JAHRGANG 28
2022/23

Echo

(M)eine Chance!
SELBSTHILFE COTTBUS

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



SELBSTHILFE –
ANDERS ALS DU DENKST

Nicht die Krankheit bestimmt wer man ist, sondern die persönliche Stärke und der Mut damit umzugehen!

Liebe Mitglieder in Selbsthilfegruppen, liebe Förderer und Selbsthilfeinteressierte,



Das eigene Leben trotz einer Erkrankung selbstbewusst und selbstverantwortlich zu gestalten, ist eine Herausforderung und erfordert viel Kraft. Umso wichtiger ist es auf diesem Weg verlässliche Begleiter an der Seite zu haben. Und manchmal bedeutet es auch Unterstützung und Hilfsangebote anzunehmen.
Neben der Familie und Freunden sowie der professionalisierten Behandlung durch medizinisches und therapeutisches Personal, stellen Selbsthilfegruppen dabei einen wichtigen Baustein dar. Hier findet nicht nur Austausch, Beratung und sozialer Kontakt statt, hier kann man Wegbegleiter finden.
Gerade zu Zeiten von Corona, wo Treffen vermieden, beschränkt oder verboten werden, wo unterschiedliche Ansichten und Sorgen die Menschen entfremden... gerade jetzt ist es umso wichtiger geworden den Kontakt zu unseren Mitmenschen aufrecht zu erhalten. Wir sind Meister der Anpassung geworden, sind darauf gefasst Termine kurzfristig zu verschieben, die aktuellen Vorschriften zu beachten, noch einen Schnelltest mehr zu machen oder sich doch nur online zu sehen. Das alles darf uns aber nicht davon abhalten uns weiter auszutauschen, zuzuhören und für einander da zu sein.
An dieser Stelle muss ich allen in der Selbsthilfe Tätigen herzlich danken. Es erfordert viel Herzblut, Zeit und Nerven sich zu engagieren. Gerade während der Pandemie ist die Selbsthilfe einerseits noch viel anstrengender und andererseits noch viel wichtiger geworden. Neben isolationsgeschuldeter Einsamkeit, aufgeschobenen oder eingeschränkten Behandlungsmöglichkeiten und psychischen Folgen der Ausnahmesituation, brauchen wir auch ein Netzwerk, um mit den Nachwirkungen von Corona-Infektionen umzugehen. Die Fallzahlen der Menschen, die an einem sogenannten Post- oder Long-Covid Syndrom leiden, steigen an. Die Beschwerden sind dabei sehr unterschiedlich und wurden lange Zeit nicht ernstgenommen. Mittlerweile gibt es glücklicherweise immer mehr Anlauf- und Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen sowie Behandlungsangebote.
Wir in der Reha Vita betreuen u. a. im Rahmen der ambulanten neurologischen Rehabilitation regelmäßig Post-Covid Patienten insbesondere mit kognitiven Störungen und chronischem Erschöpfungssyndrom. Neben Ihren Haus- und Fachärzten stehen daher auch wir bei Bedarf gerne als Ansprechpartner zur Verfügung (www.reha-vita.de).

Ich wünsche Ihnen allen Stärke und Mut zum gemeinsamen Durchhalten in schwierigen Zeiten.



Dr. med. Jasmin Wegener
FÄ für Neurologie
Ärztl. Leiterin der ambulanten neurologischen Rehabilitation der Reha Vita GmbH in Cottbus

Liebe Leserinnen und liebe Leser,



zwei Jahre Corona-Pandemie liegen hinter uns.
Wir mussten viele Einschränkungen und Absagen von Veranstaltungen hinnehmen. Umso mehr hoffen wir, dass wir in diesem Jahr wieder persönliche Treffen und Gesprächsrunden durchführen können.
Wir haben verschiedene Online- Formate erfolgreich ausprobiert und festgestellt, dass diese kein Ersatz für direkte Begegnung sind.
In diesem Frühjahr haben wir einen regelrechten Ansturm auf neu zu gründende Selbsthilfegruppen erlebt. Im März und April wurden Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen neu gegründet:

- Angst und Depression
- Long Covid
- Tinnitus
- Verlassene Eltern

Die über 120 bereits bestehenden Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen beginnen, sich wieder zu treffen. Zusätzlich starten auch unsere Foren und Weiterbildungsangebote.
Am 06.05.2022 fand unsere Buchlesung „Wendepunkte“ mit Hardy Krüger jr. statt, die sich einer großen Resonanz erfreute. Eine kleine Bilderauswahl finden Sie in diesem Heft auf Seite 13.
Im vorliegenden Echo stellen sich die Selbsthilfekontaktstellen der Lausitz vor, damit Sie schnell die zuständigen Ansprechpartner vor Ort finden. Wir als Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstellen sehen uns als Wegweiser für die Selbsthilfe in der Region.
Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse beim Lesen.
Bleiben oder werden Sie gesund.
Herzliche Grüße aus der Selbsthilfekontaktstelle Cottbus sendet Ihnen



Ihre Angelika Koal
Koordinatorin der REKIS Cottbus
Telefon : 0355/543205

Platz für Ihre Notizen:



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

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







UNSERE ANGEBOTE

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

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – Rekis Cottbus

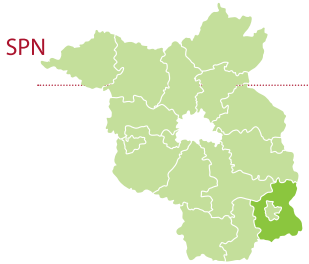
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 03 55 54 32 05
Telefax: 03 55 4 86 56 47

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

Sprechzeiten

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

Ansprechpartnerinnen
Angelika Koal und Silvia Rengert



Seit 30 Jahren ist SEKIZ - dein Selbsthilfebüro die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe in der Region.

Unser Einzugsgebiet umfasst neben unserem Hauptsitz in Guben auch Forst, Schenkendöbern, Burg, Peitz und Kolkwitz.

Wir bieten Beratung, Unterstützung und Informationen für betroffene Menschen, Angehörige, Selbsthilfegruppen, Fachleute und Medien.

Unser Angebot:

- Wir informieren Sie über die Möglichkeiten der Selbsthilfe
- Vermitteln in bestehende Gruppen
- Unterstützen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Beraten Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Fragen, Öffentlichkeitsarbeit und Konflikten
- Organisieren Fortbildungen und Veranstaltungen
- Informieren über weitergehende professionelle Angebote
- und stehen im Austausch mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialwesen
- eine kontaktlose Beratung via Videokonferenz ist möglich

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

SEKIZ
Deutsches Rotes Kreuz
Dein Selbsthilfebüro

Sie fühlen sich in ihrer aktuellen Lebenssituation gesundheitlich, seelisch oder sozial belastet?

Es würde Ihnen helfen mit Menschen in Kontakt zu kommen, denen es ähnlich geht?

Dann melden sie sich bei uns!

In einer Selbsthilfegruppe können Sie:

- Menschen treffen, die sich in einer vergleichbaren Situation oder Problemlage befinden
- Informationen und Erfahrungen austauschen
- Sich gegenseitig ermutigen und ihre Stärken erkennen
- Neues voneinander und miteinander lernen
- Gemeinsam etwas bewegen

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



KiSS
Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe · Spremberg

Weil reden hilft: Wir feiern 30 Jahre Selbsthilfe im Landkreis Spree-Neiße

Sucht, chronische Erkrankungen, psychische Krisen – das Leben kann einen schnell aus der Bahn werfen. Selbsthilfegruppen wirken. Denn sie bilden einen geschützten Rahmen für einen wichtigen Prozess der Heilung: das Sprechen. Betroffene tauschen sich aus, hören einander zu, besinnen sich, nehmen sich Zeit und lassen sich auf menschliche Beziehungen ein – in vielen Fällen eine wohltuende Erfahrung.

Pionierarbeit beginnt 1992

1992 beginnt die Geschichte der Selbsthilfe in Spree-Neiße. Damals ist Brigitte Huth (ehemalige Fretwurst) federführend im Gesundheitsamt, das zu der Zeit am Spreedamm 1 in Spremberg verortet ist. Sie gründet den Verein „Arbeitskreis für Gesundheitsförderung Spree-Neiße e.V.“, den sie später zum Selbsthilfezentrum weiterentwickelt. Unterstützung erhält sie von Dr. Uwe Wriedt, der damalige Amtsarzt und Dr. Frieder Weiße, der im Sozialamt Berlin arbeitet. Brigitte Huth erinnert sich an die Zeit: „Nach meiner Weiterbildung zur Fachberaterin für Selbsthilfeförderung wollte ich die Selbsthilfe in der Region unbedingt etablieren. Ich bin von Krankenkasse zu Krankenkasse gegangen, und habe gefragt, ob sie Gruppen in Spremberg fördern würden.“ Sie gründet schließlich das Selbsthilfezentrum und bündelt sowie unterstützt verschiedene Gruppen.

KiSS Spremberg wird Kontaktstelle im Landkreis

Wie bei vielen Anfängen gilt auch für die Selbsthilfebewegung in Spremberg: Der Aufbau ist zäh und mühselig, obwohl es bereits seit den 80er Jahren Angebote zur Suchtselbsthilfe gibt – beispielsweise im Abstinenzlerheim Spremberg e.V., das der Neurologe Dr. Thormann bereits 1990 gründet. Bis 1995 entstehen neben den Angeboten für Alkoholerkrankungen auch Gesprächsrunden für Frauen nach dem Krebs, Multiple Sklerose, Selbsthilfe durch Musik für sehbehinderte Menschen, Diabetes und Eltern von Kindern mit körperlichen und seelischen Einschränkungen. Bis 2012 formieren sich 20 Selbsthilfegruppen in Spremberg unter verschiedenen Trägern. Ein gemeinsamer Nenner, eine Koordinationsstelle, kommt in diesem Jahr mit der Kontaktstelle für Selbsthilfe Spremberg (KiSS) hinzu. Die Kontaktstelle formiert sich aus dem Selbsthilfezentrum heraus. Bis heute ist die KiSS in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerks Brandenburg e.V. – ein 1996 gegründeter sozialer Verein mit Sitz in Spremberg. Seit Ende 2012 leitet Diplom-Sozialpädagogin Anne Wartenberg die Kontaktstelle und pflegt bis heute eine enge Verbindung zu Brigitte Huth, die seit 25 Jahren ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe leitet. Im Norden des Landkreises gründete sich ebenfalls 1992 die SEKIZ Guben. Andrea Forberg betreibt das Selbsthilfezentrum und arbeitet mit Spremberg eng zusammen. Seit 2021 wird die Kontaktstelle von Elke Garzke geleitet.

Einladung zur Jubiläumsfeier für alle Interessierten

Drei Jahrzehnte KiSS Spremberg und SEKIZ Guben/Forst – ein Anlass, um zu erinnern, aber auch den Blick nach vorn zu richten. Mit einem Jubiläumsfest würdigen die Verantwortlichen, Entscheidungsträger und auch die Gruppenmitglieder selbst die wichtige Arbeit der inzwischen stolzen 50 Selbsthilfegruppen im Landkreis Spree-Neiße. Die Gäste erwartet ein Tag voller Austausch, neuer Impulse und Ideen zur Selbsthilfearbeit und noch unentdeckte Wege der Vernetzung. Interessierte können sich natürlich vor Ort über die Angebote zur Selbsthilfe informieren und mögliche Hemmschwellen abbauen.

Selbsthilfe in Spremberg

Die Selbsthilfekontaktstelle KISS informiert

Bei den meisten Menschen kommt die Diagnose einer Krankheit oft unerwartet. Dadurch wird das Leben von einem auf den anderen Tag stark verändert. Nicht nur für den Betroffenen gibt es viele Veränderungen, sondern auch für deren Angehörige. Neben Arztbesuchen, Therapien, Klinikaufenthalten und Rehabilitation können Betroffene auch selbst aktiv werden indem sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Die Selbsthilfekontaktstelle arbeitet träger- und themenübergreifend mit Vereinen, Ärzten, Verbänden, dem Krankenhaus, der Turmapotheke und den Krankenkassen in Spremberg zusammen.

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

Herzliche Einladung zur Jubiläumsfeier 30 Jahre Selbsthilfe im Landkreis Spree-Neiße

am 10. Juni 2022 | 16 bis 20 Uhr im Rosengarten Forst | Wehrinselstraße 42 | 03149 Forst (Lausitz)

Programm-Höhepunkte
- Lachyoga
- Fotobox
- Videozelt mit den Filmen von #sprichfürmich des
- KISS Stuttgart
- Escape-Room der LAGS
- Infoständen verschiedener Selbsthilfeverbände
- World-Café zu selbsthilfebezogenen Themen
- Marie-Luise Gunst & Band

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KiSS) Spremberg

Träger: Albert-Schweitzer-Familienwerk Brandenburg e.V.
Gartenstraße 9 (Gruppenräume),
03130 Spremberg
Bergstraße 18 (Büro),
03130 Spremberg
Telefon: 0 35 63 3 48 85 28
E-Mail: kiss@asf-brandenburg.de
Internet: www.selbsthilfe-spremberg.de

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

Ansprechpartnerin
Anne Wartenberg
(Dipl. Sozialpädagogin)



Anne Wartenberg
(Leiterin KiSS)





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

Manchmal werden alle Dinge und Gedanken auf den Prüfstand gestellt. Auslöser dafür können plötzliche, schwierige Situationen oder auch Krankheiten sein. Nicht damit allein zu sein, ist ein gutes und beruhigendes Gefühl. Dieses kann man im Familien- und Freundeskreis erfahren oder eben auch alternativ in einer entsprechenden Selbsthilfegruppe. Menschen, welche sich dort organisieren, haben oftmals einen großen Erfahrungsschatz sammeln müssen. Diesen können sie an neue Mitglieder weitergeben, für die die Krankheit oder soziale Situation noch ganz neu und verwirrend erscheint.
Ansprechpartner*innen finden Sie im Landkreis Oberspreewald-Lausitz in Lauchhammer, der Hauptgeschäftsstelle der Selbsthilfekontaktstelle REKOSI und in Vetschau der Außenstelle. (siehe auch Kontakte)
Wir unterstützen beim Aufbau und der Suche von entsprechenden Selbsthilfegruppen.

Momentan suchen wir noch Betroffene und / oder Angehörige für die Gründung oder Verstärkung folgender Selbsthilfegruppen:

- Morbus Parkinson in Vetschau und Umgebung
- Frauen nach Krebs in Vetschau und Umgebung
- Morbus Hodgkin in Vetschau und Umgebung
- Multiple Sklerose in Vetschau und Umgebung
- Schwerhörigkeit in Lübbenau und Umgebung
- Long Covid in Senftenberg und Umgebung
- Tinnitus Lauchhammer und Umgebung
- Stoma- Träger Lauchhammer und Umgebung
- Anonyme Alkoholiker Lauchhammer und Umgebung
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ in der zweiten Lebenshälfte Lauchhammer / Senftenberg

Bereits in der aktiven Gründungsphase befindet sich die SHG Morbus Parkinson in Vetschau. Dafür konnten Betroffene und deren Angehörige gewonnen werden, welche sich bei einem ersten Treffen kennenlernenten. Ein Videobeitrag zum Krankheitsbild, leichte Bewegungsübungen und Denksportaufgaben rundeten den Erfahrungsaustausch ab. Geplant sind weitere Treffen mit den Parkinsongruppen aus Cottbus und Senftenberg. Die Gruppe ist offen und freut sich über jedes neue Mitglied.



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 ....

REKOSI OBERSPREEWALD-LAUSITZ

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 0 35 74 46 46 58
rekosi@kooperationsanstiftung.de
www.kooperationsanstiftung.de

Beratungszeiten:
Lauchhammer
Vereinshaus „DomiZiel“
Alte Gartenstr. 24
Montag und Mittwoch von 10 - 16 Uhr
Dienstag von 14 - 19 Uhr
und nach Vereinbarung!

Vetschau /Spreewald
Bürgerhaus
August- Bebel- Str. 9
Dienstag und Mittwoch von 14 - 17 Uhr und Donnerstag von 9 - 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung!

Senftenberg
Volkssolidarität Begegnungsstätte
Kormoranstr. 1
jeden 3. Donnerstag von 10 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung!

Optional auch Beratungen in Ortrand, Großräschen und Lübbenau möglich!

Ansprechpartnerin
Manuela Krengel - Koordinatorin
Tel.: 03574 464658
rekosi@kooperationsanstiftung.de

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

Auch das ist Selbsthilfe!

In Zusammenarbeit mit der LAGO – Landesarbeitsgemeinschaft Onkologische Versorgung Brandenburg e.V. konnte im Februar 2022 die Wanderausstellung:
„Unser Leben mit Krebs. Betroffene machen Mut“ im Stadtschloss in Vetschau ausgestellt werden. Betroffene und Angehörige schildern in kurzen Texten und ihrem Portrait ihre ganz persönliche Geschichte im Umgang mit Krebs.
Im Rahmen des Medienprojektes der REKOSI wurde von dieser Ausstellung ein virtueller Rundgang angefertigt. Diesen können Sie im Internet unter: **www.selbsthilfe-osl.de** sich ansehen und anhören.
Wir danken der Lago für die digitale Bereitstellung der Texte und Fotos:



Eine weitere öffentliche Präsentation ist im Sano Klinikum Niederlausitz am Standort Senftenberg geplant.

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

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

#HEIMATURLAUBER2022

Wo Sehnsuchtsziele nicht in der Ferne liegen!

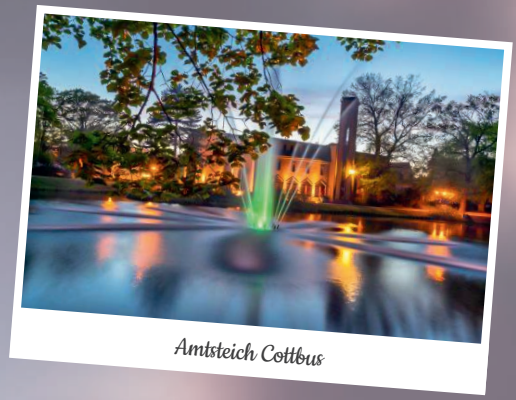
Cottbus und Umgebung



Kloster Neuzelle



Fürstlich Drehna



Amtsteich Cottbus



Radduscher Buschmühle



Forster Rosengarten



Biotürme Lauchhammer



Schloß Branitzer Park



Aussichtsturm Teichland

Herzlichen Dank an Rene Engel für die schönen Impressionen.

#Heimaturlauber2022



Mehr Tipps für den Urlaub vor der Haustür gibt es im Magazin Urlaubsreich #Heimaturlauber2022 und auf Urlaubsreich.de

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



Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

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

Unsere Angebote:

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



Sie erreichen uns in:
Finsterwalde, Friedrich-Engels-Str. 21: jeden Dienstag und Donnerstag von 13.00 – 16.00 Uhr
Elsterwerda, Hauptstr. 12 / Nebengebäude: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 13.00 – 16.00 Uhr
Herzberg, Ludwig- Jahn- Str. 24: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 13.00 – 16.00 Uhr

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

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

Ansprechpartner:
Thomas Porsche | Kerstin Radecker
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-ee.de
Internet: www.selbsthilfe-ee.de
Tel.: 0162 8686786 oder
0174 7298099



Lesung und Diskussion mit dem Schauspieler Hardy Krüger jr. am 06.05. im Stadthaus Cottbus

Am 06.05.2022 veranstaltete die Selbsthilfekontaktstelle „REKIS Cottbus“ mit Unterstützung der LAKOS Brandenburg und der Techniker Krankenkasse eine Lesung mit dem Schauspieler und Autor Hardy Krüger jr.

Herr Krüger las aus seinem aktuellen Buch „Wendepunkte“ und sprach im anschließenden Interview über seine jahrelange Alkoholsucht sowie schwere Schicksalsmomente seines Lebens. Aber auch darüber, was ihm Kraft gibt und welche persönlichen Erfahrungen er mit Selbsthilfe gemacht hat.

Wir sind sehr dankbar über die wertschätzende Betrachtung der Arbeit der Selbsthilfe. Hardy Krüger schreibt selbst über die Veranstaltung:
„Ein wunderbarer Abend in Cottbus. Danke dem tollen Publikum, für die Aufmerksamkeit und das Vertrauen. Ich bin sehr gerührt über diesen ehrlichen Austausch. Die Offenheit und die Begegnungen auf Augenhöhe bereichert mich. Ein besonderer Dank geht an die LAKOS Brandenburg, die diese Lesung- meines Buches „Wendepunkte“ organisiert hat. ....eine ganz besondere Begegnung hatte ich mit einem Herren, der die letzten Jahre des Krieges mit meinem Vater verbracht hat. Kurz vor Ende des 2. Weltkrieges wurden die beiden Banknachbarn noch eingezogen. Beide hatten großes Glück mit dem Leben davon gekommen zu sein. Nun bin ich der Letzte von uns allen, die damals gute Freunde waren. sagte er zu mir, bevor er sich umdrehte und den Saal alleine verließ. Dieser Moment rührte mich zutiefst. Danke.“







Forum für seelische Gesundheit



Was kann ich gegen schlechte Stimmung tun?
05.04.2022 – Katrin Moschner

Weniger ist mehr- die Kunst des Einfachen
19.04.2022 – Anja Gehrke-Huy

Umgang mit depressiv Erkrankten
03.05.2022 – Hans-Jürgen Hansow

Wie kann ich mein Selbstwertgefühl stärken
06.09.2022 – Katrin Moschner

Gut vorbereitet zum Arzt
04.10.2022 – Hans-Jürgen Hansow

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

Veranstaltungsort:
Lila Villa (Thiemstraße 55, Cottbus)

Die Eigenbeteiligung pro Seminar beträgt 2,00 EUR.

Zoom-Meetings sind kostenfrei.

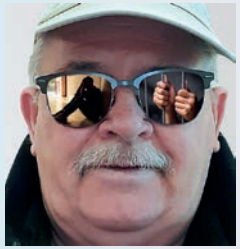
Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus
Telefon: 03 55 54 32 05 oder
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de.

Weiterbildung

Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	**Wie bekomme ich Ordnung in mein Leben**	22.04.2022	Hans-Jürgen Hansow
2	**Zeit- und Selbstmanagement**	13.05.2022	Astrid Arndt
3	**Nichts bleibt wie es ist – Mut zur Veränderung**	17.06.2022	Hans-Jürgen Hansow
4	**Körpersprache – was sagen meine Bewegungen aus**	16.09.2022	Katrin Moschner
5	**Progressive Muskelentspannung**	14.10.2022	Anja Gehrke-Huy
4	**Loslassen- ich packe meinen Koffer ein und nehme nicht mit**	11.11.2022	Anja Gehrke-Huy

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.**

Ich bin ein KREISMEISTER



In meinem ersten Leben bin ich sehr gerne und mit großer Leidenschaft auf den Bau gegangen. Ich habe dort in verschiedenen Funktionen gearbeitet. Egal ob als Maurer, Estrichleger, Pflasterer oder Bewehrungsbauer- meine Arbeit hat mir stets große Freude bereitet. Für mich persönlich war die Arbeit auch immer ein wichtiger Pfeiler und ein großes Stück Lebensinhalt. Doch im Jahr 2000 gab es dann einen Einschnitt, der unser Familienleben stark veränderte: Bei meiner Frau wurde Multiple Sklerose festgestellt. Bei ihr ging der schubförmige Verlauf recht schnell in den „progredienten Verlauf“ über. Das heißt, dass es nach den einzelnen Schüben nicht mehr besser wurde. Innerhalb von nur vier Jahren hat sie die Pflegestufen 3,2 und 1 durchlaufen. Da es ihr so schnell schlechter ging, mussten wir uns eine barrierefreie Wohnung suchen. Somit zogen wir 2006 von Spremberg nach Cottbus um. Der Kontakt zu Verwandten und Freunden wurde schwächer. 2007 hatte meine Frau dann eine schwere OP am Unterleib. Danach war sie dann zu 100 Prozent querschnittsgelähmt. Damals dachte ich: War es das nun? Nur noch rausgehen, wenn man zum Arzt muss oder einkaufen? Doch das Leben nahm dann doch nochmal eine positive Wendung: In der Zeitung las ich von einer Selbsthilfegruppe für **Pflegende Angehörige.** Jeder, der einen Angehörigen zu Hause betreut, weiß, wie schwer es ist, sich auch nur für 90 Minuten von ihm zu trennen. Und jetzt kommt das kleine Wunder: in den 90 Minuten stellt man fest, wie vielen es ebenso geht. Aus den vielen Gesprächen und von den vielen Vorträgen geht man immer wieder gestärkt und mit guten Ratschlägen nach Hause. Ich selbst habe durch die Selbsthilfegruppe meinen Humor wiedergefunden und sorge gerne **mit** ironischen Bemerkungen und schwarzem Humor für gute Stimmung. Unterm Strich ist meine Selbsthilfegruppe für mich eine super Unterstützung und ich möchte sie nicht mehr missen.

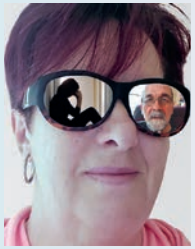
Hubertus Priebe
Mitglied der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige, Cottbus

Kreismeister selbstgemacht

Selbsthilfe unterliegt vielen Vorurteilen. Meist wird sie mit dem Bild vom „Stuhlkreis“ verbunden. Das entspricht nicht der Realität der vielfältigen Arbeit hunderter Selbsthilfegruppen im gesamten Land Brandenburg. So entstand an der Basis der Wunsch, gemeinsam überkommenen Denkmustern entgegenzuwirken, um Brandenburgern den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen LAGS Brandenburg e.V. hat dies gemeinsam der LAG-SH, der Suchtselbsthilfe und dem Paritätischen sowie unterstützenden Krankenkassen initiiert. Mit dem Slogan „KreisMeister“ wurde eine Idee entwickelt, die bewusst das Vorurteil des Stuhlkreises aufgreift und in einen positiven, aktivierenden Ansatz überführt. Jeder kann zum „KreisMeister“ werden, wenn er den Kreis seiner eigenen Betroffenheit durchbricht und gemeinsam mit anderen nach Lösungen sucht. Die Kampagne wird mit authentischen Protagonisten umgesetzt, allesamt selbst Brandenburger, die aufgrund persönlicher Herausforderungen zur Selbsthilfe fanden und sie heute aktiv mitgestalten. Mit ihren Geschichten machen sie anderen Mut, selbst den entscheidenden Schritt zu gehen. Die Geschichten zeigen, wie Selbsthilfe das Leben bereichert oder neu entfacht – egal ob Multiple Sklerose, Tinnitus, Depression, Borreliose oder andere Beeinträchtigungen den Alltag erschweren.

Ihre eigene Geschichte auf www.kreismeister-selbstgemacht.de: Werden Sie selbst zum Kreismeister und schreiben Sie Ihre Geschichte!

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



Ich bin eine KREISMEISTERIN

Bereits in meiner Kindheit musste ich früh Verantwortung übernehmen. Andere zu unterstützen, ihnen zu helfen, das war für mich schon immer eine Selbstverständlichkeit. Ich wollte es allen recht machen, um geliebt und anerkannt zu werden.

Dabei bin ich nicht selten über meine Grenzen hinaus gegangen. Irgendwann war dann der Akku leer. Ich wurde depressiv und hatte mit Angst- und Panikattacken zu kämpfen. Das war sehr belastend. Anfangs konnte ich nicht damit umgehen.

Der Weg zu einem Neurologen war unumgänglich. Er diagnostizierte eine akute Belastungsreaktion. Ich wurde mit Medikamenten eingestellt. Ich bekam eine Kur verordnet, welche mir sehr geholfen hat. In der Klinik hatte ich zum ersten Mal die Zeit und die Ruhe, um mich intensiv mit mir und meinen Ängsten zu beschäftigen. Dabei war der Austausch mit den anderen Patienten sehr wichtig und tat gut.

Um weiterhin stabil zu bleiben, schloss ich mich nach meiner Rückkehr einer Selbsthilfegruppe (SHG) bei REKIS Cottbus an. Bei dem ersten Besuch war ich sehr emotional. Aber niemand hat mich ausgelacht oder abgelehnt. Alle konnten genau nachvollziehen, wie es mir ging. Das tat unendlich gut.

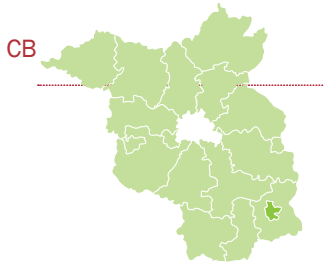
Jetzt hätte alles gut sein können. Aber im Jahr 2012 wurde bei meinem Mann die Diagnose Parkinson festgestellt. Das war ein Schock und hat unser Leben verändert. Aber ich hatte ja bereits gelernt, mit schwierigen Situationen umzugehen. So konnte ich meinen Mann schließlich davon überzeugen, die SHG Parkinson zu besuchen. Dorthin gehen wir jetzt seit einigen Jahren und sind sehr dankbar für den Austausch untereinander. Dadurch haben wir gelernt, die Krankheit nicht mehr als Feind, sondern als „Freund“ zu sehen.



Seit kurzem leite ich die Gruppe. Meine Vorgänger Fam.Heyne, hatten über viele Jahre hinweg eine tolle Arbeit geleistet. Ich möchte Betroffene und Angehörige motivieren, sich der Diagnose zu stellen. Es gibt immer einen Weg.

Michaela Johne
Leiterin Selbsthilfegruppe „Parkinson“, Rekis Cottbus

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



Der Pflegestützpunkt Cottbus informiert und berät individuell und neutral

Im Jahr 2019 erhielten 153.900 Personen im Land Brandenburg Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Das entspricht einem Anteil von 6,1% an der Bevölkerung. Die Mehrheit, d.h. ca. 80% der pflegebedürftigen Personen werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt und betreut. Häufig entsteht ein Pflegebedarf aus einer akuten Situation heraus, etwa durch einen plötzlich auftretenden Schlaganfall oder durch eine Sturzverletzung. Manchmal ist es aber auch ein schleichender Prozess. Eines Tages stellen die Angehörigen dann fest, dass der Alltag ohne Unterstützung nicht mehr alleine zu bewältigen ist. Hier bietet der Pflegestützpunkt in Cottbus Antworten und Hilfe für all die Fragen, die sich dann stellen. Wie stelle ich einen Antrag auf einen Pflegegrad? Welche Leistungen übernimmt die Pflegekasse? Wie erhalte ich professionelle Hilfe zur Pflege für meinen Angehörigen? Welche Zuschüsse erhalte ich, wenn ich meine Wohnung seniorengerecht umbauen lasse? Wie kann ich als Angehöriger Entlastung finden? Um nur einige typische Beispielfragen zu nennen.

Im Pflegestützpunkt werden der Pflegebedürftige und seine Angehörigen individuell, neutral und kostenfrei beraten. Zwei Pflegeberater und drei Sozialberater in Cottbus bündeln das Angebotsspektrum der Pflege vor Ort und ersparen somit dem Hilfesuchenden viele Wege. Sie beraten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege, unterstützen bei der Antragstellung eines Pflegegrades bei den Pflegekassen und nehmen Kontakt zu regionalen Pflegedienstleistern und anderen sozialen Dienstleistern auf. Außerdem informieren sie zu sozialrechtlichen/finanziellen Leistungen, zum Schwerbehindertenrecht und zu Vorsorge- und Patientenverfügungen. Sie kennen die Entlastungs- und Unterstützungsangebote der Region und können entsprechend weitervermitteln. Ziel ist es, die Versorgungssituation des Pflegebedürftigen zu verbessern.

Pflege Stützpunkt Cottbus
Neutrale Pflegeberatung und -koordination

Angebot
Beratungen zu pflegerischen, medizinischen und sozialen Leistungen – umfassend und kostenfrei!

Beratungszeiten
Dienstag 09 – 12 Uhr und 13 – 17 Uhr
Donnerstag 09 – 12 Uhr und 13 – 18 Uhr
Montag – Freitag nach Vereinbarung

Telefon
Pflegeberatung: 0355/ 612-2510
Sozialberatung: 0355/ 612-2513

Adresse
Im Rathaus der Stadtverwaltung Cottbus
Zimmer 21 bis 24
Neumarkt 5
03046 Cottbus

Ein Überblick wichtiger Institutionen

BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG COTTBUS/CHÓŚEBUZ
Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 0355 612-2022

GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E. V.
Geschäftsstelle: Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus
Telefon: 0355 486 71 37

MACHT LOS E. V.
Lipezker Straße 48, 03048 Cottbus
Tel. 0355 58 32-0, Fax 0355 58 32-11, E-Mail kontakt@machtlos-cottbus.de

MALTESER HILFSDIENST E. V.
Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 584 20

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 612-32 15

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50
Soziales
Thiemstraße 37, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 612-48 00

SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E. V.
Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 29 02 30 80

SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS
Seniorenbüro
Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon: 0355 612-29 89

Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

A
- ADS /ADHS
- Adipositiv
- Alkohol
- Altersdemenz
- Alzheimer
- AMD Altersbedingte Makuladegeneration
- Amputierte
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörigengruppe Demenzerkrankter
- Angst - Depression
- Arthrose
- Asthma
- Atemwegserkrankte
- Augenerkrankungen
- Autismus
- Autistisches Kind

B
- Bandscheibe
- Bipolar Cottbus
- Blinde und Sehschwache
- Borderline und andere Persönlichkeitsstörungen
- Borreliose
- Burnout

C
- COPD

D
- Depression
- Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV)
- Diabetes
- Diabetes Eltern-Kind/Teeni Cottbus
- Diabetes Typ 1 Insuliner/Pumpenträger
- Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus
- Dialyse
- Down-Syndrom Elternkreis

E
- Endometriose
- Elterngruppe Autistisches Kind
- Elternkreis 46+1
- Eltern von Sternenkindern

F
- Fibromyalgie
- Frauen nach Krebs
- Frauen nach Brustkrebs
- Freizeitgruppe 40-50
- Freizeitgruppe 55+
- Freizeitgruppe 60+
- Freundschaftsgruppe
- Fructose/ILaktoseintoleranz
- Frühchen-Das Frühchen e.V.

I
- ILCO
- Inkontinenz

J
- Jung Erkrankte

K
- Kinder psychisch kranker Eltern
- Kinderlähmung
- Krebs
- Krebsselbsthilfe Cottbus

L
- Leben mit Epilepsie
- Lebererkrankung
- Leukämie
- Long Covid

M
- Mehrlingsgeburten
- Menschen mit psychischen Behinderungen
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Mobbing
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose (MS)

N
- Neurodermitis
- Niere

O
- Osteoporose

P
- Parkinson
- Pflegende Angehörige
- Prostatakrebs
- Pulmonale Hypertonie

R
- Restless Legs Syndrom
- Rheumatische Erkrankungen

S
- Sarkoidose
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
- Schwerhörige
- Single
- Skoliose
- Stalking
- Stottern
- Sucht
- Suchtgefärdete

T
- Tinnitus
- Trauerbegleitung nach Partnerverlust
- Trauernde Menschen
- Trauerbewältigung
- Trennung-Scheidung-Neubeginn

U
- Unerfüllter Kinderwunsch

V
- Verlassene Eltern

SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU
- Chronische Schmerzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Männergesprächsrunde
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Zuckerabhängigkeit

Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus
Träger: Räume für Frauen e. V.
Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen glücklich zu sein.
Voltaire

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





Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Telefon: 03 55 54 32 05, Fax: 03 55 4 86 56 47
kontakt@selbsthilfe-cottbus.de, www.selbsthilfe-cottbus.de

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

REDAKTION
Angelika Koal
Silvia Rengert

FOTOS/GRAFIK
Titel: Rene Engel
Rückseite: Rene Engel

FOTOS

S. 2	privat
S.3	Foto Goethe
S.4	REKIS; Simon EOS Photografie
S.6/7	KISS Spremberg
S.8/9	REKOSI OSL
S.10/11	Rene Engel
S.12	SHK Elbe-Elster
S.13	Bella Wuoo Fotografie
S.15/16	Thomas Richert, privat

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