

Selbsthilfe:
Gemeinschaft
macht
stark!

Aktuelle Themen

Eine kleine Enklave Gleichgesinnter - Darum tut eine Selbsthilfegruppe gut!

Jubiläums-Aktionstag „Ich – für mich – für andere!“ war ein voller Erfolg

Gut versorgt auch auf dem Land? Gesund und krank im Sauerland

Viel Lob von Frau Brünger, stellvertretend für die Krankenkassen und Krankenkassenverbände

Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen – Herbstprogramm 2017

Beratung für Schwerhörige in Arnsberg und Brilon

Das geht unter die Haut - Gesundheitsgefahren von Tattoos

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg

SelbsthilfeNews – Mach mit!

Kontaktdaten

Hallo,

„Ich – für mich – für andere“ das war das Motto des Aktionstages rund um das Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg am Samstag, den 23.09.2017. Gefeiert wurden das 25-jährige Jubiläum der AKIS, das 10-jährige Bestehen des Kompetenzteams Selbsthilfe Hochsauerland und das 5-jährige Jubiläum des Feuerwehrmuseums.

Viele Besucher fanden den Weg nach Arnsberg, um sich über Selbsthilfegruppen und das Ehrenamt im Allgemeinen zu informieren. GESCHAFFT! So das Fazit des Tages aller Akteure. GESCHAFFT sind auch wir, die Mitarbeiterinnen der AKIS im HSK und die vielen Helfer des Tages.

In diesen SelbsthilfeNews finden Sie unter anderem viele Impressionen des Tages und einen kleinen Rückblick.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

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

Eine kleine Enklave Gleichgesinnter - Darum tut eine Selbsthilfegruppe gut!

Viele Betroffene – ganz gleich von welcher Erkrankung oder schwierigen Lebenslage sie betroffen sind – kennen das... Familie und Freunde sind um Hilfe und Verständnis bemüht, und doch „verstehen“ sie nicht wirklich. Sie sind überfordert, verlegen oder manchmal sogar genervt.



Auch Anny Lia kennt das. Sie hat Borreliose und in der Selbsthilfegruppe endlich Menschen gefunden, die sie nicht nur verstehen, sondern eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt, Mut macht und sich mit Rat und Tat gegenseitig beisteht.



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](#)

Das geht unter die Haut - Gesundheitsgefahren von Tattoos



Früher trugen es Seefahrer und
Strafgefangene – heute tragen es
Sportler ebenso wie
Unternehmer, Künstler,
Mediziner, Studenten,
Hausfrauen. Tattoo-Träger
kommen längst aus der Mitte der
Gesellschaft.

Ihren ganz persönlichen Erfahrungsbericht gibt es hier.

Jubiläums-Aktionstag „Ich – für mich – für andere!“ war ein voller Erfolg



Gleich drei Jubiläen lockten am 23.09.2017 viele Besucher zum Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg: 25 Jahre Selbsthilfekontaktstelle AKIS, 5 Jahre Feuerwehrmuseum und 10 Jahre Kompetenzteam Selbsthilfe Hochsauerland. Ein buntes Programm für Jung und Alt unter dem Motto „Ich – für mich – für andere!“ sorgte für gute Unterhaltung und Aufklärung rund um Selbsthilfe und Ehrenamt.

Auf großes Interesse stieß erwartungsgemäß die von Radio Sauerland-Reporterin Nicola Collas moderierte Diskussionsrunde „Gut versorgt auch auf dem Land?“, bei dem Vertreter sowohl der stationären als auch der ambulanten medizinischen Versorgung und der Selbsthilfe Rede und Antwort standen. Auch der Auftritt des körperbehinderten Komikers Martin Fromme fand großen Anklang.

Doch das war längst nicht alles, was an diesem Tag geboten wurde. Neben vielen Programmpunkten auf der Außenbühne mit Musik, Tanz und Unterhaltung gab es auch reichlich Aktionen rund um das Bürgerzentrum. Die Jugendfeuerwehr demonstrierte beispielsweise bei einer Schau-Übung ihr Können, das Feuerwehrmuseums bot die Gelegenheit zu Fahrten mit den Oldtimern und viele Mitmach-Aktionen begeisterten Groß und Klein.

Ein weiterer Höhepunkt war der Trödelmarkt der Selbsthilfegruppen für einen guten Zweck.

Denn eines hatten sich alle beteiligten Gruppen und Initiativen gleichermaßen auf die Fahne geschrieben: Getreu dem Motto „Ich – für mich – für andere!“ sollte der Erlös der Veranstaltung anderen Menschen helfen und deshalb der „Aktion Lichtblicke“ zugute kommen. Dabei sind rund 533,78 € zusammen gekommen!

[Eine Bildergalerie des gelungenen Aktionstages gibt es hier.](#)

Gut versorgt auch auf dem Land? Gesund und krank im Sauerland

Was wenige wissen: Die Kunst am Körper birgt gesundheitliche Risiken.

Einen informativen Bericht von Dorothee Buschhaus gibt es im

[MDK-Forum Ausgabe 1/2017.](#)

Veranstaltungen Klinikum Arnsberg



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

Informationsveranstaltung
„Infoabend Herz in Sundern“
Montag, 06.11.2017
ab 18:00 Uhr
Sunderland Hotel
Rathausplatz 2
59846 Sundern

Informationsveranstaltung
„Infoabend Herz in Arnsberg“
Dienstag, 07.11.2017
ab 18:00 Uhr
Schützenhalle Hüsten
Hövels Gasse 1a
59759 Arnsberg

Weitere Informationen und 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 Sie etwas erfahren möchten oder denken, dass es ein passendes Thema für die SelbsthilfeNews ist. Oder möchten Sie Ihre

Moderiert von der Reporterin Nicola Collas von Radio Sauerland hatten die Besucher während des Aktionstages die Möglichkeit sich über alle Fragen der medizinischen Versorgung zu informieren. Viele Besucher nutzen diese Chance um sich über die stationäre und ambulante Versorgung zu informieren.



Kompetente VertreterInnen aus dem hiesigen Gesundheitswesen beantworteten alle Fragen teils in einer hitzigen Diskussion

Gäste:

- Dr. med. Gisbert Breuckmann, Ärztekammer Westfalen-Lippe
- DOKTORJOB
Dr. med. Christoph Bauer, Verein zur Förderung der Ärztlichen Berufsausübung e.V.
- Werner Kemper, Klinikum Arnsberg
- Walter Kämpfer, Prostataselbsthilfegruppe HSK/Selbsthilfegruppe
- Dr. Joachim Scholz, Sozialpsychiatrischer Dienst/Gesundheitsamt HSK
- Anja Rapos, St. Walburga Krankenhaus Meschede

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

[Den Zeitungsartikel der Westfalenpost finden Sie hier.](#)

Viel Lob von Frau Brünger, stellvertretend für die Krankenkassen und Krankenkassenverbände



„Aber ein Engagement wie das von Ihrer AKIS und Ihrem Kompetenzteam findet sich so schnell nicht wieder. Ich habe es bei verschiedenen Terminen persönlich erlebt. Es wird hart gearbeitet – aber auch fröhlich miteinander gefeiert.“

Grußworte von Frau Bärbel Brünger anlässlich des 25-jährigen Bestehens der AKIS im Rahmen des Aktionstages „Ich – für mich – für andere“.

Das hört man doch gerne, das geht runter wie Öl.

Aber auch wir, die Mitarbeiterinnen der AKIS im HSK und das Kompetenzteam Selbsthilfe Hochsauerland möchten uns an dieser Stelle auch einmal bei den Krankenkassen/- und Krankenkassenverbänden für die gute Zusammenarbeit und natürlich für die Förderung der gesamten Selbsthilfelandchaft im Sauerland bedanken.

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.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Die ganze Rede von Frau Bärbel Brünger finden Sie hier.

Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen – Herbstprogramm 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 Herbst/Winter 2017 noch angeboten:

- **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

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

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

Beratung für Schwerhörige in Arnsberg und Brilon



**Ehrenamtliches Beratungsangebot
"Schwerhörigkeit /
Hörbehinderungen"**

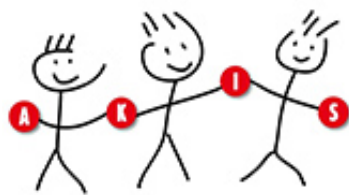
Ansprechpartnerin:
Cornelia Schloetmann

Termine:
jeden 4. Montag im Monat
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Beratungsraum 1.14
Clemens-August-Str. 116
59821 Arnsberg

und jeden 3. Freitag in ungeraden Monaten
(vor dem Treffen der Selbsthilfegruppe)
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
HilfeStelle Brilon
Caritas-Seniorenzentrum St. Engelbert
Hohlweg 8
59929 Brilon

Details zu der Beratung gibt es im Flyer.

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