

Selbsthilfe:  
Gemeinschaft  
macht  
stark!

## Aktuelle Themen

Bürgermeister Hans-Josef Vogel wird Regierungspräsident

„Ich – für mich – für andere“

Gut versorgt auch auf dem Land?  
Gesund und krank im Sauerland  
– Medizinische Versorgung im  
ländlichen Raum

Komiker Martin Fromme in  
Arnsberg

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

Qualifizierungen und  
Fortbildungen für  
Selbsthilfegruppen –  
Herbstprogramm 2017

Erklärfilm zur Pflegebegutachtung

ILCO/Stomaträger treffen sich in  
Arnsberg und Meschede

Gesprächskreis TRANSIDENT in  
Arnsberg

Veranstaltungen Klinikum  
Arnsberg

Tag der Legasthenie und  
Dyskalkulie am 30. September  
2017 in Sundern

SelbsthilfeNews – Mach mit!

**Hallo,**

der Sommer ist da – oder auch nicht! Aber auf uns ist Verlass. Denn die SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis erscheinen immer zur rechten Zeit – nicht unverhofft, wie so mancher Regenguss.

In dieser Ausgabe möchten wir im großen Stil auf unseren Aktionstag „Ich – für mich – für andere!“ hinweisen, denn die AKIS im HSK feiert im September ihr 25-jähriges Jubiläum mit vielen Kooperationspartnern und mit der Unterstützung vieler Selbsthilfegruppen. Auch haben wir wieder ein ansprechendes Fortbildungsprogramm für Sie zusammengestellt. Aber lesen Sie selbst!

**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**

**Bürgermeister Hans-Josef Vogel wird  
Regierungspräsident**

## Kontaktdaten



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

Stadt Arnsberg  
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](#)

## ILCO/Stomaträger treffen sich in Arnsberg und Meschede



Der neugegründete  
Gesprächskreis ILCO/Stoma-  
Träger trifft sich ab jetzt  
regelmäßig **jeden 2. Mittwoch  
im Monat.**

## Großer Umbruch in der Stadt

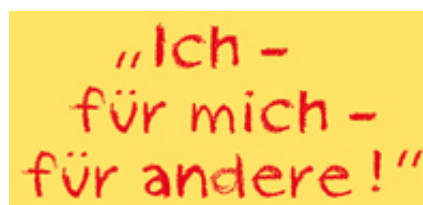
**Arnsberg:** Hans-Josef Vogel, seit  
18 Jahren Bürgermeister der Stadt  
Arnsberg, wurde auf Vorschlag des  
NRW-Ministerpräsidenten Armin  
Laschet zum neuen Präsidenten  
der Bezirksregierung Arnsberg  
berufen.

*"Liebe Arnsbergerinnen und  
Arnsberger, der damit verbundene  
Abschied vom Amt des  
Bürgermeisters unserer Stadt fällt  
mir schwer. Die Bürgerinnen und  
Bürger haben mich vier Mal in  
dieses Amt gewählt. Insgesamt  
arbeite ich jetzt im 25. Jahr für  
Arnsberg - erst als Stadtdirektor  
und dann als erster und bisher  
einziger hauptamtlicher Bürgermeister. Stadt, Bürgerschaft,  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mir in dieser Zeit ans Herz  
gewachsen. Mein Abschied ist aber auch zugleich ein neuer Anfang  
und zwar in unserer Stadt und Region. Darüber freue ich mich sehr.  
Ich bin weiter für Sie da", so Vogel.*



**Persönliche Erklärung des Bürgermeisters**

## „Ich – für mich – für andere“



...das ist das Motto des  
groß geplanten  
Aktionstages rund um das  
Bürgerzentrum Bahnhof  
Arnsberg am 23.09.2017.  
Die Planungen laufen auf  
Hochtouren.

Die AKIS blickt in diesem Jahr auf erfolgreiche 25 Jahre zurück.  
Entstanden im Mai 1992 und ab dem Jahre 2006 als anerkannte  
Kontaktstelle zuständig für den gesamten Hochsauerlandkreis.

Rund 160 Selbsthilfegruppen im HSK machen deutlich, wie  
zukunftsweisend das Thema Selbsthilfe ist. Selbsthilfe gilt längst als  
5. Säule im Gesundheitssystem und ist damit wichtiger Eckpfeiler.

*„Ich - für mich - für andere! – besser kann man Selbsthilfe nicht  
beschreiben“, so Marion Brasch, Leiterin der AKIS im HSK. „Und  
daher ist dieser Slogan einvernehmlich mit dem Kompetenzteam  
Selbsthilfe Hochsauerland – kurz KSH – zum Motto der  
Jubiläumsveranstaltung ernannt worden, denn auch das KSH feiert  
an diesem Tag sein 10-jähriges Bestehen.“*

Und wie es der Zufall will gibt es in direkter Nachbarschaft des  
Bürgerzentrums noch einen weiteren Jubeltag: das  
Feuerwehrmuseum wird 5 Jahre alt.

Und schnell stand für alle fest, wir veranstalten gemeinsam eine  
riesige Party rund um den Bürgerbahnhof getreu dem Motto **„Ich für  
mich, für andere!“**.

Und warum dann nicht noch mehr mit ins Boot holen, denn das  
Motto vereint alle Aktivitäten des bürgerschaftlichen Engagements,  
der Selbst- und Mithilfe und aller, die gemeinnützig in verschiedenen  
Organisationen und Vereinen tätig sind, wie zum Beispiel die  
Feuerwehr, das Rote Kreuz und vielen anderen.

*„Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen planen das KSH und die*

Das Treffen in Arnsberg findet um 15 Uhr im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116 statt. Das erste Treffen des Gesprächskreises Meschede ist am gleichen Mittwoch um 19 Uhr im Walburga Krankenhaus, Schederweg 12, im Raum neben der Krankenhausaufeteria.

Ansprechpartnerin beider Gruppen ist Heike Giese:  
Telefon 02932/5107948  
oder 0177/2685353.

[Nähere Informationen zur ILCO](#)

## Gesprächskreis TRANSIDENT in Arnsberg



Ab 01. September trifft sich der Gesprächskreis TRANSIDENT regelmäßig **jeden 1. und 3. Freitag im Monat um 18:30 Uhr** im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116.

Ansprechpartnerin der Gruppe ist Rina Waschkowitz:  
Telefon 02931/529587  
oder 0175/6429564.

## Veranstaltungen Klinikum Arnsberg



**Klinikum Arnsberg**

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

Informationsveranstaltung  
**„Schlafstörungen – Wege aus dem Teufelskreislauf“**

**Dienstag, 05.09.2017**

*AKIS im HSK einen Trödelmarkt für den guten Zweck“ so Marion Brasch. „Wir wollen dem Motto **„Ich – für mich – für andere!“** treu bleiben und möchten mit dem Erlös des Trödelmarktes die Aktion **Lichtblicke von Radio Sauerland** unterstützen.“*

Die ausführliche [Presseinformation](#) und weitere Informationen gibt es [hier](#).

## Gut versorgt auch auf dem Land? Gesund und krank im Sauerland – Medizinische Versorgung im ländlichen Raum

Im Rahmen des Aktionstages „Ich - für mich – für andere“ und dem 25-jährigen Bestehen der AKIS im HSK (Arnsberger Kontakt – und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis) findet am **Samstag, 23.09.2017 um 13:00 Uhr** eine



Gesprächsrunde zum Thema „Medizinische Versorgung im ländlichen Raum“ statt.

Moderiert wird diese von der Reporterin Nicola Collas von Radio Sauerland.

Es konnten für diese Runde, in der alle Besucher die Möglichkeit haben Fragen zu stellen, zahlreiche VertreterInnen aus dem Gesundheitswesen gewonnen werden, um zur stationären als auch ambulanten Situation Stellung zu nehmen.

### Gäste der Gesprächsrunde:

- Klinikum Arnsberg:  
**Werner Kemper**
- St. Walburga Krankenhaus Meschede:  
**Anja Rapos**
- St. Franziskus-Hospital Winterberg gGmbH:  
**Ursula Schleimer**
- Ärztekammer Westfalen-Lippe:  
**Dr. med. Gisbert Breuckmann**
- Gesundheitsamt HSK/Sozialpsychiatrischer Dienst:  
**Dr. Joachim Scholz**
- DOKTORJOB  
Verein zu Förderung der Ärztl. Berufsausbildung e.V.:  
**Dr. med. Christoph Bauer**
- Selbsthilfegruppen Vertretung/  
Prostataselbsthilfegruppe HSK:  
**Walter Kämpfer**

Themen wie zum Beispiel Notfallversorgung, Landärztemangel, Fusionspläne der Krankenhäuser und vieles mehr werden hier beleuchtet und die Experten stehen Rede und Antwort.

## Komiker Martin Fromme in Arnsberg

Es gibt Gestanduptes, Gesungenes, Gelesenes, Improvisation, Multimedia und Inklusion für alle.

Der Mann, der seit 1986 die Bühnen Deutschlands für sich entdeckt hat, der seit 2011 beim MDR die TV-Sendung „Selbstbestimmt!“



**ab 17:00 Uhr**  
Altes Rathaus, Rittersaal  
Alter Markt 19  
59821 Arnsberg

Weitere Informationen und Termine gibt es hier.

## Tag der Legasthenie und Dyskalkulie am 30. September 2017 in Sundern



### Bessere Bildungschancen für Kinder mit Legasthenie und Dyskalkulie!

Für viele Kinder mit einer Legasthenie und Dyskalkulie ist die Schulzeit eine besondere Hürde, da sie die täglichen Anforderungen nicht bewältigen. Nicht ausreichend Lesen, Rechtschreiben und Rechnen zu können macht es ihnen schwer, das Klassenniveau zu erreichen.

Eine frühzeitige Diagnostik und individuelle Förderung kann ihnen viel Leid ersparen.

Der Arbeitskreis Legasthenie und Dyskalkulie Sundern lädt alle Interessierten, betroffene Eltern, Lehrerinnen und Lehrer **zum Aktionstag Legasthenie und Dyskalkulie am 30. September 2017 von 11.00 bis 13.00 h** herzlich ein.

[Ausführliche Infos hier.](#)

## SelbsthilfeNews – Mach mit!



Über viele interessante und wichtige Themen haben wir in den vergangenen Newslettern bereits berichtet. Doch sicherlich



Fotograf: Timm Ortmüller

Linksschreibens abgehackt wurde, selbstverständlich Station an den schönsten barrierefreien Orten Deutschlands.

### Am 23. September ist er bei uns, beim „Ich - für mich - für andere“ – Aktionstag am Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg!

Die Idee, Martin Fromme nach Arnsberg zu holen, entstand in einer Arbeitsgruppe des Inklusionsprojektes Arnsberg-einerwirALLE!

Viele Schwerbehinderte werden im alltäglichen Leben kaum wahrgenommen, Fromme zwingt uns hinzuschauen. Er konfrontiert uns, spricht laut aus, was wir nicht zu fragen wagen. Sein Witz changiert zwischen bissig, feinsinnig, skurril bis hin zu einer tiefen Berührung. Sein Humor baut Ängste ab und bricht mit den Tabus, über Grenzen hinweg. Indem man über ein Tabu lacht, wird sofort das Thema entmystifiziert und das ist natürlich. Man lacht über sich, egal ob behindert oder nichtbehindert - und das ist das Hervorragende dabei.

Fotograf: Timm Ortmüller

[Einen ersten Eindruck gibt es hier.](#)

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

Am 01.07.2017 hat Ines Bange-Ecker die Nachfolge von Eleonore Hecker als Leiterin der Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Erkrankte und Angehörige angetreten.

Die Diplom-Sozialpädagogin war zuvor 14 Jahre als Schulsozialarbeiterin in Schulen im Kreis Soest und im HSK tätig, zuletzt im Franz-Stock-Gymnasium in Arnsberg. Zuständig war sie dort für Beratung, Sozialtraining und Prävention. Erfahrungen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen sammelte Frau Bange-Ecker in mehrjähriger Tätigkeit im Alexianerkrankenhaus in Münster, einem Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie.



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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)

**AKIS im HSK**

## Download des Newsletters



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.

### Dienstags von 9:00 - 12:00 Uhr

kann die offene Sprechstunde beim Förderkreis in der Goethestraße 19 genutzt werden.

### Vierzehntägig dienstags von 14:30 - 16:30 Uhr

findet Beratung im Bürgerzentrum in Arnsberg statt.

Gesprächstermine mit Ines Bange-Ecker können unter 02932/9311812 vereinbart werden.

[Weitere Informationen hier](#)

## Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen – Herbstprogramm 2017



Fortbildungen und Qualifizierungen sind ein wichtiger Bestandteil in der Selbsthilfgruppenarbeit. In Kooperation mit der **Volkshochschule Arnsberg-Sundern** bietet die AKIS im HSK

regelmäßig Kurse speziell für Selbsthilfgruppen an.

Folgende Informationsveranstaltungen und Fortbildungen für Selbsthilfgruppenleitungen und –Teilnehmer werden im Fortbildungs- und Qualifizierungsprogramm im Herbst/Winter 2017 angeboten:

- **Rechte Psychiatrie-Erfahrener** (Vortrag), 27.09.2017, entgeltfrei
- **Gebärdensprache – DGS 1 (Anfänger)** ab 29.09.2017 (drei Termine), 60,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial
- **Öffentlichkeitsarbeit** 07.10.2017, entgeltfrei
- **Aller Anfang ist gar nicht so schwer – Meine Rolle als Leitung** 14.10.2017, entgeltfrei
- **Umgang mit Schlafstörungen** (Vortrag), 08.11.2017, entgeltfrei
- **Gebärdensprache – DGS 2** ab 18.11.2017 (zwei Termine), 48,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial
- **Erlebnis-Vortrag: Kraft der Worte** 07.12.2017, entgeltfrei

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

[Details zu den Fortbildungen und Informationsveranstaltungen](#)

## Erklärfilm zur Pflegebegutachtung



Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) hat einen Film für Versicherte und Angehörige produziert.

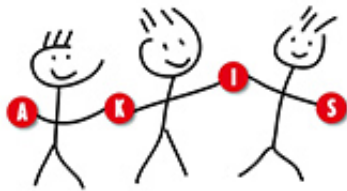
**„Von der Pflegestufe zum Pflegegrad – so funktioniert es.“**

In knapp 3 Minuten wird anschaulich gezeigt, wie das neue Begutachtungsverfahren funktioniert.

Darüber hinaus wird erklärt, wie von den heutigen Pflegestufen auf die Pflegegrade übergeleitet wird.

[Weitere Infos](#)

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, 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)