Selbsthilfe News Kreis Gütersloh
Weihnachtsgrüße

Aktuelle Themen

Schwerelos – neue Adipositas Selbsthilfegruppe Werther

Pflegende Angehörige – neuer Gesprächskreis in Steinhagen

Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung / BIGS Veranstaltung

Start des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in 2018

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Zusammenbrüche - Ein Film über Depressionen bei Erwachsenen / DVD Vorstellung

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Gütersloh

Seminare für Selbsthilfegruppen VHS Reckenberg-Ems

Angebote des Gütersloher BürgerKollegs

Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Kontaktdaten

Hallo,

das Jahr neigt sich mit Riesenschritten dem Ende entgegen und wir schauen zurück auf viele schöne Ereignisse, Begegnungen, Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Oftmals ist es in der Vorweihnachtszeit ein bisschen stressig. Es gibt noch so vieles zu erledigen,- Plätzchen backen, Weihnachtsgeschenke kaufen, das Weihnachtsmenü planen…

Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Auszeit und nutzen Sie einen Moment der Ruhe um unseren letzten Newsletter in diesem Jahr zu lesen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, alles Gute für das neue Jahr und freuen uns auf interessante und wertvolle Begegnungen in 2018!

Ihr Team der BIGS

Schwerelos – neue Adipositas Selbsthilfegruppe Werther

schwerelos
Adipositas Selbsthilfe Werther

Der lateinische Begriff Adipositas bedeutet starkes oder krankhaftes Übergewicht, oft wird er auch als „Fettleibigkeit“ oder „Fettsucht“ übersetzt.

Wir sind Betroffene und möchten gerne andere Betroffene unterstützen und ihnen helfen den Kampf mit dem Übergewicht aufzunehmen.

Die wichtigsten Punkte dabei sind:

- Ernährung

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.

Zilgrei - Eine Methode zur Selbstbehandlung von Schmerzen im Bewegungsapparat
Ab Freitag, 16.02.2018, 10.45 – 12.15 Uhr (5 Termine)

Frauenkräfte - Kontakt.Bewusst.Sein für junge Frauen (ab 20 Jahren)
ab Dienstag, 06.02.2018, 18.00 – 19.30 Uhr (9 Termine)

Interaktiver Workshop für ein besseres Selbstmanagement

- Bewegung
- Verhalten

Gespräche mit Gleichgesinnten helfen!

Wir laden Sie herzlich zu unseren Treffen ein:
- **jeden ersten Donnerstag im Monat**
- Bürgerbegegnungsstätte Haus Werther (Haupthaus)
- Schloßstr. 36, 33824 Werther

Weitere Infos bei:
- Birgit Günzel: b.guenzel@hotmail.de
- Bettina Schuitema: rubi67@hotmail.de

Pflegende Angehörige – neuer Gesprächskreis in Steinhagen

Einen Angehörigen zu pflegen, ist eine große Herausforderung und Belastung. Niemand kann Sie so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind und diese selbst täglich erleben. In einer Gruppe Betroffener können Sie Solidarität und Ermutigung erfahren. Im Gesprächskreis können Sie nicht nur die Dinge des Alltags als pflegender Angehöriger besprechen, sondern auch Neues erfahren.
Der Angehörigengesprächskreis wird vom Johanneswerk - ambulant - Pflegedienst Werther begleitet.

Wir treffen uns
- **jeden ersten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr**
- Ort: Betreuungsgruppe am Matthias-Claudius-Haus
  Apfelstr. 38, 33803 Steinhagen

Weitere Informationen erhalten Sie:
Johanneswerk ambulant, Pflegedienst Werther
Irina Razlaw und Martina Brune
Tel.: 05203 / 88 20 73
E-Mail: ambulant-werther@johanneswerk.de
Internet: www.johanneswerk.de/ambulant-werther

Für alle Fragen rund um die Pflege findet jeden Mittwoch in der Zeit von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr eine Sprechstunde in Steinhagen statt.

www.johanneswerk.de

Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung / BIGS Veranstaltung

Seit 2009 gibt es eine gesetzliche Regelung zur Patientenverfügung im Betreuungsrecht. Das Erstellen einer Patientenverfügung ist aber weiterhin für viele Menschen eine schwierige Aufgabe. Neben ethisch-juristischen und medizinischen Aspekten müssen eigene Einstellungen zur Gesundheit und Krankheit, zum Leben und zum Sterben reflektiert und formuliert werden.

Dienstag, 10.04.2018, 19.00 – 21.15 Uhr

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.

Diabetes, eine Volkskrankheit auf dem Vormarsch
Vortrag: Mittwoch, 10.01.2018, 20.00 – 22:00 Uhr

Schwindel
Vortrag: Mittwoch, 14.02.2018, 20.00 – 22:00 Uhr

www.vhs-re.de

Angebote des Gütersloher BürgerKollegs

BürgerKolleg GÜTERSLOH
Wir machen Bürger stark für das Ehrenamt

Für die Angebote des BürgerKollegs schauen Sie bitte auf die Internetseite, da die Termine Januar und Februar 2018 im Dezember noch nicht bekannt waren.

www.buergerkolleg-guetersloh.de

Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

In einer Patientenverfügung können Menschen festlegen, welche diagnostischen, medizinischen und pflegerischen Maßnahmen in bestimmten Situationen gewünscht oder abgelehnt werden. Für den Fall, dass man dazu nicht mehr in der Lage sein sollte, seine Angelegenheiten selbst zu regeln, benötigt man einen Stellvertreter. Dieser kann durch eine Vollmacht bestimmt werden, wodurch eine gerichtlich angeordnete Betreuung vermieden werden kann. Eine Stellvertreterregelung stellt eine sinnvolle Ergänzung der Patientenverfügung dar. Dem Stellvertreter kommt letztlich die Aufgabe zu, die Patientenverfügung im Sinne des Patienten umzusetzen.

Auf Einladung der BIGS hält Dr. Herbert Kaiser am Mittwoch, den **08.02.2018** um **19 Uhr** einen Vortrag mit dem Titel **„Vorsorge für das Ende des Lebens: Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung“**. Im Vortrag sollen die Grundlagen von Patientenverfügungen, medizinischer Vollmacht und Betreuungsverfügung erläutert werden. Es bleibt anschließend Zeit für Fragen und zur Diskussion.

Alle Interessierten sich herzlich eingeladen den Vortrag in der IKK Gütersloh, Wiedenbrücker Str. 41, zu besuchen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Sollten Sie im Vorhinein noch Fragen haben, melden Sie sich gerne in der BIGS.

Start des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in 2018

Zur besseren Unterstützung und Stärkung pflegender Angehöriger fördert das Land NRW gemeinsam mit den Landesverbänden der Pflegekassen landesweit Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KOPS).

Die KOPS des Kreises Gütersloh wird Anfang 2018 ihre Arbeit aufnehmen. Eine Vorstellung der KOPS erfolgt in der nächsten SelbsthilfeNews. Weitere Informationen erhalten Sie in der BIGS.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh

Am Mittwoch, den
28. Februar 2018 um
19 Uhr findet das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen des Kreises Gütersloh statt:
Kreishaus
Sitzungssaal 2

Neben Aktuellem aus der Selbsthilfe wird das „Bürgerradio“ und die

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

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

Zum Newsletter-Archiv

Möglichkeiten der Nutzung durch die Selbsthilfegruppen vorgestellt.

Zusammenbrüche - Ein Film über Depressionen bei Erwachsenen / DVD Vorstellung

Depressionen entwickeln sich zur Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts. Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein und werden seelisch krank. Dieser Film beschreibt anhand von drei Betroffenen, wie gravierend die Folgen sein können.

Gabriele ist in einer lieblosen autoritär-katholischen Umgebung aufgewachsen. Sie wird sehr früh Mutter und gerät in eine belastende Ehe. Im Berufsleben engagiert sie sich sehr stark und setzt sich für die Interessen anderer Menschen ein. Schließlich entwickeln sich immer stärkere Symptome einer seelischen Notlage. Derzeit ist sie arbeitsunfähig und versucht allmählich, sich selbst, die eigenen Gefühle und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Regina hatte eine glückliche Kindheit. Früh erfüllt sie sich ihren Lebenstraum von einer eigenen Familie. Doch plötzlich merkt sie, dass sich ihr Leben merkwürdig anfühlt. Sie hat das Gefühl, neben ihrem Mann zu erfrieren. Den Kindern zuliebe erhält sie die Partnerschaft aufrecht, bis sie schließlich doch aus der Ehe ausbricht. Erst jetzt nimmt sie wahr, wie schlecht es ihr geht. Nur ihre drei Hunde, sagt sie, bewahren sie davor, sich das Leben zu nehmen.

Lukas wurde als Jugendlicher sexuell missbraucht. Seitdem verläuft sein Leben in Extremen. Zunächst wird er ein erfolgreicher Geschäftsmann, hat mehrere Firmen, wird Millionär. Doch plötzlich funktioniert er nicht mehr, es folgen Insolvenzen, sozialer Abstieg und tiefe Depressionen. Trotz mehrerer Therapieversuche ist es ihm bislang nicht gelungen, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben. Aber er spürt den Impuls, ein Ventil zu öffnen und seine Geschichte umfassend und schonungslos zu erzählen.

Diesen Film sowie weitere DVDs zu pychosozialen Themen können Sie in der BIGS ausleihen.

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