

12. GÜTERSLOHER WOCHEN **DER SEELISCHEN** **GESUNDHEIT**

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION



5. – 16. Oktober 2026

TERMINÜBERSICHT

MO 05.10.	18:00 Uhr Spieleabend »Spiele und psychische Gesundheit«	Seite 6
	18:30 Uhr Vortrag und Diskussion »Apps auf Rezept – Digitale Hilfe für die Seele«	Seite 7
DI 06.10.	18:00 Uhr Kurzvortrag und Schnupperstunde »Tanzen für die Seele – Tango Argentino kennen lernen!«	Seite 8
MI 07.10.	17:00 Uhr Online-Vortrag »Nicht zu sehen, aber zu spüren – Neurokognitive Schlaganfallfolgen«	Seite 9
	19:00 Uhr Eröffnung der Wochen der seelischen Gesundheit, Filmveranstaltung »Dem Himmel zu nah«	Seite 10
	18:30 Uhr Vortrag und Diskussion »Recovery/Genesung – was unterstützt psychische Gesundheit?« CHIME, ein 5 Säulenkonzept	Seite 11
DO 08.10.	19:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Und wer hilft mir?«	Seite 12
	17:00 Uhr Achtsamer Parkspaziergang – Eine Führung durch den Stadtpark und Botanischen Garten	Seite 13
FR 09.10.	09:00 Uhr Der Wertkreis öffnet seine Türen	Seite 14
	19:00 Uhr Workshop »Selbstfürsorge im Alltag – bewusst, achtsam, stärkend«	Seite 15
MO 12.10.	19:00 Uhr Vortrag »Kindertrauer um ein Haustier«	Seite 16
	19:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Resilienz: So verbessern Sie Ihre Selbstwirksamkeit«	Seite 17

12. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

DI 13.10.	19:30 Uhr Lesung und Diskussion »Teenage Blues: Was Eltern bei depressiven Verstimmungen ihrer Kinder tun können.«	Seite 18
MI 14.10.	19:00 Uhr Vortrag »Depression bei jungen Menschen«	Seite 19
DO 15.10.	17:00 Uhr Dialog »Genesungsbegleitung – Begleitung aus Erfahrung«	Seite 20
	19:00 Uhr Lesung »Tim – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom«	Seite 21
	19:00 Uhr Vortrag »Autismus richtig verstehen!«	Seite 22
	10:30 Uhr Vortrag »Familienplanung für Frauen«	Seite 23
FR 16.10.	14:30 Uhr und 16:15 Uhr Workshop »Klänge und Achtsamkeit«	Seite 24
	18:00 Uhr Essen für Körper und Seele, Abschlussveranstaltung der Wochen der Seelischen Gesundheit	Seite 25

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:





Das Statistische Bundesamt hat jüngst besorgniserregende Zahlen veröffentlicht: Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die häufigste Ursache für stationäre Krankenhausbehandlungen von Kindern und Jugendlichen. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Zahl der Behandlungen erneut gestiegen. Depressive Erkrankungen stellen dabei die häufigste Diagnose dar. Gerade deshalb ist es wichtig, frühzeitig über psychische Gesundheit zu sprechen, Unterstützung anzubieten und jungen Menschen zu zeigen, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind. In Gütersloh greift die Woche der Seelischen Gesundheit dieses wichtige Thema nun auf.

Die 12. Ausgabe der Aktionstage vom 5. bis 16. Oktober in Gütersloh widmet sich dem Schwerpunkt **»Psychische Gesundheit bei jungen Menschen«**. Sie lädt dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, Wissen zu erweitern, Vorurteile abzubauen und gemeinsam Wege zu entdecken, wie seelische Gesundheit gestärkt werden kann. Denn psychische Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes, selbstbestimmtes Leben. Sie ermöglicht es uns, Herausforderungen zu bewältigen, Beziehungen zu gestalten und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Umso wichtiger ist es, ihr Aufmerksamkeit zu schenken – gerade in einer Zeit, in der viele Menschen, insbesondere junge Menschen, unter den Belastungen des Alltags, gesellschaftlichen Veränderungen und wachsenden Erwartungen stehen.

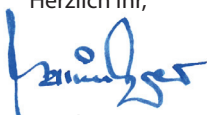
Das abwechslungsreiche Programm bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich zu informieren, auszutauschen und neue Perspektiven kennenzulernen – von Vorträgen und Lesungen über Filmvorführungen bis hin zu kreativen und bewegungsorientierten Angeboten. Es richtet sich an Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und alle Interessierten. Denn psychische Gesundheit ist ein Thema, das uns alle angeht. Mein Appell an junge Menschen: Nutzt dieses Angebot!

Mein herzlicher Dank gilt den vielen engagierten Institutionen, Vereinen, Initiativen und Ehrenamtlichen, die diese Aktionswoche in Gütersloh mit großem Einsatz gestalten. Ihr Engagement trägt dazu bei, Menschen zu vernetzen, Unterstützung sichtbar zu machen und das Bewusstsein für seelische Gesundheit in unserer Stadt weiter zu stärken.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern inspirierende Begegnungen, interessante Impulse und den Mut, offen über psychische Gesundheit zu sprechen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Verständnis, Wertschätzung und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich werden.

Ich wünsche der Woche der Seelischen Gesundheit einen erfolgreichen Verlauf und viele interessierte Gäste.

Herzlich Ihr,



Matthias Trepper
Bürgermeister

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE
DER 12. 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

SPIELEABEND

»SPIELE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT«

Spiele zu spielen, das kann für die psychische Gesundheit sehr förderlich sein. Spiele eignen sich nicht nur für Spaß und Unterhaltung in der Freizeit, ebenso dienen sie zur Ablenkung bei den Alltagsproblemen.

Zusätzlich bewirkt das Spielen eine Stärkung der Kommunikation untereinander und fördert auch noch die sozialen Bindungen. Hierbei spielt die Auswahl der Spiele eine große Rolle. So kann ein Spiel das logische Denken sowie auch die Fähigkeit zur Problemlösung fördern. Ein Puzzle beispielsweise eignet sich bestens zur Konzentrationsförderung.

Weitere positive Effekte beim Spielen sind das Anwenden und Einüben verschiedener Kommunikationsmöglichkeiten (Sprache, Gestik, Mimik, Zeichnen, Pantomime) oder auch die Zusammenarbeit im Team mit anderen Personen. Dabei können ganz unterschiedliche Emotionen entstehen, sogar Stress abgebaut oder Aggressionen abgelenkt werden.

Vergessen darf man insbesondere auch nicht den Aspekt der Kreativität, die durch das Spielen sehr gefördert werden kann.

Alles zusammen sind dies wichtige Elemente für das Selbstverständnis und das Selbstbewusstsein.

Was: Spieleabend

Wer: Selbsthilfegruppen Angst, Panik und Depressionen

Wo: Wolpertinger, Blessenstätte 25, 33330 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Mit Bitte um Anmeldung unter **0151/20227038**.



MONTAG, 05.10.2026

VORTRAG UND DISKUSSION

»APPS AUF REZEPT – DIGITALE HILFE FÜR DIE SEELE«

Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGAs, können bei psychischen Belastungen und Erkrankungen eine Ergänzung zu bestehenden Behandlungsangeboten sein.

Doch was steckt hinter diesen »Apps auf Rezept«? Wie bekommt man Zugang, wer trägt die Kosten, und für wen können solche Angebote hilfreich sein?

In diesem Vortrag geben Dirk Langert und Dr. Fabian Klein einen verständlichen Überblick über DiGAs im Bereich der seelischen Gesundheit.

Es geht um Einsatzmöglichkeiten, Wirksamkeit, Chancen und Grenzen digitaler Angebote. Außerdem wird erläutert, wie sich die Nutzung von DiGAs entwickelt, welche Wege zur Verordnung oder Beantragung bestehen und worauf Versicherte achten sollten.

Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Diskussion.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Dirk Langert (Regionaldirektor IKK classic),
Dr. Fabian Klein (Therapeutische Leitung Klinik für Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh)

Wo: LWL-Klinikum, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh
(Ambulanzzentrum Haus 1, Bibliothek)

Wann: 18:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



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.

Anschließend sind die Besucher:innen eingeladen, in einer Schnupperstunde erste Tangoschritte auszuprobieren.

- Was:** Tango Argentino kennen lernen
Wer: Vortrag: Dr. med. Christiane Rasmus
Schnuppern: Hildegard Winkler und Michael Buchner
Wo: La Guardilla, Im Fächtei 150, 33334 Gütersloh (Haus 58)
Wann: Kurzvortrag: 18:00 Uhr
Schnuppern: 18:30 Uhr bis 19:30 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

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

MITTWOCH, 07.10.2026

ONLINE-VORTRAG

»NICHT ZU SEHEN, ABER ZU SPÜREN –
NEUROKOGNITIVE SCHLAGANFALLFOLGEN«

Nicht alle Schlaganfall-Folgen sind auf den ersten Blick sichtbar. So sind neurokognitive Störungen nach Schlaganfall, zum Beispiel Sprech-, Seh- und Planungsstörungen, für das Umfeld oft auf den ersten Blick nicht zu erkennen – doch die Betroffenen spüren sie im Alltag deutlich. »Neurokognitive Störungen sind Netzwerkstörungen – die einzelnen Netzwerke des Gehirns sind nicht mehr so gut miteinander verbunden wie vor dem Schlaganfall«, weiß Dr. Thomas Herberhold.

Der Experte von der Schön Klinik Vogtareuth nimmt sich Zeit für Ihre Fragen rund um die neurokognitiven Schlaganfall-Folgen. Er erklärt Ihnen, welche Störungen dazu gehören und wie neurokognitive Störungen nach einem Schlaganfall festgestellt werden können. Ergänzend werden therapeutische Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Was: Online-Vortrag

Wer: Dr. Thomas Herberhold (Chefarzt Fachzentrum für pädiatrische Neurologie, Neuro-Rehabilitation und Epileptologie, Schön Klinik Vogtareuth)

Wo: Digital

Wann: 17:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldungen sind möglich ab Mitte August über folgenden Link:

www.schlaganfall-hilfe.de/de/das-tun-wir/aktivitaeten/digitale-veranstaltungen-der-schlaganfall-hilfe



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

ERÖFFNUNG DER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

FILMVERANSTALTUNG »DEM HIMMEL ZU NAH«

Annina Furrer hat nach dem Suizid ihres Bruders – es war bereits der zweite Suizid eines Geschwisters – eine Spurensuche in der Familie unternommen, um herauszufinden, wann denn »Sand ins Getriebe« gekommen sei.

Mit ihrem lebensbejahenden Dokumentarfilm verarbeitet sie den Schmerz, und fächert in Gesprächen mit der Mutter und dem Bruder sowie über Briefe, Fotos und Tonbandaufnahmen ihres verstorbenen Bruders eine Familiengeschichte voller Schicksalsschläge auf, welche die Suizide zwar nicht restlos erklären, aber wenigstens nachvollziehbar machen.

Gast: Regisseurin Annina Furrer

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



MITTWOCH, 07.10.2026

VORTRAG UND DISKUSSION

»RECOVERY/GENESUNG –
WAS UNTERSTÜTZT PSYCHISCHE GESUNDHEIT?«
CHIME, EIN 5 SÄULENKONZEPT

Das Recovery Konzept basiert auf einem 5 Säulen-Rahmenwerk. Es ist hilfreich, um sich selbstwirksam oder im therapeutischen Prozess fokussiert stabilisierenden und heilenden Aspekten psychischer Genesung zuwenden zu können.

Unterstützende Modelle, wie achtsames Selbstmitgefühl nach Kristin Neff, das System der inneren Familie nach Richard Schwartz oder auch mitfühlendes Hinterfragen nach Gabor Mate, die alle einen traumasensiblen Umgang beinhalten, werden in diesem Kontext vorgestellt.

Hilfreiche Fragen und Herangehensweisen, um ungeliebte Verhaltensmuster zu verstehen und im Konsens verändern zu können.

Wir freuen uns auf Sie.

- Was:** Impulsreferat mit anschließender Diskussion
- Wer:** Heike Wilms (Krisendienst für den Kreis Gütersloh e.V.)
- Wo:** Industrie Café, Friedhofstr. 29, 33330 Gütersloh
- Wann:** 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
- Kosten:** Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

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, 08.10.2026

ACHTSAMER PARKSPAZIERGANG

EINE FÜHRUNG DURCH DEN STADTPARK
UND BOTANISCHEN GARTEN

Der Gütersloher Stadtpark und Botanische Garten wurden vor rund 115 Jahren als Volkspark und zum Zwecke der Erholung der Gütersloher Bürger angelegt.

Lass dich durch unseren wunderschön gestalteten Park führen und erlebe ein Stück Natur mitten in der Stadt! Entspanne dich bei einem erholsamen Parkspaziergang!

Es wird eine kurze Einleitung mit Informationen über den Park geben. Mit Hilfe von Texten, Gedichten und Meditationen an verschiedenen Orten im Park lassen wir uns nach und nach auf die Parkumgebung ein. Wir versuchen, uns auf unsere Sinne zu konzentrieren: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was fühlst du? Wie geht es dir? Es wird Stillezeiten geben und Momente, in denen wir uns in achtsamer Wahrnehmung üben. Jede(r) ist herzlich eingeladen.

Was: Achtsamer Parkspaziergang

Wer: Larissa Lakämper (Natur- und Achtsamkeitstrainerin,
Mitglied Förderkreis Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh e.V.)

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

Wann: 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Der 1996 gegründete Förderkreis Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh e.V. unterstützt sowohl ideell als auch finanziell Pflege, Erhalt und Entwicklung. Weitere Informationen befinden sich auf der Homepage des Förderkreises Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh e.V.: www.stadtpark-guetersloh.de



TAG DER OFFENEN TÜR

DER WERTKREIS ÖFFNET SEINE TÜREN

Zur Woche der seelischen Gesundheit Am Aktionstag öffnet die Wertkreis Gütersloh gGmbH von 09:00 bis 12:00 Uhr ihre Türen im Verwaltungsgebäude am Heidkamp 20.

Im Mittelpunkt steht das Thema Teilhabe am Arbeitsleben.

Die Veranstaltung möchte Berührungsängste abbauen und zeigen, wie moderne Werkstätten für Menschen mit Behinderung Perspektiven bieten.

Der Wertkreis heißt alle Interessierten herzlich willkommen.

Was: Tag der offenen Tür

Wer: wertkreis Gütersloh gGmbH

Wo: Verwaltungsgebäude am Heidkamp 20, 33334 Gütersloh

Wann: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldungen bis zum 05.10.2026 unter der Nummer **05241/95 05 114**.

FREITAG, 09.10.2026

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 Girissen (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

VORTRAG

»KINDERTRAUER UM EIN HAUSTIER«

Der Verlust eines geliebten Haustiers kann für Kinder eine tiefgreifende emotionale Erfahrung sein. Haustiere sind oft enge Begleiter, die den Alltag bereichern, Freude schenken und Trost spenden. Wenn ein Tier stirbt, erleben Kinder häufig ihren ersten bewussten Kontakt mit dem Tod – eine Situation, die viele Fragen, Gefühle und Unsicherheiten mit sich bringt. In der Trauer kann eine Vielzahl von Emotionen wie Trauer, Wut oder Verwirrung auftreten. In diesem Vortrag möchten wir darüber sprechen, wie Eltern und andere Bezugspersonen ihre trauernden Kinder in dieser schweren Zeit bestmöglich unterstützen können. Wir stellen Strategien vor, die den Kindern helfen, mit dem Verlust umzugehen und ihn zu verarbeiten.

Zielgruppe:

Eltern, Großeltern, Haupt- und Ehrenamtliche in der Trauerarbeit

Was: Vortrag

Wer: Wolkenschieber Gütersloh e.V., Referentinnen:
Linda Hüllbrock (Familientrauerbegleiterin),
Vera Keßeler (Trauerbegleiterin, Resilienz Coach)

Wo: Winkelstr. 1, 33332 Gütersloh (1. OG, nicht barrierefrei)

Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

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



MONTAG, 12.10.2026

VORTRAG UND DISKUSSION

»RESILIENZ: SO VERBESSERTEN SIE IHRE SELBSTWIRKSAMKEIT«

In diesem Vortrag geben wir wertvolle Tipps, wie wir in einer Krisensituation und im Alltag unsere Ressourcen mobilisieren können.

Denn Resilienz bedeutet mehr als Gelassenheit und ein dickes Fell. Es geht darum, Strategien zu entwickeln, um Krisen zu verhindern und aus ihnen herauszufinden und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Linda Menge (Psychologische Beraterin und Mentalcoach)

Wo: Klinikum Gütersloh, Reckenberger Str. 19, 33332 Gütersloh (Vortragssaal)

Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



KLINIKUM GÜTERSLOH

LESUNG UND DISKUSSION

»TEENAGE BLUES: WAS ELTERN BEI DEPRESSIVEN
VERSTIMMUNGEN IHRER KINDER TUN KÖNNEN.«

»So vielfältig wie wir fühlen, so vielfältig ist das Gesicht einer depressiven Verstimmung oder Depression. Wahrscheinlich wird dir als Erstes auffallen, dass etwas nicht stimmt, dass etwas anders ist. Manchmal ist es nur so ein vages Bauchgefühl, dass es deinem Kind nicht gut geht.« Autorin Melanie Hubermann.

Wenn Teenager länger antriebslos und schwermütig sind, sich zurückziehen oder Schlafprobleme haben, kann das auf eine depressive Verstimmung hinweisen. Damit in Zusammenhang können eine Essstörung, Suizid-Gedanken, übermäßiger Social-Media-Konsum, Mobbing oder selbstverletzendes Verhalten stehen. Je früher behandelt wird, desto eher kann einer chronifizierten Depression vorgebeugt werden.

Basierend auf ihrer Arbeit als systemische Familientherapeutin teilt Melanie Hubermann ihre Erfahrungen über Ängste, Einsamkeit oder Überforderung als Auslöser für depressive Verstimmungen bei Jugendlichen. Sie erklärt, wie Eltern erkennen, ob ihr Kind einfach die Pubertät durchlebt oder ob es fachliche Hilfe braucht und wie sie diese finden. Aber auch, wie sie als »Leuchtturmeltern« Orientierung und Halt geben können – mit zahlreichen Tools und Tipps aus ihrer therapeutischen Praxis für Familienleben, Schulalltag, Therapien und Ärzte.

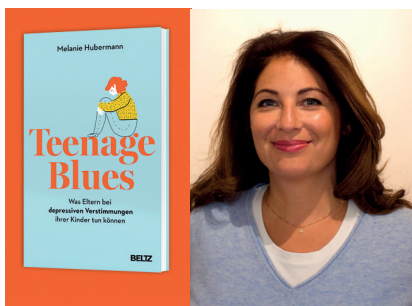
Was: Lesung

Wer: Melanie Hubermann

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Stadtbibliothek Gütersloh
DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS

MITTWOCH, 14.10.2026

VORTRAG

»DEPRESSION BEI JUNGEN MENSCHEN«

Wie häufig kommt die Depression bei jungen Menschen vor? Wie äußert sich die Depression bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zum Erwachsenenalter? Was sind Frühwarnzeichen? Welche Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Diese Fragen werden im Vortrag von Priv.-Doz. Dr. med. Manuel Föcker diskutiert.

Was: Vortrag

Wer: Privatdozent Dr. med. Manuel Föcker (Chefarzt und ärztlicher Leiter der LWL Kinder- und Jugendpsychiatrie am Campus Gütersloh)

Wo: Evangelisch Stiftisches Gymnasium, Feldstr. 13, 33330 Gütersloh (Aula)

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

TRIALOG

»GENESUNGSBEGLEITUNG – BEGLEITUNG AUS ERFAHRUNG«

Genesungsbegleitende sind die jüngste Berufsgruppe in der psychiatrischen Versorgungslandschaft. Menschen mit eigener Krisenerfahrung in neuer, unterstützender Rolle. Doch wie gut gelingt der Seitenwechsel wirklich? Stehen sie bloß zwischen allen Stühlen oder gelingt genau durch ihre besondere Position mehr Verbindung, Verständnis und ein neuer Blick auf psychische Krisen?

Wir sprechen über Erwartungen, Hoffnungen und Ängste – bei Patienten und Patientinnen, Angehörigen und Fachpersonal. Was gelingt bereits? Wo hakt es noch? Und was braucht es, damit Genesungsbegleitung auf einem guten Weg bleibt?

Ein offener Trialog für alle: Betroffene, Angehörige, Fachpersonal und alle, die zuhören, mitreden und mitdenken möchten.

Eintritt frei und ohne vorherige Anmeldung!

Alle sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Was: Trialog

Wer: Recovery College Gütersloh-OWL

Wo: LWL-Klinikum Gütersloh, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh
(Recovery College Haus 38)

Wann: 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



DONNERSTAG, 15.10.2026

LESUNG

»TIM – EIN LEBEN MIT DEM FETALEN ALKOHOLSYNDROM«

Monika Reidegeld ist Adoptivmutter zweier erwachsener Söhne. Einer davon ist Tim. Bis ihr Sohn mit bereits 32 Jahren eine Diagnose erhält, ahnt niemand, dass er an einer unsichtbaren und vielfach unbekannten Behinderung namens Fetales Alkoholsyndrom (FASD) leidet. Diese kann auftreten, wenn Frauen in der Schwangerschaft selbst kleinste Mengen Alkohol konsumieren. Die Autorin, unfreiwillig zur Expertin für FASD geworden, beschreibt in ihrem Buch »Tim – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom« (Edition Blaes 2022) die familiäre Verzweiflung, aber auch Tims erstaunliche Entwicklung. Mit ihrem Buch möchte sie dazu beitragen, dass die zu 100% vermeidbare Behinderung aus einem Nischendasein ins Licht der Öffentlichkeit getragen und somit sichtbar wird.

Was: Lesung

Wer: Recovery College Gütersloh-OWL/BSK

Wo: Bernhard-Salzmann-Klinik, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Web: www.rcgt-owl.de



VORTRAG

»AUTISMUS RICHTIG VERSTEHEN!«

Was ist Autismus? Ein psychiatrisches Störungsbild, eine Behinderung oder doch eine Art Modediagnose? Ist nicht jede Person irgendwie ein wenig autistisch? Viele Filme, Medien und Bücher zeichnen ein Bild von Autismus, welches »nerdig« und »sozial unbeholfen sein« in den Vordergrund stellt, und immer mehr Menschen fühlen sich dem »Spektrum« zugehörig. Und was genau ist denn eigentlich das »Autismus-Spektrum«, was sind darin Kanner-Autismus oder Asperger-Syndrom? Eine der aber wohl wichtigsten Fragen ist: Wie lebt es sich als eine von Autismus betroffene Person?

Martin Kuss, Dipl. Psychologe am LWL-Klinikum Gütersloh und Jonas Riedel, Betroffener und Co-Ansprechpartner der Autismus-Selbsthilfegruppen in Gütersloh möchten darüber aufklären, was Autismus ist und wie der Alltag für Menschen mit Autismus aussieht. Sie wollen Verständnis wecken und in dem Vortrag die oben genannten Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten: aus der Betroffenenperspektive und der Perspektive der Helfersysteme und Familien.

Schließlich werden auch die Versorgungs- und Hilfsstrukturen besprochen: Wo gibt es Anlaufstellen zur Beratung, zur Diagnostik, wo und welche Unterstützungs- und Behandlungsangebote gibt es? Wohin kann ich mich als von Autismus betroffene Person wenden, wenn ich mich mit anderen Betroffenen austauschen oder mich für die Rechte und Unterstützungsstrukturen für Menschen mit Autismus engagieren möchte? Aber auch: Wie kann ich selbst Personen mit Autismus in meinem Umfeld im Alltag ggf. unterstützen?

Die beiden Referenten sind sich einig: Sie wünschen sich, dass alle am Ende der Veranstaltung »Autismus richtig verstehen!«

Was: Vortrag

Wer: Martin Kuss, Jonas Riedel

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

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



DONNERSTAG, 15.10.2026

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

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. 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 lade ich die Teilnehmer:innen zu dieser Schnupperstunde ein. Anhand von praktischen Übungen erfahren wir die Klänge ganz individuell und unmittelbar.

- Was:** Klangerfahrung mit Achtsamkeit
- Wer:** Maria Wöstemeyer Hampe (MBSR-Achtsamkeit Lehrerin und Klangtherapeutin/Ausbilderin für therapeutische Klangmassagen)
- Wo:** Klangquelle Verl, Goethestr. 21, 33415 Verl
- Wann:** 1. Gruppe von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
2. Gruppe von 16:15 Uhr bis 17:45 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 / 812 56**



FREITAG, 16.10.2026

ABSCHLUSSVERANSTALTUNG DER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Zum Ausklang der Wochen der Seelischen Gesundheit laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Abschlussabend ein. In entspannter Atmosphäre möchten wir die vielfältigen Eindrücke, Erkenntnisse und Begegnungen der vergangenen Tage aufgreifen und Raum für Gespräche schaffen.

Statt eines klassischen Abendessens erwarten Sie eine Auswahl an Canapés sowie Getränken. Diese offene Form bietet die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und die Themen der Woche gemeinsam nachklingen zu lassen.

Karten für die Veranstaltung im Flussbetthotel können zum Preis von 20 Euro bei Frau Steinbeck (Gisela.Steinbeck@lwl.org) erworben werden. Getränke sind im Preis nicht enthalten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir freuen uns auf einen anregenden Abend mit Ihnen.

- Was:** Essen für Körper und Seele
Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.
Wo: Flussbetthotel, Wiesenstr. 40, 33330 Gütersloh
Wann: 18:00 Uhr
Kosten: 20 Euro



DIENSTAG, 06.10. BIS DONNERSTAG, 15.10.2026

INFORMATIONSWOCHEN ZUM THEMA

»SEELISCHE GESUNDHEIT« IN DER BIGS

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

Neben Handlungshilfen zum eigenen Umgang mit der seelischen Gesundheit finden Interessierte, Betroffene sowie Angehörige an einem Infotisch im Erdgeschoss der Stadtbibliothek Gütersloh unterstützende Informationen zur seelischen Gesundheit sowie zu regionalen und überregionalen Unterstützungsangeboten und Selbsthilfegruppen.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit, in zahlreichen Büchern zu diesen Themen zu stöbern oder diese über die Stadtbibliothek auszuleihen.

Bei Fragen oder Gesprächsbedarf melden Sie sich gerne während unserer Öffnungszeiten in der BIGS. Sie finden uns in der 1. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1 in Gütersloh.

Öffnungszeiten der BIGS:

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

Do 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Zu den Öffnungszeiten sind wir telefonisch bereits ab 10:00 Uhr unter der Nummer **05241/85 28 82** zu erreichen. Gerne können Sie uns auch per E-Mail an **biggs@kreis-gutersloh.de** kontaktieren.



WEITERE VERANSTALTUNGEN UND INFORMATIONEN

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

Das Gesundheitsprojekt »Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen«, kurz GiGel, möchte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte den Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern und ihre Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit sowie für Maßnahmen zur Prävention stärken. Langfristig soll damit ein Beitrag zur Verringerung gesundheitlicher Ungleichheiten geleistet werden.

Engagierte Migrant:innen informieren als interkulturelle Gesundheitslots:innen in kultursensiblen Informationsveranstaltungen in ihrer jeweiligen Landessprache oder auf Deutsch über das deutsche Gesundheitssystem sowie über weitere Themen der Gesundheitsförderung und Prävention, beispielsweise »Seelische Gesundheit« oder »Ernährung und Bewegung«.

GiGel-Veranstaltungen sind derzeit in acht verschiedenen Sprachen 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



Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen

Die Organisation der 12. Gütersloher Wochen
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:



Stadt **Bibliothek** Gütersloh
DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS



Gütersloh



KLINIKUM GÜTERSLOH

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



wert**kreis** Gütersloh
wirken, werken, wohnen



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



pr.familia
Beratungsstelle Gütersloh



GiGel

Gütersloher interkulturelle Gesundheitslots:innen

ikk classic



KRIESENDIENST
FÜR DEN KREIS GÜTERSLOH

FLUSSBETT
Hotel
...natürlich herzlich



La Guardilla

TANGO INITIATIVE GÜTERSLOH



Wolkenzieher e.V.



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

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-Versmold, IBAN DE55 4785 0065 0000 4971 40