

<p>Kursnr. P-300-022</p> <p><b>Selbsthilfegruppen-Erfahrungsaustausch</b></p> <p><u>Moderation:</u> AKIS im HSK</p> <p>Samstag, 01.09.2018 10:00 – 12:30 Uhr 1 Termin, 3 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</b></p>	<p><b>Voneinander und miteinander lernen</b> Trotz unterschiedlicher Inhalte sind die Strukturen in den einzelnen Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen ähnlich.</p> <p>In diesem kurzen Workshop möchten wir alle Selbsthilfegruppenmitglieder und Selbsthilfegruppenleitungen einladen, die den Wunsch verspüren sich auszutauschen. Sei es über konkrete Fragen und Anliegen oder einfach nur, um mal zuzuhören, was in anderen Gruppen so läuft.</p> <p>Ähnlich unserem Selbsthilfeprinzip „von Betroffenen für Betroffene“, möchten wir einen Rahmen bieten, in dem sich Gruppenmitglieder untereinander Tipps und Anregungen für den Gruppenalltag geben können. Beispielsweise zu bestimmten Fragestellungen wie Leitungswechsel, Konfliktsituationen innerhalb einer Gruppe oder zur Belebung der Gruppenstunde, etc.</p> <p>Bei diesem Workshop soll nicht, wie sonst üblich, ein Fachreferent zum Thema im Vordergrund stehen, sondern der Erfahrungsaustausch und das Lernen voneinander, verbunden mit praxiserprobten Anregungen.</p> <p>Moderiert wird dieses Treffen von den Mitarbeitern der AKIS im HSK.</p>
<p>Kursnr. P-300-023</p> <p><b>Gewaltfreie Kommunikation - Aufbaukurs</b></p> <p><u>Leitung:</u> Johannes Stienen</p> <p>Samstag, 29.09.2018 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</b></p>	<p>Jeder Mensch kommuniziert, auch wenn er nichts sagt. Mit Kommunikation schaffen wir Beziehungen, die im besten Falle zu den gewünschten Ergebnissen führen und unser Leben bereichern.</p> <p>Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg ist grundsätzlich eine wirksame Form der Kommunikation, auch wenn es menschlich herausfordernd wird.</p> <p>Die Teilnehmenden am Seminar lernen die Grundlagen der GfK kennen und können eigene Erfahrungen machen in folgenden Aspekten:</p> <p>Beobachten, ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Um das bitten, was unser Leben bereichert - Empathie nach Außen und Innen - Ärger und/oder Wertschätzung vollständig ausdrücken - Wenn nur noch Macht weiterhilft.</p> <p>Der Dozent, Master of Mediation (MM), arbeitet als selbständiger Konflikt-Klärer und Personalentwickler für Menschen vorwiegend beauftragt durch Unternehmen und Organisationen aus Wirtschaft und Soziales. Die Selbsthilfearbeit kennt er im Ehrenamt, als Mitglied und als Geschäftsführer.</p>

<p>Kursnr. P-300-021</p> <p><b>Einführung in das Achtsamkeits-training</b></p> <p><u>Leitung:</u> Dr. Katrin Henneke</p> <p>Samstag, 10.11.2018 10:00 – 14:00 Uhr 1 Termin, 5 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</b></p> <p>Bitte mitbringen: Iso-/Yogamatte, eine Decke, warme Socken und ggfs. kleines Kissen oder Knierolle.</p>	<p>Wenn wir ehrlich sind, sind wir selten mit unseren Gedanken tatsächlich im Hier und Jetzt. Im Alltag hetzen wir oft von einer Situation zur nächsten, denken beim Frühstück daran, was bei der Arbeit ansteht und bei der Arbeit planen wir, was am Abend noch erledigt werden muss. Andere hängen mit ihren Gedanken in der Vergangenheit fest oder beschäftigen sich sorgenvoll mit der Zukunft. Langfristig verursacht dies jede Menge Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Im Extremfall kann dies zu Burnout, Depressionen, Angstzuständen oder Panikattacken führen. Die Achtsamkeitsmeditation bietet einen Weg, diesem Stress zu begegnen, um ausgeglichener, entspannter und gesünder zu leben.</p> <p>Achtsam sein heißt, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen - ohne jegliche Wertung. So schützt man seine Psyche und entschleunigt sein Leben. Beim Achtsamkeitstraining, lernt man, auf körperliche Empfindungen zu achten, körperliche Zustände zu bemerken und schließlich - das ist das Schwierigste - Emotionen zu betrachten. Der Knackpunkt der Achtsamkeit liegt darin, wahrzunehmen ohne zu bewerten. So schafft man einen Abstand zwischen Reiz und Reaktion.</p> <p>Im Rahmen dieses Seminars lernen die Teilnehmer*innen, wie man durch Meditation, Atemübungen und achtsame Bewegungen entspannen und Stress abbauen sowie mit Schmerzen und Beschwerden besser umgehen kann. Dazu werden zum einen die gedanklichen Grundlagen des Achtsamkeitstrainings vermittelt. Zum anderen werden mit dem "Bodyscan" und verschiedenen Atemübungen praktische und leicht anzuwendende Methoden für die Umsetzung im Alltag vorgestellt und ausprobiert.</p>
<p>Kursnr. P300-024</p> <p><b>Ausdrucksmalen</b></p> <p>Leitung: Hildegard Scheffer</p> <p>Donnerstag, 15.11.2018 Donnerstag, 22.11.2018 Donnerstag, 29.11.2018</p> <p>jeweils 18:00 – 20:00 Uhr 3 Termine, 6 Ustd., entgeltfrei</p> <p><b>Werkstatt für Ausdrucksmalen Uferstr. 8 59821 Arnsberg</b></p>	<p>Ausdrucksmalen ist freies Malen an raumhohen Wänden und lädt ein, unsere ursprüngliche Freude an Farben und Formen zum Ausdruck zu bringen. In bewertungsfreier Atmosphäre kann die eigene Kreativität (wieder-) entdeckt werden. Wir malen mit Händen, Pinseln, Schwämmchen etc. und tauchen in die Füller der leuchtenden Gouachefarben ein. Aus dem anfänglichen Spiel mit den Farben oder absichtsvollen Gestalten entstehen ganz eigene, großformatige Bilder und Farbkompositionen. Es braucht keinerlei Erfahrungen im Malen.</p> <p>Manchmal setzen sich die Malenden mit dem auseinander, was sich auf dem Papier entwickelt. Dabei kann Inneres zum Ausdruck gebracht werden. Auf Wunsch begleite und unterstütze ich den individuellen malerischen und persönlichen Prozess, ohne die Bilder zu deuten und immer wertschätzend und ressourcenorientiert. In meiner Werkstatt ist es möglich, das Malen als gestalterischen Ausdruck und freies Experimentierfeld mit Leichtigkeit, Lust und Freude zu erleben.</p> <p>Dieser Kurs lädt ein, das Ausdrucksmalen kennen zu lernen. Geübte und ungeübte Maler*innen sind willkommen. Die Kosten des Malangebotes werden von der AKIS im HSK übernommen.</p>



## Informationsveranstaltungen und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis Herbst 2018



<p>Kursnr. P-300-030</p> <p><b>Gebärdensprache DGS 1</b></p> <p><u>Leitung:</u> Harro Drescher / Daniel Hamacher</p> <p>Freitag, 05.10.2018 18:00 – 21:15 Uhr Samstag, 06.10.2018 09:30 – 16:30 Uhr Sonntag, 07.10.2018 09:30 – 16:30 Uhr</p> <p>3 Termine, 20 Ustd., 60,00 €</p> <p>Bitte beachten: Unterrichtsmaterial bzw. Videos können im Kurs käuflich erworben werden.</p> <p><b>VHS, Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</b></p>	<p>In diesen Kursen lernen die Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse zur Deutschen Gebärdensprache.</p> <p>Details zu den Kursen und die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm unter</p> <p><b><a href="http://www.vhs-arnsberg-sundern.de">www.vhs-arnsberg-sundern.de</a></b></p>
--	---

**Weitere interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in den alle zwei Monate erscheinenden "SelbsthilfeNews Hochsauerland".**

**Kostenlos und bequem per Mails ins Haus, einfach anmelden unter:**

**[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)**

**(Region "Hochsauerlandkreis" auswählen, registrieren, Anmeldung bestätigen, fertig)**



## Wie melde ich mich an?

**1. Anmelden per Telefon:**

(VHS) 02931 13464  
(AKIS im HSK) 02931 9638-105

**2. Anmelden per Fax:**

(VHS) 02932 9728-26

**3. Anmeldung per E-Mail:**

vhs@vhs-arnsberg-sundern.de oder selbsthilfe@arnsberg.de

**Die Anmeldung ist verbindlich! Absagen bitte rechtzeitig\* bei der AKIS im HSK unter 02931 9638-105!**

### **\*Achtung!!!**

Wir freuen uns, Ihnen als Selbsthilfegruppenleiter/innen und Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/innen die Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote kostenlos anbieten zu können.

**Bitte bedenken Sie, dass dennoch Kosten für Dozenten und Verpflegung entstehen, die von der Selbsthilfekontaktstelle getragen werden. Eine verbindliche Teilnahme oder rechtzeitige Absage ist deshalb besonders wichtig, um unnötige Kosten zu vermeiden und die Fortbildungen auch in Zukunft kostenlos für Sie anbieten zu können.**

**Abmeldungen** sind nur bei der AKIS im HSK und in den Geschäftsstellen der VHS Arnsberg-Sundern telefonisch, schriftlich oder per Email möglich, nicht aber bei den Dozentinnen und Dozenten oder anderen Kursteilnehmern.

## Anmerkungen/Kritik/Qualifizierungswünsche:

Was ich schon immer mal los werden wollte oder ich mir wünsche:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---