

JAHRGANG **26**  
2020/21

# Echo



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



**SELBSTHILFE –  
ANDERS ALS DU DENKST**

**Liebe Mitglieder in Selbsthilfegruppen, liebe Förderer und Selbsthilfeinteressierte,** es gibt Situationen im Leben, da benötigt man die Hilfe von Personen, die sich in gleicher oder ähnlicher Lebenssituation befinden, Menschen, die verstehen, wie es einem im Moment geht und mit genau diesem Verständnis Halt und Perspektive geben. Selbsthilfegruppen geben diese persönliche Lebenshilfe. Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) schätzt, dass es bundesweit aktuell zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen zu vielfältigen gesundheitlichen und sozialen Themen mit etwa 3,5 Millionen Engagierten gibt. Die Zahlen machen deutlich, welchen Stellenwert dieses selbstorganisierte Stützsystem besitzt. Die Selbsthilfegruppenlandschaft ist vielfältig und blickt auf eine lange Tradition zurück. Doch auch sie stand in diesem Frühjahr vor einer völlig neuen Herausforderung. Die Maßnahmen zur Eindämmung des Corona-Virus stellten und stellen insbesondere die Selbsthilfegruppen vor eine schwierige Aufgabe: in besonderem Maße sind viele Mitglieder und Engagierte von einer chronischen Erkrankung betroffen und gehören somit zur sogenannten Risikogruppe. Gerade in Situationen, in denen Sorgen und Befürchtungen groß sind, gibt der persönliche Austausch Kraft und Mut. Die gewohnten und hilfreichen gemeinsamen Treffen konnten, dieser Situation geschuldet, jedoch nicht wie gewohnt stattfinden. Viele Selbsthilfegruppen haben daher alternative Formen des Austauschs gesucht, um im Kontakt zu bleiben. Telefonkonferenzen und Online-Meetings, Chats und Foren, Videobotschaften und telefonische Kontakte waren da Wege, um miteinander im Gespräch zu bleiben, sich gegenseitig zu unterstützen. Diese virtuellen Treffen, die können sicher

auch zukünftig eine alternative Möglichkeit des Austauschs sein, um auf die Unterstützung der Gruppe nicht verzichten zu müssen, wenn sie auch den persönlichen Kontakt nicht ersetzen können.



Langsam lockern sich die Einschränkungen, ein Zusammentreffen ist wieder möglich, wenn auch unter Einhaltung verschiedener präventiver Maßnahmen. Viele von Ihnen sehen dieser ersten persönlichen Wiederbegegnung nach Zeiten der Kontakteinschränkung entgegen, merken, wie viel Motivation und Elan die gemeinsamen Gespräche geben. Sofern Sie diese Form des Austauschs für sich suchen oder selbst eine Gruppe ins Leben rufen möchten, kann ich Sie dazu nur ermutigen. Im vorliegenden Heft finden Sie viele Kontaktangaben und hilfreiche Informationen. Die Koordinatorinnen und Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle stehen Ihnen ebenfalls zur Seite. Sie informieren, beraten und begleiten und unterstützen bei der Organisation – nehmen Sie einfach Kontakt auf. Ihnen, liebe Mitglieder, Engagierte, Förderer und Unterstützer der Selbsthilfe, ein herzliches Dankeschön für Ihre wertvolle Arbeit

Ines Lober  
 Fachbereichsleiterin  
 Fachbereich Soziales der Stadt  
 Cottbus/Chosebus

**Liebe Leserinnen und liebe Leser,**

als unser Redaktionsteam begonnen hat, dieses neue Echo vorzubereiten, hörten wir von einer neuartigen Erkrankung im fernen China.

Das war weit weg – Nun haben uns die Beschränkungen eingeholt und unsere Abstimmungen finden per Telefon oder E-Mail statt. Viele vorbereitete Aktionen mussten bereits abgesagt werden und noch immer ist nicht klar, wann wir neu planen können.

Für unsere Selbsthilfegruppen bedeutet das ebenfalls auf Telefon oder Internet zurückzugreifen, weil der so wichtige persönliche Austausch in gemeinsamer Runde im Moment nicht möglich ist. Wir sind sehr froh darüber, dass viele unserer Gruppen trotzdem in Kontakt bleiben.

Für dieses Echo hatten wir eine Umfrage gestartet, wie wichtig Humor in der Selbsthilfe ist. Dazu haben wir viele Anregungen von Betroffenen bekommen, worüber man wirklich schmunzeln kann, oder die uns verletzen.

Wir geben Ihnen ein paar Hör- besser Verstehens Eindrücke hörbeeinträchtigter Menschen weiter. Es ist ziemlich oft so, dass diese Menschen dann zur allgemeinen Lachnummer werden oder genervt angesehen werden. Trotzdem, oder gerade deswegen können sie manchmal auch über sich selbst lachen.

Hier drei Beispiele:

- Der Schrank hat vier Türen. –*
- Wo hat der Frank die Tüten?*
- Krankenkassen kosten viel. –*
- Kranke Katzen kotzen viel.*
- Schatz- Gibst du mir einen Kuss? –*
- Wohin willst du mit dem Bus?*

Wir reden in den Selbsthilfegruppen über unsere Erkrankungen und wie wir diese am besten bewältigen können. Gleichwohl kommt der Humor nicht zu kurz. Denn:

*„Humor ist der Knopf,  
 der verhindert, dass  
 einem der Kragen platzt.“*

Positiv in die Zukunft zu sehen, fällt momentan nicht so leicht, dennoch möchten wir Sie ermutigen genau das zu tun. Ein Lächeln für den Nachbarn, ein liebes Wort für die Verkäuferin, einen zusätzlichen Gruß für Fremde – das kann einem selbst so gut tun. Auf den Mittelseiten unseres Echos haben wir Fotos aus der Region für Sie herausgesucht. Vielleicht ist das für Sie die Anregung für einen schönen Tagesausflug.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserer Zeitschrift. Für Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.



Ihre Angelika Koal  
 Koordinatorin der REKIS Cottbus  
 Telefon : 0355/543205

## 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.



### 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

### SEKIZ Spree/Neiße sucht Betroffene:

- SHG „Alleinerziehend“
- SHG „Depression u. Angst zw. 20J. – 40J.“
- SHG „Lip- / Lymphödem“

### Unsere Angebote:

- Beratung / Vermittlung Selbsthilfe-relevanter Anliegen
- Hilfe bei SHG-Gründung
- Organisatorische Unterstützung für SHG
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung der Selbsthilfe in regionalen Spektren
- Themenübergreifende Zusammenarbeit mit Fachkompetenzen auf gesundheitsbezogener Ebene



**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 EHRLICHSTE HILFE,  
 IST DIE HILFE ZUR SELBSTHILFE!  
 (A. Schöler)

**Kaltenborner Straße 96  
 03172 Guben  
 Telefon: (03561) 62 811 15  
 Telefax: (03561) 62 811 26  
 eMail: sekiz-spn@drk-niederlausitz.de**

Zuständigkeitsbereiche:  
 Region Guben  
 Region Forst

LAGS  
 Brandenburg Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft für  
 Selbsthilfelförderung Brandenburg e.V.



*Wir sind Dein Anker.*

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

- + Depressionen/Burn-Out
- + Schlaganfall
- + Angehörige von Menschen mit Demenz
- + Angehörige von Menschen mit Depressionen
- + 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](http://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](mailto:kiss@asf-brandenburg.de)  
 Internet: [www.selbsthilfe-spremberg.de](http://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)





**REKOSI – Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen ist die Selbsthilfekontaktstelle im südlichsten Zipfel Brandenburgs.**

Sie hat ihren Hauptsitz in Lauchhammer und ist für den gesamten Landkreis Oberspreewald-Lausitz zuständig. Neu in diesem Jahr ist die Erweiterung der Außenstelle Vetschau im Spreewald, durch die Einrichtung eines Büros mit drei Sprechtagen in der Woche und einer neuen Mitarbeiterin.



Bürgerhaus in Vetschau

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.



[www.selbsthilfe-osl.de](http://www.selbsthilfe-osl.de)



**Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)**

Alte Gartenstraße 24  
01979 Lauchhammer  
Telefon: 0 35 74 46 46 58  
[rekosi@kooperationsanstiftung.de](mailto:rekosi@kooperationsanstiftung.de)  
[www.kooperationsanstiftung.de](http://www.kooperationsanstiftung.de)

**Beratungszeiten: Lauchhammer**

Vereinshaus „DomiZiel“  
Alte Gartenstr. 24  
Montag und Mittwoch von 10 - 16 Uhr  
Dienstag von 14 - 19 Uhr  
und nach Vereinbarung!

**Vetschau /Spreewald**

Bürgerhaus  
August- Bebel- Str. 9  
Dienstag und Mittwoch von 14 - 17 Uhr  
und Donnerstag von 9 - 12 Uhr  
sowie nach Vereinbarung!

**Senftenberg**

ASB Begegnungsstätte  
Kormoranstr. 1  
jeden 3. Donnerstag von 10 - 12 Uhr  
und nach Vereinbarung!

**Optional auch Beratungen in Ortrand, Großräschen und Lübbenau möglich!**

**Ansprechpartnerin**

Manuela Krengel - Koordinatorin  
Tel.: 03574 464658  
[rekosi@kooperationsanstiftung.de](mailto:rekosi@kooperationsanstiftung.de)

**Ansprechpartnerin in Vetschau**

Jana Fußan- Mitarbeiterin  
Tel.: 035433 - 55 90 15  
[info@selbsthilfe-osl.de](mailto:info@selbsthilfe-osl.de)  
(Informationen speziell für den nördlichen Landkreis OSL)

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 Parkinson für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ für Menschen in der zweiten Lebenshälfte für den Raum Senftenberg, Schwarzheide und Umgebung

**Stoma-Treff Lauchhammer Gruppe für: Betroffene, Angehörige und Interessenten**

Die Anzahl der Stomaträger in Deutschland wird auf über 150000 geschätzt. Es kann schneller gehen, als man denkt: Plötzlich lautet die Diagnose Darmkrebs. Eine Erkrankung, die meist eine OP und nicht selten einen künstlichen Darmausgang (STOMA) nach sich zieht. Aber auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen können zum Anlegen eines Stomas führen. Viele Stomaträger haben dann Angst vor dem Leben mit einem Beutel auf dem Bauch. Es stellen sich Fragen und das Bedürfnis nach Antworten und Austausch mit Gleichbetroffenen über die Erkrankung selbst, sowie über Hilfs- und Informationsangebote. Noch immer ist das

Stoma in unserer Gesellschaft eine tabuierte Behinderung, über die man offen nicht gerne spricht.

Für uns Stomaträger ist deshalb der gemeinsame Erfahrungsaustausch sehr wichtig, denn das Leben mit einem Stoma zieht erhebliche Einschränkungen nach sich. Davon sind sowohl junge als auch ältere Menschen betroffen. Gemeinsam über Probleme sprechen und Fragen klären sind in der Gruppe wohlthuend.

Im Februar 2019 trafen sich zum 1. Mal eine kleine Gruppe von unterschiedlichen Stoma-TRÄGERN: Wir wollen noch mehr Betroffene für unsere Selbsthilfegruppe gewinnen. Nur der persönliche Kontakt, die Gespräche oder auch die gegenseitige Hilfestellung in Akutphasen können Kraft und Halt geben. Dabei ist egal, ob jemand ein Dickdarm, Dünn- darm oder Blasenstoma hat. Wir würde uns freuen, wenn Sie durch Ihre Teilnahme den gegenseitigen ERFahrungsaustausch bereichern und uns allen, die an der gleichen Erkrankung leiden, mithelfen, ihre eigene Situation zu bewältigen und zu meistern!

Der Besuch der Selbsthilfegruppe ist vertraulich und kostenfrei.

Karl-Heinz H. (Betroffener)

**Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag in Lauchhammer bei REKOSI in der Alten Gartenstr. 24 in Lauchhammer**

**Informationen erhalten Sie durch REKOSI – Selbsthilfekontaktstelle des Landkreis OSL: 03574 – 46 46 58**

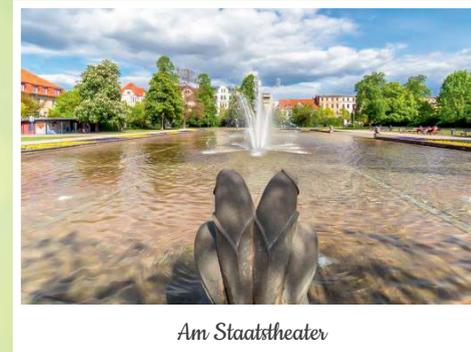


*Wo Sehnsuchtsziele  
nicht in der Ferne liegen!*

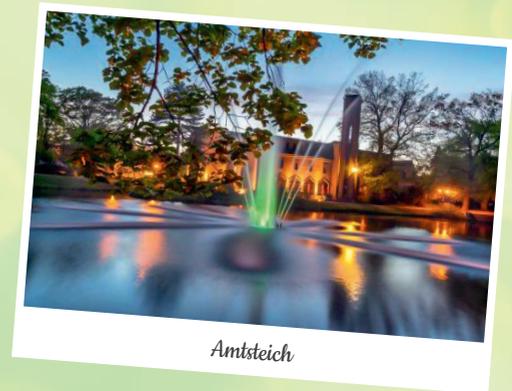
Cottbus und Umgebung



Morgens im Branitzer Park



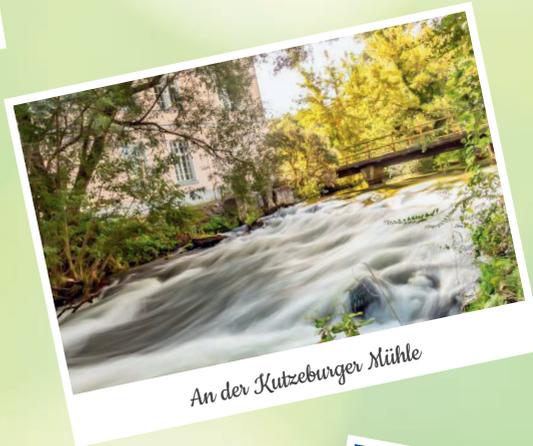
Am Staatstheater



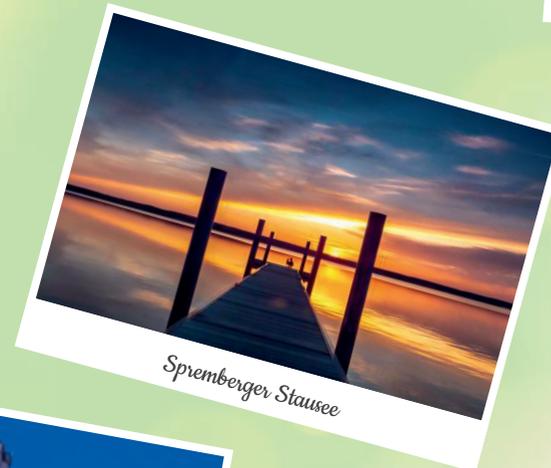
Amstiech



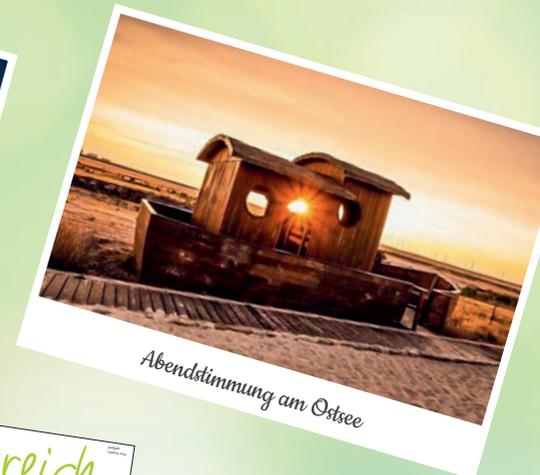
Blick zum Landgericht



An der Kutzburger Mühle



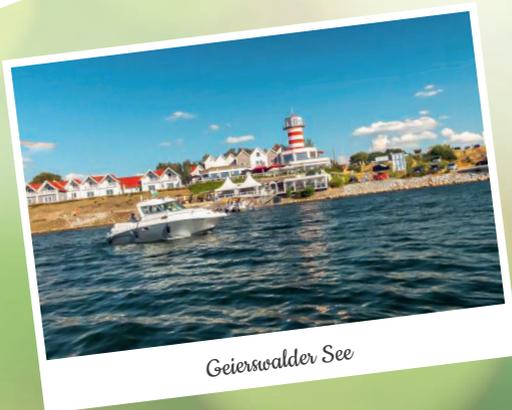
Spremlinger Stausee



Abendstimmung am Ostsee



Aussichtsturm Teichland



Geierswalder See

Herzlichen Dank  
an Rene Engel  
für die schönen  
Impressionen.



Mehr Tipps für den Urlaub vor der  
Haustür gibt es im Magazin Urlaubs-  
reich #Heimaturlauber2020 und auf  
Urlaubsreich.de

#Heimaturlauber2020



## Ich bin ein KREISMEISTER

Kleine Dinge können das Leben auf den Kopf stellen. Bei mir war es eine Zecke, ihr Biss und die Diagnose „Borreliose“ vor 20 Jahren. Die Suche nach Halt brachte mich trotz aller Skepsis zur Selbsthilfe. Ich war überrascht. Von wegen Stuhlkreis! Erlebnisse, Gespräche und Freundschaften sorgen seitdem für Kraft und Zuversicht.

**Konrad Winkler**  
Selbsthilfegruppe Borreliose Potsdam

*Wenn Sie möchten können Sie Ihre eigene Geschichte schreiben.*

[www.kreismeister-selbstgemacht.de](http://www.kreismeister-selbstgemacht.de)

## Keinen allein lassen – Konrads Weg zum Kreismeister

**Schmerzen in den Knien. So fing es an.** Die Ärzte: eine Überanstrengung! Ich glaubte Ihnen: Hausbau, Stress auf der Arbeit, nach der Wende eine neue Ausbildung. Der Schmerz wurde ein unsichtbares Familienmitglied.

**Einen Tag brach ich zusammen.** Die Diagnose der Ärztin: Borreliose. Ich fragte: Eine Zecke sollte die Ursache für meine ganzen Leidensjahre sein? Für die Schmerzen und später das Rheuma? Keine Tablette wirkte mehr. Mein Immunsystem kollabierte. Zu den Schmerzen kamen Depressionen. Es dauerte, bis ich realisierte: Du musst etwas tun!

**Über den Flyer fand ich eine Selbsthilfegruppe.** Eines wurde mir schon beim ersten Besuch klar: Hier bekommst du die besten Informationen. Hier halten Ärzte Vorträge, berichten über den Stand der Forschung. Endlich konnte ich mich mit Menschen austauschen und offen über die Probleme reden. Heute leite ich nicht nur eine Selbsthilfegruppe, sondern betreibe mit anderen ein Selbsthilfe-Radio. So hoffen wir, gute, fundierte und geprüfte Informationen an die Menschen zu bringen, die sich von den Medizinern allein gelassen fühlen.

Lesen Sie die ausführliche und weitere Geschichten unter: [www.kreismeister-selbstgemacht.de](http://www.kreismeister-selbstgemacht.de)

## Ödem-Erkrankungen im Griff Selbsthilfe bei Lip-, Lymph- und Phlebödemen

Bei einer Ödemerkrankung handelt es sich fast immer um eine chronisch progrediente Erkrankung, also mit Tendenz zur Verschlechterung. Betroffene brauchen lebenslange Therapien. Immer wieder stellen wir fest, dass bezüglich dieser Krankheiten noch ein erheblicher Informationsbedarf besteht.

Nicht ausreichende oder falsche Behandlung führt unweigerlich zum Fortschreiten der Erkrankung. Die Ursachen sind vielfältig. Genetische Veranlagung, Hormonelle Veränderungen, Operationen, Nahrungsmittel-Inhaltsstoffe uvm.

Unser Verein wurde im September 2015 mit der Maßgabe gegründet, betroffene Patienten informativ und hilfreich zur Seite zu stehen und ein Netzwerk zwischen Patienten, Leistungserbringern und Kostenträgern

zu schaffen. Weitere Ziele der Gruppe sind die Durchführung von Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen, Vorstellung von Therapien auf der Grundlage aktuell medizinischer und therapeutischer Erkenntnisse, Förderung und Entwicklung von Versorgungspfaden zur besseren Patientenversorgung sowie Information und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch.



© JUZO - Frauensache

**„Stammtisch“ – Erfahrungs- und Informationsaustausch**

07.07.2020 17.00 Uhr  
06.10.2020 17.00 Uhr  
Zimmermann Beratungspunkt  
Mittelstr. 2, Peitz  
Anmeldung ist nicht erforderlich

## Den inneren Schweinehund überlisten

Es gibt Schmerzen, die kaum zu ertragen sind. Du kannst weder Liegen noch Sitzen. Du kannst weder Stehen noch Laufen. Ein Bandscheibenvorfall und dazu auch noch Rheuma sind die Ursachen. Krankenhausaufenthalte mit Spritzen, Reha-Maßnahmen und Physiotherapie folgen. Der Arzt sagt dir: Schmerztherapie und vor allem Bewegung sind die wirksamsten Behandlungsmethoden. Operation kann nur die letzte Option sein.

Die vier Wochen Reha sind schnell vorbei. Und dann siegt nicht selten der innere Schweinehund. Gymnastik, Dehnübungen und Abstrampeln auf dem Hometrainer sind nun einmal mühsam. Der „innere Schweinehund“ ist schnell im Anmarsch.

Nur gut, dass es die Sportgruppe gibt. Jeden Mittwoch treffe ich mich mit zehn weiteren Frauen zum Sport. Unter Anleitung unserer besten Joga-Lehrerin wird intensiv und fachgerecht trainiert. Das ist anstrengend, doch es tut gut. Mit leichten Einschränkungen kann ich alle Übungen mitmachen. Alle Frauen in der Gruppe haben Probleme mit Rheuma, dem Rücken, den Gelenken, zumal wir nicht mehr die Jüngsten sind. Egal, ob Rentner oder noch im Berufsleben stehend: Die Gruppe tut gut. Nicht nur wegen der sportlichen Betätigung, sondern auch wegen der Plauderei davor und danach. Inzwischen schon Tradition haben gemeinsame Unternehmungen. Die tollen Weihnachtsfeiern bei unserer Gruppenleiterin zu Hause, das gemeinsame Essen nach dem Sport in einer gemütlichen „Kneipe“ oder Kulturerlebnisse wie jüngst im „Weißen Rössel“ im Cottbuser Staatstheater schmieden die Gruppe zusammen. Da vergisst man so manches „Zipperlein“, auch wenn man im

Theater mühsam bis in den zweiten Rang klettern muss. Das alles ist Hilfe zur Selbsthilfe, das könnt ihr glauben.

Ich gehe neben dem Sport am Donnerstag noch zur Aquagymnastik ins warme Wellenbad der Lagune. Wir Frauen und Männer der Aqua-Truppe sind auch ein lustiges Völkchen und immer füreinander da, helfen uns wenn nötig beim Einkaufen, organisieren Hol- und Bringendienste zum Sport, machen Krankenbesuche, feiern gemeinsam Geburtstag und Grillen auch mal gemeinsam.

Ich kann nur jedem empfehlen: Lasst euch von Schmerzen und Sorgen nicht unterkriegen, igelt euch nicht ein, denn geteilte Wehwehchen lassen sich in der Gemeinschaft besser ertragen. Außerdem macht gemeinsamer Sport Spaß. Demnächst fahren wir alle mit dem Bus ins Zittauer Gebirge. Wandern werden wir zwar nicht, sondern wir fahren mit einer historischen Eisenbahn durch die Gegend. Man muss es ja nicht übertreiben. Eins steht aber für mich fest: In der Gemeinschaft lässt sich der innere Schweinehund am besten zähmen.

Margitta Swat (66)



## 20 Jahre Selbsthilfegruppe Pulmonale Hypertonie Südbrandenburg

In Jahr 2001 haben wir uns mit 3 Patienten getroffen, um etwas mehr über den Lungenhochdruck zu erfahren. Schon bald konnten wir neuen Patienten Wege aufzeigen und Erfahrungen vermitteln. Mittlerweile sind wir 86 Patienten auch teilweise mit Sauerstoff und Gehhilfen. Die helfende Hand sitzt dann natürlich am eigenen Arm. Wie lange es dauert von dem Beginn der Beschwerden bis zu einer exakten Diagnose kann ein beschwerlicher Weg sein. Wer Beschwerden wie Luftnot beim Treppen steigen, bücken, wandern und anderen Aktivitäten hat und dann zeitig Wege aufgezeigt bekommt, der nimmt auch gern an unseren Treffen teil, weil nicht nur einen Erfahrungsaustausch gestalten, sondern auch von Ärzten neue Behandlungsmethoden erfahren, mit Ämtern in Kontakt treten und auch immer etwas für die Psyche

getan wird. Wichtig wäre es, wenn junge Betroffene keine Angst haben, die Krankheit zu akzeptieren und trotzdem ihr Leben versuchen selbst zu bestimmen. Dabei sollte man allen Stress vermeiden, keine Angst vor Rente oder Erwerbsunfähigkeit haben und sich mit Gymnastik, malen, singen usw. abzulernen. Eltern mit betroffenen Kindern sollten eine Ausschlussdiagnostik durchführen lassen, Kontakt zu uns aufnehmen, denn wir können über Spezialkliniken für Kinder informieren. Den Lungenhochdruck können auch COPD-, Sarkoidose-, Sklerodermie-, Mukoviszidose-, Lupus-, sowie auch Patienten mit Linksherzerkrankungen bekommen.

Und so werden wir weitermachen!  
Marie Holfeld

**Kennen Sie jemand, der unter diesen Symptomen leidet?**

**Helfen Sie ihm!**

Reichen Sie bitte diese Info weiter!

Oft haben die Patienten eine meh-jährige Odyssee von Arzt- und Klinikbesuchen hinter sich, bis die richtige Diagnose getroffen ist. Die Krankheit ist dann schon in einem fortgeschrittenen Stadium und die Chancen auf eine Symptomlinderung und Verbesserung der Lebensqualität eingeschränkt. Eine Heilung ist noch nicht möglich.

**Bitte diese Information lesen!**

Ödeme

Brustschmerzen

Ohnmacht

Mennot beim Treppensteigen und Laufen

Müdigkeit

Husten

Kurzatmigkeit

Herzrasen

blaue Lippen

Angst

**Pulmonale Hypertonie**

**Selbsthilfe Arzt**

**Selbsthilfegruppe Pulmonale Hypertonie**

Auskunft erhalten Sie bei

**Maria Holfeld**

Tel.: 0355 - 87 33 54

Fax: 0355 - 87 34 60

## 16 Jahre Selbsthilfegruppe – nicht nur ein Grund zum Feiern.

Die Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom Cottbus wurde am 8.7.2004 gegründet und kann in diesem Jahr auf ein 16-jähriges Bestehen zurückblicken. Schon damals erarbeiteten sich die Mitglieder der Gruppe einen anspruchsvollen Arbeitsplan. Das Wichtigste ist und bleibt der Erfahrungsaustausch und eine wirkungsvolle Therapie.

Informationen über den neuesten Stand der Medizin auf dem Gebiet RLS, neue Medikamente, Berichte über praktische Erkenntnisse von Ärzten und Patienten, Auswertung von Studien, Durchführung von Schulungen über Erste Hilfe bis zur Sicherheit in Haus oder Wohnung aber auch sportliche Treffen wie Qigong und Spielgolf gehören dazu. Kulturelle Veranstaltungen und Ausflüge bereicherten über all die Jahre unser Gruppenklima und den Zusammenhalt.

Die Mitglieder kommen gern zu den Treffen und engagieren sich bei der Vorbereitung ebenso wie der Durchführung. Neue RLS-Betroffene wie auch Angehörige oder Interessierte informierten sich. Oft kamen sie aus Verzweiflung, weil z. B. ihre Medikamente nicht oder nicht mehr wirkten. Wir kennen die Probleme und konnten helfen. Der Arztbesuch bleibt erforderlich, denn nur hier kann für den spezifischen Einzelfall die richtige Therapie festgelegt werden.

Ein Höhepunkt im Jahr 2019 war eine öffentliche Informationsveranstaltung, um mit anderen Betroffenen Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung auszutauschen. Die Arbeit der Selbsthilfe vorzustellen und ihr Interesse zum Mitmachen zu wecken. Hierfür war natürlich ein größerer Arbeitsaufwand erforderlich. Es musste ein langfristiges Projekt erstellt werden. In der

Vorbereitung gab es gute Unterstützungen. So erhielten wir z. B. Tipps und Hinweise von der REKIS Cottbus und von der DAK sollten wir finanzielle Unterstützung erhalten. Alles war gut vorbereitet. Nun konnte unserem Vorhaben nichts mehr im Wege stehen. Oder doch? Auf die Information an die Presse kam überhaupt keine Reaktion. Also blieb nur, alle Stellen abzuklappen und persönlich nachzuarbeiten. Inzwischen hatte die DAK, unbürokratisch und schnell, das beantragte Geld überwiesen.

Am 25.10.19 war es soweit. Viele Interessierte standen, zum Teil schon eine dreiviertel Stunde vor Veranstaltungsbeginn, vor der Tür im Carl-Thiem-Klinikum Cottbus. Vor uns saßen 100 Neugierige und im Saal war es mucksmäuschenstill.

Es wurden Möglichkeiten der Therapierung aufgezeigt, man wies auf Nebenwirkungen hin und berichtete über die wichtige Arbeit der Vereinigung sowie die Vorteile und Notwendigkeit der Selbsthilfe. Alle hörten interessiert zu und viele Fragen konnten in der Diskussion beantwortet werden. Es lag Informationsmaterial bereit und für das nächste Treffen der SHG gab es viel Interesse.

Ein schöner Erfolg, aber es war auch erschreckend festzustellen, wie viele Menschen vom RLS betroffen sind.



## Forum für seelische Gesundheit

### Wie gehe ich mit meinem inneren Schweinehund um?

(Besiegen, Belohnen, Lob, Aufschieben, Losgehen, Angst vor Enttäuschung, Essen, Krankheiten)

Lila Villa – 30.06.2020 – K. Moschner

### Sterbebegleitung und Trauerbegleitung – Wie können sie helfen?

(Teilnahme, Selbstschutz, Ratschläge, Sprüche, Glaubenssätze, Rituale)

Lila Villa – 18.08.2020 – A. Gehrke-Huy

### Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren?

(Selbstheilung, physische und psychische Stärkung, Natürlichkeit, praktisches Handeln)

Lila Villa – 08.09.2020 – H.-J. Hansow

### Die Kraft positiver Gedanken

(Ängste, Konflikte, Motivation)

CTK – 13.10.2020 – K. Moschner



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

**Veranstaltungsorte:** Lila Villa (Thiemstraße 55, Cottbus) oder 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: 03 55 54 32 05 oder [kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de).

## Weiterbildung

Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	Wie kann ich mich selbst besser organisieren	29.05.2020	A.Arndt
2	Nur Fledermäuse lassen sich hängen	05.06.2020	M.Schefuhs
3	Der Umgang mit Schuld und Scham	06.06.2020	F.Kislinger
4	Die andere Art zu Kommunizieren-Gewaltfreie Kommunikation	26.06.2020	H.-J.Hansow
5	Wie viele Sinne hat der Mensch?	09.09.2020	A.Gehrke-Huy
6	Themenfindung für 2021-Workshop	06.11.2020	H.-J.Hansow

Diese Projekte werden über die Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen gefördert. Die Weiterbildungen finden jeweils von 9.00–14.30 Uhr in der Lila Villa, Thiemstr. 55, 03050 Cottbus statt. **Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

## Ein Überblick wichtiger Institutionen

### BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG COTTBUS/CHÓŠEBUZ

Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Telefon: 03 55 612-2022

### 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: 0355 612-2510

### 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

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



### SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

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



### 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  
 S.4 REKIS Cottbus  
 S.5 SEKIZ Guben  
 S.6/7 KISS Spremberg  
 S.8/9 REKOSI OSL  
 S.10/11 Rene Engel  
 S.12 Thomas Richert  
 S.13 Julius Zorn GmbH  
 S.14 REKIS Cottbus  
 S.20 REKIS Cottbus

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