

NRW Selbsthilfe-Tour 2018

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 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.

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

Selbsthilfe bewegt etwas!

- 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

www.nrw-selbsthilfe-tour.de

Tourstop in Gütersloh

Freitag, 05.10.2018

11:00 - 14:30 Uhr auf dem Berliner Platz

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

bigsgt-net.de
www.kreis-guetersloh.de

www.nrw-selbsthilfe-tour.de



Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V gefördert von:



Was **du alleine**
nicht schaffst, das schaffen
wir zusammen.

Tourstop in Gütersloh

Freitag, 05.10.2018

11:00 - 14:30 Uhr auf dem Berliner Platz

#SelbsthilfeBewegt

Seelische Gesundheit im Blick

Der NRW-Selbsthilfetruck macht einen Tourstop in Gütersloh zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit. Diese wird zum 4. Mal vom Gütersloher Bündnis gegen Depression und weiteren Kooperationspartnern veranstaltet. Schirmherr ist der Bürgermeister der Stadt Gütersloh Henning Schulz.

Viele Millionen Menschen leiden an ernstesten seelischen und psychischen Störungen. Dabei zählen Depressionen und Angststörungen zu den häufigsten Erkrankungen. Andere seelische Erkrankungen sind Süchte, Burnout, ADHS, Zwänge, Psychosen und weitere psychiatrische Krankheitsbilder.

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, Depression –Selbsthilfegruppe sehr geholfen, im Leben wieder zurecht zu kommen.“

Teilnehmende der Selbsthilfegruppe

Derzeit existieren im Kreis Gütersloh ca. 240 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 5. Oktober zum Gespräch zur Verfügung.

Darüber hinaus erhalten Interessierte Informationen über alle Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh.

Moderation

Philipp Fleiter arbeitet seit zehn Jahren bei Radio Gütersloh und moderiert außerdem Veranstaltungen wie das Kneipenquiz in der Gütersloher Weberei. Er sagt: „Gerade in meinem oft stressigen Job ist es sehr wichtig, auf meinen Körper und meine Seele aufzupassen. Auch weil ich in meinem persönlichen Umfeld schon öfter mit psychischen Erkrankungen wie Burnout zu tun hatte, liegt mir das Thema seelische Gesundheit sehr am Herzen.“

Programm

Freitag, 05.10.2018 auf dem Berliner Platz

11:00 Uhr

Eröffnung

Stellv. Landrätin Dr. Christine Disselkamp

Stellv. Bürgermeisterin Monika Paskarbies

Inclusonics

Gemeinsame Musik von Menschen mit und ohne Behinderung

Moderation

Philipp Fleiter (Radio Gütersloh)

11:30 Uhr

Blick auf die Woche der seelischen Gesundheit

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.

Klaus-Thomas Kronmüller

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh

Dr. Anja vom Orde

profamilia, Gütersloh

Irina Scheit

Mit Migrant*innen für Migrant*innen – Gesundheitslotsin und Elterntalk Regionalbeauftragte Gütersloh

12:15 Uhr

Wege zur seelischen Gesundheit

Selbsthilfe – ein Weg zur seelischen Gesundheit

- **Karin Schüre**, Angst, Panik, Depression – Selbsthilfegruppe
- **Günter Philipps**, AG der Suchtselbsthilfegruppen im Kreis Gütersloh
- **Jenny von Borstel**, BIGS – Bürgerinformation Gesundheit und
- Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh
- Vertreter der Krankenkassen

12:15 Uhr

Musik, Kunst, Yoga, Tanz, Achtsamkeit – Wege zur seelischen Gesundheit

- **Kirstin Bernstein-Rivers**, Yogalehrerin
- **Nicola Steffens**, KunstWerk Atelier des Wertkreises Gütersloh
- **Thomas Hundt**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

14:00 Uhr

Wenn der Körper die Seele krank macht und wenn die Seele den Körper krank macht

- **Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller** Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztlicher Direktor LWL-Klinikum Gütersloh
- **Dr. Carl Schreiner** Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, LWL-Klinikum Gütersloh

14:30 Uhr

Ende der Veranstaltung

Musik und Aktionen

Zwischen den Austauschrunden:

- Duo „center of attention“
- Mitsingaktionen, Body Scan, kleine Achtsamkeitsübungen ...

Während der Veranstaltung:

- Chapeau Dóro – Aktionskünstlerin