

# Jahresbericht 2024



**Vermittlung in  
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung  
von Selbsthilfegruppen**

**Gesundheitsinformation**



**Pflegeinformation**



**bürger nah • zentral • fachkompetent • unabhängig**

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

## Vorwort

Der BIGS-Jahresbericht – immer wieder der Moment, in dem wir über das vergangene Jahr nachdenken. Was ist alles passiert? Welche gesetzten Ziele haben wir erreicht? Welche Veränderungen und Ereignisse haben eher überraschend unseren Weg gekreuzt?

Auch dieses Mal ist es wieder ein gutes Gefühl zu sehen, was wir im Jahr 2024 alles in der BIGS erlebt haben.

Bürgerinnen und Bürger wandten sich an die BIGS, um Hilfe und Beratung bei der Suche nach Unterstützungsangeboten zu bekommen. Vor allem Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, körperlichen Erkrankungen oder Menschen in familiären Pflegesituationen wurden beraten. Viele der Ratsuchenden wünschten sich den Austausch mit anderen Betroffenen, andere wiederum wollten sich näher zu ihren Diagnosen informieren oder suchten spezielle Beratungs- oder Anlaufstellen für ihr Anliegen.

Viele Selbsthilfegruppen stellten sich – wie schon im Vorjahr – mit der BIGS an Informationsständen auf regionalen Veranstaltungen vor und machten so auf ihre hilfreiche Unterstützung aufmerksam.

Ebenso nahmen Selbsthilfe-Aktive mit großem Interesse an von der BIGS organisierten Seminaren teil: Viele nutzten das Supervisionsangebot, andere sprach eher der Kreativ-Workshop an oder die Möglichkeit, die eigene Stimme im Gesang zu erleben.

Auch das BIGS-Vortragsprogramm 2024 zog wieder viele Besucher an. Wir blicken zurück auf informative Abende mit auf die Bedürfnisse der Besucher eingehenden Referenten.

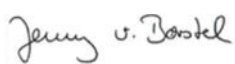
Wir danken allen Begleitern der BIGS, Kooperationspartnern, den zahlreichen Aktiven in der Selbsthilfe und den ratsuchenden Bürgern für das gemeinsame Jahr. Danke, für viele wertschätzende Rückmeldungen zu unserer Tätigkeit in der BIGS.

2025 freuen wir uns vor allem darauf, dass wieder ein „richtiger“ Selbsthilfe-Tag stattfindet bei dem – wie zuletzt 2019 – alle Gruppen des gesamten Kreises die Möglichkeit haben sich vorzustellen. Das Zusammentreffen vieler so aktiver Menschen im Selbsthilfebereich ist immer wieder eine besondere und beeindruckende Erfahrung.

Frei nach dem Selbsthilfe-Motto „GEMEINSAM sind wir stark“ freuen wir uns auf schöne Momente und Aktivitäten mit Ihnen allen in diesem Jahr!



Katja Prause



Jenny von Borstel



Sabine Baum

## Inhaltsverzeichnis

|          |                                                                        |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2024 .....</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         |
| 1.6.1.1  | Gruppengründungen im Jahr 2024.....                                    | 9         |
| 1.6.2    | Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege .....                 | 10        |
| 1.6.2.1  | Informationsveranstaltungen.....                                       | 10        |
| 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      | Präsentation regionaler Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der BIGS..... | 12        |
| 2.3      | Recovery College .....                                                 | 13        |
| 2.4      | Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“ .....                      | 13        |
| 2.5      | Seminare und Projekte für Selbsthilfegruppen .....                     | 13        |
| 2.6      | SelbsthilfeNews.....                                                   | 16        |
| 2.7      | Woche der seelischen Gesundheit.....                                   | 16        |
| 2.8      | Podcast Selbsthilfe.....                                               | 18        |
| 2.9      | Radiosendungen zur Selbsthilfe.....                                    | 19        |
| 2.10     | BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser .....                                       | 20        |
| 2.11     | Regionalpartner Aktion Mensch .....                                    | 20        |
| 2.12     | Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) .....                             | 20        |
| 2.13     | Selbsthilfe-Imagefilm .....                                            | 21        |
| <b>3</b> | <b>BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2024 .....</b>                        | <b>22</b> |
| <b>4</b> | <b>Öffentlichkeitsarbeit .....</b>                                     | <b>24</b> |
| 4.1      | Pressearbeit.....                                                      | 24        |
| 4.2      | BIGS-Präsentationen .....                                              | 24        |
| 4.3      | Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS .....                      | 24        |

|          |                                                         |           |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5</b> | <b>Strukturelle und personelle Situation 2024 .....</b> | <b>25</b> |
| 5.1      | Personal .....                                          | 25        |
| 5.2      | Öffnungszeiten .....                                    | 25        |
| <b>6</b> | <b>Ausblick auf das Jahr 2025 .....</b>                 | <b>25</b> |
| 6.1      | Seminare für Selbsthilfegruppen .....                   | 25        |
| 6.2      | Selbsthilfetag 2025.....                                | 25        |
| 6.3      | BIGS-Vortragsprogramm 2025.....                         | 26        |
| <b>7</b> | <b>Anhang .....</b>                                     | <b>28</b> |

### **Anhangsverzeichnis**

Anlage 1: Gesamtliste der angefragten Selbsthilfethemen 2024

Anlage 2: Vortragsankündigung Recovery College 2024

Anlage 3: Flyer Kreativ-Workshop „Mein Kraftbild“

Anlage 4: Flyer „Klangreise“

Anlage 5: Flyer zur 10. Woche der seelischen Gesundheit

Anlage 6: Ankündigung Lesung „Das andere Gesicht“, Katty Salié

Anlage 7: BIGS-Flyer 2024

Anlage 8: BIGS-Flyer 2025

## **Abbildungsverzeichnis**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2020-2024.....               | 5  |
| Abbildung 2: Verteilung der Kontaktaufnahmen 2024 .....                      | 6  |
| Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.307) .....                    | 7  |
| Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahlen BIGS-Abendveranstaltungen..... | 10 |
| Abbildung 5: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 2024.....                  | 12 |
| Abbildung 6: Wochenmarkt Rheda-Wiedenbrück.....                              | 13 |
| Abbildung 7: Kreativ-Workshop mit Künstlerin Nicola Steffen.....             | 15 |
| Abbildung 8: Gütersloher Wochenmarkt.....                                    | 17 |
| Abbildung 9: Lesung mit der Autorin in der Stadtbibliothek Gütersloh.....    | 18 |
| Abbildung 10: Orga-Team mit Autorin und stellvertr. Bürgermeisterin .....    | 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 .....                            | 9  |
| Tabelle 6: Anliegen im Selbsthilfe sowie im Gesundheits- und Pflegebereich..... | 11 |
| Tabelle 7: BIGS-Vortragsprogramm 2024.....                                      | 23 |
| Tabelle 8: Übersicht Verlinkungen auf die BIGS-Homepage 2024.....               | 24 |
| Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2025.....                                      | 26 |

# 1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2024

## 1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) verzeichnete im Jahr 2024 insgesamt 2.307 Kontakte. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Zahl der Kontakte demnach ähnlich hoch (Abb.1).

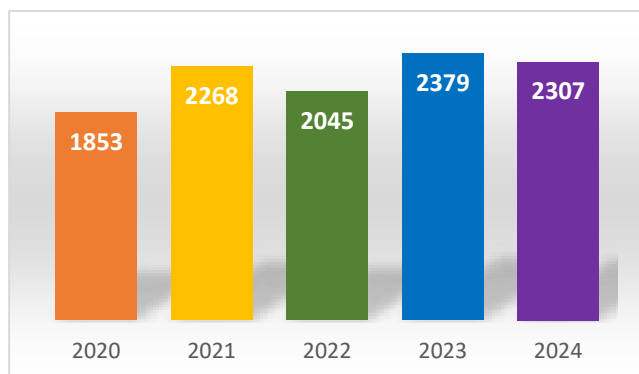


Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2020-2024

## 1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Die häufigsten Kontakte (n=1003) im Jahr 2024 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.

379 „Betroffene“, 83 „Angehörige von Betroffenen“ und 29 „Personen in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 658-mal von Selbsthilfegruppenmitgliedern kontaktiert. Die Kontaktaufnahme durch Betroffene ist im Vergleich zum Vorjahr wieder leicht angestiegen, ebenso wie die Zahl der Angehörigen, die sich mit der BIGS in Verbindung setzten. Die einzelnen Zielgruppen und die jeweilige Anzahl der Kontakte werden in Tab.1 dargestellt.

| Kontakt                         | Anzahl 2022 | Anzahl 2023 | Anzahl 2024 |
|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Betroffene                      | 403         | 340         | 379         |
| als Angehörige(r) Betroffene(r) | 49          | 73          | 83          |
| in Vertretung für Betroffene    | 53          | 53          | 29          |
| Selbsthilfegruppenmitglieder    | 646         | 743         | 658         |
| Fachleute                       | 850         | 1.157       | 1.003       |
| davon Krankenkassen             | 79          | 79          | 73          |
| Sonstige                        | 44          | 92          | 81          |

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

### 1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2024 von 529 Personen (23%) telefonisch, von 245 Personen (11%) persönlich und von 1.533 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 der schriftlichen Kontakte 2024 gleich zum Vorjahr. In diesem Jahr zeigt sich eine leichte Verschiebung der telefonischen Kontakte hin zu den persönlichen in der BIGS um ca. 2%.

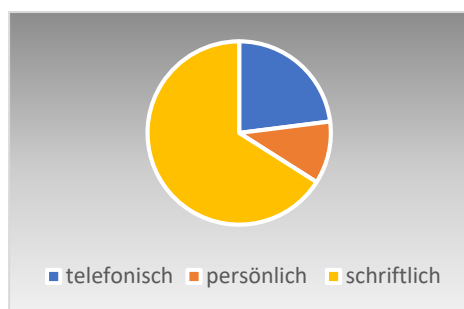


Abbildung 2: Verteilung der Kontaktaufnahmen 2024

### 1.4 Geschlechterverteilung

1.687 Frauen (73%) und 618 Männer (27%) nahmen im Jahr 2024 insgesamt Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS auf. Der registrierte Anteil weiblicher Nutzer der BIGS-Angebote ist im Vergleich zu den letzten Jahren 2024 gestiegen.<sup>1</sup> Betrachtet man die Geschlechterverteilung detailliert für die Betroffenen und Angehörigen, die Kontakt zur BIGS aufnehmen, zeigt sich diese Verteilung noch etwas deutlicher: So sind 78% der Betroffenen weiblich; in der Gruppe der Angehörigen 75%.

### 1.5 Einzugsgebiete

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

| Einzugsgebiete | Anzahl 2022 / % | Anzahl 2023 / % | Anzahl 2024 / %   |
|----------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| regional       | 1614 / 70%      | 1813 / 76%      | <b>1738 / 75%</b> |
| überregional   | 431 / 30%       | 566 / 24%       | <b>568 / 25%</b>  |

Tabelle 2: Einzugsgebiete der Anfragenden

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Es wird zwischen regionalen und überregionalen Kontakten unterschieden. Der „regionale Bereich“ bezieht sich auf den gesamten Kreis Gütersloh. Über den Kreis Gütersloh hinaus eingehende Anfragen bzw. Kontakte werden in der Kategorie „überregional“ erfasst.

## 1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2024 wurden im Selbsthilfebereich 1.306 Kontakte (57%) verzeichnet. 401 Kontakte (17%) bezogen sich auf Themen, die sich auf die Kombination von Selbsthilfe, Gesundheit und Pflege bezogen. Der Bereich Gesundheit / Pflege wurde separat in 600 Fällen (26%) kontaktiert. Hinter den Kontakten verbirgt sich an dieser Stelle die Gesamtheit der unterschiedlichen Zielgruppen (z.B. ratsuchende Betroffene, Selbsthilfegruppenteilnehmer sowie Fachpersonen). Die grafische Darstellung befindet sich in Abb.3.

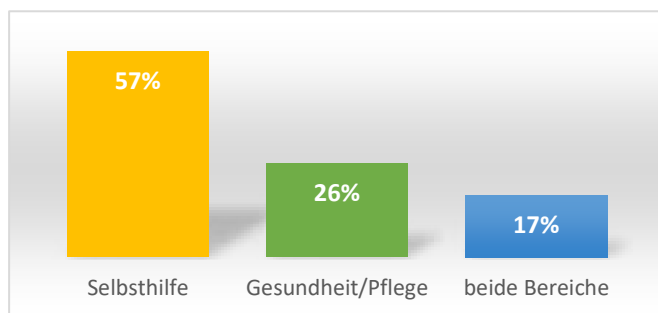


Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche (n=2.307)

### 1.6.1 Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs

Im Selbsthilfebereich haben 218 Personen nach einer Selbsthilfegruppe (SHG) gesucht; 109 Kontakte gab es bezüglich einer Gruppengründung. Insbesondere die steigende Zahl zu den Gruppengründungen sticht hervor und war 2024 – sowie auch schon 2023 – deutlich in der alltäglichen Arbeit der BIGS wahrzunehmen (Tab.3).

| Anliegen von Selbsthilfe-interessierten | Anzahl 2020 | Anzahl 2021 | Anzahl 2022 | Anzahl 2023 | Anzahl 2024 |
|-----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Suche nach Selbsthilfegruppen           | 210         | 192         | 239         | 263         | 218         |
| Gruppengründung                         | 10          | 16          | 41          | 98          | 109         |
| allgemeine Selbsthilfeinfos             | 6           | 5           | 2           | 7           | 7           |

Tabelle 3: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich)

Die Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen nutzten die BIGS 2024 weiterhin häufig als Anlaufstelle zum „Austausch aktueller Informationen“ (n=199).

In der Kategorie „Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk“ (n=97) handelte es sich vor allem um Absprachen zur Planung und Durchführung der Präsentationen regionaler SHGs auf verschiedenen Veranstaltungen.

Tab.4 zeigt die einzelnen Anliegen bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereiches durch die Selbsthilfegruppenmitglieder. Die Tabelle zeigt gleich mehrere interessante Entwicklungen im Vergleich zu den Vorjahren:

Die BIGS ist eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen. 109 Kontakte bezogen sich in dem Jahr auf Antragsstellungen der Krankenkassenförderungen. Diese Zahl hat sich im Vergleich zum Vorjahr fast verdoppelt.

Die steigende Anzahl der Kontakte zu Fort- und Weiterbildungen erklärt sich in dem breiten Angebot, dass den Selbsthilfegruppen 2024 ermöglicht werden konnte.

Der steigende Beratungs- und Unterstützungsbedarf zu Dynamiken innerhalb der Gruppe (z.B. Konflikte in der Gruppe oder Schwierigkeiten bei der Suche eines Nachfolgers) zeigt sich in den 52 Kontakten, die über das Doppelte gestiegen sind. Unter dem Punkt „Sonstiges“ verbargen sich 2022 und 2023 vor allem Absprachen, An- und Rückfragen zur Aufnahme und Darstellung der SHG im BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser. Da der Selbsthilfe-Wegweiser inzwischen gut aufgebaut und etabliert ist, ist die Zahl in dem Bereich 2024 demzufolge gesunken.

| <b>Anliegen von SHGs</b>               | Anzahl<br>2020 | Anzahl<br>2021 | Anzahl<br>2022 | Anzahl<br>2023 | <b>Anzahl<br/>2024</b> |
|----------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------------|
| Austausch aktueller Infos              | 197            | 252            | 218            | 291            | <b>199</b>             |
| Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk | 131            | 228            | 165            | 113            | <b>97</b>              |
| Finanzen, Krankenkassen-Förderung      | 77             | 73             | 60             | 57             | <b>109</b>             |
| Fort- und Weiterbildung                | 21             | 39             | 57             | 56             | <b>94</b>              |
| Öffentlichkeitsarbeit                  | 61             | 34             | 41             | 71             | <b>88</b>              |
| organisatorische Unterstützung         | 61             | 22             | 28             | 33             | <b>15</b>              |
| Gruppendynamik                         | 25             | 10             | 14             | 20             | <b>52</b>              |
| Vermittlung von Fachleuten             | 3              | 1              | 0              | 4              | <b>3</b>               |
| Starthilfe / Anleitung                 | 3              | 0              | 6              | 6              | <b>8</b>               |
| Sonstiges                              | 4              | 7              | 54             | 99             | <b>25</b>              |

Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)

Die folgende Tabelle 5 zeigt die häufigsten Selbsthilfethemen, die im Jahr 2024 angefragt wurden. In der Anlage 1 kann die Gesamtliste der angefragten Themen eingesehen werden. Die Vorgaben der KOSKON (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW) zur Erfassung der angefragten Selbsthilfethemen haben sich 2024 verändert, sodass neue Themenkategorien gebildet wurden. Aufgrund dieser Veränderungen ist der Vergleich zu den Vorjahren ggf. an einigen Stellen etwas ungenau.

| <b>Angefragte Selbsthilfethemen</b>                                       | <b>Anzahl<br/>2020</b> | <b>Anzahl<br/>2021</b> | <b>Anzahl<br/>2022</b> | <b>Anzahl<br/>2023</b> | <b>Anzahl<br/>2024</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Depression / bipolare Störungen                                           | 41                     | 52                     | 59                     | 59                     | <b>41</b>              |
| sonstige psychische Erkrankungen<br>(Borderline, Zwangserkrankungen u.a.) | 10                     | 8                      | 11                     | 27                     | <b>29</b>              |
| Suchterkrankungen, Essstörungen                                           | 13                     | 17                     | 14                     | 23                     | <b>25</b>              |
| Long Covid / Post VAC                                                     | -                      | -                      | 49                     | 54                     | <b>17</b>              |
| Krebserkrankungen (Brustkrebs, Prostatakrebs u.a.)                        | 14                     | 11                     | 7                      | 15                     | <b>15</b>              |
| Trauer / Tod                                                              | 11                     | 6                      | 11                     | 6                      | <b>10</b>              |
| Angst / Panik / Phobie                                                    | 17                     | 15                     | 21                     | 26                     | <b>9</b>               |
| Pflege / Pflegende Angehörige / Demenz                                    | 9                      | 5                      | 6                      | 12                     | <b>9</b>               |
| Einsamkeit / Freizeit                                                     | 4                      | 2                      | 4                      | 3                      | <b>8</b>               |

Tabelle 5: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

Anhand dieser Auflistung wird das große Interesse an Selbsthilfegruppen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit deutlich. Die Dominanz dieses Themas zeigt sich inzwischen seit über 10 Jahren.

#### 1.6.1.1 Gruppengründungen im Jahr 2024

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

- Autismus SHG, Gütersloh
- Borderline SHG, Rheda-Wiedenbrück
- Gesprächskreis Leben mit / trotz Schmerzen (Deutsche Rheuma-Liga-NRW – Arbeitsgemeinschaft Rheda-Wiedenbrück), Rheda-Wiedenbrück
- DMSG Kontaktkreis im Kreis Gütersloh – Multiple Sklerose-Stammtisch, Gütersloh
- Endometriose SHG, Gütersloh
- Frühlinge OWL e.V., Verein zur Förderung und Unterstützung Frühgeborener und ihrer Familien, OWL
- Gesprächskreis für Pflegende Angehörige, Steinhagen
- Gruppe zur Unterstützung im Auf und Ab chronischer Erkrankungen, Gütersloh
- Herzpatient im Gespräch, OWL
- SHG chronische Schmerzen, Werther
- Schlaganfall SHG mit integrierter Therapie, Versmold

## 1.6.2 Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege

Im Jahr 2024 wurden im Bereich Gesundheit / Pflege insgesamt 600 Anfragen verzeichnet. Der Anteil der Anfragen in diesem Bereich schwankte in den vergangenen Jahren zwischen 19% - 25% und liegt demnach 2024 mit 26% etwas höher.

### 1.6.2.1 Informationsveranstaltungen

2024 fanden 7 Abendvorträge statt. Abb.4 zeigt die durchschnittlichen Teilnehmerzahlen der letzten 5 Jahre. Die weiterhin hohe Teilnehmerzahl 2024 spricht dafür, dass das Format der Vorträge (in Präsenz) nach wie vor dem Bedarf der Bürger entspricht.

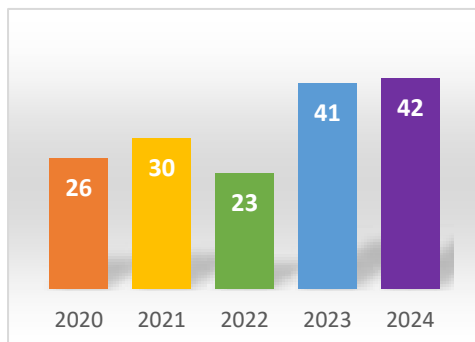


Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahlen der BIGS-Abendveranstaltungen

## 1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe

2024 waren insgesamt 401 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=597) 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 ausgetauscht sowie Kooperationsgespräche mit Fachleuten geführt. 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.

| <b>Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich</b> | Anzahl 2020 | Anzahl 2021 | Anzahl 2022 | Anzahl 2023 | <b>Anzahl 2024</b> |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|
| Austausch von Informationen                                             | 84          | 156         | 161         | 207         | <b>247</b>         |
| Suche nach Fachleuten                                                   | 155         | 87          | 77          | 108         | <b>150</b>         |
| Öffentlichkeitsarbeit                                                   | 101         | 28          | 167         | 328         | <b>317</b>         |
| Gremienarbeit / Kooperation                                             | 641         | 765         | 508         | 583         | <b>597</b>         |
| sonstiges                                                               | 138         | 341         | 254         | 147         | <b>139</b>         |

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 jährliche Gesamttreffen konnte erstmalig seit 2021 wieder in Präsenz angeboten werden. Als Neuerung wurde zusätzlich die Online-Teilnahme ermöglicht. Von den 94 angekündigten Teilnehmern nutzten allerdings nur 2 Personen die digitale Teilnahme. Zudem wurden das Grußwort und die Präsentation eines Redners online gehalten.

Das Wiedersehen nach 4 Jahren wurde in besonderer Weise begangen, indem wir die Teilnehmenden zu einem Imbiss eingeladen haben. Diese Möglichkeit hatten wir dem ehemaligen Sprecher der Selbsthilfe Herrn Manfred Bohnenkamp zu verdanken, der vielen der Selbsthilfe-Aktiven durch sein jahrelanges, außergewöhnliches Engagement für die Selbsthilfe noch bekannt ist. 2021 ist Herr Bohnenkamp verstorben. Ein Teil des Beerdigungsgeldes wurde an die BIGS gespendet.

Einen Themen-Schwerpunkt auf dem Gesamttreffen bildeten die Neuerungen in der Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. Diese Neuerungen wurden durch die digitale Zuschaltung von Florian Brauch von der LAG SELBSTHILFE NRW e.V. für die federführende Krankenkasse vdek-Verband der Ersatzkassen e. V. vorgestellt.

Des Weiteren wurden Informationen zu den geplanten Selbsthilfe-Aktionstagen auf diversen Wochenmärkten und Stadtfesten im Kreis Gütersloh gegeben. Zudem wurde über die Situation in der BIGS und KoPS (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe) informiert. Insbesondere wurde der neue BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser vorgestellt. Die Sprecher der Selbsthilfegruppen Frau

Anette Harnischfeger und Herr Günter Philipps kündigten an, dass sie in absehbarer Zeit ihr Amt niederlegen möchten. Als eine Anwärtlerin für das Amt hat sich Frau Karin Schüre vorgestellt. Es werden noch weitere Nachfolger gesucht, damit die Interessen der Selbsthilfe auch weiterhin in verschiedenen Gremien sowie gegenüber der Politik im Kreis Gütersloh vertreten werden können.



Abbildung 5: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen 2024 (v.l. K. Baldus, J. von Borstel, G. Philipps, A. Harnischfeger, S. Baum, S. Fox, K. Schüre, K. Prause)

## 2.2 Präsentation regionaler Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der BIGS

Bereits 2023 wurden durch die BIGS etliche Präsentationsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen in verschiedenen Orten des Kreises organisiert, um die Selbsthilfegruppen nach den schwierigen Zeiten der Pandemie zu stärken. 2024 wurden in den verbliebenen Orten vergleichbare Aktionen organisiert und durchgeführt. Das Ziel war mit diesen Aktionen die regionalen Gruppen zusammenzubringen, den Austausch untereinander zu fördern und die Community zu festigen. Durch die Präsenz in der Öffentlichkeit sollte der Bekanntheitsgrad der Gruppen in der Bevölkerung erhöht und der Zugang erleichtert werden.

Die ansässigen Gruppen wurden angesprochen, sich bei Stadtfesten sowie Wochenmärkten gemeinsam mit der BIGS an einem Stand zu präsentieren. Über den Sprecher der Selbsthilfe Günter Philipps wurden 2023 mit Hilfe der Krankenkassenförderung 2 Pavillons mit Klappstischen, Stühlen und Bistro-Tischen angeschafft. Dieses Equipment wurde durch die BIGS und Günter Philipps jeweils an den verschiedenen Orten auf- und abgebaut, sodass die teilnehmenden Gruppenvertreter mit ihren Informationsmaterialien dazukommen konnten. Insgesamt wurden die Aktionen von den Gruppen gut angenommen. Bei Bedarf kann das angeschaffte Equipment zukünftig durch Gruppen ausgeliehen werden, um sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.



Abbildung 6: Wochenmarkt Rheda-Wiedenbrück (v.l. J. von Borstel, G. Philipps)

Auf folgenden Veranstaltungen stellten sich Selbsthilfegruppen mit der BIGS vor:

- 23.05.24: Wochenmarkt Langenberg
- 25.05.24: Wochenmarkt Rheda-Wiedenbrück
- 08.09.24: Stadtfest Rietberg
- 22.09.24: Stadtfest Harsewinkel
- 28.09.24: Wochenmarkt Gütersloh (während der Wochen der seelischen Gesundheit)

Für das Jahr 2025 wird ein kreisweiter Selbsthilfetag im Rahmen des Bürgertages und des 200-jährigen Jubiläums der Stadt Gütersloh organisiert.

## 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 7. November 2024, die Veranstaltung „Heilsamer Umgang mit Trauer“ gemeinsam mit der BIGS gestaltet. Das Seminar fand gute Resonanz (Anlage 2).

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

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2024 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 2024 standen 5 In-Gang-Setzer im Kreis Gütersloh zur Verfügung.

## 2.5 Seminare und Projekte 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 fortgeführt. 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 2 Terminen angeboten: am 21. März und 20. Juni jeweils von 18 Uhr 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 beiden Terminen oder auch nur an einem der Termine 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:

- Aphasie
- Brustkrebs
- Depression, Angst, Panik
- Fibromyalgie
- Long Covid
- Morbus Menière
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Pflegende Angehörige Demenzerkrankter
- Prostatakrebs

- Schlafapnoe
- Sucht
- Verstoßene Mütter
- Zöliakie

Zwei weitere Selbsthilfegruppen übergreifende Projekte für Mitglieder von Selbsthilfegruppen konnten 2024 durch die BIGS organisiert werden:

Zum einen wurde der Kreativ-Workshop „Kraftbild“ im KunstRaum-Atelier in Rietberg am 20. April angeboten. Dieses Angebot fand überwältigende Resonanz. So wurde am 19. April der erste und am 31. August der zweite Zusatztermin eingerichtet. Die Termine fanden jeweils von 15 Uhr bis 18:30 Uhr statt. Insgesamt haben 24 Personen an den Workshops teilgenommen.



Abbildung 7: Kreativ-Workshop mit Künstlerin Nicola Steffen

Unter Anleitung der Künstlerin Nicola Steffen haben sich die Teilnehmenden aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zusammengefunden, um für sich ein individuelles Kraftbild zu gestalten (Anlage 3). Die Teilnehmenden sind aktiv zu folgenden Selbsthilfegruppen-Themen:

- Adipositas
- Angst
- Depression
- Lip- / Lymphödem
- Lungenfibrose
- Multiple Sklerose
- Pflegende Angehörige
- psychische Erkrankung
- sexuelle Gewalt / Missbrauchserfahrungen
- Sucht
- Verstoßene Mütter
- Zöliakie

In dem Workshop schufen die Teilnehmenden unter Anleitung einen Zugang zu ihren wichtigsten Ressourcen der Kraft und konnten diese mit Farben, Symbolen und Sprüchen darstel-

len. Der Workshop kam sehr gut bei den Teilnehmenden an, es wurde sich bedankt und weitere solcher Angebote gewünscht. Das kreative Gestalten hat die Seele berührt und weitere Zugänge der Auseinandersetzung ermöglicht. Der Workshop hat die Vernetzung untereinander gefördert und neben der individuellen Stärkung die Community der Selbsthilfe gestärkt. Auch für die Arbeit in der eigenen Selbsthilfegruppe konnten Anregungen mitgenommen werden.

Als zweites Projekt wurde am 16. November in der Zeit von 15 Uhr bis 18:30 Uhr das Singprojekt „Klangreise“ angeboten. Der Singnachmittag mit einfachen ein- und mehrstimmigen Liedern aus verschiedenen Kulturen wurde von der Chorleiterin und Sängerin, Heilpraktikerin (Psych.), Sozialpädagogin sowie Gestalttherapeutin Susanne Weiß geleitet (Anlage 4).

Medizinisch ist erwiesen, dass Singen sehr gesundheitsfördernd ist. Schmerzen und Probleme treten durch das Singen in den Hintergrund. Unser Herz beruhigt sich und Glückshormone werden ausgeschüttet. Singen in Gemeinschaft macht Freude und stärkt das Gefühl von Geborgenheit.

Interesse und Freude am Singen reichten als Voraussetzung zur Teilnahme völlig aus.

Wichtig war auch der Hinweis: Es gibt keine falschen Töne, keine Beurteilungen, nur Variationen. 11 Teilnehmende aus Gruppen mit den Themen

- Angst
- Depression
- Multiple Sklerose
- Sklerodermie, Sucht
- psychische Erkrankungen

haben mit großer Freude an dem Singnachmittag teilgenommen.

## **2.6 SelbsthilfeNews**

Seit Anfang 2015 gibt die BIGS innerhalb des NRW-weiten Projektes „SelbsthilfeNews“ 6-mal im Jahr alle 2 Monate 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 10. Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 28. September bis zum 13. Oktober wurde das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt (Anlage 5).

Durch Vorträge, Filme, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesungen sowie beim „Essen 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 Thementisch mit vielseitigen, kostenfreien Informationsmaterialien. Dieses Angebot wurde von den Besuchern der Bibliothek sehr gut in Anspruch genommen.

Am Samstag, den 28. 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, Fibromyalgie und chronische Erkrankungen waren neben der BIGS vor Ort und standen für Gespräche zur Verfügung.



Abbildung 8: Gütersloher Wochenmarkt (v.l. A. Harnischfeger, G. Philipps, B. Haas, J. von Borstel, G. Theis, C. Potthoff, K. Schüre)

Unter Mitwirkung der BIGS, der Gütersloher Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ und der Gütersloher Stadtbibliothek wurde die Lesung „Das andere Gesicht – Depressionen im Rampenlicht“ am 30. September organisiert. Katty Salié weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn das Leben plötzlich schwer wird und man nicht mehr funktioniert. Doch Erfolg und Prominenz schützen nicht vor Depressionen, betroffen sind auch die, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet. In diesem persönlichen Buch beschreibt Katty Salié ihre Krankheit und spricht mit vielen prominenten Menschen über deren Erfahrungen.

(Anlage 6).



Abbildung 9: Lesung mit der Autorin Katty Salié in der Stadtbibliothek Gütersloh

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 Karin Schüre, die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“, vor Ort und stand für Fragen zur Verfügung.



Abbildung 10: Orga-Team mit Autorin und stellvertr. Bürgermeisterin der Stadt Gütersloh (v.l. Prof. Dr. Kronmüller, I. Hollenhorst, K. Salié, K. Schüre, J. von Borstel)

Der BIGS-Abendvortrag am 10. Oktober zum Thema „Depressionen im Kindes- und Jugendalter“ fiel in die Woche der seelischen Gesundheit und konnte somit in das Programm aufgenommen werden. Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Standort Gütersloh, Dependance der LWL-Universitätsklinik Hamm, informierte und beantwortete die Fragen der Teilnehmenden zum Thema.

## 2.8 Podcast Selbsthilfe

Vom Team Gesundheit / Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH gab es die Anfrage zur Aufnahme eines Podcast zum Thema Selbsthilfe für die Internet-Plattform portALO (<https://port-alo.de/nrw> - Anmeldung erforderlich).

PortALO richtet sich neben Fachpersonal und Multiplikatoren an von Arbeitslosigkeit Betroffene mit dem Ziel durch verschiedene Angebote die gesundheitliche Situation sowie die Gesundheitskompetenz zu stärken. Auf portALO können ausgewählte Gesundheitsangebote online abgerufen werden. Viele nützliche und einfache Tipps zur Stärkung der Gesundheit

werden in Workshops, Selbst-Lern-Modulen und Podcasts mit Themen wie Rauchentwöhnung, gesunde Ernährung, Bewegung oder Wohlbefinden angeboten. Die Nutzung des Portals ist kostenfrei.

Am 27. Februar wurde mit der BIGS gemeinsam mit Frau Maria Kötter (Vorsitzende AG Sucht) und Frau Karin Schüre (SHG Angst, Panik, Depression) der Podcast zum Thema Selbsthilfe aufgenommen. Hier wurden unter anderem Fragen zum Verständnis, Wichtigkeit und Organisationsformen von Selbsthilfegruppen beantwortet. Weitere Fragen waren beispielsweise:

- Wie gründe ich eine neue Gruppe?
- Wie finde ich die vorhandenen Angebote?
- Wo finde ich weitere Informationen?

Der Podcast ist auf der BIGS-Homepage unter der Rubrik Selbsthilfe zu hören (<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigs-gesundheit-selbsthilfe/selbsthilfe/>; Stand 24.04.2025).

## **2.9 Radiosendungen zur Selbsthilfe**

Unter dem Motto „Selbsthilfe hat Stimme“ sind drei Gruppen aus dem Kreis Gütersloh vom Radio Gütersloh interviewt worden. Die Sendungen wurden durch die BIGS mit den Sprechern der Selbsthilfe organisiert, über die Selbsthilfeförderung von der AOK NordWest finanziert und am 13., 20. und 27. November 2024 an den Abenden gesendet. Folgende Gruppen stellten sich in den Beiträgen vor:

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen**

Sucht trifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Familien. Angehörige leiden häufig unter großen emotionalen, psychischen und finanziellen Belastungen. Wenn der Partner, ein Elternteil oder ein Kind abhängig ist – sei es von Alkohol, Medikamenten oder Drogen – trifft das auch die Angehörigen hart. Für sie ist es wichtig, Wege zu finden, wie sie mit der Situation umgehen können, ohne daran zu zerbrechen.

### **Selbsthilfegruppe „Väteraufbruch für Kinder e.V.“**

Wenn Eltern sich trennen, haben sie in den meisten Fällen eines gemeinsam: So groß der Konflikt oder die Verletzung auch sein mögen, das Wohl der Kinder soll nicht darunter leiden. Auch wenn die Paarbeziehung scheitert – als Eltern bleibt man ein Leben lang verbunden. Doch die Realität sieht oft anders aus, insbesondere für viele Väter. Der bundesweit aktive Verein Väteraufbruch für Kinder e.V. setzt sich seit 1988 für die gleichberechtigte Elternrolle von Müttern und Vätern auch nach einer Trennung ein. Sein Ziel ist es, die Rolle des Vaters zu stärken und der Entfremdung getrennter Elternteile entgegenzuwirken.

### **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Parkinson**

Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, die vor allem die Bewegungen beeinträchtigt. Sie äußert sich durch Symptome wie Zittern, Muskelsteifheit, verlangsamte Bewegungen

und Probleme mit dem Gleichgewicht. Im Verlauf der Krankheit können auch andere Beschwerden wie Schlafstörungen oder Schwierigkeiten beim Sprechen auftreten.

Die Beiträge sind auf der BIGS-Homepage unter der Rubrik Aktuelles zu finden (<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigs-gesundheit-selbsthilfe/aktuelles/>; Stand 24.04.2025).

## **2.10 BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser**

Bereits 2023 ging der aktuelle BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser an den Start. 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. Der Wegweiser hat sich 2024 weiterhin sehr gut etabliert. Rund 150 Gruppen im Kreis Gütersloh sind inzwischen dort erfasst. Auch bietet der Wegweiser gute technische Möglichkeiten die Daten von den Selbsthilfegruppen in regelmäßigen Abständen kontrollieren bzw. aktualisieren zu lassen.

## **2.11 Regionalpartner Aktion Mensch**

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh haben die Mitarbeiterinnen der BIGS – im Rahmen der Regionalpartnerschaft von Aktion Mensch – die Adresseingabe von Selbsthilfegruppen und hilfreichen, regionalen Einrichtungen für Menschen mit Behinderung in die vorgegebene Datenbank des „Familienratgebers“ ([www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)) im Jahr 2024 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.

## **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.

Die seit 2022 für das KoPS tätige Mitarbeiterin hat sich im Frühjahr 2024 beruflich umorientiert. Bis Dezember haben Mitarbeiterinnen der BIGS dieses Projekt weitergeführt. Seit Dezember 2024 ist die Stelle nun durch Irina Scheit neu besetzt.

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

## **2.13 Selbsthilfe-Imagefilm**

In dem Erklärfilm „Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer“ geht es um die Strukturen der Selbsthilfe-Unterstützung in NRW und die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen.

Die Idee für den Film stammt aus dem Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen NRW (LAK NRW). Der Film erklärt die Selbsthilfe und das Aufgabenspektrum der Selbsthilfekontaktstellen. Finanziert wurde er von den Landesverbänden der Krankenkassen NRW. Die inhaltliche und technische Gestaltung erfolgte durch eine Arbeitsgruppe des LAK mit der von den Krankenkassen beauftragten Werbeagentur.

In dem Film erklärt der Sportmoderator Peter Großmann vor der BVB-Kulisse die Strukturen der Selbsthilfe in NRW. Als Inspirationsprofis mit dabei sind Alex Popp, İlkay Gündoğan und Mats Hummels, für die Selbsthilfekontaktstellen sprechen: André Beermann (Wiese e.V. Selbsthilfeberatung, Essen), Öznur Naz (Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln) und Kendra Zwickler (Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg).

Der Film ist auf der Homepage der BIGS unter der Rubrik Selbsthilfe zu finden (<https://www.kreis-guetersloh.de/themen/gesundheit/bigs-gesundheit-selbsthilfe/selbsthilfe/>; Stand 24.04.2025).

### 3 BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2024

Wie gewohnt wurde auch 2024 ein Vortragsprogramm von der BIGS organisiert. Verschiedenste Referenten boten den Bürgern die Möglichkeit sich zu Gesundheitsthemen zu informieren sowie individuelle Fragen vor Ort zu stellen (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. Frédéric Zuhorn,  
Leitender Oberarzt, Leiter der Schlaganfallstation,  
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

(zuvor angekündigt mit Dr. Rogalewski)

## 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 -  
Betreuungsverfügung**

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

**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 7: BIGS-Vortragsprogramm 2024

## 4 Öffentlichkeitsarbeit

### 4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2024 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten.

### 4.2 BIGS-Präsentationen

Zusätzlich zu den unter 2.2 genannten BIGS-Ständen mit den Selbsthilfegruppen präsentierte sich die BIGS bei folgenden Veranstaltungen:

- 06.03.24: Fortbildungstag im Klinikum Gütersloh zu Pflege / Demenz
- 04.05.24: Tag der offenen Tür in der Stadtbibliothek Gütersloh
- 12.06.24: Infoveranstaltung Sport, Demenz und Bewegung mit dem Kreissportbund in Verl
- 10.09.24: Gesundheitstag bei der Stadt Gütersloh
- 19.10.24: Pflegetag in Halle

Bei folgenden Terminen stellten die BIGS-Mitarbeiterinnen die Arbeit der BIGS konkreter mit einer Präsentation vor:

- 11.04.24: Wissenshappchen für Bürger in der Stadtbibliothek Gütersloh
- 13.05.24: Vortragsabend zu Endometriose im Klinikum Gütersloh
- 22.10.24: Fortbildungsseminar zum Thema Pflege bei der Stadt Gütersloh

### 4.3 Verlinkungen auf die Internetseite der BIGS

|                                               |                                                                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Aktion Mensch                                 | <a href="http://www.familienratgeber.de">www.familienratgeber.de</a>         |
| Bertelsmann BKK                               | <a href="http://www.bertelsmann-bkk.de">www.bertelsmann-bkk.de</a>           |
| Gütsel                                        | <a href="http://www.guetsel.de">www.guetsel.de</a>                           |
| IBZ Interdisziplinäres Brustzentrum Gütersloh | <a href="http://www.ibz-guetersloh.de">www.ibz-guetersloh.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>                             |
| Long Covid Plattform                          | <a href="http://www.long-covid-plattform.de">www.long-covid-plattform.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>                       |
| Pflegewegweiser NRW                           | <a href="http://www.pflegewegweiser-nrw.de">www.pflegewegweiser-nrw.de</a>   |
| Selbsthilfenetz                               | <a href="http://www.selbsthilfenetz.de">www.selbsthilfenetz.de</a>           |
| Sinfodie                                      | <a href="http://www.sinfodie.de">www.sinfodie.de</a>                         |
| Stadt Gütersloh                               | <a href="http://www.guetersloh.de">www.guetersloh.de</a>                     |
| Spielsucht Prävention u. Hilfe NRW e.V.       | <a href="http://www.spuh.de">www.spuh.de</a>                                 |

Tabelle 8: Übersicht Verlinkungen auf die BIGS-Homepage 2024

## **5 Strukturelle und personelle Situation 2024**

### **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:**

Bis September 2024:

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 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 2025**

### **6.1 Seminare für Selbsthilfegruppen**

Für das Jahr 2025 sind weitere Seminare für die Selbsthilfegruppenteilnehmer in Planung. Dabei werden Wünsche der Selbsthilfegruppen aufgegriffen, die auf dem Gesamttreffen abgefragt wurden.

### **6.2 Selbsthilfetag 2025**

Am 20.09.2025 findet ein Selbsthilfe-Tag statt. Alle Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh sind eingeladen sich zu beteiligen. Der Selbsthilfe-Tag findet im Rahmen des 200-jährigen Gütersloher Stadtjubiläums beim Gütersloher Bürgertag statt.

In der Zeit von 11 Uhr bis 17 Uhr können Besucher auf dem Dreiecksplatz und Theodor-Heuss-Platz in der Stadt Gütersloh mit den Selbsthilfegruppen ins Gespräch kommen.

### 6.3 BIGS-Vortragsprogramm 2025

Der folgende Überblick zeigt die BIGS-Vortragsplanung für das Jahr 2025. Die Vorträge beider Halbjahre sind als Präsenzveranstaltungen in den Räumen der **IKK classic** in Gütersloh geplant (Anlage 8).

#### Veranstaltungen 1. Halbjahr 2025

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

**Do. 13.02.25**

**Darmkrebs – Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?**

Prof. Dr. Gero Massenkeil,  
Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie, Palliativmedizin und  
Innere Medizin,  
Klinikum Gütersloh gGmbH

**Do. 13.03.25**

**Hämorrhoiden und Co.**

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

**Do. 08.05.25**

**Das diabetische Fußsyndrom**

Dr. med. Daniel Winter,  
Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie,  
Sankt Vinzenz Hospital Rheda - Wiedenbrück

## **Veranstaltungen 2. Halbjahr 2025**

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

**Do. 11.09.25**

### **Kinder und Jugendliche in seelischer Not – Wo und wie finde ich Hilfe?**

Miriam Knappe (M.SC. Psych.),  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,  
Soulbuddies e.V., Rheda-Wiedenbrück

**Do. 09.10.25**

### **In den sauren Apfel beißen – Wissenswertes zum Thema Essstörungen**

Maike Czekala,  
Ärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
LWL-Klinikum Gütersloh

**Do. 13.11.25**

### **Ist das Herz ein Muskel oder ein Organ?**

Dr. med. Hildegard Hasler,  
Leitende Oberärztin der Klinik für Innere Medizin und Gastroenterologie,  
Sankt Elisabeth-Hospital Gütersloh

Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2025

## 7 Anhang

| Gesamtliste der angefragten Selbsthilfethemen |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| Thema                                         | Summe Anfragen |
| Depression                                    | 41             |
| Long Covid/Post-Vac                           | 17             |
| Borderline                                    | 12             |
| Essstörungen                                  | 10             |
| Trauer/Tod                                    | 10             |
| Angst/Panik/Phobie                            | 9              |
| Alkohol                                       | 8              |
| Einsamkeit/Freizeit                           | 8              |
| Krebserkr. - n.n.b.                           | 8              |
| Psychische Erkr. - n.n.b.                     | 8              |
| Atemwegserkr. - n.n.b.                        | 7              |
| Behinderung - n.n.b.                          | 7              |
| Demenz, Alzheimer                             | 6              |
| Sonstiges                                     | 6              |
| Autismus                                      | 5              |
| Krebs Brust                                   | 5              |
| Magen-, Darmerkr.                             | 5              |
| PTBS/Trauma                                   | 5              |
| Soziale Themen/Lebensbewältigung n.n.b.       | 5              |
| Fibromyalgie                                  | 4              |
| Hochsensibilität                              | 4              |
| Gewalt/Missbrauch - Opfer                     | 3              |
| Narzissmus                                    | 3              |
| Parkinson                                     | 3              |
| Pflege                                        | 3              |
| Rheumatische Erkr.                            | 3              |
| Schilddrüsenerkr.                             | 3              |
| Seltene Erkrankungen                          | 3              |
| Sucht n.n.b.                                  | 3              |
| Zöliakie                                      | 3              |
| Behindertensport / Rehasport                  | 2              |
| Co-Abhängigkeit                               | 2              |
| Drogen                                        | 2              |
| Epilepsie                                     | 2              |
| Familie/Lebensform n.n.b.                     | 2              |
| Gefäßerkr.                                    | 2              |
| Gynäkologische Erkr.                          | 2              |
| Herzerkr.                                     | 2              |
| Messie-Syndrom                                | 2              |
| Multiple Sklerose                             | 2              |
| Neurologische Erkr.                           | 2              |
| Schlaganfall/Apoplexie                        | 2              |
| Senioren, Alter, Ruhestand                    | 2              |
| AD(H)S                                        | 1              |
| Asthma                                        | 1              |
| Endokrine Erkr.                               | 1              |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Ernährungs- und Stoffwechselerkr. | 1 |
| Familie, Eltern, Kind - n.n.b.    | 1 |
| Krebs Haut                        | 1 |
| Krebs Lunge                       | 1 |
| Lebenskrisen - n.n.b.             | 1 |
| Mobbing                           | 1 |
| Organtransplantation              | 1 |
| Osteoporose                       | 1 |
| Sehbehinderungen                  | 1 |
| Sexuelle Orientierung/ -Identität | 1 |
| Single/Alleinstehend              | 1 |
| Stoma                             | 1 |
| Trennung/Scheidung                | 1 |
| Zwangserkr.                       | 1 |

## 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



## ANMELDUNG Kreativworkshop "Mein Kraftbild"

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

## ORGANISATORISCHES

Termin:

Samstag, 20. April 15:00 – 18:30 Uhr



### DAS ANGEBOT IST KOSTENFREI!

Wir danken den Krankenkassen für die Förderung des Projektes.

### ORT:

#### Kunstraum Atelier

Mozartstraße 15

33397 Rietberg

Linie 77, Haltestelle Kirche (Neuenkirchen)

Fußweg ca. 10 Minuten

Infos zur Linie 77: [www.stadtwerke-gt.de](http://www.stadtwerke-gt.de)

Bei Interesse können die Teilnehmenden Fahrgemeinschaften bilden, bitte dafür in der BIGS melden.

### ANMELDUNG:

Bis zum **8. April 2024** in der BIGS.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet.

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

Telefon 05241 - 85 28 82

Fax 05241 - 85 34100

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

## „Mein Kraftbild“

### KREATIVWORKSHOP für Selbsthilfegruppen



**Samstag, 20. April 2024**  
15.00 – 18:30 Uhr

# „Mein Kraftbild“

Experimentelles Acrylmalen und Gestaltung einer Leinwand mit persönlichem Symbol  
Kraftbilder sind vielfältig:

- Sie können Stärkendes aus dem eigenem Leben verdeutlichen oder für Wünsche stehen.
- Sie können Begleiter für einen bestimmten Lebensbereich sein, indem sie an ganz besondere Qualitäten wie z.B. innere Weisheit, Freiheit oder Dankbarkeit erinnern.
- Sie können auch die ganz persönliche Energie abbilden und verstärken.
- Sie können ein (Kraft)Tier abbilden, das besonders gut zu einem passt.
- ...

Der Workshop „Mein Kraftbild“ unterstützt dabei, das innere Potential ein Stück weit besser greifen zu können. Mit Bildern lässt sich vieles ausdrücken, was vielleicht noch nicht in Worte zu fassen ist. Kunst und künstlerisches Gestalten kann emotional berühren und durch Symbole Botschaften direkt ans Unterbewusstsein senden.



Wir beginnen den Nachmittag mit experimentellen Bildern auf Papier. Für alle Teilnehmer\*innen stehen Schwämme, Strukturspachtel, Farbwalzen und Acrylfarben bereit. Diese Malwerkzeuge vermitteln Freude am spontanen Gestalten, ermöglichen eine spielerische Herangehensweise, frei von Leistungsdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Im Anschluss an die Experimentiertechnik gibt es die Gelegenheit, eine eigene Leinwand im Format 30 x 30 zu bemalen. Anhand von Postkarten mit abgebildeten Symbolen lassen wir uns zur Gestaltung eines persönlichen Kraftbildes inspirieren. Passend zu dem jeweiligen Symbol werden Farben und Formen für die Gestaltung des eigenen Kraftbildes ausgewählt.

## DIE KÜNSTLERIN

**Nicola Steffen** hat Kunsttherapie und Kunstpädagogik in Bremen studiert. Neben dem eigenen künstlerischen Schaffen begleitet sie Menschen bei der Entfaltung ihres kreativen Potentials.



Seit 2005 betreibt sie das Atelier KunstRaum in Rietberg mit Kursbetrieb und Ausstellungen. Seit einigen Jahren bereichert Frau Steffen die Selbsthilfetag im Kreis Gütersloh mit künstlerischen Mitmachaktionen.

Weitere Infos über die Künstlerin unter:  
**[www.nicolasteffen.de](http://www.nicolasteffen.de)**

Hier abschneiden!

## ANMELDUNG

Kreativworkshop „Mein Kraftbild“

|              |       |
|--------------|-------|
| Name:        | _____ |
| SHG:         | _____ |
| Straße:      | _____ |
| PLZ und Ort: | _____ |
| Telefon:     | _____ |
| E-Mail:      | _____ |

**BIGS – Bürgerinformation  
Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle  
des Kreises Gütersloh  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh**

Falls weitere Personen aus Ihrer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, tragen Sie diese bitte mit Kontaktdaten auf der Rückseite der Anmeldung ein.

## ANMELDUNG

„Klangreise“ – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

## ORGANISATORISCHES

### TERMIN:

Samstag, den 16.11.24, 15:00 – 18:30 Uhr

Das Angebot ist KOSTENFREI.  
Wir danken den Krankenkassen für  
die Förderung des Projektes.

### ORT:

Begegnungsstätte der Suchtselbsthilfegruppen  
Feldstr. 14  
33330 Gütersloh

Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

### ANMELDUNG:

Bis zum 05.11.2024 in der BIGS.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet.

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

Telefon 05241-82 2882

Fax 05241-85 34100

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



## „Klangreise“ – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen



**Samstag, 16. November 2024  
von 15:00 bis 18:30 Uhr**

# Klangreise – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

Dieser Nachmittag lädt ein in Gemeinschaft einfache ein- und auch mehrstimmige Lieder aus verschiedenen Kulturen zu singen.

Lieder und Klänge begleiten uns Menschen schon seit Tausenden von Jahren. Heilsames Singen gehört zu den ursprünglichen Ausdrucksformen des Menschen. Es gibt keine falschen Töne, keine Beurteilungen, nur Variationen. So wollen wir im Lied und im Gesang uns selbst und dem Anderen begeben.

Es ist längst medizinisch erwiesen, dass Singen sehr gesundheitsfördernd ist. Schmerzen und Probleme treten durch das Singen in den Hintergrund. Unser Herz beruhigt sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Glückshormone werden ausgeschüttet.

Singen in Gemeinschaft macht Freude und stärkt das Gefühl von Geborgenheit.

Stimmbildungsaspekte helfen, den eigenen Körper als Instrument zu erfahren, sich über Atmung, vokales Tönen und Summen neue Resonanzräume zu erschließen.

Es spielt keine Rolle, wie stimmerfahren Sie sind. Interesse und Freude am Singen reichen völlig aus.

## LEITUNG

Der Singnachmittag wird von **Susanne Weiß** geleitet.

Susanne Weiß ist Chorleiterin, Sängerin, Heilpraktikerin (Psych.), Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin.



Sie leitet die Chöre: Ukuthula-Chor für Trost, Kraft und Heilung und den Hospizchor Verl und arbeitet in eigener Praxis in Bielefeld:  
[www.die-welt-umarmen-im-gesang.de](http://www.die-welt-umarmen-im-gesang.de)

**Singen, Summen, Atmen –  
Herz was willst Du mehr.**



Hier abschneiden!

## ANMELDUNG

"Klangreise" – ein Singnachmittag für Selbsthilfegruppen

BIGS – Bürgerinformation  
Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle  
des Kreises Gütersloh  
Blessenstätte 1  
33330 Gütersloh

Name:

SHG:

Straße:

PLZ und Ort:

Telefon:

E-Mail:

Falls weitere Personen aus Ihrer Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten, tragen Sie diese bitte mit Kontaktdaten auf der Rückseite der Anmeldung ein.

- SA 12.10.

BODY BALANCE®  
WORKSHOP

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

Hinweis:

Kirstin Bernstein-Rivers

Sportpark Elan, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh

15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen

SO 13.10.

EINE FÜHRUNG DURCH DEN STADTPARK  
UND BOTANISCHEN GARTEN  
ACHTSAMER PARKSPAZIERGANG

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

Larissa Lakämper

Stadtpark/ Botanischer Garten Gütersloh  
(Eingang Parkstraße / Ecke Badstraße)

15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Die Organisation der 10. Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:

Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.  
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

Unterstützen Sie die Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit und die Arbeit des Gütersloher Bündnisses gegen Depression e. V. durch eine Spende.

Sparkasse Gütersloh-Rietberg, IBAN DE55 4785 0065 0000 4971 40

SA 28.09.

HEIMISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN UND DIE BIGS  
STELLEN SICH VOR BEIM GÜTERSLOHER WOCHEN-  
MARKT  
PRÄSENTATIONSSTAND

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

BIGS und Selbsthilfegruppen

Gütersloher Wochenmarkt

10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei

MO 30.09.

»HAUPTSACHE GESUND?«  
VORTRAG UND DISKUSSION

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

Annette Kleine, Pastorin,  
Evangelische Krankenhausseelsorge Gütersloh

Klinikum Gütersloh, Reckenberger Straße 19, 33332 Gütersloh  
im Vortragssaal

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»DAS ANDERE GESICHT – DEPRESSIONEN IM RAMPENLICHT«  
LESUNG

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

Katty Salié

Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

19:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

»FARBEN DER TRAUER«  
WORKSHOP

Was:

Wer:

Wo:

Wann:

Kosten:

Hinweis:

Aktion Malen – Einblicke in die Arbeit der ambulanten Hospiz-  
gruppe Verl e.V.

Ambulante Hospizgruppe Verl e.V.

Hauptstraße 15, 33415 Verl (Eingang rechts neben der Bibliothek)

19:00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldung über die Homepage [www.droste-haus.de](http://www.droste-haus.de)  
oder spontan um 19 Uhr vorbeikommen

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](http://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:

10. GÜTERSLOHER WOCHEN  
DER SEELISCHEN  
GESUNDHEIT

|             |                                                                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DI 01.10.   | »DIE HEILSAME KRAFT VON MÄRCHEN«<br>VORTRAG UND MÄRCHEN ERZÄHLEN                                                               |
| Wer:        | Ruth Schmidt, Ulrich Kemper                                                                                                    |
| Wo:         | Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh,<br>Moltkestraße 10, 33330 Gütersloh                                                      |
| Wann:       | 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr                                                                                                        |
| Kosten:     | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                   |
| SA 05.10.   | YOGA WALK<br>WORKSHOP                                                                                                          |
| Wer:        | Kirstin Bernstein-Rivers                                                                                                       |
| Wo:         | Parkbad, Am Parkbad 7, 33332 Gütersloh                                                                                         |
| Wann:       | 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr                                                                                                        |
| Kosten:     | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                   |
| Hinweis:    | Bitte bequeme Sportbekleidung mitbringen                                                                                       |
| MO 07.10.   | »PUBERTÄT – KEIN GRUND ZUR PANIK!«<br>VORTRAG UND DISKUSSION                                                                   |
| Wer:        | Pro Familia<br>Sarah Schlüter (Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin),<br>Almuth Duensing (Sozialpädagogin und Sexualpädagogin) |
| Wo:         | Aula der Elly-Heuss-Knapp-Schule,<br>Moltkestraße 13, 33330 Gütersloh                                                          |
| Wann:       | 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr                                                                                                        |
| Kosten:     | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                   |
| Zielgruppe: | Eltern und andere Interessierte                                                                                                |
| MI 09.10.   | »DEATH CAFE«<br>GESPRÄCHSRUNDE                                                                                                 |
| Wer:        | Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.                                                                                    |
| Wo:         | RÖSTWERT Café, Berliner Straße 14, 33330 Gütersloh                                                                             |
| Wann:       | 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr                                                                                                        |
| Kosten:     | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                   |

|           |                                                                                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| MI 09.10. | »DER WEISE SCHMERZ DER SEELE (2021)«<br>FILMVERANSTALTUNG MIT AUSTAUSCH<br>IM GESPRÄCH |
| Wer:      | Recovery College Gütersloh, Bürgerstiftung Gütersloh                                   |
| Wo:       | Kino »bambi & Löwenherz«, Bogenstraße 3, 33330 Gütersloh                               |
| Wann:     | 19:00 Uhr                                                                              |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                           |
| DO 10.10. | »FAMILIENPLANUNG FÜR FRAUEN«<br>VORTRAG                                                |
| Wer:      | Samira Kablo (GiGel-Gesundheitslotsin),<br>Almuth Duensing (pro familia)               |
| Wo:       | Diakonie Gütersloh e.V.,<br>Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh                           |
| Wann:     | 10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr                                                            |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                           |
|           | »DEPRESSIONEN IM KINDES- UND JUGENDALTER«<br>VORTRAG                                   |
| Wer:      | Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker                                                      |
| Wo:       | AOK NORDWEST, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh                                         |
| Wann:     | Eingang von der Parkhausseite<br>19:00 Uhr                                             |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                           |
|           | »YOGA UND POSITIVES DENKEN«<br>WORKSHOP                                                |
| Wer:      | Johannes Zoller                                                                        |
| Wo:       | Sprachkursraum, Diakonie Gütersloh e.V.,<br>Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh           |
| Wann:     | 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr                                                                |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                           |
| Hinweis:  | Bitte bequeme Bekleidung mitbringen                                                    |

|           |                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FR 11.10. | »SCHENKT DIR DAS LEBEN ZITRONEN...«<br>VERNISSAGE – AUSSTELLUNG –<br>MITMACHAKTION                                                                                                         |
| Was:      | Vernissage, Ausstellung, Musik und<br>Mitmach-Aktion von wertkreis Gütersloh                                                                                                               |
| Wer:      | wertkreis Gütersloh                                                                                                                                                                        |
| Wo:       | RÖSTWERT Café, Berliner Straße 14, 33330 Gütersloh                                                                                                                                         |
| Wann:     | 15:00 Uhr Vernissage,<br>anschließend Ausstellung und Mitmachaktion<br>Ende um 17:30 Uhr                                                                                                   |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                                                                               |
|           | KLÄNGE UND ACHTSAMKEIT<br>WORKSHOP                                                                                                                                                         |
| Was:      | Klangerfahrung mit Achtsamkeit                                                                                                                                                             |
| Wer:      | Maria Wöstemeyer Hampe (MBSR-Achtsamkeit<br>Lehrerin und Klangtherapeutin/Pädagogin,<br>Klang-Quelle-Verl)                                                                                 |
| Wo:       | Klangquelle Verl, Goethestraße 21, 33415 Verl                                                                                                                                              |
| Wann:     | 1. Gruppe von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr<br>2. Gruppe von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr                                                                                                             |
| Kosten:   | Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht                                                                                                                                               |
| Hinweis:  | Anmeldung bitte per E-Mail<br>( <a href="mailto:klangquellerverl@gmail.com">klangquellerverl@gmail.com</a> )<br>oder telefonisch <b>0176 / 72 64 71 35</b><br>oder <b>05246 / 70 37 40</b> |
| SA 12.10. | ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE                                                                                                                                                                 |
| Wer:      | Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.                                                                                                                                                  |
| Wo:       | Flussbett Hotel, Wiesenstraße 40, 33330 Gütersloh                                                                                                                                          |
| Wann:     | 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr                                                                                                                                                                    |
| Kosten:   | 20 € (im Preis sind das Buffet und der Sektempfang<br>enthalten)                                                                                                                           |

## ERÖFFNUNG – LESUNG UND DISKUSSION

## »DAS ANDERE GESICHT – DEPRESSIONEN IM RAMPENLICHT«

»Wir sind wieder mehr, wir sind jetzt schon zwei«, sagte Torsten Sträter zu Kurt Krömer, als der sich in seiner Sendung zu Depressionen bekannte. Am Tabu der Krankheit wird gekratzt. Und doch trauen sich noch immer viele Menschen nicht, offen darüber zu sprechen.

Katty Salié weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn das Leben plötzlich schwer wird und man nicht mehr funktioniert. Und man sich gleichzeitig dafür schämt, denn schließlich steht man auf der Sonnenseite des Lebens. Doch Erfolg und Prominenz schützen nicht vor Depressionen, betroffen sind auch die, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet.

In diesem persönlichen Buch beschreibt Katty Salié ihre Krankheit und spricht mit vielen prominenten Menschen über deren Erfahrungen. So entsteht ein Kompendium von Lebensgeschichten, die durch die Krankheit verbunden sind.

Katty Salié im Gespräch mit:

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| ■ Torsten Sträter | ■ Till Räther        |
| ■ Gesine Schwan   | ■ Atze Schröder      |
| ■ Sophie Passmann | ■ Zoë Beck           |
| ■ Ronja von Rönne | ■ Sabine Magnet      |
| ■ Benjamin Maack  | ■ Miriam Davoudvandi |
| ■ Teresa Enke     | ■ @depridisco        |

**Was:** Lesung

**Wer:** Katty Salié

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

**Wann:** 19:00 Uhr

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



## 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](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



# 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.

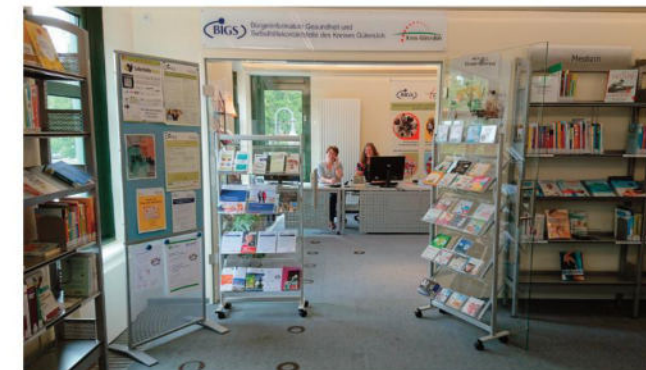


Newsletter-Anmeldung unter  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

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 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 Niestadtkötter,  
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.

## Informationsveranstaltungen 2025

### 2. Halbjahr

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

Beginn 19:00 Uhr

**Do. 11.09.25 Kinder und Jugendliche  
in seelischer Not –  
Wo und wie finde ich Hilfe?**  
Miriam Knappe (M.Sc. Psych.),  
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin,  
Soulbuddies e.V., Rheda-Wiedenbrück

**Do. 09.10.25 In den sauren Apfel beißen –  
Wissenswertes zum Thema Essstörungen**  
Maïke Czekala,  
Ärztin in der Klinik für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie,  
LWL-Klinikum Gütersloh

**Do. 13.11.25 Ist das Herz ein Muskel  
oder ein Organ?**  
Dr. med. Hildegard Hasler,  
Leitende Oberärztin der Klinik für Innere  
Medizin und Gastroenterologie,  
Sankt Elisabeth Hospital Gütersloh

**22. Selbsthilfetag  
für den Kreis Gütersloh  
am 20. September 2025  
beim Bürgertag in Gütersloh**



Weitere 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 (SVLFG)
- Verband der Ersatzkassen e.V. NRW (vdek)
- 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 überwiegend 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



# 2025

## 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

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



Katja Prause   Jenny von Borstel   Sabine Baum

## Informationsveranstaltungen 2025 1. Halbjahr

### Veranstaltungsort

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

**Beginn 19:00 Uhr**

### Do. 13.02.25 **Darmkrebs – Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?**

Prof. Dr. med. Gero Massenkeil,  
Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie,  
Hämatologie und Onkologie,  
Palliativmedizin und Innere Medizin,  
Klinikum Gütersloh gGmbH

### Do. 13.03.25 **Hämorrhoiden und Co.**

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

### Do. 08.05.25 **Das diabetische Fußsyndrom – Ursachen, Therapie und Behandlung**

Dr. med. Daniel Winter,  
Chefarzt der Klinik für Allgemeine  
Innere Medizin,  
Endokrinologie und Diabetologie,  
Sankt Vinzenz Hospital Rheda-  
Wiedenbrück



Weitere 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 (Bereich Selbsthilfe + Bereich Gesundheit / Pflege)

**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

**Titelseite:** Steffen Walter, Kreis Gütersloh

**Druck:** Hausdruckerei

**Stand:** April 2025