

JAHRGANG **30**
2024/25

Echo



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



**SELBSTHILFE –
ANDERS ALS DU DENKST**



Es ist gut Teil eines Ganzen zu sein

Gegenseitige Unterstützung, offener Austausch, Hoffnung und auch Erfahrungswissen bieten die Selbsthilfegruppen für viele Menschen in der Region. Betroffene helfen sich gegenseitig, geben sich Halt in schwierigen Lebenslagen und haben damit eine Strahlkraft weit über ihre Gruppen hinaus. Sie sind eine Stütze für viele Menschen und vermitteln Zuversicht. Der offene Austausch tut gut. Gemeinsames Verständnis füreinander macht das Wesen der Selbsthilfegruppen aus.

Bestandteil der Patienteninformation eines Krankenhauses. Auch Fachvorträge von medizinischem Personal in den Selbsthilfegruppen ergänzen die Informationen.

Die bestehende langjährige Kooperation ermöglicht die Begleitung und Unterstützung der Arbeit der Selbsthilfegruppen auf medizinisch qualitativ hohem Niveau. Insbesondere betrifft dies die Auseinandersetzung und Bearbeitung bzw. Verarbeitung von körperlichen und seelischen Erkrankungen, Lebenskrisen und Beziehungsproblemen. Das Krankenhaus arbeitet zusätzlich mit ehrenamtlichen HelferInnen eng zusammen.

Wir verstehen uns als selbsthilfefreundliches Krankenhaus und bedanken uns für den Einsatz der Menschen für die Menschen, welche von Krankheit oder Schicksalsschlägen betroffen sind!

Platz für Ihre Notizen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir möchten Ihnen mit diesem Echo Hilfestellungen und Anregungen geben. Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, etwas für sich selbst zu tun.

Sollten Sie sich in einer schwierigen Situation befinden, oder gerade mit einer Krankheitsdiagnose konfrontiert worden sein, möchten wir Sie ermuntern, einmal eine entsprechende Selbsthilfegruppe zu besuchen. Wir erleben immer wieder, wie hilfreich das gegenseitige Verständnis und der Austausch untereinander ist. Die eigenen Geschicke in die Hand nehmen, das zeichnet die Selbsthilfe aus.

In den Selbsthilfegruppen kommen auch immer wieder Experten zu Wort. So war im Februar 2024 Frau Dr. Herwig in unserer Schlaganfallgruppe zu Gast. Sie ist Oberärztin der Stroke Unit im CTK, (der Station für Schlaganfallbetroffene). Sie beantwortete geduldig alle Fragen der Gruppenmitglieder. Wo hat man sonst die Möglichkeit so intensive Arztgespräche zu führen.

Doch Selbsthilfe ist weitaus mehr. Die Selbsthilfegruppen bringen ihre Themen in die Öffentlichkeit. Viele Mitglieder erzählen ihre Geschichte und die Bewältigungsmöglichkeiten auf der Webseite www.kreismeister-selbstgemacht.de

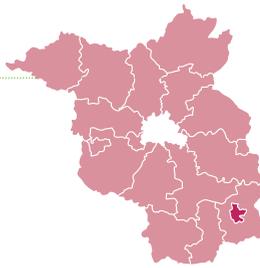
Schauen Sie doch einfach einmal rein. Die Selbsthilfe in Cottbus ist vielfältig. Zu vielen Themen treffen sich die Gruppen regelmäßig. Dazu brauchen wir ehrenamtliche Gruppensprecherinnen oder -sprecher, die das Gruppenleben organisieren. Wir als Selbsthilfekontaktstelle unterstützen diese mit Weiterbildungen und Beratungsangeboten. Außerdem greifen wir Themen auf, die gerade aktuell sind. Diese Angebote finden Sie auf unserer Webseite www.selbsthilfe-cottbus.de Am 10.04.2024 weilte die Glücksforscherin und Neurowissenschaftlerin Frau Professor Michaela Brohm-Badry bei uns in Cottbus. Die Professorin für positive Psychologie der Universität in Trier brachte uns Neues aus der Glücksforschung nahe – eine hoffnungsvolle Perspektive gegen die aktuellen Krisen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 13.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse. Bleiben oder werden Sie gesund.

Koordinatorin der REKIS Cottbus
Telefon: 0355 543205

Platz für Ihre Notizen:

.....
.....
.....
.....
.....



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.**



Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – Rekis Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 543205
Telefax: 0355 4865647

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

Sprechzeiten

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

Ansprechpartnerinnen

Angelika Koal und Silvia Rengert



7 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

1 – VERSTÄNDNIS

Du triffst andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und kannst offen über deine täglichen Herausforderungen reden. Hier musst du nicht funktionieren und kannst ganz du selbst sein.

2 – EIGENINITIATIVE

Der Schritt in die Gruppe ist ein Zeichen von Stärke. Es bedeutet, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv mit seinen Problemen oder Krankheiten auseinander zu setzen.

3 – GEMEINSCHAFT

Du bist nicht allein, sondern Teil einer Gemeinschaft. Du triffst Menschen, die Gleiches durchmachen oder schon durchgemacht haben und profitierst vom Wissen der Anderen.

4 – NEUE FÄHIGKEITEN

Im geschützten Rahmen der Gruppe kannst

du neue Methoden üben, um Schwierigkeiten des Alltags zu bewältigen und vielleicht entdecken, welche Fähigkeiten in dir stecken.

5 – GANZ EINFACH

Selbsthilfe funktioniert ganz ohne Papierkram. Die regelmäßigen Treffen werden von Mitgliedern eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Du bestimmst selbst, was du einbringst.

Kein Mensch kann das beim Anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat.

Hermann Hesse

6 – UNTERSTÜTZUNG

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, kann eine sinnvolle Unterstützung einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung sein, diese jedoch nicht ersetzen.

7 – VERTRAULICHKEIT

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer du von dir erzählst, bleibt in der Gruppe.

SELBSTHILFE IM LANDKREIS SPREE-NEISSE:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Spremberg des Albert-Schweitzer-Kinderhörer und Familienwerkes Brandenburg e.V.

Bergstraße 18, 03130 Spremberg
Telefon 03563 3488528
kiss@asf-brandenburg.de
www.asf-brandenburg.de
www.selbsthilfe-spremberg.de



SEKIZ – Dein Selbsthilfebüro DRK Kreisverband Niederlausitz e.V.

Kaltenborner Straße 96
03172 Guben
Telefon 03561 6281115
sekiz-sp@drk-niederlausitz.de
www.drk-niederlausitz.de





Unsere Veranstaltungen 2024

MAI

- 31.05.24, 17.00 Uhr
„Entspannung im Grünen“
 Entspannungskurs mit Anke Göb
 Handtuch, Decke und Kissen mitbringen
 Treffpunkt: Stadtpark Spremberg
 am Brunnen
 Anmeldung über KiSS

- 20.09.24, 14.00 bis ca. 19.00 Uhr
Seelenbalance: Abstraktes Gestalten mit der Reserviertechnik
 angeleitet durch Ute Grunert
 DRK Begegnungszentrum Guben
 Otto-Nuschke-Straße 24
 Teilnahmebeitrag 2 € pro Person
 Anmeldung über SEKIZ

JUNI

- 07.06.24, 13.00 bis 18.00 Uhr
Markt der seelischen Gesundheit
 Vivantes Klinikum Am Urban
 Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin-Kreuzbg.
 Anmeldung über SEKIZ

- 21.09.24, 15.00 Uhr
Team KiSS beim Spremberger Herbstlauf, weitere Infos folgen
 Treffpunkt: Bootshaus Spremberg
 Am Weißen Wehr 1
 Anmeldung über KiSS

OKTOBER

- 12.06.24, 16.00 Uhr
„Infonachmittag für Pflegende Angehörige“
 mit dem Pflegestützpunkt Spree-Neiße
 Bergstraße 18/Selbsthilfekontaktstelle
 KiSS Spremberg
 Anmeldung über KiSS

- 10.10.24, 17.00 Uhr
Woche der seelischen Gesundheit „Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm“ – Vom Leben mit Hochsensibilität
 Bibliothek Forst, Lindenstraße 10 – 12
 Telefon 03562 989-380
 Anmeldung über SEKIZ

AUGUST

- 23.08.24
„KiSS-Kino mit Herz“ bei den Spremberger Filmnächten – Eintritt frei für Selbsthilfegruppen; Weitere Infos folgen.
 Freilichtbühne Spremberg
 Anmeldung über KiSS

- 11.10.24, 16.00 Uhr
Märchen als Mittel zur Angstbewältigung
 Eine Erzählreise mit sanften Körperübungen, Meditation, Atemführung, Gongklängen und gedanklichem Austausch.
 Bibliothek Guben, Gasstraße 6
 Telefon 03561 68712300
 Anmeldung über SEKIZ

SEPTEMBER

- 17.09.24, 14.30 Uhr
„SelbsthilfeCafé“ im Garten der Selbsthilfekontaktstelle Spremberg mit Selbsthilfeaktivitäten in gemütlicher Atmosphäre in den Austausch kommen
 Bergstraße 18/Selbsthilfekontaktstelle
 KiSS Spremberg
 Kosten: 2 € pro Person
 Anmeldung über KiSS

- 16.10.24, 14.00 Uhr
„Selbsterfahrung im Dunkelraum“ – das „Sehen“ mit Händen, Nase und Ohren erleben
 Treffpunkt: Haupteingang des Behindertenwerkes Spremberg, Wiesenweg 58
 Anmeldung über KiSS

NOVEMBER

- 04.11.24
„Wertschätzung und Kritik in Selbsthilfe-gruppen“
 Tagesseminar für Gruppensprecher/Vertreter mit Götz Liefert
 Bergstraße 18/Selbsthilfekontaktstelle
 KiSS Spremberg
 Anmeldung über KiSS
- 06.11.24, 16.30 Uhr
„Schlüssersalze – Kraft und Wirkung“
 Vortrag durch die Stadtapotheke Spremberg
 Haus der Vereine/Seminarraum/
 Alexander-Puschkin-Platz 1b
 Spremberg
 Anmeldung über KiSS

- 15.11.24, 17.00 Uhr
Kino zum Tag der Toleranz
 freier Eintritt für Selbsthilfegruppen
 Bibliothek Guben
 Anmeldung über SEKIZ

- 15.11.24
„Kino zum Tag der Toleranz“
 freier Eintritt für Selbsthilfegruppen
 Spreekino Spremberg
 Anmeldung über KiSS

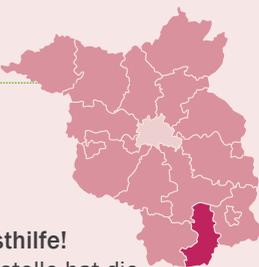
- 26.11.24, 15.00 Uhr
„Zeit zu Leben – Seien Sie gut zu sich“
 Seminar zur Selbststärkung mit Astrid Arndt
 Bergstraße 18/Selbsthilfekontaktstelle
 KiSS Spremberg
 Anmeldung über KiSS

- **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KiSS Spremberg des Albert-Schweitzer-Familienwerkes Brandenburg e.V.**
 Gartenstraße 9 (Gruppenräume)
 Bergstraße 18 (Büro)
 03130 Spremberg
 Telefon 03563 3488528
 kiss@asf-brandenburg.de
 www.selbsthilfe-spremberg.de


 Carolin Dostal
 (Leiterin KiSS)

- **SEKIZ – Dein Selbsthilfebüro DRK Kreisverband Niederlausitz e.V.**
 Kaltenborner Straße 96
 03172 Guben
 Telefon 03561 6281115
 sekiz-spn@drk-niederlausitz.de
 www.drk-niederlausitz.de


 Elke-Garzke
 (Leiterin SEKIZ)



Neues aus der Selbsthilfekontaktstelle REKOSI in Oberspreewald Lausitz

Bereits seit 25 Jahren gibt es im Landkreis OSL in Lauchhammer eine Anlaufstelle für Menschen, die sich gern zum Austausch mit anderen Menschen treffen möchten, um gemeinsam als Selbsthilfegruppe oder Interessengruppe ihr Leben positiv verändern möchten. Manchmal schafft man es eben nicht allein und dann ist es gut, wenn da noch einer ist, dem es genauso geht.

Sich Hilfe suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eher eines der Stärke. Denn in unserem Land gibt es unzählige Hilfsangebote, Beratungsstellen oder Einrichtungen, die sich mit bestimmten Themen beschäftigen. Aber welche ist nun die „Richtige“?

Hinter REKOSI steht ein umfangreiches Netzwerk an Kooperationspartnern aus den verschiedensten Bereichen. REKOSI arbeitet eng mit dem Sana-Klinikum Niederlausitz, dem Gesundheitsamt OSL, dem Sozialpsychiatrischen Dienst, der Suchtberatung, dem Pflegestützpunkt OSL, dem Betreuerverein und vielen mehr zusammen. In einem persönlichen Gespräch kann nach entsprechenden Hilfsangeboten gesucht werden.



Sommer-Workshop 2023

Aber auch das ist Selbsthilfe!

Jede Selbsthilfekontaktstelle hat die Möglichkeit, über eine Krankenkassenindividuelle Förderung eigene Projekte auf den Weg zu bringen. In diesem Jahr hat sich REKOSI für das Thema Achtsamkeit entschieden. Daher finden viele kleine und größere Angebote zu diesem Thema statt.

„WALDBADEN – achtsam dem Wald begegnen und mit allen Sinnen erleben“

Ein Projekt im Wandel der Jahreszeiten. Durch Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit den Wald genießen.

Schwerpunktthemen bilden hierbei:

- **Ernährung** – gemeinsam essen, Grundlagen basischer Ernährung, Säure-Basen-Haushalt
- **Bewegung** – Grundlagen Qi Gong, Wanderung durch den Lausitzer Wald
- **Achtsamkeit** – was kann der Wald mir geben, was brauche ich für meine innere Balance, was lasse ich heute im Wald zurück

Ein Angebot für jeden, der aus dem seelischen Gleichgewicht geraten ist und dringend achtsam mit sich umgehen sollte! Speziell für Mitglieder von Selbsthilfegruppen oder interessierte Menschen.

• Termine

- Mittwoch, 31.07.2024, 10 – 13 Uhr
- Mittwoch, 25.09.2024, 10 – 13 Uhr
- Mittwoch, 27.11.2024, 10 – 13 Uhr

• Anmeldung

rekosi@kooperationsanstiftung.de oder 03574 464658

• Treffpunkt

Gästehaus Schmalter See in Kleinleipisch

• Teilnehmerbeitrag 5 € p./P.

Dieses Projekt wird von der Knappschaft Bahn See gefördert!



Neu in diesem Jahr das **Info-Café**. Dieses findet einmal im Quartal zu verschiedenen Themen im MGH Lauchhammer, Alte Gartenstraße 24 statt.

„Zu fit für mein Alter!“

Mit Basisch kommt man weiter!“

Mittwoch, 12.06.2024, 16 – 18 Uhr
(Gast: Corina Symanzig, Heilpraktikerin Psychotherapie und Coach)

„Gegen Einsamkeit an den Feiertagen“

Mittwoch, 11.12.2024, 16 – 18 Uhr
(Gast: N.N.)
Anmeldung unter 03574 464658 erbeten

- 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 vieles mehr

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

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

Beratungszeiten:

Lauchhammer/Hauptsitz

Vereinshaus „DomiZiel“
Alte Gartenstraße 24
Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr
Donnerstag 14 – 18 Uhr (nach Abspr.)
und nach Vereinbarung auch außerhalb der offiziellen Zeiten!

Vetschau/Spreewald

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

Senftenberg

Hospizdienst OSL
Fischreierstraße 2a
jeden 3. Donnerstag von 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung!

Optional auch Beratungen in Ortrand, Großräschen und Lübbenau möglich!

Ansprechpartnerin

Manuela Kregel, Koordinatorin
Telefon 03574 464658
rekosi@kooperationsanstiftung.de
(Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe bitte diese Mailadresse nutzen!)

Ansprechpartnerin in Vetschau

Birgit Hoffmann, Mitarbeiterin
Jana Fußan, ehrenamtl. Mitarbeiterin
Telefon 035433 559015
oder 0152 0599842
info@selbsthilfe-osl.de
(Informationen speziell für den nördlichen Landkreis OSL)

Tagesausflug durch Cottbus und Umgebung



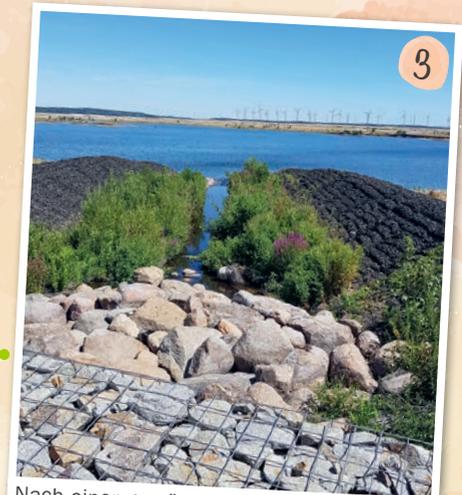
1

Wir starten unseren Ausflug am Rande eines Feldes in **STRÖBITZ**. Der schöne Stadtteil liegt im Westen der Stadt Cottbus. Er gehört seit 1950 als Ortsteil zu Cottbus.



2

Weiter geht es auf unserer Tour entlang der Spree zum **BRANITZER PARK**. Der Park ist ein Meisterwerk des exzentrischen Gartengestalters Hermann Fürst von Pückler-Muskau. Er erschuf aus den Nichts ein vollkommen künstliches Relief aus Hügeln und Tälern sowie Gewässern. Besonders sehenswert sind die Wasser- und die Landpyramide.



3

Nach einer gemütlichen Parkrunde geht es weiter an der Spree zum wunderschönen **OSTSEE**, dem größten künstlich angelegten Sees Deutschlands. Seit fünf Jahren wird das ehemalige Tagebaurestloch mit Wasser aus der Spree geflutet und beeindruckt seit kurzem mit einer geschlossene Wasseroberfläche.



6

Nach einem ereignisreichen Tag kommen wir Abends nach **COTTBUS** zurück. Wir besuchen den Spremberger Turm bei Nacht. Auf der Aussichtsplattform in 28 Meter Höhe hat man einen tollen Ausblick über Cottbus, bis weit in das Umland.



5

Auf unseren Tagesausflug machen wir jetzt einen weiteren Bogen zum **FINDLINGSPARK NOCHTEN**. Er liegt in der Oberlausitz und ist ein 20 Hektar großer Landschaftsgarten. Auf der Rekultivierungsfläche des Tagebaus Nochten finden wir eine Vielzahl Findlinge, Gesteine und Pflanzen.



4

Am Ostsee vorbei Richtung Norden kommen wir in den Fischerort **PEITZ**. Dort entdecken wir das schöne Hütten- und Fischereimuseum. Hier gibt es historische Gebäude, fischereiwirtschaftliche Anlagen, sowie touristische und gastronomische Angebote.



SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE
ELBE-ELSTER



Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Im Jahr 2024 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:

- Thema Long Covid, Post Covid, ME/CFS
- Thema Depression für die Standorte Finsterwalde, Herzberg, Bad Liebenwerda
- Thema Depression für Ältere im Raum Finsterwalde
- Männer nach und mit Krebs
- Frauen mir Brustkrebs

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

- Thema Knie, Gelenke, Wirbelsäule
- Thema Angehörige von Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Thema Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen
- Thema Tinnitus
- Thema Fibromyalgie
- Thema chronische Schmerzen/Schmerzsyndrom
- Depressionen bei Jüngeren im Raum Bad Liebenwerda



Erfolgreiche Teilnahme der Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster am Brandenburger Tag

Am ersten Wochenende im September 2023 fand in Finsterwalde der Brandenburger Tag statt an dem auch die Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster, die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg e.V. (LAGS) und einige Selbsthilfegruppen des Landkreises teilnahmen. In den zahlreichen Gesprächen konnten wir über die verschiedenen Angebote informieren und die Arbeit der Selbsthilfegruppen vorstellen. Bei verschiedenen Mitmachaktionen bestand die Möglichkeit, hinter die Kulissen der einzelnen Selbsthilfegruppen zu schauen und das ein oder andere Geschenk zu erwerben. Neben vielen Interessierten und Neugierigen konnten wir an unserem Stand auch Gäste wie den Landrat Herrn Jaschinski, Ministerpräsident Herrn Woidke sowie die Bundesaußenministerin Annalena Baerbock begrüßen und zeigen wie vielfältig und bunt Selbsthilfe sein kann.

Ein großes Dankeschön geht hierbei an Die **Techniker Krankenkassen**, die dieses Projekt in Höhe von **9584,80€** gefördert haben und dazu beigetragen haben, dass dieses Projekt so erfolgreich war.

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

Glück und Zufriedenheit in diesen Zeiten

Glück und Zufriedenheit kann man lernen. Jeder empfindet Glück anders. Wir haben es selbst in der Hand unser tägliches Wohlbefinden zu erreichen. – Das sagt die Glücksforscherin Frau Professor Michaela Brohm-Badry.



Sie forscht zum Thema Glück und Motivation und ist Präsidentin der Gesellschaft für positiv-psychologische Forschung. Michaela Brohm-Badry gilt als eine der führenden Expertinnen in Deutschland im Bereich der Glücksforschung.

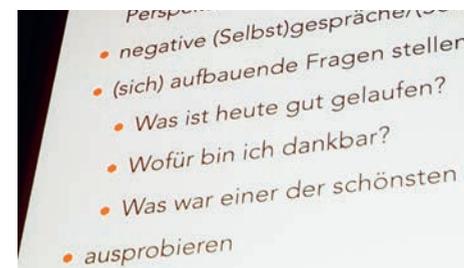


Am 10.04.2024 war Frau Brohm-Badry im fast ausverkauften Weltspiegel in Cottbus zu Gast. Sie beschrieb, was im Gehirn passiert, wenn wir glücklich sind und wie wir selbst dazu beitragen können glücklich und zufrieden zu werden. Positive Emotionen und

schöne Momente in Erinnerung zu rufen, neugierig sein und seinen Mitmenschen zugewandt, all das kann Glückshormone ausschütten, die allen guttun. Kleinigkeiten genießen;



Michaela Brohm-Badry z.B. genoss es, im schönen Saal im Weltspiegel mit einer wunderschönen Kassettendecke zu sein.



Sie schaffte es, das Publikum zum Lachen und Mitsingen zu bringen. Es war ein inspirierender Nachmittag mit vielen neuen Anregungen und Erkenntnissen.



Forum für seelische Gesundheit

Ängste – Fluch oder Segen

27.02.2024 – Anja Gehrke-Huy

Depressive Episoden bewältigen

16.04.2024 – Anja Gehrke-Huy

Resilienz – wie stark ich meine Fähigkeit Krisen besser zu bewältigen?“

14.05.2024 – Katrin Moschner

Veränderungen gestalten

04.06.2024 – Martina Kruse

Motiviert ins Handeln kommen und den inneren Schweinehund überwinden

03.09.2024 – Marlene Mundil

Umgang mit Bindungsstörungen

10.09.2024 – Katrin Moschner

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	Das ABC der Smartphones – leicht und verständlich	05.04.2024	Philipp Ramsch
2	Kommunikation – wir müssen reden, aber wie?	07.06.2024	Anja Gehrke-Huy
3	Gefühlswelten – Begegnungen mit sich selbst	05.07.2024	Anja Gehrke-Huy
4	Krisen – damit umgehen und daraus lernen	13.09.2024	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, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus statt. Der Teilnahmebeitrag pro Seminar beträgt 5,00 € für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, der Beitrag für Gäste 10,00 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Zwanzig Jahre Selbsthilfegruppe Restless-Legs-Syndrom

Unter Restless-Legs-Syndrom verstehen wir das Syndrom der unruhigen Beine, eine Erkrankung des Nervensystems mit schmerzhaften Missempfindungen und ausgeprägtem Bewegungsdrang. Abends und nachts raubt es den Betroffenen den Schlaf und kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Heilen lässt es sich bislang nicht, da die Ursachen nicht geklärt sind und die Forschung noch immer vor einer herausfordernden Aufgabe steht. Unter Leitung des RLS e.V. wurde 2004 im Cottbuser Carl-Thiem-Klinikum eine Veranstaltung durchgeführt mit dem Ziel, interessierte Betroffene zu motivieren, eine Selbsthilfegruppe in Cottbus aufzubauen. Viele Interessenten und Betroffene holten sich im Laufe der Jahre in der Selbsthilfegruppe Rat und Hilfe. Der jährlich aufgestellte Arbeitsplan beinhaltet kulturelle wie sportliche Aktivitäten, Hauptbestandteil jedoch war und ist der Erfahrungsaustausch. Um in der Region die Gruppe vorzustellen, nutzten wir viele Angebote und Möglichkeiten über die REKIS Cottbus. Wir nahmen jährlich am Hoffest der Flamingo-Apotheke teil, verteilten Informationen über das Rest-Legs-Syndrom in Form von Flyern und stellten uns persönlich bei Ärzten und Apotheken vor.

Die Deutsche Restless-Legs-Vereinigung München unterstützt jährlich alle RLS-Selbsthilfegruppen mit fachlichem Informationsmaterial, dabei ist das Wichtigste aus Forschung und Entwicklung. Fachlicher Berater vor Ort war in den letzten 20 Jahren der Neurologe Herr Dr. Walter. Zu anderen Selbsthilfegruppen pflegten wir einen engen Kontakt, das erweiterte auch unsere Kenntnisse über andere Krankheitsbilder. Im Gegenzug stellten



wir in diesen SHG uns und unser Krankheitsbild vor. Auf der Suche nach Möglichkeiten zur Minderung der Beschwerden fanden wir auch immer wieder Neues. Zehn Stunden Quigong mit einem Therapeuten, machte uns Mut mit der Hoffnung, vielleicht ohne Medikamente unsere Beine zu beruhigen. Ausführungen von Ernährungsberatern, Kräuterfrauen und -männern bereiteten vielen den Weg zur Umstellung auf eine gesündere Lebensweise.

2019 organisierten wir im Carl-Thiem-Klinikum eine große Informationsveranstaltung. Dieses Projekt unterstützte die Deutsche Angestellten Krankenkasse mit finanziellen Mitteln. Aus München kam die Vorsitzende der RLS-Vereinigung, Frau Lilo Habersack, und stellte den Anwesenden unser Krankheitsbild, Therapien und neue Behandlungsmethoden vor. Interessenten und Betroffene aus Cottbus und der näheren Umgebung füllten den Vorlesungssaal des Klinikums. Dem folgte eine angeregte Diskussion und zwischen der SHG und den Anwesenden entstanden viele Kontakte. Die Vielfalt unserer Beschwerden analysierten wir in einer Art Studie, ebenso die von den Ärzten verordneten Medikamente. In unseren monatlichen Gruppenszusammenkünften tauschten wir Erfahrungen aus, so über die Wirksamkeit von Akupunktur, Ohrakupunktur, warmen und kalten Bädern, Massagen, Einreibungen mit Franzbranntwein, Aufenthalt in der Kältekammer und physiotherapeutische Behandlungen. Kulturelle und sportliche Veranstaltungen ließen uns vom Krankheitsbild ablenken. Alle beteiligten sich mit Ideen und organisierten interessante Treffen.

Von 8. Juli 2004 bis heute, zwanzig Jahre Selbsthilfegruppe – eine lange Zeit. Die Betroffenen, Mitglieder und Interessierte hat es zusammengeschweißt. Wir blicken zurück, sind ein gutes Team geworden und schauen voller Hoffnung auf die nächsten Jahre. Wir erwarten, dass die Forschung in den nächsten Jahren uns Lichtblicke gewährt, bald ein möglichst beschwerdefreies Leben führen zu können.

Regina Schulze
Ansprechpartnerin RLS-SHG 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 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
- Gruppenangebote
- Vermittlung von sonstigen Hilfsangeboten (Selbsthilfegruppen, 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

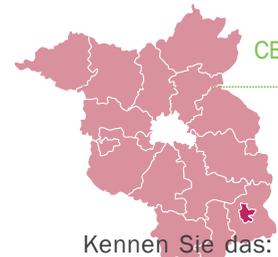
UNSERE BERATUNGSZEITEN SIND:

Mo, Mi, Do 8.00 – 16.00 Uhr
Dienstag 8.00 – 18.00 Uhr
Freitag 8.00 – 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



Kennen Sie bereits das Angebot und die Aufgaben des Pflegestützpunktes Cottbus?

Kennen Sie das: allmählich schleichend und manchmal auch plötzlich gibt es einige körperliche oder auch geistige Einschränkungen, die den selbständigen Alltag zunehmend schwerer machen? Sie fragen sich, wie man eine Pflege am besten organisiert, wie sie sich finanziert oder wie es gelingen kann lebenslang in der eigenen Wohnung bleiben zu können?

Der Pflegestützpunkt Cottbus bietet Ihnen eine **kostenfreie, neutrale** und umfassende Beratung an und begleitet Sie durch die verschiedenen Antragstellungen und führt Sie durch den Dschungel der verschiedenen Pflegeleistungen und dessen Kombinationsmöglichkeiten.

Wir beraten zu vielen Fragen rund um die Themen:

- Pflege
- Sozialrechtliche/finanzielle Leistungen
- Demenz
- Wohnen im Alter
- Alltagshilfen und technische Hilfsmittel

Kontakt:

Am Turm 14, 03046 Cottbus
(Haltestelle Stadtpromenade)
Telefon Pflegeberatung:
0355 6122511 & 0355 6122514
Telefon Sozial- und Wohnberatung:
0355 6122510 & 0355 6122513
Telefon Demenzberatung:
0355 6122512
cottbus@pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

Jeden Dienstag und Donnerstag sind wir für Sie da – auch ohne Termin, sowie nach Vereinbarung

Egal zu welchem Thema, wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Vier Mal im Jahr bietet der Pflegestützpunkt Cottbus verschiedene Themennachmittage an. Haben Sie Vorschläge, welches Thema wir aufgreifen sollen, dann melden Sie sich bei uns. Sie finden zu den angebotenen Terminen um 15 Uhr statt und für eine bessere Steuerung ist eine Anmeldung im Vorfeld erforderlich.

Themennachmittage 2024

06.03.2024
Mein rätselhaftes Handy – Kleine Handyschule für Senioren

12.06.2024
Bestattungsvorsorge – Wie kann man sich vorbereiten?

18.09.2024
Steuern zahlen als Rentner?

04.12.2024
Bewegt in die Vorweihnachtszeit

*Die Veranstaltungen beginnen jeweils 15.00 Uhr.
Nähere Informationen: 0355/ 612 2512*

Zusätzlich bieten wir Ihnen Donnerstags von 14 – 16 Uhr eine Handysprechstunde an. Schritt für Schritt, in einem Einzelgespräch werden Ihnen die Funktionen des Handys erklärt und Ihre Fragen verständlich beantwortet.

Ihr Team des Pflegestützpunktes Cottbus

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.

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

MACHT LOS E.V.

Lipezker Straße 48, 03048 Cottbus
Telefon 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	F	S
ADS/ADHS	FASD	Sarkoidose
Adiposiv	Fibromyalgie	Schlaganfall
Alkohol	Frauen nach Krebs	Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
Altersdemenz	Freizeitgruppe 40 – 50	Schwerhörige
Alzheimer	Freizeitgruppe 55+	Skoliose
AMD Altersbedingte Makuladegeneration	Freizeitgruppe 60+	Stalking
Amputierte	Freundschaftsgruppe	Sucht
Angehörige psychisch	Frühchen – Das Frühchen e.V.	Suchtgefährdete
Kranker	ILCO	T
Angehörige von Narzissten		Tinnitus
Angehörigengruppe		Trauerbegleitung nach Partnerverlust
Demenzerkrankter	Kinder psychisch kranker Eltern	Trauerbewältigung
Angst – Depression	Kinderlähmung	U
Arthrose	Krebs	Unerfüllter Kinderwunsch
Atemwegserkrankte	KrebsSelbsthilfe Cottbus	V
Augenerkrankungen		Verlassene Eltern
Autismus	Leben mit Epilepsie	
Autistisches Kind	Lebererkrankung	
	Long Covid	
Bipolar Cottbus		M
Blinde und Sehschwache	Mehrlingsgeburten	
Borderline	Menschen mit psychischen Behinderungen	
C	Morbus Bechterew	
Café der Begegnungen	Morbus Crohn	
COPD	Mobbing	
	Multiple Sklerose (MS)	N
D	Niere	
Depression	Osteoporose	
Deutsche Fibromyalgie		P
Vereinigung (DFV)	Parkinson	
Diabetes	Pflegende Angehörige	
Diabetes Eltern-Kind/ Teeni Cottbus	Prostatakrebs	
Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus	Pulmonale Hypertonie	R
	Restless-Legs-Syndrom	
E	Rheumatische Erkrankungen	
Endometriose	Rolli aktiv	
Elterngruppe Autistisches Kind		
Elternkreis 46+1		
Eltern von Sternenkindern		
Erwachsene Adoptierte		



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

*Wie langsam du auch läufst,
du schlägst alle, die zu Hause bleiben.*

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



Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Telefon: 0355 543205, Fax: 0355 4865647
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de, www.selbsthilfe-cottbus.de

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

Ricarda Brandl
Angelika Koal
Elke Parnitzke
Silvia Rengert

FOTOS/GRAFIK

Titel Ricarda Brandl ·· S. 2 privat ·· S. 3 REKIS Cottbus
S. 4 Bella Wuoo, REKIS Cottbus ·· S. 8 REKOSI Lauchhammer
S. 10 – 11 Ricarda Brandl, Angelika Koal, Jörg Träger ·· S. 13 Bella Wuoo,
Michaela Brohm-Badry ·· S. 15 SHG RLS ·· Rückseite: Angelika Koal

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