



Selbsthilfe:
Gemeinschaft
macht
stark!

Aktuelle Themen

Generationenwechsel von Aktiven in der Selbsthilfe – Nachfolge gesucht

Nur wer selbst brennt kann ein Feuer in anderen entzünden – 10 Jahre KSH-Team im Sauerland

Beratung für Schwerhörige neu in Brilon

10 Jahre Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige im CeBeeF Arnsberg – Club Behinderter und ihrer Freunde Arnsberg e.V.

Elterngesprächskreis drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher gegründet

Land NRW unterstützt Schriftdolmetscherausbildung

Fachtagung: Vernetzt in die Zukunft

ICH - FÜR MICH - FÜR ANDERE

Mehr als eine Wahl: die Sozialwahl 2017

Neuer Gesprächskreis ILCO – Auftaktveranstaltung im Mai

Hallo,

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.

Ein besonderes Ereignis in diesem Jahr wird das 25-jährige Jubiläum unserer Kontaktstelle sein, welches wir am 23. September groß unter dem Motto „Ich – für mich – für andere“ feiern möchten. Und obwohl es noch eine Weile hin ist, stecken wir bereits jetzt voll in den Planungen. Wir werden Sie in den kommenden Newslettern auf dem Laufenden halten.

Ihnen gefällt unser Newsletter?

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

Viel Spaß beim Lesen und schöne Osterfeiertage wünscht Ihr Team der Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis

Generationenwechsel von Aktiven in der Selbsthilfe – Nachfolge gesucht



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.

Im Frühjahrs-Semester 2017 sind noch Plätze in folgendem Kurs frei:

„**Generationenwechsel von Aktiven in der Selbsthilfe –**

COPD: Lungenfacharzt referiert über Sauerstofftherapie

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg

SelbsthilfeNews – Mach mit!

Kontaktdaten



Ihre Ansprechpartnerinnen:
Marion Brasch, Sandra Schulte-Stieffermann 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](#)

Neuer Gesprächskreis ILCO – Auftaktveranstaltung im Mai

Nachfolge gesucht“

Samstag, 06.05.2017 10:00 - 16:30 Uhr
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg
Leitung: Claudia Daubenbüchel

Kursbeschreibung:

In Selbsthilfegruppen und Verbänden nicht unbekannt: Eine über mehrere Jahre aktive Person will sich aus der Gruppenleitung verabschieden.

Aber: Wer ist bereit diese Aufgabe zu übernehmen?

Gruppenmitglieder scheuen sich, in dem Maß Verantwortung zu übernehmen, wie es die Gruppenleitung bisher gemacht hat. Je mehr eine Leitung allein für Strukturen und Moderation gesorgt hat, desto abschreckender ist das oft für potentielle Nachfolger/-innen.

„Ohne dich ist die Gruppe nichts“ - nicht selten ein Versuch, die alte Leitung zum Weitermachen zu bewegen.

Aber: Warum Festhalten an Traditionen?

Ein Wechsel birgt auch Chancen: Strukturen können aufgebrochen und Neues kann ausprobiert werden.

Mit diesem Seminar sind Gruppenleitungen, die Funktionen abgeben oder aussteigen wollen, gleichermaßen angesprochen wie Menschen, die Lust auf Veränderung in ihrer Gruppe haben. Es geht um Ermunterung und das Erarbeiten von Perspektiven, andere, kreative Wege einzuschlagen.

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

www.vhs-arnsberg-sundern.de

Nur wer selbst brennt kann ein Feuer in anderen entzünden – 10 Jahre KSH-Team im Sauerland

Die wenigsten Menschen in den Dörfern und Städten im Sauerland wissen, was Selbsthilfe wirklich bedeutet und welche einzelnen Selbsthilfegruppen es gibt, „*vor allem ist den meisten nicht bewusst, welche positive Wirkung eine solche Gruppe haben kann*“, sind sich die Ehrenamtlichen des Kompetenz-Teams Hochsauerland (kurz KSH) einig und genau hier wollen sie mit ihre Aufklärungsarbeit ansetzen.



Das Kompetenz-Team Hochsauerland (KSH) ist eine Gemeinschaft von Bürgerinnen und Bürgern, die sich mit der AKIS im HSK, der Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis, für die Förderung und Unterstützung der Selbsthilfe im HSK engagiert.

Die KSHler wissen wovon Sie sprechen, wenn Sie in der Bevölkerung für Selbsthilfe werben. Der Großteil von ihnen ist selbst Mitglied einer Selbsthilfegruppe und hat am eigenen Leib erfahren, wie wohltuend eine solche Gruppe sein kann. Ob Borderline, Angststörungen, Sehbehinderung, chronische Erkrankungen oder irgend ein anderes körperliches oder seelisches Leiden - Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen, profitieren vom gegenseitigen Verständnis und der wechselseitigen Hilfe unter



Weit über 100.000 Menschen in Deutschland leben – vorübergehend oder dauerhaft mit einem künstlichen Ausgang, einem Stoma. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die häufigste Ursache für eine Stomaanlage ist eine bösartige Erkrankung von Darm oder Blase.

Eine Selbsthilfegruppe kann hier eine wichtige Stütze im Alltag sein, und eine Plattform bieten um Tipps und Erfahrungen auszutauschen.

Am **Dienstag, den 10. Mai 2017 um 16:00 Uhr** sind alle Interessierten zur Auftaktveranstaltung des neuen Gesprächskreises ILCO ins Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg eingeladen.

[Weitere Infos hier.](#)

COPD: Lungenfacharzt referiert über Sauerstofftherapie



Viele COPD Patienten können mit einer Sauerstofftherapie ihre Mobilität und Lebensqualität entscheidend verbessern. Doch nicht für alle COPD- Erkrankten ist eine Sauerstofftherapie sinnvoll.

Um über die Sauerstofftherapie und ihre Möglichkeiten aufzuklären, konnte der Lungenfacharzt Dr. Volker Jansen aus Menden gewonnen werden.

Dieser Fachvortrag findet am **Dienstag, den 18.04.2017 um 19:00 Uhr** im Bürgerzentrum

Gleichbetroffenen. „Denn wer kann mich besser verstehen, sich besser einfühlen, als ein Mitmensch in ähnlicher Situation“, so die KSHler.

Selbsthilfegruppenmitglieder sind quasi Experten in eigener Sache und haben zudem eine Menge fachlicher Informationen.

Genau wie bei der Gründung im Jahre 2007 traf sich das KSH-Team jetzt wieder um neue Projekte für das laufende Jahr zu planen.

Wenn auch Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder an der Mitarbeit im Kompetenzteam interessiert sind, dann melden Sie sich bitte unter Tel. 0 29 31 - 96 38 - 105 oder **per E-Mail**.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

Beratung für Schwerhörige neu in Brilon



Schwerhörig sein ist mehr als nur ein Hörgerät zu tragen. Schwerhörigkeit bedeutet nicht nur leiseres, sondern vor allem undeutliches Hören. Viele meinen, dass man nur ein Hörgerät tragen muss, um wieder gut zu verstehen. Natürlich ist die Technik unverzichtbar, doch sie ersetzt nie das natürliche Gehör.

Aber man kann mehr tun, um die Schwerhörigkeit zu meistern.

Und genau darüber möchte Cornelia Schloetmann, selbst betroffen und vom Deutschen Schwerhörigenbund (DSB) zertifizierte Beraterin und ausgebildete **Lotsin für Menschen mit Behinderung**, künftig die Briloner ehrenamtlich und kostenlos informieren.

Ob Ratschläge zum Gebrauch von Hilfsmitteln, Unterstützung beim Antrag auf Nachteilsausgleich oder Tipps zur Hör- und Kommunikationstaktik, Cornelia Schloetmann unterstützt bei allen Fragen rund um das Hören.

Die Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK unterstützt in Kooperation mit der **HilfeStelle Brilon** das Beratungsangebot von Frau Schloetmann.

Die Sprechstunden sind offen, gerne kann aber vorab auch ein Termin vereinbart werden.

[Einzelheiten zu den Terminen erfahren Sie hier.](#)

10 Jahre Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige im CeBeeF Arnsberg – Club Behinderter und ihrer Freunde Arnsberg e.V.

Bahnhof Arnsberg statt. Herr Michael Helmus, Fachmann der Fa. Vivisol wird an diesem Abend ebenfalls zu Gast sein, um Flüssigsauerstoffgeräte und Sauerstoffkonzentratoren vorzustellen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

[Weitere Infos hier.](#)

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg



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

Informationsveranstaltung „Depression im Alter – Hilfe für Angehörige und Betroffene“

Dienstag, 09.05.2017
ab 18:00 Uhr
Altes Rathaus,
Rittersaal Alter Markt 19
59821 Arnsberg

Informationsveranstaltung „Prostatabeschwerden – was man(n) wissen sollte“

Dienstag, 23.05.2017
ab 18:00 Uhr
Sunderland-Hotel
Rathausplatz 2
59846 Sundern

[Weitere Informationen und
weitere Termine gibt es hier.](#)

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

Seit über 40 Jahren ist der CeBeeF – der Club Behinderter und ihrer Freunde in Arnsberg als gemeinnütziger Verein aktiv und vertritt die Interessen von Menschen mit einer Behinderung.



Neben Aktivitäten und Treffen für Betroffene wie z. B. den Club-Nachmittagen, Sportangeboten, Handarbeits-Nachmittagen, Informationsveranstaltungen oder einer Ü-50-Gruppe, gibt es seit nunmehr 10 Jahren auch eine Selbsthilfegruppe für die pflegenden Angehörigen.

Der Wunsch nach diesem Treffen entstand durch das Bedürfnis der Angehörigen, sich sowohl in Sachen Pflege als auch in rechtlichen Angelegenheiten auszutauschen.

[Weitere Informationen zu den Angeboten des CeBeeF](#)

Elterngesprächskreis drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher gegründet



Anfang März fand das 1. Treffen des neugegründeten Elterngesprächskreises „Illegale Drogen“ statt. Sehr offen tauschten sich die Väter und Mütter schon bei dieser ersten Begegnung über ihre Sorgen, Nöte und Ängste aus, um so ein wenig erleichterter in den Alltag

zurückzukehren.

Die nächsten Treffen dieser Art finden ab April 2017 jeden 1. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr in Raum 1.04 im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg statt.

Ein solcher Gesprächskreis ersetzt keine Therapie, sondern bietet die Möglichkeit des Austausches unter Menschen, die Ähnliches erlebt haben und ähnliche Probleme aus eigener Erfahrung kennen.

Weitere Interessierte sind zu diesem kostenfreien Angebot jederzeit herzlich eingeladen. Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es bei der AKIS im HSK Telefon 0 29 31 - 96 38 - 105 oder [per E-Mail](#).

Land NRW unterstützt Schriftdolmetscherausbildung

Weit über 30.000 Menschen allein in NRW sind so stark hörgeschädigt und dabei nach wie vor lautsprachlich orientiert, so dass sie wenigstens gelegentlich



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



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.

Schriftdolmetscherassistenz als Kommunikationsunterstützung benötigen.

Viele Betroffene wissen wenig von diesen Möglichkeiten und ihren Rechten, und das Berufsbild des Schriftdolmetschers ist noch weitgehend unbekannt. Es gibt bisher viel zu wenig qualifizierte Schriftdolmetscher/innen. Deswegen fördert das Land NRW den nächsten Ausbildungslehrgang, so dass die Ausbildungskosten erschwinglich werden.

[Zur Pressemitteilung und weiteren Informationen geht es hier.](#)

Fachtagung: Vernetzt in die Zukunft



Im Bild (von links nach rechts): Hermann Zaum Petra Belke Prof. Dr. Rolf Rosenbrock Dr. Volker Runge Katharina Benner

Selbsthilfekontaktstellen und Gesundheitsselbsthilfe-Verbände verabreden sich für die Zukunft um Kooperation zu verbessern und zu verstetigen: Selbsthilfe-Landesverbände und Kontaktstellen in NRW vereinbaren regelmäßigen Austausch.

Die Tagung "Vernetzt in die (Selbsthilfe-)Zukunft" am 15. Februar 2017 in Dortmund gab den Startschuss für die künftige gemeinsame Arbeit an relevanten Zukunftsthemen wie zum Beispiel Generationenwechsel in der Selbsthilfe, junge Selbsthilfe, interkulturelle Öffnung oder auch chronisch krank am Arbeitsplatz.

„Ein längst überfälliger Schritt“, so Hermann Zaum, Landesgeschäftsführer des Paritätischen NRW. Professor Dr. Rolf Rosenbrock, Gesundheitswissenschaftler und Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes, appellierte in seinem Impulsvortrag an die Selbsthilfe, die selbst ein Teil des Wandels sei und aktiv am Veränderungsprozess mitgestaltet.

Dr. Volker Runge, Sprecher der Gesundheitsselbsthilfe NRW und Petra Belke, Koordinatorin der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW, sehen die Fachtagung als ein wichtiges Signal für die gemeinsame Zukunft von Landesverbänden und Kontaktstellen.

Durch den Tag führte Katharina Benner, Geschäftsbereichsleiterin Engagement/Selbsthilfe/Gesundheit im Paritätischen NRW.

ICH - FÜR MICH - FÜR ANDERE



In diesem Jahr wird die Selbsthilfekontaktstelle 25 Jahre alt. Dieses Jubiläum wird am **Samstag, den 23.09.2017** gebührend rund um das Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg gefeiert.

Unter Mitwirkung der Selbsthilfegruppen des Hochsauerlandkreises, Radio Sauerland und vielen weiteren Kooperationspartnern und Aktionen rund um das Motto „Ich - Für mich - Für andere“ ist ein Programm aus Unterhaltung und fachlicher Präsentation geplant.

Über Details zur Veranstaltung wird die AKIS im HSK in den nächsten Newslettern berichten.

Mehr als eine Wahl: die Sozialwahl 2017

Sozialwahl
2017 Für Gesundheit & Rente



Über 10 Millionen gesetzlich Versicherte in NRW entscheiden bei der Sozialwahl darüber, wer bei der Rentenversicherung und bei den Ersatzkassen das Sagen hat. Gewählt werden

die Mitglieder der Selbstverwaltung. Diese entscheiden z.B. über Beitragserhöhungen, Satzungsleistungen oder sie kontrollieren die Finanzen der Sozialversicherungsträger.

Diese Chance zur Mitbestimmung sollte sich niemand entgehen lassen! Der rote Wahlbriefumschlag wird allen Versicherten (ab dem 16. Lebensjahr) ab Mitte April zugesandt. Der Stimmzettel muss bis zum 31. Mai zurückgeschickt werden. Lediglich Mitglieder der BARMER haben damit bis zum 4. Oktober Zeit.

Weitere Infos finden Sie auf www.sozialwahl.de.

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
Internet: www.arnsberg.de/selbsthilfe

© Stadt Arnsberg - AKIS im HSK