

JAHRGANG **31**  
2025/26

# Echo



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



**SELBSTHILFE –  
ANDERS ALS DU DENKST**



**Sehr geehrte Mitglieder der Selbsthilfegruppen, sehr geehrte Damen und Herren,**

in unserer Stadt Cottbus/Chóšebuz ist das Miteinander eines der zentralen Fundamente. Selbsthilfegruppen leisten einen unschätzbaren Beitrag dazu, indem sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen, Mut machen und Perspektiven eröffnen. Sie sind Orte des Austausches, der Solidarität und der Hoffnung.

Die Cottbuserinnen und Cottbuser haben in den zurückliegenden Jahren wiederholt bewiesen, wie solidarisch und hilfsbereit sie sein können – und sind. Stichworte wie der Krieg gegen die Ukraine, die weltweiten Flüchtlingsbewegungen, Corona, Energiekrise, Inflation oder Gräben in der Gesellschaft sind weltweit und auch in unserer Stadt noch immer allgegenwärtig. All das fordert uns tagtäglich.

Umso wichtiger ist Hilfe zur Selbsthilfe. Denn Selbsthilfegruppen sind durch keine noch so umfassende staatliche Unterstützung ersetzbar. Wichtiger als anderes ist der Kontakt unter Gleichgesinnten und gleich Betroffenen. Sie wissen am besten, was benötigt wird, um trotz mancher Belastung ein erfülltes oder erträgliches Leben führen zu können. Ermutigung wird schnell zur Phrase, wenn sie von Außenstehenden gewährt

wird – glaubhafter sind die- oder derjenige mit vergleichbarem Schicksal und persönlicher Botschaft. Selbsthilfe heißt dabei gerade nicht, nur an sich selbst zu denken. Selbsthilfe ist immer auch der Blick für den ebenso Betroffenen, die Leidensgefährtin. Insofern sind Selbsthilfegruppen eben kein Spiegel einer in Teilen immer egoistischer werdenden Gesellschaft. Sie sind vielmehr Ausdruck einer Solidargemeinschaft und stehen für den dringend nötigen gesellschaftlichen Zusammenhalt in einer Region im Umbruch. Dabei soll niemand allein- oder zurückgelassen werden.

Die Selbsthilfezeitung ECHO gibt diesen wertvollen Initiativen eine Stimme. Ich versichere ihnen meinen großen Respekt für ihr Engagement in den Gruppen, deren Arbeit buchstäblich lebenswichtig ist. Für Ihr Wirken wünsche ich Ihnen alles erdenklich Gute und nimmermüden Tatendrang im Dienste einer manchmal kleinen, dafür nicht weniger wichtigen Gemeinschaft. Denn das ist unsere Stärke.

Ihr  
Tobias Schick

Oberbürgermeister  
der Stadt Cottbus/Chóšebuz

Platz für Ihre Notizen:

.....

.....

.....



**Liebe Leserinnen und liebe Leser,**

mit großer Freude und Engagement habe ich im Januar diesen Jahres 2025 die Koordination der Selbsthilfekontaktstelle übernommen und darf mich Ihnen in dieser Ausgabe des ECHO vorstellen.

Mein Name ist Sandra Müller und ich lebe seit 2019 mit meiner eigenen kleinen Familie wieder im schönen Cottbus. Als gebürtige Cottbuserin bin ich der Stadt nach meinem Abitur ein paar Jahre fremd gegangen, um einerseits mein Studium der Bildungs- und Erziehungswissenschaften bei der Bundeswehr zu absolvieren sowie meinen beruflichen Werdegang als Offizierin zu beginnen und andererseits natürlich auch ein Stück weit die Welt zu entdecken. Ein beruflicher Wechsel aufgrund einer eigenen Erkrankung sowie auch der Wunsch nach der eigenen Familiengründung ließ mich wieder zu den eigenen Heimatwurzeln zurückkehren.

Selbsthilfe ist für mich mehr als nur ein berufliches Aufgabenfeld – sie ist auch ein wichtiger Teil meines eigenen Lebens. Durch meine eigene Erkrankung habe ich erfahren, wie wertvoll der Austausch und die gegenseitige Unterstützung in einer Gruppe sein können. Diese persönlichen Erfahrungen haben mich in meiner Entscheidung bestärkt, mich beruflich für die Selbsthilfe zu engagieren. Ein besonderes Vorbild ist dabei für meine Großmutter, Rosita Dräger, die über viele Jahre mit viel Herzblut die Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose geleitet hat. Ihr Einsatz hat mir gezeigt, welche Kraft in der Gemeinschaft liegt und wie wichtig es ist, sich füreinander starkzu-

machen. Daher erfüllt es mich mit Stolz das ihr Engagement mit der Eintragung in Ehrenchronik der Stadt Cottbus geehrt wurde.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei Angelika Koal bedanken, die die Selbsthilfekontaktstelle über viele Jahre mit Herz und unermüdlichen Engagement geleitet hat. Durch ihre Arbeit hat sie unzählige Menschen zusammengebracht, begleitet und die Selbsthilfe in unserer Region maßgeblich geprägt. Ihr Einsatz und ihre Leidenschaft verdienen höchste Anerkennung.

Selbsthilfe bedeutet Gemeinschaft, Austausch und gegenseitige Unterstützung – Werte, die in unserer heutigen Zeit wichtiger denn je sind. In der Selbsthilfekontaktstelle REKIS stehen wir Ihnen weiterhin mit Rat und Tat zur Seite, sei es bei der Gründung neuer Gruppen, der Vernetzung oder die Bereitstellung von Informationen.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen die Selbsthilfe in unserer Region weiter zu fördern und weiterzuentwickeln. Lassen Sie uns zusammen neue Wege gehen und die Kraft der Gemeinschaft nutzen!

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

Ihre Sandra Müller

Koordinatorin der REKIS Cottbus  
Telefon: 0355 543205



## 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](http://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 Selbsthilfe-zeitung „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](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de)  
 Internet: [www.selbsthilfe-cottbus.de](http://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

Sandra Müller 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.



### 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.

Meine Gründe für den Besuch in einer Selbsthilfegruppe:

---



---



---



---



---



## KiSS-Kino mit Herz 2024

Am 23.08.24 lud die KiSS wieder zu ihrer beliebten Kinoveranstaltung bei den Spremberger Filmnächten ein und wurde diesmal von der Selbsthilfegruppe „Autismus“ unterstützt.

Der Abend gestaltete sich thematisch rund um das Thema Autismus. Es wurde der lebensnahe Film „Wochenendrebellen“ gezeigt – ein Film, der auf besondere Weise das Leben mit Autismus thematisiert. Im Vorprogramm sorgte der inklusive Show Act „Drums Alive – Die Lebenstrommler“ der Lebenshilfe Cottbus für ordentlich Stimmung auf der Spremberger Freilichtbühne.

Begleitend zum Film gestaltete die Selbsthilfegruppe einen Infostand, an dem Interessierte, Angehörige, Fachpersonal und Eltern ins Gespräch kommen konnten. Es gab vielseitige Informationsmaterialien zum Thema Autismus und persönlichen Gespräche, beispielsweise über das Familienleben mit autistischen Kindern und die damit verbundenen Herausforderungen, so wie Einblicke in die Selbsthilfegruppe Autismus.

### Anja S. (Selbsthilfegruppe Autismus):

Unsere Gruppe bietet Raum für Austausch, Unterstützung und Gemeinschaft. Wir sind Eltern und Familienangehörige von Autisten mit und ohne Diagnose. Wenn du Interesse hast, melde dich gern bei uns oder besuche eines unserer Treffen! Wir treffen uns im Raum Spremberg.

Kontakt: autismus.spremberg@gmail.com



Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Spremberg (KiSS) bedankt sich für die finanzielle Unterstützung der IKK Berlin/Brandenburg.



## Unsere nächsten Veranstaltungen 2025

### JUNI

- Jeder 1. Freitag im Monat, 14.30 Uhr **Trauercafé** bei der SEKIZ
- 12.06.25, 15.00 Uhr bei der KiSS **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** – Möglichkeiten der Vorsorge/ Vortrag von Torsten Casper von der Betreuungsbehörde des LK SPN

### JULI

- Jeder 1. Freitag im Monat, 14.30 Uhr **Trauercafé** bei der SEKIZ
- 19.07.25, 14.00 bis 23.00 Uhr **Brandenburgischer Selbsthilfetag 2025** an der F60 in Lichterfeld

### AUGUST

- Jeder 1. Freitag im Monat, 14.30 Uhr **Trauercafé** bei der SEKIZ

- 22.08.25, 19.00 Uhr **„KiSS-Kino mit Herz“** bei den Spremberger Filmnächten Freilichtbühne Spremberg freier Eintritt für Selbsthilfegruppen

### SEPTEMBER

- Jeder 1. Freitag im Monat, 14.30 Uhr **Trauercafé** bei der SEKIZ
- 16.09.25, 14.30 Uhr **Selbsthilfecafé** bei der KiSS
- 23.09.25, 10.00 Uhr **Kräuterwanderung** – Tinkturen & Salben für deine Hausapotheke selbst herstellen Wildnisschule Am See 3a 03172 Schenkendöbern OT Atterwasch

Für alle Veranstaltungen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung.

### ■ 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



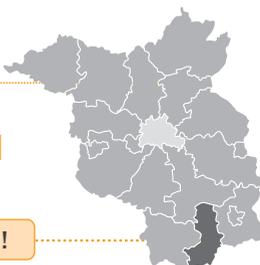
Carolin Zegenhagen  
(Leiterin KiSS)

### ■ 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

Ganz im Süden Brandenburgs finden Sie die Selbsthilfekontaktstelle REKOSI. Sie ist Anlaufpunkt für jeden, der sich mit dem Thema Selbsthilfe beschäftigt. Sei es aus persönlichen Gründen durch eigene Betroffenheit oder die eines Angehörigen. Oder Sie suchen als medizinische Einrichtung oder Therapeut für Ihren Klienten Ansprechpartner auf diesem Gebiet.

REKOSI – Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen arbeitet themen- und indikationsübergreifend und sieht sich als Mittler. 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 Sozial-psychiatrischen Dienst, der Suchtberatung, dem Pflegestützpunkt OSL, dem Betreuerverein und vielen mehr zusammen. In einem persönlichen Gespräch kann nach entsprechenden Hilfsangeboten gesucht werden.

REKOSI vermittelt nicht nur in bestehenden Gruppen, sondern unterstützt auch bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. REKOSI arbeitet eng mit den bestehenden Selbsthilfegruppen zusammen und bietet Hilfestellung bei auftretenden Problemen.

### Ab diesem Jahr NEU!

#### „KAFFEE-KLATSCH“, der etwas andere Selbsthilfe-Stammtisch!

Hier können sich Gruppenmitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen austauschen. Die Treffen sind offen auch für Besucher, die sich einfach mal erkundigen möchten, was geht denn so in den Gruppen. Manchmal gibt es Themen und manchmal entstehen die Themen im Gespräch.



#### Termine

- Mittwoch, 3. September 2025  
15 – 17 Uhr, Bürgerhaus Vetschau  
August-Bebel-Straße 9
- Mittwoch, 10. September 2025  
15 – 17 Uhr, Vereinshaus „DomiZiel“  
Alte Gartenstraße 24, Lauchhammer

### Neu im Landkreis!

Seit Februar 2025 gibt es in Vetschau eine **neue Selbsthilfegruppe** für Betroffene mit **Depressionen**. Die Gruppe ist offen und freut sich über neue Mitglieder. Anmeldung unter: 0162-47 65 542 oder [info@selbsthilfe-osl.de](mailto:info@selbsthilfe-osl.de) erbeten



### In Gründung!

In Großräschen suchen wir weitere Betroffene mit chronischen Erkrankungen für die Gründung von „Simones Gesprächsrunde“. Anfragen unter: 03574 – 46 46 58 oder per Mail: [rekosi@kooperationsanstiftung.de](mailto:rekosi@kooperationsanstiftung.de) mehr dazu auf: [www.selbsthilfe-osl.de](http://www.selbsthilfe-osl.de)

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

- SHG Parkinson Vetschau und Umgebung
- SHG Frauen nach Krebs Lübbenau und Umgebung
- SHG Multiple Sklerose Lübbenau und Umgebung
- SHG Schwerhörige Vetschau/Lübbenau
- Rolli-Gruppe Lauchhammer
- Gesprächskreis für Menschen mit Behinderung Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Long-Post-Covid für Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Depressionen, Angst, Panik Lübbenau und Umgebung
- Selbsthilfegruppe ASS – Autismus-Spektrum-Störung (Erwachsenengruppe) Lübbenau und Umgebung
- Gesprächskreis Erwachsene für ein selbstbestimmtes Leben Senftenberg und Umgebung

### 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](mailto:rekosi@kooperationsanstiftung.de)

#### Beratungszeiten: Lauchhammer/Hauptsitz

Vereinshaus „DomiZiel“  
Alte Gartenstraße 24  
Montag und Mittwoch 10 – 16 Uhr  
Donnerstag nach Absprache bis 19 Uhr  
und nach Vereinbarung auch außerhalb der offiziellen Zeiten!

**Vetschau/Spreewald**  
Bürgerhaus  
August-Bebel-Straße 9  
Mittwoch 14 – 17 Uhr  
sowie nach Vereinbarung!

**Senftenberg**  
Hospizdienst OSL  
Fischreiherstraße 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](mailto:rekosi@kooperationsanstiftung.de)  
(Bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe bitte diese Mailadresse nutzen!)

**Ansprechpartnerin in Vetschau**  
Jana Fußan, ehrenamtliche Mitarbeiterin  
Telefon 0162 4765542  
[info@selbsthilfe-osl.de](mailto:info@selbsthilfe-osl.de)  
(Informationen speziell für den nördlichen Landkreis OSL)

# Ausflugsziele Cottbus und Umgebung



Standrundgang im Wendischen Viertel mit dem Cottbuser Postkutscher



Dankeschön an Familie Pöschke, die durch ihre Spende viele Aktivitäten ermöglicht hat



Rundfahrt mit der Traditionsstraßenbahn



Ausflug Holländer Mühle Straupitz



Flight Radar in Cottbus



Barrierefreier Stadtrundgang in Cottbus



Kahnfahrt in Straupitz



Barrierefreier Stadtrundgang in Cottbus



EE



**SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE  
ELBE-ELSTER**

## Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Seit 4 Jahren unterstützt die Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster die regionalen Selbsthilfegruppen bei ihrer Arbeit. Dazu organisiert sie unter anderem regelmäßige Erfahrungsaustausche der GruppenleiterInnen, Informationsveranstaltungen zu interessanten Gesundheitsthemen oder Praxisworkshops die nicht nur das Wissen erweitern, sondern auch zum Mitmachen anregen. Im Jahr 2025 gibt es eine neue Veranstaltungsreihe mit dem Namen „Forum für seelische Gesundheit“ in der Mitglieder der Selbsthilfegruppen und alle Interessierten. In Zeiten, in denen das Leben immer schneller und intensiver läuft, Anforderungen ständig wachsen, in kürzerer Zeit mehr geschafft werden soll und die Menschen dadurch immer mehr unter Druck geraten, möchten wir mit dieser Veranstaltungsreihe zum Innehalten motivieren. Erlauben sie sich „Stopp“ zu sagen und die Seele baumeln zu lassen. Seelische Gesundheit ist eine Voraussetzung für Lebensqualität, Lebensbewältigung und soziale Teilhabe. Mit ihr sind wir belastbar, produktiv und sozial engagiert.

Diese Angebote richten sich an jeden, der aus dem seelischen Gleichgewicht geraten ist und dringend achtsam mit sich umgehen

möchte. Da die Platzzahl in den Veranstaltungen begrenzt ist, bitten wir unter der Telefonnummer der Kontaktstelle um eine Voranmeldung.

Zum jetzigen Zeitpunkt treffen sich im gesamten Landkreis Elbe-Elster 50 Selbsthilfe- und Interessengruppen zu Themen wie z.B. Alkohol und Sucht, Krebs, psychische Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Long Covid oder Trauer zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sehr gern möchten wir weiteren Gruppen beim Start in den gemeinsamen Austausch beratend und unterstützend zur Seite stehen. Selbsthilfe ist nicht nur Austausch zwischen Betroffenen oder Angehörigen, Selbsthilfe ist auch Motivation zu positiven Veränderungen und zum gemeinsamen Miteinander. Für folgende Erkrankungen und sozialen Themen suchen wir noch Mitstreiter:

- Verwaiste Eltern- Eltern die ihre Kinder durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben
- Angehörige von psychisch Kranken in Finsterwalde
- Psychisch Kranke in Finsterwalde und Elsterwerda
- Angehörige von Menschen mit Demenzerkrankungen
- Männer mit Krebs in Bad Liebenwerda

Haben sie Interesse am Austausch in einer Selbsthilfegruppe oder möchten sie eine Gruppe zu ihrem Themenschwerpunkt gründen, dann melden sie sich in der Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

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



## Selbsthilfe-Sommertour 2025 vom 9. Mai 2025 bis zum 20. Oktober 2025 zum Insel-Hopping durch Brandenburgs Selbsthilfeangebote

Selbsthilfe ist vielfältig und bunt. Sie kann das Leben schöner machen. Menschen verbinden.

Die Wanderausstellung „KreisMeister – selbstgemacht“ kommt nach Cottbus! Die feierliche Eröffnung findet am Donnerstag, 2. Oktober 2025, 16 Uhr, in der Oberkirche in Cottbus statt und bietet eine Plattform für Informationen und Austausch zu verschiedenen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeangeboten in Cottbus und Umgebung.

Die Ausstellung ist eine wertvolle Gelegenheit, um die Bedeutung von Selbsthilfegruppen hervorzuheben und ihre Vielfaltigkeit zu präsentieren. Sie regt dazu an, sich mit den Möglichkeiten der Selbsthilfe auseinanderzusetzen. Die sehr persönlichen Geschichten inspirieren, sich selbst an eine Selbsthilfegruppe zu wenden und dort Verständnis und Gemeinschaft zu finden.

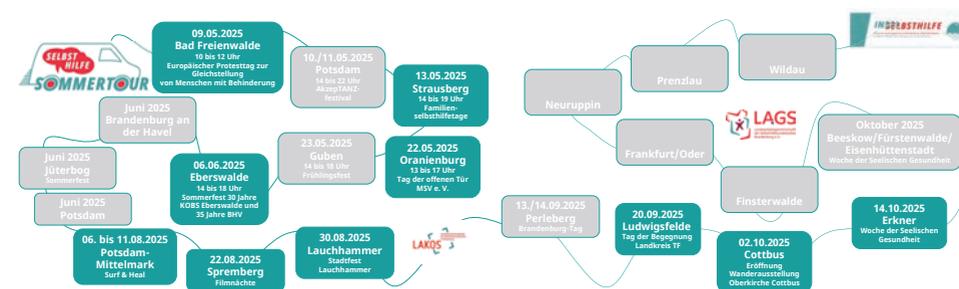
Wir laden Interessierte herzlich ein, an der Eröffnung teilzunehmen und sich selbst ein Bild zu machen.



Die Ausstellung wird bis zum 31. Oktober 2025 in der Oberkirche in Cottbus zu sehen sein, bevor sie im Anschluss auf der Selbsthilfe-Sommertour an wechselnden Orten im Land Brandenburg gezeigt wird.

### Für weitere Informationen:

Sandra Müller –  
Kordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus  
Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Telefon 0355 543205  
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de  
www.selbsthilfe-cottbus.de/  
www.selbsthilfe-brandenburg.de



## Forum für seelische Gesundheit

- Ängste, wofür wir sie brauchen**  
18.02.2025 – Anja Gehrke-Huy
  - Nein sagen- aber richtig**  
08.04.2025 – Katrin Moschner
  - Grenzen setzen, ohne schlechtes Gewissen**  
27.05.2025 – Marlene Mundil
  - Bin auf dem Weg zur inneren Ruhe – kommst du mit?**  
08.07.2025 – Anja Gehrke-Huy
  - Meditationsmethoden kennenlernen**  
30.09.2025 – Sara Ostrowski
- Die Seminare finden jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr statt.

**Ort der Veranstaltung:**  
Lila Villa  
Thiemstraße 55  
Cottbus

Eigenbeteiligung  
pro Seminar: 2,00 EUR.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus  
Telefon: 0355 543205 oder [kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de).



## Weiterbildung

Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	Wie kann ich mich in der Informationsflut nicht verzetteln?	25.04.2025	Marlene Mundil
2	Positive Psychologie – wie unterstützend kann sie im Alltag sein?	16.05.2025	Sara Ostrowski
3	Erwartungen – wann sind sie förderlich, wann sollten sie weg, um Enttäuschungen zu vermeiden?	06.06.2025	Anja Gehrke-Huy
4	Resilienz stärken – auch morgen noch Kraft für meine Alltagsaufgaben haben.	04.07.2025	Anja Gehrke-Huy
5	Glaubenssätze- wie tief sind sie verwurzelt?	Termin folgt	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.

## Wer redet schon über seine Inkontinenz und damit einhergehende Ängste!

Seit Prof. Dr. med. Florian Fuller, Sektionsleiter Uroonkologische Robotik an der MUL – CT, in der Selbsthilfegruppe die robotergestützte Operationstechnik vorzustellen begonnen hat, wird nicht nur über Inkontinenz, sondern auch über Erektionsstörungen als Folgen einer Prostata-Operation offener und lockerer gesprochen als zuvor. Lockerer und offener im Gespräch geht es auch bei den Treffen zu, bei denen Prof. Fuller nicht anwesend ist; mit den Worten von einem der Teilnehmer: »... seine Kompetenz war überzeugend! ...«.



Sie hat Vertrauen geschaffen; Vertrauen zu ihm als Arzt, Vertrauen aber auch für den Umgang untereinander in der Gruppe. Die Offenheit und das Vertrauen untereinander stärken wiederum das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen fördert Mündigkeit für die Rolle als Patient. Im Alltag verhilft das Selbstvertrauen gelegentlich zu überraschenden Entdeckungen; z.B. erzählte einer aus der Gruppe: »Als im Bekanntenkreis bekannt wurde, dass ich Prostatakrebs habe, erzählte ein anderer, dass er auch betroffen ist. Vorher hatte keiner davon geredet. So stark ist das alles mit Scham besetzt!« – und kommentiert: »Die, die bisher geschwiegen hatten, fühlten sich



plötzlich nicht mehr so allein!«  
Das Selbstvertrauen des einen hat andere Vertrauen fassen lassen. Selbstvertrauen ermöglicht Selbsthilfe.

*Zwischenbemerkung: Vielleicht verhindert der nur negative Gebrauch des Wortes »Egoismus« die Entwicklung von Selbstvertrauen; s.a. Wikipedia-Artikel »Egoismus«*

Selbsthilfe meint die Fähigkeit, sich mit den Mitteln zu helfen, die dem eigenen Ich (griech. + lat. »Ego«) zur Verfügung stehen. Prof. Fuller hat die Gelegenheit genutzt, die im Cottbuser Klinikum neue OP-Technologie in der Selbsthilfegruppe vorzustellen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe helfen sich, indem sie im Gespräch ihr Vertrauen erproben und bewähren. Gelingender Egoismus hilft dem Egoisten wie seinem Nächsten!

Mich erinnert dieser Selbsthilfegedanke an eine der Geschichten, die Gottfried August Bürger über Baron von Münchhausen erzählt: Dieser hatte sich und sein Pferd vor dem Untergang gerettet, indem er sich und sein Pferd am eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen hat. Vielleicht tut man dem Baron Münchhausen zu viel Unrecht an, wenn man ihn zum Lügenbaron abqualifiziert, genauso wie man dem »Egoismus« Unrecht tut, wenn man ihn nicht als Fähigkeit zur Selbsthilfe versteht.



Christian Doerfel

## Ausblick: Selbsthilfe im Wandel – und das Echo geht neue Wege

Veränderung liegt in der Luft – und wir nehmen sie mit offenen Armen an. Die Selbsthilfe im Land Brandenburg wächst, lebt, wandelt sich – und das Echo geht diesen Weg mit Ihnen gemeinsam.

Mit einem Wechsel in der Koordination beginnt ein neues Kapitel. Frische Perspektiven, neue Ideen und ein offenes Herz für alle Menschen, die Selbsthilfe suchen oder schon gefunden haben, prägen unsere Arbeit.

Ein besonderes Augenmerk liegt künftig auf der Förderung der jungen Selbsthilfe: Junge Menschen für die Kraft gemeinsamer Unterstützung zu gewinnen, ist uns ein zentrales Anliegen.

Zudem freuen wir uns, ein altes Format wieder neu aufleben zu lassen: Die Selbsthilfe-Stammtische. Unseren engagierten Gruppensprecherinnen und -sprecher möchten wir künftig wieder Raum für lockere Begegnungen, offenen Austausch und gegenseitige Inspiration in Form von Stammtischen geben.

Auch das ECHO selbst passt sich dem Wandel an: Ab 2026 erscheint das Magazin bereits im Januar und damit gleich zu Jahresbeginn – als Wegbegleiter für ein ganzes Jahr voller Gemeinschaft, Unterstützung und neuer Chancen. Damit möchten wir Ihnen frühzeitig Informationen, Geschichten und Inspirationen für das neue Selbsthilfejahr an die Hand geben.

Was bleibt?

Die Überzeugung, die uns alle trägt: „Zusammen geht vieles leichter. Und Selbsthilfe kann Leben verändern.“

Lassen Sie uns gemeinsam weitergehen. Wie freuen uns auf alles, was kommt! Wir laden alle Selbsthilfegruppen dazu ein, die unvergesslichen Eindrücke und hilfreichen Erfahrungen in den Selbsthilfegruppen mit uns – den Mitarbeitern der Selbsthilfekontaktstelle zu teilen, um diese mit Hilfe des ECHOS nach außen zu tragen.



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

Der Pflegestützpunkt Cottbus berät zu vielen Fragen rund um die Themen:

- Pflegebedürftigkeit
- Finanzierung von Pflege und Soziales
- Wohnen im Alter
- Demenzerkrankung
- Schwerbehinderung

Kennen Sie das: allmählich schleichen und manchmal auch plötzlich gibt es einige körperliche oder auch geistige Einschränkungen, die den selbständigen Alltag zu-

nehmend 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 und umfassende Beratung an und begleitet Sie durch die verschiedenen Antragstellungen, zeigt Ihnen Alltagshelfer auf und führt Sie durch den Dschungel der verschiedenen Pflegeleistungen und dessen Kombinationsmöglichkeiten.

## 15 Jahre Pflegestützpunkt Cottbus



deren Eltern in Cottbus inzwischen ohne Unterstützung nicht mehr auskommen. Doch wie organisiert man aus hunderten Kilometern Entfernung die notwendige Hilfe?

Seit 15 Jahren gibt es den Pflegestützpunkt Cottbus, der inzwischen am Turm 14 zu finden ist. Die Pflege- und Sozialberaterinnen nehmen sich Zeit, die Sorgen der Ratsuchenden anzuhören. Sie kennen alle einschlägigen Angebote in der Stadt und helfen im Dschungel der Möglichkeiten von Krankenkasse, Pflegekasse, Sozialamt, professionellen Anbietern und Ehrenamt, einen passenden Weg für den Einzelnen zu finden. Vor zwei Jahren wurde das Beratungsspektrum um eine Wohnraumberatung erweitert. Eine kleine Handysprechstunde ergänzt das Angebot. Die Beratungen erfolgen neutral und sind für die Ratsuchenden kostenlos.

Sie erreichen die Beraterinnen des Pflegestützpunktes zu diesen Sprechzeiten: dienstags 9 – 12 und 13 – 17 Uhr donnerstags 9 – 12 und 13 – 18 Uhr Telefon 0355 6212510-2514

So vielgestaltig wie das Leben selbst sind auch die Situationen, in denen Menschen den Rat der Mitarbeiterinnen des Pflegestützpunktes suchen.

Da ist der ältere Herr, der schon seit Jahren seine Frau pflegt und sich nun selbst einer Operation unterziehen muss. Die Sorge um die Versorgung seiner Frau führt ihn zum Pflegestützpunkt. Oder eine alleinlebende ältere Dame erlebt die eigenen vier Wände zunehmend als einsam und die Zukunft mit körperlichen Einschränkungen als bedrohlich. Oft sind es auch erwachsene Kinder, die es in die Ferne verschlagen hat und

## 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

<b>A</b>	<b>K</b>	<b>U</b>
Adiposiv	Kehlkopflose	Unerfüllter Kinderwunsch
ADS	Krebs	<b>V</b>
AG Kinder nach Krebs	<b>L</b>	Verlassene Eltern
Autismus	Leben mit Epilepsie	
Angehörige Demenz- erkrankte Angehörige	Lebererkrankungen	
psychisch Kranker	Lipödem	
Angehörige von Narzissten	Long Covid	<b>M</b>
Angst und Depression	<b>M</b>	Morbus Bechterew
Alkohol	Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa	
Augenerkrankungen	Mobbing	
Amputationen	Multiple Skerose (MS)	
Atemwegserkrankungen	Myasthenie	<b>N</b>
Autistisches Kind	<b>N</b>	Niere
<b>B</b>	<b>O</b>	Ödemi
Bipolar Cottbus	Osteoporose	<b>P</b>
Blinde und Sehschwache	<b>P</b>	Parkinson
Bandscheibe	Pflegende Angehörige	Prostatakrebs
Borderline	Pulmonale Hypertonie	<b>R</b>
<b>C</b>	<b>R</b>	Restless-Legs-Syndrom
Café der Begegnungen	Rheuma	<b>S</b>
Colitis Ulcerosa	<b>S</b>	Sarkoidose
COPD	Schlaganfall	Schwerhörige
<b>D</b>	Skoliose	Stalking
Demenz Angehörige	Sucht	<b>T</b>
Depression	<b>T</b>	Tinnitus
Diabetes	FASD	Trauerbegleitung nach Partnerverlust
<b>E</b>	Fibromyalgie	Trauerbewältigung
Endometriose	Frauen nach Krebs	
Elterngruppe	Freizeitgruppe	
Autistisches Kind		
Elternkreis 46+1		
Essstörungen Tannenhof		
Erwachsene Adoptierte		
<b>F</b>		



### 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  
Sandra Müller  
Elke Parnitzke  
Silvia Rengert

#### FOTOS/GRAFIK

Titel Angelika Koal · S. 2 privat · S. 3 privat · S. 4 REKIS · S. 6 KISS Spremberg  
S. 7 KISS Spremberg, SEKIZ Spree-Neiße · S. 10 – 11 REKIS Cottbus  
S. 12 Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster · S. 14 REKIS · S. 15 CTK Cottbus  
S. 16 REKIS · S. 17 Pflegestützpunkt · Rückseite: Angelika Koal

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