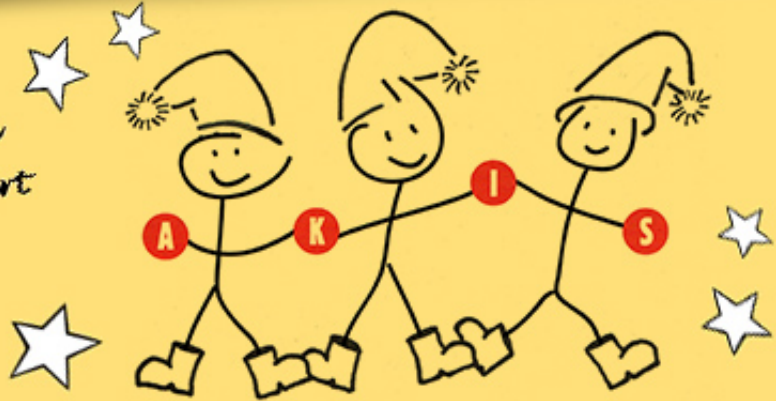




Selbsthilfe News

Hochsauerlandkreis
Weihnachtsgrüße

Frohe Weihnachten
und einen guten Start
ins neue Jahr
wünscht Ihnen



Aktuelle Themen

Wir stellen uns vor: Arbeitskreis
Legasthenie & Dyskalkulie
Sundern

Informationsreihe heimgeSUCHT

Borderline Angehörigen-Dialog

Qualifizierungen und
Fortbildungen für
Selbsthilfegruppen –
Frühjahrsprogramm 2017

Neue COPD-Gesprächskreise im
HSK

Beratungsangebote im
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Erster Markt der Möglichkeiten für
junge Menschen mit handicap

SelbsthilfeNews der Kontaktstelle
nun mit Archiv

Selbsthilfeförderung 2017

Information zur
Pflegebegutachtung

Hallo {VORNAME} {NACHNAME},

wir möchten uns mit dieser letzten Ausgabe des Jahres 2016 bei allen bedanken, die sich kreativ und mit vielen wichtigen Beiträgen an den SelbsthilfeNews beteiligt haben.

„Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ist ein Fortschritt, Zusammenarbeiten führt zum Erfolg“ erkannte einst schon Henry Ford. Und genau das trifft auch auf die Selbsthilfe zu. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2017.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

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

Wir stellen uns vor: Arbeitskreis Legasthenie & Dyskalkulie Sundern



Der Arbeitskreis Legasthenie & Dyskalkulie Sundern ist Mitglied in der Arbeitsgruppe Legasthenie & Dyskalkulie NRW und im **Bundesverband Legasthenie & Dyskalkulie e.V.**

Wir wenden uns an alle, die mit Lese-
Rechtschreibschwierigkeiten

(Legasthenie) und/oder Rechenschwierigkeiten (Dyskalkulie) zu tun haben. Wir möchten Betroffenen durch Informationen, Gesprächsabende und Veranstaltungen mit Fachleuten helfen, die auftretenden Probleme, zu bewältigen.

Die gute Zusammenarbeit mit Schulen aller Formen und Stufen soll gefördert werden. Anregungen und Kontakte sind jederzeit

Arnsberg – einerwirALLE!

DAK-Umfrage: Selbsthilfe bei psychischen Leiden besonders wichtig

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](#)

Selbsthilfeförderung 2017



Seit dem Jahr 2008 gibt es in der
Selbsthilfeförderung eine
parallele Förderstruktur. Zum

willkommen.

Für 2017 sind Fachvorträge und Gesprächsabende im
Bürgerzentrum Arnsberg geplant.

Der erste Vortrags- und Gesprächsabend findet am **06. Februar
2017** unter dem Motto „Nur Keine Panik!! – Wie können Sie Ihrem
Kind helfen?“ statt.

Sollten Sie Interesse an diesen Abenden oder Vorschläge dafür
haben, melden Sie sich bitte jetzt schon bei Anneke Zieres, Tel.
02393-1498.

Weitere Informationen zum Thema Legasthenie und Dyskalkulie
finden Sie [hier](#).

Informationsreihe heimgeSUCHT: Kaufsucht – Ich habe nie gelernt nein zu sagen

„Gewollt habe ich das nie –
man schliddert da so rein,
ohne es wirklich zu merken“
– ein Originalzitat aus der
neuen Reportage der
Informationsreihe
„heimgeSUCHT“.



Um das Thema „Kaufsucht“
geht es in der von der
Journalistin Thora Meißner
beschriebenen Geschichte einer Frau, die fast 30 Jahre unter der
Kaufsucht ihres Ehemannes litt.

Nicht nur finanzielle Sorgen spielten eine Rolle, sondern auch die
psychischen Folgen bestimmten das gesamte Familienleben. Nicht
zuletzt der Kinder wegen hielt Marianne die Fassade so lange
aufrecht.

„Kaufsucht – Ich habe nie gelernt nein zu sagen“ ist [hier](#) zu lesen.

Borderline Angehörigen-Dialog



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.

Deshalb gibt es ab Februar 2017 im Bürgerzentrum Bahnhof
Arnsberg einen neuen „Borderline-Angehörigen-Dialog“ von
Betroffenen für Angehörige und alle, die privat oder beruflich mit
Borderline-Betroffenen zu tun haben.

Zum Flyer des Angehörigen-Dialogs geht es [hier](#).

Weitere Informationen zur Borderline-Persönlichkeitsstörung und
Termine gibt es auf der Internetseite der Borderline-Selbsthilfegruppe
Sauerland.

einen gibt es die Pauschalförderung und zum anderen die Projektförderung, welche gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen in ihren Aktivitäten unterstützen sollen.

Aktuelle Informationen zum Förderverfahren 2017 der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen zum Förderverfahren, Ansprechpartnern sowie die aktuellen Antragsformulare finden Sie auf der folgenden Internetseite.

[GKV Selbsthilfeförderung NRW](#)

Information zur Pflegebegutachtung



Aktuelle Informationen, hilfreiche Tipps und Serviceangebote rund um den neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff bietet das neue Internetportal www.pflegebegutachtung.de der Medizinischen Dienste (MDK) der Krankenkassen. Hier werden Pflegebedürftige, Angehörige und Fachleute über die Änderungen und Auswirkungen bei der neuen Begutachtung von Pflegebedürftigen informiert und Fragen rund um die Pflegereform beantwortet. Eine Liste mit Downloads und Links rundet das Angebot ab. Das Informationsportal wird in den kommenden Wochen sukzessive erweitert.

www.pflegebegutachtung.de

Arnsberg – einerwirALLE!

borderline-shg-sauerland.jimdo.com

Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen – Frühjahrsprogramm 2017

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.



Folgende Informationsveranstaltungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppenleitungen und -Teilnehmer werden im Fortbildungs- und Qualifizierungsprogramm im Frühjahr 2017 angeboten:

Resilienz

08.02.2017

entgeltfrei

Vom Ich zum Wir... Gemeinschaftsentwicklung und Gruppenbewusstsein in Selbsthilfegruppen fördern

04.03.2017

entgeltfrei (in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW)

Zeitmanagement

18.03.2017

entgeltfrei

Generationenwechsel von Aktiven in der Selbsthilfe – Nachfolge gesucht

06.05.2017

entgeltfrei

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

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

Neue COPD-Gesprächskreise im HSK



Atmen fällt Millionen Menschen, die von der Lungenkrankheit COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) betroffen sind, unendlich schwer. Die Luft zum Leben wird für sie zum täglichen Kampf. Die Erkrankung beruht auf entzündeten und dauerhaft verengten Atemwegen.

Typische Symptome sind Husten mit Auswurf und Atemnot bei Belastung. In Deutschland sind etwa 10 -15% der Bevölkerung davon betroffen.

Im Hochsauerlandkreis haben sich nun gleich vier neue

Arnsberg-einerwirALLE! ist das neue Inklusionsprojekt in Arnsberg, um gemeinsam die Gesellschaft zu gestalten. Ziel ist es, dass sich Menschen zugehörig fühlen, selbstbestimmt leben, respektvoll handeln, vielfältig denken und menschlich sind.

[Weitere Informationen](#)

DAK-Umfrage: Selbsthilfe bei psychischen Leiden besonders wichtig



Acht von zehn Personen halten Selbsthilfegruppen für eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung, sie sind somit von großer Bedeutung sowohl für junge als auch ältere Menschen. Dies ergab eine Umfrage der DAK-Gesundheit durch das Forsa-Institut mit über 1.000 Befragten in ganz Deutschland.

Besonders bei psychischen Erkrankungen, aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten und chronischen Leiden ist der Austausch in Selbsthilfegruppen hilfreich und wichtig.

[Zur Presseinformation der DAK-Gesundheit](#)

SelbsthilfeNews – Mach mit!

Gesprächskreise zum Thema COPD gegründet:

Gruppe Arnsberg (15:00 Uhr)

Jeden 2. Montag im Monat um 15:00 Uhr
im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Ansprechpartner:

Charlotte Säuberlich, Tel.: 0 29 32 - 89 30 01
Hans-Georg Britten, Tel.: 0 29 03 - 37 19 663

Gruppe Arnsberg (17:00 Uhr)

Jeden 2. Montag im Monat um 17:00 Uhr
im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Ansprechpartner:

Iris Hense, Tel.: 0 29 31 - 53 22 23
Dorothe Walenta, Tel.: 0 29 31 - 93 90 40

Gruppe Olsberg

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr
in Olsberg in den Räumen der VHS, Bigger Platz 2b

Ansprechpartner:

Wilfried Schröder, Tel.: 0 29 62 - 52 95
Gudrun Gutermuth, Tel.: 0 29 61 - 26 87

Gruppe Marsberg

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr
im Carolus-Magnus-Gymnasium in Marsberg in Raum 30

Ansprechpartner

Klaus Bogedain, Tel.: 0 29 92 - 86 81

Beratungsangebote im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg finden regelmäßig sowohl ehrenamtliche als auch professionelle Beratungsangebote zu verschiedenen Themen statt:



Lotsen für Menschen mit Behinderung
Schwerpunkt „Behinderung“

Meinolf
Franke

jeden 1. und 3.
Montag im Monat
von 10:00 Uhr bis
12:00 Uhr

Lotsen für Menschen mit Behinderung
Schwerpunkt
„Schwerhörigkeit/
Hörbehinderungen“

Cornelia
Schloetman

jeden 4. Montag
im Monat
von 10:00 Uhr bis
12:00 Uhr

Beratung für Blinde und

Herbert

jeden Montag in



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.

AKIS im HSK
E-Mail: selbsthilfe@arnsberg.de

Telefon: 02931 - 9638 -105
02931 - 5483342

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv

Sehbehinderte
„Wir sehen weiter“

Kleine-Wolter,
Rainer
Maubach

geraden
Kalenderwochen
von 16:00 Uhr bis
19:00 Uhr

jeden Donnerstag
in ungeraden
Kalenderwochen
von 10:00 Uhr bis
12:00 Uhr

**Beratung und Information
für psychisch Erkrankte
und Angehörige**
Förderkreis Psychische
Gesundheit e.V.

Eleonore
Hecker

jeden zweiten
Dienstag
von 14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Die einzelnen Termine sind auf der Homepage der AKIS im HSK zu finden.

Erster Markt der Möglichkeiten für junge Menschen mit handicap



Los geht's – es ist dein Leben!
Erster Markt der
Möglichkeiten für junge
Menschen mit handicap

Was kommt nach der
Schule? Wie geht's weiter?
Wer hat das richtige Angebot
für mich? Wo kann ich mal

arbeiten, wohnen, leben? Wer hilft mir dabei? Was hält mein Leben für mich bereit?

Wenn ihr auch nur eine dieser Fragen mit „weiß ich nicht“ beantwortet, dann seid ihr bei unserer Veranstaltung richtig! Wir haben am

03.02.2017 von 14.30 bis 17.30 Uhr im Foyer des Kulturzentrums Berliner Platz, Arnsberg-Hüsten

die Experten im Bereich Arbeit, Freizeit, Wohnen und mehr für Euch eingeladen. Sie stehen Euch an diesem Tag für alle Fragen zu Chancen und Möglichkeiten zur Verfügung.

Wir laden Euch, - junge Menschen mit geistigen, psychischen oder anderen handicaps ein, die sich in der letzten Phase ihrer Schulzeit oder auch schon in der nachschulischen Phase befinden.

Viele Kooperationspartner aus den genannten Bereichen haben ihre Teilnahme zugesagt.

Wenn ihr Fragen habt, wendet Euch an:

Steffi Bierwagen
Arbeits- und Bildungszentrum Oeventrop
Im Neyl 20/20a
59823 Arnsberg
Tel: 02937-969848-13
s.bierwagen@caritas-arnsberg

[Postkarte herunterladen](#)



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](#)

SelbsthilfeNews der Kontaktstelle nun mit Archiv

Seit Oktober 2016 gibt es nun alle Newsletter der Selbsthilfekontaktstelle auch zum Nachlesen in einem Archiv. Das Archiv ist übersichtlich nach Jahren, Regionen und Ausgaben aufgebaut und bietet so die Möglichkeit sich zu informieren. Neugründungen von Gruppen,



Vortragstermine, Events und vieles mehr werden in den Newslettern veröffentlicht. Während die Newsletter aus der Vergangenheit noch als pdf-Datei zur Verfügung stehen, werden die Newsletter ab sofort in einer Version gespeichert, die eine Suche nach Stichworten ermöglicht. So kann sich jeder noch umfassender und einfacher über alles Interessante in der Selbsthilfe informieren.

Im Jahr 2013 startete das Projekt SelbsthilfeNews mit vier Standorten. Seitdem senden die Selbsthilfekontaktstellen regelmäßig Informationen aus der Selbsthilfe für die Selbsthilfe – und für weitere Interessierte. Die SelbsthilfeNews-Familie ist in den letzten drei Jahren kontinuierlich gewachsen.

Seit 2015 ist die Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK mit dabei.

Ab 2017 erhalten nun insgesamt 16 Regionen sechs Mal jährlich aktuelle Informationen. Finanziert wird das Projekt im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die Ersatzkassen in NRW. Der Verband der Ersatzkassen (vdek) e.V. übernimmt für die Techniker Krankenkasse, BARMER GEK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK die Koordination.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

Dieser Newsletter wurde an {EMAIL[STD:]} gesendet. Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: TK, Barmer GEK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [hier](#).



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