

Jahresbericht 2025



**Vermittlung in
Selbsthilfegruppen**



**Hilfe bei der Gründung
von Selbsthilfegruppen**

Gesundheitsinformation



Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig

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

Vorwort

Unglaublich, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist und der Rückblick der BIGS auf das Jahr 2025 ansteht. Auch wenn es sich für uns immer viel kürzer als 1 Jahr anfühlt, ist es ebenso unglaublich, wie viel in dieser Zeit in der BIGS wieder passiert ist: Wie viele schöne, bereichernde, teils herausfordernde und motivierende Kontakte mit bekannten und neuen Gesichtern wir erlebt haben. Sich das zu verdeutlichen, motiviert uns jedes Jahr aufs Neue den Jahresbericht für die BIGS zu verfassen.

Ein Highlight im vergangenen Jahr war sicherlich der 22. Selbsthilfe-Tag. Nachdem einige Jahre kein kreisweiter Selbsthilfe-Tag im Kreis Gütersloh organisiert wurde, hatten 2025 alle Gruppen wieder die Möglichkeit sich der Öffentlichkeit zu präsentieren und sich untereinander besser kennenzulernen und auszutauschen. Bei warmem, sonnigem Wetter mischten sich die Selbsthilfegruppen in Gütersloh unter die Stände des Bürgertags und machten zahlreiche Besucher an bunten, vielfältig gestalteten Pavillons auf ihre unterstützende Tätigkeit in der Selbsthilfe aufmerksam.

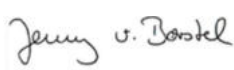
Sehr bemerkenswert war auch die weiterhin große Aktivität im Bereich der Gruppen-Neugründungen. So gründeten sich 2025 rund 13 neue Selbsthilfegruppen, dank zahlreichen Betroffenen und Angehörigen, die ihrem Impuls folgten. So hat sich das bereits breite Spektrum an Selbsthilfe-Themen noch weiter ausgebaut. Zum Beispiel finden Interessierte nun auch zu neuen Themen wie „Einsamkeit“, „Eltern von psychisch erkrankten Kindern“ und „Bewegung für adipös Erkrankte“ Zusammenhalt und unterstützenden Austausch.

Auch innerhalb des BIGS-Teams gab es im vergangenen Jahr wieder Veränderungen. So macht unsere neue Kollegin Vera Reckmann seit Sommer 2025 unser Team komplett und unterstützt uns tatkräftig im Bereich Verwaltung. Das derzeitige BIGS-Team genießen wir nun bis zum Herbst 2026. Nach 25-jähriger unermüdlicher Aktivität in der BIGS wird Jenny von Borstel dann in den wohlverdienten Ruhestand gehen.

Langweilig wird es wohl nicht, und wir freuen uns auf ein gemeinsames, kooperatives und inspirierendes Jahr mit Ihnen allen - mit all seinen Veränderungen und Entwicklungen, die bereits jetzt absehbar sind und denen, die uns noch überraschen werden.



Katja Prause



Jenny von Borstel



Sabine Baum



Vera Reckmann

Inhaltsverzeichnis

1	Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2025	5
1.1	Gesamtkontakte	5
1.2	Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen.....	5
1.3	Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte	6
1.4	Geschlechterverteilung	6
1.5	Einzugsgebiete.....	7
1.6	Bereichsspezifische Inanspruchnahme	7
1.6.1	Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs.....	7
1.6.2	Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege	10
1.6.3	Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe.....	11
2	BIGS-Angebote und Aktivitäten.....	12
2.1	Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh	12
2.2	Selbsthilfe-Tag Kreis Gütersloh.....	13
2.3	Bundesweiter Aktionstag der Selbsthilfe	13
2.4	Recovery College.....	14
2.5	Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“	14
2.6	Seminare und Projekte für Selbsthilfegruppen	14
2.7	SelbsthilfeNews.....	16
2.8	Woche der seelischen Gesundheit.....	16
2.9	BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser	17
2.10	Regionalpartner Aktion Mensch	17
2.11	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS).....	18
3	BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2025.....	18
4	Öffentlichkeitsarbeit	19
4.1	Pressearbeit.....	19
4.2	BIGS-Präsentationen	19
5	Strukturelle und personelle Situation 2025	20
5.1	Personal	20
5.2	Öffnungszeiten	20

6	Ausblick auf das Jahr 2026	21
6.1	Seminare für Selbsthilfegruppen	21
6.2	BIGS-Vortragsprogramm 2026.....	21
6.3	Neue Homepage der Abteilung Gesundheit.....	22
6.4	Neuer BIGS-Flyer.....	22
6.5	Angebot der Online-Terminbuchung und Online-Beratung	22
6.6	Verabschiedung von Jenny Borstel.....	22
6.7	Wechsel der Selbsthilfe-Sprecher des Kreises	23
6.8	25-jähriges Jubiläum der BIGS	23
7	Anhang	24

Anhangsverzeichnis

- Anlage 1: Gesamtliste der angefragten Selbsthilfethemen 2025
- Anlage 2: Bürgertag / Selbsthilfe-Tag
- Anlage 3: Vortragsankündigung Recovery College
- Anlage 4: Flyer zur 11. Woche der seelischen Gesundheit
- Anlage 5: Ankündigung Lesung „Wie ich ICH wurde“, Kathie Kleff
- Anlage 6: BIGS-Flyer 2025
- Anlage 7: BIGS-Flyer 2026

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2021-2025	5
Abbildung 2: Verteilung der Kontaktaufnahmen 2025.....	6
Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche 2025 (n=2.286)	7
Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahlen der BIGS-Abendveranstaltungen 2021-2025	10
Abbildung 5: Selbsthilfegruppen auf dem Gesamttreffen.....	12
Abbildung 6: Gesamttreffen 2025.....	12
Abbildung 7: Tag der Selbsthilfe 2025.....	14

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen	5
Tabelle 2: Geschlechterverteilung der Nutzer	6
Tabelle 3: Einzugsgebiete der Anfragenden	7
Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich)	8
Tabelle 5: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich).....	8
Tabelle 6: Häufig angefragte Selbsthilfethemen	9
Tabelle 7: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	11
Tabelle 8: BIGS-Vortragsprogramm 2025.....	18
Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2026.....	21

1 Inanspruchnahme der BIGS im Jahr 2025

1.1 Gesamtkontakte

Die Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) verzeichnete im Jahr 2025 insgesamt 2.286 Kontakte. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Zahl der Gesamtkontakte demnach fast unverändert (Abb.1).

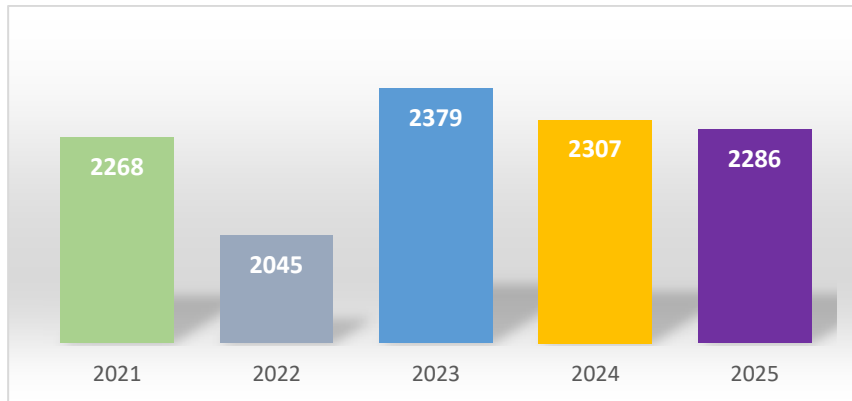


Abbildung 1: Entwicklung der Gesamtkontakte von 2021-2025

1.2 Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

Die häufigsten Kontakte (n=940) im Jahr 2025 wurden mit „Fachpersonen“, wie z. B. Krankenkassen, Krankenhäuser, Beratungs- und Bildungseinrichtungen verzeichnet. Inhaltlich bezogen sich die Kontakte überwiegend auf Öffentlichkeits- und Gremienarbeit sowie auf gemeinsame Kooperationsveranstaltungen bzw. -projekte.

422 „Betroffene“, 65 „Angehörige von Betroffenen“ und 45 „Personen in Vertretung für Betroffene“ wandten sich an die BIGS. Zudem wurde die BIGS 713-mal von Selbsthilfegruppenmitgliedern kontaktiert. Die Kontaktaufnahme durch Betroffene ist im Vergleich zum Vorjahr weiter leicht angestiegen, ebenso setzten sich wieder etwas mehr Menschen in Vertretung für Betroffene mit der BIGS in Verbindung. Die Anzahl der Angehörigen ging im Vergleich zu 2024 leicht zurück. Die einzelnen Zielgruppen und die jeweilige Anzahl der Kontakte werden in Tab.1 dargestellt.

Kontakt	Anzahl 2023	Anzahl 2024	Anzahl 2025
Betroffene	340	379	422
als Angehörige(r) Betroffene(r)	73	83	65
in Vertretung für Betroffene	53	29	45
Selbsthilfegruppenmitglieder	743	658	713
Fachpersonen	1.157	1.003	940
Krankenkassen	79	73	56
Sonstige	92	81	45

Tabelle 1: Kontakte mit unterschiedlichen Zielgruppen

1.3 Persönliche, telefonische und schriftliche Kontakte

Die BIGS wurde im Jahr 2025 von 495 Personen (22%) telefonisch, von 280 Personen (12%) persönlich und von 1.511 Personen (66%) schriftlich (vor allem per E-Mail) in Anspruch genommen (Abb.2). Diese Verteilung zeigt sich 2025 fast deckungsgleich zum Vorjahr.

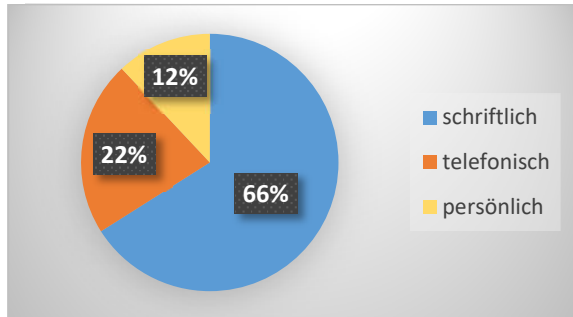


Abbildung 2: Verteilung der Kontaktaufnahmen 2025 (n=2.286)

1.4 Geschlechterverteilung

1.589 Frauen (70%) und 689 Männer (30%) hatten im Jahr 2025 insgesamt Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der BIGS. Die Anzahl der männlichen Nutzer steigt somit 2025 um 3%. Betrachtet man die Geschlechterverteilung detailliert für die Gruppe der ratsuchenden Betroffenen und Angehörigen zeigt sich eine deutliche Veränderung zum Vorjahr. Während 2024 22% der ratsuchenden Betroffenen männlich waren, sind es 2025 hingegen 31%. Der Anteil der männlichen, ratsuchenden Angehörigen sank hingegen 2025 auf 23% um 2% zum Vorjahr.

Geschlechterverteilung	weiblich / männlich 2024	weiblich / männlich 2025
Gesamtkontakte	73% / 27%	70% / 30%
Betroffene	78% / 22%	69% / 31%
Angehörige	75% / 25%	77% / 23%

Tabelle 2: Geschlechterverteilung der Nutzer

1.5 Einzugsgebiete

In der folgenden Tabelle werden die Einzugsgebiete der Anfragenden dargestellt.¹

Einzugsgebiete	Anzahl 2023 / %	Anzahl 2024 / %	Anzahl 2025 / %
regional	1813 / 76%	1738 / 75%	1733 / 76%
überregional	566 / 24%	568 / 25%	553 / 24%

Tabelle 3: Einzugsgebiete der Anfragenden

1.6 Bereichsspezifische Inanspruchnahme

Im Jahr 2025 wurden im Selbsthilfebereich 1.422 Kontakte (62%) verzeichnet. Der Anteil stieg im Vergleich zum Vorjahr um 5%. 342 Kontakte (15%) bezogen sich zugleich auf die Themen Selbsthilfe, Gesundheit und Pflege. Der Bereich Gesundheit / Pflege wurde separat in 522 Fällen (23%) 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.

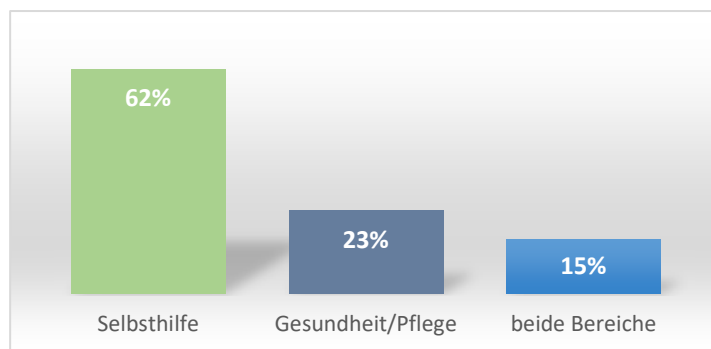


Abbildung 3: Inanspruchnahme der Bereiche 2025 (n=2.286)

1.6.1 Inanspruchnahme des Selbsthilfebereichs

Im Selbsthilfebereich haben 275 Personen nach einer Selbsthilfegruppe (SHG) gesucht; 112 Kontakte gab es bezüglich einer Gruppengründung. Insbesondere die weiter steigende Zahl der Gruppengründungen sticht hervor und war 2025 – wie auch schon in den beiden Jahren zuvor – deutlich in der alltäglichen Arbeit der BIGS wahrzunehmen (Tab.4).

¹ 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.

Anliegen von Selbsthilfeinteressierten	Anzahl 2021	Anzahl 2022	Anzahl 2023	Anzahl 2024	Anzahl 2025
Suche nach Selbsthilfegruppen	192	239	263	218	275
Gruppengründung	16	41	98	109	112
Allgemeine Selbsthilfeinfos	5	2	7	7	10

Tabelle 4: Anliegen von Selbsthilfeinteressierten (Mehrfachnennungen möglich)

Die bereits Aktiven in der Selbsthilfe nutzten die BIGS 2025 weiterhin häufig als Anlaufstelle zum „Austausch aktueller Informationen“ (n=234).

In der Kategorie „Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk“ (n=84) handelte es sich vor allem um Absprachen zu gemeinsamen Veranstaltungen und Austausch mit den Selbsthilfesprechern.

Anliegen von SHGs	Anzahl 2021	Anzahl 2022	Anzahl 2023	Anzahl 2024	Anzahl 2025
Austausch aktueller Infos	252	218	291	199	234
Gremienarbeit / Kooperation / Netzwerk	228	165	113	97	84
Finanzen, Krankenkassenförderung	73	60	57	109	131
Fort- und Weiterbildung	39	57	56	94	49
Öffentlichkeitsarbeit	34	41	71	88	97
Organisatorische Unterstützung	22	28	33	15	23
Gruppendynamik	10	14	20	52	46
Vermittlung von Fachpersonen	1	0	4	3	1
Starthilfe / Anleitung	0	6	6	8	4
Sonstiges	7	54	99	25	76

Tabelle 5: Anliegen von Selbsthilfegruppen (Mehrfachnennungen möglich)

Tabelle 5 zeigt die einzelnen Anliegen bezüglich der Inanspruchnahme des Selbsthilfebereiches durch die Selbsthilfegruppenmitglieder. Die Tabelle gibt auch im Jahr 2025 einen interessanten Überblick über die Entwicklungen.

Die BIGS ist eine der entgegennehmenden Stellen für die kassenartenübergreifenden Anträge der Gruppen. 131 Kontakte beinhalteten Antragsstellungen auf Krankenkassenförderungen. Diese Zahl ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen.

Der zunehmende Beratungs- und Unterstützungsbedarf im Bereich Öffentlichkeitsarbeit zeigt sich ebenfalls in den letzten Jahren. Unter dem Punkt „Sonstiges“ verbergen sich vor allem Absprachen, An- und Rückfragen zur Aufnahme und Darstellung der SHG im BIGS-Selbsthilfe-Wegweiser. Da die Angaben zu den Gruppen im Selbsthilfe-Wegweiser 2025 aktualisiert wurden, ist die Zahl 2025 demzufolge im Vergleich zu 2024 wieder angestiegen.

Die folgende Tabelle 6 zeigt die häufigsten Selbsthilfe-Themen, die im Jahr 2025 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 für 2025 insoweit verändert, dass neue Themen-Oberkategorien gebildet wurden, sich Begrifflichkeiten bei der Auswahl der angefragten Selbsthilfethemen geändert haben und manche Themen zusammengefasst wurden. Der Vergleich zu den Vorjahren kann daher insbesondere bei den Einzelthemen zur psychischen Gesundheit ggf. an einigen Stellen leicht ungenau sein, was aber an der Grundaussage der Daten nichts ändert.

Angefragte Selbsthilfethemen	Anzahl 2021	Anzahl 2022	Anzahl 2023	Anzahl 2024	Anzahl 2025
Depression / Bipolare Störungen	52	59	59	41	57
sonstige psychische Erkrankungen (Borderline, Zwangserkrankungen u. a.)	8	11	27	29	30
Long Covid / Post VAC	-	49	54	17	27
Suchterkrankungen, Essstörungen	17	14	23	25	16
Angst / Panik / Phobie	15	21	26	9	16
Fibromyalgie	unbek.	unbek.	unbek.	4	14
Trauer / Tod	6	11	6	10	13
Pflege / Pflegende Angehörige / Demenz	5	6	12	9	13
Krebserkrankungen (Brustkrebs, Prostatakrebs u. a.)	11	7	15	15	12
AD(H)S	3	5	4	1	11
Einsamkeit / Freizeit	2	4	3	8	10

Tabelle 6: Häufig angefragte Selbsthilfethemen

Anhand dieser Auflistung wird erneut 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 2025

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

- Bewegungsgruppe für adipös Erkrankte, Rheda-Wiedenbrück
- Eltern neurodivergenter Kinder, Herzebrock
- Pflegende Angehörige (*russisch*) (KoPS), Gütersloh
- Gruppe Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Asperger-Syndrom, Halle
- Autismus SHG, Gütersloh
- Fibromyalgie, Harsewinkel
- Pflegende Angehörige Demenz, Herzebrock (KoPS)
- Lebertransplantierte, OWL
- Zusammen anstatt allein (Einsamkeit), Gütersloh
- Selbsthilfegruppe für Eltern psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher, Verl
- Schlaganfall SHG, Rietberg
- Depression, Halle
- Pflegende Angehörige (KoPS), Halle

1.6.2 Inanspruchnahme des Bereichs Gesundheit / Pflege

Im Jahr 2025 wurden im Bereich Gesundheit / Pflege insgesamt 522 Anfragen verzeichnet. Der Anteil der Anfragen in diesem Bereich schwankte in den vergangenen Jahren zwischen 19% - 26% und liegt demnach 2025 mit 23% im mittleren Bereich. Im Vergleich zum Vorjahr ist der Anteil um 3% gesunken.

1.6.2.1 Informationsveranstaltungen

2025 fanden 6 Abendvorträge statt. Abbildung 4 zeigt die durchschnittlichen Teilnehmerzahlen der letzten 5 Jahre. 2025 zeigt sich eine deutlich niedrigere Teilnehmerzahl im Vergleich zu 2023 und 2024. Derzeit sind dafür keine Gründe erkennbar, sodass die Entwicklung 2026 weiter beobachtet wird.

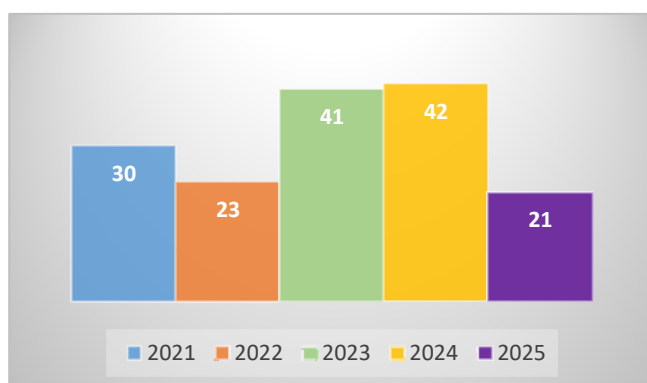


Abbildung 4: Durchschnittliche Besucherzahlen der BIGS-Abendveranstaltungen 2021-2025

1.6.3 Inanspruchnahme Gesundheit / Pflege und Selbsthilfe

2025 waren insgesamt 342 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 Bürger², Informationen zu Gesundheit / Pflege und zum Bereich Selbsthilfe individuell zu kombinieren.

Die Gesamtzahl (n=562) 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 Fachpersonen 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 Fachpersonen.

Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich	Anzahl 2021	Anzahl 2022	Anzahl 2023	Anzahl 2024	Anzahl 2025
Austausch von Informationen	156	161	207	247	166
Suche nach Fachleuten	87	77	108	150	186
Öffentlichkeitsarbeit	28	167	328	317	308
Gremienarbeit / Kooperation	765	508	583	597	562
sonstiges	341	254	147	139	116

Tabelle 7: Anliegen im Selbsthilfe- sowie im Gesundheits- und Pflegebereich (Mehrfachnennungen möglich)

² Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, nur in der männlichen Form angeführt. Dies impliziert keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern ist im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechts-neutral zu verstehen.

2 BIGS-Angebote und Aktivitäten

2.1 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Das jährliche Gesamttreffen fand am 10. März 2025 von 18:30 – 21:00 Uhr im Kreishaus Gütersloh statt. Es wurde die Möglichkeit zur digitalen Teilnahme angeboten. Diese ist jedoch nicht in Anspruch genommen worden. Frau Dr. Malchus begrüßte ca. 70 Personen, die in Präsenz an dem Gesamttreffen teilnahmen. Es folgten kleine Kennlernaktionen und aktuelle Informationen aus der BIGS und dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) sowie von den Sprechern der Selbsthilfe. Diese thematisierten die für Mitte 2026 vorgesehene Übergabe der Ämter als Sprecher der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. Karin Schüre, als eine der zukünftigen Sprecherinnen, möchte ein Team für diese Funktion aufbauen. So können zukünftig die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden, damit die Interessen der Selbsthilfe auch weiterhin in verschiedenen Gremien sowie gegenüber der Politik im Kreis Gütersloh vertreten werden können.

Den Themenschwerpunkt beim Gesamttreffen bildete die Vorstellung der „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) im Kreis Gütersloh“. Das Team informierte über das kostenlose Beratungsangebot der EUTB zu den Themen Teilhabe, Rehabilitation und Inklusion z. B. in den Bereichen: Wohnen, Bildung, Assistenz in sämtlichen Lebensbereichen, Elternschaft, Erwerbsminderung und Persönliches Budget.



Abbildung 5: Selbsthilfegruppen auf dem Gesamttreffen



Abbildung 6: Gesamttreffen 2025 (v.l. K. Baldus, Dr. A. Malchus, K. Prause, J. von Borstel, A. Harnischfeger, S. Baum, K. Schüre, G. Philipps)

Die Neuerungen in der Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich wurden durch die federführende Krankenkasse vdek-Verband der Ersatzkassen e. V. bereits im Januar 2025 in einer digitalen Veranstaltung vorgestellt. Dieser in den vergangenen Jahren regelmäßige Beitrag beim Gesamttreffen wird auch zukünftig ausgelagert angeboten.

2.2 Selbsthilfe-Tag Kreis Gütersloh

Nachdem in den letzten 2 Jahren auf Gesundheitstagen, Wochenmärkten, Stadtfesten usw. in allen Kommunen des Kreises Präsentationsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen organisiert wurden, organisierte die BIGS in 2025 wieder einen kreisweiten Selbsthilfe-Tag. Dieser 22. kreisweite Selbsthilfe-Tag fand am Samstag, 20. September 2025, im Rahmen des Bürgertages und des 200-jährigen Jubiläums der Stadt Gütersloh statt und stand unter der Schirmherrschaft des Landrates Sven-Georg Adenauer. Gütersloher Vereine, Initiativen, gemeinnützige Organisationen und Selbsthilfegruppen präsentierten sich zwischen 11 und 17 Uhr auf dem Dreiecksplatz und dem Theodor-Heuss-Platz in der Stadt Gütersloh. Bürgerinnen und Bürger konnten an zahlreichen Ständen die Angebote der Vereine und Selbsthilfegruppen auf unkomplizierte Weise kennenlernen.

Selbsthilfegruppen haben eine besondere Bedeutung im Umgang mit herausfordernden Lebensumständen wie z. B. mit einer Erkrankung. In Selbsthilfegruppen werden u. a. Erfahrungen ausgetauscht, Selbstbewusstsein gestärkt, Halt erfahren und gegeben und Lebenslust wiedergefunden. Teilhabe erfahren und ein Teil des Ganzen zu sein – das zeichnet Ehrenamt in Gütersloh aus.

Mit einer Mischung aus Mitmachaktionen (z. B. Suchtbrillen), kostenlosen Gesundheitschecks (z. B. Blutdruckmessung), Kunstaktionen und Walking-Acts wurde ein buntes Programm - auch auf der Bühne - angeboten, das für klein und groß etwas zu bieten hatte.

Organisatoren waren die Stadt Gütersloh mit der Ehrenamtskoordination, die BIGS und die Selbsthilfegruppen der Region.

2.3 Bundesweiter Aktionstag der Selbsthilfe

Am Dienstag, 16. September 2025, beteiligten sich die BIGS und das Sprecherteam der Selbsthilfe an dem bundesweiten Aktionstag der Selbsthilfe. Von 10 bis 13 Uhr waren sie gemeinsam mit einem Informationsstand auf dem Gütersloher Wochenmarkt anwesend.

Um mehr Aufmerksamkeit für die positiven Wirkungen von Selbsthilfe zu schaffen, haben die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) sowie ihr Träger, die DAG SHG (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.), den Tag der Selbsthilfe ins Leben gerufen.

Ziel des seit 2024 jährlich wiederkehrenden Aktionstages ist es, die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe bundesweit sichtbar zu machen. In Deutschland gibt es ein einmaliges Netzwerk, um Menschen mit beispielsweise chronischen Erkrankungen, Behinderungen, psychosozialen Problemen zu unterstützen. Am Tag der Selbsthilfe möchte man den Blick auf diese Strukturen lenken: auf Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen, Online-Selbsthilfe, Bundesverbände und Dachorganisationen der Selbsthilfe.



Abbildung 7: Tag der Selbsthilfe 2025:

(v.l.) Jenny von Borstel (BIGS), Anette Harnischfeger (Sprecherin der SHG und Schlaganfall-SHG) und Karin Schüre (Sprecherin der SHG und Angst, Panik, Depression SHG) machen die Angebote der Selbsthilfe sichtbar.

2.4 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 4. November 2025, die Veranstaltung „Heilsamer Umgang mit Trauer“ gemeinsam mit der BIGS gestaltet. Das Seminar fand gute Resonanz (Anlage 3).

2.5 Projekt „Selbsthilfegruppen In-Gang-Setzen“

Die BIGS beteiligte sich auch im Jahr 2025 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 2025 standen 5 In-Gang-Setzer im Kreis Gütersloh zur Verfügung.

2.6 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.

Am Samstag, 1. März 2025, wurde von 14:30 bis 18 Uhr das Seminar „In der Selbsthilfe Aufgaben und Verantwortung teilen und übergeben“ durchgeführt. Referentin war Karin Marciniak. Sie ist Diplomsoziologin, Supervisorin, Sozialmanagerin und bringt vielfältige Erfahrungen im Selbsthilfebereich mit.

Das Seminar richtete sich an Ansprechpersonen der SHG, die verschiedene Verantwortungsbereiche übernommen haben und gerne Aufgaben und Verantwortung abgeben möchten. Meist wartet aber niemand darauf, in diese Fußstapfen zu treten. In dem Workshop wurde sich mit Fragen zur Entlastung von Aufgaben und Verantwortung beschäftigt. Dabei standen u. a. folgende Fragen im Fokus:

- Was sind meine Rolle, Funktion und Aufgaben?
- Habe ich schon einmal versucht, sie an andere in der Gruppe abzugeben?
- Warum hat es bisher nicht funktioniert?
- Was sind die inneren und äußeren Hindernisse?
- Wie kann eine Entlastung von zu viel Verantwortung und Aufgaben gelingen?

Im moderierten Erfahrungsaustausch wurden diese besonderen Herausforderungen thematisiert. Es haben 10 Personen aus den folgenden Gruppenbereichen teilgenommen:

- Autismus
- Pflegende Angehörige Demenz
- Glücksspielsucht
- Alkoholsucht
- Angst, Panik, Depression
- Verstoßene Mütter
- Adipositas
- Parkinson

Am Dienstag, den 23. September 2025, wurde das Seminar „RESILIENZ: Das Immunsystem der Seele - Psychische Widerstandskraft fördern“ von 18:00 bis 20:30 Uhr mit Verena Krotoszynski als Referentin für Mitglieder von Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh angeboten. Verena Krotoszynski ist Medienfachwirtin Digital, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach für Selbstliebe, Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung und hat einen persönlichen Zugang zur Selbsthilfe.

Im Leben jedes Menschen kommt es zu Situationen, in denen es so scheint, als würde die Welt sich von einem Moment auf den anderen aufhören zu drehen. Ursachen dafür können der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer Liebesbeziehung, eigene Erkrankungen oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Wie gut der Umgang mit solchen Krisen gelingt, hängt auch mit der eigenen Resilienz zusammen. Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Individuums und dessen Stärke, mit Krisensituationen fertig zu werden.

Zwar bildet sich Resilienz bereits in der Kindheit, doch lässt sie sich ein Leben lang stärken und fördern. Wie ein Muskel kann sie fortlaufend trainiert werden und wächst mit den Herausforderungen und Krisen des Lebens.

Inhalte des Seminars waren:

- Was ist Resilienz?
- Wie entsteht Resilienz und wie kann ich sie trainieren?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Bei mir bleiben – die 3 Arten von Angelegenheiten
- Wie ich meine Resilienz wirksam fördern & stärken kann
- Übung und Raum für Erfahrungsaustausch & Diskussionsrunde

Es haben 25 Personen aus den folgenden Gruppenbereichen teilgenommen:

- Verstoßene Mütter
- Post Covid / ME-CFS
- Psychische Erkrankungen /Depression
- Adipositas
- Pflegende Angehörige / Demenz
- Lipödem
- Hospiz
- Multiple Sklerose
- Brustkrebs
- Diabetes
- Kindstod

2.7 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.

2.8 Woche der seelischen Gesundheit

Zum 11. Mal veranstaltete das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“. Vom 26. September bis zum 10. Oktober wurde das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt (Anlage 4).

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 Fachpersonen.

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.

Zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit am 30.09.2025 organisierte die BIGS mit der Gütersloher Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depression“ und der Gütersloher Stadtbibliothek eine Lesung mit der Autorin Kathie Kleff. Als erfolgreiche Radiomoderatorin litt sie bis zur Mitte ihres Lebens unter den Folgen ihrer traumatischen Kindheit, ohne es zu wissen. Anstatt aufzugeben, machte sie sich auf, ihr eigenes Trauma besser zu verstehen, endlich zu integrieren und somit in die Heilung zu bringen. An dem Abend las sie aus ihrem Buch „Wie ich ICH wurde“ und teilte mit dem Publikum einen Teil ihrer persönlichen Reise. Bereits während und nach der gut besuchten Lesung entstand eine angenehme Gesprächsrunde. Ebenso bestand für die Besucher 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 (Anlage 5).

Der BIGS-Abendvortrag am 9. Oktober zum Thema „In den sauren Apfel beißen – Wissenswertes zum Thema Essstörungen“ wurde ebenfalls in das Programm der Woche der seelischen Gesundheit aufgenommen. Maike Czekala, Ärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh, gab in ihrem Vortrag hilfreiche Infos zu den Krankheitsbildern, der Diagnostik und der Therapie. Ebenfalls ging sie auf Zusammenhänge mit einigen anderen psychischen Erkrankungen, die in einer Psychotherapie mitbedacht werden müssen, ein.

2.9 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 seitdem sehr gut etabliert. Rund 160 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. Diese Chance erhielten im Frühjahr 2025 alle erfassten Gruppen in Form eines Aktualisierungslinks.

2.10 Regionalpartner Aktion Mensch

In Kooperation mit der Bürgerstiftung Gütersloh haben die Mitarbeiterinnen der BIGS – im Rahmen der Regionalpartnerschaft von Aktion Mensch – die Adresseingabe von Selbsthilfegruppen und hilfreichen, regionalen Einrichtungen für Menschen mit Behinderung in die vorgegebene Datenbank des „Familienratgebers“ (www.familienratgeber.de) im Jahr 2025 weiterverfolgt. Bei Veranstaltungen, die von der BIGS organisiert wurden oder an denen die BIGS

beteiligt war, ist stets auf den „Familienratgeber“ hingewiesen und Informationsmaterialien zu weiteren Projekten der Aktion Mensch verteilt worden.

Die Regionalpartnerschaft endete im Dezember 2025 aufgrund von Strukturänderung bei Aktion Mensch. Die Pflege der Daten im Familienratgeber wird zukünftig zentralisiert erfolgen, sodass es keine Regionalpartner gibt.

2.11 Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)

Im Februar 2018 begann das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Kreises Gütersloh (kurz KoPS) – finanziert durch das Land NRW, die Landesverbände der Pflegekassen und dem Verband der Privaten Krankenversicherung – seine Arbeit aufzunehmen. Das KoPS stellt ein zusätzliches Angebot zur Selbsthilfekontaktstelle BIGS dar. In diesem Rahmen sollen Unterstützungsangebote zur methodischen Anleitung und Stabilisierung der Selbsthilfegruppen von Pflegebedürftigen sowie deren Angehörigen angeboten werden. 2025 konnte das Ziel erreicht werden, in jeder Kommune des Kreises Gütersloh ein Gesprächsgruppen-Angebot für pflegende Angehörige zu etablieren.

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

3 BIGS-Vortragsprogramm im Jahr 2025

Wie gewohnt wurde auch 2025 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 6).

Veranstaltungen 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

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 8: BIGS-Vortragsprogramm 2025

4 Öffentlichkeitsarbeit

4.1 Pressearbeit

Die Presse veröffentlichte auch im Jahr 2025 wieder regelmäßig Artikel zu den geplanten bzw. durchgeführten Veranstaltungen oder anderen Aktivitäten.

4.2 BIGS-Präsentationen

Die BIGS präsentierte sich und ihr Angebot bei folgenden Veranstaltungen:

- 29.03.25 Seniorenmesse in Verl
- 05.04.25 Brustkrebstag in Gütersloh
- 18.05.25 Steinhagen-Tach fit und gesund in Steinhagen

- 31.05 - 07.06.25 BIGS-Infotisch zum Thema Hitze, Gütersloh
- 16.09.25 Stand auf dem Wochenmarkt zum Tag der Selbsthilfe, Gütersloh
- 13.09.25 Tag der offenen Tür Klinikum Gütersloh
- 20.09.25 BIGS-Selbsthilfe-Tag im Rahmen des Bürgertags, Gütersloh
- 25.09.25 Veranstaltung Alter und Demenz, Gütersloh
- 26.09 - 10.10.25 BIGS-Infotisch psychische Gesundheit, Gütersloh
- 29.10.25 Fachtag Inklusion nach Feierabend Stadt Gütersloh
- 07.11 - 15.11.25 BIGS-Infotisch zu Herzgesundheit, Gütersloh

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

- 29.03.25 + 29.11.25 onkologische Mitarbeiter-Fortbildung am Klinikum Gütersloh
- 09.04.25 Ärzteverein Gütersloh
- 15.05.25 Sachgebiet für Schwerbehindertenrecht, Kreis Gütersloh
- 20.05.25 Workshop Pflegelotsen, Pro Wirtschaft

5 Strukturelle und personelle Situation 2025

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 (seit Juli 2025):

Vera Reckmann

Gesundheits- / Krankenpflegerin

5.2 Öffnungszeiten

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 2026

6.1 Seminare für Selbsthilfegruppen

Für das Jahr 2026 sind weitere Seminare für die Selbsthilfegruppenteilnehmer in Planung. Die genauen Themen stehen derzeit noch nicht endgültig fest.

6.2 BIGS-Vortragsprogramm 2026

Der folgende Überblick zeigt die BIGS-Vortragsplanung für das Jahr 2026 (Anlage 7).

Veranstaltungen 2026

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

Do. 12.03.2026

Die kranke Gallenblase – Wann operieren?

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

Do. 23.04.2026

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz - Gesundheitliche und soziale Folgen sowie Handlungsempfehlungen

Karen Neumeyer, Dipl. Sozialarbeiterin, Frauenberatungsstelle Gütersloh

Do. 07.05.2026

Borreliose: Mehr als nur ein Zeckenstich – Diagnose, Therapie und Langzeitfolgen

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

Do. 17.09.2026

Einsatzmöglichkeiten von Robotik und Künstlicher Intelligenz in der Endoprothetik

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

Do. 15.10.2026

Autismus richtig verstehen!

Martin Kuss, Dipl. Psychologe, LWL Klinikum Gütersloh

Jonas Riedel, Betroffener & Co-Ansprechpartner der Autismus-Selbsthilfegruppen
Gütersloh

Do. 12.11.2026

Kranke Herzklappe: Sanfte Alternative zur Operation

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

Tabelle 9: BIGS-Vortragsprogramm 2026

6.3 Neue Homepage der Abteilung Gesundheit

Für die gesamte Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh wird eine neue Homepage erstellt. Die Angebote und Tätigkeiten der einzelnen Sachgebiete sollen dadurch nutzer- und bürgerfreundlicher und bedarfsorientierter aufzufinden sein. Die BIGS als Teil der Abteilung Gesundheit wird somit auf der Seite integriert sein.

6.4 Neuer BIGS-Flyer

2026 ist geplant, den BIGS-Flyer neu zu gestalten. Ziel ist es, den Flyer moderner, ansprechend und aussagekräftig zu gestalten.

6.5 Angebot der Online-Terminbuchung und Online-Beratung

Bereits seit der Coronapandemie sind in der BIGS Online-Gespräche möglich. Dieses Angebot soll 2026 stärker hervorgehoben werden. Vor allem aber soll neben den bisherigen Kontaktmöglichkeiten auch eine Online-Terminbuchung für ratsuchende Bürger ermöglicht werden.

6.6 Verabschiedung von Jenny Borstel

Jenny von Borstel, langjährige Mitarbeiterin der BIGS, wird voraussichtlich im Spätsommer 2026 in den Ruhestand gehen.

6.7 Wechsel der Selbsthilfe-Sprecher des Kreises

Ebenfalls werden Frau A. Harnischfeger und Herr G. Philipps ihre Ämter als Selbsthilfe-Sprecher im Verlauf des Jahres niederlegen.

6.8 25-jähriges Jubiläum der BIGS

Die BIGS feiert 2026 ihr 25-jähriges Jubiläum. Zum Jubiläum, zur Verabschiedung von Jenny von Borstel und den Selbsthilfe-Sprechern und zur Begrüßung der neuen Selbsthilfe-Sprecher wird am 19.06.2026 ein feierliches Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen stattfinden.

7 Anhang

Gesamtliste der angefragten Selbsthilfethemen	
Thema	Summe Anfragen
Depression	55
Long Covid/Post-Vac	27
Angst/Panik/Phobie	16
Fibromyalgie	14
Borderline	13
Trauer/Tod	13
AD(H)S	11
Einsamkeit/Freizeit	10
Psychische Erkr. - n.n.b.	10
Verstoßene Mütter	8
Krebserkr. - n.n.b.	7
Pflege	7
Autismus	6
Demenz, Alzheimer	6
Neurologische Erkr.	6
Soziale Themen/Lebensbewältigung n.n.b.	6
Alkohol	5
Magen-, Darmerkr.	5
Adipositas	4
Diabetes	4
Essstörungen	4
Lungenerkr., Lungenemphysem, COPD	4
Parkinson	4
Schlaganfall/Apoplexie	4
Schmerzen chronisch - n.n.b.	4
Gefäßerkr.	3
Herzerkr.	3
Hörbehinderungen	3
Rheumatische Erkr.	3
Suizid	3
Trennung/Scheidung	3
Bipolare Störung	2
Familie, Eltern, Kind - n.n.b.	2
Krebs Brust	2
Krebs Verdauungsorgane	2
Multiple Sklerose	2
Psychosen	2
Seelische Gesundheit	2
Sehbehinderungen	2
Sexuelle Orientierung/ -Identität	2
Alleinerziehend	1
Bechterew, Morbus	1
Drogen	1
Epilepsie	1
Familie/Lebensform n.n.b.	1

Geburt/Mutterschaft/unerfüllter Kinderwunsch	1
Gewalt/Missbrauch - Opfer	1
Harnwegserkr.	1
Hauterkr. - n.n.b.	1
Kauf, Konsum	1
Krebs Prostata	1
Lebenskrisen - n.n.b.	1
Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalte	1
Mehrfachbehinderungen	1
Narzissmus	1
Nikotin / Rauchen	1
Osteoporose	1
PTBS/Trauma	1
Schlafstörungen	1
Seltene Erkrankungen	1
Sonstiges	1
Sucht n.n.b.	1
Teilleistungsstörungen - n.n.b.	1
Zwangserkr.	1



Gütersloh

Bürgerertag

in Gütersloh

Dreiecksplatz &

Theodor-Heuss-Platz



Samstag, 20.09.2025

11-17 Uhr

Infos und Programm:



www.buergertag.guetersloh.de

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 selbst vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich.

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

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

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

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

Dozierende Jenny von Borstel, Christian Dorn
Kurs-Ort **Bernhard-Salzmann-Klinik
Aula
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 5 € / 10 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Di. 04.11.2025 18:00 - 19:30 Uhr



DO 09.10. »SEELISCHE GESUNDHEIT IST LERNBAR«
SCHNUPPERANGEBOT IM RECOVERY COLLEGE GÜTERSLOH-OWL
Wer: Recovery College Gütersloh-OWL
Wo: LWL-Klinikum Gütersloh, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh, Haus 55
Wann: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Weitere Informationen unter www.rcgt-owl.de

»PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND DATENSCHUTZ IM NETZ –
DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE EPA«
VORTRAG UND DISKUSSION
Wer: Dirk Langert (Regionalleiter IKK Classic),
Dr. Thilo Weichert (Vorstandsmitglied des Digitalcourage e.V.)
Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Wann: 19:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

FR 10.10. ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE
Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.
Wo: Flussbetthotel, Wiesenstr. 40, 33330 Gütersloh
Wann: 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Kosten: 20 Euro (im Preis sind das Buffet und der Sektempfang enthalten)
Hinweis: Karten können bei Frau Steinbeck (Gisela.Steinbeck@lwl.org)
erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

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

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



Die Organisation der 11. 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



MO 22.09. »KARPALTUNNELSYNDROM«
VORTRAG UND DISKUSSION
Wer: Dr. med. Wolfgram Demmer
Wo: Klinikum Gütersloh, Reckenberger Str. 19, 33332 Gütersloh, im Vortragssaal
Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

FR 26.09. »MIT GLÜCK UND AKTION DAS LEBEN WAHRNEHMEN«
AKTION, KUNST UND OFFENE BEGEGNUNGEN
Wer: wertkreis Gütersloh gGmbH
Wo: Cafe Röstwert, Berliner Str. 14, 33330 Gütersloh
Wann: 13:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Kosten: Am Glücksrad drehen ist kostenfrei, Spende erwünscht

»KLÄNGE UND ACHTSAMKEIT«
WORKSHOP
Wer: Maria Wöstemeyer Hampe
(MBSR-Achtsamkeit Lehrerin und Klangtherapeutin / Pädagogin, Klang-Quelle-Verl)
Wo: Klangquelle Verl, Goethestr. 21, 33415 Verl
Wann: 1. Gruppe von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
2. Gruppe von 17:15 Uhr bis 18:45 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Anmeldung bitte per E-Mail an klangquelleverl@gmail.com oder telefonisch **0176 / 72 64 71 35** oder **05246 / 70 37 40**

11. GÜTERSLOHER WOCHEN
DER SEELISCHEN
GESUNDHEIT

- SA 27.09. »MENTALE GESUNDHEIT IN DER AUSBILDUNG UND IM DUALEN STUDIUM«
WORKSHOP
Wer: IG Metall Geschäftsstelle Gütersloh-Oelde
Franz Baßler, Amin Benzerga (IG Metall Chemnitz)
Wo: Bahnhofstr. 8, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Wann: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Zielgruppe: Auszubildende und dual Studierende
Hinweis: Bitte melde dich an unter guetersloh-oelde@igmetall.de
- MO 29.09. POWER PILATES
WORKSHOP
Wer: Kirstin Bernstein-Rivers
Wo: Sportpark Elan, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh
Wann: 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- DI 30.09. ERÖFFNUNG DER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
»WIE ICH ICH WURDE: DER WEG MEINER TRAUMAHEILUNG«
LESUNG UND DISKUSSION
Wer: Kathie Kleff
Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Wann: 19:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- MI 01.10. »STRESSFAKTOR ARBEITSLOSIGKEIT«
IMPULSVORTRAG
Wer: Alina Büyükdag (Arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung,
Team Gesundheit Bielefeld)
Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Wann: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Anmeldungen unter aig@teamgesundheit.de
- »IN DIE SONNE SCHAUEN«
FILMVERANSTALTUNG MIT AUSTAUSCH IM GESPRÄCH
Wer: Recovery College Gütersloh, Bürgerstiftung Gütersloh
Wo: Kino »bambi & Löwenherz«, Bogenstr. 3, 33330 Gütersloh
Wann: 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

- DO 02.10. YOGA WALK
WORKSHOP
Wer: Kirstin Bernstein-Rivers
Wo: Parkbad, Am Parkbad 7, 33332 Gütersloh
Wann: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- SA 04.10. YIN YOGA
WORKSHOP
Wer: Kirstin Bernstein-Rivers
Wo: Sportpark Elan, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh
Wann: 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Es ist keine Voranmeldung erforderlich
- DI 07.10. »PSYCHISCHE FOLGEN DES SCHLAGANFALLS«
ZOOM-VORTRAG
Wer: Deutsche Schlaganfall Hilfe
Dr. Simon Ladwig (Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Klinische
Neuropsychologie & Psychotherapie, Universität Bielefeld)
Wo: Digital
Wann: 17:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Anmeldungen mit Stichwort »Digitale Reihe« bei
veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de
- »TANZEN FÜR DIE SEELE – TANGO ARGENTINO KENNEN LERNEN!«
KURZVORTRAG UND SCHNUPPERSTUNDE
Wer: Vortrag: Dr. Christiane Rasmus
Schnuppern: Hildegard Winkler und Michael Buchner
Wo: La Guardilla, Im Fächtei 150, 33334 Gütersloh
Wann: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Bitte leichte Schuhe mit sauberer, glatter Sohle mitbringen
- MI 08.10. KOCHABEND MIT TRAUERNDEN
Wer: Ambulante Hospizgruppe Verl und Droste-Haus Verl
Wo: Droste Haus Verl, Schillingsweg 11, 33415 Verl
Wann: 18:00 Uhr
Kosten: 38 Euro pro Person
Hinweis: Um eine Anmeldung wird gebeten unter Telefon **05246/29 73**
oder über die Homepage, **Kursnummer 624**

- MI 08.10. »MIT ANLAUF IN DIE TRAUERPFÜTZE – KINDERTRAUER VERSTEHEN UND BEGLEITEN«
VORTRAG
Wer: Wolkenschieber Gütersloh e.V.,
Linda Hüllbrock (Familientrauerbegleiterin,
Wolkenschieber Gütersloh e.V.)
Wo: Winkelstr. 1, 33332 Gütersloh (1. OG, nicht barrierefrei)
Wann: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
Hinweis: Um Anmeldung wird gebeten unter
kinder@wolkenschieber-ev.de
- »UND WER HILFT MIR?«
VORTRAG UND DISKUSSION
Wer: Elfriede Strutz (Krisendienst für den Kreis Gütersloh e.V.)
Wo: Industrie Café, Friedhofstr. 29, 33330 Gütersloh
Wann: 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- DO 09.10. »FAMILIENPLANUNG FÜR FRAUEN«
VORTRAG
Wer: Samira Kablo (GiGel-Gesundheitslotsin), Almuth Duensing (pro familia)
Wo: Diakonie Gütersloh e.V., Kirchstr. 10A, 33330 Gütersloh
Wann: 10:30 Uhr bis ca. 12:15 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- »IN DEN SAUREN APFEL BEISSEN – WISSENSWERTES ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN«
VORTRAG
Wer: Maike Czekala
Wo: IKK classic, Wiedenbrücker Str. 41, 33332 Gütersloh (Eingang vom Südring)
Wann: 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht
- »SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG – BEWUSST, ACHTSAM, STÄRKEND«
WORKSHOP
Wer: Süheyla Giriskan (Krisendienst für den Kreis Gütersloh e.V.)
Wo: Bernhard-Salzmann-Klinik, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh, Raum 077
Wann: 19:00 Uhr
Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DIENSTAG, 30.09.2025

LESUNG UND DISKUSSION

ERÖFFNUNG DER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT
»WIE ICH ICH WURDE: DER WEG MEINER TRAUMAHEILUNG«

Was wäre, wenn unsere schlimmsten Erfahrungen uns nicht mehr kontrollieren würden? Wenn sie uns nicht mehr in unserem täglichen Leben beeinflussen würden und wir in der Lage wären, freie Entscheidungen zu treffen und unsere Beziehungen nicht mehr zu belasten?

Das Gefühl, das eigene Leben nicht kontrollieren zu können und immer wieder die gleichen ungünstigen Entscheidungen zu treffen, ist Kathie Kleff sehr vertraut. Als erfolgreiche Radiostimme litt sie bis zur Mitte ihres Lebens unter den Folgen ihrer traumatischen Kindheit, ohne es zu wissen. Anstatt aufzugeben, machte sie sich auf in den Kaninchenbau, um ihr eigenes Trauma besser zu verstehen, endlich zu integrieren und somit in die Heilung zu bringen. In ihrem Buch »Wie ich ICH wurde« teilt sie ihre persönliche Reise und zeigt, wie sie es geschafft hat, die Spirale ihrer Traumafolgen zu verlassen. Von Depressionen und Essstörungen bis hin zu Panikattacken – Kathie Kleff hat alles erlebt und kennt das Gefühl, von sich und der Welt entfremdet zu sein. Dank ihrer Erfahrung und ihres Wissens als traumasensibler Coach hat sie Wege gefunden, ihr frühes Bindungs- und Entwicklungs-trauma in gesunde und stabile Beziehungen zu verwandeln, ihre Vergangenheit zu integrieren und ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Was: Lesung und Diskussion

Wer: Kathie Kleff

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



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**
Maika 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

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

Oder nutzen Sie den QR-Code:



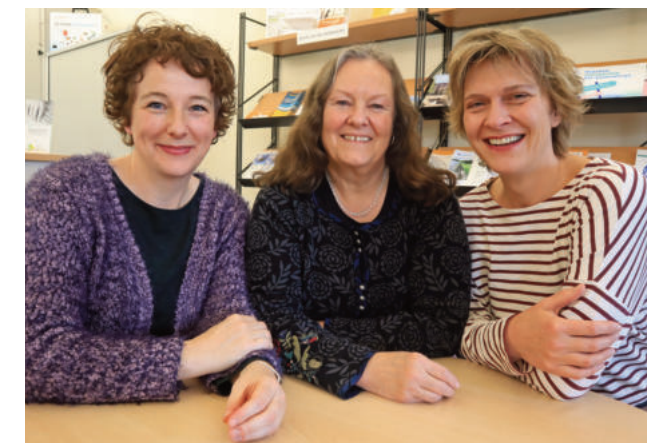
Willkommen in der



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.

Informationsveranstaltungen 2026 2. Halbjahr

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

Beginn 19:00 Uhr

Do. 17.09.26 Einsatzmöglichkeiten von Robotik und Künstlicher Intelligenz in der Endoprothetik
Dr. med. Klaus Küppers,
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie,
Sankt Vinzenz Hospital
Rheda-Wiedenbrück

Do. 15.10.26 Autismus richtig verstehen!
Martin Kuss,
Dipl. Psychologe,
LWL-Klinikum Gütersloh

Jonas Riedel,
Betroffener und Co-Ansprechpartner der
Autismus-Selbsthilfegruppen Gütersloh

Do. 12.11.26 Kranke Herzklappe: Sanfte Alternative zur Operation
Dr. med. Dilek Yüksel,
Leitende Oberärztin der Klinik für
Kardiologie, Rhythmologie und
Intensivmedizin,
Klinikum Gütersloh gGmbH

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
Die Landrätin
Abteilung Gesundheit



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

Fon: 05241 – 85 28 82
Fax: 05241 – 85 34100
E-Mail: big@kreis-guetersloh.de

www.kreis-guetersloh.de

(unter Themen: Gesundheit)

Öffnungszeiten

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

→ telefonisch ab 10 Uhr

→ sowie nach Vereinbarung

Gesprächstermine können auch online durchgeführt werden.

In den Schulferien ist die BIGS überwiegend geschlossen.

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



Newsletter-Anmeldung unter
www.selbsthilfe-news.de

Oder nutzen Sie den QR-Code:



BIGS-Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle



Vermittlung in
Selbsthilfegruppen

Gesundheitsinformation



Hilfe bei der Gründung
von Selbsthilfegruppen

Pflegeinformation



bürgernah • zentral • fachkompetent • unabhängig



2026

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



Regionale Gruppen suchen und finden

Der Online-Wegweiser enthält alle Selbsthilfegruppen, die sich im Kreisgebiet Gütersloh gemeldet haben. Damit haben Sie auch die Möglichkeit, selbst zu recherchieren.

Sie finden den Wegweiser auf der BIGS-Internetseite oder Sie nutzen 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)

Verwaltungskraft

Vera Reckmann, Gesundheits-/Krankenpflegerin



Vera Reckmann Katja Prause Jenny von Borstel Sabine Baum

Informationsveranstaltungen 2026 1. Halbjahr

Veranstaltungsort

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

Beginn 19:00 Uhr

Do. 12.03.26 Die kranke Gallenblase – Wann operieren?

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

Do. 23.04.26 Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – Gesundheitliche und soziale Folgen sowie Handlungsempfehlungen

Karen Neumeyer,
Dipl. Sozialarbeiterin,
Frauenberatungsstelle Gütersloh

Do. 07.05.26 Borreliose: Mehr als nur ein Zeckenstich – Diagnose, Therapie und Langzeitfolgen

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



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

Impressum

Herausgeber: Kreis Gütersloh
Die Landrätin
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: biggs@kreis-guetersloh.de

Internet: www.kreis-guetersloh.de

Fotos: BIGS

Titelseite: Steffen Walter, Kreis Gütersloh

Druck: Hausdruckerei

Stand: April 2026