

<p>Jubiläums-Aktionstag</p> <p><i>„Ich - für mich - für andere!“</i></p> <p>Samstag, 23.09.2017 11:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116-120 59821 Arnsberg</p>	<p>Die Selbsthilfekontaktstelle in diesem Jahr 25 Jahre alt.</p> <p>Dieses Jubiläum wird am Samstag, den 23.09.2017 gebührend mit vielen Akteuren aus dem Bereich des Ehrenamtes und der Selbsthilfe am und im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg gefeiert.</p> <p>Rund um das Motto „Ich - Für mich - Für andere!“ wird es ein Programm mit vielen Aktionen, Informationen und Unterhaltung für Groß und Klein geben.</p> <p>Aktuelle Informationen zum Aktionstag unter www.arnsberg.de/selbsthilfe</p>
<p>Kursnr. M-300-023</p> <p>Vortrag Rechte Psychiatrie-Erfahrener</p> <p><u>Leitung:</u> Matthias Seibt</p> <p>Mittwoch, 27.09.2017 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</p>	<p>Warum gibt es Sondergesetze für „psychisch Kranke“. Müsste es dann nicht auch Diabetikergesetze oder Gesetze für an Krebs Erkrankte geben? Sind diese Gesetze mit dem Grundgesetz vereinbar?</p> <p>Und welche Rechte habe ich überhaupt, wenn ich untergebracht oder sogar zwangsbehandelt werde?</p> <p>Wie wirksam sind eigentlich Patientenverfügungen gegen diese Formen des psychiatrischen Zwangs?</p> <p>Erfreulicherweise hat es Fortschritte in Gesetzgebung und Rechtsprechung gegeben, die einen erfolgreichen Widerstand gegen psychiatrischen Zwang ermöglichen.</p> <p>Der Vortrag wird die Rechte und die Art ihrer praktischen Durchsetzung vorstellen. Referent Matthias Seibt, Bochum, Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW</p>
<p>Kursnr. M-300-021</p> <p>Öffentlichkeitsarbeit</p> <p><u>Leitung:</u> Dirk Hammel</p> <p>Samstag, 07.10.2017 10:00 – 13:00 Uhr 1 Termin, 4 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Werbung in eigener Sache?</p> <p>Klar, damit auch Menschen erreicht werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie gestalte ich einen Flyer? • Was gehört auf mein Plakat? • Welche Werbemittel bieten sich für welchen Zweck an? <p>An konkreten Beispielen können die Teilnehmer/innen ihre eigenen Werbemittel für ihre Veranstaltung entwickeln oder weiterentwickeln.</p>

<p>Kursnr. M-300-024</p> <p>Aller Anfang ist gar nicht so schwer – Meine Rolle als Leitung</p> <p><u>Leitung:</u> Claudia Tölle</p> <p>Samstag, 14.10.2017 10:00 – 17:00 Uhr 1 Termin, 8 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116 59821 Arnsberg</p>	<p>Eine Selbsthilfegruppe wurde gegründet, es haben sich Betroffene zusammengefunden ... und dann?</p> <p>Was sollte man beachten, damit es funktioniert?</p> <p>Für die Arbeit und Gestaltung von Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln oder Vorschriften. Doch es gibt einige grundlegende Aspekte, die die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen erleichtern und dauerhaften Erfolg ermöglichen.</p> <p>Sie können an diesem Seminartag praktische Techniken und Methoden ausprobieren, um Zusammenkünfte lebendig und aktiv zu gestalten. Sie bekommen beispielsweise mit dem „Gruppenhaus“ eine Struktur an die Hand, die Ihnen hilft, alle organisatorischen Punkte vor der Gruppengründung und dann bei der Gruppenleitung zu berücksichtigen, wie zum Beispiel die Vorbereitung einer Gruppensitzung.</p> <p>Aber auch Themen aus der Psychogeographie werden beleuchtet, wie Tücken und Tricks der Stuhlanordnung, Raumgestaltung, Start- und Abschlussrituale, Moderationsmethoden.</p> <p>Nicht zuletzt werden wir uns mit dem Selbstverständnis einer Selbsthilfegruppe beschäftigen und den Möglichkeiten und Konsequenzen, die sich daraus für die Gruppenarbeit ergeben.</p> <p>Dieses Seminar ist besonders geeignet für Gruppen in der Gründungsphase, aber auch z. B. bei Wechsel der Gruppenleitung oder einfach um Anregungen für neuen „Schwung“ bei der Gruppenarbeit zu erhalten.</p>
<p>Kursnr. M-300-022</p> <p>Vortrag Umgang mit Schlafstörungen</p> <p><u>Leitung:</u> Dr. med. Rüdiger Holzbach</p> <p>Mittwoch, 08.11.2017 18:00 – 19:30 Uhr 1 Termin, 2 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 120 59821 Arnsberg</p>	<p>In den westlichen Industrieländern haben 20 bis 30 % der Bevölkerung Schlafstörungen, davon etwa die Hälfte schwere, behandlungsbedürftige Schlafstörungen. Dementsprechend fühlen sich etwa 15 % der Bevölkerung häufig oder ständig tagsüber müde.</p> <p>Aber nur etwa 50 % der länger als zwei Jahre schlafgestörten Menschen gehen deshalb zum Arzt. Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit von Schlafbeschwerden und Frauen sind häufiger betroffen als Männer.</p> <p>In der Behandlung geht es zunächst darum, zu verstehen, weshalb Menschen schlafen müssen und wie sich die Schlafqualität im Laufe des Lebens auf natürliche Weise ändert. Exemplarisch wird erläutert, wie sich Schlafstörungen verselbständigen können und durch einen „Teufelskreislauf“ aufrechterhalten werden.</p> <p>Im zweiten Teil des Vortrages steht die Behandlung von Schlafstörungen im Mittelpunkt. Kritisch wird der Ansatz der „Selbstmedikation“ mit Alkohol oder Schlaftabletten beleuchtet. Hier besteht das Problem, dass die Menschen subjektiv das Gefühl haben, mehr geschlafen zu haben, die Schlafqualität aber durch solche Mittel leidet und die Erholung am nächsten Morgen geringer ist.</p>

<p>Kursnr. M-300-025</p> <p>Erlebnis-Vortrag: Kraft der Worte</p> <p><u>Leitung:</u> Judith Nachtwey</p> <p>Donnerstag, 07.12.2017 18:00 – 20:30 Uhr 1 Termin, 3 Ustd., entgeltfrei</p> <p>Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 120 59821 Arnsberg</p>	<p>„Worte und Zauber waren ursprünglich ein und dasselbe. Auch heute besitzt das Wort eine starke magische Kraft.“ Worte können uns lähmen oder Kraft geben, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit auslösen oder Zuversicht und Vertrauen schenken, zerstören oder heilen. Worte sind weit mehr als eine Aneinanderreihung von Buchstaben. Manche Worte hängen uns tage- oder jahrelang nach und beeinflussen die Gestaltung der Zukunft.</p> <p>Möchten Sie sicher sein, dass Ihr in guter Absicht gesprochenes Wort beim Empfänger auch so ankommt? Bei diesem Erlebnis-Vortrag haben Sie die Gelegenheit, die spannende Welt der Worte zu erkunden und Ihren persönlichen Wort-Schatz zu sammeln.</p> <p>Schenken Sie sich selbst und Anderen mit Ihrer bewussten Wahl der Worte ein wenig mehr Licht, Kraft und Kreativität.</p>
<p>Kursnr. 300-030 bis 300-031</p> <p>Gebärdensprache – DGS 1 bis 2</p> <p><u>Leitung:</u> Harro Drescher / Günes Keles</p> <p>DGS 1: ab 29.09.2017 DGS 2: ab 18.11.2017</p> <p>DSG 1: 3 Termine, 20 Ustd., 60,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial</p> <p>DSG 2: 2 Termine, 16 Ustd., 48,00 € + Umlage für Unterrichtsmaterial</p> <p>Möhnepark, Werler Str. 2 A 59755 Arnsberg</p>	<p>In diesen Kursen lernen die Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse zur Deutschen Gebärdensprache und haben in dem Aufbaukurs (DGS 2) die Möglichkeit, diese zu vertiefen.</p> <p>Details zu den Kursen und die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem VHS-Programm unter</p> <p>www.vhs-arnsberg-sundern.de</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

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

