

11. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION



26. September – 10. Oktober 2025

TERMINÜBERSICHT

MO 22.09.	19:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Karpaltunnelsyndrom«	Seite 6
FR 26.09.	13:00 Uhr Aktion, Kunst und offene Begegnungen »Mit Glück und Aktion das Leben wahrnehmen«	Seite 7
	15:30 Uhr und 17:15 Uhr Workshop »Klänge und Achtsamkeit«	Seite 8
SA 27.09.	09:00 Uhr Workshop »Mentale Gesundheit in der Ausbildung und im dualen Studium«	Seite 9
MO 29.09.	08:00 Uhr Workshop »Power Pilates«	Seite 10
DI 30.09.	19:30 Uhr Eröffnung der Wochen der seelischen Gesundheit Lesung Kathie Kleff »Wie ich ICH wurde: Der Weg meiner Traumaheilung«	Seite 11
MI 01.10.	10:00 Uhr Impulsvortrag »Stressfaktor Arbeitslosigkeit«	Seite 12
	19:00 Uhr Filmveranstaltung »In die Sonne schauen«	Seite 13
DO 02.10.	18:00 Uhr Workshop »Yoga Walk«	Seite 14
SA 04.10.	17:00 Uhr Workshop »Yin Yoga«	Seite 15
DI 07.10.	17:00 Uhr Zoom-Vortrag »Psychische Folgen des Schlaganfalls«	Seite 16
	16:00 Uhr Kurzvortrag und Schnupperstunde »Tanzen für die Seele – Tango Argentino kennen lernen!«	Seite 17

11. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

MI 08.10.	18:00 Uhr	Kochabend mit Trauernden	Seite 18
	19:00 Uhr	Vortrag » Mit Anlauf in die Trauerpfütze – Kindertrauer verstehen und begleiten«	Seite 19
	19:00 Uhr	Vortrag und Diskussion »Und wer hilft mir?«	Seite 20
DO 09.10.	10:30 Uhr	Vortrag »Familienplanung für Frauen«	Seite 21
	19:00 Uhr	Vortrag »In den sauren Apfel beißen – Wissenswertes zum Thema Essstörungen«	Seite 22
	19:00 Uhr	Workshop »Selbstfürsorge im Alltag – bewusst, achtsam, stärkend«	Seite 23
	17:00 Uhr	Recovery College Gütersloh-OWL »Seelische Gesundheit ist lernbar«	Seite 24
	19:30 Uhr	Vortrag und Diskussion »Psychische Gesundheit und Datenschutz im Netz – Die Elektronische Patientenakte ePA«	Seite 25
FR 10.10.	18:00 Uhr	Essen für Körper und Seele	Seite 26

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:





In einer Welt, die sich ständig verändert und uns täglich vor neue Herausforderungen stellt, ist es wichtiger denn je, nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Seele zu achten. Seelische Gesundheit ist kein Luxus, sondern ein Grundpfeiler unseres Wohlbefindens.

Sie bedeutet nicht, dass wir immer glücklich oder frei von Sorgen sein müssen. Vielmehr geht es darum, innere Stabilität zu finden, sich selbst zu verstehen, Unterstützung anzunehmen und in schwierigen Zeiten nicht den Halt zu verlieren.

Das offene Gespräch über psychische Belastungen und Erkrankungen ist ein wichtiger Schritt, um Stigmatisierung abzubauen und Hilfe zugänglicher zu machen. Jeder Mensch kann betroffen sein und jeder Mensch verdient es, gehört, verstanden und gestärkt zu werden.

Im Laufe des Lebens können zahlreiche individuelle, soziale und strukturelle Faktoren zusammenwirken, die die psychische Gesundheit beeinflussen. Daher ist es essentiell, dass die psychische Gesundheit gefördert und gestärkt wird.

Ich wünsche uns allen den Mut, über seelische Gesundheit zu sprechen, die Kraft, auf uns selbst zu achten und die Solidarität, füreinander da zu sein. Denn echte Stärke zeigt sich nicht im Alleinsein, sondern im Miteinander.

Im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit lade ich Sie herzlich ein, die vielfältigen Veranstaltungen und Angebote zu nutzen. Kommen Sie ins Gespräch, knüpfen Sie Kontakte und zögern Sie nicht, Unterstützung anzunehmen, wenn Sie welche benötigen. Jeder Beitrag zum offenen Umgang mit diesem Thema ist ein wichtiger Schritt zu mehr Verständnis und Achtsamkeit in unserer Gesellschaft.

Allen Organisatoren, Helfern, Kooperationspartnern und Sponsoren, die diese Angebote unterstützen und ermöglichen, sage ich herzlichen Dank. Ich wünsche Ihnen erfolgreiche Wochen der seelischen Gesundheit mit vielen interessanten Begegnungen, Anregungen und lebhaften Diskussionen.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in blue ink that reads "Trepper". The signature is stylized and fluid.

Matthias Trepper
Bürgermeister

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE
DER 11. GÜTERSLOHER WOCHEN
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT



v. l. n. r. Hans-Werner Küster, Nicole Hüske, Gisela Steinbeck,
Anette Harnischfeger, Ursula Rutschkowski, Claudia Mazziotti,
Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller

»KARPALTUNNELSYNDROM«

Unsere Hände sind ein komplexes Instrument. Das funktioniert unter anderem dank des Mittelnervs. Er verläuft durch eine tunnelartige Röhre, die wissenschaftlich Karpaltunnel genannt wird. Gerät dieser Kanal unter Druck, zum Beispiel durch entzündete und geschwollene Fingersehnen, entsteht das oft schmerzhafte Karpaltunnelsyndrom. Welche Behandlungen helfen und wann eine Operation erforderlich ist, erklärt Dr. med. Wolfram Demmer in seinem Vortrag.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Dr. med. Wolfram 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

FREITAG, 26.09.2025

AKTION, KUNST UND OFFENE BEGEGNUNGEN

»MIT GLÜCK UND AKTION DAS LEBEN WAHRNEHMEN«

Einfach mal an- oder innehalten und sich ein paar Minuten Zeit nehmen und vielleicht am »Glück« drehen. (Glücksrad)

Warum soll ich Das???

Um zu verweilen, Glücksmomente wahrzunehmen, Kunst zu bewundern oder einfach nur nette Menschen zu treffen und dabei eine leckere Kaffeespezialität genießen.

Jeder ist herzlich eingeladen

Was: 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



wertkreis  Gütersloh
wirken, werken, wohnen

WORKSHOP

»KLÄNGE UND ACHTSAMKEIT«

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht. (Reset)

Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein. Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich.

In dem angebotenen Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

- Was:** Klangerfahrung mit Achtsamkeit
- 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

Anmeldungen bitte per E-Mail an klangquelleverl@gmail.com oder telefonisch **0176 / 72 64 71 35** oder **05246 / 70 37 40**



SAMSTAG, 27.09.2025

WORKSHOP

»MENTALE GESUNDHEIT IN DER AUSBILDUNG
UND IM DUALEN STUDIUM«

In diesem Workshop lernst du, wie du mit Stress und Belastungen im Ausbildungsalltag umgehst. Wir sprechen über Burnout, psychische Gesundheit und Konflikte am Arbeitsplatz. Außerdem zeigen wir dir, wie du verhindern kannst, dass Arbeitsstress dein Privatleben beeinflusst.

Zielgruppe:

Auszubildende und dual Studierende

Was: 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

Bitte melde dich an unter guetersloh-oelde@igmetall.de



IG Metall Gütersloh-Oelde

WORKSHOP

POWER PILATES

Aktuell erlebt Pilates eine Wiederbelebung. Das bereits sehr alte, herausfordernde und dennoch achtsame Muskeltraining nach J. Pilates ist in aller Munde. Stärkung und Dehnung der Muskulatur in Verbindung mit bewusster Atmung bilden einen idealen Start in den aktiven Tag und die Woche.

Was: Power Pilates

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

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



IMPULSVORTRAG

»STRESSFAKTOR ARBEITSLOSIGKEIT«

Warum geraten wir so oft in Stress und was können wir im Alltag tun, damit wir Stress besser bewältigen und verstehen können? Wir besprechen unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und definieren mit Hilfe der Teilnehmenden den Begriff Stress. Insbesondere wird der Stressfaktor Arbeitslosigkeit hierbei beleuchtet. Daher richtet sich das Angebot vorrangig an Kund:innen des Jobcenters Gütersloh.

Was: 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

Anmeldungen unter aig@teamgesundheit.de

MITTWOCH, 01.10.2025

FILMVERANSTALTUNG

»IN DIE SONNE SCHAUEN«

Einen großen, epochalen Film hat Mascha Schilinski mit »In die Sonne schauen« geschaffen, eine Grand Tour in die feinsten Verzweigungen der Gefühlswelten dieser vier Frauen. »In die Sonne schauen« zielt dabei auch auf unsere Gegenwart und unser sich akut veränderndes Erleben von Geschichte und dem Epochenwandel. Ein Film, der sich tief in unsere Wahrnehmung bohrt und die Sensation dort inszeniert, wo das Empfinden am Flüchtigsten ist: im schnell verblassenden Gefühl von Zeit.

Ein abgeschiedener Vierseitenhof in der Altmark. Die Wände atmen seit über einem Jahrhundert das Leben der Menschen, die hier wohnen, ihren Geschmack, ihr Sein in der Zeit. »In die Sonne schauen« erzählt von vier Frauen aus unterschiedlichen Epochen – Alma (1910er), Erika (1940er), Angelika (1980er) und Nelly (2020er) – deren Leben auf unheimliche Weise miteinander verwoben sind. Jede von ihnen erlebt ihre Kindheit oder Jugend auf diesem Hof, doch während sie ihre eigene Gegenwart durchstreifen, offenbaren sich ihnen Spuren der Vergangenheit – unausgesprochene Ängste, verdrängte Traumata, verschüttete Geheimnisse. Als sich ein tragisches Ereignis auf dem Hof wiederholt, geraten die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart ins Wanken.

Ausgezeichnet mit dem PREIS DER JURY / Cannes 2025! DE 2025; Buch & Regie: Mascha Schilinski, mit Hanna Heckt, Lena Urzendowsky, Laeni Geiseler u. a. 159 Min. / FSK 16

Was: 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



WORKSHOP

YOGA WALK

Ein abendlicher Spaziergang durch die Natur in Verbindung mit leichten Yoga- und Atemübungen kann den Stress des (Arbeits-) Tages abbauen. Durch ein ruhiges Gehtempo sind zwanglose Gespräche, aber auch genussvolles Schweigen möglich.

Was: Yoga Walk

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

SAMSTAG, 04.10.2025

WORKSHOP

YIN YOGA

Diese ruhige, dehnungsorientierte Form des Yoga wirkt auf der körperlichen Ebene entspannend.

Yin Yoga wird auch als Faszien-Yoga bezeichnet.

Lang gehaltene, moderate Dehnungen ermöglichen ein gedankliches Abschalten und wirken wie ein »Rendezvous mit sich selbst«.

Was: Yin Yoga

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

Es ist keine Voranmeldung erforderlich.

ZOOM-VORTRAG

»PSYCHISCHE FOLGEN DES SCHLAGANFALLS«

Die unsichtbaren Folgen eines Schlaganfalls sind für die Betroffenen meist am belastendsten. Dazu gehören Depressionen, Angst und Stress, aber auch Veränderungen in Verhalten und Persönlichkeit wie zum Beispiel eine erhöhte Reizbarkeit.

Der Referent Dr. Simon Ladwig gibt in seinem Vortrag einen Überblick über die häufigsten psychischen Beschwerden nach Schlaganfall und stellt Ansatzpunkte zu deren Bewältigung vor.

Was: Zoom-Termin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Wer: Deutsche Schlaganfall Hilfe
Referent: 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

Anmeldungen mit Stichwort »Digitale Reihe« bei
veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

DIENSTAG, 07.10.2025

KURZVORTRAG UND SCHNUPPERSTUNDE

»TANZEN FÜR DIE SEELE –
TANGO ARGENTINO KENNEN LERNEN!«

Der argentinische Tango ist so schön, weil man ihn aus dem Herzen tanzt, nicht aus dem Kopf. Jedes Paar tanzt seinen eigenen Tango in einer engen Verbindung mit der Musik. Wenn die ersten Takte eines Tangos erklingen, verblasst der Alltag. Dieser ganz besondere Tanz entstand Ende des 19. Jahrhunderts am Rio de la Plata und hat seither eine vielschichtige und weltumspannende Entwicklung genommen.

Wie es dazu kam und welche positiven Wirkungen das Tangotanzes auf Körper und Psyche entfalten kann, beschreibt der Kurzvortrag Tanzen für die Seele (ca. 30 Min.).

Anschließend sind die Besucher:innen eingeladen, in einer Schnupperstunde erste Tangoschritte auszuprobieren (ca. 1,5 Std.).

Was: Kurzvortrag und Schnupperstunde Tango

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

Für die Schnupperstunde bitte leichte Schuhe mit sauberer, glatter Sohle mitbringen, auf denen der Fuß gut drehen kann.

La Guardilla

TANGO INITIATIVE GÜTERSLOH

KOCHABEND MIT TRAUERNDEN

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Droste-Haus und der Ambulanten Hospizgruppe Verl in der Reihe »Woche der seelischen Gesundheit«

Unter Anleitung von Anne-Christine Tichy, Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, und zwei ehrenamtlichen Trauerbegleitenden der Ambulanten Hospizgruppe Verl werden Trauernde an diesem Abend zusammen ein Menü zubereiten. Beim gemeinsamen Kochen und Essen haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, sich untereinander über das Erlebte auszutauschen und ihre Erfahrungen miteinander zu teilen. Erfahrungen zeigen, dass sich der Austausch mit anderen Betroffenen positiv auswirken kann.

Was: Kochabend

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

Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon **05246/29 73**
oder über die Homepage, **Kursnummer 624**



MITTWOCH, 08.10.2025

VORTRAG

»MIT ANLAUF IN DIE TRAUERPFÜTZE –
KINDERTRAUER VERSTEHEN UND BEGLEITEN«

Wenn Kinder trauern, geschieht das oft ganz anders, als Erwachsene es erwarten. Sie springen scheinbar mühelos zwischen Spiel und Schmerz – lachen im einen Moment, schweigen im nächsten, und springen dann mit Anlauf in die »Trauerpfütze«.

Dieser Vortrag gibt Einblick in die besonderen Ausdrucksformen kindlicher Trauer. Was erleben Kinder, wenn sie einen geliebten Menschen oder ein Haustier verlieren? Was brauchen sie – und was besser nicht?

Wir sprechen über typische Reaktionen in verschiedenen Altersstufen und darüber, wie Erwachsene Halt geben können – liebevoll, aufmerksam und ohne zu überfordern.

Auch praktische Fragen werden aufgegriffen: Muss ich mit dem Kind über den Tod sprechen? Was, wenn es gar nicht traurig wirkt? Und wie gehe ich mit meiner eigenen Unsicherheit um?

Ein Abend für alle, die Kinder mit Herz und Verständnis durch schwere Zeiten begleiten möchten – und den Mut haben, mit ihnen gemeinsam durch die Trauerpfütze zu gehen.

Was: Vortrag

Wer: Wolkenschieber Gütersloh e.V.,
Referentin: 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

Um Anmeldung wird gebeten unter kinder@wolkenschieber-ev.de



VORTRAG UND DISKUSSION

»UND WER HILFT MIR?«

Wenn jemand in der engeren Familie unter Depressionen, Ängsten oder einer psycho-affektiven Erkrankung leidet, mit Suchtproblemen kämpft oder eine Demenzerkrankung vorliegt, ist dies für die Angehörigen meist sehr belastend, auch weil es wenig Gelegenheit gibt sich alles von der Seele zu reden und sich auszutauschen.

Wer hört mir zu?

Wo finde ich Entlastung?

Wer hilft mir?

Was macht die Belastung mit mir?

Für diesen Personenkreis wollen wir ein Angebot machen:
Zum Austausch, zum besseren Verstehen und zu Hilfsangeboten.
Wir freuen uns auf Sie.

- Was:** Impulsreferat mit anschließender 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

DONNERSTAG, 09.10.2025

VORTRAG

»FAMILIENPLANUNG FÜR FRAUEN«

Vielleicht sind Sie in einer Partnerschaft, möchten aber zu diesem Zeitpunkt keine Kinder. Vielleicht haben Sie schon Kinder und möchten ein bisschen warten, bis Sie ein weiteres bekommen. Oder Sie wünschen sich kein weiteres Kind.

Dann ist es wichtig zu wissen, welche Möglichkeiten der Familienplanung es gibt. Nicht jede Methode eignet sich für jeden. Trotz aller Auswahl: Es gibt kein Verhütungsmittel, das für alle gleich gut passen würde. Die Ansprüche, Lebensumstände und Prioritäten jeder Frau, jedes Mannes und jeden Paares sind immer unterschiedlich. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, alle Verhütungsmethoden mit ihren Vor- und Nachteilen kennen zu lernen. Auch über Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung im Rahmen von Familienplanung informieren wir Sie.

Was: Vortrag

Wer: Samira Kablo (GiGel-Gesundheitslotsin),
Almuth Duensing (pro familia)

Wo: Diakonie Gütersloh e.V., Kirchstr. 10A, 33330 Gütersloh

Wann: 10:30 Uhr bis 12:15 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen

pro familia
Beratungsstelle Gütersloh

VORTRAG

»IN DEN SAUREN APFEL BEISSEN – WISSENSWERTES
ZUM THEMA ESSSTÖRUNGEN«

Im Fokus der Veranstaltung werden verschiedene Formen der Ess-Sucht stehen. Diese sind gekennzeichnet durch eine vermehrte Aufnahme von Nahrung. Es kommt zu Kontrollverlusten in Bezug auf das Essen, aber es werden keine kompensatorischen Gegenmaßnahmen genutzt wie das Erbrechen, Sport oder Abführmittel. Binge Eating, Grazing und das Night-Eating-Syndrom sind häufig vorkommende Formen der Ess-Sucht. Bei einem Binge-Eating treten Essanfälle meist größerer Mengen auf. Es gibt aber auch Menschen, die kontinuierlich über den Tag hinweg kleine Mengen essen (Grazing oder Nibbling) oder unter nächtlichen Essattacken leiden.

Es handelt sich um komplexe und multifaktorielle Störungen, die häufig schon länger bestehen. Je nach Ausprägung stellt die Symptomatik auch eine Ursache für körperliche Erkrankungen dar, zumeist durch das Übergewicht. Ziele einer psychosomatischen Behandlung sind die Normalisierung des Essverhaltens, die Behandlung körperlicher Folgeerscheinungen und die Beeinflussung zugrundeliegender Schwierigkeiten.

Maika Czekala, Ärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Klinikum Gütersloh, wird in ihrem Vortrag hilfreiche Infos zu den Krankheitsbildern, der Diagnostik und der Therapie geben. Ebenfalls eingehen wird sie auf Zusammenhänge mit einigen anderen psychischen Erkrankungen, die in einer Psychotherapie mitbedacht werden müssen.

Was: Vortrag

Wer: Maika Czekala

Wo: IKK classic, Wiedenbrücker Str. 41, 33332 Gütersloh
(Eingang vom Südring)

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

DONNERSTAG, 09.10.2025

WORKSHOP

»SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG –
BEWUSST, ACHTSAM, STÄRKEND«

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: uns selbst.

Gemeinsam erkunden wir, was Selbstfürsorge wirklich bedeutet – jenseits von »sich etwas gönnen«.

Mit kleinen Übungen, Austausch und Impulsen wollen wir Wege finden, wie Selbstfürsorge auch im stressigen Berufs- oder Familienalltag möglich wird.

Wir freuen uns auf Sie.

Was: Selbstfürsorge – ein Angebot zum Innehalten, Auftanken und Mitnehmen

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

SCHNUPPERANGEBOT

»SEELISCHE GESUNDHEIT IST LERNBAR«
SCHNUPPERANGEBOT IM RECOVERY COLLEGE
GÜTERSLOH-OWL

Wir laden herzlich zu einem Schnupperkurs in das Recovery College Gütersloh-OWL ein. Wir sind eine Bildungseinrichtung für Erwachsene Menschen und bieten Kurse zu Themen der seelischen Gesundheit an. Unsere Angebote stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Man nennt uns auch kurz und knapp »Das Fitnessstudio für die Seele!«
Kommen Sie gerne vorbei und lernen Sie uns kennen!

An diesem Abend erhalten Interessierte einen Einblick in unsere Arbeit und das »CHIME-Modell«, das für Verbundenheit, Hoffnung, Identität, Sinn und Empowerment steht – wichtige Faktoren für die persönlichen Entwicklung. Nach einer kurzen Einführung zum Recovery College geben ausgewählte Impulse aus unseren Kursen Anregungen für Wachstum und seelisches Wohlbefinden.

Was: Schnupperangebot

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

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen unter www.rcgt-owl.de



DONNERSTAG, 09.10.2025

VORTRAG UND DISKUSSION

»PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND DATENSCHUTZ IM NETZ –
DIE ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE EPA«

Die Gesundheitspolitik verspricht sich von der Einführung der ePA viel. Wenn alle Krankheitsbefunde und Therapieverordnungen gesammelt werden, werden Doppeluntersuchungen überflüssig. Das soll Kosten für die Versicherten verringern und Zeit und damit ebenfalls Kosten für die ärztlichen Praxen einsparen. Therapieentscheidungen sollen sicherer und erfolgreicher werden. Gleichzeitig sollen anonymisierte Krankheitsdaten der Forschung zugänglich gemacht werden. In der Öffentlichkeit herrscht große Skepsis über die Sicherheit der Daten. Mitglieder des Vereins Chaos Computer Clubs haben erhebliche Sicherheitsmängel demonstriert.

Zunächst werden die beiden eingeladenen Fachleute über die ePA und ausgewählte Herausforderungen informieren. Einen Schwerpunkt bildet dabei der Umgang mit besonders sensiblen Daten über psychische Erkrankungen. Es schließt sich eine Diskussion mit dem Publikum an.

Was: 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

ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Tradition des Essens für Körper und Seele hält sich, seitdem es die Gütersloher Wochen der seelischen Gesundheit gibt.

Auch in diesem Jahr laden wir herzlich zu dieser Veranstaltung ein, denn das Thema Essen steht im Zusammenhang mit Genuss und Achtsamkeit für die seelische Gesundheit.

Karten für das Essen im Flussbetthotel können zum Preis von 20 Euro bei Frau Steinbeck (Gisela.Steinbeck@lwl.org) erworben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

- Was:** 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)



WEITERE VERANSTALTUNGEN UND INFORMATIONEN

FREITAG, 26.09. BIS FREITAG, 10.10.2025

INFORMATIONSWOCHEN ZUM THEMA »SEELISCHE GESUNDHEIT« IN DER BIGS

Im Rahmen der Wochen zur seelischen Gesundheit sind in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS) vielseitige, kostenfreie Informationsmaterialien zum Thema »Seelische Gesundheit« erhältlich.

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit werden wir für Interessierte, Betroffene sowie Angehörige in der BIGS unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit in Form von Broschüren sowie regionale und überregionale Unterstützungsangebote zusammenstellen. Bei individuellen Fragestellungen recherchieren wir auch gerne für Sie. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen. Sie finden uns während unserer Öffnungszeiten in der 1. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1 in Gütersloh. Telefonisch sind wir an den Öffnungstagen schon ab 10:00 Uhr unter der Telefonnummer **05241/85 28 82** zu erreichen.

Öffnungszeiten der BIGS:

Di, Mi, Do, Fr 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Do 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr



INFORMATION »GÜTERSLOHER INTERKULTURELLE
GESUNDHEITSLOTS:INNEN (GiGel) – GEMEINSAM FÜR EIN
GESUNDES LEBEN IM KREIS GÜTERSLOH«

Das Gesundheitsprojekt »Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen«, kurz GiGel genannt, möchte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern, die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit und für Maßnahmen zur Prävention stärken, um langfristig einen Beitrag zur Reduzierung von Ungleichheiten bezüglich der Gesundheitschancen zu leisten.

Dazu informieren engagierte Migrantinnen und Migranten als interkulturelle Gesundheitslotsinnen und -lotsen in kultursensiblen Informationsveranstaltungen, in der jeweiligen Landessprache oder in deutscher Sprache, über das deutsche Gesundheitssystem sowie über weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention, wie zum Beispiel über »Seelische Gesundheit« oder »Ernährung und Bewegung«. In acht verschiedenen Sprachen sind GiGel-Veranstaltungen derzeit möglich.

Bei Interesse oder Fragen zu GiGel-Veranstaltungen melden Sie sich gerne bei:

Kreis Gütersloh – Abt. Gesundheit

Bianca Birk
Herzebrocker Str. 140, 33334 Gütersloh
Tel.: 05241/85 16 01
E-Mail: b.birk@kreis-guetersloh.de

AWO Kreisverband Gütersloh e.V.

Anila Börger
Königstr. 52, 33330 Gütersloh
Tel.: 0160/93 03 02 63
E-Mail: a.boerger@awo-guetersloh.de









Die Organisation der 11. Gütersloher Wochen
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:



www.deutsche-depressionshilfe.de/guetersloh

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION

Impressum:
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