Selbsthilfe News Kreis Gütersloh

Aktuelle Themen

Woche der Seelischen Gesundheit vom 16. - 21.10.2017

Themenwoche „seelische Gesundheit“ in der BIGS

„Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ – Lesung am 18.10.2017

Neuer Gesprächskreis – Pflegende Angehörige

BIGS-Veranstaltung: Arthrose - Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

Veranstaltungsrückblick: Dick, Dünn, Perfekt?!

Dank an Herrn Bohnenkamp am 20. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Gütersloh

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Reckenberg-Ems

Angebote des Gütersloher BürgerKollegs

Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Kontaktdaten

Hallo,

langsam aber sicher hält der Herbst Einzug - die Blätter fallen, die Tage werden kürzer und es wird kälter. Und während es draußen immer unschöner wird, machen wir es uns drinnen gemütlich.

Eine gute Zeit, um sich mit einer Tasse Tee oder Kaffee mit der neuen Ausgabe der SelbsthilfeNews mit aktuellen und interessanten Beiträgen für die verbleibenden Monate zu beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und verbleiben mit herbstlichen Grüßen.

Ihr Team der BIGS

Woche der Seelischen Gesundheit vom 16. - 21.10.2017

Zum dritten Mal veranstaltet das Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der BIGS und weiteren Partnern die „Woche der seelischen Gesundheit“.

Vom 16.-21. Oktober 2017 wird das das Thema „seelische Gesundheit“ mit vielfältigen Veranstaltungen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Durch Vorträge, Filme, Märchen, Kunstaktionen, Workshops mit Entspannungs- und Bewegungsangeboten, Lesung sowie zum Abschluss der Woche beim Anti-Depressives Abendessen mit Livemusik und

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: bigs@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

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

Kochen für gehörlose Menschen
Samstag, 04. November 2017
10:30 – 17:00 Uhr

Zilgrei - Eine Methode zur Selbstbehandlung von Schmerzen im Bewegungsapparat
Ab Montag, 06.11.2017
10:45 – 12:15 Uhr (5 Termine)

Resilienz - Die innere Kraftquelle (wieder-)entdecken
Ab Mittwoch, 08.11.2017

Überraschungen werden viele Informationen zum Thema seelische Gesundheit angeboten. Zudem erhalten Besucherinnen und Besucher einen Überblick über Hilfsmöglichkeiten.

Die Veranstaltungen richten sich an die Bürgerinnen und Bürger aus dem Kreis Gütersloh als auch an Fachleute.

Veranstaltungsflyer & Programm (PDF)

Themenwoche „seelische Gesundheit“ in der BIGS

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit vom 16. - 21.10.2017 sind in der 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 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.

„Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ – Lesung am 18.10.2017

Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn liest aus ihrem Buch „Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ in der Gütersloher Stadtbibliothek. Die Lesung findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit am Mittwoch, den 18.10.2017 um 19.30 Uhr statt.

Ausgebrannt, innerlich leer – so fühlen sich die einen. Die anderen sind getrieben und gehetzt. Was sie verbindet, ist ihre Krankheit, die Depression. Über 5 Millionen Deutsche leiden daran. Autorin Heide Fuhljahn, 1974 in Kiel geboren, ist Betroffene und Fachjournalistin. Ihr Sachbuch „Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ entstand in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift Brigitte. Darin erzählt sie, wie sie jahrelang gegen ihre Angst vor dem Alltag, ihre Trauer und ihre ständige Erschöpfung ankämpfte. Durch Psychotherapien, Medikamente und diverse Aufenthalte in der Psychiatrie fand sie einen Weg aus der Depression. Neben ihren eigenen Erfahrungen finden sich im Buch Sachkapitel, Interviews mit renommierten Experten und ein Service-Teil. Kalt erwischt erschien erstmals 2013 und stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste. 2016 ist es als aktualisiertes und erweitertes Taschenbuch erschienen.

18:00 – 20:15 Uhr (4 Termine)

Einführung in die Kinesiologie - Blockaden lösen, Potentiale fördern
Samstag, 11.11.2017
10:00 – 16:15 Uhr

Klopf Dich frei – mit Emotional Freedom Techniques
Samstag, 18.11.2017
09:00 – 12:00 Uhr

Stell dir vor, es geht dir gut - Ein Tagesseminar für mehr Lebensqualität
Samstag, 18.11.2017
10:00 – 17:00 Uhr

Sicherheits- & Selbstbehauptungstraining für Frauen
Freitag, 24.11.2017
15.00 – 19.00 Uhr
Samstag, 25.11.2017
11:00 – 17:00 Uhr

www.vhs-gt.de

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Reckenberg-Ems

vhs Reckenberg-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.

Vortrag
Die Schilddrüse -kleines Organ mit großer Wirkung
Mittwoch, 18.10.2017
20:00 – 22:00 Uhr
Mehr Informationen

Herz-Lungen-Wiederbelebung
Donnerstag, 09.11.2017
19:30 – 22:00 Uhr
Mehr Informationen

Vortrag
Lebensqualität durch „Ersatzteile“
Mittwoch, 22.11.2017
20:00 – 22:00 Uhr

Vor und nach der Lesung haben Sie die Möglichkeit sich in Form von Informationsmaterialien zur seelischen Gesundheit zu informieren. Die Mitarbeiterinnen der BIGS informieren Sie zudem gerne über Selbsthilfegruppen und weitere Unterstützungsangebote im Kreis Gütersloh. Des Weiteren wird auch die Angst, Panik und Depression-Selbsthilfegruppe vor Ort sein und für Fragen zur Verfügung stehen.

Neuer Gesprächskreis – Pflegende Angehörige

Mit dem Angebot eines Gesprächskreises möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Hier können Sie nicht nur die Dinge des Alltags als pflegender Angehöriger besprechen sondern auch Neuers erfahren.

Der Angehörigengesprächskreis wird vom Sankt Vinzenz Hospital im Rahmen des Projektes „Familiale Pflege“ angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Für Getränke ist gesorgt.

Wir treffen uns **jeden dritten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr** im Sankt Vinzenz Hospital Rheda-Wiedenbrück, Konferenzraum, nahe der Rezeption St.-Vinzenz-Str. 1, 33378 Rheda-Wiedenbrück.

Weitere Informationen erhalten Sie im Sankt Vinzenz Hospital bei Monika Moselage, Tel: 05242 / 591-74 961, Handy: 0175 / 73 26 951 oder E-Mail: monika.moselage@sankt-vinzenz.de.

BIGS-Veranstaltung: Arthrose - Beweglich bleiben bis ins hohe Alter

Immer mehr Menschen erkranken an Arthrose. Darunter versteht man einen Knorpelverschleiß an den Gelenken; vor allem betroffen sind Hüft-, Knie- und Schultergelenke. Ohne die Schutzfunktion der Knorpelmasse, besteht die Gefahr, dass bei Bewegung Knochen direkt aneinander reiben.

Arthrose ist häufig eine typische Folge des Älterwerdens. Aber auch andere Faktoren wie Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Übergewicht sowie angeborene oder unfallbedingte Ursachen können eine Arthrose begünstigen.

Auf Einladung der BIGS hält Dr. med. Frank Hellwich - Sektionsleiter für Orthopädische Chirurgie am Klinikum Gütersloh - am Donnerstag, den 09.11.17 einen Vortrag mit dem Titel „Arthrose - Beweglich bleiben bis ins hohe Alter“.

Dr. Hellwich wird in seinem Vortrag darüber aufklären, wie der

www.vhs-re.de

Angebote des Gütersloher BürgerKollegs

BürgerKolleg GÜTERSLOH
Wir machen Bürger stark für das Ehrenamt

Öffentlichkeitsarbeit: Individuelle Fundraising-Beratung
Mittwoch, 18. Oktober 2017
17:30 – 19:00 Uhr

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

Verschleiß entsteht und gleichzeitig Möglichkeiten aufzeigen, die betroffenen Gelenke möglichst lang zu erhalten. Ebenso wird er auf die Therapie mit künstlichem Gelenkersatz und weitere neue Entwicklungen der Arthrose-Behandlung eingehen.

Im Anschluss an den Vortrag wird ausreichend Gelegenheit gegeben, Fragen zu stellen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen diesen Vortrag in den Räumen der IKK classic, Wiedenbrücker Str. 41 in Gütersloh zu besuchen. Aufgrund von Umbaumaßnahmen findet der Vortrag nicht wie im BIGS-Flyer angekündigt in der AOK Gütersloh statt.

Veranstaltungsrückblick: Dick, Dünn, Perfekt?!

Unter dem Motto “Dick, Dünn, Perfekt?!“ beschäftigte sich die Fachtagung am 27.09.2107 mit dem Thema „Neue Herausforderungen im Bereich der Ess-Störungen“. Veranstalter der Tagung war das Netzwerk Ess-Störungen im Kreis Gütersloh. Das Netzwerk Ess-Störungen im Kreis Gütersloh, in dem neben der BIGS die Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh, die Caritas Sucht- und Drogenhilfe, der Fachbereich Jugend und Bildung, Abteilung Kinder- und Jugendförderung, Stadt Gütersloh, der Frauenberatungsstelle und Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt Gütersloh, der Gleichstellungsstellen der Stadt Gütersloh und des Kreises Gütersloh, die pro familia Beratungsstelle Gütersloh Mitglieder sind, besteht seit 2010 und hat das Ziel, die Transparenz über Präventions- und Hilfeangebote zu verbessern sowie die Vernetzung zwischen regionalen Einrichtungen zu fördern.

Die stellvertretende Landrätin Dr. Christine Disselkamp eröffnete die Veranstaltung. Die Ärztin Maike Czekala ging in Ihrem Grußwort auf die verschiedenen Ess-Störungen ein und stellte die Arbeit der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im LWL Klinikum Gütersloh vor.

Sarah Herrmann, Dipl.-Soziologin und Fachreferentin bei jugendschutz.net legte für das Thema „Neue Herausforderungen im Bereich Ess-Störungen“ ihren Fokus auf „Internet, Social Media und Essstörungen - Bericht aus der Arbeit von jugendschutz.net“. Von Dr. med. Moritz Noack, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –Psychotherapie wurde das Essstörungsbehandlungskonzept der LWL-Universitätsklinik Hamm sowie die Erfahrungen mit jugendlichen Patienten in der Therapie vorgestellt.

Die Fachtagung wurde zudem für die Vernetzung und Vorstellung des Netzwerkes Ess-Störungen im Kreis Gütersloh genutzt.

Dank an Herrn Bohnenkamp am 20. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh

Am Sonntag, den 3. September veranstalteten die Selbsthilfegruppen und die BIGS ihren 20. Tag der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. Vor 20 Jahren organisierte der damalige Sprecher der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh Manfred Bohnenkamp den ersten Selbsthilfetag in

Newsletter-Archiv

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

Zum Newsletter-Archiv

V.l.n.r.: Jenny von Borstel (BIGS-Mitarbeiterin), Manfred Bohnenkamp, Landrat Sven-Georg Adenauer, Anette Harnischfeger (Sprecherin der SHG im Kreis GT), Raphael Tigges (MdL), Günter Philipps (Sprecher der SHG im Kreis GT)

Steinhagen. Das Jubiläum nahm der Schirmherr der Selbsthilfetage Landrat Sven-Georg Adenauer zum Anlass in seiner Eröffnungsrede das außerordentliche Engagement von Herrn Bohnenkamp zu würdigen.

Herr Bohnenkamp ist ein Pionier der Selbsthilfe im Kreis Gütersloh. In jeder sich bietenden Gelegenheit setzte sich Herr Bohnenkamp viele Jahre für die Sache „Selbsthilfe“ ein. Als Betroffener von Angst und Panikattacken hat er 1996 die Selbsthilfegruppe Angst und Panik in Steinhagen gegründet. Die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe hat ihn dazu bewogen, Selbsthilfe im größeren Stil bekannt zu machen. So hat er auch den ersten Selbsthilfetag vor 20 Jahren in Steinhagen organisiert. Herr Bohnenkamp hat sich vor etwa 3 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aus der Selbsthilfearbeit zurückgezogen.

Auch von Seiten der BIGS und der Selbsthilfe wurde sich am 20. Selbsthilfetag bei Herrn Bohnenkamp für sein ehrenamtliches Engagement bedankt.

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.

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

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

© BIGS - Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh