut- / Lymphsystem	1
Krebs Mund, Kiefer, Kehle, Speiseröhre	1
Krebs Verdauungsorgane	1
Muskelerkrankungen - nicht näher bezeichnet	1
Neurologische Erkrankungen	1
Nierenerkrankungen	1
Schilddrüsenerkrankungen	1
Schlafstörungen	1
Schlaganfall/Apoplexie	1
Seltene Erkrankungen	1
Sexuelle Orientierung/ -Identität	1
Sucht Kauf, Konsum	1
Zwangserkrankungen	1

Recovery College
Wintersemester 2023

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 5 € / 10 €
Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e) Do. 26.10.2023 18:00 - 19:30 Uhr

Programm Woche der
seelischen Gesundheit 2023

9. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION



16. – 29. September 2023

TERMINÜBERSICHT

SA 16.09.	15:00 Uhr Yoga-Walk	Seite 6
	18:00 Uhr Kunstaussstellung »An guten und an schlechten Tagen«	Seite 7
SO 17.09.	15:00 Uhr Achtsamer Parkspaziergang – eine Führung durch den Stadtpark und Botanischen Garten	Seite 8
MO 18.09.	15:30 Uhr und 17:30 Uhr Klänge und Achtsamkeit	Seite 9
	19:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Wenn die Hüfte schmerzt: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten«	Seite 10
DI 19.09.	17:00 Uhr Offizielle Eröffnung der 9. Wochen der seelischen Gesundheit und Podiumsdiskussion	Seite 11
DO 21.09.	10:30 Uhr Vortrag »Familienplanung für Frauen«	Seite 12
	19:00 Uhr Vortrag »Wirkungen und Folgen seelischer Traumatisierung – Grundzüge der Psycho- traumatologie«	Seite 13
	19:30 Uhr Lesung »Die Gedanken sind Blei. Wie meine Depression die Dinge sieht.«	Seite 14
FR 22.09.	17:00 Uhr Lesung »In meinen Worten«	Seite 15
SA 23.09.	10:00 Uhr Vorstellung regionaler Selbsthilfegruppen auf dem Gütersloher Wochenmarkt	Seite 17
	15:00 Uhr Body Balance®	Seite 18

9. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

SO 24.09.	15:00 Uhr Tag der offenen Tür – Das Recovery College Gütersloh stellt sich vor	Seite 19
MO 25.09.	18:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Wege aus der Stressfalle«	Seite 20
	19:30 Uhr Vortrag und Diskussion »Und wer hilft mir?«	Seite 21
DI 26.09.	18:30 Uhr Vortrag »Fahrerlaubnis und psychische Erkrankungen«	Seite 22
MI 27.09.	19:00 Uhr »Farben der Trauer«	Seite 23
	19:30 Uhr Lesung »Vom Dunkel ins Licht«	Seite 24
DO 28.09.	19:00 Uhr Filmveranstaltung zum Safe-Abortion- Day »24 Wochen«	Seite 25
	19:00 Uhr Workshop »Yoga und positives Denken«	Seite 26
FR 29.09.	18:00 Uhr Essen für Körper und Seele	Seite 27

Hinweis: Bitte informieren Sie sich vor den Veranstaltungen über etwaige Programmänderungen auf der Homepage des LWL-Klinikums Gütersloh unter der Adresse www.lwl-klinik-guetersloh.de. Aktuelle Informationen zu den Gütersloher Wochen der Seelischen Gesundheit finden Sie über das Inhaltsverzeichnis unter „Für Patienten & Angehörige“ > „Veranstaltungen“.

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



**Woche der seelischen
Gesundheit 2023**

**Lesung „Die Gedanken sind
Blei. Wie meine Depression die
Dinge sieht“**

LESUNG

»DIE GEDANKEN SIND BLEI.
WIE MEINE DEPRESSION DIE DINGE SIEHT.«

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«.

Was: Autorinnen-Lesung

Wer: Eva Jahn

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



**Woche der seelischen
Gesundheit 2023**

Lesung „Vom Dunkel ins Licht“

»VOM DUNKEL INS LICHT«

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.

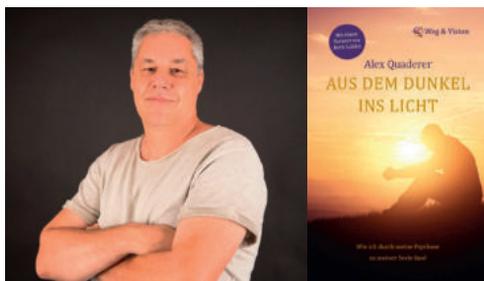
Was: Lesung

Wer: Alex Quaderer

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Stadtbibliothek Gütersloh
DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS

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

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

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



BIGS Flyer 2024

Informationsveranstaltungen 2024 2. Halbjahr

Veranstaltungsort

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

Beginn 19:00 Uhr

Do. 19.09.24 **Vorsorge für das Ende des Lebens:
Patientenverfügung – Vorsorgevoll-
macht – Betreuungsverfügung**
Dr. med. Herbert Kaiser,
Facharzt für Innere Medizin,
Hämatologie/Onkologie, Palliativmedizin,
Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh

Petra Kassel,
Palliative Care Fachkraft und
Patientenverfügungsberaterin,
Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh

Do. 10.10.24 **Depressionen im Kindes-
und Jugendalter**
Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker,
Chefarzt der Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie am Standort Gütersloh,
Dependance der LWL-Universitätsklinik
Hamm

Do. 07.11.24 **Gesunde Lebensführung –
Was heißt das eigentlich?**
Dr. med. Rainer Schnippe,
Chefarzt der Klinik für Allgemeine
Innere Medizin, Gastroenterologie
und Kardiologie, Sankt Vinzenz Hospital
Rheda-Wiedenbrück



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

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



2024

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

Oder nutzen Sie den QR-Code:



Willkommen in der



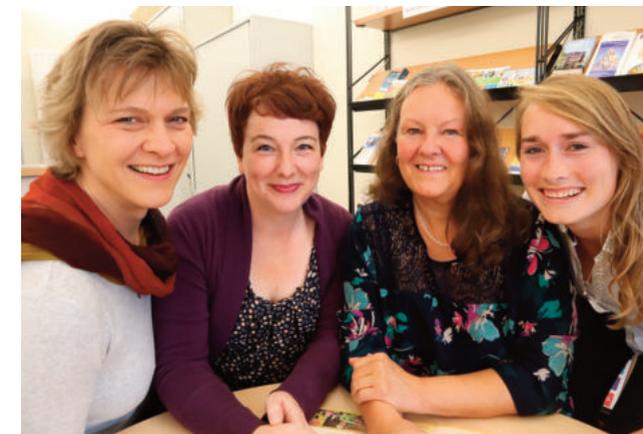
Wir sind für Sie da:

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 2024 1. Halbjahr

Veranstaltungsort

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

Beginn 19:00 Uhr

Do. 15.02.24 Mit Anlauf in die Trauerpfütze – Kinder in der Trauer begleiten
Linda Hüllbrock,
Familientrauerbegleiterin,
Wolkenschieber e.V. Gütersloh

Angelica Niestadtötter,
Theologin (kath.),
Wolkenschieber e.V. Gütersloh

Do. 14.03.24 Herzinfarkte bei Frauen – So kann man sie erkennen und behandeln
Dr. med. Dilek Yüksel,
Leitende Oberärztin der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie,
Klinikum Gütersloh gGmbH

Do. 25.04.24 Meine Schilddrüse ist krank – Muss ich operiert werden?
Dr. med. Frank Greinke,
Chefarzt für Allgemeinchirurgie,
Klinikum Halle

Do. 13.06.24 Wenn die Welt sich dreht – Was tun bei Schwindel?
Dr. med. Andreas Rogalewski,
Chefarzt der Klinik für Neurologie,
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

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

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
Internet: www.kreis-guetersloh.de

Fotos:

BIGS

Titelseite:

Anna-Lea Obeloer, Kreis Gütersloh

Druck:

Hausdruckerei

Stand:

Mai 2024