

JAHRGANG **22**  
2016/17

# echo



SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS



**Ein Glück,**  
DASS SIE UNS GEFUNDEN HABEN!

[WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE](http://WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE)

*Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen,  
liebe Förderer, liebe Leserinnen und Leser,*

Eine Weisheit besagt: „Das Leben besteht aus vielen Höhen und Tiefen – man darf nur nicht im Tief steckenbleiben!“

Das Leben kann vielseitig und bunt, aber auch von Trauer, Verlust und Krankheit gekennzeichnet sein. Vieles kann uns aus der Bahn werfen. Manchmal kann man nicht einmal mit Angehörigen über seine Probleme sprechen, und manchmal wissen auch die Ärzte wenig Rat.

Und genau da schließen sich Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen, um gemeinsam mit anderen, gesundheitliche, seelische oder soziale Probleme besser zu bewältigen. Hier finden sich Gleichgesinnte, die die Situation verstehen, wertvolle Kontakte und Tipps geben können. Aber sie finden auch Ausgleich und Energie – vor allem aber Wege aus der Isolation. Schon jetzt leistet Selbsthilfe hier wie andernorts einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung und Problembewältigung.

Ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe können durch Selbsthilfe sinnvoll ergänzt und unterstützt werden. Damit sind sie eine wirksame Stütze für das Gesundheits- und Sozialsystem. Das spiegelt sich auch in der Gesetzgebung wider, die es ermöglicht, Förderung und Unterstützung der Selbsthilfe auf fachlicher und finanzieller Ebene zu geben.

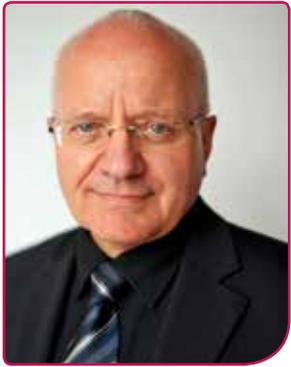
Die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus bietet den Menschen die Möglichkeit, sich zu informieren. Sie begleitet bestehende Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit und ermöglicht einen anfänglichen Rahmen zur Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Denn immer wird es Krankheitsbilder und Situationen geben, in denen keine erreichbare Selbsthilfegruppe existiert, sich Betroffene suchen und finden, um etwas Neues ins Leben zu rufen.

Mit dem vorliegenden „Echo“ sollen Betroffene und Angehörige Angebote zur Selbsthilfe kennenlernen und gleichzeitig ermutigt werden, Kontakt auf- und Unterstützung anzunehmen. Gleichzeitig will das Material aber auch professionell Tätigen, zum Beispiel Mitarbeitern in Beratungsstellen, Krankenhäusern und Verwaltungen, eine Orientierungshilfe sein, die aufzeigt, zu welchen unterschiedlichen Themen Selbsthilfegruppen in unserer Stadt ihre Hilfe für Betroffene anbieten.

In diesem Zusammenhang gilt einmal mehr all jenen Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren und sie durch ihre persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten bereichern, ein herzliches Dankeschön. Aber auch den hauptamtlich beschäftigten Mitarbeitern der REKIS Cottbus bin ich sehr dankbar. Sie sichern die Rahmenbedingungen für die Betroffenen, die sich für sich selbst und für ihre Mitmenschen engagieren.

Für Ihre Zukunft wünsche ich Ihnen alles Gute, Gesundheit und Erfolg.

  
Berndt Weiß, Dezernent



## Selbsthilfekontaktstelle- REKIS Cottbus – Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Cottbus

Wir sind Ihre Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe.

Bei uns erhalten Sie Informationen zu örtlichen Angeboten der Selbsthilfe.

Wir vermitteln Selbsthilfeinteressierte in bestehende Selbsthilfegruppen. Sie können sich an uns wenden, wenn Sie Gleichgesinnte finden möchten.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie auch bei der Neugründung von Gruppen.

Die bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten von uns Unterstützung bei auftretenden Fragen und Problemen.

Für die Erfüllung unserer Aufgaben kooperieren wir mit professionellen Einrichtungen und Dienstleistern.

Sprechen Sie uns an!

Wir zeigen Ihnen Wege zur Bewältigung Ihrer Probleme.

Ansprechpartnerin: Angelika Koal

**Selbsthilfekontaktstelle**

**Selbsthilfekontaktstelle**

**REKIS COTTBUS**

Träger: Räume für Frauen e.V.  
Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Telefon: 0355 - 54 32 05  
Telefax: 0355 - 4 86 56 47

E-Mail:  
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de  
Internet:  
www.selbsthilfe-cottbus.de

**Selbsthilfe  
(m)eine Chance**

Ausschiff am Rastensee Spandau

### Niemals aufgeben, sondern aufstehen, um einen nächsten ersten Schritt zu machen

von Birgit Jaslau

Er war in seinem Leben schon einige Male mehr tot als lebendig. Als 20-Jähriger hat er nicht nur einen Unfall während seiner Armeezeit überlebt und musste daraufhin seinen Traum Pilot zu werden, schon frühzeitig aufgeben. Nur wenige Jahre später war er unverschuldete in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt, in deren Folge er mehrere Wochen im Koma lag, mit geringen Aussichten überhaupt jemals wieder aufzuwachen. Ganz zu schweigen von den unzähligen Unfällen, die ihn ein Leben lang begleitet haben.

Kai-Uwe Geske hat alles versucht und viel unternommen in diesen Jahren, um wieder Fuß zu fassen, um sich zu finden und neu zu verwirklichen. In so manche Sackgasse ist er dabei geraten, so manche Umleitung hat er genommen, immer von dem starken Willen getrieben, nicht aufzugeben, sondern aufzustehen und einen nächsten ersten Schritt zu machen.

Inzwischen ist der 50-Jährige angekommen in einem glücklichen und erfüllten Leben, übt seit nunmehr vier Jahren einen Traumberuf aus, den er als Berufung empfindet und über alles liebt. Er ist seit 2011 einer der beiden Cottbuser Postkutscher und vermutlich der Einzige bisher, der das Posthorn auch als Instrument beherrscht. Die Liebe zur Musik rührt aus seinen Kindheitstagen. Er hatte Trompete spielen gelernt und sogar einen der bekanntesten Trompeten-Virtuosen Ludwig Güttler von seinem Talent überzeugen können. Es war so gut wie abgemacht, ein Studium bei ihm aufzunehmen, wenn nicht die Armeezeit und die Leidenschaft zur Fliegerei dazwischen gekommen wären. Doch mehrere Unfälle in dieser Zeit führten zu dauerhaften Beeinträchtigungen insbesondere am Bewegungsapparat und damit zur Ausmusterung und ehrenvollen Entlassung.

„Ich musste mich beruflich vollkommen neu orientieren, habe vieles erlernt und ausprobiert, war in mehreren Berufen, vor allem auf dem Bau tätig. Wirklich zufrieden war ich dann aber erst, als ich mich unmittelbar nach der politischen Wende in der DDR als Weinhändler selbstständig machen konnte. Das wollte ich, das war mein Ding“, denkt er an diese Zeit zurück. Doch auch diesmal kam es anders.

Der Männertag 1991 sollte sein ganzes Leben auf den Kopf stellen. Gemeinsam mit seiner Frau und seinem Sohn war er zum 50. Geburtstag seiner Mutter nach Drebkau unterwegs, hatte – in einer Kolonne fahrend – zum Überholen angesetzt, als plötzlich völlig unverhofft ein Trabant vor ihm ebenfalls zum Überholen ausscherte. Bei dem Versuch, einen Auffahrunfall zu verhindern, kam er von der Straße ab. Die Wucht, mit der das Fahrzeug drei Bäume rammte und auf den vierten aufschlug, hatte den gesamten Motorblock unter den Sitz geschoben. Erinnern kann sich Kai-Uwe Geske nicht mehr daran. Das hat ihm später seine Frau erzählt. Denn er hatte sich den Kopf aufgerissen. Stirnlappen und Gehirn waren in Mitleidenschaft gezogen. Er fiel ins Koma. Dass seine Frau und sein Sohn mit dem Schrecken davongekommen waren, grenzte an ein Wunder. Viele Wochen der Ungewissheit folgten. Wenig Hoffnung bestand, dass der damals 26-Jährige wieder aufwachen würde und

wenn überhaupt, dann vermutlich als Pflegefall, prognostizierten die Ärzte. „Es sah gar nicht gut aus, wir hatten die allerschlimmsten Befürchtungen, waren hin- und hergerissen zwischen einem Fünkchen Hoffnung und tiefster Verzweiflung“, erzählt die Ehefrau Heike Geske. „Was für eine Freude, als wir die Nachricht erhielten, dass mein Mann aus dem Koma aufgewacht war.“ Doch er hat niemanden mehr erkannt, konnte sich an nichts mehr erinnern. „Gemeinsam mit seiner Mutter haben wir darum gekämpft, ihn nach Hause zu holen, um ihn im vertrauten Umfeld zu pflegen und zu versorgen.“ Dafür haben die beiden Frauen ihren Jahresurlaub verwendet und eigentlich Unmögliches möglich gemacht. Vielleicht war genau das mit ausschlaggebend dafür, dass sich das Blatt doch noch einmal gewendet hat. Die folgenden Wochen und Monate waren dennoch sehr beschwerlich. Genau genommen gingen fünf Jahre ins Land. Kai-Uwe Geske hatte sich zwar weitestgehend erholt, doch sein Leben lief nicht rund. Irgendwie konnte er sich mit sich selbst nicht mehr aus. Ein paar Versuche, beruflich wieder Fuß zu fassen, waren gescheitert. Und so fühlte er sich auch, wurde zusehens unerträglich, zynisch, ungerecht, maßlos, selbstgefällig. „Es war nicht mehr auszuhalten. Mein Mann kam mir wie ein Fremder vor“, erzählt seine Frau. Sie stellte ihn vor die Entscheidung, sich entweder Hilfe zu holen oder ihre Beziehung aufs Spiel zu setzen. „Das hat mich aufgerüttelt. Ich möchte gar nicht wissen, wo ich ohne die klaren Worte meiner Frau gelandet wäre.“

Es war die entscheidende Wende, sich einzugestehen, Hilfe zu benötigen und sie anzunehmen. Er stellte sich einer durch den Unfall bedingten Persönlichkeitsstörung und war fast für ein Jahr in einer neurologischen Tagesklinik.

Wenn Kai-Uwe Geske heute seine Geschichte erzählt, dann möchte er vor allem anderen Mut machen, sich eine Schwäche einzugestehen, sich Dinge nicht so lange schön zu reden bis gar nichts mehr geht. Sicher sei das alles andere als bequem und es setzt voraus, selbst die Verantwortung zu übernehmen. Das jedoch sei allemal besser, als in tatenloser Starre zu verharren, alles hinzunehmen oder noch schlimmer, stets und ständig anderen die Schuld überzubügeln. Das sei inzwischen eine seiner wertvollsten Lebenserfahrungen, wobei es sich sehr gut anfühlt, den Mut aufzubringen, loszugehen, selbst aktiv zu werden, tiefgreifende Erkenntnisse zu machen, vieles über sich selbst zu lernen und Veränderungen herbeizuführen.

Dabei konnte der 40-Jährige zu dieser Zeit nicht einmal sagen, ob es für ihn – insbesondere in beruflicher Hinsicht – überhaupt noch eine Chance geben würde.

Vom Arbeitsamt war er bereits als mehr oder weniger berufsunfähig zum Rententräger übermittelt worden. Viele Ideen, noch einmal neu durchzustarten, einen neuen Beruf beispielsweise als Goldschmied oder Uhrmachermeister zu erlernen, stellten sich als nicht realisierbar heraus. Einen Katalog mit 2 500 Berufen hatte er vom Rententräger erhalten und etwa 30 konkrete Vorschläge für eine Neuorientierung unterbreitet. Es war zum Zweifeln, denn irgendwie ging dieses nicht und jenes nicht, funktionierte eigentlich gar



nichts „Dann bilden Sie mich doch zum Diplommusikpädagogen aus“, hat Kai-Uwe Geske irgendwann vorgeschlagen. Auch das schien zunächst im Sande zu verlaufen, denn eine 24-monatige Umschulung hätte der Rententräger fördern können, allerdings kein Studium über vier Jahre. Erst als er schwarz auf weiß vorgerechnet hat, dass die Kosten für das Studium weit unter denen einer Umschulung liegen und er verschiedene Tests zu seiner Aufnahme- und Lernfähigkeit bestanden hatte, war man bereit, den Fall noch einmal zu überdenken und letztendlich zu befürworten. „Was für ein Erfolg, ich habe mich riesig gefreut und das hat mich dazu motiviert, die letzte Hürde anzugehen, um für das Studium zugelassen zu werden.“ Zwei Instrumente musste man dafür beherrschen. So begann er mit 41 Jahren Klavier spielen zu lernen und auch sein Trompetenspiel wieder aufzufrischen. Sein Talent war zwar fast völlig in Vergessenheit geraten über die Jahre. Doch nun erfüllte es ihn aufs Neue mit Freude, Zuversicht und der Gewissheit, es selbst in der Hand zu haben und die Aufnahmeprüfung für das Studium mit Hartnäckigkeit, Fleiß und Ausdauer erfolgreich zu meistern. Kein Mensch hätte sich träumen lassen, dass das alles von einer Sekunde auf die andere infrage stehen könnte. Genauso kam es aber.

Geskes hatten sich nach einem Einbruch entschieden, neue Fenster mit Sicherheitsglas und -verriegelung einbauen zu lassen. Bei dem Versuch alte Scharniere zu lösen, zerbrach plötzlich bei voller Laufleistung die Scheibe des Trennschleifers und durchtrennte Kai-Uwe Geske die Finger der linken Hand – so weit dass sie abgeklappt sind. „Das Knochenmark schwarz ist, weiß ich seitdem. Im ersten Moment habe ich gar nichts gefühlt, war nur erstaunt wie schnell der Notarzt da war.“ Der veranlasste sofort eine Notaufnahme und Operation. „Ich spiele Klavier, habe in einem viertel Jahr Aufnahmeprüfung“, konnte Kai-Uwe Geske noch bemerken, bevor er wegstret. Ob er überhaupt jemals wieder Klavier spielen würde, geschweige denn zu einer Aufnahmeprüfung in nur wenigen Wochen, das stand in den Sternen.

Dennoch haben die Ärzte dieses Wunder vollbracht. Kai-Uwe Geske hat seine Aufnahmeprüfung bestanden, daraufhin sein Musikstudium aufgenommen und vier Jahre später als Diplommusikpädagoge erfolgreich abgeschlossen. Und wieder geschah ein kleines Wunder. Denn noch während des Studiums hatte er in letzter Sekunde von der Stellenausschreibung für einen neuen Cottbuser Postkutscher erfahren, sich gerade noch rechtzeitig beworben und gegen weitere Bewerber durchsetzen können. „Das kann ich manchmal alles selbst nicht fassen. Denn ich habe meinen Traumberuf gefunden“, fasst er zusammen. Glaubt er denn an Bestimmung oder Wunder? „Nein, eigentlich gar nicht“, sagt er. Vielmehr glaube er daran, wie wichtig es sei, nie – wirklich niemals aufzugeben. Vor allem seiner Frau ist er da sehr dankbar, weil sie ihn stets darin bestärkt hat.

## Forum für seelische Gesundheit

1. **Krankheiten, Einschränkungen annehmen und damit umgehen**  
22. März 2016, Katrin Moschner
2. **Ich bin allein, was nun?**  
10. Mai 2016, Monika Schefuhs
3. **Wie Sie selbstsicher und innerlich stärker werden**  
24. Mai 2016, Hans-Jürgen Hansow
4. **Stress – Wie Ihr Körper auf Stress reagiert – was können Sie dagegen tun**  
21. Juni 2016, Katrin Moschner
5. **Mobilisierung der eigenen Stärken**  
20. September 2016, Monika Schefuhs
6. **Abschied – loslassen ... Wer loslässt ist frei für Neues**  
11. Oktober 2016, Katrin Moschner
7. **Mein Weg zu mehr Zufriedenheit, Lebendigkeit und Optimismus**  
25. Oktober 2016, Hans-Jürgen Hansow
8. **Trennung, Scheidung, Neubeginn**  
8. November 2016, Monika Schefuhs
9. **Wie kann ich mit meinen Ängsten besser umgehen?**  
22. November 2016,  
Hans-Jürgen Hansow
10. **Der Umgang mit dem depressiv Erkrankten**  
6. Dezember 2016, Katrin Moschner
11. **Praxisseminar bei Brand Felsenbau**  
13. September 2016

Die Seminare finden jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Lila Villa, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus statt. Die Eigenbeteiligung pro Seminar beträgt 2,00 EUR.

Das Praxisseminar findet von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr statt. Die Eigenbeteiligung für das Praxisseminar beträgt 10,00 EUR.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus  
Telefon: 0355 543205 oder  
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de.

Dieses Projekt wird gefördert von der IKK Brandenburg und Berlin.



## Die Selbsthilfegruppe Sarkoidose Cottbus, Lübbenau, Lübben stellt sich vor!



Unsere Selbsthilfegruppe gründete sich 1995 mit Hilfe der Deutschen Sarkoidose-Vereinigung gemeinnütziger e.V. mit Sitz in Meerbusch. Viele Treffen mit interessanten Vorträgen und Begegnungen wurden schon durchgeführt. Sarkoidose, auch Morbus Boeck genannt, ist eine Erkrankung, bei der es zur Bildung von Granulomen (mikroskopisch kleinen Bindegewebsknötchen) kommt. Da das Krankheitsbild der Sarkoidose oftmals schwer zu erkennen ist und die Patienten vielfach einen „Ärztmarathon“ in Kauf nehmen müssen, sind unsere wichtigsten Anliegen über diese Erkrankung aufzuklären und die Betroffenen bei der Krankheits-Bewältigung zu unterstützen. Dies geschieht intensiv bei unseren regelmäßigen, vierteljährlichen Treffen. Einmal im Jahr gestalten wir für alle einen Höhepunkt in

Form eines ganztägigen Patiententreffens, als Arzt-Patienten-Seminar. Auch beim 100-jährigen Jubiläum des Carl-Thiem-Klinikums Cottbus durften wir uns und unsere Selbsthilfegruppe mit einbringen.

Regelmäßig sind wir auch bei der Herbstmesse in Cottbus mit einem Info-Stand unter der Schirmherrschaft der REKIS Cottbus, aktiv vor Ort, um den Menschen anschaulich zu machen, was Selbsthilfe bewirken kann. Die Selbsthilfegruppe ist nicht nur ein Ort, in der man ausführliche Informationen über die Krankheit bekommt, sondern wir sind auch offen für alle, die gern einfach mal ‚reinschauen‘ möchten, für Familienangehörige und Freunde. Wir hoffen, dass dies alles dazu beiträgt, unsere Lebensqualität zu erhalten oder wieder zu erlangen. Unsere Gruppe wäre nicht diese Selbsthilfegruppe, wenn wir keine Unterstützer hätten. Genannt seien hier die REKIS in Cottbus und Königs Wusterhausen, die Förderung durch die Krankenkassen und nicht zuletzt alle Menschen bei denen wir ein offenes Gehör finden und die uns die Kraft für die nächsten Aufgaben geben.

Kommen Sie einfach mal mit Ihrer Neugier zu uns, vielleicht haben wir Ihr Interesse geweckt.

Wer in die Ferne schaut und sein Ziel im Auge behält, der wird neues entdecken.

*Anna-Luise Kleemann*

## Wenn Sammeln zur Last wird – bin ich ein Messie?

„Hier ist Frau S. Ich möchte Sie fragen, ob Sie mir helfen können. In meiner Wohnung habe ich die Übersicht verloren. Überall stapeln sich Sachen und ich schaffe es einfach nicht, mich von Dingen zu trennen. Im Schlafzimmer komme ich schon nicht mehr an mein Bett weil alles vollgepackt ist. Ich übernachtete jetzt im Wohnzimmer, aber da habe ich auch nur Platz auf meiner Couch und einen kleinen Gang bis zum Fernseher. Das macht mich so unglücklich, aber mir fehlt die Kraft den Anfang zu finden.“

Frau S., da können wir Sie unterstützen. Die REKIS hat einen erfahrenen Coach, rufen Sie ihn bitte an und vereinbaren einen Besuchstermin.“

So oder ähnlich, kann ein Prozess beginnen, wo ein Mensch selbst mit seinen gegenwärtigen Lebensumständen überfordert ist.

Wie ging es nun weiter?

Als der Coach zum ersten Mal die Wohnung betrat, gab es durch den Flur bis ins Wohnzimmer nur einen sehr schmalen Gang. Rechts und links stapelten sich Kartons, Koffer, Geräte, Sachen und Tüten über Tüten. Es gab praktisch keinen freien Platz, wo man etwas abstellen oder sortieren konnte. Das Chaos beherrschte alle Räume der Wohnung. Ein normales Leben war nicht mehr möglich.

Frau S. hatte aber einen Plan in Ihrem Kopf. Sie war nur verzweifelt und die Motivation fehlte ihr. Dennoch war der Anfang schnell gemacht. Gemeinsam räumte sie mit dem Coach ein paar Sachen in den Hausflur und kam so an Ihre umfangreiche Büchersammlung. Schweren Herzens, aber dennoch zügig, sortierte sie viele Bücher aus, hatte plötzlich Platz an einen Schrank zu kommen. Und das ermöglichte ihr viele Sachen, die sie ohnehin nicht mehr brauchte, auszusondern.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen. Mehrere Kisten voller Bücher und zwei große Koffer mit Sachen standen bereit. Vieles fand neue Besitzer unter anderem bei der „Kleiderspende“.

Inzwischen hat Frau S. gelernt, sich von Dingen und Sachen, die sie nicht mehr braucht zu trennen, auch Liebgewonnenes loszulassen.

„Nun bin ich froh, dass ich wieder in meinem Bett schlafen kann“: sagte sie und lächelte sogar.



*Stadthaus Cottbus*



COTT



*Ländliches Cottbus*





*Lichtspiel  
am Riesenrad*



*Parkimpression*



*Herbstliche Spree*

BUS



## 15 Jahre - Selbsthilfegruppe in Spremberg feiert Jubiläum



Die Selbsthilfegruppe „Eltern hyperaktiver Kinder“ feierte im letzten Jahr ihr 15-jähriges Bestehen. Sie wurde am 14.12.2000 gegründet und seit dieser Zeit treffen sich die Mitglieder dieser Selbsthilfegruppe einmal im Monat. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, Referenten für Vorträge eingeladen, gemeinsam gekocht, gewandert oder gebastelt.

Regelmäßig finden auch gemeinsame Veranstaltungen der Eltern mit den Kindern statt. Ausflüge führten uns nach Einsiedel, in den Tierpark Cottbus, in den Kletterwald in Lübben, in Hallenbäder, in die Coniserie „Felicitas“ oder auf den Reiterhof Wuttke. Manchmal sogar mit der Möglichkeit einer Übernachtung.

Aus Anlass des 15-jährigen Bestehens wurde ein Familiennachmittag im „exkursio“ Welzow mit einer Fahrt in den Tagebau gestaltet. Das war ein sehr abwechslungsreicher Nachmittag.

Gemeinsam werden die Inhalte der einzelnen Treffen festgelegt.

In gemütlicher Atmosphäre wird über verschiedenste Probleme beraten, oftmals gemeinsame Lösungswege gefunden. So zeigt sich über viele Jahre hinweg eine sehr kontinuierliche Arbeit.

Es entstanden Freundschaften, nicht nur zwischen Erwachsenen – auch zwischen den Kindern.

Immer wieder ist es wichtig bei auftretenden Schwierigkeiten in der Schule, in der Familie oder im Freizeitbereich über die Probleme zu reden. Das Sprichwort „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ bewahrheitet sich bei uns immer wieder. Gespräche können helfen Sorgen und Probleme zu teilen. Manchmal ist es einfach nur das Zuhören was hilft.

Uns ist es auch wichtig, unseren Kindern eine Begleitung auf ihrem Entwicklungsweg zu sein.

Viele von ihnen fallen auf, weil sie unruhig sind, im Unterricht nicht immer die notwendige Aufmerksamkeit haben. Sie vergessen die Hausaufgaben, wissen oftmals alles besser und haben einen enormen Gerechtigkeitssinn. Auch wenn sie robust und laut erscheinen, sind sie in Wirklichkeit sehr sensibel, haben tolle Ideen und manchmal geht auch die Fantasie mit ihnen durch.

Unsere Selbsthilfegruppe wird sich auch in Zukunft mit all den Problemen auseinandersetzen, die hyperaktive Kinder mit sich bringen sowie Eltern und Erziehern mit Rat und Tat zur Seite stehen.

*Barbara Wulff, Leiterin der SHG*



## Selbsthilfe in Spremberg

### Die Selbsthilfekontaktstelle KiSS unterstützt vor Ort

Bei den meisten Menschen kommt die Diagnose einer Krankheit oft unerwartet. Dadurch wird das Leben von einem auf den anderen Tag stark verändert. Nicht nur für den Betroffenen gibt es viele Veränderungen, sondern auch für deren Angehörige. Neben Arztbesuchen, Therapien, Klinikaufenthalten und Rehabilitation können Betroffene auch selbst aktiv werden.



In Spremberg gibt es derzeit 25 Selbsthilfegruppen zu vielen verschiedenen Krankheitsbildern. Die betroffenen Menschen finden sich in eigens organisierten Gesprächsgruppen zusammen und tauschen sich über ihre Krankheit und den damit zusammenhängenden Problematiken regelmäßig aus. Sie sind nicht mehr allein mit ihren Problemen. Jeder Teilnehmer kann über seine Erfahrungen berichten und oftmals Hilfestellungen für andere anbieten. Die Gesprächsgruppe gibt Kraft und Halt für jeden Erkrankten.

Um die betroffenen Menschen und auch deren Angehörige in die entsprechenden Gruppen zu vermitteln gibt es in Spremberg seit 1992 eine Selbsthilfekontaktstelle im A.-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V.. Sie arbeitet träger- und themenübergreifend mit Vereinen, Ärzten, Verbänden, dem Krankenhaus, Apotheken und Krankenkassen in Spremberg zusammen.

Im Moment bereitet die Selbsthilfekontaktstelle Gruppenneugründungen zu verschiedenen Themen vor. Dafür werden noch Teilnehmer gesucht, die sich aktiv in einer Gesprächsgruppe austauschen wollen. Die Themen sind: pflegende Angehörige, Angehörige von Menschen mit Depressionen, Parkinson, Multiple Sklerose, Angehörige von krebserkrankten Menschen, Männer nach Krebs, Rollstuhlfahrer in Spremberg, Adipositas, Autismus und junge Selbsthilfe für psychische Erkrankungen.

Sollten Sie betroffen sein oder Betroffene kennen, dann melden Sie sich, denn jeder Teilnehmer zählt, um wertvolle Erfahrungen miteinander zu teilen. Die Teilnahme ist kostenlos und freiwillig. Jeder ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

**Einen ersten Kontakt erhalten Sie unter der Tel. 03563/9896620 (auch AB), per E-Mail an [kiss@sf-brandenburg.de](mailto:kiss@sf-brandenburg.de) oder persönlich in der Gartenstraße 9, 03130 Spremberg (Eingang über Kesselstraße).**

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.selbsthilfe-spremberg.de](http://www.selbsthilfe-spremberg.de)

## Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall stellt sich vor:

Seit Februar 2015 trifft sich unsere Selbsthilfegruppe monatlich. Unser Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen zu helfen, um die Folgen eines Schlaganfalls oder Hirninfarktes zu bewältigen und zu akzeptieren. Dabei steht der Erfahrungsaustausch untereinander stets im Mittelpunkt unserer Treffen.

Die Kooperation mit dem Carl- Thiem-Klinikum Cottbus ist uns sehr wichtig. Das Klinikum unterstützt uns, indem es uns einen Konferenzraum zur Verfügung stellt

Außerdem nimmt Frau Dr. Herwig von der Stroke Unit regelmäßig an unseren Treffen teil. Dadurch können auftretende Fragen zeitnah beantwortet werden. Unsere Selbsthilfegruppe bemüht sich, regelmäßig auf die Erkrankung und Erkennung eines Schlaganfalls aufmerksam zu machen.

Einige Mitglieder der Gruppe stehen Betroffenen und deren Angehörigen bei der Gesundheitsmesse in Cottbus und bei Sprechtagen im CTK als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

### Beliebt sind unsere Angebote „ Selbsthilfe am besonderen Ort“

Im Dezember 2015 trafen wir uns im Lesezelt der Bürgerstiftung auf dem Weihnachtsmarkt und lasen gemeinsam Geschichten und Gedichte.

Im Juni 2016 wird unser besonderer Ort der Tierpark Cottbus sein.

Dann treffen wir uns zur Fütterung der Pinguine.

Wir laden Sie in unsere Selbsthilfegruppe ein.

Verbessern Sie Ihre eigene Situation selbstbestimmt und im Austausch mit anderen Betroffenen.

**Unsere Gruppentreffen finden immer am 2. Montag im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr im Carl-Thiem-Klinikum Cottbus, Konferenzraum Haus 5, Ebene 2 statt.**

Weitere Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus.  
 Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus, Telefon: 0355 543205,  
 Telefax: 0355 4865647, E-Mai: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Thema	Datum	Kursleiter/in
Das innere Team- die Rolle des Unterbewusstseins	01.04.2016	Astrid Arndt
Umgang mit stressvollen Gedanke (The work of Byron Katie)	08.04.2016	Katrin Moschner
Körpersprache Teil 1 Was sagt welche Geste?	12.04.2016	Astrid Arndt
Körpersprache Teil 2 Übungen zur Körpersprache	13.04.2016	Astrid Arndt
Neuerungen zum Umgang mit aktuellen Fragen am PC	22.04.2016	Anja Wunderwald
Verstehen wir uns? Die Basis für ein verständnisvolles Gespräch	29.04.2016	Elke Jurisch
Charaktere schnell und sicher einschätzen	27.05.2016	Katrin Moschner
Das Unterbewusstsein, eine reichhaltige Quelle für körperliche und geistige Gesundheit	03.06.2016	Hans-Jürgen Hansow
Nur Fledermäuse lassen sich hängen	10.06.2016	Monika Schefuhs
Selbst- und Fremdwahrnehmung	08.07.2016	Friederike Kislinger
Optimismus kann man lernen-Lebensfreude entwickeln	09.07.2016	Friederike Kislinger
Praxisbezogene Pressearbeit	02.09.2016	Gabi Grube
Nobody is perfect. Bin ich Nobody?	09.09.2016	Katrin Moschner
Achtsamkeit Teil 1 Sorgsamer Umgang mit mir selbst	14.09.2016	Katrin Moschner
Achtsamkeit Teil 2 Übungen zur Achtsamkeit	15.09.2016	Katrin Moschner
Fotobearbeitung am PC	23.09.2016	Tobias Falke
Humor in der Selbsthilfegruppe (?)	30.09.2016	Hans-Jürgen Hansow
Wenn ich nicht wäre... Umgang mit Grenzen und Überforderung	07.10.2016	Monika Schefuhs
Gesprächsführung in schwierigen Situationen (Konfliktbearbeitung)	14.10.2016	Astrid Arndt
Gehirnjogging Teil 1 Grundlagen Teil 2 Anwendungsbeispiele	21.10.2016	Monika Schefuhs
Zeit- und Projektmanagement, Freiraum schaffen, Ziele erreichen	04.11.2016	Astrid Arndt
Workshop Themen für 2017	18.11.2016	Hans-Jürgen Hansow

Die Weiterbildungen finden jeweils von 9.00 bis 14.30 Uhr in der Lila Villa, Thiemstraße 55 in Cottbus statt. Die Eigenbeteiligung beträgt pro Seminar 10,00 EUR, für Selbsthilfegruppen 5,00 EUR.



## **Pflege** Stützpunkt *Cottbus*

*Neutrale Pflegeberatung  
und -koordination*

### **Wer sind wir?**

Der Pflegestützpunkt Cottbus dient als zentrale Anlaufstelle für alle ratsuchenden Bürger rund um das Thema Pflege. In individuellen Beratungsgesprächen soll der Bedarf in Bezug auf Pflegeleistungen ermittelt und mit anderen Leistungen aufeinander abgestimmt werden. Des Weiteren informieren wir zu Leistungen der Krankenversicherung (Hilfsmittel, Verordnungen), Sozialleistungen und regionalen Unterstützungsangeboten (Essen auf Rädern, Begegnungsstätten, Pflegedienste). Hierfür steht dem Bürger ein multi-professionelles Team von Pflegeberaterinnen und Sozialberaterinnen zur Verfügung.

### **STADTVERWALTUNG COTTBUS**

Neumarkt 5, Raum 21 bis 24, 03046 Cottbus

#### **Kontakt:**

Pflegeberatung:

Tel.: 0355 612-2510 oder -2511

Sozialberatung:

Tel.: 0355 612-2512 oder -2513

#### **Beratungszeiten:**

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

**Auf Wunsch beraten wir Sie und ihre Angehörigen  
auch gern bei Ihnen zu Hause.**

## Ein Überblick wichtiger Institutionen

### BEHINDERTENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Tel. 0355 612-2017

### GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E. V.

Geschäftsstelle: Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus  
Tel. 0355 4867137

### MALTESER HILFSDIENST E. V.

Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus  
Tel. 0355 58420

### PFLEGESTÜTZPUNKT COTTBUS

#### Neutrale Pflegeberatung und -koordination

Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Tel. 0355 612-2017

### STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 53

#### Gesundheit

Karl-Marx-Straße 67, 03044 Cottbus  
Tel. 0355 612-3215

### STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50

#### Soziales

Thiemstraße 37, 03050 Cottbus  
Tel. 0355 612-4800

### SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E. V.

Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus  
Tel. 0355 29023080

### SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS

#### Seniorenbüro

Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Tel. 0355 612-2989

### WEGWEISER INFONETZ COTTBUS – [www.info-netz-cottbus.de](http://www.info-netz-cottbus.de)

Selbsthilfekontaktstelle – REKIS Cottbus  
Thiemstr. 55, 03050 Cottbus,  
Tel: 0355/543205, E-Mail: kontakt@info-netz-cottbus.de

Qualifizierungsangebote der Selbsthilfekontaktstelle  
**von April bis November 2016**  
[www.selbsthilfe-cottbus.de/weiterbildung](http://www.selbsthilfe-cottbus.de/weiterbildung)



Forum für seelische Gesundheit von **April bis Dezember 2016**  
[www.selbsthilfe-cottbus.de/fachvorträge](http://www.selbsthilfe-cottbus.de/fachvorträge)



Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen  
**am 18. Februar 2016 und am 22. September 2016**



Sommerfest in der Lila Villa am **17. Juni 2016**



Herbstmesse Sonderausstellung Vital & Co **vom 15. bis 16. Oktober 2016**  
Informationen und Kontaktaufnahme an den Ständen der  
Selbsthilfegruppen möglich



Jahrestreffen der Selbsthilfe am **24. November 2015** im Stadthaus Cottbus

*Adipositas*

**ALS-Angehörige**

**Wechseljahre**

**NEUE MITGLIEDER GESUCHT!**

**Soziale Phobie**

**Jung Erkrankte**

**Freizeitgruppe 18 bis 25 Jahre**

**Trauerbewältigung**

**DIYSTONIE**

Wenn Sie sich diesen Selbsthilfegruppen anschließen möchten, können Sie sich anmelden:  
Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus  
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus  
Fon: 0355 543205  
Fax: 0355 4865647  
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de  
www.selbsthilfe-cottbus.de

<b>A</b>
ADS /ADHS
Adiposiv
Alkohol
Alleinerziehende
ALS Angehörige
Altersdemenz
Alzheimer
AMD Altersbedingte Makuladegeneration
Angehörige Demenz- und Alzheimer-erkrankte Sandow
Angehörige psychisch Kranker
Angehörigengruppe Demenzerkrankter
Angehörigengruppe von Alzheimerkranken
Angst – Depression
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankte
Autismus
Autistisches Kind
Autoimmun Hepatitis
<b>B</b>
Bandscheibe
Bipolar Cottbus
Blinde und Sehschwache
Borderline und andere Persönlichkeitsstörungen
Borreliose
Burnout
<b>C</b>
Chiari Malformation
COPD
<b>D</b>
Demenzgruppe unter 60 Jahren
Depressionen/Angst
Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV)

<b>D</b>
Diabetes
Diabetes Eltern-Kind/ Teeni Cottbus
Diabetes Selbsthilfegruppe Elsterwerda
Diabetes Typ 1 Insuliner/Pumpenträger
Diabetiker Nordic Walking Gruppe
Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus
Dialyse
Down-Syndrom Elternkreis
<b>E</b>
Elterngruppe Autistisches Kind
Elternkreis 46+1
Endometriose Lübben
<b>F</b>
FC-Reden wir
Fibromyalgie
Frauen nach Krebs
Frauen nach Brustkrebs
Freizeitgruppe 18-25
Freizeitgruppe 40-50
Freizeitgruppe 55 +
Freizeitgruppe 60 +
Freundschaftsgruppe
Fructose/Laktoseintoleranz
Frühchen – Das Frühchen e. V.
<b>G</b>
Gesprächskreis Mukoviszidose
Gesprächskreis Übergewichtige
Guttempler Cottbus
<b>H</b>
Heilungschance
Hepatitis B und C
<b>I</b>
ILCO
Inkontinenz

<b>J</b>
Jahreskreis
Jung Erkrankte
<b>K</b>
Kinder psychisch kranker Eltern
Kinderhospizdienst
Kinderlähmung
Krebs
KrebsSelbsthilfe Cottbus
<b>L</b>
Leben mit Epilepsie
Lebererkrankung
Leukämie
Lungenkrebs
<b>M</b>
Mehrlingsgeburten
Menschen mit psychischen Behinderungen
Migräne
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mobbing
Mukoviszidose
Multiple Sklerose (MS)
<b>N</b>
Naturheilkunde
Neurodermitis
Neurofibromatose Cottbus
Niere
<b>O</b>
Osteoporose
<b>P</b>
Parkinson
Pflegende Angehörige
Prostatakrebs
<b>P</b>
Psychose
Psychosomatische Leiden
Pulmonale Hypertonie Cottbus/Brandenburg
<b>R</b>
Restless Legs Syndrom
Rheumatische Erkrankungen

<b>S</b>
Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
Schwerhörige
Single
Skoliose
Soziale Phobie
Stalking
Stottern
Sucht
Suchtgefährdete
Syringomyelie
<b>T</b>
Tinnitus
Tauernde Menschen
Trauerbewältigung
Trennung – Scheidung – Neubeginn
<b>U</b>
Unerfüllter Kinderwunsch
<b>V</b>
Verlassene Eltern
<b>W</b>
Wandergruppe Enzian
Wechseljahre
<b>Z</b>
Zöliakie
<b>Selbsthilfegruppen im Aufbau</b>
Arthrose
KrebsSelbsthilfe
Trennung, Scheidung, Neubeginn
Opfer von Psychopathen
ALS; Jung erkrankt



## Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Träger: Räume für Frauen e. V.

Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

### SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS



*Wer glaubt, dass andere für die eigene Genesung verantwortlich sind, der glaubt auch, dass Zitronenfalter, Zitronen falten.*

#### Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Fon: 0355 543205, Fax: 0355 4865647

[kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de), [www.selbsthilfe-cottbus.de](http://www.selbsthilfe-cottbus.de)

#### HERAUSGEBER

Räume für Frauen e. V.  
Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus  
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

#### REDAKTION

Elke Parmitzke  
Claudia Uthmann  
Angelika Koal  
Ricarda Brandl

#### SATZ/LAYOUT

Creativ-Design Cottbus GmbH  
Telefon: 0355 4869118  
[www.creativ-design-cottbus.de](http://www.creativ-design-cottbus.de)

#### FOTOS

Grafik/Titel: Evgeni Attsetski  
Titelseite: Claudia Uthmann  
Stadtverwaltung Cottbus (2)  
Claudia Uthmann (4, 5)  
Ricarda Brandl, Claudia Uthmann (10, 11)  
Rückseite: Claudia Uthmann

Wir danken der Arbeitsgemeinschaft der Verbände der Krankenkassen im Land Brandenburg für die finanzielle Unterstützung bei der Herausgabe der Selbsthilfezeitung.