

GESUNDHEITSZENTRUM GÖTTINGEN e. V.

40 JAHRE
ENGAGIERT FÜR
IHRE GESUNDHEIT

35 JAHRE AKTIV
FÜR DIE SELBSTHILFE



GESUNDHEIT



SELBSTHILFE



BERATUNG



VERANSTALTUNGEN



MENSCHEN

Inhalt

Start

Editorial..... 3

*"Leuchtturmprojekt mit hoher Bedeutung
weit über die Grenzen der Region"* 4

*"Nah an den Menschen" – "verlässliche
Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger"* 5

Gesundheit – 40 Jahre Gesundheits- zentrum Göttingen e.V.

*Menschen zu mehr Selbstbestimmung über ihre
Gesundheit befähigen – im Gespräch mit*..... 6

Wie alles begann – 40 Jahre Gesundheitszentrum 8

Das Gesundheitszentrum heute..... 10

*Meilensteine einer Entwicklung – 40 Jahre im
Überblick*..... 11

Blick zurück..... 30

Selbsthilfe – 35 Jahre Selbsthilfe im Mittelpunkt - gemeinsam stärker

35 Jahre Selbsthilfe – die KIBIS 12

KIBIS – ein Blick zurück..... 14

Selbsthilfe fördern: So unterstützt Sie Ihre AOK 16

Gemeinsam tragen, entlasten und stärken 18

Junge Selbsthilfe neu gedacht 20

Beratung – Beratung, Information, Unterstützung

Selfawareness-For-You 22

Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden 24

*Der Online-Wegweiser –
Von den Anfängen bis heute*..... 25

*In gesundheitlichen und sozialen Fragen
kompetent begleiten* 26

*Unabhängige Patientenberatung - ein Blick
zurück*..... 27

Veranstaltungen – Veranstaltungen und Projekte

*Gesundheit als gemeinschaftliche Aufgabe –
neue Perspektiven für ein selbstbestimmtes
Leben* 28

Göttinger Gesundheitsmärkte von 1986 – 2026... 33

Menschen im Gesundheitszentrum - Engagement mit Gesicht

Das Team im Wandel der Zeit 36

Blitzlichter 38

Impressum

Herausgeber: Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Christina Ziethen (Geschäftsführende Vorsitzende), Lange-Geismar-Straße 82, 37073 Göttingen, Tel. 0551 48 67 66, info@gesundheitszentrum-goe.de, ww-w.gesundheitszentrum-goe.de

Redaktion: Christina Ziethen, Christin Boehlke, Karl-Heinz Bsufka

Anzeigen / Satz: k1 mediendesign henrik kierbaum, Göttingen, Tel: 0551 9951975

Soziale Medien: Sie finden das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. bei Facebook und Instagram

Fotografien / Quellen: Die Fotos wurden uns zur Verfügung gestellt bzw. sind eigene Werke.

Druck: Gemeindebrief Druckerei, Groß Oesingen

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde
des Göttinger Gesundheitszentrums e. V.,

vier Jahrzehnte Gesundheitszentrum Göttingen – das bedeutet vier Jahrzehnte Engagement, Mut, gesellschaftliche Verantwortung und die feste Überzeugung, dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Es wurde getragen von Menschen, die sich einmischten, Verantwortung übernahmen und Räume schufen, in denen andere wachsen konnten.

Seit unserer Gründung arbeiten wir daran, Menschen zu stärken, zu vernetzen und zu unterstützen – mit Angeboten, die kostenfrei zur Verfügung stehen. Diese Festschrift erzählt von diesem Weg: von den Anfängen, den Meilensteinen, den Herausforderungen und den Visionen für die Zukunft. Sie würdigt die Menschen, die das Gesundheitszentrum geprägt haben – und sie zeigt, wie aktuell unsere Arbeit heute ist.

Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. dankt allen Menschen, die diesen Weg begleitet und bereichert haben:

- den Selbsthilfegruppen
- den Ehrenamtlichen
- den Mitarbeitenden
- den Kooperationspartnern
- den Förderern
- und allen Ratsuchenden,
die uns ihr Vertrauen schenken.

**„Gesundheit ist ein Gemeinschaftsprojekt.
Und wir freuen uns auf die nächsten 40 Jahre.“**

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

*Christina Ziethen, Kristine Weitemeier, Carola Poelmeyer
(Vorstand Gesundheitszentrum Göttingen e.V.)*



Christina
Ziethen



Kristine
Weitemeier



Carola
Poelmeyer

Mit finanzieller Unterstützung durch:

Krankenkassen /
Verbände
Niedersachsen



"Leuchtturmprojekt mit hoher Bedeutung weit über die Grenzen der Region"

Grußwort des Niedersächsischen Ministers für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, Dr. Andreas Philippi

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Aktive, Freundinnen und Freunde des Gesundheitszentrums,

vier Jahrzehnte Gesundheitszentrum Göttingen e. V., das ist ein Anlass zum Feiern. Wir feiern in diesen Tagen aber nicht nur das langjährige Bestehen, wir feiern vor allem die herausragende Arbeit des Gesundheitszentrums. Und die Bilanz kann sich wirklich sehen lassen. Das Gesundheitszentrum Göttingen hat sich seit seiner Gründung im Gefolge der Tschernobyl-Katastrophe kontinuierlich weiterentwickelt, um direkt und indirekt gesellschaftlichen Veränderungen und Herausforderungen Rechnung zu tragen. Zudem arbeitet das Gesundheitszentrum nicht nur für sich allein, sondern ist gut vernetzt mit Stadt und Landkreis Göttingen sowie der Gesundheitsregion Südniedersachsen e. V. etc. Damit ist das Gesundheitszentrum ein Leuchtturmprojekt mit hoher Bedeutung weit über die Grenzen der Region hinweg. Besonders beeindruckend ist darüber hinaus, dass die Einrichtung nicht nur selbst in hohem Maße auf persönlichem, ehrenamtlichem Engagement fußt, sondern bis heute den Anspruch hat, durch niedrigschwellige Informations- und Beratungsangebote die Selbsthilfe vor Ort zu unterstützen.

Als Niedersächsischer Gesundheits- und Sozialminister begrüße ich solche regionalen und überregionalen Angebote besonders, weil sie gezielt auf die Situation vor Ort eingehen können. Zugleich wecken sie durch die lokale Vernetzung Interesse an Gesundheits- und Präventionsangeboten und stärken direkte Teilhabemöglichkeiten. Und ich hoffe sehr, dass ich beim 40. Göttinger Gesundheitsmarkt auch persönlich dabei



Dr. Andreas Philippi, Niedersächsischer Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

sein kann. Der Gesundheitsmarkt vor dem alten Rathaus hat sich längst als wichtiges Forum etabliert: Man trifft sich, man tauscht sich aus, man informiert sich und man nimmt neue Impulse mit. Das ist gelebte Gesundheitsförderung.

Weitere Schwerpunkte neben dem Gesundheitsmarkt sind seit 35 Jahren die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS, die Patienten- und Sozialberatung seit 1998 sowie der digitale Wegweiser „Jugend, Gesundheit und Soziales“ seit 1997, um nur einige Beispiele zu nennen. Dahinter stand und steht der Anspruch, Menschen in besonderen Lebenslagen mit Expertise, Vernetzung und sektorenübergreifender Zusammenarbeit zu unterstützen. Diese Beispiele zeigen, dass 40 Jahre Gesundheitszentrum Göttingen e. V., - und natürlich auch 35 Jahre Selbsthilfekontaktstelle KIBIS – ein würdiger Anlass zum Feiern sind. Als Gesundheits- und Sozialminister freue ich mich sehr, dass wir diese Einrichtungen bei uns in Niedersachsen haben und wünsche Ihnen alles Gute für die nächsten 40 Jahre.

"Nah an den Menschen" – "verlässliche Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger"

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass wir das 40. Jubiläum des Gesundheitszentrums Göttingen gemeinsam feiern können. Das Gesundheitszentrum ist die zentrale Anlaufstelle im Gesundheits- und Selbsthilfebereich. Es ist nah an den Menschen dran, unterstützt und begleitet. Dabei ist es seit jeher ein verlässlicher Partner für die Stadt Göttingen.

Für mich wird dies besonders durch den Wegweiser „Soziales für Stadt und Landkreis Göttingen“, ein Projekt des Gesundheitszentrums in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen deutlich. Der Wegweiser ist das Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Gruppen der Region mit Hinweisen auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge. Menschen finden hier schnell, übersichtlich und kompakt alle Informationen, die sie brauchen. Wer sich Hilfe im Austausch mit anderen Betroffenen suchen möchte oder sich im Bereich Selbsthilfe engagieren, organisieren oder informieren möchte, kann zudem die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen aufsuchen, die mit ihrem 35-jährigen Bestehen ebenfalls ein Jubiläum feiert.

Begeistert bin ich auch vom jährlich stattfindenden Gesundheitsmarkt. Stets gut besucht, animiert er zum Mitmachen – Sehen, Hören, Fühlen, Erleben. Ein niedrigschwelligeres Angebot zum Thema Gesundheit kann ich mir kaum vorstellen.

Ich gratuliere dem Gesundheitszentrum Göttingen herzlich zum 40. Jubiläum und sage DANKE für die gute Arbeit.

Herzliche Grüße,
Anja Krause



Anja Krause
(Stadt Göttingen
– Dezernentin für
Kultur, Soziales
und Gesundheit)

*"Danke für die
gute Arbeit"*

Seit 40 Jahren ist das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. eine verlässliche Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger in Stadt und Landkreis Göttingen. Mit großem Engagement begleitet, berät und unterstützt es Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und sozialen Teilhabe in unserer Region.

Das Gesundheitszentrum bietet ein breites und wichtiges Angebot vor Ort: die Förderung der Selbsthilfe durch die KIBIS, der Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ als Orientierungshilfe, die unabhängigen Beratungsangebote sowie zahlreiche Veranstaltungen und Projekte rund um Gesundheit, Prävention und gesellschaftliches Miteinander.

Auch der Göttinger Gesundheitsmarkt, der in diesem Jahr bereits zum 40. Mal stattfindet, ist eng mit der Geschichte des Gesundheitszentrums verbunden. Er hat sich zu einem festen Bestandteil des öffentlichen Lebens im Landkreis Göttingen entwickelt und bringt Menschen, Institutionen und Initiativen zusammen, die sich für Gesundheit und Lebensqualität in unserer Region einsetzen.

Das Gesundheitszentrum Göttingen hat in den vergangenen vier Jahrzehnten immer wieder auf gesellschaftliche Veränderungen reagiert, neue Themen aufgegriffen und innovative Angebote entwickelt. Dabei stand stets der Mensch im Mittelpunkt. Für diese wertvolle Arbeit danken wir allen haupt- und ehrenamtlich Engagierten, die das Gesundheitszentrum über viele Jahre hinweg mitgestaltet haben. Zum 40-jährigen Jubiläum gratulieren wir herzlich und wünschen für die kommenden Jahre weiterhin viel Erfolg und die notwendige Unterstützung, um die wichtige Arbeit für die Menschen in Stadt und Landkreis Göttingen fortsetzen zu können.

Herzlichen Glückwunsch zum 40-jährigen Bestehen,
Konrad Finger



Konrad Finger
(Kreisrat,
Landkreis
Göttingen)

"Menschen zu mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit befähigen"

Im Gespräch mit der Geschäftsführenden Vorsitzenden Christina Ziethen

Vierzig Jahre Gesundheitszentrum Göttingen e.V. bedeuten vier Jahrzehnte Engagement, Wandel und kontinuierliche Weiterentwicklung. Seit seiner Gründung hat sich der Verein von einer kleinen Initiative zu einem zentralen Akteur in der regionalen Gesundheits- und Selbsthilfelandchaft entwickelt. Maßgeblich begleitet und gestaltet hat diese Entwicklung über viele Jahre Christina Ziethen, Diplom-Pädagogin und geschäftsführende Vorsitzende. Unter ihrer Leitung hat das Gesundheitszentrum seine Rolle als verlässliche Anlaufstelle für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung weiter geschärft und ausgebaut.

Im Interview blickt Christina Ziethen auf die Wegmarken der vergangenen 40 Jahre, auf die Veränderungen im Gesundheitswesen und auf die Frage, wie ein Gesundheitszentrum heute relevant bleibt. Ein Gespräch über Verantwortung, Visionen und die Kraft einer Organisation, die seit vier Jahrzehnten Menschen zusammenbringt.

Menschen zu mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu befähigen. Der erste Göttinger Gesundheitsmarkt im Jahr 1986 war eine unmittelbare Reaktion auf diese Erkenntnisse – und zugleich der Ausgangspunkt für die Gründung des Gesundheitszentrums.

Von Beginn an ging es darum, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich gegenseitig stärken, Orientierung finden und Einfluss auf ihre gesundheitlichen Lebensbedingungen gewinnen können. Diese Grundüberzeugung trägt die Arbeit bis heute.



Christina Ziethen

Frau Ziethen, Sie begleiten das Gesundheitszentrum seit vielen Jahren. Erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Schritte im Verein?

Ich erinnere mich gut an die Anfänge des Gesundheitszentrums Göttingen e. V. Mitte der 1980er-Jahre. Ein entscheidender Impuls war die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl. Sie machte schlagartig deutlich, dass Gesundheitsförderung nicht allein beim individuellen Verhalten ansetzen kann, sondern immer auch die Lebensbedingungen in den Blick nehmen muss. Prägend war zudem die Ottawa-Charta von 1986 mit ihrem Leitgedanken,

„Professionalität und Menschlichkeit gehören für uns zusammen.“

Das Gesundheitszentrum feiert sein 40-jähriges Jubiläum. Welche Entwicklungen waren für Sie besonders prägend?

Wir haben mit einer kleinen Besetzung im Bereich Gesundheitsförderung begonnen – daraus ist über die Jahre ein vielfältiges Arbeitsfeld gewachsen. Die Entwicklung verlief kontinuierlich und war geprägt von wichtigen inhaltlichen Erweiterungen.

Ein bedeutender Schritt war 1991 die Etablierung der Selbsthilfe als fester Arbeitsbereich. 1998 erschien erstmals der Wegweiser „Jugend, Gesundheit und Soziales“, der später als Online-Angebot für Stadt und Landkreis Göttingen

gen weitergeführt wurde. Ebenfalls 1998 wurde eine Patientenberatungsstelle aufgebaut, deren Angebot zwischen 2005 und 2015 unter dem Dach der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland deutlich ausgebaut werden konnte.

Dass 2026 der 40. Göttinger Gesundheitsmarkt stattfindet, steht sinnbildlich für diese kontinuierliche Entwicklung und die gewachsene Bedeutung des Gesundheitszentrums in der Region.

Sie sind Mitgründerin des Gesundheitszentrums und leiten seit vielen Jahren den Verein als Geschäftsführender Vorstand und die KIBIS. Wie hat sich Ihre eigene Rolle verändert?

Als Mitgründerin und langjährige Leiterin der KIBIS habe ich mich über viele Jahre hinweg – zunächst neben meiner Tätigkeit als Förderschullehrerin – intensiv engagiert, seit 2003 auch in der Geschäftsführung. Mit meiner Pensionierung konnte ich mich dem Gesundheitszentrum noch stärker widmen und meine Arbeit weiter vertiefen.

Was macht das Gesundheitszentrum für Sie zu einem besonderen Ort?

Für mich ist das Gesundheitszentrum ein besonderer Ort, weil hier Professionalität und Menschlichkeit zusammenkommen. Angesichts wachsender sozialer Ungleichheit, der zunehmenden Komplexität des Gesundheitswesens und der Auswirkungen der Digitalisierung gewinnt diese Verbindung weiter an Bedeutung. Mein Wunsch ist, dass das Gesundheitszentrum auch künftig ein Ort bleibt, der Teilhabe ermöglicht, Menschen stärkt und Gesundheit als gemeinsame Aufgabe versteht.

Wie wirkt sich die Digitalisierung auf Ihre Arbeit aus?

Sie eröffnet Chancen, aber sie schafft auch neue Barrieren. Gerade ältere Menschen oder Menschen mit wenig Ressourcen brauchen Unterstützung, um digitale Angebote nutzen zu können. Deshalb bieten wir Hilfe in diesem Bereich an. Digitalisierung darf niemanden ausschließen.

„Digitalisierung darf niemanden ausschließen.“

Gleichzeitig nutzen wir die Möglichkeiten der digitalen Entwicklung aktiv für unsere Arbeit: Das Gesundheitszentrum ist inzwischen in den sozialen Medien präsent und erreicht dort neue Zielgruppen. Mit unserem Gesundheits- und Selbsthilfe-Podcast schaffen

wir zudem ein weiteres niedrigschwelliges Angebot, um Themen aufzugreifen, Erfahrungen zu teilen und Menschen miteinander zu vernetzen. So verstehen wir Digitalisierung nicht nur als technische Entwicklung, sondern als Chance, Information, Austausch und Unterstützung zeitgemäß und für möglichst viele Menschen zugänglich zu gestalten.

Wenn Sie in die Zukunft blicken: Was wünschen Sie sich für das Gesundheitszentrum?

Ich wünsche mir, dass wir weiterhin ein Ort bleiben, der Menschen stärkt – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation.

Gleichzeitig hoffe ich, dass wir den Mut behalten, neue Wege zu gehen. Die Themen werden sich verändern, doch unser Kern bleibt: Teilhabe ermöglichen und Gesundheit als gemeinschaftliche Aufgabe verstehen.

Und ganz persönlich: Was bedeutet Ihnen das Gesundheitszentrum nach all den Jahren?

Es ist ein wichtiger Teil meines Lebenswegs – ein Ort, an dem ich mich gemeinsam mit vielen engagierten Menschen weiterentwickeln konnte. Für mich ist das Gesundheitszentrum weit mehr als ein Arbeitsplatz: Es ist ein Herzensprojekt. Und ich bin dankbar, dass ich es so lange mitgestalten durfte.



Poster für den ersten Gesundheitsmarkt 1986

Wie alles begann

40 Jahre Gesundheitszentrum Göttingen e. V.



Der erste Gesundheitsmarkt 1986: Hermann Schierwater, Christina Ziethen, Manfred Grönig

Der Anfang des Göttinger Gesundheitszentrums liegt im Jahr 1986 – kurz nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl am 12. Mai. Ein Ereignis, das viele Menschen tief erschütterte und zum Handeln bewegte.

Mitglieder des Arbeitskreises Sucht (AKS) und der Fachgruppe Prävention begannen, sich intensiv

mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen – nicht nur aus persönlicher Sicht, sondern auch gesellschaftlich. Das Unglück machte deutlich: Gesundheit hängt nicht allein vom persönlichen Verhalten ab, sondern wesentlich auch von Lebens- und Umweltbedingungen. Wirksame Gesundheitsförderung muss beides verbinden – die Stärkung des Einzelnen und die Gestaltung

gesunder Lebensbedingungen. Auch die Ottawa-Charta der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung im Jahr 1986 betonte diesen Gedanken: Menschen können ihr Gesundheitspotenzial nur dann entfalten, wenn sie Einfluss auf die Faktoren nehmen können, die ihre Gesundheit bestimmen. Dieser Gedanke – Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen – wurde zu unserem Leitmotiv.

Der erste Gesundheitsmarkt

Aus diesen Überlegungen entstand die Idee eines „Marktes der Gesundheit“. Themen wie Klimaschutz, Verbraucherschutz, Energiealternativen und ökologische Landwirtschaft wurden dort vorgestellt und diskutiert.

Eine persönliche Erinnerung: Als „Gesundheitsliesel“, mit dem Gesundheitskorb unter dem Arm, zog ich gemeinsam mit dem damaligen Sozialdezernenten Hermann Schierwater vom Marktplatz auf den Wochenmarkt, um die Göttinger Bevölkerung zum Besuch einzuladen.

Dieser erste Göttinger Gesundheitsmarkt markiert die Geburtsstunde des Gesundheitszentrums Göttingen e. V.

Die Gründung

In der Folge wurden ein Konzept entwickelt, Fördermittel eingeworben sowie geeignete Räume gesucht und renoviert.

Unter der engagierten Federführung von Manfred Grönig nahm das Projekt im März 1987 konkrete Gestalt an. Das erste Büro befand sich in der Burgstraße 5.

Das Gründungsteam bestand aus Manfred Grönig (Geschäftsführung), Christina Ziethen (Vorstand), Josefine Gang-Hara (Verwaltung) und Eberhard Menge (Koordination Gesundheitsförderung) – unterstützt von vielen ehrenamtlich Engagierten.

Am 27. August 1987 beschrieb das Göttinger Tageblatt das neue Zentrum als: „Begegnungs-



Renovierung Burgstraße 5

stätte für Bürger, Betroffene, Initiativen, Vereine und viele andere. Informationsaustausch, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung bei der Lösung von Problemen stehen im Mittelpunkt der Arbeit.“

Aus diesen ersten Ideen und Initiativen entwickelte sich in den folgenden Jahren ein vielfältiges Arbeitsfeld. Aus den Erfahrungen der vergangenen 40 Jahre ist ein breit aufgestelltes Gesundheits- und Selbsthilfenetzwerk entstanden.

Auf diesem Weg konnten wichtige Meilensteine gefeiert werden: das 20-jährige Bestehen der Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitszentrum Göttingen sowie das 30-jährige Jubiläum des Gesundheitszentrums. Im Jahr des 40-jährigen Bestehens blickt das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. auf eine kontinuierliche Entwicklung und zahlreiche erfolgreiche Projekte und Kooperationen zurück.

Heute bündelt das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. unterschiedliche Aufgabenbereiche, Projekte und Beratungsangebote unter einem Dach.

Die folgenden Seiten geben einen Überblick über diese Arbeitsfelder.



Unser erstes Erkennungszeichen ist ein bunter Themenkorb

Das Gesundheitszentrum heute

Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich

2026 ist ein Jahr besonderer Jubiläen: Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. feiert sein 40-jähriges Bestehen, die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS – ein zentraler Arbeitsschwerpunkt – besteht seit 35 Jahren und der Göttinger Gesundheitsmarkt findet zum 40. Mal statt. Drei Jubiläen, die für Kontinuität, Engagement und die gewachsene Bedeutung von Gesundheitsförderung und Selbsthilfe in der Region stehen.

Gesundheit stärken – gemeinsam handeln

Vier Jahrzehnte, unzählige Gespräche und viele neue Wege:

Seit 40 Jahren begleitet das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Selbstbestimmung und gegenseitiger Unterstützung. Was in den 1980er-Jahren als Initiative im Kontext der gesellschaftlichen Auseinandersetzung nach der Atomkatastrophe von Tschernobyl begann, ist heute ein lebendiges Netzwerk aus Beratung, Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement.

Gesundheit wird dabei im Sinne der Ottawa-Charta von 1986 ganzheitlich verstanden – als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden.

Von der Initiative zum regionalen Netzwerk

Vier Jahrzehnte Gesundheitszentrum Göttingen e. V. bedeuten Engagement, Wandel und kontinuierliche Weiterentwicklung. Seit seiner Gründung hat sich das Gesundheitszentrum von einer kleinen Initiative zu einem zentralen Akteur der regionalen Gesund-

heits- und Selbsthilfelandschaft entwickelt.

Möglich wurde dieser Weg durch die stetig wachsende Zahl kompetenter und engagierter haupt- und ehrenamtlicher Mitarbeitender, deren Einsatz die Entwicklung des Gesundheitszentrums maßgeblich geprägt hat.

Ebenso entscheidend war der Aufbau eines starken Netzwerks und die enge Zusammenarbeit mit Initiativen und Projekten der Stadt und des Landkreises Göttingen, der Gesundheitsregion Südniedersachsen e. V. sowie zahlreichen weiteren Kooperationspartnerinnen und -partnern. Die Geschichte des Gesundheitszentrums ist geprägt von gesellschaftlichen Veränderungen, neuen gesundheitspolitischen Herausforderungen und dem stetigen Anspruch, Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen wirksam zu unterstützen.

Heute ist das Gesundheitszentrum Göttingen ein lebendiges Netzwerk, das die Gesundheitsversorgung in Stadt und Landkreis seit vielen Jahren mitgestaltet und stärkt.

Ein Ort der Begegnung und Prävention

Gerade in Zeiten großer gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Herausforderungen ist das Gesundheitszentrum ein wichtiger Ort des Austauschs, der Prävention und der Begegnung. Es steht zugleich sichtbar dafür, dass Stadt und Landkreis Göttingen Verantwortung für eine gesundheitsfördernde und solidarische Gesellschaft übernehmen.

Das 40-jährige Jubiläum ist deshalb mehr als ein Anlass zum Feiern: Es ist Ausdruck von Ausdauer, Innovationskraft, gesellschaftspolitischer Relevanz und des Engagements all jener, die diese Arbeit Jahr für Jahr mit Leben füllen.

Lebendiges Netzwerk, das die Gesundheitsversorgung in Stadt und Landkreis seit vielen Jahren mitgestaltet und stärkt

Meilensteine einer Entwicklung – 40 Jahre im Überblick

1986–1991 | Aufbauphase

- Start des ersten Göttinger Gesundheitsmarkts (1986)
- Gründung des Gesundheitszentrums und erste Büroräume in der Burgstraße 5 (1987)
- Aufbau der Patientenberatung und Beteiligung am Gesunde-Städte-Netzwerk (1989)
- Gesundheitsplenum (1990)
- Aufbau der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS (1991)

1998–2004 | Information und Orientierung

- Erster Sozialer Wegweiser (Printausgabe, ab 1998)
- „Soziales Göttingen“, 2. und 3. Auflage (2001 / 2004)

2005–2009 | Digitalisierung und Vernetzung

- Start des Online-Wegweisers „Soziales Göttingen“ (2005)
- Unabhängige Patientenberatung (UPD, 2005–2015)
- Umzug in die Lange-Geismar-Straße 82 (2008)
- Barrierefreie Überarbeitung des Online-Angebots (2009)

2010–2016 | Ausbau der Angebote

- Projekt „Pflegerische Angehörige“ (ab 2010)
- 4. und letzte Auflage des Sozialen Wegweisers als Printmedium (2012)
- Jubiläumszeitschrift 2015: „30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit“
- Präsenz in sozialen Medien (ab 2015)
- Erweiterung der Beratungsangebote (2016)

2018–2026 | Weiterentwicklung und neue Formate

- Erweiterung des Online-Wegweisers „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ auf den alten Landkreis Osterode (2018)
- Ausbau des Projekts „Pflegerische Angehörige“ (2020)
- Junge Selbsthilfe (2022)
- Podcast „Selfy“ (2024)

Blick nach vorn –

unser Auftrag für die Zukunft

Vierzig Jahre sind eine lange Zeit – und zugleich Ansporn für das, was vor uns liegt. Das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. wird auch weiterhin Menschen begleiten, Selbsthilfe stärken, neue Impulse setzen und sich für ein starkes Gesundheitsnetzwerk in Stadt und Landkreis Göttingen einsetzen.

Für Gesundheit, Teilhabe und gegenseitige Unterstützung – heute und morgen

35 Jahre Selbsthilfe

Die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Christin Boehlke, Christina Ziethen, Jens Woiszyk, Nicole Karrasch-Jacob

Der Name erinnert an eine seltene Vogelart und auch das Büro liegt ein wenig abseits. Wer die Lange-Geismar-Straße in Richtung Stadthalle hinaufschlendert, wird seinen Blick eher dem weiter oben liegenden Albani-Kirchturm schenken als der grauen Fassade mit den Sprossenfenstern, hinter denen es sich verbirgt. Besucher indessen sind hier gerne willkommen. Ein Schild neben der breiten Eingangstür zeigt ihnen den Weg. Nach wenigen Schritten gelangen sie in einen Vorraum, wo Regal- und Auslageflächen schon darauf hinweisen, was sie erwartet. Denn die Flyer, Hefte und Broschüren, die dort in Hülle und Fülle zur Mitnahme bereitliegen, spiegeln die Vielfalt von Gruppen und Organisationen wider, als deren Anlaufpunkt die KIBIS sich versteht: als Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich.

Einrichtungen wie die KIBIS – woanders heißen sie auch KISS oder ZISS – bestehen schon länger. Die ersten sind in den 80er-Jahren entstanden und mittlerweile deutschlandweit in fast jedem Landkreis etabliert. Sie werden mit öffentlichen Mitteln betrieben und von den Krankenkassen unterstützt. Ihre Hauptaufgabe besteht, ganz einfach gesagt, in der Förderung gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Die Göttinger KIBIS ist Teil des Gesundheitszentrums e.V., das sich seit 1987 auf vielfältige Weise der Gesundheitsförderung widmet und dessen Geschäfte schon mehr als drei Jahrzehnte lang unermüdlich von Mitbegründerin Christina Ziethen geführt werden.

Warum sind solche Anlaufstellen wichtig? Jeder Mensch wird in seinem Leben irgendwann einmal mit Situationen oder Problemen konfrontiert, die unbewältigt in eine Krise führen, ja sogar die Existenz bedrohen können. Manche zer-

brechen daran. Die meisten schaffen es jedoch, wieder herauszufinden – entweder mit eigener Kraft oder indem ihnen andere dabei helfen. Beides miteinander zu verknüpfen, ist die Grundidee von Selbsthilfegruppen. Im Einzugsbereich der KIBIS, also in Stadt und Landkreis Göttingen, gibt es rund zweihundert davon.

„Die Menschen müssen erst einmal wissen, wo sie Gleichgesinnte finden und sich austauschen können“, erklärt Koordinatorin Christin Boehlke. „Jede Gruppe arbeitet zu einem bestimmten Problem oder Thema, von dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst oder als Angehörige betroffen sind. Das kann eine körperliche Erkrankung oder Behinderung sein, eine Suchterkrankung, ein psychisches Problem oder ein soziales Thema.“ „Einen guten Überblick hierzu bietet unsere Selbsthilfedatenbank“, ergänzt ihre Kollegin Nicole Karrasch-Jacob unter Hinweis auf die KIBIS-Homepage und nennt einige Beispiele: weit- hin bekannte Leiden wie Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz, Depression, Alkoholismus, Herzerkrankungen, Rheuma, aber eben auch herausfordernde Lebenssituationen, bei deren Verarbeitung man nicht auf sich allein gestellt sein möchte: Verlust eines geliebten Menschen, Alleinerziehung, Missbrauch oder Anpassungsstörungen aller Art.

Die Schwerpunkte der Aktivität sind die ständige Unterstützung vorhandener Gruppen und die tatkräftige Hilfe bei der Gründung neuer. So wurde zum Beispiel im vergangenen Jahr gemeinsam mit dem Krebszentrum der UMG Göttingen eine Selbsthilfegruppe Lungenkrebs aus der Taufe gehoben und zum Laufen gebracht, berichtet

Karrasch-Jacob mit berechtigtem Stolz. „Wer den Ehrgeiz hat, eine Gruppe zu einem bislang noch nicht abgedeckten Problem aufzubauen, möge sich vertrauensvoll an unser Team wenden.“

Abgerundet wird das Ganze durch Plenarsitzungen, zu denen die KIBIS regelmäßig Vertreterinnen und Vertreter der Gruppen einlädt, die Teilnahme an Patiententagen sowie fortlaufend gesundheitsorientierte Angebote, die für jedermann zugängliche Workshops, Veranstaltungen und Vorträgen beinhalten. Seit 2024 gibt es auch eine von Mitarbeiter Jens Woisczyk betreute Podcast-Serie mit Themen rund um die Selbsthilfe (<https://selfy-podcast.letscastr.fm>). Jedenfalls lohnt sich ein regelmäßiger Aufruf der Internetseite, die neben entsprechenden Ankündigungen eine ganze Reihe wertvoller Informationen zu bieten hat, zum Beispiel Videos, Radiomitschnitte, Verknüpfungen zu den sozialen Medien sowie digitale Versionen der jährlich erscheinenden Göttinger Selbsthilfezeitung „Wechselseitig“, deren aktuelle Ausgabe dem Thema „Umgang mit chronischen Erkrankungen“ gewidmet ist.

Eine große, ihre vielleicht sogar größte Strahlkraft in die Öffentlichkeit entwickeln Gesundheitszentrum und KIBIS auf dem jährlich veranstalteten Gesundheitsmarkt, der im September 2026 bereits zum 40. Mal stattfinden wird und immer wieder zahlreiche Besucherinnen und Be-

sucher angelockt hat. Ob alle, die das bunte, atmosphärisch dichte Treiben auf dem Johanniskirchplatz jeweils miterleben durften, wohl wissen, dass dahinter jenes so unscheinbare, nach außen hin aber sehr wirkungsvoll arbeitende Büro in der Lange-Geismar-Straße steckt? Und dass die dort Tätigen mit großer Stetigkeit stabile, für die Selbsthilfearbeit unerlässliche Strukturen geschaffen und damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der hier lebenden Menschen geleistet haben?

Karl-Heinz Bsufka

Kontaktdaten:

KIBIS – Selbsthilfekontaktstelle für
Stadt und Landkreis Göttingen,
Lange-Geismar-Str. 82,
37073 Göttingen
www.kibis-goettingen.de
[kibis\(at\)gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis(at)gesundheitszentrum-goe.de)
Telefon: 0551-486766

Lebensqualität mit uns.

- ✦ Rollstühle
- ✦ Rollatoren
- ✦ Pflegebetten
- ✦ Pflegehilfsmittel
- ✦ Orthopädische Schuhe
- ✦ Einlagen
- ✦ Orthesen
- ✦ Prothesen
- ✦ Kompression
- ✦ Brustversorgung

40 JAHRE!
WIR
WÜNSCHEN
ALLES
GUTE.

TEL 0551 37071-100
www.o-r-t.de

Sanitätshaus o.r.t. | Maschmühlenweg 47 | 37081 Göttingen



KIBIS – ein Blick zurück...

Erinnerungen an 35 Jahre Selbsthilfe



Das Gesundheitszentrum bei der GESUND-Messe 2011
Barbara Meskemper (KIBIS), Christina Ziethen (Vorstand GZ),
K.-H. Schatsch-Winkelmann (UPD)



Die 1. Version der Datenbank als Aufzeichnung der SHGs wurde
entwickelt: Jost Lessmann (Verwaltung), Christina Ziethen
(Vorstand Gesundheitszentrum), Barbara Meskemper (KIBIS)



Feier mit Übergabe einer Urkunde
Christina Ziethen (Vorstand Gesundheitszentrum), Michaela
Kaplanek (KIBIS), Dörte v. Kittlitz (Selbsthilfebüro Hannover)



Selbsthilfetag 2014, organisiert von ??? und A.
Schnee (KIBIS Göttingen)



Das Team der KIBIS auf dem Markt der Teilhabemöglichkeiten
Christin Boehlke, Christina Ziethen, Jens Woiszyk

Selbsthilfe



Zur Feier des Jubiläums: Abwechslungsreicher Selbsthilfekalender 2012



Jubiläums-Zeitung
2012: 25 Jahre Gesundheitszentrum, 20 Jahre KIBIS



Mut-Tour gegen Depressionen 2018
Chr. Ziethen (Geschäftsführung KIBIS), N. Karrasch-Jacob
(Koordination KIBIS), C. Boehlke (Koordination KIBIS), Team der
MUT-Tour 2018



Film "Expedition Depression" in Kooperation mit dem Kino Lumiere 2024
Diskussion mit den Schauspielern, Christin Boehlke (Kibis)
Diskussion nach dem Film mit A. Traube-Bömmelburg (SPDI Göttingen),
N. Neugebauer (SHG), C. Boehlke (Moderation KIBIS), Jackie
(Protagonistin), Chris B. (Protagonist)



2024 Film "Expedition-Depression" in Kooperation mit dem Lumiere
Göttingen

Selbsthilfe fördern: So unterstützt Sie Ihre AOK



Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeeinrichtungen leisten einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesundheitsförderung und sind eine wichtige Ergänzung des Gesundheitssystems. In Niedersachsen sind rund 7.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Die Angebote richten sich vor allem an chronisch Erkrankte oder Menschen mit Behinderungen, die Austausch und Hilfen zum Umgang mit Ihrer Erkrankung und Verbesserung ihrer Lebensqualität suchen. Die AOK Niedersachsen fördert gezielt Projekte, die das gesundheitliche Wohlbefinden der Teilnehmenden verbessern. Ob digitale Austauschformate, Informationsveranstaltungen, kreative Gesundheitsaktionen oder Vorträge und Seminare - Ziel ist es, neue Impulse zu setzen und die Bedarfe der Teilnehmenden in der Selbsthilfe zu unterstützen.

Sandra Kuwatsch, Mitglied des Vorstandes der AOK Niedersachsen: „Selbsthilfe stärkt Menschen in schwierigen Lebenslagen. Sie vermittelt Orientierung, baut Hemmschwellen ab und eröffnet

die Möglichkeit zum Austausch. In diesem Miteinander entstehen Strategien, die den Umgang mit der eigenen Situation erleichtern. So ist Selbsthilfe ein wichtiger Baustein neben therapeutischer Betreuung.“

Die AOK Niedersachsen hat bundes- und landesweite Projekte von Selbsthilfekontaktstellen, -organisationen und -gruppen im vergangenen Jahr mit mehr als einer Million Euro gefördert und trägt so dazu bei, die Selbsthilfelandchaft auszubauen und die Gesundheitskompetenz von Betroffenen zu stärken.

Jetzt aktiv werden

Für die kassenindividuelle Projektförderung stehen in diesem Jahr rund 1,3 Mio. Euro zur Verfügung. Anträge können das ganze Jahr gestellt werden. Die Ansprechpartner der AOK Niedersachsen unterstützen Sie bei der Antragsstellung und beraten Sie gern rund um das Förderverfahren. Sie finden die Ansprechpartner der AOK Niedersachsen unter: aok.de/selbsthilfe.





**Digital gemanagt –
jetzt neu mit Cockpit
Immobilie.***

Direkt informieren unter:
sparkasse.de/cockpit-immobilie

*Bei teilnehmenden Sparkassen.



Sparkasse
Göttingen



Diakonie in Göttingen

SOZIALE KOMPETENZ FÜR GÖTTINGEN

Bahnhofsmission
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Kirchenkreissozialarbeit und Lebensberatung
Krebsberatungsstelle
Migrationszentrum • Straßensozialarbeit
Neustadt 18 • 37073 Göttingen
Telefon: (0551) 38905-120
diakonieverband.goettingen@evlka.de
diakonieverband-goettingen.wir-e.de



GESUNDHEITSSPORT BEIM



WIR BIETEN:

**BETRIEBSSPORT - FUNKTIONSTRaining TROCKEN
UND IM WASSER - HERZSPORT - LUNGENSport -
PRÄVENTIONSSPORT - ORTHOPÄDISCHEN
REHASPORT - KREBSSPORT**

Information



Email
info@twg1861.de



Homepage
www.twg1861.de



Telefon
0551 / 705 508



Gemeinsam tragen, entlasten und stärken

Pflegeunterstützung in der Selbsthilfe (§ 45d SGB XI)



Pflege betrifft viele Menschen – sei es als pflegebedürftige Person oder als Angehörige bzw. Angehöriger. Die damit verbundenen Herausforderungen sind oft groß und reichen von organisatorischen Fragen bis hin zu emotionalen Belastungen. Umso wichtiger sind Angebote, die Information, Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen.

Ein zentrales Anliegen der Selbsthilfeförderung ist die Stärkung von Selbsthilfestrukturen und die Unterstützung des ehrenamtlichen Engagements vor Ort. Mit dem Pflege-Weiterentwicklungsgesetz wurde 2008 die Förderung der Pflege Selbsthilfe im § 45d SGB XI verankert. Ziel ist es, Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen zu unterstützen, die häusliche Pflege zu stärken und einen möglichst langen Verbleib in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen. Gefördert werden Selbsthilfegruppen und Initia-

tiven, in denen sich pflegebedürftige Menschen sowie pflegende Angehörige austauschen, gegenseitig unterstützen und entlasten. Diese Gruppen schaffen Räume für Begegnung, Verständnis und praktische Hilfe im Alltag.

Das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. begleitet dieses wichtige Aufgabenfeld seit vielen Jahren mit Unterstützung des Landes Niedersachsen und der Pflegekassen. Über die KIBIS werden bestehende Gruppen beraten und neue Initiativen auf den Weg gebracht. Damit leisten wir einen Beitrag dazu, dass pflegende Angehörige nicht allein bleiben und Unterstützung dort finden, wo sie gebraucht wird.

Pflegeselbsthilfe stärkt Menschen, schafft Gemeinschaft und trägt dazu bei, dass Pflege zu Hause gelingen kann. Gerade in einer älter werdenden Gesellschaft gewinnt dieses Engagement zunehmend an Bedeutung.

Blick zurück...

Pflegeunterstützung in der Selbsthilfe (§ 45d SGB XI)

COMPASS Beratung, Information, Begleitung für Selbsthilfegruppen KIBIS GÖTTINGEN Pflegestützpunkt LANDKREIS GÖTTINGEN

**Pflegepersonen brauchen Entlastungen
— auch auf dem Land!**



Informationsveranstaltung
zu Angeboten in Ihrer Region

- Pflegeberatung
- Pflegeleistungen
- Entlastungsangebote

Mittwoch, den 06.11.2013
von 17.00 bis 18.30 Uhr
Bürgerhaus Bovenden, im Rathaus
(Konferenzraum, Eingang)
Rathausplatz 3, 37120 Bovenden

Mit freundlicher Unterstützung vom
Land Niedersachsen und den Pflegekassen

LANDKREIS GÖTTINGEN  **Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**
Gesundheitsförderung
Patientenberatung
Selbsthilfe **COMPASS**
Private Pflegeberatung

Pflegepersonen brauchen Entlastung (06.11.2013)

Treffpunkt Gesundheit

Erzählcafé—DIGITAL

für pflegende Angehörige:

**„Verluste akzeptieren und dankbar sein
für Momente einer gelingenden Beziehung.“**

*Das Gesundheitszentrum bei der GESUND-Messe 2011
Barbara Meskemper (KIBIS), Christina Zietzen (Vorstand GZ), K.-H.
Sekatsch-Winkelmann (UPD)*



*Gesundheitszentrum Göttingen e.V. in Kooperation mit der AWO Trialog Göttingen.
Vortrag von: Andrea Fuchs (AWO Trialog) und Meera Dude (Psychotherapeutin)*

Junge Selbsthilfe neu gedacht

Wichtige Angebote für junge Erwachsene mit Erkrankungen, Belastungen und in anderen schwierigen Lebenssituationen



Göttingen ist eine junge Stadt mit vielen Studierenden und Auszubildenden. Deshalb sind Angebote für junge Erwachsene besonders wichtig. Wer mit einer Erkrankung, psychischen Belastungen oder anderen schwierigen Lebenssituationen konfrontiert ist, fühlt sich oft allein. Junge Selbsthilfe schafft Räume für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven. Ziel ist es, junge Menschen für Selbsthilfe zu gewinnen und bestehende Gruppen in Göttingen zu vernetzen.

Welche Angebote richten sich speziell an junge Menschen?

Die Junge Selbsthilfe richtet sich an Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. Bereits bestehende Gruppen beschäftigen sich unter anderem mit Essstörungen und Hauterkrankungen. Gleichzeitig entwickeln wir gemeinsam mit jungen Menschen neue Angebote und freuen uns über Ideen

und Interessierte, die neue Gruppen mitgestalten möchten.

Um was handelt es sich bei KIBIS-to-go?

Mit KIBIS-to-go bietet die KIBIS eine regelmäßige Sprechstunde im healthy campus der Universität Göttingen an, um jungen Menschen einen unkomplizierten Zugang zur Selbsthilfe und weiteren Beratungsangeboten zu ermöglichen. Jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 13:30 bis 14:30 Uhr beraten wir kostenlos, vertraulich und unverbindlich zu Selbsthilfegruppen und weiteren Unterstützungsangeboten wie z.B. Beratungen rund um mentale Gesundheit und Peer-to-Peer Angebote bei Essstörungen. So

Gehörst Du da Zu?!

möchten wir Hemmschwellen abbauen und jungen Menschen den Zugang zu Selbsthilfe erleichtern.

Filmprojekt

Ein besonderes Projekt der Jungen Selbsthilfe ist ein 90-sekündiger Informationsfilm mit einer zusätzlichen Kurzversion. Er zeigt, wie Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung jungen

Ansprechpartnerin

Ansprechpartner für die Junge Selbsthilfe ist die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen. Hier berät aktuell Emily (21), Studentin der Sozialwissenschaften an der Georg-August. Als Ansprechpartnerin für die Junge Selbsthilfe bei der KIBIS informiert und berät sie junge Erwachsene rund um das Thema Selbsthilfe und vermittelt in passende Gruppen.



Menschen helfen können. Im Mittelpunkt der Geschichte steht eine Studentin, die sich auf dem Campus einsam und isoliert fühlt. Erst als sie auf andere junge Menschen trifft, erlebt sie durch den Kontakt zu anderen wieder Zugehörigkeit, Austausch und Gemeinschaft.

Fünf Studierende aus Göttingen wirkten ehrenamtlich an der Produktion mit. Der Film wird in einer 90-sekündigen Langversion und einer 30-sekündigen Kurzversion veröffentlicht. Die Kurzfassung wird ab dem Wintersemester 2026/27 vor den Vorstellungen des Unikinos Göttingen gezeigt und kann so viele junge Menschen direkt in ihrem Studienalltag erreichen.

Wer die Junge Selbsthilfe auch online begleiten möchte, findet uns auch auf Instagram. Hier geben wir Einblicke in die Junge Selbsthilfe, stellen unsere Angebote vor und informieren über Gruppen und Veranstaltungen. Wir freuen uns über Ihren Besuch unter @kibis_goettingen und @junge_selbsthilfe_goe.



Selfawareness-For-You

Selbsthilfe- und Gesundheitspodcast vom Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



DEIN SELFY-PODCAST
-Selfawareness For You-

Der Selbsthilfe- & Gesundheitspodcast
VOM GESUNDHEITZENTRUM GÖTTINGEN E.V.

inspirierende Geschichten & Anregungen

Fundierte Informationen, Anregungen, Geschichten und Hintergründe zu gesundheitlichen und sozialen Themen

Gespräche mit Fachkräften & selbsterfahrenen Betroffenen

QR-Code

auf www.selfy-podcast.de
& allen gängigen Streaminganbieter

Ein besonderes Beispiel dafür, wie Selbsthilfe heute neue Wege geht, ist unser SELFY Podcast. SELFY steht für Selfawareness For You – bewusst modern und jung gedacht, um auch junge Menschen für Selbsthilfe-Themen zu begeistern.

Mit SELFY hat die Selbsthilfe in Göttingen eine neue Stimme bekommen: persönlich, ehrlich und nahbar. Betroffene, Angehörige, Engagierte und Fachleute sprechen über psychische Gesundheit, chronische Erkrankungen, Sucht, Einsamkeit, Lebenskrisen – aber auch über Mut, Gemeinschaft und neue Perspektiven.

Das Besondere: Hier wird nicht über Selbsthilfe gesprochen, sondern aus der Selbsthilfe heraus. Menschen teilen ihre Erfahrungen, machen ihre Themen hörbar und zeigen, wie viel Kraft in gegenseitiger Unterstützung steckt.

Gerade heute sind digitale Angebote wichtiger denn je. Podcasts schaffen einen einfachen Zu-

gang – unterwegs, zu Hause oder zwischen-durch. So erreichen wir auch Menschen, die bisher wenig Berührung mit Selbsthilfe hatten oder noch zögern, den ersten Schritt zu machen.

Zusätzlich geben renommierte Fachkräfte aus Medizin, Psychologie und sozialer Arbeit spannende Einblicke in Forschung, Therapie und Diagnostik.

Ermöglicht wird das Projekt durch die Förderung der Jungen Selbsthilfe der KIBIS Göttingen durch die AOK Niedersachsen.

Den Podcast finden Sie auf allen gängigen Streaming-Plattformen und auf unserer Homepage und auf

<https://selfy-podcast.letscast.fm/index>

Sie haben Ideen für neue Folgen? Melden Sie sich gern bei uns!

Wir freuen uns auf viele weitere starke Stimmen bei unserem SELFY Podcast.

Das Team vom SELFY Podcast

Blick zurück...

Eine Auswahl aus unseren bisherigen Podcast-Folgen zeigt seine Themenvielfalt



Eine Auswahl aus unseren bisherigen Folgen

-  **Wer wir sind, warum dieser Podcast und was genau sind eigentlich Selbsthilfegruppen,** Christina Ziethen (Geschäftsführung Gesundheitszentrum Göttingen e.V.) und Jens Woisczyk (Koordinator bei KIBIS im Gesundheitszentrums Göttingen e.V.) über die Hintergründe und Ziele dieses Podcasts
-  **Ehrenamt und soziales Engagement.** Im Gespräch mit Konstantin Kuhle (bis März 2026 Landesvorsitzender der FDP) über seine Erfahrungen im Ehrenamt und sein soziales Engagement
-  **Tumorerkrankungen im Blick.** Im Gespräch mit Prof. Clemens Hess, Mediziner und ehemali-
ger Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie der Universitätsmedizin Göttingen
-  **Digital detox: Wege aus der Mediensucht** mit Esra Jess und Kristin Otte von der Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Göttingen
-  **Diagnose Blasenkrebs** – ein Betroffener berichtet
-  **„Demenz im Fokus – Diagnose, Therapie und Alltag“,** der Moderator spricht mit Frau Dr. Claudia Bartels, der Leiterin der Gedächtnisambulanz der Universitätsmedizin Göttingen

Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“



Wer Hilfe sucht, soll sie schnell finden – genau dafür gibt es unseren Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“. Als gemeinsames Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. in Kooperation mit Stadt und Landkreis Göttingen ist er über die Jahre stetig gewachsen und immer besser geworden.

Heute präsentiert sich der Wegweiser als übersichtliche Online-Datenbank mit einem klaren Ziel: Orientierung geben. Hier finden sich gebündelt und gut strukturiert die vielfältigen sozialen Angebote in Göttingen und der Region – von Selbsthilfe über Beratung bis hin zu Betreuung, Behandlung und Nachsorge. Kurz gesagt: das digitale Branchenbuch für soziale Einrichtungen und Initiativen vor Ort.

Herzstück ist der schnelle Zugriff auf rund 1.900 Einrichtungen, Vereine, Institutionen und Behörden. Dank einer modernisierten, leistungsstarken Suchfunktion führt der Weg mit wenigen Klicks ans Ziel. Die Weiterentwicklung wurde insbesondere durch die Integration der Angebote aus dem Altkreis Osterode notwendig – ein ech-

ter Zugewinn für die Region. Gleichzeitig wurde die Datenbank technisch auf den neuesten Stand gebracht und an aktuelle Datenschutzanforderungen (DSGVO) angepasst.

Ein besonderes Anliegen ist uns die Zugänglichkeit: Der Wegweiser ist barrierearm gestaltet und funktioniert problemlos auch auf dem Smartphone. So bleiben die Hürden niedrig – für alle, die Unterstützung suchen.

Damit das so bleibt, braucht es viele helfende Hände: Unsere Datenbank lebt von der Aktualität. Deshalb sind alle bereits gelisteten Einrichtungen eingeladen, ihre Einträge regelmäßig zu prüfen und uns Änderungen mitzuteilen. Und wer noch nicht dabei ist: Melden Sie sich gern bei uns – wir freuen uns über jede Ergänzung!

Die Website des Online-Wegweisers "Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen" findet sich unter www.soziales-goettingen.de



Der Online-Wegweiser – Von den Anfängen bis heute

Es ist ein ganz normaler Tag: Jemand sitzt zu Hause, braucht Unterstützung – weiß aber nicht, wohin. Eine Frage, viele Möglichkeiten. Und genau hier beginnt die Geschichte des Wegweisers. Was heute nur einen Klick entfernt ist, begann

1997 mit viel Handarbeit: Im Gesundheitszentrum Göttingen wurden Adressen gesammelt, Kontakte geknüpft, Angebote zusammengetragen – mit dem Ziel, Orientierung zu schaffen. 1998 erschien der erste Wegweiser „Jugend, Gesundheit und So-

ziales“ als gedrucktes Nachschlagewerk. Weitere Ausgaben folgten 2001, 2004 und 2012.

Mit jeder Ausgabe wuchs nicht nur der Umfang, sondern auch der Anspruch, möglichst viele Menschen schnell und zuverlässig zu den passenden Hilfsangeboten zu führen.

Doch die eigentliche Stärke des Wegweisers zeigte sich, als er 2005 online ging. Plötzlich war Hilfe nicht mehr an Öffnungszeiten oder ein

Buch im Regal gebunden. Sie war jederzeit erreichbar. Ein echter Meilenstein folgte 2009: Der Online-Wegweiser wurde grundlegend überarbeitet, benutzerfreundlicher gestaltet und erstmals barrierefrei zugänglich gemacht – ein wichtiger Schritt, um wirklich allen Menschen den Zugang zu erleichtern. Mit dem neuen Namen „Soziales Göttingen“ wurde auch nach außen sichtbar: Hier entsteht etwas, das mit der Zeit geht.

2019 kam dann der nächste große Entwicklungsschritt. Durch die Einbeziehung des Altkreises Osterode wuchs der Wegweiser weiter – und erhielt seinen heutigen Namen: „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“. Hinter den Kulissen wurde kräftig modernisiert: Die Datenbankstruktur wurde erneuert, die Suchfunktion deutlich verbessert und alles an aktuelle Datenschutzanforderungen angepasst.

Heute finden sich rund 1.900 Angebote auf der Plattform – schnell durchsuchbar, mobil nutzbar und möglichst barrierearm. Damit aus einer ersten Orientierung ganz konkret Hilfe werden kann. So ist aus einer Sammlung von Adressen über die Jahre ein moderner, barrierearmer und mobil nutzbarer Online-Wegweiser geworden. Oder anders gesagt: ein verlässlicher Begleiter für alle, die Orientierung suchen – gestern, heute und in Zukunft.



Wegweiser "Jugend, Gesundheit und Soziales" 1. Ausgabe 1998



Wegweiser Printmedium 2012



Übergabe des Wegweisers 2004: v.l.n.r.: Manfred Grönig (Gesundheitszentrum, Paritätischer), Karin Sello-Leverenz (Paritätischer), Elke Bartussek (GZ / Gesundheitsmarkt), Christina Ziethen (Vorstand Gesundheitszentrum Göttingen e.V.), Dr. Dagmar Schlaeplitz-Beck (Sozialdezernentin der Stadt Göttingen), Franz Wucherpfennig (Sozialdezernent des Landkreises Göttingen), Prof. Dr. Ulrich Hüttemann (Verein zur Förderung der Gesundheitspflege), Barbara Messkemper (GZ / KIBIS). Foto: Michael Schäfer



Online-Wegweiser 2009

In gesundheitlichen und sozialen Fragen kompetent begleiten

Beratungsangebote des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

Beratungsangebote des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

Unabhängige Patienten-Gesundheitsberatung

Ein Gespräch kann Diagnose und Therapie des behandelnden Arztes nicht ersetzen. Die Ärztin bietet eine ergänzende Beratung bei Unklarheiten zu Diagnose und Therapie an. Auch Arztberichte können erklärt werden.

Unabhängige Patienten-Rechtsberatung

Es berät Sie die Rechtsanwältin Katja Kohler in Medizinrechtsfragen, wie z.B. Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten oder Patientenverfügungen.

Beratungsangebot „Zeit für ein Gespräch“

(in Kooperation mit Freie Altenarbeit Göttingen e.V.)

Hier nehmen sich speziell geschulte Kolleginnen für alle Ihre Nöte und Sorgen Zeit. Sie hören Ihnen zu, geben Tipps und schenken Aufmerksamkeit, Trost und Zuversicht. Ein Beratungsangebot für alle Hilfesuchenden ab 18 Jahren.

Peer to Peer Beratung - Essstörung

Rebecca Urban widmet sich als ehemals Betroffene, gelernte Ernährungsberaterin und Psychologin dem Thema Essstörung. In den Beratungsgesprächen können eigene Sorgen, Ängste und Nöte berichtet werden und ein Austausch auf Augenhöhe stattfinden.

Wichtig!

- Termine vorab bei der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen vereinbaren
- Die Beratungen sind grundsätzlich kostenfrei (nur bei der Patienten-Rechtsberatung wird ein Unkostenbeitrag von 25,- € erhoben, sofern keine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe)
- Die Beratungsangebote ersetzen keine Therapie oder medizinische Behandlung!

Unabhängige Patientenberatung - ein Blick zurück



Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland in der regionalen Beratungsstelle im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. 2010: Katja Kohler (Recht), Doris Diouf (Verwaltung), Christina Ziethen (Geschäftsführung), Dr. med. Carsten Meyerhoff (Gesundheit), Erika Hoppe (Psycho-Soziales)

Seit 1998 ist im Gesundheitszentrum Göttingen e. V. eine Patientenberatungsstelle verankert. Zunächst unter dem Dach der Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen und -Initiativen (BAGP) beriet Eckhard Laufer zu Beginn Ratsuchende zu gesundheitlichen Fragen.

In den Jahren 2005 bis 2015 übernahm das Gesundheitszentrum die Beratung als regionale Stelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) im Verbund der VUP e. V. In dieser Zeit wurde ein qualitätsgesichertes, kostenfreies und unabhängiges Beratungsangebot aufgebaut und kontinuierlich weiterentwickelt. Die Beratung umfasste gesundheitliche, sozial- und zivilrechtliche sowie psychosoziale Fragestellungen.

Ziel war es, Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, informierte Entscheidungen zu

treffen, sich in Konfliktsituationen zurechtzufinden und ihre Rolle als selbstbestimmte Akteure im Gesundheitswesen zu stärken.

Patienten- und Sozialberatung ab 2016

Seit 2016 führt das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. seine Beratungstätigkeit mit eigenen, thematisch erweiterten Angeboten fort und reagiert damit flexibel auf aktuelle Bedarfe. Die Erfahrungen aus der Unabhängigen Patientenberatung bildeten dabei eine wichtige Grundlage. Im Laufe der Jahre wurden die Beratungsangebote kontinuierlich ausgebaut und an die sich wandelnden Anforderungen im Gesundheits- und Sozialwesen angepasst. Neben der allgemeinen Patienten- und Sozialberatung entstanden neue Schwerpunkte, die Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen gezielt unterstützen und begleiten.

Die auf der vorigen Seite dargestellten Beratungsfelder verdeutlichen die Entwicklung des Gesundheitszentrums von einer Patientenberatungsstelle hin zu einer breit aufgestellten Einrichtung mit unterschiedlichen Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Trotz der thematischen Erweiterung ist der Grundgedanke unverändert geblieben: Menschen unabhängig zu beraten, ihre Handlungsmöglichkeiten zu stärken und sie in gesundheitlichen und sozialen Fragen kompetent zu begleiten.



Unsere ehrenamtlichen BeraterInnen beim Selbsthilfefest 2023
C. Weber (Systemische Beratung), T. Polchau (Patienten-Gesundheitsberatung), K. Kohler (Patienten-Rechtsberatung), K. Völker (Achtsamkeitstraining), H. Feldbinder (Zeit für ein Gespräch), N. Bloch (Zeit für ein Gespräch)

Gesundheit als gemeinschaftliche Aufgabe – neue Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben

Vorträge, Projekte und Veranstaltungen des Göttinger
Gesundheitszentrums e. V.



Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. bietet seit 40 Jahren regelmäßig Projekte und Veranstaltungen zu den Themen Selbsthilfe und Gesundheit an. Monat für Monat entstehen so Räume für Information, Austausch und Begegnung, die Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen und stärken.

Die Projekte und Veranstaltungen greifen aktuelle gesellschaftliche und gesundheitliche Themen

auf, fördern Eigeninitiative und stärken die Selbsthilfe. Sie tragen dazu bei, Gesundheit als gemeinschaftliche Aufgabe zu verstehen und neue Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben zu eröffnen. So leisten sie einen Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Region.

Die Beispiele auf den folgenden Seiten geben einen Einblick in die Vielfalt der Aktivitäten, die das Gesundheitszentrum in den vergangenen vier Jahrzehnten geprägt haben.

Blick zurück...

Vorträge, Projekte und Veranstaltungen des Göttinger Gesundheitszentrums e. V. in vier Jahrzehnten



Der Altersangst-Komplex 2006



2010 Sterbehilfe - ein Streigespräch



17.4.2010 - Sterbehilfe



Gesundheitsmesse 2012



Poster: Vertrauen stärken



Diskussionsveranstaltung: Vertrauen stärken

Fortsetzung: Vorträge, Projekte und Veranstaltungen des Göttinger Gesundheitszentrums e. V...



Gesundheitsmesse 2018



Gesundheitspreis 2023: 3. Platz



DigitalPakt Alter, Lengern 2024



Vortrag von RA Katja Kohler 2026

Sani
Reha
Ortho

Gut beraten.
Gut versorgt.

Aktiv-pro
Mein Sanitätshaus.



Freitag, 04.09.2026
zentral auf dem Marktplatz
vor dem alten Rathaus

Ihr **Gesundheitspartner**
in Göttingen!

Ob im Alltag, in der Rehabilitation oder beim
Sport - wir bieten Ihnen kompetente
Beratung und hochwertige Produkte für
mehr Lebensqualität.



10 %
JUBILÄUMSRABATT

bei Vorlage dieses Coupons in unserer Göttinger Filiale!

10 % Rabatt auf Freiverkaufsware bei Vorlage dieses Coupons. Ausgenommen sind Rezeptware,
Zuzahlungen, Dienstleistungen sowie bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Rabatten
kombinierbar.

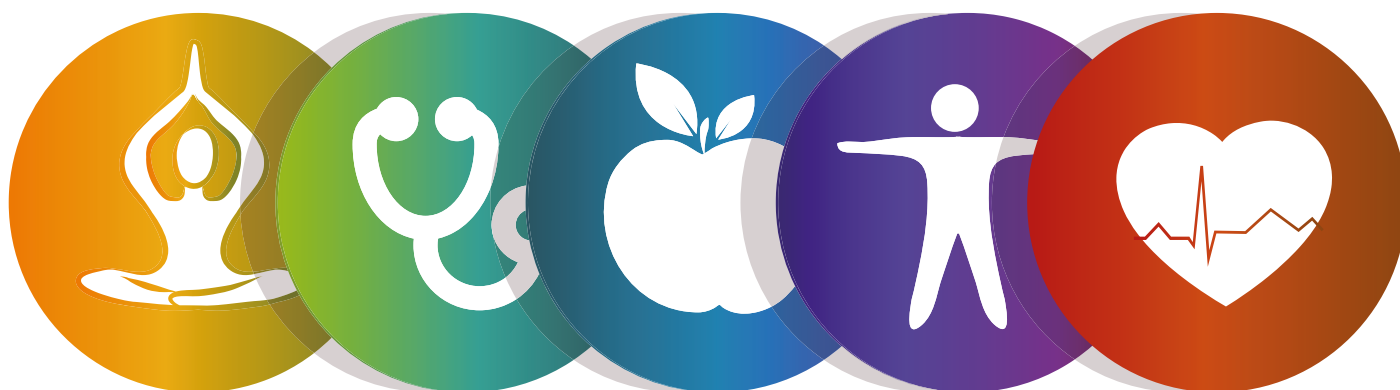


Aktiv-pro Stramer und Stahlberg GmbH
Robert-Bosch-Breite 4 - 37079 Göttingen
Tel.: 0551 - 70 79 380

Wir freuen
uns auf Sie!

- Anzeigen

 **GESUNDHEITSREGION**
Göttingen/Süd-niedersachsen



Wir vermitteln gesundes Wissen.

Regelmäßige Foren und Fachvorträge in den Landkreisen
Göttingen, Northeim und Holzminden.

Instagram: @gesundheit_suedniedersachsen
Facebook: /GesundheitsregionGoettingen
www.gesundheitsregiongoettingen.de





Viele Anregungen beim 1. Göttinger Gesundheitsmarkt

Im Zeichen der Gesundheit stand heute der Wochenmarktplatz vor dem Jungen Theater in Göttingen. Der Arbeitskreis Suchtkrankenhilfe organisierte zusammen mit 30 Selbsthilfegruppen einen 2. Göttinger Gesundheitsmarkt, zu dessen Eröffnung sich auch Sozialdezernent Hermann Schierwater (links) in Begleitung eines „Gesundheitslesers“ (mit Brot und anderen gesunden Sachen im Korb) einfinden. Geboten wurden an einer Vielzahl von Ständen nicht bloß Information und Beratung, sondern auch Unterhaltung, in der sich auch das Junge Theater eingebunden sah. Es gab Wettspiele für Kinder mit Obst und selbstverständlich keinen Süßigkeiten als Preisen, sowie reichlich Anleitung zu sportlicher Betätigung. Für gesunde Ernährung, Bewegung und Lebensweise gab es genug Anregung. (jtr/Foto: Otto)

1986

1. Göttinger Gesundheitsmarkt, HNA



Singen für eine saubere Umwelt und gesunde Ernährung: Die Mitglieder der „Öko-Band“ von der Martin-Luther-King-Schule.
Foto: Streichan

GÖTTINGEN (can). Musik und Ökologie - für die Schülerinnen und Schüler der Göttinger Martin-Luther-King-Schule keine ungewöhnliche Kombination. Seit 1992 singt und spielt die schuleigene „Öko-Band“ nachdenklich stimmende und auch witzige Lieder, die vom Umweltschutz, gesunder Ernährung bis hin zum Frieden alle wichtigen Fragen der Zeit aufgreifen. Ein Repertoire, wie geschaffen für den Göttinger Gesundheitsmarkt, an dem die jungen Musiker nun schon zum zweiten Mal - mit viel Erfolg - teilnahmen.

1989

9. GM Ökoband der Martin-Luther-King Schule, Artikel „Blick“ vom 14.09.1994



2013

9. GM 1994 GT



2005

20. GM Yogazentrum Gleichen „Blütengaukel“



2007

22. GM Dr. D. Schlaepit-Beck und E. Bartussek



2010

25. GM Eine Torte zum Jubiläum an die Vorstandsvorsitzende Christina Ziethen

Göttinger Gesundheitsmärkte von 1986 – 2026

Erinnerungen an vier Jahrzehnte Begegnung, Information
und gelebte Gesundheitsförderung

Der Göttinger Gesundheitsmarkt ist das Herzstück unserer Öffentlichkeitsarbeit – und ein Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen. Was 1986 mit dem 1. Göttinger Gesundheitsmarkt als Reaktion auf Tschernobyl begann, hat sich zu einem festen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens in Göttingen entwickelt. Der Gesundheitsmarkt zeigt, wie lebendig Gesundheitsförderung sein kann.

Über vier Jahrzehnte hinweg hat der Göttinger Gesundheitsmarkt gesellschaftliche Entwicklungen aufgegriffen und aktuelle gesundheitspolitische Themen sichtbar gemacht – von Umwelt- und Ernährungsthemen über Prävention und Pflege bis hin zu psychischer Gesundheit und sozialer Teilhabe. Gleichzeitig blieb der Markt immer ein Ort der persönlichen Begegnung und des niedrigschwelligen Austauschs. Von Beginn an verstand er sich als lebendiger Aktionsraum, der Menschen dazu einlädt, Gesundheit im Alltag neu zu entdecken. Der Gesundheitsmarkt ermutigt dazu, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, sich zu informieren



und aktiv zu werden – sei es durch Bewegung, bewusste Ernährung, Austausch oder Engagement in der Selbsthilfe. **Fortsetzung auf Seite 34 →**



28. GM Die Kinder-Akrobatengruppe der KAZ



30. GM Übergabe der Jubiläumszeitung an die Sozialdezernentin Dr. Schlaepit-Beck



32. GM Politische Diskussion "Gesundheit in Göttingen"



2023

37. GM Wer schafft die Kletterwand?



2024

38. GM Verabschiedung von Th. Marksches



2025

39. GM Eröffnung durch die Stadträtin A. Krause

Das Jubiläum 2026

Das 40-jährige Jubiläum des Göttinger Gesundheitsmarkts steht nicht nur für eine lange Tradition, sondern auch für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und Selbsthilfe in einer sich wandelnden Gesellschaft. Er zeigt seit vier Jahrzehnten, wie wichtig Information, Vernetzung und gemeinschaftliches Engagement für ein gesundes Leben sind. Auch in diesem Jubiläumsjahr wird der Markt wieder zu einem offenen Treffpunkt im Herzen der Stadt. Rund um den Marktplatz erwartet die Besucherinnen und

Besucher ein vielfältiges Programm mit Informationen, Mitmach-Aktionen und Begegnungen.

Ausblick: Nach 40 Jahren ist eines klar: Der Göttinger Gesundheitsmarkt lebt von den Menschen, die ihn gestalten und besuchen. Unser Ziel bleibt es, einen Ort zu schaffen, der zeigt, wie vielfältig Gesundheit heute gedacht und gelebt wird – nahbar, praxisorientiert und gemeinsam gestaltet.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Was den Gesundheitsmarkt ausmacht

- Aussteller aus Gesundheit, Soziales und Selbsthilfe
- niedrigschwellige Informationen für alle Altersgruppen
- Mitmachangebote, Vorträge, Aktionen
- Begegnung, Austausch und Vernetzung
- ein Marktplatz für Ideen, Engagement und Teilhabe
- Sichtbarkeit in der Region



2026

40. GM. Organisationsteam: N. Karrasch-Jacob, D. Diouf, R. Urban, J. Weiszyk, Chr. Ziethen, Th. Bechert, Ch. Boehlke

noch
Plätze frei!



Gemeinsam den Alltag gestalten

mit den Angeboten des Senioren-Parks
carpe diem **Göttingen**

- ✓ Stationäre Pflegeplätze
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Ambulanter Pflegedienst
- ✓ Hauswirtschaftliche Hilfe
- ✓ 20 Plätze in der Tagespflege
(Abwechslung für den Gast,
Auszeit für die Angehörigen)
- ✓ Betreutes Wohnen
- ✓ Öffentliches Café-Restaurant
VIER JAHRESZEITEN

Wir dokumentieren mobil – für mehr Zeit in der Pflege.



Senioren-Park carpe diem **Göttingen**

Brauweg 28-30

37073 Göttingen

Tel.: 0551/79774-0

goettingen@senioren-park.de

www.senioren-park.de



...mehr als gute Pflege!

Das Team im Wandel der Zeit

40 Jahre Gesundheitszentrum Göttingen e. V. sind vor allem das Ergebnis des Engagements vieler Menschen. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende haben das Gesundheitszentrum über die Jahrzehnte mit ihrem Wissen, ihren Ideen und ihrem Einsatz geprägt. Die

Gruppenfotos auf den folgenden Seiten zeigen, wie sich das Team im Laufe der Zeit verändert hat – und zugleich, was geblieben ist: das gemeinsame Engagement für Gesundheit, Selbsthilfe und die Menschen in unserer Region.



2010 Team der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) in der regionalen Beratungsstelle im Gesundheitszentrum Göttingen e.V./ K. Kohler, D. Diouf, Chr. Ziethen, C. Meyerhoff, E. Hoppe



2012 KIBIS und UPD bei der Gesund-Messe/ M. Kaplanek, Chr. Ziethen (KIBIS), K.-H. Sekatsch-Winkelmann, E. Hoppe, K. Kohler (UPD)



2013 Organisationsteam Gesundheitsmarkt/ P. Hehn, S. Schröder, Chr. Ziethen, B. Stobbe, S. Ristau



2014 Gesamtteam— S. Ristau, D. Vogt, Chr. Ziethen, D. Diouf, Th. Markschies, C. Meyerhoff, K. Kohler, N. Lehmann, A. Schnee, E. Hoppe



2015 Das Team bei der Gesundheitsmesse/ C. Meyerhoff, E. Kleinert, Th. Markschies, A. Schnee, Chr. Ziethen



2016 Team KIBIS/ E. Kleinert, Chr. Ziethen, S. Tollmien



2024 Organisationsteam GM/ J. Woiszyk, R. Urban, D. Diouf, Chr. Ziethen, Th. Bechert, N. Karrasch-Jacob, Ch. Boehlke



2026 Gesamt-Team/ R. Urban, J. Woiszyk, N. Karrasch-Jacob, Chr. Ziethen, Ch. Boehlke, E. Volland, D. Diouf, Th. Bechert

Blitzlichter

Erinnerungen langjähriger Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter



Dr. Dagmar Schlapeit-Beck, Sozialdezernentin der Stadt Göttingen von 1988 - 2016

Dr. Dagmar Schlapeit-Beck: "Bereits Ende der 80er Jahre regte das Göttinger Gesundheitszentrum an, dass die Stadt Göttingen in das „Gesunde Städte Netz der WHO“, der Weltgesundheitsorganisation eintrat. Dieses verfolgt die Ziele der „Ottawa Charta“. Danach soll die Kommunalpolitik einen positiven Gesundheitsbegriff vertreten, nachdem Gesundheit mehr meint als die Abwesenheit von Krankheit. Alle politischen Entscheidungen vor Ort sollen sich daran messen lassen, ob sie die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger fördern, vom Wohnungsbau bis zur Verkehrspolitik, der Stadtentwicklung und der Sozialpolitik. Das war eine wegweisende Bewegung engagierter Kommunen, die so bereits früh ein Nachhaltigkeitsverständnis aufbauten. Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Göttinger Sozialdezernentin versucht, dieses Leitziel stets zu verfolgen. Dem Gesundheitszentrum gratuliere ich zu seinem 40-jährigen Bestehen und zu seinen wegweisenden innovativen Anstößen."



Dr. Klaus-Peter Hermann unterstützte das Gesundheitszentrum als Vorsitzender des Sozialausschusses der Stadt Göttingen von 2006 - 2021

Dr. Klaus-Peter Hermann: "Gesundheit ist nichts, was man sich in der Klinik oder beim Arzt einfach abholen kann. Sie ist wesentlich das Ergebnis von Prävention und einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Um Gesundheitsbewusstsein zu stärken sowie risikoarme und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu fördern, müssen Wissen und konkrete Handlungskompetenzen vermittelt werden. Genau dieser Aufgabe widmet sich seit nunmehr 40 Jahren das Gesundheitszentrum Göttingen – nicht zuletzt mit dem jährlichen Göttinger Gesundheitsmarkt. Mit seinen vielfältigen Angeboten in den Bereichen Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, Aufklärung, Beratung und Prävention leistet es einen unverzichtbaren Beitrag für die Menschen in unserer Stadt. Dafür gebühren dem Gesundheitszentrum und vor allem auch der Vorsitzenden Christina Ziethen Dank, Anerkennung und eine weitere Unterstützung durch die Göttinger Kommunalpolitik."

Elke Bartussek: "Die Organisation des Göttinger Gesundheitsmarktes gehörte viele Jahre zu meiner Arbeit im Gesundheitszentrum, damals waren die Stände noch vor dem Alten Rathaus. Für mich war die Zusammenarbeit mit den Göttinger Selbsthilfegruppen, dem Gesundheitsamt und Sportvereinen und vielen anderen mehr, eine große Bereicherung und der Markttag garantierte immer einen Tag voller Begegnungen und wichtigen Informationen für mich selbst und die zahlreichen Besucherinnen und Besucher. Dafür bin ich dem Verein Gesundheitszentrum Göttingen e.V. sehr dankbar und ich gratuliere aufs Herzlichste zu „40 Jahren Göttinger Gesundheitsmarkt“.



*Elke Bartussek,
Organisation des
Gesundheitsmarkts von
1997 - 2007*

biläumszeitschrift anlässlich des 40-jährigen Bestehens des Göttinger Gesundheitszentrums e.V. und des 40. Göttinger Gesundheitsmarktes. Ich darf diese Zeilen aus einer besonderen Perspektive schreiben: Zwölf Jahre lang war ich im hauptamtlichen Dienst des Göttinger Gesundheitszentrums e.V.. Meine Jahre dort waren geprägt von der Organisation und Durchführung des Göttinger Gesundheitsmarkts, des Gesundheitsplenums sowie der Öffentlichkeitsarbeit für das Zentrum selbst. Ein besonderes Herzensanliegen war mir dabei die gemeinsame Redaktion und das Layout der Selbsthilfezeitung „Wechselseitig“. Jetzt bin ich weiterhin ehrenamtlich mit Herz und Verstand für das Göttinger Gesundheitszentrum e.V. tätig. Ich wünsche dem Göttinger Gesundheitszentrum e.V., allen freiwilligen Helfern, Mitarbeitern und Unterstützern weiterhin viel Kraft, Inspiration und Zusammenhalt. Möge die wichtige Arbeit auch in den kommenden Jahrzehnten ungebrochen davon zeugen, dass Gesundheit etwas ist, das wir gemeinsam gestalten können."



Thomas Marksches, Organisation des Göttinger Gesundheitsmarktes, Durchführung des Gesundheitsplenums, Öffentlichkeitsarbeit, Layout der Selbsthilfezeitung von 2012 - 2024

Thomas Marksches: "Mit großer Freude und immer noch mit einem Gefühl der Verbundenheit freue ich mich über das Erscheinen dieser Ju-

Karl-Heinz Bsufka: "Seit Jahren schon fühle ich mich dem Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und der KIBIS eng verbunden – als Selbsthilfefaktiver, der von den mannigfachen Angeboten profitieren konnte, zugleich aber auch als Begleiter und Unter-



*Karl-Heinz Bsufka, Leiter der SHG
Blasenkrebs Göttingen/
Süd-niedersachsen und
Patientenbeiratssprecher des
UniversitätsKrebszentrums der UMG*

stützer. Es bedeutet mir sehr viel, mich einbringen und Teil dieses lebendigen Austauschs sein zu dürfen, ob in Workshops, Vorträgen oder mit Artikeln für die Zeitung „Wechselseitig“. Die Menschen, die sich dort engagieren, beeindruckten mich immer wieder durch ihre Herzlichkeit und ihren Einsatz. So ist über die gute Zusammenarbeit hinaus ein echtes freundschaftliches Miteinander gewachsen, das ich nicht missen möchte."

Das Gesundheitszentrum Göttingen e. V. mit seinen vielfältigen Internetangeboten



**Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**

*Aktiv
für ihre Gesundheit!*

*Wir bewegen,
was uns verbindet ...*



GESUNDHEITZENTRUM

Das Gesundheitszentrum ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich. Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Fokus unserer Arbeit.

Der 1. Göttinger Gesundheitsmarkt 1986 war der Beginn des Gesundheitszentrums Göttingen mit dem Arbeitsschwerpunkt Projekt Gesundheitsförderung. Wir wurden Mitinitiator des bundesweiten „Gesunde Städte-Netzwerks“, dem die Stadt Göttingen als Gründungsmitglied seit 1989 angehört.

1991 integrierten wir die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) in unser Konzept. 1998 kam die Patientenberatung hinzu, deren Tätigkeit dann 2006 bis 2015 unter dem Dach der UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) erweitert und intensiviert wurde.

→ www.gesundheitszentrum-goe.de

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Gesundheitsförderung organisiert:

- **Göttinger Gesundheitsmarkt**
jährlich seit 1986
- **Wegweiser Soziales Göttingen**
das Branchenbuch für soziale Einrichtungen, auch als Printmedium im Gesundheitszentrum erhältlich oder unter: www.soziales-goettingen.de
- **Gesundheitsplenum**
Koordination und Bündelung der Aktivitäten der zusammengeschlossenen Projekte und Initiativen
- Mitarbeit im
- **Gesunde-Städte-Netzwerk**

SELBSTHILFE

KIBIS: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

In Stadt und Landkreis Göttingen gibt es ca. 200 verschiedene Selbsthilfefzusammenschlüsse, in denen sich eine Vielzahl von Menschen gegenseitig aktiv unterstützen, ihre persönlichen Lebensumstände zu verbessern. Eine Übersicht über die Gruppen finden Sie unter:

→ www.dvs.selbsthilfe-goettingen.de

Wir informieren über Möglichkeiten zur Selbsthilfe und über die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Wir beraten bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe und begleiten die Gründung neuer Gruppen. Außerdem helfen wir bei der Beantragung von Fördergeldern.

→ www.kibis-goettingen.de



Christina Zietzen
Geschäftsführende Vorsitzende



Sprechzeiten:

Do. 10 – 12 Uhr

Kontakt:

☎ 0551 37075693
✉ info@gesundheitszentrum-goe.de

Sprechzeiten:

Mo./Do. 10 – 13 Uhr; Di./Mi. 15 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Kontakt:

☎ 0551 486766
✉ kibis@gesundheitszentrum-goe.de



Christin Boehlke,
Jens Woisczyk,
Nicole Karrasch-Jacob