

# NRW Selbsthilfe-Tour 2022

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von Mai bis Oktober die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 statt. Das Ziel ist auf diesem Weg für die Selbsthilfe zu werben.

## Selbsthilfe hilft!

... davon sind hunderttausende chronisch kranke Menschen überzeugt. In NRW haben sich über eine halbe Million Menschen in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Die Veranstaltungen, Treffen und Aktionen dieser Gruppen sind sehr unterschiedlich und ihre Arbeit vielfältig.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die von einer ähnlichen Erkrankung oder Behinderung betroffen sind oder die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

## Selbsthilfe bewegt etwas!

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Menschen einen Weg aus ihrer persönlichen Betroffenheit zu finden und den Blick nach vorn zu richten:

- S elbstbewusstsein stärken
- E rfahrungen austauschen
- L ebenslust wiederfinden
- B ewegung bewahren und gestalten
- S elbstkenntnis fördern
- T eilnahme ermöglichen
- H alt geben und erfahren
- I nitiative ergreifen
- L ebensperspektiven entwickeln
- F ähigkeiten stärken
- E mpathie erleben

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von:

- FAS – Fachausschuss Sucht
- LAG Selbsthilfe NRW
- KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW

Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.



## Veranstalter



Die BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh – ist eine unabhängige Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Gütersloh zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Pflege und Selbsthilfe.

- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Hilfe bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Wegweiser im Gesundheitswesen
- Gesundheits- und Pflegeinformation

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh

Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Tel.: 0 52 41 - 82 35 86

[big@kreis-guetersloh.de](mailto:big@kreis-guetersloh.de) | [www.kreis-guetersloh.de](http://www.kreis-guetersloh.de)

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



# TOURSTOP IN GÜTERSLOH

## Seelische Gesundheit im Blick

16. September 2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Berliner Platz



## Seelische Gesundheit im Blick

Der NRW-Selbsthilfetruck macht einen Tourstop in Gütersloh zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit. Diese wird zum 8. Mal vom Gütersloher Bündnis gegen Depression und weiteren Kooperationspartnern veranstaltet. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Gütersloh Norbert Morkes.

Viele Millionen Menschen leiden an ernstesten seelischen und psychischen Störungen wie Depressionen, Ängsten, Süchte, Burnout, ADHS, Zwänge, Psychosen und weiteren psychiatrischen Krankheitsbildern.

Bei der Eröffnungsveranstaltung werden in mehreren Austauschrunden die Veranstaltungen der Woche der seelischen Gesundheit vorgestellt. Des Weiteren wird über verschiedene seelische Erkrankungen informiert und Wege zur seelischen Gesundheit aufgezeigt.

„Mir hat der Besuch der Angst, Panik & Depressionen-Selbsthilfegruppe sehr geholfen, im Leben wieder zurecht zu kommen.“

Teilnehmende der Selbsthilfegruppe

Derzeit existieren im Kreis Gütersloh ca. 230 Selbsthilfegruppen einschließlich Sportgruppen für bestimmte Erkrankungen. Mitglieder verschiedener Gruppen, z.B. zum Thema Angst, Panik, Depression und Suchterkrankungen sowie Experten aus den stationären und ambulanten Versorgungseinrichtungen stehen am 16. September zum Gespräch zur Verfügung. Darüber hinaus erhalten Interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

## Moderation

Moderiert wird die Veranstaltung von der freien Journalistin Brigitte Büscher. Die Gütersloherin arbeitet als Reporterin und Moderatorin für verschiedene Redaktionen. In der Region Ostwestfalen-Lippe ist sie als Reporterin des WDR Bielefeld unterwegs und schätzt es dabei besonders, Geschichten und Beweggründe von Menschen zu erzählen. Die Themen Gesundheit, Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement sind ihr seit Jahren vertraut.

## Programm Gütersloh

16. September 2022, 14:00 - 17:30 Uhr

### 14:00 Uhr Eröffnung

durch stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp und Bürgermeister Norbert Morkes

### 14:30 Uhr Blick auf die Wochen der seelischen Gesundheit

- Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller  
Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh
- Prof. Dr. rer. medic. Michael Löhr  
LWL Klinikum und Recovery College
- Almuth Duensing  
Leitung profamilia, Gütersloh
- Mesut Can  
Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben,  
Rg. Bez. Detmold (KSL-OWL)
- Irina Scheit  
Mit Migrant\*innen für Migrant\*innen – Gesundheitslotsin  
und Elterntalk Regionalbeauftragte Gütersloh
- Emilio Bellucci  
Geschäftsführer Wertkreis Gütersloh
- Tobias Tegeder und Kathi Stöppler  
Abteilung Gesundheit, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Kreis Gütersloh

### Programmbegleitend: Musik & Aktionen

- „Café in Takt“ des LWL-Klinikums
- White Coffee Acoustic Music
- Doktorclowns OWL
- Chapeau Doro – Aktionskünstlerin  
Dorothea Wenzel: Kreationen von Hüten vor Ort  
zur Persönlichkeit der Trägerin / des Trägers
- Kunstevent KunstWerk  
Atelier des Wertkreises Gütersloh

### 15:45 Uhr Wege zur seelischen Gesundheit

- Selbsthilfegruppen-Teilnehmende aus dem Kreis Gütersloh stellen sich vor  
Die Beiträge der Gruppen haben chronische Erkrankungen, Sucht- und psychische Erkrankungen, Pflege sowie soziale Themen zum Inhalt.
- Jenny von Borstel  
BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh
- Juliane Dück  
BKK Miele als Vertreterin  
der örtlichen Krankenkassen
- Maria Wöstemeyer-Hampe  
Klangexpertin
- Birthe Stumpfenhausen  
Künstlerin/Kunsttherapeutin,  
KunstWerk Atelier des Wertkreises Gütersloh

### 17:00 Uhr Wenn der Körper die Seele krank macht und wenn die Seele den Körper krank macht

- Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller  
Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh
- Dr. Ulrich Kemper  
Ärztlicher Leiter Bernard-Salzmann-Klinik,  
LWL-Klinikum Gütersloh

### 17:30 Uhr Ende der Veranstaltung

