

JAHRGANG **25**
2019/20

Echo



SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM
COTTBUS, GUBEN, LAUCHHAMMER UND SPREMBERG



**SELBSTHILFE –
ANDERS ALS DU DENKST**

Es gibt ja die, die sagen sie seien immer für einen da und dann gibt es die, die einfach da sind ohne etwas dazu zu sagen.

Liebe Mitglieder in Selbsthilfegruppen, liebe Förderer und Selbsthilfe Interessierte,

meist kommt es unerwartet. Ein Schicksalsschlag, eine Krankheit, ein Schmerz, die so schwer zu (er)tragen sind. Ärzte, Nachbarn, Freunde und Familie helfen so gut sie können und dennoch fühlt sich der Eine oder der Andere scheinbar allein.

In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen die den Willen haben, selbst aktiv zu werden. Hier findet man Gleichgesinnte, tauscht seine Erfahrungen aus, unterstützt sich gegenseitig, spricht sich Mut zu und motiviert andere. In der Selbsthilfe schaffen sie sich neue Netzwerke, bauen Brücken zu anderen und gewinnen neue Sichtweisen und Perspektiven hinzu. Somit erreichen sie einerseits für sich selbst eine höhere Lebensqualität und leisten andererseits einen wichtigen Beitrag zur sozialen Integration und Teilhabe am Leben für andere.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme in Ihren Selbsthilfegruppen. Gern können Sie Menschen ermuntern, die interessanten Angebote der Selbsthilfegruppen für sich auszuprobieren. Die Angebotsvielfalt ist beachtlich.

Sie organisieren Termine, Veranstaltungen und schenken Ihren Mitmenschen viel Zeit, Zuwendung und Aufmerksamkeit. Mit viel Engagement setzen Sie sich für andere ein, sind unermüdlich und bereichern so das Leben unserer Gemeinschaft. Sie leisten einen Beitrag für mehr Zufriedenheit an ihren unmittelbaren Nächsten und verschenken somit Glücksmomente, ohne selbst etwas zu erwarten.

Es ist mir an dieser Stelle sehr wichtig Ihnen und allen Ehrenamtlichen, für ihre Arbeit zu danken.

Abschließend möchte ich meinen Dank auch an die Förderer richten.

Martin Luther King jr. stellte einmal fest: „Wir neigen dazu, Erfolg eher nach der Höhe unserer Gehälter oder nach der Größe unserer Autos zu bestimmen als nach dem Grad unserer Hilfsbereitschaft und dem Maß unserer Menschlichkeit.“

Selbsthilfe und Ehrenamt können sich mit der Unterstützung von Förderern besonders gut entfalten. Durch diese Kooperation entwickeln sich Synergien, die alle Beteiligten bereichern.

Somit möchte ich mich in Namen aller, für die soziale Verantwortung, für Ihr Mitgestalten, Ihr soziales Engagement bedanken und freue mich auf die weitere, für die Gesellschaft gewinnbringende Zusammenarbeit.

Ihre

Kerstin Micka
Fachbereichsleiterin
Fachbereich Soziales der Stadt Cottbus/
Chóšebuz



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.
- 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.
- Unser Anspruch: Alle Hilfesuchenden gehen mit einem Lösungsansatz aus unserer Kontaktstelle.



Angelika Koal,
Kordinatorin



UNSERE ANGEBOTE

- ◇ Monatliche Fachvorträge im Forum gegen Depression für alle Interessierte
- ◇ Organisation von Weiterbildungsveranstaltungen für die Akteure in den Selbsthilfegruppen
- ◇ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ◇ Vorbereitung und Durchführung des gemeinsamen Messeauftritts bei der Gesundheitsmesse Cottbus
- ◇ Herausgabe der jährlichen Selbsthilfezeitung „Echo“
- ◇ Begleitung von neuen Gruppen in der Gründungsphase

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – Rekis Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 03 55 54 32 05
Telefax: 03 55 4 86 56 47

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

Sprechzeiten

MO – MI	9.00 bis 17.00 Uhr
DO	9.00 bis 18.00 Uhr
FR	9.00 bis 13.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen

Angelika Koal und Silvia Rengert

Was passiert eigentlich in einer Selbsthilfegruppe?

„Gehen sie doch einmal in eine Selbsthilfegruppe!“, hört man öfters einmal. Dann wird jedoch gleich abgewunken mit den Worten: „Nein, lass` mal gut sein!“

Warum eigentlich, frage ich mich da? Nun, der Mythos kreist da wohl in den Köpfen der Menschen noch herum. Eine Selbsthilfegruppe, da sitzen doch alle im Kreis und klagen über ihre Erkrankung. Da wird man ja noch kränker. „Davon soll ich Optimismus bekommen? Nein danke.“

Nun ist es an der Zeit, dass ich einmal diesen Mythos entgegenwirke.

Bei mir war es so, dass ich eine betroffene Mutter bin, deren Kinder unter AD(H)S leiden. Um das besser verständlich zu machen, nenne ich hier den Zappelphilipp und den Hans Guck in die Luft. Das wusste ich aber sehr lange nicht. So war das Familienleben von Stress, Druck und Unverständnis geprägt. So konnte es aber nicht weiter gehen und ich machte mich auf die Suche, ob es auch andere Mütter gibt, deren Kinder genauso „chaotisch“ sind.

Ich war überrascht, wie viele Mitbetroffene es hier in Cottbus gab, Ich gründete eine Selbsthilfegruppe und wir arbeiteten gemeinsam an der Lösung unserer Problematik. Es wurden Informationen ausgetauscht in dem wir auch Fachärzte um Hilfe gebeten haben und ein Elterntermin machten. Gemeinsam unternahmen wir auch Freizeitaktivitäten mit unseren Kindern. Dabei ernteten wir keine Ablehnung von anderen Eltern, denn wir waren ja unter uns. Das stärkte auch das Selbstbewusstsein unserer Kinder, die sich wieder vor die Tür trauten.



Jetzt sind unsere „Gruppenkinder“ schon alle erwachsen und gehen gestärkt in ihre Erwachsenenwelt hinein.

Gemeinsam haben wir alle „Stolpersteine“ aus dem Weg räumen können.

So kann es auch mit jeder anderen Erkrankung sein. Diese verschwindet zwar nicht, jedoch dank der Unterstützung in der Gemeinschaft Gleichbetroffener kann die Lebensqualität und der Mut im Umgang mit sich selbst wieder verbessert werden.

Eine Auflistung aller bestehenden Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Seite 23 unserer Zeitung. Im Impressum ersehen Sie unsere Kontaktmöglichkeiten.

DESHALB, NUR MUT, EINE SELBSTHILFEGRUPPE TUT GUT!

Selbsthilfegruppen in Gründung

NEUE MITGLIEDER GESUCHT!



Chronische Schmerzen

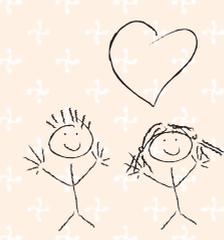
Wechseljahre

Frauen nach Brustkrebs

Pflegende Angehörige

Jung Erkrankte

Amputationen



Unbefriedigter Kinderwunsch
Sternenkinder

Wenn Sie sich diesen Selbsthilfegruppen anschließen möchten, können Sie sich anmelden:
Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus
Thiemstraße 55
03050 Cottbus
Telefon: 03 55 54 32 05
Fax: 03 55 4 86 56 47
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de
www.selbsthilfe-cottbus.de

AUGENERKRANKUNGEN

Soziale Phobie

Krebs

Herzerkrankte

Plötzlich war alles anders!

Kennen Sie das auch? Sie wachen am Morgen auf, die Sonne strahlt Ihnen ins Gesicht und Sie stehen gut gelaunt auf. Ein neuer Tag beginnt und Sie hoffen, dass er nur Gutes bringt. Das dachte ich mir auch.

Jedoch sollte dieses mir nicht vergönnt sein. Ich stand auf und machte meine Tagesplanung wie immer. Einen Arzttermin hatte ich auch. Nun, dachte ich mir, das geht schon, bekomme ich hin. Gesagt, getan!

Ich kam wieder zu Hause an und sah, dass jemand auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht hinterlassen hatte. Ahnungslos hörte ich mir die Nachricht an. Mir wurde ganz schlecht, mein Herz pochte und kurzzeitig zog es mir den Boden unter den Füßen weg. Um die betroffene Person zu schützen, gebe ich ihr den Namen Otto. Ja, der Otto war einfach umgefallen und aus einem heiteren Himmel wurden ganz dunkle Wolken. Diese Nachricht hörte sich so bedrohlich an, dass ich sogar noch Schlimmeres vermutete.

Nun musste ich auch erst einmal den Sohn von Otto, meinen Mann, informieren, der dann gleich in das Krankenhaus fuhr. Zweimal wurde unser Otto notoperiert und wir hofften alle, dass danach alles wieder gut werden würde. Die Frage, ob Otto eine Patientenverfügung hat, wurde von seiner Frau verneint. Was das für Auswirkungen haben wird, sollten wir alsbald zu spüren bekommen.

Wir saßen dann zu Hause und bangten um unseren Otto. Es waren sehr schwere und quälende Stunden. Da Otto keine Patientenverfügung hatte, wurde per Amtsgericht sein

Sohn als Betreuungsperson eingesetzt. Da konnten wir noch froh sein, denn oft wird dafür irgendeine fremde Person bestimmt.

Es ist ganz wichtig, dass Jeder so eine Patientenverfügung ausfüllt und für die Familie hinterlegt. Das ist super wichtig! Dazu kommen dann noch eine Betreuungsverfügung sowie eine Vorsorgevollmacht.

Nun musste der Sohn von Otto alles regeln. Die Frau von Otto durfte nichts für ihn regeln. Selbst seine Post durfte sie nicht einmal öffnen.

Otto erholte sich nur langsam. Es ging immer auf und ab. Das war ganz furchtbar mit anzusehen. Obwohl ihm zeitnah geholfen wurde, war das Ergebnis nicht gut.

Das schlimme dabei ist, ich kann weglaufen bis nach Sibirien, ich komme aus dieser Situation nicht heraus. Sie ist da und bleibt da.

Meinen Mann trösten und aufbauen, sowie die Frau von Otto, das hat alles sehr viel Kraft gekostet.

Zu diesem Zeitpunkt fragte ich mich nicht: „Wer hält mich eigentlich fest?“ Meine Ängste hatten gar keinen Raum mehr innerhalb der Familie.

Mein rettender Anker war es dann, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, die dieses Krankheitsbild innehaben. Das tat mir gut. Endlich waren da Menschen, die mich verstanden haben und trösteten.

Endlich einmal meine Ängste und Bedenken rüber zu bringen, das tat mir unendlich gut.

Bei Otto ging es weiter mit dem Hoch und Tief. So richtig wachte er nicht auf und wir wussten nicht, ob er uns hört und unsere Berührungen spürt.

Otto hatte wohl nicht mehr die Kraft vollständig zurück zu kehren.

Alles erdenklich Mögliche taten wir, um ihn in Richtung Genesung zu bringen.

Es war eine sehr schwere Zeit für uns alle und auch für mich. Leider hat es unser Otto nicht geschafft und ist nicht mehr unter uns. Diese Zeit, es war ein dreiviertel Jahr, hat mich sehr geprägt.

Wie schnell sich alles verändern kann und wie wichtig es ist, jeden Tag zu schätzen, füreinander da zu sein, keine unnötigen Streitereien, um sozusagen NICHTS oder BANALES, einfach sich gegenseitig zu schätzen, in den Arm zu nehmen und lernen zu zuhören.

Ein Familienmitglied von Otto.

Forum für seelische Gesundheit

Mitfühlen ja-mitleiden nein

Lila Villa · 09.04.2019
K. Moschner

Mit Wertschätzung Beziehungen gestalten

Lila Villa · 14.05.2019
K. Moschner

Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte zur Stärkung der Gesundheit?

CTK · 04.06.2019
H.-J. Hansow

Burnout-Prophylaxe

CTK · 02.07.2019
K. Moschner

Mit Ämtern, Behörden und Institutionen besser zurecht kommen

Lila Villa · 10.09.2019
H.-J. Hansow

Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit

Lila Villa · 08.10.2019
M. Schefuhs

Wenn Hilfe hilflos macht-Alltag mit Depressionen

CTK · 05.11.2019
H.-J. Hansow

Verantwortung übernehmen und selbst etwas für das eigene Wohlbefinden tun.

CTK · 03.12.2019
K. Moschner

Die Seminare finden jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr statt.

Veranstaltungsorte:
Lila Villa, Thiemstraße 55, Cottbus
Carl-Thiem-Klinikum, Haus 62, Ebene 0, Raum 13

Die Eigenbeteiligung pro Seminar beträgt 2,00 EUR.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus
Telefon: 0355 54 32 05 oder
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de.

Dieses Projekt wird gefördert von der IKK Brandenburg und Berlin.



Thema	Datum	Uhrzeit	Kursleiter/in
Sich selbst und andere besser verstehen	05.04.2019	9.00 – 14.30	Astrid Arndt
Windows 10 – verstehen und anwenden	07.05./ 08.05.2019	17.00 – 20.00	Chris Blankschein
Die andere Art zu kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation	24.05.2019	9.00 – 14.30	Hans-Jürgen Hansow
Zeitdiebe erkennen	14.06.2019	9.00 – 14.30	Friederike Kislinger
Abschied nehmen – Loslassen – Versöhnung / Abschiedsmodelle	15.06.2019	9.00 – 14.30	Friederike Kislinger
Geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter	13.09.2019	9.00 – 14.30	Monika Schefuhs
Bildbearbeitung und Präsentation	24.09./ 25.09.2019	17.00 – 20.00	Tobias Falke
Entspannungstechniken verstehen und ausprobieren (Sportraum)	11.10.2019	9.00 – 14.30	Gert Bäßler
Aktives Zuhören ohne Ratschläge zu geben	01.11.2019	9.00 – 14.30	Katrin Moschner
Selbstverantwortung übernehmen, Eigenständigkeit erhalten, Sicherheit im Umgang mit medizinischem Personal	15.11.2019	9.00 – 14.30	Elke Jurisch
Themenfindung für 2020 – Workshop	22.11.2019	9.00 – 14.30	Hans-Jürgen Hansow

Die Eigenbeteiligung beträgt pro Seminar 10,00 EUR, für Mitglieder von Selbsthilfegruppen 5,00 EUR.

Dieses Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.





Wir sind Dein Anker.

Die KiSS sucht Betroffene und Selbsthilfe-Interessierte zu folgenden Themen:

- + Depressionen/Burn-Out
- + Schlaganfall
- + Angehörige von Menschen mit Depressionen
- + Angehörige von Menschen mit Demenz
- + Multiple Sklerose
- + junge XXL'er im Alter von 18–35 Jahren

Selbsthilfe in Spremberg

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS informiert

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 indem sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitet träger- und themenübergreifend mit Vereinen, Ärzten, Verbänden, dem Krankenhaus, der Turmapotheke und den Krankenkassen in Spremberg zusammen.

Beratungsangebot im Krankenhaus Spremberg:

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat zwischen 14.30 & 16.30 Uhr können Patienten und Angehörige sich in einem persönlichen Gespräch beraten lassen. Weitere Infos im Foyer!

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.selbsthilfe-spremberg.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KiSS) Spremberg

Träger: Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V.
 Gartenstraße 9 (Gruppenräume),
 03130 Spremberg
 Bergstraße 18 (Büro),
 03130 Spremberg
 Telefon: 0 35 63 3 48 85 28

E-Mail: kiss@asf-brandenburg.de
 Internet: www.selbsthilfe-spremberg.de

Sprechzeiten
 MO bis MI 8.00 bis 12.00 Uhr
 DO 8.00 bis 17.00 Uhr
 Sowie nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin
 Anne Wartenberg
 (Dipl. Sozialpädagogin)



Anne Wartenberg
(Leiterin KiSS)





Manuela Krengel



Im südlichen Zipfel Brandenburgs finden Sie die Selbsthilfekontaktstelle REKOSI (Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen). Sie hat ihren Hauptsitz in Lauchhammer und ist für den gesamten Landkreis Oberspreewald- Lausitz zuständig. Wir informieren, beraten und begleiten zum Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.

Wir arbeiten eng mit sozialen Diensten, dem Gesundheitsamt, der Suchtberatung und dem Klinikum Niederlausitz zusammen.

Für den Aufbau bzw. die Verstärkung folgender Selbsthilfegruppen suchen wir noch Betroffene oder Angehörige.

- Selbsthilfegruppe Tinnitus für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Alleinerziehende für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Stoma-Träger für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Depressionen, Angst, Panik für den Raum Lübbenau
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Vetschau und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Parkinson für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Trans* (Eltern, Kinder und Angehörige von TransMenschen) Lauchhammer
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ für Menschen in der zweiten Lebenshälfte für den Raum Senftenberg, Schwarzheide und Umgebung

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 0 35 74 46 46 58
Telefax: 0 35 74 4 60 39 14

rekosi@kooperationsanstiftung.de
www.kooperationsanstiftung.de

Beratungszeiten Lauchhammer
Montag und Mittwoch
von 10.00 bis 16.00 Uhr und
nach Vereinbarung!

Außenberatungen Vetschau/Spreewald
Bürgerhaus, August-Bebel-Straße 6
Jeden 3. Mittwoch
von 15.00 bis 17.00 Uhr
nur nach Vereinbarung!

Senftenberg
ASB-Begegnungsstätte
Kormoranstraße 1
Jeden 3. Donnerstag
von 10.00 bis 12.00 Uhr
nach Vereinbarung!

Nach Vereinbarung auch in Lübbenau/Spreewald, Großräschen und Ortrand Beratungen möglich!

Ansprechpartnerin
Manuela Krengel

Aus dem Leben eines Schmerzpatienten

Herbstnebel beginnen das Land zu durchstreifen! Die Temperaturen gehen sehr weit zurück! Ich kann meine Probleme fast greifen! Doch wann greife ich für mich mein Glück?

Stolz könnte ich sein auf mein Leben, hab ich doch schon vieles erreicht! Konnte 3 Kindern Leben geben, doch seit langem fiel mir nichts mehr leicht!

Ganz gleich was ich tat, ich war nicht zufrieden! Überall in der Suppe ein Haar! Wollte wie alle nur einfach leben! Noch schöner fänd ich´s als Paar!

Doch irgendwie ging alles verloren. Hatte gehofft, alles wird gut! Doch verfluchte ich den Tag, als ich geboren Und schließlich verlor ich den Mut!

Ich wollte nicht mehr, keine Kraft mehr zum Kämpfen! Schmerzen rauben mir den Verstand! Wollte mit allen Mitteln „dämpfen“. Da kam aus dem Dunkeln eine Hand!

Erst schlag ich sie aus, weil ich es nicht kannte, dass Ausgerechnet „mir“ jemand helfen will. Doch als sie dann „zuschlug“ und ich erkannte, ließ ich mir helfen mit neuem Ziel!

Mein Ziel ist zu leben, nicht mich zu ergeben, dem Schmerz, der nun mal zu mir gehört und dank der Hand, die ich nun ergreife, lass es nicht mehr zu, dass es mich zerstört.

Jürgen Hohmann,
SHG Schmerzen Senftenberg
(2018)

Der Trans-Infotreff für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ihr fühlt euch allein?
Habt Fragen über Fragen?
Ihr wisst nicht,
wie ihr mit dem
Thema umgehen sollt?



Dann kommt zu uns. Wir, das sind Transgender jeden Alters, deren Eltern, Geschwister, Omas und Opas und weitere Angehörige aus der Umgebung. Wir helfen euch gern bei allen Fragen wie Namens- und Personenstandsänderung, Kliniken und Ärzte für die Hormonbehandlung und OP's, Umgang mit Eurem Umfeld, Schulen, Krankenkassen und Behörden. Dazu haben wir eine eigene WhatsApp Gruppe, in der relativ zeitnah der zwanglose Informationsaustausch stattfindet. Zusätzlich sind immer am letzten Mittwoch im Monat auch persönliche Treffen der Gruppenmitglieder geplant, wo wir uns in lockerer Atmosphäre austauschen. Erste Kontaktaufnahme und Anmeldung unter: infotranssternchen@gmail.com oder rekosi@kooperationsanstiftung.de

SEKIZ Spree-Neiße

Betroffene für SHG-Neugründungen in Guben gesucht:

- Alleinerziehend
- Depression und Angst zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr



»Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.«
Wilhelm von Humboldt

SEKIZ SPREE-NEISSE
 Deutsches Rotes Kreuz +

Selbsthilfe-
 Kontakt- und Informationszentrum
 Spree-Neiße

Träger: Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband NL e.V.

**Wir informieren,
 beraten und begleiten**

DIE EINZIGE UND EBRLICHSTE HILFE
 IST DIE HILFE ZUR SELBSTHILFE!
in Lausitz

Kältenborner Straße 96
 03172 Guben
 Telefon: (03561) 62 811 15
 Telefax: (03561) 62 811 26
e-Mail: sekiz-spree-neisse@rotkreuz.de

Zuständigkeitsbereiche:
 Region Guben
 Region Forst

LAUSITZ
 Mitglied in der Landesjugendorganisation für
 Selbsthilfeberatung Brandenburg e.V.

Selbsthilfe digital

»Schauen Sie doch mal rein«



► **SELBSTHILFE – ANDERS ALS DU DENKST**
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=UEHV4KJMONA](https://www.youtube.com/watch?v=UEHV4KJMONA)



► **SCHLAGANFALL UND ZURÜCK INS LEBEN**
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=OBQTBRLVWWO](https://www.youtube.com/watch?v=OBQTBRLVWWO)



► **IMAGESPOT**
[YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZKM_OWCSQHI](https://www.youtube.com/watch?v=ZKM_OWCSQHI)

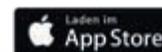


Besuchen Sie unseren Youtube-Kanal
SEKIZ TV

Hier finden Sie u.a. mehrere Interviews mit:
 Anastasia Zampounidis
 Gregor Gysi sowie
 Markus Majowski

Selbsthilfe App für die Region Lausitz

Dieses Projekt wird gefördert von der Techniker Kasse LV Berlin und Brandenburg.



Nutzen Sie unsere App und erhalten weitere Informationen.



Ein Überblick wichtiger Institutionen

BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG COTTBUS/CHÓŠEBUZ

Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 03 55 6 12-20 17

GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E. V.

Geschäftsstelle: Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus
Telefon: 03 55 4 86 71 37

MACHT LOS E. V.

Lipezker Straße 48, 03048 Cottbus
Tel. 03 55 58 32-0, Fax 03 55 58 32-11, E-Mail kontakt@machtlos-cottbus.de

MALTESER HILFSDIENST E. V.

Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus
Telefon: 03 55 5 84 20

PFLEGESTÜTZPUNKT COTTBUS

Neutrale Pflegeberatung und -koordination
Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 03 55 6 12-20 17

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 53

Gesundheit
Karl-Marx-Straße 67, 03044 Cottbus
Telefon: 003 55 6 12-32 15

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50

Soziales
Thiemstraße 37, 03050 Cottbus
Telefon: 03 55 6 12-48 00

SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E. V.

Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus
Telefon: 03 55 29 02 30 80

SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Seniorenbüro
Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 03 55 6 12-29 89

Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

A	E	O
ADS /ADHS	Elterngruppe Autistisches Kind	Osteoporose
Adiposiv	Elternkreis 46+1	P
Alkohol	Endometriose Lübben	Parkinson
Alleinerziehende	F	Pflegende Angehörige
ALS Angehörige	FC-Reden wir	Prostatakrebs
Altersdemenz	Fibromyalgie	R
Alzheimer	Frauen nach Krebs	Restless Legs Syndrom
AMD Altersbedingte Makuladegen- eration	Frauen nach Brustkrebs	Rheumatische Erkrankungen
Angehörige psychisch Kranker	Freizeitgruppe 40-50	S
Angehörigengruppe Demenzer- krankter	Freizeitgruppe 55+	Sarkoidose
Angehörigengruppe von Alzheimer- kranken	Freizeitgruppe 60+	Schlafapnoe
Angst - Depression	Freundschaftsgruppe	Schlaganfall
Arthrose	Fructose/ILaktoseintoleranz	Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
Asthma	Frühchen-Das Frühchen e.V.	Schwerhörige
Atemwegserkrankte	G	Single
Augenerkrankungen	Gesprächskreis Mukoviszidose	Skoliose
Autismus	Guttempler Cottbus	Soziale Phobie
Autistisches Kind	H	Stalking
Autoimmun Hepatitis	Heilungschance	Stottern
B	Hepatitis B und C	Sucht
Bandscheibe	I	Suchtgefährdete
Bipolar Cottbus	ILCO	Syringomyelie
Blinde und Sehschwache	Inkontinenz	T
Borderline und andere Persönlich- keitsstörungen	J	Tinnitus
Borreliose	Jung Erkrankte	Trauernde Menschen
Burnout	K	Trauerbewältigung
C	Kinder psychisch kranker Eltern	Trennung-Scheidung-Neubeginn
Chiari Malformation	Kinderhospizdienst	U
COPD	Kinderlähmung	Unerfüllter Kinderwunsch
D	Krebs	V
Depression	Krebsselbsthilfe Cottbus	Verlassene Eltern
Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) Diabetes	L	W
Diabetes Eltern-Kind/Teeni Cottbus	Leben mit Epilepsie	Wandergruppe Enzian
Diabetes Selbsthilfegruppe	Lebererkrankung	
Elsterwerda	Leukämie	
Diabetes Typ 1 Insuliner/Pumpen- träger	Lungenkrebs	
Diabetiker Nordic Walking Gruppe	M	
Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus	Mehrlingsgeburten	
Dialyse	Menschen mit psychischen Behinderungen	
Down-Syndrom Elternkreis	Migräne	
	Morbus Bechterew	
	Morbus Crohn	
	Mobbing	
	Mukoviszidose	
	Multiple Sklerose (MS)	
	N	
	Neurodermitis	
	Neurofibromatose Cottbus	
	Niere	



SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

Arthrose
Eltern von Sternkindern
Trennung-Scheidung-Neubeginn
Männergesprächsrunde
Unerfüllter Kinderwunsch



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

*Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein.*

Voltaire

SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS, LAUCHHAMMER UND SPREMBERG



Echo – Redaktionsteam

Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Telefon: 03 55 54 32 05, Fax: 03 55 4 86 56 47
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de, www.selbsthilfe-cottbus.de

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

Ricarda Brandl
Angelika Koal
Elke Parnitzke
Silvia Rengert

FOTOS/GRAFIK

Titel: Ricarda Brandl
Rückseite: REKIS Cottbus

FOTOS

S. 2 Privat
S. 3 Foto Goethe, REKIS
S. 6 REKIS
S. 8-9 Ricarda Brandl, REKIS
S. 10-11 Michael Schmidt
S. 13 KISS Spremberg
S. 14 REKOSI OSL
S. 16 SEKIZ SPN
S. 17 Oliver Geldener – p+ produktion UG
chairlines medienagentur

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