



**Zusammen
sind wir
stark!**

Aktuelle Themen

20. Selbsthilfetag am Sonntag,
den 03.09.2017 von 10-18 Uhr in
Steinhagen

Neue Selbsthilfegruppe:
Lungenfibrose

Neue Selbsthilfegruppe: Krebs

Wenn Sehnen überlastet sind –
Tennisellenbogen,
Achillessehnenüberreizung & Co

Selbstbestimmt leben mit dem
Persönlichen Budget

In der Arztpraxis auch an
Selbsthilfe denken – Workshop
für medizinische Fachangestellte

Ehrenamtliche sollen nach
Schlaganfall helfen

Seminare für Selbsthilfegruppen
VHS Gütersloh

Seminare für Selbsthilfegruppen
VHS Reckenberg-Ems

Treff für Ehrenamtliche aus
Gütersloh des BürgerKollegs

Selbsthilfegruppen im Kreis
Gütersloh

Kontaktdaten

Hallo,

der Sommer strebt seinem Höhepunkt entgegen und die Sommerferien gehen langsam zu Ende.

Zeit für neue Projekte,- und so lesen Sie auch in dieser Ausgabe wieder über aktuelle Gruppengründungen, über Mut und Engagement, über gegenseitige Stärkung und Unterstützung und nicht zuletzt über die bunte Vielfalt der Selbsthilfe.

In der Hoffnung, dass auf den verregneten Juli ein schöner Spätsommer folgt, wünschen wir Ihnen noch viele sonnige Sommertage und eine kurzweilige, informative Lektüre des Newsletters.

Ihr Team der BIGS

20. Selbsthilfetag am Sonntag, den 03.09.2017 von 10-18 Uhr in Steinhagen

Eine chronische Erkrankung, eine Behinderung oder auch psychische und soziale Probleme, all diese Umstände können zu beträchtlichen Veränderungen im Alltag von Betroffenen und Angehörigen führen. Das Verstehen einer Erkrankung, die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität, eine Anpassung der Ernährung oder der Umgang mit dem Problem sind gefordert. Ist man dabei auf sich allein gestellt, fällt das oftmals schwer, in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gelingen diese Dinge sehr viel leichter. Aus diesen Gründen kommen Selbsthilfegruppen eine besondere Bedeutung im Umgang mit einer Erkrankung oder anderen ungewohnten Lebensumständen zu.



Am Selbsthilfetag, **Sonntag, den 03.09.2017 von 10-18 Uhr** in



Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.):
Jenny von Borstel (Beratung),
Katja Prause (Beratung),
Diana Ortkras (Verwaltung)

BIGS - Bürgerinformation
Gesundheit und
Selbsthilfekontaktstelle
des Kreises Gütersloh
Blessenstätte 1 | 33330
Gütersloh

Tel.: 0 52 41 | 82 35 86
Fax: 0 52 41 | 85 34 100
E-Mail: biggs@gt-net.de

Sprechzeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.30
Uhr
Di., Do. 14.30 - 18.00 Uhr
und nach Absprache.

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Gütersloh

vhs Gütersloh

In Kooperation mit der VHS
Gütersloh hat die BIGS einige
Veranstaltungen aus dem VHS-
Programm für Selbsthilfegruppen
als empfehlenswert ausgewählt.

Wenn die Stimme stimmt - für Frauen

Übungsprogramm für eine
gesunde, belastbare Stimme
Ab Donnerstag, 21.09.2017,
19.30 – 21.00 Uhr (10 Termine)

Be aware! AchtsamSein

Gruppe für junge Frauen von 16-
19 Jahren: Girls only
Samstag, 07.10.2017, 10.00 –
13.00 Uhr (1 Termin)

**Frauenkräfte -
Kontakt.Bewusst.Sein**

Steinhagen im Rahmen des Heidefestes, informieren rund 45
Selbsthilfegruppen und soziale Einrichtungen aus dem Kreis
Gütersloh an ihren Präsentationsständen. Die Veranstaltung richtet
sich an alle Bürgerinnen und Bürger, Patienten, Angehörige,
Professionelle oder Interessierte.

Mit einer Mischung aus Informationen, Mitmachaktionen
(Rettungssimulator, Kunstevent, Rauschbrillen) und kostenlosen
Gesundheitschecks (Blutdruckmessung) sowie Spielaktionen für
Kinder wird ein buntes Programm angeboten, das für Jeden etwas
zu bieten hat.

Organisatoren sind die Selbsthilfegruppen der Region und die BIGS.

Den Flyer zum Selbsthilfetag können Sie [hier runterladen](#).

Weitere Infos finden Sie auch [hier](#).

Neue Selbsthilfegruppe: Lungenfibrose



Lungenfibrose ist eine
seltene, chronisch
verlaufende
Lungenerkrankung, deren
Ursache oft unbekannt ist.

Zum Erfahrungsaustausch
über mögliche Ursachen,
Behandlungsansätze,
Verläufe und
Umgehensweisen mit der

Erkrankung laden wir Betroffene und Angehörige herzlich zu unseren
Treffen ein.

Jeden letzten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr im
Gemeinschaftsraum des Vereins „SoVital e.V.“, Bismarckstr. 64,
33330 Gütersloh.

Neue Selbsthilfegruppe: Krebs

Die Diagnose Krebs und
deren Behandlung ist eine
einschneidende Veränderung
im Leben der Betroffenen.

In der neuen
Selbsthilfegruppe können
sich interessierte Betroffene
über den Umgang mit der
Erkrankung, Möglichkeiten
der Behandlung und
psychoziale Probleme austauschen. Darüber hinaus sollen auch
Freizeitaktivitäten wie miteinander Spazieren gehen, Besuch eines
Café und weitere gemeinsame Unternehmungen stattfinden.



Die Gruppe wendet sich an Frauen und Männer, die lernen wollen
mit der Krebserkrankung zu leben.

Interessierte Betroffene sind eingeladen zu unseren Treffen
jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15:00 Uhr in das Klinikum
Gütersloh, Saal im Neubau, Reckenberger Str. 19, zu kommen.

für junge Frauen (ab 20 Jahren)
ab Dienstag, 10.10.2017, 18.00 –
19.30 Uhr (5 Termine)

www.vhs-gt.de

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Reckenberg-Ems

vhs

Recken-
berg-
Ems.

Volkshochschule
Reckenberg-Ems gem. GmbH

In Kooperation mit der VHS
Reckenberg-Ems hat die BIGS
einige Veranstaltungen aus dem
VHS- Programm für
Selbsthilfegruppen als
empfehlenswert ausgewählt.

Adipositas

Vortrag: Mittwoch, 05.07.2017,
20.00 – 22:00 Uhr

www.vhs-re.de

Treff für Ehrenamtliche aus Gütersloh des BürgerKollegs


BürgerKolleg
GÜTERSLOH
Wir machen Bürger stark für das Ehrenamt

Mittwochs, alle zwei Monate,
laden wir alle Ehrenamtlichen in
Gütersloh herzlich zum
Austauschen, Netzwerken,
Klönen und Voneinander-Lernen
ein.

Die Themen beim BürgerKolleg-
Treff bringen Sie ein
(entsprechend Ihrer Anliegen und
Fragestellungen).

Folgende Themen sind immer relevant:

- Aufbau und Pflege von
Netzwerken
- gegenseitige
Unterstützung
- Ansprechpartner finden

Wenn Sehnen überlastet sind – Tennisellenbogen, Achillessehnenüberreizung & Co



Fast jeder hat es schon
einmal erlebt: überreizte,
schmerzende Achillessehnen
oder Ellbogen.

„Was hilft, wenn Sehnen
überlastet sind?“, „Was kann
man vorbeugend tun?“ sind
Fragen, die in dem Vortrag
behandelt werden.

Die BIGS hat zu diesem
Thema Dr. med. Ingo Meyer

am **Donnerstag, den 14.09.17 um 19 Uhr** eingeladen. Dr. Meyer ist
Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie und ist am
Orthopädicum Gütersloh tätig. Alle Interessierten sind herzlich
eingeladen diesen Vortrag zu besuchen.

**Anders als in unserem BIGS-Flyer und auf den BIGS-Plakaten
angekündigt, wird dieser Vortrag in den Räumen der IKK
classic, Wiedenbrücker Str. 41 in Gütersloh stattfinden.**

Eine Anmeldung für den Vortrag ist nicht erforderlich.

Selbstbestimmt leben mit dem Persönlichen Budget

Menschen mit
Behinderungen haben einen
individuellen Anspruch auf
Leistungen zur Rehabilitation
und gleichberechtigten
Teilhabe. Und sie haben ein
Recht darauf, über ihr Leben
selbst zu bestimmen. Um
diese Selbstbestimmung geht
es beim Persönlichen
Budget.



Auf Einladung der BIGS wird Herr Mesut Can, gemeinsam mit
Bettina Benz und Jaqueline Mugaragu-Lamprecht, **am Donnerstag,
den 12.10.2017 um 19 Uhr**, zu diesem Thema referieren. Alle drei
Referenten sind Mitarbeiter des **KSL-OWL (Kompetenzzentrum
Selbstbestimmt Leben)**.

Anstelle von Dienst- und Sachleistungen kann im Rahmen des
Persönlichen Budgets eine Geldleistung gewählt werden. Hieraus
bezahlen Menschen mit Behinderung die Aufwendungen, die zur
Deckung ihres persönlichen Hilfebedarfs erforderlich sind. Das
Wunsch- und Wahlrecht der behinderten Menschen steht dabei im
Vordergrund. Als Expertinnen und Experten in eigener Sache
entscheiden sie somit selbst, welche Hilfen für sie am besten sind
und welcher Dienst und welche Person, zu dem von ihnen
gewünschten Zeitpunkt, eine Leistung erbringen soll. Diese
Wahlfreiheit fördert die Selbstbestimmung behinderter Menschen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Anders als in unserem BIGS-Flyer und auf den BIGS-Plakaten

- Fördermöglichkeiten/ Antragsstellung
- Kooperationen mit Unternehmen
- und, und, und, ...

Nächster Treff ist **am Mittwoch, 6. September, 18.00-19.30 Uhr** in der Bürgerstiftung Gütersloh, Am alten Kirchplatz 12.

Anmeldungen bitte per E-Mail!

Alle Angebote des BürgerKollegs Gütersloh sind für Gütersloher Ehrenamtliche kostenfrei.

www.buergerkolleg-guetersloh.de

Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh



Hier finden Sie die Themen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Gütersloh.

[Download Themenliste \(PDF\)](#)

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv

angekündigt, wird dieser Vortrag in den Räumen der IKK classic, Wiedenbrücker Str. 41 in Gütersloh stattfinden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sollten Sie jedoch im Vorhinein weitere Informationen – z.B. zur Barrierefreiheit des Vortrages – benötigen, melden Sie sich gerne bei uns in der BIGS.

In der Arztpraxis auch an Selbsthilfe denken – Workshop für medizinische Fachangestellte



Doris Schlömann, KOSA (links) mit Selbsthilfetretern im Gespräch

Die Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen Lippe der kassenärztlichen Vereinigung (KOSA) bot in Kooperation mit der BIGS eine Fortbildung für medizinische Fachangestellte des Kreises Gütersloh zum Thema „Selbsthilfe - Unterstützung

für Patient und Praxis“ an. An dem Workshop haben 20 Personen aus ansässigen Arztpraxen des Kreises Gütersloh teilgenommen.

Das Seminar informierte über Selbsthilfe, bot Orientierung bei der Suche nach geeigneten Gruppen und vermittelte einen Überblick über das Spektrum von Hilfsangeboten im Kreis Gütersloh.

Besonders interessant waren die Ausführungen der Ansprechpartner zweier Selbsthilfegruppen. So wurde über die Arbeit in einer MS-Gruppe und einer Suchtselbsthilfegruppe berichtet. Des Weiteren wurden die Teilnehmer/innen angeregt, selbsthilfefreundliche Strukturen in ihren Arztpraxen einzurichten.

Nach diesem Workshop, darin waren sich die Teilnehmenden einig, werden sie ihren Patienten eine Selbsthilfegruppe empfehlen.

Ehrenamtliche sollen nach Schlaganfall helfen

Die Versorgung von Schlaganfall-Betroffenen im Kreis Gütersloh soll weiter verbessert werden. Dazu starten die Diakonie im Kirchenkreis Halle e.V. und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe im September 2017 ein gemeinsames Projekt: sie bilden ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer aus.

Jährlich sind im Kreis Gütersloh rund 1.000 Menschen von einem Schlaganfall betroffen. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenen-Alter. Lähmungen, kognitive und psychische Beeinträchtigungen sind die häufigsten Folgen. Über 60 Prozent der Betroffenen brauchen dauerhaft Unterstützung. Sie benötigen Pflege, Therapie, Medikamente, sind auf Hilfsmittel angewiesen oder müssen ihre Wohnung umbauen. Viele sind ohne Hilfe von außen überfordert. Pflegenden Angehörige opfern sich oftmals bis zur Erschöpfung auf.

STIFTUNG



DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen aber auch im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Schlaganfall-Helfer sollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten und je nach individuellem Bedarf Unterstützung bieten. Das können alltagspraktische Hilfen sein wie Einkaufen oder eine gemeinsame Freizeitgestaltung (Spiele, Gespräche, Ausflüge). Pflegende Angehörige werden so entlastet und können diese Zeiten zur Erholung und für eigene Aktivitäten nutzen. Darüber hinaus verfügen Schlaganfall-Helfer über Basiswissen in der Nachsorge. Sie können viele hilfreiche Tipps geben und Ansprechpartner vermitteln (Pflegeberatung, Selbsthilfe).

Interessierte sind herzlich eingeladen zu einem **Infoabend am Mittwoch, den 06.09.2017 um 18.00 Uhr** in die Diakoniestation Steinhagen, Unteres Feld 6.

Ab 16. September 2017 werden die Schulungen der Helfer an mehreren Terminen stattfinden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen:

Cornelia Woge, Tel. 0 52 04 | 804 - 26,

E-Mail: stationsbezirk.steinhagen@diakonie-halle.de

www.schlaganfall-hilfe.de

Dieser Newsletter wurde an {EMAIL[STD:]} gesendet. Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [hier](#).



BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1
33330 Gütersloh

Tel.: 0 52 41 / 82 35 86
Fax: 0 52 41 / 85 34 100

biggs@gt-net.de
www.kreis-guetersloh.de