

JAHGANG **27**
2021/22

Echo



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



**SELBSTHILFE –
ANDERS ALS DU DENKST**



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

- Die Arbeit der Kontaktstelle Cottbus ist geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt
- Wir beraten Interessentinnen und Interessenten über die örtlichen Selbsthilfeangebote und die Angebote anderer professioneller Dienstleister.
- Wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen bei der Gründung einer Gruppe.
- Unsere Motivation ist es, Ihnen Unterstützung bei der Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.
- Besonders stolz sind wir auf die Verbesserung unserer Öffentlichkeitsarbeit. Die Gestaltung unserer Werbemittel ermöglicht es uns, besser auf die Belange der Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und damit Vorurteile abzubauen.
- Wir arbeiten an der stetigen Verbesserung unserer Angebote. Insbesondere unsere Weiterbildungsangebote werden für die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen ständig aktualisiert und angepasst.
- Unser Anspruch: - Alle Hilfesuchenden erhalten ein Unterstützungsangebot von uns.



UNSERE ANGEBOTE

- ◇ Monatliche Fachvorträge im Forum gegen Depression für alle Interessierte
- ◇ Organisation von Weiterbildungsveranstaltungen für die Akteure in den Selbsthilfegruppen
- ◇ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ◇ gemeinsamer Messestand bei der Gesundheitsmesse Cottbus
- ◇ Herausgabe der jährlichen Selbsthilfezeitung „Echo“
- ◇ Begleitung von neuen Gruppen in der Gründungsphase
- ◇ Unterstützung bei virtuellen Gruppentreffen

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



Das SEKIZ Spree/Neiße sucht Betroffene für folgende Themen in bestehenden Gruppen:

- „Depression“ (auch Angehörige; separat)
- „Ängste“
- „Sucht“ (auch Angehörige; separat)
- „Frauen nach Krebs“
- „Multiple Sklerose“
- „Blinde und Sehschwache“
- „Stoma“ (Menschen mit künstlichem Darmausgang)
- „Rheuma“

Für den Raum Guben und Forst (L.) in bestehende Gruppen, sowie Neugründungen bei Bedarf.

Für folgende Gruppen werden noch Teilnehmer gesucht, um eine Gruppe zu gründen:

- „Bipolare Störungen“
- „Posttraumatische Belastungsstörung“
- „Kinder von Eltern mit psychischen Störungen“ (nur Guben)
- „Alleinerziehende“
- „Eltern ohne Kinder“

Unsere Angebote:

- Beratung und Vermittlung von Interessenten
- Hilfestellung bei Gründung neuer Gruppen
- technische & organisatorische Unterstützung für bestehende Gruppen
- Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe

Kontakt- und Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage www.drk-niederlausitz.de unter „Angebote“ oder durch direkten, telefonischen oder Mail-Kontakt unter:

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. Selcher)

**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

Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V.



Selbsthilfe ist auch für junge Menschen da

Eine unerwartete Diagnose, ein plötzlicher Einschnitt in den Lebensalltag, psychische Probleme – es gibt viele Dinge um sich gerade in jungen Jahren einsam und hilflos zu fühlen. Gerade wenn man jung ist, wissen die Wenigsten was zu tun ist, wenn die Wunde tief sitzt. Oft stehen einem in einer solchen Situation Mediziner oder Psychologen mit fachlichem Rat zur Seite, doch sie werden die Situation immer aus einem anderen, übergeordneten Blickwinkel betrachten. Was jungen Betroffenen wirklich hilft? Zu wissen, dass sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht alleine sind. Das andere junge Menschen dieselben oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Und dass, sie einen Weg gefunden haben, damit umzugehen.

Unser Stammtisch der Jungen Selbsthilfe thematisiert genau diese Betroffenheiten. Ob es seelische Probleme sind, Zwänge oder Ängste, Sucht, eine chronische Erkrankung oder eine Essstörung, wir versuchen in einem offenen Austausch und in Gesprächen uns gegenseitig zu stärken. Wir, das sind Leute zwischen 18 und 38 Jahren, reden miteinander, erzählen von unseren eigenen Erfahrungen und Ängsten, geben uns gegenseitig Tipps und machen uns Mut für Veränderungen. In unserer Selbsthilfegruppe erfährst du Verständnis und Unterstützung. Dabei sitzen wir keineswegs in einem Stuhlkreis und bemitleiden uns alle selbst, sondern der Austausch hat eher etwas von einer Stammtisch-Atmosphäre: locker, frei und ungebunden. Jeder, der etwas erzählen oder seine Erfahrungen teilen möchte, kann dies tun. Auch wenn man mal nicht so gut drauf ist, nimmt einem das keiner übel. Ein fairer und respektvoller Umgang sind bei uns besonders wichtig.



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.

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)





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

Manchmal werden alle Dinge und Gedanken auf den Prüfstand gestellt. Auslöser dafür können plötzliche, schwierige Situationen oder auch Krankheiten sein. Nicht damit allein zu sein, ist ein gutes und beruhigendes Gefühl. Dieses kann man im Familien- und Freundeskreis erfahren oder eben auch alternativ in einer entsprechenden Selbsthilfegruppe. Menschen, welche sich dort organisieren, haben oftmals einen großen Erfahrungsschatz sammeln müssen. Diesen können sie an neue Mitglieder weitergeben, für die die Krankheit oder soziale Situation noch ganz neu und verwirrend erscheint.

Wie man eine Selbsthilfegruppe im Landkreis Oberspreewald- Lausitz findet, erfährt man bei REKOSI. Unsere Kontaktstelle wurde bereits im Jahr 1998 gegründet und bietet Informationen und Beratung kreisweit an. Der Hauptsitz befindet sich in Lauchhammer. Neu seit dem Jahr 2020 ist die Außenstelle in Vetschau im Spreewald sowie dezentrale Beratungszeiten in Senftenberg und optional in Großräschen, Ortrand und Lübbenau. REKOSI ist eng vernetzt mit den Nachbarkontaktstellen in Cottbus, im Elbe- Elster- und Spree- Neiße- Kreis. Wir arbeiten mit dem Klinikum Niederlausitz und dem sozial- psychiatrischen Dienst und der Suchtberatungsstelle des Landkreises OSL zusammen.

Selbsthilfe heißt:

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen	Vertrauen zu schenken & Vertrauen zu erfahren	Nicht mehr allein zu sein
Sich neues Wissen aneignen	Gehör zu finden	Neue Wege zu gehen
	...	



Wir bieten u.a. Unterstützung:

- bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe
- bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe
- bei der Gruppenarbeit
- und vielem mehr

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 035 74 46 46 58
rekosi@kooperationsanstiftung.de
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

Ansprechpartnerin in Vetschau

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

Folgende SHG suchen noch Mitglieder oder befinden sich im Aufbau:

- Tinnitus Lauchhammer und Umgebung
- Alleinerziehende Lauchhammer
- Stoma-Träger Lauchhammer und Umgebung
- Anonyme Alkoholiker Lauchhammer und Umgebung
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ in der zweiten Lebenshälfte Lauchhammer/ Senftenberg

Auch das ist Selbsthilfe!

Wir bringen Bewegung in die Selbsthilfe!



Auf dieser DVD finden Sie drei einfache Übungen für den Alltag oder Ihre Gruppenarbeit.

Ab sofort unter: info@selbsthilfe-osl.de gegen eine Schutzgebühr von 2,00 € erhältlich.

NEU!

REKOSI unterstützt bei virtuellen Gruppentreffen!

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns.

Platz für Ihre Notizen:

Weil Urlaub vor der Haustür so schön sein kann ...



#Entspannungsreich

Entdecken Sie die abwechslungsreichen Seiten der Lausitz!

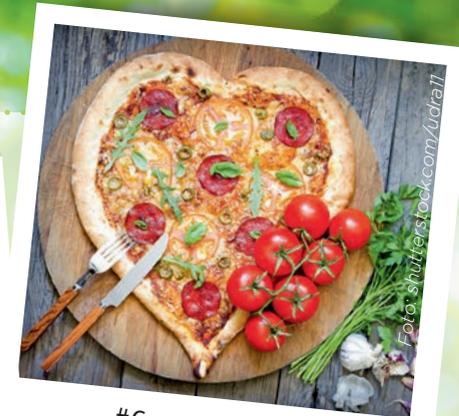
Ausflugs- und Geniebertipps für Cottbus, den Spreewald und die Lausitz finden Sie auf Urlaubsreich.de – das Ausflugsportal der Lausitz.



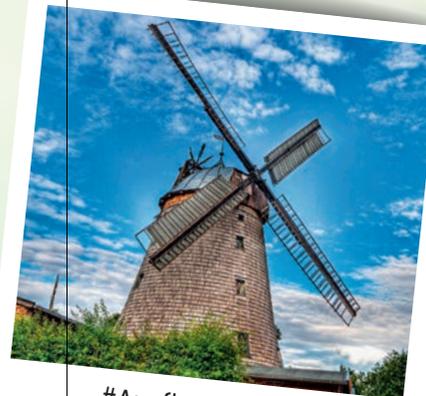
#Erlebnisreich



#Abwechslungsreich



#Genussreich



#Ausflugsreich



#Kultureich

Urlaubsreich.de
Das Ausflugsportal der Lausitz

Fotos: shutterstock.com/100Y Design, Peter Becker, Andy Troppa und Spreewelten GmbH



Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Die Selbsthilfekontaktstelle (SHK) Elbe-Elster wurde im Februar 2021 neu gegründet und befindet sich in der Trägerschaft des Vereins „LebensWert“ e.V. Ziel der SHK ist die Unterstützung, Beratung und Begleitung von Menschen zur organisierten Selbsthilfe in einer Selbsthilfegruppe (SHG) im gesamten Landkreis Elbe-Elster. Unser Hauptstandort befindet sich in Finsterwalde, außerdem sind wir in unseren Außenstellen Elsterwerda und Herzberg erreichbar.

Unsere Angebote:

- Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Hilfe bei der Suche einer entsprechenden SHG
- Unterstützung bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen
- Begleitung von SHG-LeiterInnen
- Vermittlung von Räumlichkeiten für SHG mit Unterstützung bereits bestehender Kooperationspartner
- Unterstützung bei der Beantragung und Abrechnung von Fördermitteln
- Vernetzung von SHG untereinander
- Vermittlung von Referenten, Therapeuten und Fach- und Ärzten gruppenspezifisch aber auch gruppenübergreifend
- Organisation von Fortbildungen und Informationsveranstaltungen
- Organisatorische und fachliche Unterstützung zur Gestaltung der Gruppenarbeit aber auch bei auftretenden Fragen und Problemen
- Öffentlichkeitsarbeit

Ansprechpartner:

Thomas Porsche
E-Mail: lebenswert.
th-porsche@t-online.de
Tel.: 0173/3689795



Träger:

LebensWert e.V.
Geschäftsstelle Finsterwalde,
Schlossstr. 6a, 03238 Finsterwalde
E-Mail: lebenswert.ev@t-online.de
Internet: www.lebenswert-ev.de
Telefon: 03531 701514
Fax: 03531 7190333

Sie erreichen uns in:

Finsterwalde, Alexanderplatz 6:
jeden Donnerstag 13.00 – 16.00 Uhr
Elsterwerda, Hauptstr. 12 / Nebengebäude:
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 13.00 – 16.00 Uhr
Herzberg, Ludwig- Jahn- Str. 24:
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 13.00 – 16.00 Uhr

Außerhalb der festen Sprechzeiten an unseren drei Standorten ist auch eine mobile Beratung nach Absprache möglich.



Ich bin ein KREISMEISTER

Ich glaubte immer, alles schaffen zu können. Als die Arbeitsüberlastung zu groß wurde, habe ich nicht Stopp gesagt. Eines Tages wachte ich in der Notaufnahme auf. Als der Arzt von einer Depression sprach, wollte ich es nicht wahrhaben. Erst in der Selbsthilfe lernte ich, mein eigenes Ich wiederzufinden.

Steffen Bennewitz

Selbsthilfegruppe depressive Störungen Frankfurt/Oder



Wir sind KREISMEISTER

VON WEGEN STUHLKREIS!
Selbsthilfe ist viel mehr als du denkst. Folge guten Beispielen. Werde selbst dein Kreismeister.

Kreismeister-Erfolgsgeschichten unter:
www.kreismeister-selbstgemacht.de

Wenn Sie möchten können Sie Ihre eigene Geschichte schreiben.

www.kreismeister-selbstgemacht.de

Allein ging nichts mehr - Steffens Weg zum Kreismeister

Die Wende? Meine Frau und ich haben sie gemeistert. Arbeitslos war ich nie. Krank auch nicht. Ich war Koch. Wir kochten 300 Portionen am Tag. Es war eine gute Arbeit. Ich war ein glücklicher Mensch. Dann wurden Leute entlassen. Irgendwann waren wir nur noch zu zweit. Und immer noch denkst du: Alles ist zu schaffen! Eines Tages fiel ich ohnmächtig um.

Die Diagnose: Schwere Depression. Ich dachte: Was erzählt diese Ärztin? Ich dachte: In ein paar Tagen bist wieder fit. Aus den Tagen wurden Wochen, aus den Wochen Monate,

aus den Monaten ein halbes Jahr. Als ich an Selbstmord dachte, begriff ich: Allein schaffst du's nicht mehr zurück ins Leben.

Nach der Reha empfohlen mir die Ärzte eine Selbsthilfegruppe. Ich ging mit Angst. Würde ich hier in einem „Club der Lebensmüden“ landen? Ich ging hin. Schwierte ein halbes Jahr. Heute habe ich Freunde dort. Wir alle haben dasselbe erlebt. Wir verstehen uns. Auch ohne Worte. Wir treffen uns. Wir leben wieder. Heute engagiere ich mich selbst als einer der Sprecher unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit depressiven Störungen.

Lesen Sie die ausführliche und weitere Geschichten unter: www.kreismeister-selbstgemacht.de

25 Jahre Selbsthilfe Sarkoidose in Corona-Zeiten

Unsere Selbsthilfegruppe gründete sich im Jahr 1995 mit Hilfe der Deutschen Sarkoidose Vereinigung. Sarkoidose, auch Morbus Boeck genannt, ist eine Systemerkrankung, welche sehr spät erkannt wird. Bei dieser Erkrankung kommt es zur Bildung von Granulomen (mikroskopisch kleinen Bindegewebsknötchen), welche sich überall im Körper bilden und dann zu Organfunktionsstörungen führen. Wir haben uns der Selbsthilfe verschrieben um unsere Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen auszutauschen, Fachvorträge anzuhören, unsere Lebensfreude zu erhalten und durch den Austausch mit anderen Betroffenen Mut zur Bewältigung der Krankheit zu geben. Im Jahr 2020 freuten wir uns auf unser 25-jähriges Bestehen, doch dann kam Corona und es wurde still. Keiner dachte, dass dieses Virus so hartnäckig sein würde. Das Telefon stand nicht still. Es waren viele Fragen offen, wie wir uns verhalten sollen, wie es weiter gehen soll und wann wir das normale Leben wieder genießen können. Betroffene, die im Arbeitsprozess stehen, aber auch Betroffene die unserer Selbsthilfegruppe nicht angehören, fragten um Rat, da sie sich vollkommen allein gelassen fühlten. Die Behörden hatten selber noch nicht den Überblick und das me-

dizinische Personal kam an seine Grenzen. Durch Telefon- und E-Mailkontakte haben wir uns immer wieder gegenseitig gestärkt und Mut gemacht. Informationen für unsere Gruppenmitglieder erfragten wir bei der REKIS Cottbus, bekannten Ärzten und beim Gesundheitsamt. Dann hatte Corona auch unsere Gruppe im Griff. Es gab Betroffene mit Corona aber auch mit anderen Krankheiten. Wir als Gruppe fühlten uns total machtlos. Wir konnten nur nachfragen und hoffen, dass die Ärzte es schaffen die Patienten zu stabilisieren, denn ein persönlicher Kontakt war nicht möglich. Es war zu merken, dass die Menschen immer ratloser und stiller wurden. Am Telefon hört sich alles so nüchtern an. Durch die Corona Vorschriften wurde es auch im Sommer nicht besser, denn unsere Gruppenmitglieder kommen aus verschiedenen Landkreisen und eine geeignete Begegnungsstätte ließ sich dadurch nicht finden. Wir geben die Hoffnung nicht auf, sonst wären wir keine Selbsthilfegruppe und versuchen uns, nun schon im 2. Jahr, gegenseitig Halt zu geben, Mut zu machen und uns zu stärken.

Anna-Luise Kleemann



Ich wünsche dir, dass du heute schon die Sonne spürst, die hinter deinen Sorgen aufgehen wird. Anna-Luise Kleemann



Morgen wird sie wieder leuchten und dich wärmen und alle dunklen Tage und Stunden vergessen machen. Gerd Borrack

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

„Man kann den Wind nicht verbieten, aber man kann Windmühlen bauen.“ Dieses holländische Sprichwort kam mir in den Sinn, als ich an die letzten eineinhalb Jahre zurückdachte. Einen heftigen Sturm hat jeden in unserer Gruppe erwischt durch die Krebserkrankung und ihre so unterschiedlichen Folgen. Jeder versucht seine Mühle zu bauen.

Auch durch Corona blies uns als Gruppe ab März 2020 ein heftiger Wind entgegen, da unser Treffen in einem Seniorenheim nicht mehr möglich war und dies nicht nur für kurze Zeit. Hinzu kam, dass die Leitung der Gruppe nicht stabil war und m.E. bis heute nicht so ganz klar ist, wie -mit wem-wo-wann es weitergeht.

Also eine Menge Gegenwind und manche Pläne wurden vom (Corona) Winde verweht. Windmühlen konnten wir aber auch bauen. Da ist die WhatsApp Gruppe, für die sich ein Administrator fand und durch die sich einige untereinander verbunden haben. Darin gab und gibt es interessanten und auch launigen Austausch. Leider haben nicht alle ein Handy oder können Whats-App nicht aktivieren, aber mancher weiß auch gar nicht, dass diese Mühle gebaut wurde, da Kontaktdaten fehlen.

Eine weitere Mühle waren die Treffen vor Weihnachten und jetzt vielleicht auch nach Ostern an der Lila Villa. Draußen bei Glühwein, Tee, Plätzchen und Feuerschale gab es eine echt gemütliche Stimmung. Danke für diese Möglichkeit.

Zweimal haben wir uns per Videomeeting getroffen. Die „Rekis“ half uns, diese Mühle zu bauen und es dreht sich unsere 5 Erfahrungsfügel. Meine Skepsis und Unkenntnis hinsichtlich Online-Meetings konnte ich überwinden und bin jetzt froh dazugelernt zu haben.

Kennengelernt habe ich das Museum der Stadt Cottbus, da wir uns dort als Gruppe zweimal treffen konnten und die Begegnungsstätte „Herbstlaub“, in der wir demnächst hoffentlich zusammenkommen können.

Kurzum, eineinhalb Jahre mit viel Gegenwind -und während ich dieses aufschreibe, treibt der Corona Sturm schon die 3. Welle vor sich her. In der Gruppe konnten wir erfahren, wie es ist, selber erkrankt zu sein. Die Impfprobleme wurden angesprochen wie auch das Thema Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel als wirksame Heilmittel.

Ich kann mir vorstellen, dass uns der Gesprächsstoff auch weiterhin nicht ausgehen wird, zumal geplant ist, auch Referenten zu interessierenden Themen einzuladen. Mal sehen, wie das klappt und ob sich auch Mitglieder unserer Gruppe „Prostatakrebs“ wieder melden, die wir unterwegs in der letzten Zeit leider „verloren“ haben. Auch neu betroffene Männer sind gern gesehen. Die „REKIS“ halten wir immer auf dem Laufenden über unsere Termine und Kontakte. Jeder kann dort Informationen einholen. Nachdem ich soviel über Wind und Mühlen geschrieben habe, bekomme ich Lust auf ein Treffen an der Spreewehrmühle oder Koselmühle oder.... Vielleicht gelingt uns das ja noch in diesem Jahr. Es ist noch nicht einmal die Hälfte um.

Michael Fütting



Die Geschichten finden Sie unter: <https://www.selbsthilfe-cottbus.de/projekte/>

Sie kennen die Elster-Leos nicht?

Dann dürfen wir uns kurz vorstellen: Wir sind eine Selbsthilfe-Gruppe für alle Sorgen, Probleme und kniffligen Stolpersteine rund um das Lip- und/oder Lymphödem. Unser Hauptanliegen ist es, unser Krankheitsbild näher zu beleuchten, Angst zu nehmen und alle Sorgen und Nöte im Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen zu besprechen. Und weil gemeinsam alles einfach leichter fällt, treffen wir uns 1 x im Monat um einander zuzuhören, Tipps und Tricks im Umgang mit unserem Handicap auszutauschen und sich aufzufangen, wenn es uns einmal nicht so gut geht. Damit aber unsere „Diagnose“ nicht unser gesamtes Leben vereinnahmt und bestimmt, treffen wir uns außerdem auch zu Ausflügen, Diskussionen, Fachreferaten oder einfach nur zum „Ratschen“ bei einem Tässchen Kaffee. **Gemeinsam sind wir stark!**



Vor der Fachklinik für Lymphologie in Zechlin

SHG Elster-Leos,
Goethestraße 33,
04924 Bad Liebenwerda
Telefon: 0177 / 7888844



Erste Kontaktaufnahme und Anmeldung sind möglich unter: infotranssternchen@gmail.com oder rekosi@kooperationsanstiftung.de

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 zeitnah der zwanglose Informationsaustausch stattfindet. Zusätzlich sind immer am letzten Freitag im Monat auch persönliche Treffen der Gruppenmitglieder geplant, wo wir uns in lockerer Atmosphäre austauschen.

Forum für seelische Gesundheit

Halt in unsicheren Zeiten

Zoom-Meeting – 23.03.2021 –
Anja Gehrke-Huy

Von der Einsamkeit zur Lebensfreude

Zoom-Meeting – 04.05.2021 –
Katrin Moschner

Die Daten, die ich rief

Zoom-Meeting – 11.05.2021 –
Katharina Nocun

Gibt es eigentlich Selbstheilungskräfte

Lila Villa – 08.06.2021 –
Hans-Jürgen Hansow

Umgang mit Stress und stressverursachenden Situationen

Lila Villa – 07.09.2021 – Katrin Moschner

Atem holen...statt Alltagslast

Lila Villa – 09.11.2021 – Anja Gehrke-Huy



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

Veranstaltungsort:
Lila Villa (Thiemstraße 55, Cottbus)

Die Eigenbeteiligung pro Seminar beträgt 2,00 EUR.

Zoom-Meetings sind kostenfrei.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus
Telefon: 03 55 54 32 05 oder kontakt@selbsthilfe-cottbus.de.

Weiterbildung

Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	Sich wohlfühlen im eigenen Körperzu Hause	28.05.2021	Anja Gehrke-Huy
2	Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen	04.06.2021	Susann Troppa
3	Auftanken statt Ausbrennen – Die Kunst für sich selbst zu sorgen	03.09.2021	Katrin Moschner
4	Zeit zu leben – seien Sie gut zu sich selbst	01.10.2021	Astrid Arndt
5	Wie Denken meine Gesundheit beeinflusst	29.10.2021	Hans-Jürgen 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. Der Teilnahmebeitrag pro Seminar beträgt 5,00 € für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, der Beitrag für Gäste beträgt 10,00 €. **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: 03 55 612-2510

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

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



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, FINSTERWALDE, GUBEN, 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: Rene Engel
Rückseite: REKIS Cottbus

FOTOS

S.2 Privat
S.3 Foto Goethe
S.4 REKIS Cottbus
S.6/7 KISS Spremberg
S.8/9 REKOSI OSL
S.12 SHK Elbe-Elster
S.13 Thomas Richert
S.14 SHG Sarkoidose
S.15 SHG Prostata
S.16 REKOSI OSL

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