

Selbsthilfe:  
Gemeinschaft  
macht  
stark!

## Aktuelle Themen

Neuer Stammtisch für junge MS'ler erfolgreich gestartet

Vortrag: Süchtiges Verhaltensmuster

Neue Gesprächskreise „Eltern hochsensibler Kinder“ und „Hochsensible Erwachsene“

Die Kontakt- und Beratungsstelle des Förderkreises Psychische Gesundheit e.V. hat eine neue Leitung

Datenschutz und Selbsthilfe

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg

SelbsthilfeNews – Mach mit!

## Kontaktdaten



Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Marion Brasch, Sandra Schulte-Stiefemann und Stefanie Bönsch

Stadt Arnsberg

## Hallo,

so schnell vergeht die Zeit, die Osterfeiertage liegen hinter uns, die Tage werden länger und wärmer und auch in den SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis erwarten Sie wieder viele Neuigkeiten und interessante Themen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich.

So sind in diesem Frühjahr beispielsweise mehrere Gesprächskreise gestartet. Nähere Informationen dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Ihnen gefällt unser Newsletter?

Dann empfehlen Sie uns 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**

## Neuer Stammtisch für junge MS'ler erfolgreich gestartet



Anfang März trafen sich zum ersten Mal rund 30 junge und jung gebliebene, an Multiple Sklerose erkrankte Menschen und ihre Angehörigen im Bürgertreff im Rathaus in Bestwig.

Die Resonanz auf den Aufruf des Gruppen-Initiators Heiner Gödde Anfang des Jahres war riesig, nicht alle Interessierten konnten zum

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

Tel.: 02931 - 9638-105  
02931 - 5483342

Mail:  
[selbsthilfe@arnsberg.de](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
Internet:  
[www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://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:

**Tag gegen den Schlaganfall**  
Dienstag bis Donnerstag,  
15. - 17.05.2018  
09:00 bis 18:00 Uhr  
nähere Infos in Kürze im Internet

**Morbus Crohn, Colitis  
ulcerosa: Welche  
Therapieziele, wie erreichen?**  
Dienstag, 22.05.2018  
ab 18:00 Uhr  
Karolinen-Hospital, Cafeteria  
Stolte-Ley 5  
59759 Arnsberg

**Patientennachmittag zum  
Thema Brustkrebs**  
Dienstag, 29.05.2018  
16:00 - ca. 17:30 Uhr  
Karolinen-Hospital, Cafeteria  
Stolte-Ley 5  
59759 Arnsberg

ersten Treffen kommen. „Das zeigt deutlich den Bedarf an einem Austausch von jüngeren Betroffenen“, so Heiner Gödde, „Denn gerade für jüngere MS´ler ist die neue Lebenssituation eine ganz besondere Herausforderung. Nicht nur die beruflichen Perspektiven und Existenzsicherung sind hierbei Themen, auch die Festigung von sozialen Kontakten und Familienplanung stehen ganz oben auf der Liste der Gesprächsthemen.“

Das nächste Treffen findet am **28. April um 14:00 Uhr** ebenfalls im Bürgertreff, Rathausplatz 1, 59909 Bestwig, statt. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen.

Anmeldungen und nähere Infos bei:  
Heiner Gödde, Tel.: 02904 5099770 oder  
E-Mail: [msler-im-sauerland@web.de](mailto:msler-im-sauerland@web.de)

## Vortrag: Süchtiges Verhaltensmuster



In Kooperation mit der Volkshochschule Arnsberg-Sundern bietet die AKIS im HSK einen Vortrag zum Thema „*Süchtiges Verhaltensmuster*“ an.

Referent: Dr. med. Rüdiger Holzbach  
**Mittwoch, 16.05.2018, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr**  
VHS Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus  
Ehmsenstr. 7, 59821 Arnsberg

Menschen müssen jeden Tag diverse Probleme und (seelische) Belastungen bewältigen. Dafür haben wir eine Vielzahl an Bewältigungsstrategien, z. B.

- Verleugnung (Weigerung, die Realität wahrzunehmen),
- Kompensation (eine Schwäche/Belastung durch Betonung einer Stärke/Ausgleich (z. B. Hobby) zu kompensieren),
- Phantasie (Erfüllung von unerfüllbaren Wünschen in der Phantasie),
- Rational-logisch (Erklärung des unangemessenen Verhaltens Anderer über den Verstand - z. B. "er ist krank"),
- Vergessen / Verdrängung.

Eine weitere Strategie ist "*Süchtiges Verhalten*". Dieses Muster hat zunächst nichts mit der Erkrankung Sucht oder Abhängigkeit zu tun, findet sich jedoch bei allen Suchtkranken - aber auch bei 80% der Allgemeinbevölkerung.

Zu den "*süchtigen Verhaltensmustern*" gehören alle Strategien durch Substanzen oder Verhaltensweisen, aktuelle (ungelöste) Probleme weg zu schieben oder Gefühle zu verändern.

Dies kann intensiver Sport, Lesen, aber auch PC-Spielen oder Alkohol trinken sein, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Bei der Veranstaltung geht es von "Alltagssüchten - über einseitige Bewältigungsstrategien bis hin zu einem Überblick über Suchterkrankungen. Folglich eine Veranstaltung für 80% der Bevölkerung (und für die 20%, die keine süchtigen Muster haben, zum Verstehen der Anderen.).

[www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de)

## Neue Gesprächskreise „Eltern hochsensibler

Weitere Informationen und Termine gibt es hier:

[www.klinikum-arnsberg.de](http://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 Tipgeber 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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)

AKIS im HSK

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

## Kinder“ und „Hochsensible Erwachsene“

Auf Initiative einer betroffenen Mutter lud die AKIS im HSK Mitte März alle interessierten Eltern hochsensibler Kinder zu einem Vortrag und anschließender Gruppengründung ins Bürgerzentrum Bahnhof Arnberg ein.



### Was ist Hochsensibilität?

Die Bezeichnung „hochsensibel“ steht für eine empfindlichere Aufnahme und Verarbeitung von Reizen, als der „Durchschnittsmensch“, das heißt, es werden viel mehr Reize (eingehend über unsere Sinnesorgane) bewusst wahrgenommen und vom Gehirn verarbeitet. Gemeint sind Empfindlichkeiten und intensiveres Erleben gegenüber beispielsweise Hitze, Kälte, Licht, Geräusche, Lautstärke, Hunger, Stimmungen, Geschmäcker, Gerüche, aber auch gegenüber Materialien wie z. B. Kleidung oder Bodenbeläge.

Die Resonanz auf den Aufruf war überwältigend. Mehr als 50 Interessierte kamen zur Auftaktveranstaltung, um dem Fachvortrag von Dr. Michael Jack, dem Vorsitzenden des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V., zu folgen.

Im Anschluss gründeten sich dann gleich zwei Gesprächskreise, zum einen ein Elterngesprächskreis und zum anderen eine Gruppe für hochsensible Erwachsene.

Wer Interesse hat, wendet sich bitte an die AKIS im HSK. Telefon 02931 5483342 oder 9638-105.

## Die Kontakt- und Beratungsstelle des Förderkreises Psychische Gesundheit e.V. hat eine neue Leitung



Seit dem 02.01.2018 ist **Clara Becks-Rodriguez** die neue Leiterin der Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Erkrankte und Angehörige des Förderkreises Psychische Gesundheit e.V.. Zuvor war sie rund 17 Jahre in der Caritas Sozialstation in Hüsten tätig und hat sich

parallel dazu ihrem Psychologie-Studium gewidmet, welches sie Anfang 2018 erfolgreich abschloss. Als Psychologin steht sie nun beim Förderkreis Psychische Gesundheit allen Ratsuchenden, Betroffenen und Angehörigen zur Verfügung.

Gesprächstermine mit Clara Becks-Rodriguez können unter 02932 - 9311812 vereinbart werden. Des Weiteren kann **dienstags von 09:00-12:00 Uhr** die offene Sprechstunde beim Förderkreis in der Goethestraße 19 in Neheim genutzt werden.

**Vierzehntägig dienstags von 14:30-16:30 Uhr** findet zudem eine Beratung im Bürgerzentrum in Arnberg statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[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 gibt es beim Förderkreis Psychische Gesundheit e.V..

[www.fpg-arnsberg.de](http://www.fpg-arnsberg.de)

## Datenschutz und Selbsthilfe

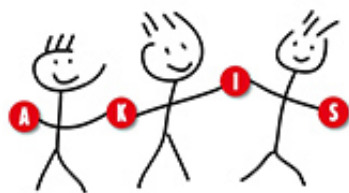
Ab dem 25. Mai 2018 gilt die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), durch die das Datenschutzrecht in allen EU-Mitgliedsstaaten vereinheitlicht wird. Dabei wird geregelt, wie unter anderem Organisationen mit personenbezogenen Daten umgehen müssen. Das betrifft also auch Selbsthilfeorganisationen und -Gruppen, sofern persönliche Daten erhoben oder verarbeitet werden.



Über die wichtigsten Basisinformationen informiert die NAKOS:

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
Internet: [www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://www.arnsberg.de/selbsthilfe)