

### Liebe Gütersloher Bürgerinnen und Bürger,



Nach dem Erfolg im letzten Jahr sehe ich mit großem Interesse der 2. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit entgegen.

Psychische Störungen sind weit verbreitet und nehmen immer mehr zu. Sei es in der eigenen Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis oder am Arbeitsplatz – nahezu jeder kennt inzwischen einen Betroffenen oder hatte selbst schon einmal unter psychischen Störungen zu leiden. Doch wie erkennen wir psychische Erkran-

kungen bei uns selbst und bei anderen? Und was können wir tun, um unsere seelische Gesundheit zu schützen?

Mit verschiedenen Methoden zur Stressbewältigung wie Sport, Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen kann das eigene »psychische Immunsystem« gestärkt werden. Darüber hinaus ist es entscheidend, Belastungsfaktoren im persönlichen Umfeld zu vermeiden. Die präventive Förderung der seelischen Gesundheit wird auf allen Ebenen zu einer wichtigen gesellschaftlichen Aufgabe. Mit der diesjährigen Veranstaltungsreihe rückt das Thema auch bei uns hier in Gütersloh weiter in den Fokus.

Allen Organisatoren, Helfern, Kooperationspartnern und Sponsoren, die diese Angebote unterstützen und ermöglichen, sage ich herzlichen Dank. Allen Interessierten, Betroffenen und ihren Angehörigen sowie Experten wünsche ich eine informative Woche, neue Erkenntnisse und einen regen Meinungsaustausch.

Gütersloh, im Oktober 2016

A handwritten signature in black ink that reads "Henning Schulz". The signature is written in a cursive, flowing style.

Henning Schulz  
Bürgermeister

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE  
**DER 2. GÜTERSLOHER WOCHE  
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**



sitzend, v.l.n.r.: Pierre Scholand, Samira Kablo, Dr. med. Carl Schreiner,  
stehend, v.l.n.r.: André Nienaber, Barbara Ambrosy, Prof. Klaus Thomas  
Kronmüller, Anette Harnischfeger  
Es fehlen: Bruno Hemkendreis, Andreas Vormann, Ursula Rutschkowski,  
Sarah Drücker, Dietlind Großelanghorst

Der Eintritt der Veranstaltung ist frei. Zur Refinanzierung  
der 2. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit  
sind Hutschpenden erwünscht.

## 2. GÜTERSLOHER WOCH DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

MONTAG, 10.10.2016

INTERNATIONALER TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT  
ERÖFFNUNG

19:30 Uhr bis 20:00 Uhr: Eröffnung der 2. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit durch Monika Paskarbies (Stellvertr. Bürgermeisterin der Stadt Gütersloh) und Prof. Klaus Thomas Kronmüller (Ärztlicher Direktor LWL – Klinikum Gütersloh, 1. Vorsitzender Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.).

»ZWEI FLIEGEN ÜBER DAS KUCKUCKSNEST«

Eine musikalisch-literarische Annäherung, eine persönliche Reise voll zarter Momente, skurriler Begegnungen und ehrlicher Zustandsbeschreibungen. Martin Kolbe und Sebastian Schlösser finden Worte und Melodien, wo sonst alle betreten schweigen. Mit ihrer humorvollen Darbietung nehmen sie den Zuhörern den Schrecken vor psychischen Erkrankungen; sie singen und sprechen über Genie und Wahnsinn, ihre Achterbahnfahrten der Gefühle und die unfreiwillige Komik der Psychiatrie.

**Was:** Konzert und Lesung

**Wer:** Martin Kolbe (Gesang, Gitarre) und Sebastian Schlösser (Lesung)

**Wo:** Die Weberei, Wintergarten, 33330 Gütersloh

**Wann:** 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht



**DIENSTAG, 11.10.2016**

**FILM UND DISKUSSION**

»45 YEARS« ANDREW HAIGH

**Was:** Kate und Geoff sind seit 45 Jahren verheiratet. Alles ist eingespielt, zwischen ihnen herrscht blindes Verständnis. Doch dann, kurz vor dem großen Tag, den sie gemeinsam mit Freunden begehen möchten, erhält Geoff einen Brief aus der Schweiz. Dort wurde aus dem Gletschereis die Leiche einer Frau geborgen. Es handelt sich um Katya, mit der Geoff vor 50 Jahren zusammen war.

Und plötzlich scheint alles anders. Geoff wirkt abweisend, grübelt, sinniert über das Leben, überlegt, in die Schweiz zu fahren. Kate wiederum will sich ablenken mit der peniblen Planung der Party. Doch immer mehr beginnt sie Fragen über Katya zu stellen.

Nach und nach entblättert sie Wahrheiten über Geoff, die ihr 45 Jahre lang verborgen geblieben waren.

Ein ruhiges Gewässer, in dessen Untiefen sich der Aufruhr der Gefühle verbirgt.

**Wer:** Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.  
& Filmtheater »bambi & Löwenherz«

**Wo:** Filmkunst- & Programmkinos Gütersloh, Bogenstrasse 3,  
33330 Gütersloh, Tel. 05241/23 77 00

**Wann:** 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht



DIENSTAG, 11.10.2016

## SEELISCHE GESUNDHEIT UND KUNST

WORKSHOP »GOLDENE STÄRKEKUGEL – SCHATZSUCHE  
ZU MEINEN STÄRKEN – STÄRKEN GLÄNZEN LASSEN«

VORTRAG »KUNST UND WOHLBEFINDEN« UND  
AUSSTELLUNGSFÜHRUNG (WERTKREIS GÜTERSLOH)

**Was:** In diesem Workshop im Kunstwerk Atelier auf dem Kiebitzhof wollen wir uns mit unseren Stärken kreativ befassen. Die Stärken abzubilden und sie uns vor Augen zu führen, schenkt Freude und gibt Kraft für den Alltag.

Mit dem Symbol der goldenen Kugel aus dem Märchen »Der Froschkönig« beginnen wir unsere Reise. Die goldene Kugel beinhaltet alles, was uns wertvoll und einzigartig sein lässt.

Auf Aquarellpapier werden wir mit Blattgold unsere »Goldene Kugel« gestalten und zum Glänzen bringen. Die Kugel wird gefüllt mit Zeichnungen, Wörtern und Bildern, die unsere Stärken darstellen.

Im Anschluss bemalen und wir noch den Umraum der goldenen Stärkekugel. Es entsteht ein Umfeld, in dem wir uns wohlfühlen und dass unsere Stärken gedeihen lässt.

Um 16:30 Uhr öffnet die Verwaltung von wertkreis Gütersloh Im Heidkamp 20 ihre Türen. In einem Vortrag informieren wir über das Thema »Kunst und Wohlbefinden«. Danach besteht die Möglichkeit, durch die Ausstellung zu bummeln und über die Arbeit im KunstWerk Atelier ins Gespräch zu kommen.

**Wer:** Nicola Steffen, Barbara Ambrosy

**Wo:** KunstWerk Atelier auf dem Kiebitzhof, Rhedaer Straße 214, und wertkreis Gütersloh, Verwaltung, Im Heidkamp 20, 33334 Gütersloh

**Wann:** 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr Workshop »Goldene Stärkekugel«  
16:30 Uhr Vortrag »Kunst und Wohlbefinden« und Führung durch die aktuelle Ausstellung in der Verwaltung von wertkreis Gütersloh

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht

**Anmeldung zum Workshop erforderlich bis zum 27.09.2016:**

barbara.ambrosy@gt-net.de Fon: 05241 9505-141

MITTWOCH, 12.10.2016

## PSYCHE UND SEELE AUS DER SPUR?

»AUSWIRKUNGEN NACH SCHLAGANFALL UND ANDEREN NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN«

**Was:** Die Risikofaktoren, die Schlaganfall oder Herzinfarkt begünstigen, sind bereits vielen Menschen bekannt; auch über die Fortschritte in der Akutversorgung wird dankenswerter Weise vielfach informiert.

Doch wie geht es weiter und wie gestaltet sich das Leben für Erkrankte und für Angehörige? Das Leben ist nicht mehr so, wie es vor der Erkrankung war: Beeinträchtigungen im täglichen Leben und Handeln, Rückkehr in den Beruf, soziales Eingebundensein können Folge eines Schlaganfalls sein. In den Bereichen Aufmerksamkeit, Orientierung, Gedächtnis, Sprache und Motorik, aber genauso auch in Bezug auf Antrieb, Perspektive, Zuversicht erkennen sich manche Betroffene nicht wieder.

Häufig fällt es ihnen schwer, die Beeinträchtigungen zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Hier geht es um Anregungen, Folgebelastungen entgegenzuwirken, sich auf neue Situationen einzustellen, sein Selbstwertgefühl zu schützen und neue Lebensziele zu finden.

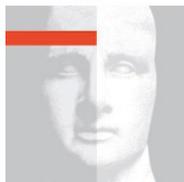
**Wer:** Angela Luppen, Neuropsychologin, Bad Oeynhausen

**Wo:** Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe, Schulstraße 22, 33311 Gütersloh

**Wann:** 17:00 Uhr bis 18.30 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht

STIFTUNG



DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**DONNERSTAG, 13.10.2016**

**SAMSTAG, 15.10.2016**

## YIN YOGA UND BODY BALANCE

**Was:** YIN YOGA ist ein ruhiger, meditativer Yoga-Stil. Man bezeichnet ihn in Yogakreisen als »Rendezvous mit dir selbst.« Die Yogapositionen werden ohne Muskelanspannung mehrere Minuten gehalten. Durch das lange Halten der Positionen sinkt man in diese besonders tief ein und kann in tiefer liegende Muskel- und Gewebeschichten vordringen. Yin Yoga hilft uns dabei Situationen auszuhalten und diese wieder komplett loszulassen. Nach der Yin Yoga Praxis stellt sich ein Gefühl tiefer Zufriedenheit und Entspannung einstellen.

BODY BALANCE® ist ein körperlich forderndes Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Training zu Musik. Durch die Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates ist BODY BALANCE ein tiefenwirksames Muskeltraining, aber auch ein Ausgleich für Alltag zur Förderung der seelischen Gesundheit. Es bietet außerdem eine Entspannungsphase, so dass das Training ausgeglichen und ruhig beendet wird. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Kräftigungs- und Dehnübungen erzeugen ein ganzheitliches harmonisches Training.

**Wer:** Kirstin Bernstein-Rivers

**Wo:** Fitness-Studio »Sportpark Elan«, Westfalenweg 2,  
33332 Gütersloh

**Wann:** Yin Yoga: Do. 13.10.16, 09:45 Uhr bis 11:00 Uhr  
Body Balance: Sa. 15.10.16, 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht



Sportpark  
**Elan**  
fitness + wellness

**DONNERSTAG, 13.10.2016**

**LESUNG**

»DIE GESCHICHTE MEINES SELBSTMORDES«  
UND WIE ICH DAS LEBEN WIEDERFAND

**Was:** Viktor Staudt ist jung, treibt viel Sport und stürzt sich regelmäßig in das Nachtleben. Auf den ersten Blick geht es ihm gut, aber sein Leben wird von Angstattacken und Depressionen beherrscht. Niemand kann ihm helfen. Als er keinen Ausweg mehr sieht, beschließt er, sich vor den Zug zu werfen. Viktor Staudt überlebt den Selbstmordversuch – aber verliert seine Beine. Erst nach diesem tragischen Geschehen kann die richtige Diagnose gestellt werden und er erhält die Medikamente, die ihm endlich helfen...

Ein bewegendes Buch über Angst, Verzweiflung und Mut.

**Wer:** Viktor Staudt Stadtbibliothek Gütersloh

**Wo:** Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

**Wann:** Einlass: 19:30 Uhr, Beginn: 20:00 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht



FREITAG, 14.10.2016

»KOST-BARER FREI-TAG«

## THEATERWORKSHOP

**Was:** Der Theaterworkshop wird mit einem theoretischen Input von Frau Gomez beginnen. Anschließend sind die Teilnehmer/innen aufgefordert, gemeinsam mit Frau Gomez kleine Improvisationsübungen durchzuführen. In diesen Improvisationsübungen können verschiedenen Impulse durchlebt und die Ausdrucksmöglichkeiten des Theaters erprobt werden.

**Wer:** Frau Gomez, Diakonische Stiftung Ummeln

**Wo:** Parkbad Gütersloh, Am Parkbad 7-9, 33332 Gütersloh

**Wann:** 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht

## EIN INTERKULTURELLES ABENDESSEN

**Was:** Nach dem Theaterworkshop geht es in den nächsten kreativen Teil – in die Küche. Gemeinsam vorbereiten, anrichten und reden. Schauen, was es in anderen Ländern gibt. Sich kennen lernen und verstehen ist das Thema des Abends. Lassen Sie sich überraschen von einem kleinen Programm oder bringen Sie eine Überraschung mit in diesen offenen Abend. Hier dürfen Leib und Seele entspannen.

**Wer:** Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.

**Wo:** Parkbad Gütersloh, Am Parkbad 7-9, 33332 Gütersloh

**Wann:** 17:00 Uhr Theaterworkshop  
18:00 Uhr bis 22:00 Uhr Interkulturelles Abendessen

**Kosten:** frei, Hutspende erwünscht



## RAUM FÜR IHRE NOTIZEN





## RAUM FÜR IHRE NOTIZEN



gütersloher  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

Die Organisation der 2. Gütersloher Woche  
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:



[www.buendnis-depression.de/guetersloh](http://www.buendnis-depression.de/guetersloh)

Impressum:  
Gütersloher Bündnis gegen Depression e. V.  
Buxelstraße 50  
33334 Gütersloh

Vorstand des Gütersloher Bündnisses gegen Depression:

Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller, Martin Henke,  
Ursula Rutschkowski, Dr. Ulrich Kemper, Andreas Vormann,  
Hans-Werner Küster, Ulrich Dresmann, Bruno Hemkendreis,  
Koordination: Pierre Scholand