



# **Sachbericht der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus 2023**



# Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung/Aktuelle Entwicklungen**
- 2. Unsere Einrichtung**
  - 2.1. Organigramm, Personal, Räume, Öffnungs-/Beratungszeiten
  - 2.2. Leitbild
- 3. Information, Beratung und Vermittlung für an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger**
- 4. Selbsthilfegruppen**
  - 4.1. Selbsthilfegruppen, gegliedert nach Selbsthilfe-Thema
  - 4.2. Neugründungen
  - 4.3. Aufgelöste Gruppen
  - 4.4. Durchgeführte Fortbildungen oder Informationsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen
  - 4.5. Durchgeführte Erfahrungsaustausche für Selbsthilfegruppen
  - 4.6. Sonstige durchgeführte Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen
  - 4.7. Rund- und Infobriefe an Selbsthilfegruppen
  - 4.8. Anfragen von Selbsthilfegruppen nach Unterstützung/  
Thema der Unterstützung
- 5. Öffentlichkeitsarbeit**
  - 5.1. Durchgeführte Öffentlichkeitsveranstaltungen
  - 5.2. Teilnahme an Öffentlichkeitsveranstaltungen
- 6. Kooperation und Netzwerke**
  - 6.1. Veranstaltung von oder Teilnahme an: Gremien, Arbeitskreisen, -gemeinschaften, Runden Tischen, Gesprächskreisen u.a.
  - 6.2. Anfragen von sozialen/med. Fachkräften
- 7. Sicherung und Stärkung der Fachlichkeit**
  - 7.1. Fort- und Weiterbildung der Leitung
- 8. Eigenes Profil**
  - 8.1. Besonderheiten der Kontaktstelle
- 9. Ausblick/Fazit, Rückschlüsse, Ziele für das kommende Jahr**

## **1. Einleitung/Aktuelle Entwicklung**

Die im Jahr 2023 bereitgestellten Fördermittel durch die Stadt Cottbus und durch die Krankenkassen im Land Brandenburg wurden zweckentsprechend und nach dem Prinzip strengster Sparsamkeit für die Selbsthilfe in der Stadt Cottbus eingesetzt.

Die verlässliche Förderung durch die Stadt Cottbus ab Januar 2023 ermöglichte eine kontinuierliche Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle von Jahresbeginn an. Die Auszahlung der pauschalen Fördermittel der Krankenkassen erfolgte am 04.05.2023.

Durch beide Förderungen wurde das Angebot der Selbsthilfe gesichert. Für das Jahr 2023 wurden wieder viele Veranstaltungen geplant und durchgeführt. Die Selbsthilfekontaktstelle war zu allen Zeiten telefonisch bzw. per E-Mail erreichbar.

### **„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 umfangreichen 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

Die Selbsthilfekontaktstelle führte 5 Tagesweiterbildungen für Selbsthilfegruppensprecherinnen und –sprecher durch. Weiterhin wurden 5 Foren organisiert, die für alle Interessierten offen sind. Besonders gut besucht war das Forum am 06.06.2023 mit dem ehemaligen MDR-Moderator Peter Escher zum Thema „Keine Zeit zum Altern“

Im Jahr 2023 erschien unsere 29. Auflage der Selbsthilfezeitung „Echo“ als Selbsthilfefinfomationen der Lausitz. Vertreten sind darin neben Informationen aus

Cottbus auch der Spree-Neiße-Kreis mit den Selbsthilfekontaktstellen in Spremberg und Guben, der Landkreis OSL und Elbe-Elster. Dadurch werden die Informationen einem breiten Interessentenkreis zur Verfügung gestellt.

Am Beispiel gesundheitlicher und öffentlichkeitswirksamer Aktionstage, Teilnahme an Gesundheitstagen und Organisation von Informationsveranstaltungen wurde der Öffentlichkeit ein reales Bild der Tätigkeit von Selbsthilfegruppen vermittelt. Das Bestehen einer starken und stabilen Selbsthilfestruktur in Cottbus hilft entscheidend, das Selbstwertgefühl betroffener Menschen zu erhöhen und das freiwillige Engagement weiter zu entwickeln.

Am 13.10.2023 fand unser Erfahrungsaustausch in Form eines Selbsthilfefrühstücks mit den Selbsthilfegruppensprecherinnen und –sprechern statt.

Durch die zusätzliche Förderung von 5 Wochenstunden zur Beratung von pflegenden Angehörigen konnten die Gruppentreffen für die Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“ durchgeführt werden.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt wurde auch 2023 beibehalten. Unter der Federführung der REKIS Cottbus wurde die brandenburgische Imagekampagne „Kreismeister- selbstgemacht“ fortgeführt. Durch weitere Geschichten wurde über diese Plattform auf die vielfältigen Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam gemacht. Im Jahr 2022 entstand unter der Federführung der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg (LAGS) eine Wanderausstellung zu den Mutmachergeschichten mit 11 Roll ups. Diese Wanderausstellung wurde vom 20.04.2023 bis zum 27.04.2023 im CTK Cottbus gezeigt.

Weiterhin fortgeführt wurden durch die Förderung der Knappschaft das Projekt „Erstberatung bei Mobbing“.

Im Jahr 2023 fanden 4 Supervisionen der Selbsthilfekontaktstellen Cottbus, Guben, Spremberg, Lauchhammer und Elbe-Elster statt. Dieses Angebot trägt wesentlich zur Stärkung der Zusammenarbeit der Selbsthilfekontaktstellen der Lausitz und zur Qualitätssicherung bei. Die Supervisionen werden über ein Förderprojekt der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg (LAGS) finanziert.

Am 08.12.2023 fand unser Jahrestreffen der Selbsthilfe statt. Diese Veranstaltung ist ein Dankeschön an die vielen ehrenamtlichen Engagierten in den Selbsthilfegruppen. Der Oberbürgermeister der Stadt Cottbus, Tobias Schick hielt das Grußwort und bedankte sich im Namen der Stadt persönlich für das Engagement.

Die REKIS Cottbus ist über die Koordinatorin im Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und im Länderrat vertreten.

Die hohe Freqüentierung der Selbsthilfekontaktstelle durch Hilfesuchende und die Nutzung der verschiedenen Angebote für die bestehenden Selbsthilfegruppen bestätigen die Notwendigkeit der Arbeit der REKIS Cottbus. Die Unterstützung durch eine Bürokräft mit 10 Wochenstunden trägt wesentlich zur Verbesserung der Arbeit der REKIS Cottbus bei.

Die Förderung der Selbsthilfekontaktstelle durch die Stadt Cottbus und die Krankenkassen ist somit eine wertvolle Investition zur Ergänzung der Angebote im Gesundheitsbereich.

## **2. Unsere Einrichtung**

### **2.1. Organigramm, Personal, Räume, Öffnungs-/Beratungszeiten**

Träger: Räume für Frauen e.V.

Vorstandsvorsitzende: Frau Dorit Schwerdtmann

Stellvertretende Vorstandsvorsitzende: Frau Angelika Koal

REKIS Cottbus

Koordinatorin: Angelika Koal

Mitarbeiterin: Silvia Rengert

Die REKIS Cottbus ist ausgestattet mit einem Beratungsbüro.

Bei Bedarf werden weitere Räume im Haus zur Nutzung angemietet.

Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 9.00 - 17.00 Uhr

Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

## 2.2. Leitbild/Leitsätze



### Leitbild der Selbsthilfekontaktstelle Cottbus

1. Die Arbeit der Kontaktstelle Cottbus ist geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt
2. Wir beraten Interessentinnen und Interessenten über die örtlichen Selbsthilfeangebote und die Angebote anderer professioneller Dienstleister.
3. Wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen und unterstützen bei der Gründung einer Gruppe.
4. Unsere Motivation ist es, Ihnen Unterstützung bei der Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.
5. 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.
6. Wir arbeiten an der stetigen Verbesserung unserer Angebote. Insbesondere unsere Weiterbildungsangebote werden für die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen ständig aktualisiert und angepasst.
7. Unser Anspruch: - Alle Hilfesuchenden erhalten ein Unterstützungsangebot von uns.

### 3. Information, Beratung und Vermittlung für an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger

Leistungen für an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich mit einem Anliegen an die Selbsthilfekontaktstelle wandten und die (noch) nicht Mitglied einer Selbsthilfegruppe waren:

Information, Beratung und Vermittlung für an Selbsthilfe interessierte Bürger, nach Thematik	Anzahl Informationsgespräche	Anzahl Beratungen	Anzahl Vermittlungen in SHG	Anzahl Vermittlungen in sonstige Hilfsangebote
Chronische Erkrankungen und Behinderungen	305	25	10	8
Psychische Erkrankungen und psychosoziale Belastungen	395	95	35	9
Süchte	10	2	1	5
Essstörungen				
Soziale Themen	10	2	1	3
Sonstige	50	35	20	4
<b>GESAMT</b>	<b>770</b>	<b>159</b>	<b>67</b>	<b>29</b>

Informationsgespräche sind Selbsthilfe-Informationen der Selbsthilfekontaktstelle an Bürger – telefonisch, persönlich, schriftlich, per Mail, per Fax.

Beratungen dienen zur Abklärung des Bedarfes der/des Betroffenen und zum Aufzeigen von Hilfsmöglichkeiten und deren Alternativen – telefonisch, persönlich, schriftlich, per Mail. Eine Beratung dauert i.d.R. länger als ein Informationsgespräch (mind. 30 Min.).

Vermittlungen in SHG: Vermittlung eines/r Bürger/in in eine Selbsthilfegruppe.

Vermittlungen in sonstige Hilfsangebote: Vermittlung eines/r Bürger/in in eine Beratungsstelle, einen sozialen/psychosozialen Dienst, ein Amt/eine Behörde oder in sonstige professionelle Hilfe.

Thematik: Die Informationsgespräche, Beratungen und Vermittlungen wurden dem jeweiligen nachgefragten Themenbereich (in Grobgliederung) zugeordnet, so dass die Verteilung der Interessen und Bedarfe bei den Bürgern deutlich wird.

## **4. Selbsthilfegruppen**

### **4.1. Selbsthilfegruppen, gegliedert nach Selbsthilfe-Thema**

<b>Selbsthilfegruppen (SHG)</b>	<b>Anzahl</b>
Gesamtzahl der SHG im Einzugsbereich der SHK	<b>120</b>
davon durch die SHK unterstützte SHG	<b>79</b>

SHK: Selbsthilfekontaktstelle

<b>Verteilung der Selbsthilfe-Themen bei den <u>von der SHK unterstützten</u> SHG:</b>	<b>Anzahl</b>
Chronische Erkrankungen	65
Behinderungen	
Psychische Erkrankungen und Probleme	9
Lebensprobleme/Lebenskrisen	0
Süchte	
Beziehungen/Partnerschaft	
Ehe/Familie	
Erziehung	
Frauen/Männer	
Kindheit/Jugend	
Persönliche Weiterentwicklung	
Alter/Senioren/Witwe/r	5
Arbeitslosigkeit	
Ausländer	
Sonstiges	
<b>GESAMT</b>	<b>79</b>

## 4.2. Neugründungen

Neue Gruppen	
Angst und Depression	3
Angst und Depression	4
Tinnitus	
Long Covid	
Schlaganfall	3
Rolli aktiv	
Anzahl:	6

Neue Gruppen in Gründung	
Adoption Gesprächsgruppe für Erwachsene	
Myasthenie	
Narzissmus	
Persönlichkeitsstörung	
Elterngruppe von Kindern mit FASD Syndrom	
Angehörige von Narzissten	
Anzahl:	6

Nicht genug Teilnehmer fanden sich für folgende Themen:	
Absolute Beginners	
Anzahl:	1

## 4.3. Aufgelöste Gruppen

Aufgelöste Gruppen	Grund
Asthma	altersbedingt
Niere	altersbedingt
Anzahl:	2



#### 4.4. Durchgeführte Fortbildungen oder Informationsveranstaltungen für Selbsthilfegruppen

Datum	Thema		
31.03.2023	Die andere Art zu kommunizieren- gewaltfreie Kommunikation	SHG Sprecherinnen und -sprecher	8
04.04.2023	Wie stärke ich meine Widerstandskräfte	offen für alle Interessierten	17
02.05.2023	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht	offen für alle Interessierten	17
05.05.2023	Ich habe keine Zeit- Umgang mit Grenzen und Überforderung	SHG Sprecherinnen und -sprecher	7
02.06.2023	Individuelle Ressourcen in schwer(st)en Lebenssituationen- Handlungsimpulse der Wirksamkeit	SHG Sprecherinnen und -sprecher	9
06.06.2023	Keine Zeit zu Altern	offen für alle Interessierten	40
05.09.2023	Gestärkt aus Krisen herauswachsen	offen für alle Interessierten	17
08.09.2023	Krisen- damit umgehen und daraus lernen	SHG Sprecherinnen und -sprecher	7
06.10.2023	Resilienz- wie stärke ich meine Fähigkeit	SHG Sprecherinnen und -sprecher	7
10.10.2023	Selbstwert erkennen	offen für alle Interessierten	10
202.11.2023	Narzissmus	offen für alle Interessierten	7
05.12.2023	Loslassen- wie kann ich mich von Gedanken befreien, die mein Wohlbefinden beeinflussen	offen für alle Interessierten	16

#### 4.5. Durchgeführte Erfahrungsaustausche von Selbsthilfegruppen

Datum	Thema	Anzahl Teilnehmer
20.04.2023	Selbsthilfetag	120
13.10.2023	Erfahrungsaustausch Selbsthilfefrühstück	22
08.12.2023	Jahrestreffen der Selbsthilfe	30

#### 4.6. Sonstige durchgeführte Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen

Datum	Thema	Anzahl Teilnehmer
15.09.2023	Intuitives Bogenschießen	10

#### 4.7. Rundbriefe und Infobriefe an Selbsthilfegruppen

Monat	Art	ca. Anzahl Empfänger
25.01.2023	1.Rundbrief	82
24.02.2023	2.Rundbrief	82
06.04.2023	3.Rundbrief	82
12.09.2023	4.Rundbrief	82

#### 4.8. Anfragen von Selbsthilfegruppen nach Unterstützung

Themen der Unterstützung	Anzahl
Unterstützung in der Startphase	3
Arbeitsweise	5
Informationen	12
Erfahrungsaustausch SHG	2
Finanzielle Förderung	12
Konflikte, Probleme	1
Literatur	1
Öffentlichkeitsarbeit	4
Räume, Technik	8
Vermittlung von Experten	5
Sonstiges	
<b>GESAMT</b>	<b>53</b>

### 5. Öffentlichkeitsarbeit

#### 5.1. Durchgeführte Öffentlichkeitsveranstaltungen

Datum	Veranstaltung	Ort	Anzahl Teilnehmer
20.04.2023	Selbsthilfetag im CTK Cottbus	Cottbus	120
06.06.2023	Peter Escher „Keine Zeit zum Altern“	Cottbus	40
08.12.2023	Jahrestreffen der Selbsthilfe	Cottbus	30

#### 5.2. Teilnahme an Öffentlichkeitsveranstaltungen

Datum	Veranstaltung	Ort	Anzahl Teilnehmer
18.09.- 19.09.2023	Länderrat	Fulda	23

## 6. Kooperation und Netzwerkarbeit

06.01.2023	LAGS Vorstandssitzung online
27.01.2023	LAGS Vorstandssitzung online
31.01.2023	Kongreß Kommunale Gesundheitsfürsorge
08.02.2023	PSAG
09.02.2023	Pflegenetzwerk online
17.02.2023	LAGS Vorstandssitzung
28.02.2023	Gesundheitstag der BTU
10.03.2023	LAGS Vorstandssitzung online
15.03.2023	Workshop sozialer Akteure
23.03.2023	Arbeitskreis Selbsthilfeförderung
01.04.2023	Parkinson Tag
05.04.2023	LAGS Fachtreffen
20.04.2023	Selbsthilfetag im CTK
04.05.2023	Inklusionsabend Cottbus
08.05.2023	Gesundheitstag der Stadtverwaltung Cottbus
24.05.2023	Erfahrungsaustausch mit den SHK Sachsens
28.06.2023	LAGS Fachtreffen
10.07.2023	Ausstellungseröffnung Kreismeister im MSGIV
10.07.2023	Jahresgespräch im MSGIV
28.08.2023	LAGS Klausurtagung
06.09.2023	PSAG
13.09.2025	25 Jahre REKOSI Lauchhammer
18.09.- 19.09.23	Länderrat Fulda
06.10.2023	LAGS Vorstandssitzung Potsdam
13.10.2023	Selbsthilfefrühstück
14.10.2023	Glückskongress Weißwasser
18.10.2023	Arbeitskreis Selbsthilfeförderung
26.10.2023	Ausstellungseröffnung Demensch
08.11.2023	Seminar an der BTU
08.11.2023	PSAG
06.12.2023	Seminar an der BTU
08.12.2023	Jahrestreffen der Selbsthilfe Cottbus
15.12.2023	LAGS Vorstandssitzung Potsdam

### 6.2. Anfragen von sozialen/med. Fachkräften

Anfragen von Fachkräften	Anzahl
Ärzte, Kliniken u. Therapeuten	<b>14</b>
Sonstige Fachkräfte	<b>8</b>

## 7. Sicherung und Stärkung der Fachlichkeit

### 7.1. Fort- und Weiterbildung der Leitung

Datum	Thema	Umfang
22.03.2023	Supervision	6 h
31.03.2023	Gewaltfreie Kommunikation	6 h
31.05.2023	Supervision	2 h
08.06.2022	Supervision	2 h
02.06.2023	Individuelle Ressourcen in schweren Lebenssituationen	6 h
22.08.2022	Erste Hilfe Kurs	6 h
07.06.- 09.06.2023	LAGS Weiterbildung Design Thinking	16 h
28.09.2023	Supervision	2 h
29.11.2023	Supervision	2 h

## 8. Eigenes Profil

### 8.1. Besonderheiten der Kontaktstelle

Die inhaltliche Gestaltung und Herausgabe der eigenen Selbsthilfezeitung ECHO war wiederum ein Schwerpunkt unserer Öffentlichkeitsarbeit. Diese Publikation ermöglicht es, die Schwerpunkte der regionalen Selbsthilfearbeit vielen Interessenten nahezubringen. Durch die Aufnahme der Selbsthilfekontaktstellen KISS Spremberg, SEKIZ Guben, REKOSI Lauchhammer und der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Elbe-Elster erreichen wir vermehrt auch Betroffene im Süden der Lausitz.

Die REKIS verfasst regelmäßig Presseartikel zu den Terminen und der Arbeit von Selbsthilfegruppen. Wir sind im Online Terminplaner der Lausitzer Rundschau registriert. Gute Kontakte zu den anderen Printmedien der Region ermöglichen es, eine Vielzahl von Informationen in den Medien zu platzieren.

Das Projekt „Forum für seelische Gesundheit“ wurde 2023 weitergeführt. Die Finanzierung erfolgte aus der GKV-Pauschalförderung.

Die Fortführung unseres Weiterbildungsangebotes ist eine sinnvolle Unterstützung für die Selbsthilfegruppen. Seit 2021 wird auch die Weiterbildung aus der GKV-Pauschalförderung finanziert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen aus Cottbus und Umgebung sowie aus Hoyerswerda.

Die REKIS organisiert und koordiniert Angebote zur Öffentlichkeitsarbeit. Davon profitieren sehr viele Selbsthilfegruppen.

## 9. Ausblick/Fazit, Rückschlüsse - Ziele für das kommende Jahr

Die Öffentlichkeitsarbeit der REKIS Cottbus soll im Jahr 2024 weiter dazu beitragen, die Angebote der Selbsthilfe in Cottbus und Umgebung noch bekannter zu machen.

Das „Forum für seelische Gesundheit“ wird wieder angeboten.

Die erfolgreiche Weiterbildungsreihe für Selbsthilfegruppensprecherinnen und – sprecher wird unter Berücksichtigung der Themenwünsche der Selbsthilfegruppen organisiert.

Die Weiterbildungsangebote werden über die LAGS Brandenburg für alle Selbsthilfegruppen im Land bekannt gemacht.

Am 10.04.2024 wird im Weltspiegel ein Vortrag zum Thema

**„And I think to myself: What a wonderful world.**

**Wie wir in diesen Zeiten resilient und lebensfroh bleiben“**

mit Frau Prof. Brohm-Badry, Universität Trier, Lehrstuhl für Positive Psychologie stattfinden. Der Veranstaltungsort ermöglicht es, dass noch mehr Interessierte teilnehmen können. Eine weitere Zielgruppe ist das medizinische Personal von Arztpraxen. Aus diesem Grund wurde ein Mittwoch als Veranstaltungstag gewählt.

Cottbus, den 08.01.2024

Angelika Koal  
Kordinatorin