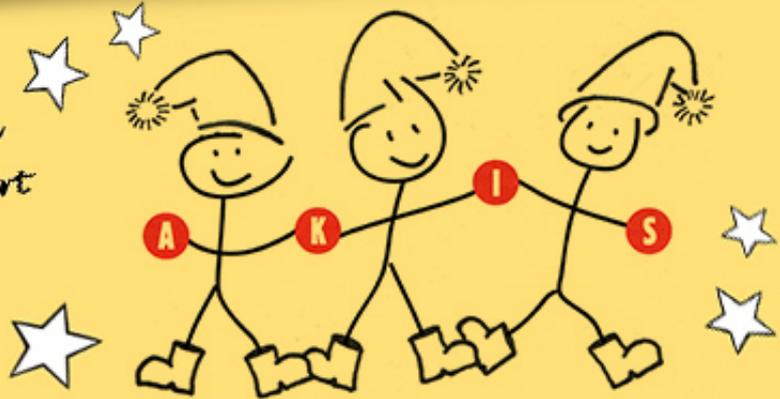




Frohe Weihnachten  
und einen guten Start  
ins neue Jahr  
wünscht Ihnen



## Aktuelle Themen

Gründung Gesprächskreis für  
junge MS-erkrankte Menschen

Notfalldose - Der Lebensretter in  
der Kühlschrantür

Qualifizierungen und  
Fortbildungen für  
Selbsthilfegruppen –  
Frühjahrsprogramm 2018

Gründung Gesprächskreis  
Diabetes mellitus Typ 1

Das Arnsberger  
GenerationenMagazin „SICHT“ ist  
online – zum lesen und  
herunterladen!

Arnsberg – einer wir ALLE!

Wie geht`s? Wie steht`s? –  
Stärken erkennen und  
ausbauen  
Spielerische Impulse für  
Selbsthilfegruppen

SelbsthilfeNews – Mach mit!

## Kontaktdaten

**Hallo,**

in großen Schritten geht es auf Weihnachten und den Jahreswechsel zu. Hinter uns liegt ein turbulentes Jahr, dessen Höhepunkt für uns sicher unser Jubiläumsaktionstag „Ich – für mich – für andere!“ war. An dieser Stelle ein „Herzliches Dankeschön“ an alle, die aktiv, als Besucher oder einfach in Gedanken dabei waren.

Besonders bedanken möchten wir uns auch bei den Selbsthilfegruppen, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement und der gegenseitigen Unterstützung aus unserem Gesundheitssystem schlichtweg nicht mehr wegzudenken sind.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2018.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

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

PS: Die Selbsthilfekontaktstelle bleibt über die Feiertage geschlossen. Sie erreichen uns wieder ab dem 03. Januar 2018

## Gründung Gesprächskreis für junge MS- erkrankte Menschen



Jährlich bekommen in Deutschland ca. 2500 Menschen die Diagnose „Multiple Sklerose“ (MS). In der Regel wird die Erkrankung zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr festgestellt.

Gerade für junge MS-Betroffene stellt diese neue Lebenssituation



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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
Internet:  
[www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://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](#)

## Wie geht`s? Wie steht`s? – Stärken erkennen und ausbauen Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen



Das **Selbsthilfe-Büro**  
**Niedersachsen** hat in  
Zusammenarbeit mit erfahrenen  
Fachkräften aus den  
niedersächsischen Selbsthilfe-

eine besondere Herausforderung dar, und sie sehen sich oftmals mit anderen Problemen konfrontiert als ältere MS-Erkrankte. Diese können beispielsweise sowohl in menschlicher Hinsicht (Aufbau Partnerschaft und soziale Kontakte), als auch wirtschaftlich (Ausbildung/Beruf, finanzielle Existenzsicherung) sein.

Im Hochsauerlandkreis soll nun ein Gesprächskreis speziell für die Bedürfnisse jüngerer Betroffener gegründet werden. Weitere Informationen gibt es [hier](#).

Interessierte melden sich bitte bei der

### AKIS im HSK

Mail: [selbsthilfe@arnsberg.de](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
Telefon: 0 29 31 / 96 38 - 105  
oder 0 29 31 / 54 83 342

## Notfalldose - Der Lebensretter in der Kühlschranktür



Der Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg sorgt in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) Arnsberg, dem Städtischen Rettungsdienst, dem Rettungsdienst Hagelstein und der Fachstelle Zukunft Alter dafür, dass jedem älteren, kranken und interessierten Bürger in Arnsberg die Möglichkeit gegeben wird für 2,00 € die grüne Notfalldose

zu kaufen. Erhältlich sind diese in den Stadtbüros Arnsberg oder beim DRK.

### Warum?

Im Notfall zählt jede Sekunde! Nicht jeder ist in einer Notsituation, zum Beispiel durch Bewusstlosigkeit oder auch Stress, in der Lage, Angaben zum Gesundheitszustand und anderen wichtigen Details zu machen. Ohne wertvolle Zeit zu verlieren, stehen den Rettern aktuelle freiwillige Angaben auf dem Notfall-Infoblatt zum Gesundheitszustand, zu Allergien, Medikamenten, zur Krankenkasse, Versichertennummer, zu Kontaktdaten, zur Patientenverfügung und weitere Einzelheiten (zum Beispiel: wer sich um die Wohnung, das Haustier oder die Blumen kümmern soll) zur Verfügung.

[Mehr Informationen erhalten Sie hier.](#)

## Qualifizierungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen – Frühjahrsprogramm 2018

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.



Kontaktstellen eine Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen in Form eines Kartenspiels entwickelt.

Die Karten sollen die Gruppenmitglieder animieren, sich in spielerischer Weise mit verschiedenen Aspekten der Gruppe auseinanderzusetzen, wie beispielsweise die eigene Rolle, die Gruppendynamik oder aber auch die Wirkung nach außen.

Weitere Informationen zu „Wie geht’s? Wie steht’s?“ gibt es [hier](#).

Das Kartenspiel kann ab sofort bei der AKIS im HSK für die eigene Gruppenarbeit ausgeliehen werden.

## 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 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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)

Folgende Informationsveranstaltungen und Fortbildungen für Selbsthilfegruppenleitungen und –Teilnehmer werden im Fortbildungs- und Qualifizierungsprogramm im Frühjahr 2018 angeboten:

- **Gewaltfreie Kommunikation**  
24.02.2018, entgeltfrei
- **Trommeln**  
02.03.2018, entgeltfrei
- **NLP - Besser kommunizieren, Ressourcen nutzen, Ziele erreichen**  
17.03.2018, entgeltfrei
- **Gebärdensprache – DGS 1 (Anfänger)**  
ab 23.03.2018 (drei Termine), 60,00 €  
+ Umlage für Unterrichtsmaterial
- **Süchtiges Verhaltensmuster (Vortrag)**  
16.05.2018, entgeltfrei
- **Gebärdensprache – DGS 2**  
ab 02.06.2018 (zwei Termine), 48,00 €  
+ Umlage für Unterrichtsmaterial

Details zu den Fortbildungen und Informationsveranstaltungen gibt es [hier](#). Nutzen Sie die Chance und melden sich an! Wir freuen uns auf Sie!

## Gründung Gesprächskreis Diabetes mellitus Typ 1



Starker Durst, vermehrtes Wasserlassen, Müdigkeit und unerklärbare Gewichtsabnahme trotz Heißhunger sind mögliche Symptome für Diabetes mellitus, im Volksmund auch „Zuckerkrankheit“ genannt. Es handelt sich hierbei um eine chronische Erkrankung, bei der zwischen Typ 1 und

Typ 2 unterschieden wird.

In Arnsberg ist nun eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Diabetes mellitus Typ 1 geplant.

Interessierte melden sich bitte bei der

### AKIS im HSK

Mail: [selbsthilfe@arnsberg.de](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)

Telefon: 0 29 31 / 96 38 - 105  
oder 0 29 31 / 54 83 342

## Das Arnsberger GenerationenMagazin „SICHT“ ist online – zum lesen und herunterladen!

## 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](#)

Herausgeber dieser Bürgerzeitung ist die Stadt Arnsberg - Fachstelle Zukunft Alter. Erstellt wird sie von bürgerschaftlich engagierten Menschen, die Spaß am kreativen Schreiben haben. Sie greifen Themen auf, die unter den Nägeln brennen, die berühren und wachrütteln. Dabei scheuen sie sich nicht, Tabus zu brechen und „*das Kind beim Namen zu nennen*“.

# Sicht

Auch in der aktuellen Ausgabe sind wieder interessante Artikel zu lesen, die zum Teil auch Selbsthilfe-Themen berühren.

[Nähere Informationen finden sie hier.](#)

## Arnsberg – einer wir ALLE!

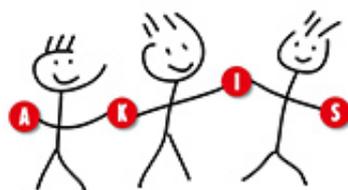


**News:** Im März 2018 findet eine Ausbildung in leichter Sprache, d.h. zum Übersetzen und Prüfen von Texten, statt. Die Schulung wird über die Aktion Mensch finanziert und umfasst 3 Tage. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns!

**Save the date...** am 25. Januar 2018 ab 17.30 Uhr findet der Neujahrsempfang von Arnsberg-einer wir ALLE! statt. Wir möchten gemeinsam auf das letzte Jahr zurückblicken und Ideen und Ziele für das zweite Projektjahr entwickeln. Hierzu ist jeder Interessierte herzlich eingeladen.

Anmeldung und weitere Infos bei:  
Britta Kinze  
Tel. 02931 5450554  
[b.kinze@caritas-arnsberg.de](mailto:b.kinze@caritas-arnsberg.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](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
Internet: [www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://www.arnsberg.de/selbsthilfe)