

9. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

gütersloher
bündnis
gegen
DEPRESSION



16. – 29. September 2023

TERMINÜBERSICHT

SA 16.09.	15:00 Uhr Yoga-Walk	Seite 6
	18:00 Uhr Kunstaussstellung »An guten und an schlechten Tagen«	Seite 7
SO 17.09.	15:00 Uhr Achtsamer Parkspaziergang – eine Führung durch den Stadtpark und Botanischen Garten	Seite 8
MO 18.09.	15:30 Uhr und 17:30 Uhr Klänge und Achtsamkeit	Seite 9
	19:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Wenn die Hüfte schmerzt: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten«	Seite 10
DI 19.09.	17:00 Uhr Offizielle Eröffnung der 9. Wochen der seelischen Gesundheit und Podiumsdiskussion	Seite 11
DO 21.09.	10:30 Uhr Vortrag »Familienplanung für Frauen«	Seite 12
	19:00 Uhr Vortrag »Wirkungen und Folgen seelischer Traumatisierung – Grundzüge der Psycho- traumatologie«	Seite 13
	19:30 Uhr Lesung »Die Gedanken sind Blei. Wie meine Depression die Dinge sieht.«	Seite 14
FR 22.09.	17:00 Uhr Lesung »In meinen Worten«	Seite 15
SA 23.09.	10:00 Uhr Vorstellung regionaler Selbsthilfegruppen auf dem Gütersloher Wochenmarkt	Seite 17
	15:00 Uhr Body Balance®	Seite 18

9. GÜTERSLOHER WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

SO	24.09.	15:00 Uhr Tag der offenen Tür – Das Recovery College Gütersloh stellt sich vor	Seite 19
MO	25.09.	18:00 Uhr Vortrag und Diskussion »Wege aus der Stressfalle«	Seite 20
		19:30 Uhr Vortrag und Diskussion »Und wer hilft mir?«	Seite 21
DI	26.09.	18:30 Uhr Vortrag »Fahrerlaubnis und psychische Erkrankungen«	Seite 22
MI	27.09.	19:00 Uhr »Farben der Trauer«	Seite 23
		19:30 Uhr Lesung »Vom Dunkel ins Licht«	Seite 24
DO	28.09.	19:00 Uhr Filmveranstaltung zum Safe-Abortion- Day »24 Wochen«	Seite 25
		19:00 Uhr Workshop »Yoga und positives Denken«	Seite 26
FR	29.09.	18:00 Uhr Essen für Körper und Seele	Seite 27

Hinweis: Bitte informieren Sie sich vor den Veranstaltungen über etwaige Programmänderungen auf der Homepage des LWL-Klinikums Gütersloh unter der Adresse www.lwl-klinik-guetersloh.de. Aktuelle Informationen zu den Gütersloher Wochen der Seelischen Gesundheit finden Sie über das Inhaltsverzeichnis unter „Für Patienten & Angehörige“ > „Veranstaltungen“.

Zur Homepage des LWL-Klinikums gelangen Sie ebenfalls
über diesen QR-Code:





In unserer heutigen schnelllebigen und anspruchsvollen Welt ist es wichtig, dass wir uns nicht nur um unsere körperliche Gesundheit kümmern, sondern auch um unser seelisches Wohlbefinden. Oftmals vernachlässigen wir jedoch unsere seelischen Bedürfnisse und nehmen sie nicht ernst genug. Die Wochen der seelischen Gesundheit soll genau hier ansetzen und uns sensibilisieren.

Seelische Gesundheit betrifft uns alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Hintergrund. Jeder von uns kann in seinem Leben mit Herausforderungen und Belastungen konfrontiert werden, die die seelische Gesundheit beeinflussen. Doch es ist wichtig zu wissen, dass es Hilfe gibt und dass niemand allein sein muss.

Die Wochen der seelischen Gesundheit bieten seit vielen Jahren verschiedenste Formate wie Vorträge und Mitmachangebote, um das Bewusstsein für seelische Gesundheit zu stärken und den Zugang zu Hilfe und Beratung zu erleichtern.

Ich möchte Sie ermutigen, sich aktiv mit Ihrer seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen und auf sich selbst sowie auf Ihre Mitmenschen zu achten. Es ist wichtig, dass wir ein offenes und unterstützendes Umfeld schaffen, in dem Menschen über ihre Gefühle, Ängste und Sorgen sprechen können, ohne Stigmatisierung zu erfahren. Wir sollten Vorurteile abbauen und seelische Gesundheit genauso ernst nehmen wie körperliche.

In diesen Wochen der seelischen Gesundheit lade ich Sie dazu ein, an den Veranstaltungen und Aktivitäten teilzunehmen. Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus und nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie sie benötigen.

Allen Organisatoren, Helfern, Kooperationspartnern und Sponsoren, die diese Angebote unterstützen und ermöglichen, sage ich herzlichen Dank. Ich wünsche Ihnen inspirierende und erkenntnisreiche Wochen der seelischen Gesundheit. Lassen Sie uns gemeinsam für das Wohlergehen unserer Gemeinschaft sorgen!

Gütersloh, im September 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Norbert Morkes', with a stylized flourish at the end.

Norbert Morkes
Bürgermeister

DIE VORBEREITUNGSGRUPPE

**DER 9. GÜTERSLOHER WOCHEN
DER SEELISCHEN GESUNDHEIT**



v. l. n. r. Hans-Werner Küster, Klaus-Thomas Kronmüller, Frank Schröter,
Gisela Steinbeck, Samira Kablo, Ursula Rutschkowski, Jenny von Borstel,
Günter Philipps, Fabian Klein, Anette Harnischfeger, Heike Kusch

Es fehlen: Almuth Duensing, Bianca Wittreck, Nicole Hüske, Karin Schüre,
Andreas Vormann, Renate Berkenkamp, Claudia Mazziotti, Heike Nowotny-
Dörner

YOGA-WALK

Bei einem flotten Spaziergang durch den Gütersloher Stadtpark wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Es bleibt jedoch genug Zeit, um inne zu halten und Atem- und Körperübungen aus dem Yoga zu integrieren.

So wird der Gang zu einer Wohltat für Körper und Geist.

Was: Yoga-Walk

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: Parkbad

Wann: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

SAMSTAG, 16.09.2023

KUNSTAUSSTELLUNG

»AN GUTEN UND AN SCHLECHTEN TAGEN«

*»Woher soll ich wissen, wie es mir geht, wenn ich nicht male?
Wenn alles stimmt, ist die Leinwand hinterher voll und der Kopf
ein bisschen leerer.«*

Antje Peeters malt seit ihrer Kindheit und ist langjährige Teilnehmerin der Künstlergruppe von wertkreis Gütersloh. In ihrer Einzelausstellung »An guten und an schlechten Tagen« zeigt sie Bilder in Acryl- und Mischtechnik auf Leinwand, sowie filigrane Tuschezeichnungen auf Papier.

Allen Bildern gemeinsam ist das bevorzugte Motiv von figürlichen Darstellungen und Portraits. Ihre Bilder beeindrucken durch ihre Farbintensität, ungestüme Expressivität und tiefe Melancholie.

Was: Vernissage

Wer: Antje Peeters

Wo: In den Räumen der Arbeitsgemeinschaft Sucht,
Feldstraße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Die Ausstellung dauert bis zum 30. November 2023.

Wir machen Suchtkrankenhilfe



Arbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfegruppen
im Suchtbereich
Kreis Gütersloh

e.V.

SONNTAG, 17.09.2023

ACHTSAMER PARKSPAZIERGANG

EINE FÜHRUNG DURCH DEN STADTPARK UND BOTANISCHEN GARTEN

Der Gütersloher Stadtpark und Botanische Garten wurde vor rund 110 Jahren als Volkspark und zum Zwecke der Erholung der Gütersloher Bürger angelegt.

Lass dich durch unseren wunderschön gestalteten Park führen und erlebe ein Stück Natur mitten in der Stadt! Entspanne dich bei einem erholsamen Parkspaziergang.

Es wird eine kurze Einleitung mit Informationen über den Park geben. Mit Hilfe von Texten, Gedichten und Meditationen an verschiedenen Orten im Park lassen wir uns nach und nach auf die Parkumgebung ein. Wir versuchen, uns auf die Sinne zu konzentrieren: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was fühlst du? Wie geht es dir? Es wird Stillezeiten geben und Momente, in denen wir uns in achtsamer Wahrnehmung üben.

Jede(r) ist herzlich eingeladen.

Was: Achtsamer Parkspaziergang

Wer: Larissa Lakämper

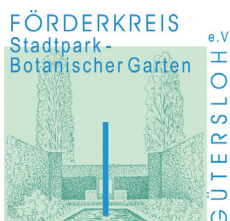
Wo: Stadtpark/Botanischer Garten Gütersloh
(Eingang Parkstraße/Ecke Badstraße)

Wann: 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Der 1996 gegründete Förderkreis Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh e.V. unterstützt sowohl ideell als auch finanziell Pflege, Erhalt und Entwicklung. Weitere Informationen befinden sich auf der Homepage des Förderkreises Stadtpark-Botanischer Garten Gütersloh:

www.stadtpark-guetersloh.de



MONTAG, 18.09.2023

WORKSHOP

KLÄNGE UND ACHTSAMKEIT

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht.

Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein. Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich.

In dem angebotenen Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Was: Klangerfahrung mit Achtsamkeit

Wer: Maria Wöstemeyer Hampe (MBSR-Achtsamkeit Lehrerin und Klangtherapeutin / Pädagogin, Klang-Quelle-Verl)

Wo: Klangquelle Verl, Goethestraße 21, 33415 Verl

Wann: 1. Gruppe von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
2. Gruppe von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Hinweis: Die Anzahl an Teilnehmer*innen ist auf 5 pro Gruppe beschränkt. Anmeldungen bis spätestens 10.09.2023 per E-Mail(klangquelleverl@gmail.com) oder telefonisch **0176/72 6471 35** oder **05246/70 37 40**.



VORTRAG UND DISKUSSION

»WENN DIE HÜFTE SCHMERZT: URSACHEN UND
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN«

Es fängt an mit Schmerzen beim Laufen oder nach längerem Sitzen. Irgendwann tut die Hüfte dann auch nachts und in Ruhestellung weh. Solche Schmerzen sind oft auch eine seelische Belastung für die Patientinnen und Patienten, weil sie nicht mehr an Aktivitäten oder Sport teilnehmen können.

Wenn die Behandlung mit Bewegung, Physiotherapie und Schmerzmitteln nicht hilft, kann eine Hüft-OP sinnvoll sein. Mit einer Hüftprothese soll das natürliche Gelenk so gut wie möglich ersetzt werden. Das Endoprothetikzentrum (EPZ) am Klinikum Gütersloh operiert bei der Implantation künstlicher Hüftgelenke mit einer hohen Erfahrung und einer muskelschonenden Operationstechnik. Dr. med. Frank Hellwich klärt in seinem Vortrag darüber auf, wann ein künstliches Hüftgelenk sinnvoll ist und mit welchen Behandlungsmethoden Patientinnen und Patienten schnell wieder mobil werden.

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Dr. Frank Hellwich (Sektionsleiter für Hüft- und Knie-Endoprothetik am Klinikum Gütersloh)

Wo: Klinikum Gütersloh, Reckenberger Straße 19, 33332 Gütersloh im Vortragssaal

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



DIENSTAG, 19.09.2023

OFFIZIELLE ERÖFFNUNG DER 9. WOCHEN DER SEELISCHEN GESUNDHEIT UND PODIUMSDISKUSSION

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN GÜTERSLOH –
EIN ZUKUNFTSTHEMA

Spätestens die Corona-Pandemie hat uns wieder gezeigt, wie wichtig die psychische Gesundheit für uns alle ist. Gerade in Krisenerfahrungen wird dies deutlich. Es stellt sich die Frage, wie es um die psychische Gesundheit im Kreis Gütersloh bestellt ist und welche Maßnahmen für eine positive Entwicklung der psychischen Gesundheit und Gesundheitskompetenz Gütersloher Bürger:innen in der Zukunft notwendig sind. Über dieses Thema wollen wir uns bei der Auftaktveranstaltung der 9. Wochen der Seelischen Gesundheit gemeinsam mit Politiker:innen, Expert:innen, Betroffenen und Bürger:innen austauschen. Hierbei soll psychische Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden, z. B. bei jungen oder älteren Menschen, in der Schule oder auch in Betrieben und Vereinen. In den weiteren Veranstaltungen der 9. Wochen der Seelischen Gesundheit werden diese Aspekte in einzelnen Veranstaltungen weiter vertieft.

Was: Podiumsdiskussion psychisch gesunde Region Gütersloh

Wer: Norbert Morkes, Prof. Kronmüller, Emilio Bellucci und Weitere

Wo: Flussbett Hotel, Wiesenstraße 40, 33330 Gütersloh

Wann: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

VORTRAG

»FAMILIENPLANUNG FÜR FRAUEN«

Vielleicht sind Sie in einer Partnerschaft, möchten aber zu diesem Zeitpunkt keine Kinder. Vielleicht haben Sie schon Kinder und möchten ein bisschen warten, bis Sie ein weiteres bekommen. Oder Sie wünschen sich kein weiteres Kind.

Dann ist es wichtig zu wissen, welche Möglichkeiten der Familienplanung es gibt. Nicht jede Methode eignet sich für jeden. Trotz aller Auswahl: Es gibt kein Verhütungsmittel, das für alle gleich gut passen würde. Die Ansprüche, Lebensumstände und Prioritäten jeder Frau, jedes Mannes und jeden Paares sind immer unterschiedlich. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, alle Verhütungsmethoden mit ihren Vor- und Nachteilen kennen zu lernen. Auch über Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung im Rahmen von Familienplanung informieren wir Sie.

Was: Vortrag

Wer: Samira Kablo (MiMi-Gesundheitsmediatorin),
Almuth Duensing (pro familia)

Wo: Diakonie Gütersloh e.V., Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh

Wann: 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

MiMi – Das Gesundheitsprojekt:

MiMi – Das Gesundheitsprojekt gibt es bereits seit 2004. Ziel des Projekts ist es, bei Migrantinnen und Migranten die Eigenverantwortung für Gesundheit und Prävention zu stärken und langfristig Ungleichheiten bezüglich der Gesundheitschancen abzubauen. Allen Menschen in Deutschland soll es gleichermaßen möglich sein, Angebote der Vorsorge und Behandlung in Anspruch zu nehmen.

DONNERSTAG, 21.09.2023

VORTRAG

»WIRKUNGEN UND FOLGEN SEELISCHER TRAUMATISIERUNG – GRUNDZÜGE DER PSYCHOTRAUMATOLOGIE«

Nahezu täglich hören wir in unseren Medien von Menschen jeder Altersklasse, die furchtbare Dinge erleben mussten und von diesen furchtbaren Erlebnissen noch lange verfolgt und seelisch krank werden. Diese furchtbaren Ereignisse können zum einen Naturkatastrophen, zum anderen in Form häuslicher, krimineller oder sexueller Gewalt sich ereignen. Diese Geschehnisse können kurz oder lang anhalten und sind von einer außergewöhnlichen Bedrohung oder einem katastrophalen Ausmaß geprägt. Sie überfordern häufig die Verarbeitungsfähigkeiten der betroffenen Personen. In Folge entwickelt sich ein psychisches Trauma.

Unter einem psychischen Trauma wird eine schwelende psychische Wunde verstanden, die als Verarbeitungsstörung der psychischen Verletzung mit Nachwirkungen auf die Lebensführung sowie auf die körperliche und psychische Stabilität der Betroffenen verbunden ist.

Psychische Symptome traumatischer Erfahrungen wurden bereits Mitte des 19. Jahrhunderts beschrieben. Eine klinisch-systematische Erforschung traumatischer Symptome erfolgte jedoch erst ab den 70ziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts an amerikanischen Soldaten des Vietnamkrieges. Die Disziplin der Psychotraumatologie und die Diagnose der Posttraumatischen Belastungsstörung entstanden.

Die Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS, wurde in den sich anschließenden Jahren aus klinischer, neurobiologischer, medikamentöser und therapeutischer Sicht intensiv erforscht. Inzwischen verfügt das psychiatrisch-psychosomatische Fachgebiet über spezifische psychotherapeutische Behandlungsansätze.

Am Donnerstag, den 21. September 2023 informiert Dr. C. Schreiner, Oberarzt der Psychosomatischen Klinik, über Grundzüge, Symptome, Formen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten einer psychischen Traumatisierung. Im Anschluss des Vortrags findet sich genügend Zeit zur Diskussion.

Was: Vortrag

Wer: Dr. med. Carl Schreiner

Wo: IKK classic, Wiedenbrückerstraße 41, Eingang vom Südring, 33332 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

LESUNG

»DIE GEDANKEN SIND BLEI.
WIE MEINE DEPRESSION DIE DINGE SIEHT.«

Eva Jahnén ist selbst von Depressionen betroffen. Auf ihrem Instagram-Account @depridisco macht sie die Erkrankung ein bisschen verständlicher. Mal mit einem Augenzwinkern, mal mit Wortwitz, aber immer mit ganz viel Gefühl bringen ihre Illustrationen und Texte zum Ausdruck, was Betroffene empfinden, oft aber nicht in Worte fassen können. Eva Jahnéns Buch unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.

»Die Gedanken sind Blei« ist explizit kein Ratgeber: »Häufig sind in einer depressiven Episode Ratgeber das Letzte, was man lesen kann.« Hingegen geben die liebevoll gestalteten Illustrationen und kurzen Texte einen auch mal humorvollen Einblick in das Leben und den Alltag mit Depressionen. Sie zeigen: »Du bist nicht allein«.

Was: Autorinnen-Lesung

Wer: Eva Jahnén

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



StadtBibliothek Gütersloh
DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS

FREITAG, 22.09.2023

LESUNG

»IN MEINEN WORTEN«

Schreiben beflügelt, ist kreativer Ausdruck und Kommunikation.

Anika Bruß, Ludmilla Miller und Birgit Siewers lesen in entspannter Café-atmosphäre ihre Texte über Träume, Visionen und Alltagstrott.

Die Kurzgeschichten sind so vielfältig wie ihre Autorinnen, voll zarter Poesie, Humor und Tiefgang.

»Schreiben ist eine große Erfahrung für mich«

Ludmilla Miller

»Worte sind weltumfassend«

Birgit Siewers

»Schreiben ist für mich die schönste Ausdrucksweise«

Anika Bruß

Im RöstWert laden die Texte von »In meinen Worten« zum Verweilen ein. Schauen Sie vorbei. Jede(r) ist herzlich eingeladen.

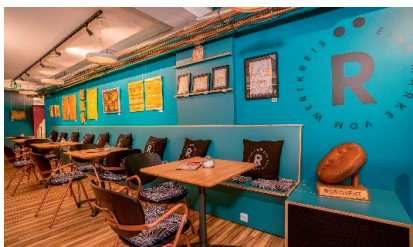
Was: Eine Lesung vom Schreibatelier von wertkreis Gütersloh

Wer: wertkreis Gütersloh

Wo: RÖSTWERT, Berliner Straße 14, 33330 Gütersloh

Wann: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



wertkreis Gütersloh
wirken, werken, wohnen

WEITERE VERANSTALTUNGEN UND INFORMATIONEN

VERSTEIGERUNG EINES KUNSTWERKES

Diese »Sonne« ist im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit 2022 entstanden. Die Kunstaktion lief unter dem Motto:

»Glück – Nimm es in die Hand und sei ein Teil vom Ganzen«

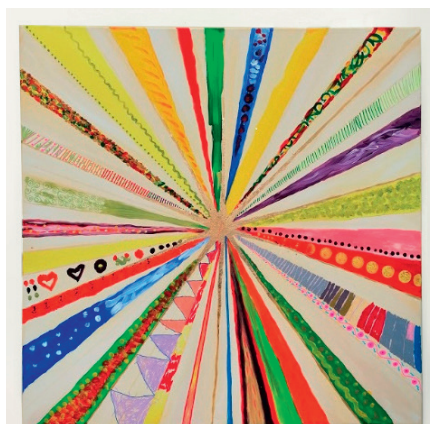
Vor dem Kiebitzhof Bioladen haben im letzten Jahr viele Menschen kleine Momente des Glücks erlebt, sich an der Kunst-Aktion von wertkreis Gütersloh beteiligt und sind somit ein Teil vom Ganzen geworden.

Das dabei entstandene Kunstwerk soll nun meistbietend versteigert werden und sein Erlös weiteren Aktionen im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit im Jahr 2024 zugutekommen.

Zu besichtigen ist das Kunstwerk **ab dem 15.09.2023 im RÖSTWERT**, Berliner Straße 14 in der Gütersloher Innenstadt.

Gebote können im Rahmen einer stillen **Auktion online vom 15.09.2023 bis zum 29.09.2023** abgegeben werden.

Den QR Code, der zur Versteigerung führt und die Rahmenbedingungen der Auktion finden Sie im RÖSTWERT ab dem 15.09.2023, auf der Internetseite von wertkreis Gütersloh www.wertkreis-gt.de sowie auf den Social Media Kanälen des wertkreis.



SAMSTAG, 23.09.2023

INFO-STAND

VORSTELLUNG REGIONALER SELBSTHILFEGRUPPEN AUF DEM GÜTERSLOHER WOCHENMARKT

Die BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) ist eine unabhängige, fachkompetente Anlaufstelle für Fragen zur Gesundheit, Pflege und Selbsthilfe für alle Bürgerinnen und Bürger des Kreises Gütersloh. Als eine erste Anlaufstelle bei Fragen zu Gesundheit und Pflege helfen wir ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern, ein passendes Unterstützungs- oder Informationsangebot zu finden. Wir vermitteln in Selbsthilfegruppen und unterstützen bei Neugründungen. Aus der Selbsthilfe werden Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Gruppen z. B. zu den Themen Suchterkrankungen, Schlaganfall, Angst und Depression vor Ort für Gespräche zur Verfügung stehen.

Was: Info-Stand

Wer: Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)

Wo: Gütersloher Wochenmarkt

Wann: 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



WORKSHOP

BODY BALANCE

BODY BALANCE® ist ein vorchoreografiertes 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 den 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.

Was: Body Balance®

Wer: Kirstin Bernstein-Rivers

Wo: Sportpark Elan, Westfalenweg 2, 33332 Gütersloh

Wann: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Es ist eine Anmeldung erforderlich

(per E-Mail an: kirstin.bernstein-rivers@polizei.nrw.de)!

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 10 Personen begrenzt.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.



Sportpark
Elan
fitness + wellness

SONNTAG, 24.09.2023

TAG DER OFFENEN TÜR

DAS RECOVERY COLLEGE GÜTERSLOH
STELLT SICH VOR

Mit dem Recovery College Gütersloh-OWL ist ein Ort des Lernens rund um psychische Gesundheit und Wohlbefinden für alle Bürgerinnen und Bürger entstanden. Viele Kurse sind schon erfolgreich gelaufen und haben großen Anklang bei den Teilnehmenden gefunden. Die Atmosphäre im Recovery College ist geprägt von großer Offenheit und Toleranz. Das Einzigartige: die Dozentinnen und Dozenten arbeiten immer im Tandem und haben meist selbst seelische Krisen durchlebt.

Im Recovery College und den dort stattfindenden Seminaren und Workshops geht es immer um:

- persönliches Wachstum
- individuelle Gesundheitskompetenz
- Erfahrungsaustausch
- Erkenntnisgewinn

Freuen Sie sich auf einen Nachmittag, an dem Sie in angenehmer und offener Atmosphäre etwas über die Bedeutung von individuellen Genesungswegen erfahren und sich über die neuen Kursangebote des Recovery Colleges informieren können.

Was: Information zum Recovery College und
Programm Wintersemester 2023/2024

Wer: Recovery College Gütersloh

Wo: Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh, Haus 55

Wann: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



VORTRAG UND DISKUSSION

»WEGE AUS DER STRESSFALLE«

Ob im Beruf oder im Privatleben, Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Doch was geschieht eigentlich in unserem Körper, wenn wir gestresst sind und was können wir dagegen tun?

Jeder Mensch reagiert genetisch bedingt anders auf Stress und Belastung. Wir können erst adäquat darauf reagieren, wenn wir wissen, wo wir ansetzen müssen. Das Konzept bietet jedem die Möglichkeit, anhand einer Stressmarker-Analyse den individuellen Stresswert zu ermitteln, um herauszufinden, in welchen Bereichen Veränderungsbedarf besteht. Eine Fieberkurve visualisiert die momentane Belastung und zeigt bei regelmäßiger Kontrolle eine Entwicklung auf. Damit wird die Wirksamkeit von unseren Schulungen und Workshops transparent und nachvollziehbar. Unsere Maßnahmen zur Stressreduktion und Stressprävention sind vielfältig, sodass jeder die individuellen »Wege aus der Stressfalle« finden kann (<https://www.wege-aus-der-stressfalle.de/wege-aus-der-stressfalle/stresspraevention>).

Was: Vortrag und Diskussion

Wer: Detlef Giese (Kommunikations-Coaching, Konfliktmediation, Mental Coaching, seit 2015 zusätzlich als Master-Trainer der FYB-Academy für das zertifizierte Stress-Präventions-Konzept »Wege aus der Stressfalle«)

Wo: Die Weberei, Bogenstraße 1-8, 33330 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldungen per Mail an: b.mester@ummeln.de

MONTAG, 25.09.2023

VORTRAG UND DISKUSSION

»UND WER HILFT MIR?«

Wenn jemand in der engeren Familie unter Depressionen, Ängsten oder einer psycho-affektiven Erkrankung leidet, mit Suchtproblemen kämpft oder eine Demenzerkrankung vorliegt, ist dies für die Angehörigen meist sehr belastend, auch weil es wenig Gelegenheit gibt sich alles von der Seele zu reden und sich auszutauschen.

- Wer hört mir zu?
- Wo finde ich Entlastung?
- Wer hilft mir?
- Was macht die Belastung mit mir?

Für diesen Personenkreis wollen wir ein Angebot machen: Zum Austausch, zum besseren Verstehen und zu Hilfsangeboten.

Wir freuen uns auf Sie.

Was: Impulsreferat mit anschließender Diskussion

Wer: Krisendienst für den Kreis Gütersloh e.V.

Wo: Café Connect, Kirchstraße 10A, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

VORTRAG

»FAHRERLAUBNIS UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN«

Für die Wiedererteilung der Fahrerlaubnis wird oft eine medizinisch-psychologische Untersuchung angeordnet. Welche Hürden können bei psychologischen Erkrankungen, wie z. B. Depressionen, auftreten? Welche Möglichkeiten gibt es, um sich darauf vorzubereiten?

Was: Vortrag

Wer: N.N.

Wo: In den Räumen der Arbeitsgemeinschaft Sucht,
Feldstraße 14, Gütersloh

Wann: 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Wir machen Suchtkrankenhilfe



*Arbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfegruppen
im Suchtbereich
Kreis Gütersloh*

e.V.

MITTWOCH, 27.09.2023

WORKSHOP

»FARBEN DER TRAUER«

In Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Verl e.V. und dem Droste-Haus Verl.

Diese Kooperation verbindet das Thema Trauer mit der Aktion Malen. Konkret bedeutet das, dass die Ambulante Hospizgruppe Verl e.V. an diesem Abend einen Einblick in ihre Arbeit gibt. Dabei werden die unterschiedlichen Facetten der Trauer vorgestellt.

Anschließend steht der Malraum des Mal- und Begegnungsortes zur Verfügung. Die Farben stehen hier in der Mitte des Raums. Jede Farbe hat einen eigenen Pinsel. Die Malenden pendeln zwischen den Farben und den Bildern, die an den Wänden des Malraums hängen. Durch diese besondere Art des Malens entsteht eine Dynamik. Künstlerische Fähigkeiten sind dafür nicht notwendig. Die Bilder, die so entstehen, werden nicht besprochen, bewertet oder interpretiert. Sie stehen für sich.

Was: Aktion Malen – Einblicke in die Arbeit der Ambulanten Hospizgruppe Verl e.V.

Wer: Ambulante Hospizgruppe Verl e.V.

Wo: Hauptstraße 15, 33415 Verl (Eingang rechts neben der Bibliothek)

Wann: 19:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

Anmeldung über die Homepage www.droste-haus.de oder spontan um 19 Uhr vorbeikommen.



Ambulante
Hospizgruppe
Verl e.V.

»VOM DUNKEL INS LICHT«

Das Buch »Vom Dunkel ins Licht« ist für Menschen geschrieben, die sich aus Krisen und alten Mustern befreien und ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten. Indem sie die Stille hinter den Gedanken und Gefühlen in ihrer inneren Welt entdecken, werden sie zu ihrer Seele mit ihrer unendlich guten Kraft geführt. Es geht darum, etwas zu entdecken, was immer schon da war, und es als unser ureigenes Sein zu begreifen.

Der Autor Alex Quaderer wurde mit 26 Jahren durch eine Psychose aus dem Leben gerissen und rang jahrelang mit seiner Krankheit. In dieser dunklen und schmerzvollen Zeit verlor er alles, was ihn scheinbar ausgemacht hatte – seinen Beruf, die Karriere als Liechtensteiner Fußballnationalspieler und seine Familie. Er wurde immer wieder an Grenzen geführt, an denen er fast zerbrochen wäre. Erst durch den Kontakt zu seiner Seele, die ihn fortan auf seinem Weg führte, konnte er diese existenziellen Herausforderungen überwinden. Sie lehrte ihn, an nichts festzuhalten – außer an ihr. Auf diese Weise fand er auf einmal ganz andere Antworten und Erkenntnisse, als er bis dahin gekannt hatte.

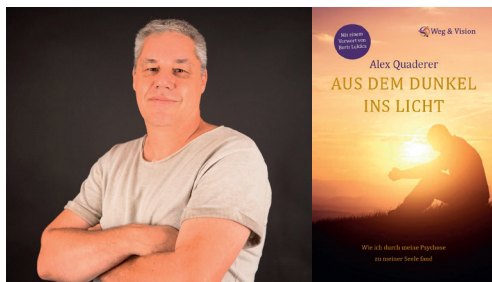
Was: Lesung

Wer: Alex Quaderer

Wo: Stadtbibliothek Gütersloh, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

Wann: 19:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht



Stadtbibliothek Gütersloh
DIE GANZE WELT IN EINEM HAUS

DONNERSTAG, 28.09.2023

FILMVERANSTALTUNG

FILMVERANSTALTUNG ZUM SAFE-ABORTION-DAY

»24 WOCHEN«

Die Bühne, das Scheinwerferlicht – Astrid lebt ihren Beruf mit Hingabe, und Markus unterstützt sie als ihr Manager. Doch die Krankheit des Ungeborenen und die damit verbundene Gewissensfrage werfen ihr Leben aus der Bahn und ihre Beziehung kommt an ihre Grenzen.

Zunächst wissen beide nicht, wie sie mit der Diagnose Down-Syndrom umgehen sollen, doch sie entscheiden sich gemeinsam für das Kind. Mit der gleichen Stärke, mit der sie bisher ihren Alltag in der Öffentlichkeit gemeistert haben, bereiten sich die zukünftigen Eltern auf ein Leben mit einem behinderten Kind vor.

Als dann eine weitere Untersuchung das ganze Ausmaß der Behinderung sichtbar macht, trifft diese Nachricht die Eltern umso härter.

Wieder wollen Astrid und Markus alle Entscheidungen gemeinsam treffen, wieder wollen sie einen Weg finden. Aber die Prognose ist jetzt ungleich komplexer: Ein schwerer Herzfehler wurde festgestellt. Plötzlich stehen sie vor einem Gewissenskonflikt. Sie müssen entscheiden, ein behindertes und schwer krankes Kind zur Welt zu bringen oder die Schwangerschaft im sechsten Monat zu beenden.

Im Anschluss an dem Film besteht die Möglichkeit zu Gesprächen im Foyer des Bambi Kinos.

Was: Filmveranstaltung mit Austausch im Gespräch

Wer: pro familia

Wo: Kino »bambi & Löwenherz«, Bogenstraße 3, 33330 Gütersloh

Wann: 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

WORKSHOP

»YOGA UND POSITIVES DENKEN«

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit. In diesem Workshop widmen wir uns zwei Stunden lang in Theorie und Praxis genau dieser Ganzheitlichkeit.

Welchen Einfluss haben die Übungen des Yoga auf einen ruhigen Geist und auf positive Gefühle? Wie kann ich meine Befindlichkeit mit Yoga positiv beeinflussen? Welchen Wert hat Yoga vor allem bei milden depressiven Episoden?

Jeder ist herzlich eingeladen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Was: Yoga-Workshop

Wer: Ulrich Rosen

Wo: Gymnastikraum der AOK, Barkeystraße 19, 33330 Gütersloh
(kostenloses Parken für die Veranstaltung im Parkhaus
an der AOK möglich)

Wann: 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Kosten: Das Angebot ist kostenfrei, Spende erwünscht

FREITAG, 29.09.2023

ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Die Tradition des Essens für Körper und Seele hält sich, seitdem es die Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit gibt.

Auch in diesem Jahr laden wir herzlich zu dieser Veranstaltung ein, denn das Thema Essen steht im Zusammenhang mit Genuss und Achtsamkeit für die seelische Gesundheit.

Karten für das Essen im Flussbett Hotel können zum Preis von 19 € bei Frau Steinbeck (Gisela.Steinbeck@lwl.org) erworben werden. Im Preis enthalten sind das Buffet und der Sektempfang. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Was: Essen für Körper und Seele

Wer: Gütersloher Bündnis gegen Depression e.V.

Wo: Flussbett Hotel, Wiesenstraße 40, 33330 Gütersloh

Wann: 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Kosten: 19 € (im Preis sind das Buffet und der Sektempfang enthalten)

gütersloher
bündnis
gegen

DEPRESSION



Hotel
FLUSSBETT
... natürlich herzlich

FREITAG, 15.09.2023 BIS FREITAG, 29.09.2023

INFORMATIONSWOCHEN ZUM THEMA

»SEELISCHE GESUNDHEIT« IN DER BIGS

Im Rahmen der Woche zur seelischen Gesundheit sind in der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (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 in der BIGS 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.

Sie finden uns während unserer Öffnungszeiten in der 1. Etage der Stadtbibliothek, Blessenstätte 1 in Gütersloh. Telefonisch sind wir an den Öffnungstagen schon ab 10:00 Uhr unter der Telefonnummer **05241/85 28 82** zu erreichen.

Öffnungszeiten der BIGS:

Di, Mi, Do, Fr 11:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Do 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr



WEITERE VERANSTALTUNGEN UND INFORMATIONEN

INFORMATION »MIT MIGRANTEN FÜR MIGRANTEN – INTERKULTURELLE GESUNDHEIT IM KREIS GÜTERSLOH«

Das Gesundheitsprojekt »Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit im Kreis Gütersloh«, kurz MiMi genannt, will die gesundheitliche Situation von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte verbessern und ihren Zugang zum deutschen Gesundheitssystem erleichtern.

In kultursensiblen Informationsveranstaltungen informieren sie in der Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. In 16 verschiedenen Sprachen sind MiMi-Veranstaltungen möglich. Dabei wird unter anderem zu Themen wie »das deutsche Gesundheitssystem«, »Alter, Pflege und Gesundheit«, »Suchterkrankungen« und »Gewaltprävention«, aber auch um das Thema »Seelische Gesundheit« informiert.

Bei Interesse oder Fragen zu MiMi-Veranstaltungen melden Sie sich gerne bei:

Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS)

Katja Prause, Jenny von Borstel
Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh
Tel.: 05241/82 35 86
E-Mail: biggs@gtkreis-guetersloh.de

Arbeiterwohlfahrt – Fachdienste für Migration und Integration

Anila Börger
Königstraße 52, 33330 Gütersloh
Tel.: 05241/40 33 815, Mobil: 0160/93 03 02 63
E-Mail: anila.boerger@awo-owl.de
Sprechzeiten: Donnerstags 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr



Das Gesundheitsprojekt
MiMi Mit Migranten
für Migranten





Die Organisation der 9. Gütersloher Wochen
der seelischen Gesundheit wird unterstützt von:



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



Unterstützen Sie die Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit
und die Arbeit des Gütersloher Bündnisses gegen Depression e. V.
durch eine Spende.

Sparkasse Gütersloh-Rietberg, IBAN DE55 4785 0065 0000 4971 40