



Selbsthilfe:
Gemeinschaft
macht
stark!

Aktuelle Themen

Drei Fragen an... Marcus Tiedt,
Borderline Angehörigen-Dialog

Krankenkassenförderung für
Selbsthilfegruppen 2018

Qualifizierungen und
Fortbildungen für
Selbsthilfegruppen

Gründung Gesprächskreis
Hochsensible Kinder

1. Treffen „Junger
Gesprächskreis Multiple
Sklerose“ in Bestwig

Arnsberg - einerwirALLE!

Veranstaltungen Klinikum
Arnsberg

SelbsthilfeNews – Mach mit!

Kontaktdaten



Ihre Ansprechpartnerinnen:
Marion Brasch, Sandra Schulte-

Hallo,

es ist mal wieder soweit. Auch 2018 möchten wir Sie mit den SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis wieder über Neuigkeiten und interessante Themen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich informieren.

Ihnen gefällt unser Newsletter?

Dann empfehlen Sie uns gerne an Freunde, Bekannte oder Kollegen weiter. Wenn nicht, dann sagen Sie es uns bitte, denn nur so können wir stets unser Angebot verbessern und auf Ihre Wünsche eingehen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

**Ihr Team der Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis**

Drei Fragen an... Marcus Tiedt, Borderline Angehörigen-Dialog

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Ich bin selber Betroffener und bin in der Selbsthilfegruppe Borderline HSK. Meine Angehörigen haben mich immer sehr gut unterstützt. Aber auch sie müssen sich austauschen, um nicht selber auf der Strecke zu bleiben. Das brachte mich auf die Idee, einen Angehörigen-Dialog zu gründen bzw wiederaufleben zu lassen.



Was machen Sie in Ihrer Gruppe?

Das Zusammenleben mit einem Borderliner kann sehr aufreibend sein. Angehörige sind häufig verunsichert, wenn der Erkrankte aggressives Verhalten zeigt oder sich selber verletzt. Oft entsteht eine Co-Abhängigkeit, so dass die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden. Aber auch Freunde und Kollegen wissen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen.

Stiefermann und Stefanie Bönsch

Stadt Arnsberg
AKIS im HSK
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg

Tel.: 02931 - 9638-105
02931 - 5483342

Mail:
selbsthilfe@arnsberg.de
Internet:
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Öffnungszeiten:

Mo., Di.: 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Di.: 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Do.: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

und nach telefonischer
Absprache

Fragen zur Selbsthilfe?
Sprechen Sie uns an!

[Zur Website](#)

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg



Im Rahmen der
Veranstaltungsreihe „Zeit für
Gesundheit“ lädt die Klinikum
Arnsberg GmbH alle
Interessierten zu kostenfreien
Vorträgen und Veranstaltungen
ein.

Informationsveranstaltungen:

„**Schmerz an Hüfte und Knie**“
Dienstag, 27.02.2018
ab 19:00 Uhr
St. Walburga-Krankenhaus
Meschede
Schederweg 12
59872 Meschede

„**Schmerz an Hüfte und Knie**“
Dienstag, 06.03.2018
ab 19:00 Uhr
Kurhaus Bad Fredeburg
Am Kurhaus 4
57392 Schmallebenberg- Bad
Fredeburg

**Patientennachmittag zum
Thema Brustkrebs**
Dienstag, 27.02.2018
16:00 – ca. 17:30 Uhr

Deshalb gibt es seit Februar 2017 im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg den „Borderline-Angehörigen-Dialog“. Hier können sich Angehörige und alle, die privat oder beruflich mit Borderline-Betroffenen zu tun haben, austauschen, mit Betroffenen in den Dialog kommen und wertvolle Tipps für den Alltag erhalten.

Was wünschen Sie sich für die Gruppe?

Ich wünsche mir, dass noch mehr Angehörige, Freunde und Kollegen von Borderlinern den Weg in unsere Gruppe finden. Bisher wird das Angebot leider noch nicht so angenommen, wie ich es gehofft hatte. Deshalb finden die monatlichen Treffen derzeit auch nur mit Voranmeldung statt. In unserer Gruppe ist jeder willkommen, der das Bedürfnis hat, über das Thema Borderline zu sprechen und die Chance zu nutzen, von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Weitere Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung und Termine gibt es auf der Internetseite der [Borderline-Selbsthilfegruppe Sauerland](#).

[Hier geht es zum Flyer des Angehörigen-Dialoges.](#)

Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen 2018



Seit dem Jahr 2008 gibt es nach § 20h SGB V eine parallele Struktur in der Selbsthilfeförderung, die kassenartenübergreifende Förderung (Pauschalförderung) und die kassenartenindividuelle Förderung (Projektförderung).

Alle **gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen** können einen Antrag auf Pauschalförderung stellen, welcher jeweils bis zum **31. März** des laufenden Jahres eingereicht werden muss.

Im Rahmen Projektförderung gilt seit 2017 das „Vereinfachte Verfahren“. Hierbei brauchen Selbsthilfegruppen auch für ihre Projekte künftig nur noch einen Antrag stellen – wie bei der Pauschalförderung an die jeweils federführende Kasse (und nicht mehr bei den einzelnen Krankenkassen).

Auch die Projektanträge sollten bis zum **31. März** des laufenden Jahres gestellt werden, um in der gemeinsamen Vergabesitzung des Fördergremiums der Krankenkassen Berücksichtigung zu finden. Projektanträge sind zwar das ganze Jahr über möglich, bei Anträgen, die nach der einmal im Jahr stattfindenden Vergabesitzung gestellt werden, kann jedoch keine Garantie dafür übernommen werden, dass noch genügend Budget für eine Förderung zur Verfügung steht.

Die Anträge der Gruppen aus dem Hochsauerlandkreis für 2018 sind zu richten an:

Knappschaft
Torsten Klotz
Heinrich-Cordes-Platz 4
57368 Lennestadt

Weitere Informationen sowie ein Download der Antragsformulare gibt es auf der Internetseite www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de.

[Aktuelle Informationen zum Förderverfahren 2018 gibt es hier.](#)

Karolinen-Hospital, Cafeteria
Stolte-Ley 5
59759 Arnsberg

Weitere Informationen und
Termine gibt es hier:

www.klinikum-arnsberg.de

SelbsthilfeNews – Mach mit!



Über viele interessante und wichtige Themen haben wir in den vergangenen Newslettern bereits berichtet. Doch sicherlich gibt es noch viel mehr, worüber Sie etwas erfahren möchten oder denken, dass es ein passendes Thema für die SelbsthilfeNews ist. Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe bzw. Ihren Gesprächskreis einmal vorstellen und/oder auf Veranstaltungen und besondere Aktivitäten der Gruppe hinweisen?

Melden Sie sich bei uns und gestalten den Newsletter aktiv mit!

Ob als Tippgeber oder sogar tatkräftig mit einem eigenen Artikel, (fast) alles ist möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Telefon: 0 29 31 - 96 38 -105
0 29 31 - 54 83 342

E-Mail: selbsthilfe@arnsberg.de

AKIS im HSK

Download des Newsletters

Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Fortbildungen und Qualifizierungen sind ein wichtiger Bestandteil in der Selbsthilfegruppenarbeit. In Kooperation mit der **Volkshochschule Arnsberg-Sundern** bietet die AKIS im HSK regelmäßig Kurse speziell für Selbsthilfegruppen an.



Für folgende Kurse sind noch Plätze frei:

Gewaltfreie Kommunikation

Leitung: Johannes Stienen

Samstag, 24.02.2018

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Trommeln – „Nicht nur im Kopf bleiben“

Leitung: Peter Tschauder

Freitag, 02.03.2018

16:00 Uhr – 18:00 Uhr

VHS Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus

NLP –

Besser kommunizieren, Ressourcen nutzen, Ziele erreichen

Leitung: Claudia Tölle

Samstag, 17.03.2018

10:00 Uhr – 16:30 Uhr

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Nutzen Sie die Chance und melden sich an! Wir freuen uns auf Sie!

[Details zu den Fortbildungen und weitere Informationsveranstaltungen gibt es hier.](#)

Gründung Gesprächskreis Hochsensible Kinder



Auf Wunsch einer betroffenen Familie ist geplant, einen Gesprächskreis "Hochsensible Kinder" ins Leben zu rufen.

Nach jetziger Forschung sind 15 bis 20 Prozent aller Kinder hochsensibel.

Hochsensibel bedeutet, dass Sinnesreize viel eingehender wahrgenommen und tiefer verarbeitet werden. Der Alltag mit diesen Kindern ist damit sehr intensiv.

Interessierte melden sich bitte bei der

AKIS im HSK

Mail: selbsthilfe@arnsberg.de

Telefon: 02931 9638-105 und 02931 5483342

oder per Mail direkt bei der Initiatorin/Grüppengründerin

Mail: hochsensible-kinder-hsk@web.de.



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen und ab Oktober 2016 auch im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Weitere Informationen zum Thema und Gruppengründung lesen Sie hier.

1. Treffen „ Junger Gesprächskreis Multiple Sklerose“ in Bestwig



Ende Dezember 2017 hatte Heiner Gödde, selbst an MS erkrankt, einen Aufruf im Hochsauerlandkreis gestartet, um einen Gesprächskreis speziell für jüngere MS-Betroffene ins Leben zu rufen. Die Resonanz war überwältigend. Mehr als 30 Betroffene haben sich gemeldet und ihr großes Interesse an einem Austausch bekundet.

Das 1. Treffen findet nun am **Samstag, den 03. März 2018 um 14:00 Uhr** im Bürgertreff im Rathaus Bestwig, Rathausplatz 1, 59909 Bestwig, statt.

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldungen und nähere Infos bei der AKIS im HSK
Telefon: 02931 9638-105 oder 02931 5483342
Mail: selbsthilfe@arnsberg.de

oder direkt bei Heiner Gödde
Mail: msler-im-sauerland@web.de
Tel. 02904 5099770,
oder Philipp Voss, Handy 0160 94763354

Arnsberg - einerwirALLE!



In Arnsberg gibt es seit August 2016 das Projekt „Arnsberg - einerwirALLE!“. Ziel ist es, die Stadt Arnsberg zu einer inklusiven Kommune zu

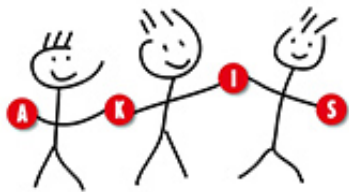
entwickeln, in der jeder Mensch dieselben Zugangschancen zum Leben in der Gesellschaft hat und sich zugehörig fühlt. Dazu wurden Arbeitsgruppen zu den Themenfeldern Freizeit, Arbeit, Bildung, Mobilität und Wohnen gebildet. Interessierte sind eingeladen, noch einzusteigen und mitzumachen.

Kontakt und weitere Informationen zum

Projekt gibt es bei:

Caritashaus Arnsberg
Britta Kinze
Tel. 02931 5450554
Mail: b.kinze@caritas-arnsberg.de

[Hier finden Sie die kommenden Termine.](#)



Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis



Stadt Arnsberg
AKIS im HSK - Arnsberger Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
im Hochsauerlandkreis
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg

Tel.: 0 29 31 / 96 38 105
Fax: 0 29 31 / 96 38 106

Mail: selbsthilfe@arnsberg.de
Internet: www.arnsberg.de/selbsthilfe

© Stadt Arnsberg - AKIS im HSK