

JAHRGANG **29**
2023/24

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

- Unsere Motivation ist es, Ihnen Unterstützung bei der Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.
- 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.
- Die Arbeit der Kontaktstelle Cottbus ist geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt
- Wir, die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle sehen uns als Wegweiser für die Selbsthilfe in der Region.
- Aktuelle Vorträge ergänzen unser Angebot. Diese finden Sie auf Seite 14 in diesem Heft.
- Mit unseren Mutmachergeschichten möchten wir dazu beitragen Vorurteile gegenüber der Selbsthilfe abzubauen – diese finden Sie unter: www.kreismeister-selbstgemacht.de.
- **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



Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

Allergie – Migräne – Sucht – Depressionen – Mobbing – Krebs – Schlaganfall – Belastung durch Pflege. Diese oder andere Krankheiten und Themen können Sie versuchen, alleine zu lösen und zu verarbeiten. Sie können sich aber auch einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neu gründen. Selbsthilfe heißt für uns, in schwierigen Lebenssituationen nicht nur auf die Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein, sondern mit eigenen Kräften die Dinge zu verändern. Gemeinsam in einer Gruppe ähnlich Betroffener oder Interessierter können neue Erfahrungen gemacht, sich ausgetauscht, das Selbstvertrauen und die Alltagskompetenzen gestärkt werden.

Selbsthilfe – das ist Engagement in eigener Sache. Das ist der Wunsch, Erfahrungen und damit verbundenes Wissen auszutauschen. Verständnis zu finden, bei denen, die auch aus Erfahrung sprechen. Die eigene Isolation zu durchbrechen.

Ob klassischer Gesprächskreis oder Bewegungsgruppe, so unterschiedlich die Themen und Ansätze sind, in ihrer Wirkung sind sie gleich.

Selbsthilfe macht Mut, bietet Gemeinsamkeit, schafft Selbstvertrauen, gibt Unterstützung.

Bei Fragen und Interesse rund um das Thema Selbsthilfe nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf.

SEKIZ – Dein Selbsthilfebüro (SPN Nord)

Ansprechpartnerin
 Elke Garzke – Sozialarbeiterin (B.A.)
 Kaltenborner Straße 96, 03172 Guben
 Telefon 03561 6281115
sekiz-sp@drk-niederlausitz.de
 Träger: Deutsches Rotes Kreuz NL e.V.

Beratungszeiten:
 Mo 9 – 12 Uhr, Di 14 – 18 Uhr, Do 9 – 12 Uhr,
 sowie nach Vereinbarung
 Außensprechstunde:
 jeden 1. Donnerstag 10 – 13 Uhr,
 sowie nach Vereinbarung
 Otto-Nagel-Straße 4a, 03149 Forst (Lausitz)

Deutsches Rotes Kreuz

SEKIZ
Dein Selbsthilfebüro

Keiner sieht wie es Dir wirklich geht?

Keiner hört Dir aufmerksam zu?

Keiner spricht Dir Mut zu?

Zeit für neue Erfahrungen!
Selbsthilfe - Das sozialste Netzwerk

Tel.: 03561 - 62 81 115
sekiz-sp@drk-niederlausitz.de
Kaltenborner Str. 96 03172 Guben



Neues aus der Selbsthilfekontaktstelle KiSS in Spremberg

Die Gründung der Selbsthilfekontaktstelle in Spremberg ist in das Jahr 1992 zurückzuführen. Frau Brigitte Huth nahm die damaligen Strukturen an und gründete zahlreiche Selbsthilfegruppen im Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V.. Seit Ende 2012 hat Frau Anne Wartenberg die Arbeit im Bereich Selbsthilfe übernommen. Wir informierten zuletzt über das 30-jährige Jubiläum der Kontaktstelle und feierten gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Spree-Neiße dieses Ereignis. In diesen 10 Jahren entstanden die Homepage, ein eigenes Logo und diverse Publikationen. Zahlreiche Öffentlichkeitsveranstaltungen, Sommerfeste, Treffen, Kooperationen und Filmfeste wurden organisiert. Die ein oder andere Aktion wurde so zum festen Bestandteil des Jahresplans und ist für die Selbsthilfegruppen nicht mehr wegzudenken. Auf unserer Postkarte ist zu lesen „Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an“. Diesen Mut hat Anne Wartenberg angenommen

und möchte sich neuen Aufgaben im Verein widmen. Dabei hat sie für sich beschlossen die Arbeit in der Selbsthilfekontaktstelle größtenteils niederzulegen und diese an Frau Carolin Dostal zu übergeben. In den letzten Jahren arbeiteten die beiden Frauen bereits eng zusammen und setzten verschiedenste Projekte im Selbsthilfebereich gemeinsam um. „Es ist für mich wie ein lachendes und ein weinendes Auge, welches mich auf die Zeit zurückblicken lässt. Ich habe im Bereich der Selbsthilfearbeit wirklich tolle Menschen kennengelernt. Menschen, die sich mit viel Engagement und Hingabe Anderen annahmen.



staltungen, Sommerfeste, Treffen, Kooperationen und Filmfeste wurden organisiert. Die ein oder andere Aktion wurde so zum festen Bestandteil des Jahresplans und ist für die Selbsthilfegruppen nicht mehr wegzudenken. Auf unserer Postkarte ist zu lesen „Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an“. Diesen Mut hat Anne Wartenberg angenommen

Menschen, die es schwer getroffen hat. Ich bewundere diese Menschen für ihre Stärke. Mein Dank gilt diesen Selbsthilfeaktiven für die schöne Zusammenarbeit und unseren Kooperationspartnern für ihre Unterstützung.“ Die Übergabe der Arbeit erfolgte bereits und Frau Carolin Dostal freut sich bereits die tolle Zusammenarbeit fortzuführen

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, der Turmapotheke und den Krankenkassen in Spremberg zusammen.

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

Sprechzeiten

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

Ansprechpartnerin

Carolin Dostal
(Sozialarbeiterin B.A.)



Carolin Dostal
(Leiterin KiSS)





25 Jahre REKOSI – 25 Jahre organisierte Selbsthilfe im Landkreis OSL



Selbsthilfe- und Gesundheitstag

13. September 2023, 14 – 18 Uhr
Vereinshaus „DomiZiel“

Alte Gartenstr. 24, 01979 Lauchhammer

WIR LADEN EIN!

Begehen Sie gemeinsam mit uns das 25-jährige Jubiläum der REKOSI. Lassen Sie uns feiern und informieren Sie sich zum Thema Selbsthilfe auf dem gleichfalls stattfindenden Selbsthilfe- und Gesundheitstag.

Im Jahr 1998 wurde der Grundstein für die erste Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis OSL gesetzt. Damals noch unter dem Dach der Fraueninitiative „Gleich und Berechtigt“ e.V. startete sie mit fünf Selbsthilfe- und fünf Interessengruppen. Im Laufe der Jahre nahmen nicht nur die Anzahl der Gruppen sondern auch die Angebote der REKOSI zu. Zum jetzigen Zeitpunkt organisieren sich ca. 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen, von A wie Adipositas bis T wie Trauer unter dem Dach der REKOSI. In 25 Jahren wuchs gleichfalls die Anzahl der Kooperationspartner, wie Kliniken und Arztpraxen oder Apotheken und medizinische Facheinrichtungen.

Auf dieser Entwicklung soll der Fokus liegen. Gleichzeitig soll der Selbsthilfe an diesem Tag ein Gesicht gegeben werden.

Wenn auch REKOSI Geburtstag hat, so wäre ihre Arbeit weniger erfolgreich, ohne die aktiven Gruppen. Hier einmal Danke sagen und Selbsthilfegruppen, die gleichfalls ein Jubiläum in diesem Jahr begehen würdevoll ehren.

Mit dem Blick in die Zukunft schauen, was ist wichtig, um Betroffene und ihre Angehörigen bei der Suche oder Gründung einer Selbsthilfegruppe, zu unterstützen. Die Zeiten haben sich geändert, die Herangehensweisen haben sich geändert. Selbsthilfe ist moderner, ist auch digital geworden.

Neben einer Anzahl von Info-Ständen teilnehmender Selbsthilfegruppen zu ihrem Krankheitsbild wird es auch einige Vorträge zu Selbsthilfe relevanten Themen geben. Aktionen, wie Bogenschießen und die „Kleine Sinnesschule“ werden das Rahmenprogramm attraktiver gestalten.

Eröffnet wird dieser Tag durch einen kleinen Festakt. Zu diesem werden die wichtigsten Unterstützer und Partner der Selbsthilfekontaktstelle eingeladen, ein kleines Grußwort zu halten. Abgerundet wird der Tag durch einen gehörlosen Zauberkünstler, der zeigen soll, dass auch Menschen mit Handicap ihren Weg finden können. Und wer es bis dahin noch nicht erfahren konnte, kann sich selbst davon überzeugen, dass Barrieren meist nur im Kopf existieren. Das beweisen uns Mitglieder des Kinder- und Jugendzirkus „Harlekids“ mit einem kleinen Programm.

Durch bestehende Kooperationspartner werden kostenlose Hörtest, Blutdruck- Messungen und ähnliche kleine Test den Besuchern angeboten.

Wer nicht aktiv mitmachen möchte oder kann, der kann viel schauen oder hören. Neben der Wanderausstellung der LAGS Brandenburg e.V. „Kreismeister selbst gemacht“ wird der gesamte Nutzungsbereich der KooperationsAnstiftung (Träger der REKOSI) durch viele Infostände von Selbsthilfegruppen aus der Region ergänzt.



Vorträge zu verschiedenen gesundheitlichen Themen geben der Veranstaltung fachlichen Input – weitere Infos: www.selbsthilfe-osl.de

Wir suchen zur Gründung bzw. Verstärkung von Selbsthilfegruppen Betroffene oder Angehörige

- SHG Parkinson Vetschau
- SHG Frauen nach Krebs Lübbenau
- SHG Multiple Sklerose Lübbenau
- SHG Schwerhörige Vetschau
- Rolli- Gruppe Lauchhammer
- Gesprächskreis für Menschen mit Behinderung Lauchhammer und Umgebung
- SHG Diabetes Großräschen

Das sind die Leistungen der REKOSI:

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

NEU!

REKOSI unterstützt bei virtuellen Gruppentreffen!
Rufen Sie an oder schreiben Sie uns.



Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Hauptsitz
Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 03574 464658
rekosi@kooperationsanstiftung.de

Beratungszeiten: Lauchhammer

Vereinshaus „DomiZiel“
Alte Gartenstraße 24
Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr
Donnerstag 14 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung!

Vetschau/Spreewald

Bürgerhaus
August-Bebel-Straße 9
Dienstag und Mittwoch 14 – 17 Uhr
Donnerstag 9 – 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung!

Senftenberg

Begegnungsstätte „Seebrise“,
Volkssolidarität
Seeadlerstraße 2a
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
Telefon: 035433 559015
info@selbsthilfe-osl.de
(Informationen speziell für den nördlichen Landkreis OSL)

Die Lausitz wartet auf Dich!

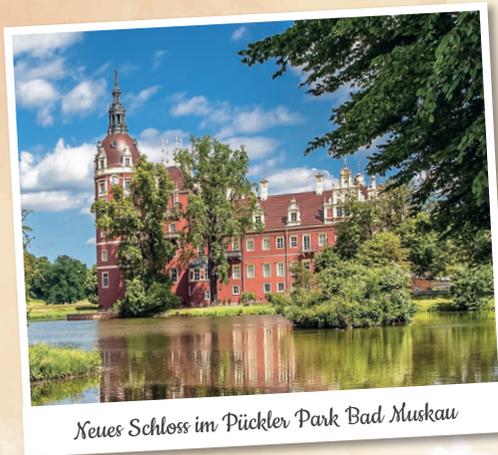
Entdecke einzigartige Kultur- und Naturlandschaften direkt vor Deiner Haustür...

Einzigtartige Naturkleinode, Schlösser mit internationaler Strahlkraft, von Menschen geformte Landschaften, Siedlungsgebiet der Sorben/Wenden mit eigener Sprache, Brauchtum und Kultur – in der Lausitz vereinen sich kontrastreiche Kultur- und Naturlandschaften.

Mit dem weitverzweigten Wasserwegenetz im UNESCO-Biosphärenreservat Spreewald; bunten Seen als Zeitzeugen von Eiszeit, Bergbau- und Industriegeschichte im UNESCO-Global Geopark Muskauer Faltenbogen/Łuk Mużakowa; eines der größten Teichgebiete Deutschlands im UNESCO-Biosphärenreservat Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft sowie ein Meisterwerk der Landschaftsgestaltung in der UNESCO-Welterbestätte Pückler Muskauer Park/Park Mużakowski ist die Lausitz dabei sogar so besonders, dass sie über einmalige Dichte an Landschaften mit UNESCO-Status verfügt.

Komm vorbei und lass Dich von der einzigartigen Vielfalt überraschen!

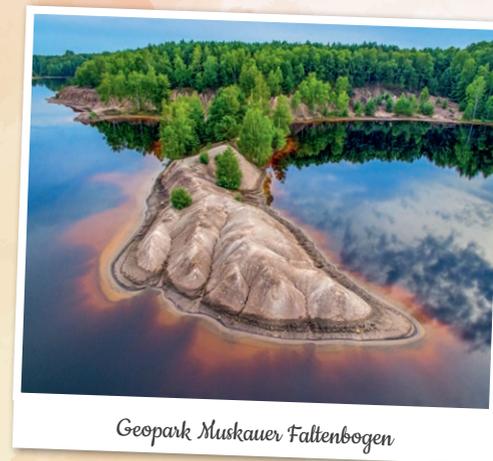
- www.spreewald-biosphaerenreservat.de
- www.biosphaerenreservat-oberlausitz.de
- www.muskauer-park.de
- www.muskauer-faltenbogen.de
- www.domowina.de



Neues Schloss im Pückler Park Bad Muskau



Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft



Geopark Muskauer Faltenbogen



Biosphärenreservat Spreewald



Tanz der Jugend



Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Im Jahr 2023 richtet die Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster ihren Fokus besonders auf das Thema „Neugründung von Selbsthilfegruppen“. Im letzten und Anfang dieses Jahres, bekamen wir viele Anfragen von interessierten Bürger*Innen, die eine Selbsthilfegruppe entsprechend ihres Krankheitsbildes suchten. Leider konnten wir viele dieser Anfragen nicht vermitteln, da eine Selbsthilfegruppe mit dem gewünschten Krankheitsbild fehlte. Das wollen wir ändern.

Folgende Selbsthilfegruppen befinden sich in der Gründungsphase und suchen noch Teilnehmer*Innen:

- Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Stark“ – Leben mit Multipler Sklerose im Raum Bad Liebenwerda (Betroffene)
- Selbsthilfegruppe „Clean“ – Multiple Süchte (BTM, Alkohol, Drogen, Schmerzmittel-Betroffene)
- Selbsthilfegruppe „Autismus“ im Raum Finsterwalde (Angehörige)
- Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ – Umgang mit Trauer, Depression und Angst (Betroffene)

Für die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen entsprechend der folgenden Krankheitsbilder werden ebenfalls noch Mitstreiter*Innen gesucht:

- Thema Depression im Raum Herzberg und im Raum Finsterwalde
- Thema Long Covid, Post Covid

- Thema Knie, Gelenke, Wirbelsäule
- Thema Angehörige von Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Thema Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen
- Thema Tinnitus
- Thema Schizophrenie und Psychose
- Thema Fibromyalgie
- Thema chronische Schmerzen/Schmerzsyndrom
- Unsere im letzten Jahr gegründete Selbsthilfegruppe „Kreative Friedenszone (eine SHG für psychisch Erkrankte)“ hat wieder freie Plätze und sucht noch weitere Mitglieder!

Haben wir ihr Interesse für den Eintritt in eine Selbsthilfegruppe geweckt, oder möchten Sie selber eine Selbsthilfegruppe gründen, dann kontaktieren Sie uns – **wir freuen uns auf Sie!**



Kerstin Radecker 0174 7298099
 Thomas Porsche 0162 8686786
 kontakt@selbsthilfe-ee.de
 www.selbsthilfe-ee.de

„Mit Rückenwind durch wilde Zeiten“ Selbsthilfetag im CTK Cottbus am 20.04.2023



Unter diesem Motto fand der diesjährige Selbsthilfetag am 20.04.2023 im CTK Cottbus statt.

Der Cottbuser OB Tobias Schick eröffnete den Tag mit dem Appell „Sie sind nicht allein- Es gibt Menschen, die können Ihnen helfen“ und würdigte damit das Engagement und das umfangreiche Angebot der Selbsthilfe in Cottbus.



Dr. Brodermann, Geschäftsführer des CTK Cottbus hob in seinem Grußwort ebenfalls die Bedeutung der Selbsthilfe für Patientinnen und Patienten hervor. Er dankte an dieser Stelle ausdrücklich den vielen Ehrenamtlichen, die in den Selbsthilfegruppen aktiv sind.

Danach wurde es feierlich- im Rahmen der Veranstaltung wurde der aktuelle Kooperationsvertrag durch den Geschäftsführer des CTK, Dr. Götz Brodermann und Angelika



Koal, Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus, unterzeichnet.

Im Laufe des Nachmittags präsentierten sich mehrere Selbsthilfegruppen und gaben Einblick in ihre umfänglichen Tätigkeiten. Interessante Fachvorträge zum Thema Behandlung von Multipler Sklerose von Herrn Prof. Dressel und die Vorstellung des Zentrums für seltene und ungeklärte Erkrankungen durch Herrn Dr. Schwabe, sorgten für gespannte Zuhörer.

Begeistert waren die Teilnehmer von dem Vortrag „Mit Rückenwind durch wilde Zeiten- Stärkung positiver mentaler Energie“ von Frau Prof. Michaela Brohm-Badry, Professorin am Lehrstuhl für positive Psychologie an der Universität Trier. Ihre humorvolle und interessante Vortragsweise sorgte für viel Zustimmung und Beifall.

Der Selbsthilfetag wurde unterstützt durch die Knappschaft Bahn-See, das CTK Cottbus und die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

www.selbsthilfe-cottbus.de

Telefon 0355 543205
 kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Fotografarin: Christiane Weiland



Forum für seelische Gesundheit

Wie stärke ich meine Widerstandskraft?

04.04.2022 – Katrin Moschner

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung- Worauf muss ich achten?

02.05.2023 – Andrea Blau

Keine Zeit zum Altern

06.06.2023 – Peter Escher

Gestärkt aus Krisen herauswachsen

05.09.2023 – Anja Gehrke-Huy

Selbstwert erkennen- Gefühle und Strukturen besser verstehen können

10.10.2023 – Hans-Jürgen Hansow

Loslassen- Wie kann ich mich von Gedanken befreien, die mein Wohlbefinden beeinflussen?

05.12.2023 – 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.

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	Die andere Art zu kommunizieren- gewaltfreie Kommunikation	31.03.2023	Astrid Arndt
2	Ich habe keine Zeit- Umgang mit Grenzen und Überforderung	05.05.2023	Hans- Jürgen Hansow
3	Individuelle Ressourcen in schwer(st) en Lebenssituationen - Handlungsimpulse der Wirksamkeit	02.06.2023	Anja Gehrke-Huy
4	Krisen- damit umgehen und daraus lernen	08.09.2023	Anja Gehrke-Huy
5	Resilienz- wie stärke ich meine Fähigkeit Krisen besser zu bewältigen?	06.10.2023	Katrin Moschner

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.**

Selbsthilfe im Wandel der Zeit

Die Selbsthilfe ist seit langem Bestandteil des Gesundheitssystems in unserer Gesellschaft. Und so wie sich alles im Wandel der Zeit verändert...verändert sich auch die Selbsthilfe.

Ich saß in einem Erfahrungsaustausch der Gruppensprecher der REKIS in Cottbus und hörte einem Mann zu, der sich verabschiedete und bekannt gab, dass sich seine Gruppe nach sehr vielen Jahren auflöst. Er sagte, dass es keinen Nachwuchs gibt und er keinen Nachfolger findet. Besonders betonte er, dass keine neuen Mitglieder mehr zu den Gruppentreffen kommen, weil ja alles im Internet steht. Auch andere Gruppensprecher berichteten von diesem Phänomen. Ich fragte mich, ob das wirklich so ist und es in Zukunft immer weniger Selbsthilfegruppen geben wird. Der Gedanke über diese Zukunft stimmte mich sehr nachdenklich.

Vor 20 Jahren kam ich das erste Mal mit Selbsthilfe in Kontakt. In dieser Zeit hat sich vieles verändert... ganz besonders durch die Digitalisierung, den medizinischen und technischen Fortschritt. Ganz am Anfang kamen wir in der Gruppe nur an neues Wissen über Behandlungsmöglichkeiten durch aktuelle Fachbücher und Zeitschriften. Auch Informationen zu Ärzten, Therapeuten, Kliniken und Reha Einrichtungen waren nur sehr wenig im Internet zu finden.

Hauptbestandteil der Gruppengespräche waren und sind der Erfahrungsaustausch über genau diese Dinge. Das ist der Kern jeder Selbsthilfegruppe. Und genau dieser hat sich in den ganzen Jahren nicht verändert. Das persönliche Gespräch unter Gleichbetroffenen. Durch den Austausch entsteht auch ein nicht zu unterschätzender Effekt. Betroffene kommen aus der passiven Rolle des Erkrankten in eine aktive Rolle der Selbstfürsorge... sich selbst zu helfen.

Die Inhalte in den Gruppengesprächen haben sich auch durch die Veränderungen der Behandlungsmöglichkeiten geändert. Durch die Forschung ist es auf einmal möglich, vorher als unheilbar geltende Erkrankungen zu behandeln oder sogar zu heilen. So hat sich z.B. die SHG Hepatitis C umbenennen können, zur SHG Lebererkrankungen. Die Erkrankung ist mittlerweile heilbar, aber die bereits eingetretenen Folgen bleiben.

Durch neue Erkrankungen, wie Long Covid entstehen auch neue Selbsthilfegruppen. Auch gesellschaftliche Veränderungen spiegeln sich in der Selbsthilfe. So ist das Thema Einsamkeit zu einem sehr großen Thema geworden. Daraus entstand das Angebot „Café der Begegnung“, welches einmal im Monat stattfindet.

Ein positiver Effekt der Corona Pandemie war die Notwendigkeit, digitale Angebote zu nutzen, um in Kontakt zu bleiben. Selbsthilfegruppen trafen sich online. Was vielleicht am Anfang zu einigen Schwierigkeiten geführt hat, aber auch dies wurde mit der Zeit einfacher. So ist es jetzt in einigen Gruppen normal, dass sich ein Gruppenmitglied online dazu schaltet und so auch an der Gruppe teilnehmen kann.

Weiterhin nutzen einige Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, dass Ärztevorträge online verfolgt werden können.

So denke ich rückblickend, dass sich alles in der Selbsthilfe verändert, wenn man es mit etwas Abstand betrachtet. Es gibt Gruppen, die sich auflösen, Gruppen welche sich im Inhalt verändern und Gruppen die neu entstehen. **Aber Eins ändert sich nicht. Das sind die Menschen mit ihren Erfahrungen, die diese Gruppen beleben, mitgestalten und vor allem verändern.** Ricarda Brandl





AMBULANTE KREBSBERATUNGSSTELLE
IM CARL-THIEM-KLINIKUM COTTBUS

DIAGNOSE KREBS – WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Die Diagnose einer Krebserkrankung stellt einen tiefen Einschnitt im Leben eines jeden Betroffenen, aber auch seines gesamten sozialen Umfeldes dar.

Da die Erkrankung viele Fragen aufwirft, möchten wir Krebspatient*innen und ihren Zugehörigen zur Seite stehen und medizinische, psychologische und soziale Beratung anbieten. Das Leben mit Krebs kostet viel Kraft. Wir wollen sie dabei nicht allein lassen und sie während des gesamten Krankheitsverlaufes begleiten. Ratsuchende können kurzfristig und ohne bürokratischen Aufwand einmalig oder mehrfach Beratung in Anspruch nehmen – je nach Wunsch telefonisch oder persönlich. Sie können mit ihrem Partner/ihrer Partnerin oder mit der gesamten Familie zu uns kommen. Auch die Teilnahme an Gruppensitzungen ist möglich.

Unsere Beratungsangebote sind vertraulich, kostenlos und unabhängig. Die Verbesserung der psychosozialen Situation von Krebspatient*innen und ihren Zugehörigen gehört zu unseren wichtigsten Aufgaben

WIR BIETEN:

- Psychoonkologische Unterstützung
- Informationen zur Krankheit Krebs (Prävention, Therapie, Nachsorge)
- Beratung in sozialen und sozialrechtlichen Fragen, Unterstützung bei finanziellen Problemen
- Angebote zum Thema Beruf und Krebs
- Krisenintervention
- Trauerbegleitung
- Gruppenangebote
- Vermittlung von sonstigen Hilfsangeboten (Selbsthilfe-gruppen, Hospizdienst)

KONTAKT:

Ambulante Krebsberatungsstelle am CTK
Thiemstraße 1.11, 03048 Cottbus
Haus 7 (Haupteingang)
Telefon: 0355 46 1995, Fax: 0355 46 3093
Mail: krebsberatungsstelle@CTK

UNSERE BERATUNGSZEITEN SIND:

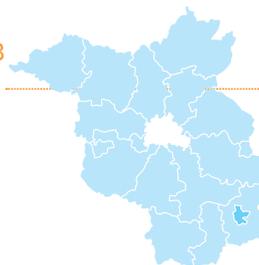
Mo, Mi, Do 08:00 – 16:00 Uhr
Dienstag 08:00 – 18:00 Uhr
Freitag 08:00 – 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Die Beratung erfolgt telefonisch oder persönlich.
In jedem Fall ist eine vorherige Terminvereinbarung erforderlich.



Carl-Thiem-Klinikum Cottbus
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER CHARITÉ

Der Gesundheits-Campus

CB



Pflegestützpunkt Cottbus
Informationen aus einer Hand

Pflegestützpunkte sind trägerunabhängige und neutrale Beratungsstellen. Ratsuchende Personen erhalten im Pflegestützpunkt Informationen zu pflegerischen und sozialen Leistungen – umfassend und kostenfrei.

Wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, entstehen häufig viele Fragen: Wie kann die Pflege abgesichert werden? Wer kommt für die Kosten auf? An wen kann ich mich als pflegende Person wenden, wenn ich Rat und Hilfe benötige? Oder: Welche Unterstützungsmöglichkeiten können pflegebedürftige Menschen vor Ort erhalten? Und: Kann ich in Vertretung meines Angehörigen für ihn handeln? Dies sind Fragen, die jeden, unabhängig vom Alter, betreffen können. Das Ziel soll es sein, Pflege so lange wie möglich im häuslichen Umfeld zu realisieren und die pflegenden Angehörigen in Ihrer wichtigen Aufgabe zu begleiten, zu unterstützen und zu entlasten. Ein multiprofessionelles Team von Pflegeberaterinnen und Sozialberaterinnen berät alle ratsuchenden Bürger und Bürgerinnen bereits seit über zehn Jahren diese und ähnliche Sachverhalte im Pflegestützpunkt Cottbus als zentrale Anlaufstelle. In individuellen Beratungsgesprächen sollen die Bedarfe in Bezug auf Pflegeleistungen ermittelt und mit anderen Leistungen aufeinander abgestimmt werden.

Auch für Fragen zu den Themen Demenz sowie altersgerechtes Wohnen im häuslichen Umfeld, Wohnungsumbau o.ä. ist der Pflegestützpunkt in Cottbus die richtige Ansprechstelle.

Neben dem Beratungsangebot des Pflegestützpunktes wird im Rahmen von vier Themennachmittagen im Jahr zu verschiedenen Themen kostenfrei informiert.

Folgende Themen sind für das Jahr 2023, immer mittwochs ab 15 Uhr, eingeplant:

- **07.06.2023**
Aktionstag Mobilität und Sicherheit im Alter mit der Verkehrswacht
- **30.08.2023**
Was kann ich tun, um meine Wohnung für das Alter fit zu machen?
- **13.12.2023**
Damals war's – Unsere Stadt im „Rückspiegel“ im Stadtmuseum

Anmeldungen für diese Veranstaltungen sind erforderlich unter:

Telefon 0355 6122512 oder per E-Mail cottbus@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de



Angebot
Beratungen zu pflegerischen, medizinischen und sozialen Leistungen - umfassend und kostenfrei

Beratungszeiten

Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 18.00 Uhr

Montag bis Freitag und nach Vereinbarung

Telefon

Pflegeberatung:	0355/ 612-2510 oder -2511
Demenzberatung:	0355/ 612-2512
Wohnberatung:	0355/ 612-2513
Sozialberatung:	0355/ 612-2514

Adresse
Pflegestützpunkt Cottbus
Am Turm 14 – 2. Etage
03046 Cottbus

Pflegestützpunkt - Umfassende Hilfe und Beratung

Ein Überblick wichtiger Institutionen

BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG COTTBUS/CHÓŠEBUZ

Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 0355 612-2022

GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E.V.

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

MACHT LOS E.V.

Lipezker Straße 48, 03048 Cottbus
Tel. 0355 5832-0, Fax 0355 5832-11, E-Mail kontakt@machtlos-cottbus.de

MALTESER HILFSDIENST E.V.

Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 58420

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: 0355 612-3215

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50

Soziales
Thiemstraße 37, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 612-4800

SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E.V.

Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 29023080

SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Seniorenbüro
Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 0355 612-2989

Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

A	Freizeitgruppe 40 – 50
ADS/ADHS	Freizeitgruppe 55+
Adiposiv	Freizeitgruppe 60+
Alkohol	Freundschaftsgruppe
Altersdemenz	Frühchen – Das Frühchen e.V.
Alzheimer	I
AMD Altersbedingte	ILCO
Makuladegeneration	K
Amputierte	Kinder psychisch
Angehörige psychisch	kranker Eltern
Kranker	Kinderlähmung
Angehörigengruppe	Krebs
Demenzerkrankter	Krebsselbsthilfe Cottbus
Angst – Depression	L
Arthrose	Leben mit Epilepsie
Asthma	Lebererkrankung
Atemwegserkrankte	Long Covid
Augenerkrankungen	M
Autismus	Mehrlingsgeburten
Autistisches Kind	Menschen mit psychischen
B	Behinderungen
Bandscheibe	Morbus Bechterew
Bipolar Cottbus	Morbus Crohn
Blinde und Sehschwache	Mobbing
C	Mukoviszidose
COPD	Multiple Sklerose (MS)
D	N
Depression	Niere
Deutsche Fibromyalgie	O
Vereinigung (DFV)	Osteoporose
Diabetes	P
Diabetes Eltern-Kind/ Teeni Cottbus	Parkinson
Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus	Pflegende Angehörige
E	Prostatakrebs
Endometriose	Pulmonale Hypertonie
Elterngruppe Autistisches Kind	R
Elternkreis 46+1	Restless Legs Syndrom
Eltern von Sternkindern	Rheumatische Erkrankungen
F	S
Fibromyalgie	Sarkoidose
Frauen nach Krebs	Schlaganfall
	Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
	Schwerhörige

Skoliose
Stalking
Sucht
Suchtgefährdete
T
Tinnitus
Trauerbegleitung nach Partnerverlust
Trauerbewältigung
Trennung-Scheidung- Neubeginn
U
Unerfüllter Kinderwunsch
V
Verlassene Eltern



SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

- Chronische Schmerzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Männergesprächsrunde
- Myasthenie
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Zuckerabhängigkeit



Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Träger: Räume für Frauen e. V.

Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

Wenn es regnet, schau dich nach einem Regenbogen um.

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 Ricarda Brandl · S. 2 Stadt Cottbus · S. 3 Christiane Weiland · S. 4 REKIS Christiane Weiland · S. 5 Sekiz Guben
S. 6 – 7 KISS Spremberg · S. 8 – 9 REKOSI OSL · S. 10 – 11
Clemens Schkoda, Hagen Meischner, Biosphärenreservat
Spreewald, Stiftung Muskau, Geopark Muskauer Faltenbogen
S. 12 SHK Elbe-Elster · S. 13 Christiane Weiland · S. 15
REKIS Cottbus · Rückseite: Rene Engel

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