

JAHRGANG **23**
2017/18

echo



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



Ein Glück,

DASS SIE UNS GEFUNDEN HABEN!

WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE

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

ins Cottbuser Carl-Thiem-Klinikum kommen Menschen meist im Notfall oder mit einer akuten Erkrankung. Aber nicht immer können eine Operation oder eine Behandlung die Beschwerden vollends beseitigen. Wer mit Einschränkungen oder Folgen einer Erkrankung sein weiteres Leben bestreitet, dem hilft oft die Gemeinschaft mit Menschen, die ähnliches durchgemacht haben. Sie können Tipps und Unterstützung geben oder sind manchmal einfach nur zum Reden da. In den Cottbuser Selbsthilfegruppen finden sich solche Menschen.



Das Carl-Thiem-Klinikum pflegt einen engen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen der Region. Innerhalb des Gesundheitsnetzwerkes Lausitz verstehen wir uns als Partner und Dienstleister, bei dem die Versorgung nicht mit der Entlassung des Patienten aufhört. So wie unsere Sozialarbeiter sich um Anschlussbehandlungen oder eine häusliche Pflegebetreuung nach dem Krankenhausaufenthalt kümmern, so liegt uns auch der weitere Weg der Patienten am Herzen, deren Leben weiterhin von einer Krankheit bestimmt wird. Viele unserer Ärzte besuchen regelmäßig die Treffen der Selbsthilfegruppen, halten Vorträge oder stehen als Ansprechpartner bei Fragen zur Verfügung.

Das Interesse am Angebot der Selbsthilfegruppen ist groß. Das haben wir beim Selbsthilfetag gesehen, den die Selbsthilfekontaktstelle REKIS im Frühjahr am neuen Haupteingang unseres Klinikums angeboten hat. Um unseren Patienten schon während ihres Krankenhausaufenthaltes die Möglichkeit zu geben, mit einer Selbsthilfegruppe Kontakt aufzunehmen, steht der REKIS seit diesem Jahr auch der Seminarraum in unserem neuen Empfangsgebäude zur Verfügung. Wann die Ansprechpartner der REKIS dort anzutreffen sind, erfahren Sie auf einem Schild im Eingangsbereich unseres neuen Haupteingangs an der Leipziger Straße.

Ich freue mich über die gute Zusammenarbeit und wünsche allen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen alles Gute.



Dr. Götz Brodermann
Geschäftsführer des Carl-Thiem-Klinikums Cottbus

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,
Koordinatorin



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: 0355 543205

Telefax: 0355 4865647

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, Silvia Rengert, Christa Milz

Es macht einen großen Unterschied, über Probleme oder deren Lösung nachzudenken.

Total strukturiert und durchgeplant war dieser Tag, wie eigentlich jeder im Leben von Thomas Knott. Doch als er sich an diesem 19. Juli 2014 auf den Weg zum Flugplatz begibt, ahnt er nicht, dass von einer Sekunde auf die andere, Strukturen ihren Halt und Planungen ihren Sinn verlieren.

Er ist leidenschaftlicher Gleitschirmflieger und an diesem Freitag zu einem Tandemflug verabredet. Dass die thermischen Bedingungen an diesem Tag so aktiv wie seit Jahren nicht waren, ahnt jedoch niemand. In der Luft kommt es zum Zusammenprall mit einem zweiten Gleitschirmflieger. Der Absturz kann nicht mehr verhindert, doch durch das Aktivieren des Rettungsgerätes abgeschwächt werden. Als die beiden Flieger auf der Erde aufschlagen denkt Thomas Knott nur noch: „Hoffentlich ist meinem Mitflieger nichts passiert.“ Er selbst merkt sofort, dass er sich nicht mehr bewegen, nicht mehr aufstehen kann. Trümmerfraktur der Wirbelsäule lautete die erschütternde Diagnose der Ärzte.

Es folgen mehrere Operationen zwischen Bangen und Hoffen, Mut und Verzweiflung und eine lange Reha-Phase. Wenn Thomas Knott heute weitestgehend wiederhergestellt ein selbstbestimmtes Leben führen und seinen vielfältigen Verpflichtungen nachgehen kann, dann habe er das seinen Ärzten und Therapeuten, großer familiärer Zuwendung und Fürsorge sowie seinem eisernen Willen zu verdanken, sagt er. Überhaupt habe er in dieser Lebensphase viele Menschen erlebt, die geholfen haben, hat neue Freunde gefunden und andere wahrgenommen, die sich abgewendet haben. „Da sortiert sich viel“, fasst er zusammen. Eine Erfahrung, die er nicht zum ersten Mal in seinem Leben macht.

Schon während seiner 30-jährigen Selbstständigkeit erlebte er Zeiten, in denen es galt, sich zu positionieren und klar abzustecken, wo die Reise hingehen soll. Dabei ist bemerkenswert, dass er gerade mal 23-jährig, schon ein genaues Bild davon hatte, was er wollte. „Ich hatte gerade meine Kfz-Meisterausbildung abgeschlossen und wusste rein intuitiv: ‚Mach dein eigenes Ding.‘ Dieser inneren Stimme bin ich gefolgt.“ Gar nicht so selbstverständlich, wenn man bedenkt, dass es zu DDR-Zeiten nicht einmal ohne Weiteres möglich war, eine Gewerbe genehmigung zu erhalten. Doch um die Versorgung der Bevölkerung unter anderem auch mit Instandsetzungsleistungen sicherzustellen, waren staatlicherseits gerade einige gesetzliche Hürden gelockert worden. Dieser Umstand kam Thomas Knott zugute. So konnte er seinen Traum relativ schnell verwirklichen und genau am 3. September 1985 seine Trabant-Werkstatt eröffnen. Drei Beschäftigte waren hier anfangs tätig, zehn waren es zur politischen Wende.

Dann kam das Aus. Eine neue Zeitrechnung war angebrochen. Instandsetzungsleistungen spielten kaum noch eine Rolle. Vielmehr eroberten neue Fahrzeugtypen den Markt. Und die zehn Beschäftigten hatten sich mit der Grenzöffnung dafür entschieden, in den Westen abzuwandern.

Was macht man aus so einer Situation? Aufzugeben kam für Thomas Knott jedenfalls nicht infrage. Also noch einmal von Vorne beginnen, nach Alternativen suchen, Herausforderun-

gen annehmen, Lösungen schaffen. Ein erster Kontakt zu Volkswagen kam zustande. „Obwohl wir damals weder einen geeigneten Standort, noch das nötige Geld hatten, habe ich mir immer das Ziel, das ich erreichen möchte, vorgestellt.“ Und er ist trotz vieler weiterer Herausforderungen unternehmerischer Selbstständigkeit an seinem Ziel angekommen. 36 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie fünf Auszubildende sind heute im Autohaus Knott in Cottbus tätig, 17 sind es in Finsterwalde.

Thomas Knott weiß heute aus dieser langjährigen Erfahrung: „Es kann alles passieren, sicher ist gar nichts. Doch ich habe die Wahl, welche Energie ich in eine Situation gebe und worauf ich meine Gedanken lenke. Es macht einen großen Unterschied, ob ich ausschließlich über Probleme oder deren Lösung nachdenke, Möglichkeiten prüfe, Alternativen abwäge und danach handle. Vieles ist eine Frage der eigenen Wahrnehmung. Hadere ich heute damit, dass ich nach meinem Unfall mit einigen Einschränkungen leben muss oder bin ich dankbar dafür, dass mir der Rollstuhl erspart blieb?“

Thomas Knott hat sich für Dankbarkeit entschieden, ist inzwischen sogar überzeugt davon, dass er sich erst durch seinen Unfall wieder seiner inneren Stimme und Intuition angenähert hat. Das hat ihm dazu verholten, sich selbst und die Menschen, die ihm wichtig sind, neu wahrzunehmen, seiner Intuition zu vertrauen und sich neuen Zielen zuzuwenden. Er weiß heute, dass man es erlernen kann, achtsamer und dankbarer mit jeder Sekunde, jeder Minute, jedem Tag – mit seinem Leben umzugehen. Und er erlebt, wie viel Kraft und Energie er aus diesen Erkenntnissen schöpft.

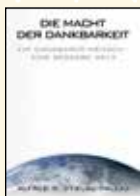
Besonders dankbar ist er heute dafür, dass sein Mitflieger an besagtem 19. Juli 2014 keine bleibenden Schäden davongetragen hat und inzwischen feststeht, dass nicht menschliches Versagen, sondern thermische Turbulenzen zu dem Unfall geführt haben.

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH ... sehr viel Schönes wahrnehmen, einen Moment genießen zu können, ob in der Natur, in der Partnerschaft, mit den Kindern, in der Familie oder im beruflichen Alltag. Als eine wertvolle Erkenntnis empfinde ich darüber hinaus, dass selbst schwierigste Zeiten, immer auch ihr Gutes haben, selbst wenn sich das oft erst sehr viel später erschließt.

Birgit Jaslau

BUCHEMPFEHLUNG:

Die Macht der Dankbarkeit
von Alfred R. Stielau-Pallas
ISBN 978-3-936521-11-5



SHG PH (PULMONALE HYPERTONIE ODER LUNGENHOCHDRUCK)

Wir sind aktiv im Raum Südbrandenburg und eventuell auch in den Randgebieten. Die betroffenen Patienten wissen oftmals nicht, wie schwer es werden kann, wenn man diese Krankheit auf die leichte Schulter nimmt. Die Einschränkungen in der Lebensqualität und Mobilität kommen schleichend und enden oftmals in einer Etappe, wo zusätzlich eine Sauerstoffversorgung ab 16 Std. und länger nötig wird. In spezialisierten Zentren werden laufende Kontrollen (z. B. Herz-Echo- und Lungenfunktionstest) durchgeführt.

Wir treffen uns in der Selbsthilfegruppe, um Erfahrungen auszutauschen. Das Gefühl, nicht der/die einzigste Betroffene zu sein, stärkt das Selbstbewusstsein, um mit der Krankheit besser umgehen zu können. Auch andere Grunderkrankungen, wie COPD, Sklerodermie, Sarkoidose, Lungenembolien, Herzerkrankungen können zur PH führen. Wir versuchen in der Gruppe so viel wie möglich an Informationen zu bekommen, um dann auch als Multiplikatoren tätig zu werden. Wir fahren zu externen Veranstaltungen nach Berlin, Dresden, Frankfurt-Main oder auch in REHA-Kliniken. Patientengespräche führen wir in Cottbus und Senftenberg durch. Die zentralen Veranstaltungen für alle Patienten finden 3 x im Jahr als Tagesveranstaltungen statt. Hier sprechen Fachärzte und Mitarbeiter von Ämtern mit anschließender Frage und Antwort- Zeit, damit auch alle anderen, die vielleicht auch ihre eigenen Probleme wiedererkennen, davon profitieren.

Hilfe zur Selbsthilfe ist das Motto! Deshalb muss jedem klar werden, dass die helfende Hand zum größten Teil am eigenen Arm sitzt. Ich muss es wollen!!

Wir geben dem „Wollenden“ gerne gute Ratschläge und Tipps. Auch für die Psyche gibt es oft eine besondere Botschaft „Lachen“.

Maria Holfeld (Gruppensprecherin), Tel: 0355 873354



Forum für seelische Gesundheit

1. Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken?
28.03.2017, K. Moschner
2. Wie kann ich lernen, mit meinen Ängsten besser umzugehen?
25.04.2017, H.-J. Hansow
3. Der Umgang mit depressiv Erkrankten (für Angehörige, Betroffene und Interessierte)
16.05.2017, K. Moschner
4. Durch Wertschätzung Beziehungen gestalten.
13.06.2017, K. Moschner
5. Kann Hypnose mein Wohlbefinden steigern?
05.09.2017, H.-J. Hansow
6. Mit Achtsamkeit den Alltag meistern.
26.09.2017, K. Moschner
7. Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte zur Stärkung der Gesundheit?
24.10.2017, H.-J. Hansow
8. Umgang mit „schwierigen“ Menschen.
21.11.2017, K. Moschner

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.

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.



Betroffen und das Leben geht weiter oder Diagnose Krebs

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs besteht bereits seit 15 Jahren.

Der Bedarf und das Interesse der Selbsthilfegruppe sind ungebrochen.

Die monatlichen Zusammenkünfte geben den Betroffenen Hilfestellungen mit ihrer Krankheit besser umzugehen und das tägliche Leben zu meistern.

Menschen mit dem gleichen Schicksal tauschen Erfahrungen aus und geben anderen Betroffenen Tipps, wie sie trotz Beschwerden durch die Krebserkrankung, etwas für ihre Lebensqualität tun können.

Aufmerksamkeit auf andere zu richten, hilft, mit den eigenen Befindlichkeiten besser klar zu kommen. In der Gruppe ist man mit seinen seelischen Konflikten nicht allein. Man verringert die Belastungen in den sozialen Beziehungen, wenn man sich mit Gleichgesinnten austauscht und kleine Momente der Freude schafft.

Eine Erkenntnis, die jedes Mitglied bestätigen kann, denn wie man so schön sagt:

*„Geteiltes Leid
ist halbes Leid“*

**Prostatakrebs
Cottbus**
 Mitglied im
 Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.

**Helfen
Informieren
Einfluss nehmen**
**Gemeinsam
zu mehr Lebensqualität.**
 Kontaktaufnahme:
 Räume für Frauen e.V.
REKIS Cottbus
 Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
 Thiemstraße 55
 03050 Cottbus
 Telefon 0355 - 54 32 05
 Telefax 0355 - 4 86 56 47
 kontakt@rekiscottbus.de
 www.rekiscottbus.de
 Mit freundlicher Unterstützung
**BARMER
GEK**
 die gesund
experten

Selbsthilfegruppe


Aufgerappelt?!

Wenn jemand von einer gesundheitlichen Einschränkung betroffen ist, die langwierig ist oder gar dauernd, verändert sich auch seine Sicht auf die Welt. Einschränkungen, Frusterlebnisse und Schmerzen müssen verarbeitet werden, was meist nicht leichtfällt.

Es lässt den Alltag recht anstrengend werden, wenn täglich neue oder andere „Schadstellen“ registriert werden. Für einen Angehörigen mögen es einzelne Vorkommnisse sein, aber als Betroffener ist es die Summe persönlicher Niederlagen. Wie kommt man nun aber heraus aus dieser Spirale, die einen gefangen hält in der Eigenbeobachtung? Es ist mit einer Änderung der Wahrnehmung möglich, sich wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen.



Die Aufmerksamkeit auf andere zu richten hilft, die eigenen Unzulänglichkeiten phasenweise wirklich auszublenden. Quasi: Wenn wir uns besser fühlen wollen, gelingt dieses am einfachsten, indem wir anderen Menschen helfen, sich besser zu fühlen.

Ob kleine Taten im Umfeld verrichtet werden, Nettigkeiten für die Nachbarschaft oder es ein festes Ehrenamt ist, ist dabei gar nicht wichtig. Auch die Zuwendung und Fürsorge für ein Haustier haben diese wohltuende Wirkung.

Jede Minute, in der wir uns jetzt mit den Möglichkeiten der guten Taten beschäftigen, kreisen die Gedanken nicht um das eigene („mangelhafte“) Befinden.

Wir haben es in der Hand, ob uns unser Umfeld als ewig jammernder Nörgler wahrnimmt, mit dem wenige Menschen Zeit verbringen wollen oder ob wir unsere Mitmenschen mit einer Begegnung beschenken dürfen und eine gute Stimmung hinterlassen.

Wir haben die Wahl, unabhängig vom körperlichen Zustand.

Claudia Uthmann

Was passiert eigentlich in einer Selbsthilfegruppe?

Oft schauen mich Menschen mit großen Augen an, wenn ich berichte, dass ich in eine Selbsthilfegruppe gehe. Vor Allem dann, wenn sie hören, dass es sich dabei um eine Gruppe handelt, wo sich Betroffene mit psychischen Erkrankungen treffen. Oft spüre ich dann die Unsicherheit, nachfragen zu dürfen und die Neugier gleichzeitig. Ich bin froh wenn sich mein Gegenüber wagt nachzufragen: „Und was macht ihr da ???“ oder „Bringt Dir das was?“. Immer mit der unterschwelligen Frage, die oft nicht gestellt wird, „Zieht das nicht alle zusammen in der Gruppe runter ???“



Auf die Fragen, ob mir das was bringt und ob mich das nicht runter zieht, kann ich sehr kurz antworten. Ja, es bringt mir was und Nein, es zieht mich nicht runter. Im Gegenteil, es erleichtert mich immer wieder aufs Neue zu erfahren, dass „Mein Komi-

ches Empfinden“ zu mir und der Umwelt, in meiner Situation normal ist. Ich bin erstaunt und froh, dass es anderen Betroffenen genau so oder ähnlich geht.

Nun zu der Frage „Und was macht ihr da?“. Da schwingt bei den Fragenden meist die Vorstellung eines Stuhlkreises, wo alle über traurige Erfahrungen reden, mit. Aber der Hauptteil der Gruppenzeit besteht aus einem reinen Erfahrungsaustausch.

Dabei geht es um mehr als nur den Austausch über Ärzte, Therapeuten und Kliniken. Wobei auch dies ein wichtiger Bestandteil ist. Für Betroffene untereinander geht es oft um andere Fragen als bei einem Gespräch mit dem Arzt oder Therapeut. Wie z. B. „Was sagt ihr, wenn man als junger Mensch berentet ist und auf der Straße eine alte Schulfreundin trifft?“ oder „Wie kann ich das Komische in mir besser beschreiben, damit es mein Umfeld versteht?“ oder „Was kann ich tun, wenn in alltäglichen Situationen mich Angst und Panik überfluten?“ Die Antworten unterscheiden sich unter Betroffenen sehr gegenüber den Antworten, die ein Arzt einem geben würde. Weil es ein Gespräch auf gleicher Augenhöhe ist, mit einem Gegenüber mit gleichen Erfahrungen. Und das macht in meinen Augen die Selbsthilfegruppe so wertvoll.

Ricarda Brandl



Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	Nichts bleibt wie es ist – Mut zur Veränderung	31.03.2017	Hans-Jürgen Hansow
2	Wenn du zwei Möglichkeiten hast, wähle die Dritte – kreative Konfliktlösung	07.04.2017	Elke Jurisch
3	Loslassen – Teil 1: Eine Herausforderung	19.04.2017 17 bis 20 Uhr	Katrin Moschner
	Loslassen – Teil 2: Gewußt wie	20.04.2017 17 bis 20 Uhr	Katrin Moschner
4	Integration neuer Mitglieder in die Selbsthilfegruppe	19.05.2017	Götz Liefert
5	Wenn Eine(r) in die Krise – was können die Anderen tun?	02.06.2017	Hans-Jürgen Hansow
6	Präsentation mit Powerpoint – kreativ und wirkungsvoll (PC-Kurs) – Teil 1: Grundlagen	07.06.2017 17 bis 20 Uhr	Astrid Arndt
	Präsentation mit Powerpoint – kreativ und wirkungsvoll (PC-Kurs) – Teil 2: Übungen	08.06.2017 17 bis 20 Uhr	Astrid Arndt
7	Körpersprache	17.06.2017	Friederike Kislinger
8	Ich habe euch etwas zu sagen – frei und sicher sprechen) – Teil 1: Grundlagen	30.08.2017 17 bis 20 Uhr	Astrid Arndt
	Ich habe euch etwas zu sagen – frei und sicher sprechen) – Teil 2: Übungen	31.08.2017 17 bis 20 Uhr	Astrid Arndt
9	Manchmal bin ich so wütend – wohin mit meinen Gefühlen	08.09.2017	Elke Jurisch
10	Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen	22.09.2017	Tobias Falke
11	„Lachyoga“	13.10.2017	Monika Schefuhs
12	Gehirnjogging	27.10.2017	Monika Schefuhs
13	Entspannungstechniken verstehen und ausprobieren	10.11.2017	Dr. Carola Wiesner
14	Ich habe keine Zeit – Umgang mit Grenzen und Überforderung	17.11.2017	Hans-Jürgen Hansow
15	Themenfindung für 2018 – Workshop	01.12.2017	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 Mitglieder von Selbsthilfegruppen 5,00 EUR.

VIelfalt in der Selbsthilfegruppe



"Ist das hier die Selbsthilfegruppe der Kekssüchtigen?
 Ja, suchen Sie sich ein freies Plätzchen"

"Selbsthilfe ist, wenn du das
 Wort ergreifst, was dir im
 Halse stecken geblieben ist."

F.-J. Schaarschuh





"Wer sich aus den Stricken des Lebens eine Schaukel zu basteln weiß, hängt weniger durch."

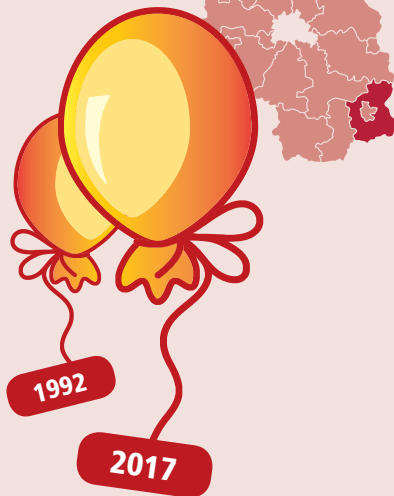
R.W. Lingenfelser



25 JAHRE

Selbsthilfe in Spremberg

Es ist schon erstaunlich, wenn man bedenkt, wieviel Zeit vergangen ist und dennoch gibt es sie: die Selbsthilfe in Spremberg. Die Entstehung ist in das Jahr 1992 zurückzuführen. In diesem Jahr war Frau Brigitte Huth (damals Fretwurst) im Gesundheitsamt am Spreedamm 1 in Spremberg tätig. Zu ihren Aufgaben zählte die Arbeit im Psychosozialen Dienst und im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Neben dem Aufbau und der Gründung des Vereins „Arbeitskreis für Gesundheitsförderung Spree-Neiße e.V.“ nahm Frau Huth an einer Ausbildung zur „Fachberaterin für Selbsthilfeförderung“ teil und gründete daraus das Selbsthilfzentrum. Dabei wurde sie von Dr. Uwe Wriedt (damaliger Amtsarzt) und Dr. Frieder Weiße (damals im Sozialamt Berlin tätig) unterstützt. „Ich bin damals von Krankenkasse zu Krankenkasse gegangen und habe erfragt, ob sie die Selbsthilfegruppen in Spremberg fördern würden.“ erinnert sich Brigitte Huth noch sehr gut. Der Aufbau war beschwerlich, obwohl es seit den 80er Jahren Gruppen zum Thema Suchtselbsthilfe in Spremberg gab. So z.B. wurde der Abstinenzlerverein Spremberg e.V. auf Initiative des Neurologen Dr. Thormann gegründet. Bis in das Jahr 1995 entstanden neben den Selbsthilfegruppen Alkoholabhängigkeit auch Gruppen zu den Themen „Frauen nach Krebs“, Multiple Sklerose, „Selbsthilfe durch Musik“ (für blinde Menschen), Diabetikergruppen und Eltern behinderter Kinder. Aus diesen Anfängen heraus entstanden bis in das Jahr 2012 20 Selbsthilfegruppen in Spremberg, die bei unterschiedlichen Trägern angesiedelt sind. 1996 fusionierte



der „Arbeitskreis für Gesundheitsförderung e.V.“ mit dem Verein „Netzwerk Kinder- und Jugendarbeit regional e.V.“ zum Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V. zu welchem die Selbsthilfekontaktstelle bis heute gehört. Seit Ende 2012 hat Frau Anne Wartenberg die Arbeit im Bereich Selbsthilfe übernommen. Bis heute besteht eine enge Verbindung zur Gründerin Brigitte Huth, die seit 25 Jahren ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe mit viel Herz und Leidenschaft leitet. Um dieses Jubiläum gebührend zu feiern haben sich Ansprechpartner verschiedener Gruppen zusammengesetzt und eine Jubiläumsfeier geplant.

Am 23.06.2017 ab 15.00 Uhr können alle Interessierten gemeinsam mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen „25-Jahre Selbsthilfe in Spremberg“ feiern. Die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, Frau Anne Wartenberg, möchte diesen Tag nutzen, um auf viele schöne Jahre zurückzublicken, aber auch um neue Ideen in der Selbsthilfearbeit voran zu bringen. **Seien Sie gespannt auf ein buntes Programm im Albert-Schweitzer-Haus in der Gartenstraße 9 in Spremberg. Jeder ist herzlich willkommen.**

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.

Kontakt erhalten Sie unter der Telefonnummer 03563 / 9896620 (auch AB möglich) oder persönlich im Albert-Schweitzer-Haus, Gartenstraße 9 in 03130 Spremberg.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage

www.selbsthilfe-spremborg.de

Veranstaltungen 2017

23.06.2017 Jubiläumsfeier „25-Jahre Selbsthilfe in Spremberg“

08.09.2017 Hoffest im Albert-Schweitzer-Haus

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage.

KiSS 

Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfe · Spremberg



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KiSS) Spremberg

Gartenstraße 9, 03130 Spremberg

Telefon: 03563 98966-20

Telefax: 03563 98966-21

E-Mail: kiss@asf-brandenburg.de

Internet: www.selbsthilfe-spremborg.de

Sprechzeiten

MO bis MI 8.00 bis 12.00 Uhr

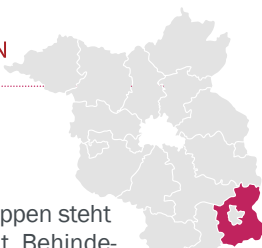
DO 8.00 bis 17.00 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin

Anne Wartenberg

(Dipl. Sozialpädagogin)



SEKIZ Spree/Neiße



Andrea Forberg,
Fachberaterin Selbsthilfe

Im Mittelpunkt der Arbeit mit Selbsthilfegruppen steht das gemeinsame Gespräch über Krankheit, Behinderung, Einsamkeit, Sucht und andere belastende Lebenssituationen. Die Gruppenmitglieder informieren sich über gesundheitsrelevante Themen. Es werden Erfahrungen untereinander ausgetauscht und Hilfen zur Bewältigung von Problemen des Lebensumfeldes angeboten. Ebenso gilt es, den an Selbsthilfe interessierten Betroffenen/Angehörigen Inhalte anzubieten, die dazu beitragen, den Lebensmut zu stärken. Die Deutsche Krebshilfe unterhält einen Härtefonds, um Betroffenen kurzfristig zu helfen, die unverschuldet in finanzielle Engpässe geraten. Hier bieten wir Unterstützung beim Ausfüllen der Antragsformulare an.



UNSERE ANGEBOTE

- ♦ Beratung und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessenten
- ♦ Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ♦ Unterstützung und Hilfe bei der Gruppenarbeit
- ♦ Herstellung von Kontakten zu Fachkompetenz im Gesundheits- und Sozialbereich
- ♦ Zusammenarbeit mit Verbänden Vereinen, Krankenkassen
- ♦ Öffentlichkeitsarbeit
- ♦ Bereitstellung von Gruppenräumen
- ♦ Nutzungsmöglichkeiten technischer Hilfsmittel

Selbsthilfe-Kontakt- und Informationszentrum Spree/Neiße

Träger

DRK Kreisverband Niederlausitz e. V.

Kaltenborner Straße 96, 03172 Guben

Telefon: 03561 62811-15

Telefax: 03561 62811-26

E-Mail: sekiz-spn@drk-niederlausitz.de

Internet: www.drk-spremberg.de

Sprechzeiten

MO 9.00 bis 15.00 Uhr

DI 9.00 bis 18.00 Uhr

DO 9.00 bis 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Außenstellensprechstunde

jeden 3. Montag im Monat

von 10.00 bis 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Hufeland-Apotheke, Amtstraße 13
03149 Forst

Ansprechpartnerin Andrea Forberg

25 JAHRE SEKIZ SPREE/NEISSE

Selbsthilfegruppen Guben

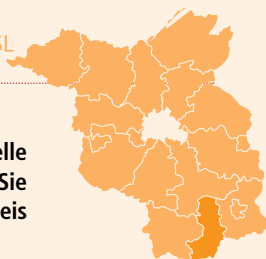
- Anonyme Alkoholiker
- Angehörige Demenzkranker
- Blinden und Sehschwache
- Depression und Angst)
- Eltern-Kind-Gruppe
- Frauen nach Krebs
- Freundeskreis Suchtkranke
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Kehlkopflose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Pflegebegleiter
- Pflegeelterntreff
- Rheuma
- Seniorengymnastik
- Suchthilfeverbund Guben
- Schwerhörige
- Zeit ist Leben
- Schmerz



Selbsthilfegruppen Forst

- Alkoholiker
- Blinden- und Sehschwache
- Diabetiker
- Angst
- Frauen nach Krebs
- Multiple Sklerose
- Rheuma
- Schlaganfall
- Stoma
- Parkinson





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.



Manuela Kregel

Außenberatungsstellen finden Sie in Vetschau und Senftenberg sowie optional in Lübbenau, Großräschen und Ortrand.

Bereits 1998 wurde die REKOSI von der damaligen Fraueninitiative „Gleich und Berechtigt“ e. V. ins Leben gerufen. Mit deren Liquidation übernahm 2011 der gemeinnützige Verein KooperationsAnstiftung e.V. deren Trägerschaft.

Seit dem sind ca. 120 Selbsthilfegruppen unter dem „Dach“ der REKOSI anzutreffen. Sie treffen sich zu Themen von A – wie Adipositas bis T- wie Trauer.

Die Aufgaben der REKOSI bestehen in:

- ✓ der Information, Beratung und Aufklärung über Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe.
- ✓ der Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen oder weiteren Hilfsangeboten des Landkreises OSL.
- ✓ der Unterstützung bei Neugründung von Selbsthilfegruppen.
- ✓ der Unterstützung bei der Lösung von Problemen innerhalb der Selbsthilfegruppen.
- ✓ Öffentlichkeitsarbeit sowie Organisation von Veranstaltungen und Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen u.a.

Im Laufe der Jahre hat sich ein stabiles Netzwerk der Selbsthilfe aufgebaut. In ihm sind Selbsthilfevereine und -organisationen vertreten. Gemeinsam mit selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen, wie dem Sozialspsychiatrischen Dienst und der Suchtberatungsstelle des Landkreises OSL, niedergelassenen Ärzten und Therapeuten sowie dem Klinikum Niederlausitz unterstützen und fördern wir die Arbeit in den Gruppen.

Wir suchen für den Aufbau bzw. die Verstärkung folgender Selbsthilfegruppen noch Betroffene oder Angehörige:

- Selbsthilfegruppe Tinnitus für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Alleinerziehende für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf-Erkrankungen für den Raum Senftenberg, Schwarzeiche u. Lauchhammer
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Senftenberg und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Parkinson für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Elterngruppe Kinder mit Handicap für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ für Menschen in der zweiten Lebenshälfte für den Raum Senftenberg, Schwarzeiche und Umgebung

REKOSI Oberspreewald-Lausitz

Die Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI) Lauchhammer in Trägerschaft des KooperationsAnstiftung e. V. besteht bereits seit vielen Jahren und betreut ca. 120 Selbsthilfegruppen (SHG) im Landkreis Oberspreewald-Lausitz.

In dieser Zeit entstand ein Selbsthilfegruppenwegweiser, welcher jährlich für Betroffene, Angehörige, Ärzte, Therapeuten, Ämter usw. aktualisiert wird. Die Broschüre informiert über Selbsthilfegruppen in OSL, greift interessante Themen zur Selbsthilfe auf, verweist auf landes- und bundesweite SHK sowie Einrichtungen, die die Selbsthilfe unterstützen.



Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 03574 46 46 58
Telefax: 03574 46 039 14

E-Mail: rekosi@kooperationsanstiftung.de
Internet: www.kooperationsanstiftung.de

Sprechzeiten

Montag und Mittwoch
von 10.00 bis 16.00 Uhr und
generell auch nach Vereinbarung!

Außenberatungen

Vetschau /Spreewald
Bürgerhaus, August-Bebel-Straße 6
Jeden 3. Dienstag
von 16.00 bis 18.00 Uhr
nach vorheriger Vereinbarung!

Senftenberg

ASB-Begegnungsstätte, Kormoranstr. 1
Jeden 3. Donnerstag
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Großräschen, Lübbenau, Ortrand

Nach Vereinbarung!

Ansprechpartnerin

Manuela Krengel

Beratung aus einer Hand



- ▶ Träger sind: Rentenversicherungen, Krankenkassen und Landkreise
- ▶ Bei uns sind Sie richtig zu allen Fragen rund um medizinische, berufliche oder soziale Rehabilitation
- ▶ Die Gemeinsamen Servicestellen beraten und unterstützen kostenlos
- ▶ Die Rehabilitationsträger bieten mit ihren Gemeinsamen Servicestellen ein ortsnahes und trägerübergreifendes Angebot zur Beratung und Unterstützung für jeden Bürger

▶ Gemeinsame Servicestellen in Cottbus:

- ▶ Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg
Thiemstraße 125, 03050 Cottbus
Tel. 0355 4789-112 oder -114
- ▶ Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See
August-Bebel-Straße 85, 03046 Cottbus
Tel. 0800 300 700 9
- ▶ BAHN-BKK
Calauer Straße 71, 03048 Cottbus
Tel. 0355 4859-234

AOK Nordost - Die Gesundheitskasse -
Servicecenter Cottbus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 19, 03044 Cottbus
Tel. 0800 265080 - 39117

- ▶ Reha-Servicestellen
E-Mail: www.reha-servicestellen.de

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

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

Selbsthilfetag im CTK **am 21. April 2017**



Qualifizierungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen
von März bis Dezember 2017

www.selbsthilfe-cottbus.de/weiterbildung



Forum für seelische Gesundheit **von April bis Dezember 2017**

www.selbsthilfe-cottbus.de/fachvorträge



Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppe
am 18. Mai und 21. September 2017



Sommerfest in der Lila Villa **am 23. Juni 2017**



Pflegemesse vom **3. bis 4. März 2017**

Herbstmesse vom **21. bis 22. Oktober 2017**

Informationen und Kontaktaufnahme an den Ständen der Selbsthilfegruppen möglich.



Jahrestreffen der Selbsthilfe **am 24. November 2017** im Stadthaus Cottbus

Krebs

Amputationen

Herzerkrankte

NEUE MITGLIEDER GESUCHT!

Pflege Angehörige

Frauen nach Brustkrebs

Jung Erkrankte

Chronische Schmerzen

Wechseljahre

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

A	D	J	S
ADS /ADHS	Diabetes	Jahreskreis	Sarkoidose
Adiposiv	Diabetes Eltern-Kind/ Teen Cottbus	Jung Erkrankte	Schlafapnoe
Alkohol	Diabetes Selbsthilfe- gruppe Elsterwerda	K	Schlaganfall
Alleinerziehende	Diabetes Typ 1 Insuli- ner/Pumpenträger	Kinder psychisch kran- ker Eltern	Schlaganfall für Betrof- fene und Angehörige
ALS Angehörige	Diabetiker Nordic Wal- king Gruppe	Kinderhospizdienst	Schwerhörige
Altersdemenz	Diabetiker Selbsthilfe- gruppe Cottbus	Kinderlähmung	Single
Alzheimer	Dialyse	Krebs	Skoliose
AMD Altersbedingte Makuladegeneration	Down-Syndrom Eltern- kreis	Krebsselbsthilfe Cottbus	Soziale Phobie
Amputationen	E	L	Stalking
Angehörige Demenz- und Alzheimer- erkrankte Sandow	Elternggruppe Autistisches Kind	Leben mit Epilepsie	Stottern
Angehörige psychisch Kranker	Elternkreis 46+1	Lebererkrankung	Sucht
Angehörigengruppe Demenzkranker	Endometriose Lübben	Leukämie	Suchtgefährdete
Angehörigengruppe von Alzheimerkranken	F	Lungenkrebs	Syringomyelie
Angst – Depression	FC-Reden wir	M	T
Arthrose	Fibromyalgie	Mehrlingsgeburten	Tinnitus
Asthma	Frauen nach Krebs	Menschen mit psychi- schen Behinderungen	Trauernde Menschen
Atemwegserkrankte	Frauen nach Brustkrebs	Migräne	Trauerbewältigung
Autismus	Freizeitgruppe 40-50	Morbus Bechterew	Trennung – Scheidung – Neubeginn
Autistisches Kind	Freizeitgruppe 55 +	Morbus Crohn	U
Autoimmun Hepatitis	Freizeitgruppe 60 +	Mobbing	Unerfüllter Kinder- wunsch
B	Freundschaftsgruppe	Mukoviszidose	V
Bandscheibe	Fructose/Laktosein- toleranz	Multiple Sklerose (MS)	Verlassene Eltern
Bipolar Cottbus	Frühchen – Das Frühchen e. V.	N	W
Blinde und Sehschwache	G	Naturheilkunde	Wandergruppe Enzian
Borderline und andere Persönlichkeitsstörungen	Gesprächskreis Mukoviszidose	Neurodermitis	Wechseljahre
Borreliose	Gesprächskreis Überge- wichtige	Neurofibromatose Cottbus	Z
Burnout	Guttempler Cottbus	Niere	Zöliakie
C	H	O	
Chiari Malformation	Heilungschance	Osteoporose	
COPD	Hepatitis B und C	P	
D	I	Parkinson	
Demenzgruppe unter 60 Jahren	ILCO	Pflegende Angehörige	
Depressionen/Angst	Inkontinenz	Prostatakrebs	
Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV)		P	
		Psychose	
		Psychosomatische Leiden	Selbsthilfegruppen im Aufbau
		Pulmonale Hypertonie Cottbus/Brandenburg	Amputationen
		R	Chronische Schmerzen
		Restless Legs Syndrom	Herzkrankte
		Rheumatische Erkran- kungen	Frauen nach Brustkrebs
			Krebsselbsthilfe
			Trennung, Scheidung, Neubeginn



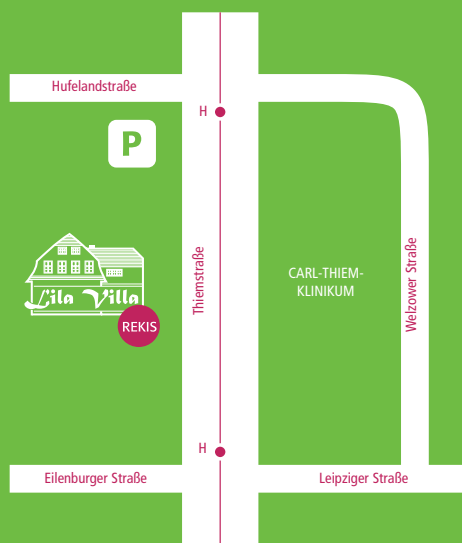
Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus Träger: Räume für Frauen e. V.

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, GUBEN, LAUCHHAMMER & SPREMBERG



echo – Redaktionsteam

Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Fon: 0355 543205, Fax: 0355 4865647
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 Pamitzke
Claudia Uthmann

FOTOS/GRAFIK

Titel: Evgeni Attsetski
Titelseite: Ricarda Brandl,
Claudia Uthmann, REKIS
Rückseite: REKIS

FOTOS

Seite 2 CTK
Seite 3 Foto Goethe, REKIS
S. 6, 12 REKIS
Seite 9 Claudia Uthmann
Seite 17 SEKIS SPN
S. 16, 18 PRofil agentur birgit jaslau

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