

JAHRGANG **24**  
2018/19

# Echo



SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM  
COTTBUS, LAUCHHAMMER UND SPREMBERG



## Ein Glück,

DASS SIE UNS GEFUNDEN HABEN!

[WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE](http://WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE)

## Liebe Mitglieder in Selbsthilfegruppen, liebe Förderer, liebe interessierte Leserinnen und Leser!

„Nichts öffnet das Herz so sehr wie die Aufmerksamkeit, die man einem Menschen schenkt.“

(Léon-Joseph Suenens, Belgischer Kardinal)

Die persönliche und berufliche Lebensplanung kann durch einen Schicksalsschlag ganz plötzlich zerstört werden. In solchen Situationen reagiere ich sehr emotional - ich bin tief bewegt, besonders wenn es Menschen betrifft, die ich persönlich kenne.

Trotz oder gerade wegen einer Krankheit oder schwierigen Lebenslage „selbst tätig“ zu werden, zeugt von besonderer Stärke und innerer Kraft. In schweren Zeiten des Lebens einen Wegbegleiter zu finden oder selbst ein Wegbegleiter zu sein, setzt auch Selbstheilungskräfte frei. Jeder Mensch braucht mal eine Schulter, um sich anzulehnen, getreu der Lebensweisheit „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. Selbsthilfe entsteht, wo Menschen aktiv werden, wo sie versuchen, ihre Probleme im Leben zu meistern.

Dank Ihnen, liebe Mitglieder, hat sich in Cottbus die Angebotsvielfalt in der Selbsthilfe sehr gut weiterentwickelt. Sie, liebe Mitglieder und Förderer der Selbsthilfegruppen, sind mit Ihrem Engagement zu einer festen Säule im Gesundheits- und Sozialsystem geworden.

Sie geben den Mitmenschen Halt, nehmen ihnen Ängste, geben Erfahrungen weiter, stärken, klären auf, vermitteln, unterstützen,



motivieren, hören zu – sind präsent. Mit Ihrer menschlichen Wärme sind Sie unverzichtbar in unserer Gesellschaft. Kein Medikament kann das vollbringen.

Für Ihre weitere Arbeit, die ich sehr wertschätze, wünsche ich Ihnen persönliches Wohlergehen und viel Erfolg.

Ihre

*Maren Dieckmann*

Maren Dieckmann  
Dezernentin für Jugend, Kultur und Soziales  
der Stadt Cottbus

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

- Wir sind Ihre Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Selbsthilfe.
- Bei uns erhalten Sie Informationen zu örtlichen Angeboten.
- Wir vermitteln Selbsthilfeinteressierte in bestehende Selbsthilfegruppen.
- Sie können sich an uns wenden, wenn Sie Gleichgesinnte finden möchten.
- Selbstverständlich unterstützen wir Sie auch bei der Neugründung von Gruppen.
- Die bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten von uns Unterstützung bei auftretenden Fragen und Problemen.
- Für die Erfüllung unserer Aufgaben kooperieren wir mit professionellen Einrichtungen und Dienstleistern.
- Sprechen Sie uns an – wir zeigen Ihnen Wege zur Bewältigung Ihrer Probleme.
- Unser Anspruch: Alle Hilfesuchenden gehen mit einem Lösungsansatz aus unserer Kontaktstelle.



Angelika Koal,  
Koordinatorin



### UNSERE ANGEBOTE

- ♦ Monatliche Fachvorträge im Forum gegen Depression für alle Interessierte
- ♦ Organisation von Weiterbildungsveranstaltungen für die Akteure in den Selbsthilfegruppen
- ♦ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ♦ Vorbereitung und Durchführung des gemeinsamen Messeauftritts bei der Gesundheitsmesse Cottbus
- ♦ Herausgabe der jährlichen Selbsthilfezeitung „Echo“
- ♦ Begleitung von neuen Gruppen in der Gründungsphase

### 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

## Lebenszeit kann niemand nachbestellen von Andrea Blau

Es erscheint sicher gewagt, in einem Mutmacher-Büchlein das Glück mit dem Tod in Verbindung zu bringen. Aber durch meine tägliche Arbeit als Bestatterin wurde meine Sicht auf das Leben wesentlich beeinflusst und verändert. Für mich definierte sich persönliches Glück neu. Oft übersehen wir die schönen Seiten des Lebens, die Kleinigkeiten, die das Leben so unendlich lebenswert machen. Ein liebes Wort, ein Lächeln, ein Streicheln oder gar ein Kuss von einem geliebten Menschen gehen so manches Mal in der Hektik des Tages einfach unter. Natürlich denkt in diesen Momenten niemand an Trennung oder gar den Tod. Vielleicht sollten wir in dieser glücklichen Zeit aufmerksamer sein, diese intensiver aufnehmen und genießen.

Jedes Mal, wenn ich meine Eltern besuchte, waren die ersten Fragen, wie es mir, meinem Mann und meinen Kindern gehe, und ob ich etwas essen wolle. Dann wurde aufgezählt was noch alles in der Küche vorrätig war – im Ofen der Braten oder Gemüse, welches schnell gekocht werden könne. In diesen Momenten fühlte ich mich geborgen, behütet und glücklich. Auch wenn uns später die Pflege und Unterstützung unserer alten Eltern viel Kraft und Zeit abfordert, sollten wir diese Zeit nutzen, um ihnen noch einmal nah zu sein. Vielleicht an unsere Kindheit zurückdenken, als wir an der Hand von Mutti oder Vati die Welt entdeckten. Später dann brauchen die Eltern die Hände ihrer Kinder, um sich in der Welt noch zurechtzufinden. Wir sollten uns einfach die Zeit nehmen und die Geduld mitbringen, den Eltern zuzuhören. Auch wenn sie uns immer wieder die gleichen Ratschläge geben und uns langatmige Geschichten aus ihrer Kindheit und Jugend erzählen, denn eines Tages sind sie nicht mehr da.

Auch der Umgang mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit hat sich durch meine Tätigkeit verändert. Wie oft sagen wir: „Jetzt habe ich keine Zeit... dafür habe ich keine Zeit...“ Wenn wir jedoch kurz darüber nachdenken, sollten wir uns gerade diese Zeit nehmen. Zeit für unsere Kinder, Zeit für den Partner, für Freunde und nicht zuletzt – Zeit für uns selbst. Leider verwenden wir unsere Zeit oft für Dinge, die wir auch getrost einmal liegenlassen könnten, die uns nicht weglaufen oder die uns einfach nicht gerade glücklich und zufrieden machen.

Gönnen wir uns eine Pause, holen tief Luft, trinken einen Tee oder Kaffee, gehen in der Natur spazieren und denken bewusst an etwas Schönes. Diese Zeit sollten wir als eine Zeit des Glücks empfinden. Denn es ist unsere Lebenszeit, die wir nicht nachbestellen können. Ist man erst im Alltagstrott – bei der Arbeit, mit der Kindererziehung oder dem Haushalt beschäftigt – denkt niemand an das Ende und auch nicht täglich an sein Glück.

Man streitet sich das eine oder andere Mal in der Familie, oft nur um Kleinigkeiten, und geht dann verärgert seiner Wege. Niemand denkt in dieser Situation daran, dass es vielleicht das letzte Mal gewesen sein kann, seinem Partner oder seinen Kindern gegenüber zu stehen. Wir vergessen in diesem Augenblick, die gemeinsamen glücklichen Stunden, die wir verbrachten und die, die noch vor uns liegen. Meist trifft man sich wieder, versöhnt sich und das Leben geht im Gleichklang weiter.

Doch was passiert, wenn dem nicht so ist? Der Tod ist unversöhnlich und endgültig. Deshalb geht bei mir schon seit Jahren in sol-

chen Situationen unbewusst im Gehirn eine rote Lampe an. Halt! Es lohnt absolut nicht, wegen einer vergessenen Sache, einer Unachtsamkeit oder einem unüberlegten Wort seiner Lieben sich aufzuregen. Dafür ist die Zeit des gemeinsamen Lebens viel zu schön und kann viel zu kurz sein.

Das heißt nicht, jedem konstruktiven und auch gegensätzlichen Gedankenaustausch aus dem Weg zu gehen. Nur sollten wir diese Meinungsverschiedenheiten nicht in einem Kommunikationsabbruch oder sogar in einer Trennung enden lassen.

Denn irgendwann trennt der Tod unwider-  
ruflich. Dann ist es zu spät, etwas zu klären oder zu verzeihen. Vielmehr sollten wir jeden Tag als ein Geschenk ansehen, das wir mit Liebe, Freude und Dankbarkeit auspacken dürfen, voller Zärtlichkeit und Respekt für jede Stunde, die uns ermutigt, zu lieben und uns lieben zu lassen.

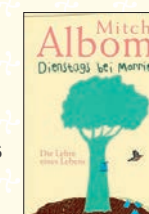
So kann uns das Glück immer und überall begegnen.

## GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH ...

dass die Menschen, die ich liebe, gesund und glücklich sind.

## LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Andrea Blau:

Dienstags bei Morrie, Die Lehre eines Lebens  
von Mitch Albom  
ISBN 978-3-641-10353-8



Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie diese Mutmachergeschichte gelesen haben.

## Meine Erfahrung mit einer Selbsthilfegruppe aus Cottbus.

Im September 2015 erlitt ich einen Schlaganfall. Zum Glück befand ich mich gerade in der Nähe des Carl-Thiem-Klinikums in Cottbus, so dass mit nur geringer Verzögerung schnelle und professionelle Hilfe möglich war. Dadurch blieb ich vor den oft dramatischen Folgen eines Schlaganfalls, wie dauerhafte Lähmungen, Sprachverlust

gen eines Schlaganfalls nur mühsam und über einem langen Zeitraum verbessert werden können. Für mich war es aber schwer einzusehen, wieso ein gebrochener Arm in sechs Wochen wieder funktionstüchtig sein sollte, aber das bisschen „Dureinander“ im Kopf in drei Monaten nur geringe Veränderungen zu verzeichnen hat.



Mit der Selbsthilfegruppe im Tierpark

Auf der Suche nach Informationen stieß ich im Internet auf die Seite von REKIS (Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe). Hier sind die meisten Cottbuser Selbsthilfegruppen organisiert. Unter anderem auch die Gruppe „Schlaganfall“. Bei ihrer nächsten Zusammenkunft wollte ich mit dabei sein, um eventuell einige nützliche Hinweise, die meinen Fall betreffen könnten, zu erhalten. Und schon kam

oder Schlimmeren verschont. Indes geht so ein Ereignis kaum jemals spurlos an einem Menschen vorüber. Nach 14 Tagen Krankenhaus und 5 Wochen Reha waren die körperlichen Beeinträchtigungen größtenteils verschwunden und ich machte mir schon wieder Hoffnung auf einen baldigen Arbeitsbeginn. Das auch meine kognitiven Fähigkeiten stark beeinträchtigt waren, habe ich erst viel später bewusst realisiert. Die Kur war lange vorbei und ich war inzwischen in hausärztlicher sowie neurologischer Anschlussbehandlung. Von dieser Seite wurde mir immer wieder beteuert (zu recht wie sich herausstellte), dass die Fol-

ich mit den (wie ich jetzt weiß) weit verbreiteten Vorurteilen in Berührung. „Du wirst doch nicht in so einen Jammerverein gehen“, „Die ziehen dich doch bloß runter“, „Setz dich lieber in den Garten, da hast du mehr davon“, so klang es von einigen Seiten.

Ich kann potentiellen Interessenten nur raten „Hört nicht darauf, geht zu der betreffenden Gruppe und macht Euch selbst ein Bild“. Schließlich sind keinerlei Verpflichtungen damit verbunden. Man geht zum nächsten Treffen, sieht sich die Sache an und entscheidet zu Hause in aller Ruhe, ob man beim folgendem Termin wieder dabei

ist oder lieber nicht. Als ich das erste Mal bei einem Treffen der Selbsthilfegruppe teilnahm, wurde ich freundlich begrüßt, wir stellten uns gegenseitig vor und ich merkte schnell, dass ich hier unter Menschen war, die alle in etwa das gleiche Schicksal hatten wie ich. Hier brauchte man sich nicht vorstellen, man brauchte sich nicht für irgendwelche Defizite zu entschuldigen. Wir sitzen alle „im selben Boot“ und haben ähnliche Probleme. In diesem Klima kann man sich voll auf die Sachfragen konzentrieren und sich gegenseitig Rat und Hilfe zukommen lassen. Man glaubt gar nicht, wie viele Probleme es bei es bei Kranken- und Rentenkassen gibt oder wie schwer es manchmal ist, bei bestimmten Ärzten einen Termin zu bekommen. In vielen Fällen ist es dann von Vorteil, auf die Erfahrungen und die Beziehungen der Gruppenmitglieder zurückgreifen zu können. Eine große Bereicherung für unsere Gruppe ist Frau Dr. Herwig. Sie ist die Leiterin der Schlaganfallstation im Carl-Thiem-Klinikum und deshalb natürlich die Ansprechpartnerin, wenn es um medizinische Fragen geht. Eigentlich kann man ihr nicht genug danken, wenn sie in ihrer Freizeit neben ihrer eigentlichen Arbeit noch Gelegenheit findet, öfters an unseren Gruppentreffen teil zu nehmen.

Neben dem Erfahrungsaustausch und den Gesprächen, die sich naturgemäß oft um unsere Krankheit drehen, beschäftigen wir uns selbstverständlich auch mit Aktivitäten, die dem reinen Vergnügen dienen. So haben wir schon gemeinsam eine Tierparkführung mit Blick hinter die Kulissen erlebt, einen Kinobesuch, sowie eine Veranstaltung im Cottbuser Planetarium und nicht zu vergessen unsere fast schon legendären

**Selbsthilfegruppe**

**Schlaganfall**

Es kann jeden von uns treffen. Gemeinsam zu mehr Lebensqualität.

Wir informieren, beraten und begleiten

Kämer für Frauen e.V.

**REKIS Cottbus**  
Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Telefon 0355 - 54 32 05  
Telefax 0355 - 4 86 56 47  
kontakt@rekiscottbus.de  
www.rekiscottbus.de

Erfahrung und Kompetenz im Rahmen der Selbsthilfe

mit freundlicher Unterstützung von  
GEK

Besuche auf dem Weihnachtsmarkt. Auch für dieses Jahr sind schon wieder einige „Projekte“ in Planung.

Abschließend ist vielleicht zu sagen, eine Selbsthilfegruppe lebt natürlich von ihren Mitgliedern. Wenn die Teilnehmer bereit sind, über ihre Erfahrungen und über den Umgang mit ihren Problemen zu reden, vielleicht auch ab und zu einen Vorschlag zur Gestaltung der Gruppenaktivitäten zu geben, dann steht einem interessanten und für alle Beteiligten Gewinn bringenden Gruppenleben nichts mehr im Wege.

R. Rüegg

## Forum für seelische Gesundheit

**Mit Achtsamkeit Stress begegnen**  
24.04.2018, S. Leckschaz

**Nur Fledermäuse lassen sich hängen – Selbstwertgefühl stärken**  
22.05.2018, M. Schefuhs

**Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte zur Stärkung der Gesundheit?**  
05.06.2018, H.-J. Hansow

**Lach-Forum**  
26.06.2018, M. Schefuhs

**Gedankenkarussell und Grübeln stoppen**  
25.09.2018, H.-J. Hansow

**Umgang mit psychisch Erkrankten für Angehörige und Interessenten**  
23.10.2018, H.-J. Hansow

**Mitfühlen ja – mitleiden nein**  
27.11.2018, K. Moschner

**Gut vorbereitet zum Arzt**  
04.12.2018, H.-J. Hansow

Die Seminare finden jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Lila Villa, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus statt. 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  
E-Mail: [kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de).

*Dieses Projekt wird gefördert von der IKK Brandenburg und Berlin.*



| Nr. | Thema                                                                                         | Datum                     | Kursleiter/in  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| 1   | Gefühle-wie gehe ich damit um und welchen Nutzen haben sie für mich?                          | 06.04.2018<br>9–14.30 Uhr | H.-J. Hansow   |
| 2   | Stilvolle Korrespondenz-Briefe empfangen- und zielorientiert schreiben                        | 13.04.2018                | A. Arndt       |
| 3   | Konfliktlösung in der Selbsthilfegruppe                                                       | 04.05.2018                | H.-J. Hansow   |
| 4   | Wie aktiviere und fördere ich die freiwillige Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe?             | 25.05.2018                | H.-J. Hansow   |
| 5   | Fotocollage – wie geht das?<br>Teil 1: Grundlagen<br>Teil 2: Eigene Collage erstellen         | 30./31.05.18              | Hr. Falke      |
| 6   | Die Masken der Niedertracht – seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann | 15.06.2018                | F.Kieslinger   |
| 7   | Umgang mit Energiefressern – wie schütze ich mich vor Menschen die mir Energie rauben         | 16.06.2018                | F.Kieslinger   |
| 8   | Der wichtigste Mensch in meinem Leben bin: –ICH– Achtsamkeitstraining                         | 07.09.2018                | E.Jurisch      |
| 9   | Aktives Zuhören ohne Ratschläge zu geben                                                      | 21.09.2018                | K. Moschner    |
| 10  | Entspannungstechniken verstehen und ausprobieren (Sportraum)                                  | 28.09.2018                | Dr. C. Wiesner |
| 11  | Windows 10 – verstehen und anwenden<br>Teil 1: Grundlagen<br>Teil 2: Anwendungsübungen        | 24./25.10.18              | C.Blankschein  |
| 12  | Sich selbst und andere besser verstehen                                                       | 09.11.2018                | A. Arndt       |
| 13  | Themenfindung für 2019 Workshop                                                               | 30.11.2018                | H.-J. Hansow   |

Die Weiterbildungen finden jeweils von 9.00 bis 14.30 Uhr in der Lila Villa, Thiemstraße 55 in Cottbus statt. Die Eigenbeteiligung beträgt pro Seminar 10,00 EUR, für Mitglieder von Selbsthilfegruppen 5,00 EUR.

**Dieses Projekt wird gefördert von der AOK Nordost.**



"Das Leben ist zu kurz  
für Irgendwann."



gefunden in Cottbus Branitz

"Und immer wenn wir  
lachen, stirbt irgendwo  
ein Problem."



"Wenn die Angst  
anklopft, schick die  
Hoffnung an die Tür."





## Neue Selbsthilfegruppe für Spremberg und Umgebung

**Wir sind die melliKids – eine Elterngruppe für Kinder mit Typ-1-Diabetes.**

„Was? Euch hat es auch erwischt?“ – so und ähnlich begegneten wir uns zum ersten Mal vor der Gründung der Gruppe. Danach folgen meist ein leise-trauriges „Ja, leider.“ und die Geschichte, wie alles begann. „Ja, mein Kind hat Diabetes.“ Eine nur schwer begreifliche Diagnose für Eltern und ein herber Schlag ins Gesicht. Der gesamte Alltag ändert sich von jetzt auf gleich – von der Ernährung über die sozialen Kontakte, Sport, Tagesablauf bis hin zur kompletten medizinischen Versorgung und Blutzuckermessung beim Kind. Der Informationsbedarf ist hoch und die Emotionen meist völlig im Keller. Somit wussten wir schnell: es muss eine Selbsthilfegruppe her.

Seit Herbst 2017 treffen wir uns regelmäßig einmal im Monat und tauschen uns aus, basteln, sind füreinander da. Jedem steht ein Diabetesfacharzt zur Seite, aber die Feinheiten der Erkrankung und die emotionale Bewältigung bleiben dort oft auf der Strecke. Wir gehen in den Austausch – in die Hilfe zur Selbsthilfe. Das tut gut, wir lernen voneinander, geben Tipps und Tricks und Erfahrungen weiter. Auch Fachvorträge zu Themen wie Augen, Ernährung, erste Hilfe und Psychologie integrieren wir organisiert in unsere Treffen.

Unsere Gruppe ist freiwillig und offen. Eltern, deren Kinder an Diabetes erkrankt sind,

sind stets willkommen. Wir freuen uns auf jeden Austausch. Die Kinder sind immer Teil der Treffen. Sie spielen miteinander und kommen mit Gleichgesinnten in Kontakt.

Für Fragen stehen **Anja Kießlich, Telefon: 0174 166 78 53** und **Stephanie Windecker, Telefon: 0163 646 45 45** gern zur Verfügung.

**Die nächsten feststehenden Termine:** 16.05., 13.06., 08.08., 12.09., 17.10., 14.11. und 16.01.2019.

Alle Informationen bezüglich der Spremberger Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.selbsthilfe-spremborg.de](http://www.selbsthilfe-spremborg.de)!



## 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.

Kontakt erhalten Sie unter der Telefonnummer: 035 63 / 3 48 85 28 (auch AB möglich) oder persönlich im Familienzentrum des A.-Schweitzer-Familienwerkes Brandenburg e.V., Bergstraße 18 in 03130 Spremberg.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: [www.selbsthilfe-spremborg.de](http://www.selbsthilfe-spremborg.de)



Anne Wartenberg  
(Leiterin KiSS)

### 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: 035 63 3 48 85 28

E-Mail: [kiss@asf-brandenburg.de](mailto:kiss@asf-brandenburg.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-spremborg.de](http://www.selbsthilfe-spremborg.de)

### Sprechzeiten

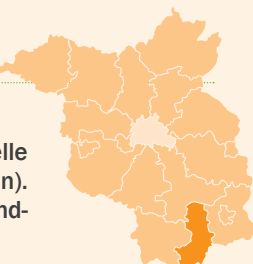
MO bis MI 8.00 bis 12.00 Uhr  
DO 8.00 bis 17.00 Uhr  
Sowie nach Vereinbarung

### Ansprechpartnerin

Anne Wartenberg  
(Dipl. Sozialpädagogin)

**KiSS**  
Kontakt- und Informationsstelle  
Selbsthilfe · Spremberg





Im südlichen Zipfel Brandenburgs finden Sie die Selbsthilfekontaktstelle **REKOSI (Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen)**. Sie hat ihren Hauptsitz in Lauchhammer und ist für den gesamten Landkreis Oberspreewald-Lausitz zuständig.

Die Aufgaben der REKOSI bestehen in:

- ✓ der Information, Beratung und Aufklärung über Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe.
- ✓ der Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen oder weiteren Hilfsangeboten des Landkreises OSL.
- ✓ der Unterstützung bei Neugründung von Selbsthilfegruppen.
- ✓ der Unterstützung bei der Lösung von Problemen innerhalb der Selbsthilfegruppen.
- ✓ Öffentlichkeitsarbeit sowie Organisation von Veranstaltungen und Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen u.a

Im Laufe der Jahre hat sich ein stabiles Netzwerk der Selbsthilfe aufgebaut. In ihm sind Selbsthilfevereine und -organisationen vertreten. Gemeinsam mit selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen, wie dem Sozialpsychiatrischen Dienst und der

Suchtberatungsstelle des Landkreises OSL, niedergelassenen Ärzten und Therapeuten sowie dem Klinikum Niederlausitz unterstützen und fördern wir die Arbeit in den Gruppen.



Manuela Kregel

**Wir suchen für den Aufbau bzw. die Verstärkung folgender Selbsthilfegruppen noch Betroffene oder Angehörige:**

- Selbsthilfegruppe Tinnitus für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Alleinerziehende für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf-Erkrankungen für den Raum Senftenberg, Schwarzheide und Lauchhammer
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Senftenberg und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen für den Raum Vetschau/Spreewald und Umgebung
- Selbsthilfegruppe Parkinson für den Raum Vetschau/ Spreewald und Umgebung
- Elterngruppe Kinder mit Handicap für den Raum Lauchhammer und Umgebung
- Interessengruppe „Gemeinsame Freizeit“ für Menschen in der zweiten Lebenshälfte für den Raum Senftenberg, Schwarzheide und Umgebung

## REKOSI Oberspreewald-Lausitz

Die Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI) Lauchhammer in Trägerschaft des KooperationsAnstiftung e. V. besteht bereits seit vielen Jahren und betreut ca. 120 Selbsthilfegruppen (SHG) im Landkreis Oberspreewald-Lausitz.

In dieser Zeit entstand ein Selbsthilfegruppenwegweiser, welcher jährlich für Betroffene, Angehörige, Ärzte, Therapeuten, Ämter usw. aktualisiert wird. Die Broschüre informiert über Selbsthilfegruppen in OSL, greift interessante Themen zur Selbsthilfe auf, verweist auf landes- und bundesweite SHK sowie Einrichtungen, die die Selbsthilfe unterstützen.



### Selbsthilfegruppe Schmerz – Senftenberg

Seit dem 19.10.2017 gibt es die Selbsthilfegruppe Schmerz. Wenn man mit anderen über Schmerzen spricht, dann kommen öfters solche Kommentare: „**Stell dich nicht so an!**“, „**Ach, wir haben doch alle mal Schmerzen!**“, „**Ein Indianer kennt keinen Schmerz!**“. Bei uns steht nicht der Schmerz im Vordergrund, sondern Herzlichkeit, Verständnis, Spaß, Lebensfreude, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Unternehmungen. Betroffene jedoch auch Angehörige, die mit ihrer jetzigen Situation unzufrieden sind, heißen wir herzlich willkommen, als Gast oder Mitglied der SHG Schmerz.

Wir treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr, ASB-Begegnungsstätte, Kormoranstraße 1, 01968 Senftenberg. Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle REKOSI Telefon: 0 35 74-46 46 58 oder per Mail: rekosi@kooperationsanstiftung.de

### Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24  
01979 Lauchhammer  
Telefon: 0 35 74 46 46 58  
Telefax: 0 35 74 4 60 39 14

rekosi@kooperationsanstiftung.de  
www.kooperationsanstiftung.de

### Beratungszeiten Lauchhammer

Montag und Mittwoch  
von 10.00 bis 16.00 Uhr und  
nach Vereinbarung!

### Außenberatungen

**Vetschau/Spreewald**  
Bürgerhaus, August-Bebel-Straße 6  
Jeden 3. Dienstag  
von 15.00 bis 17.00 Uhr  
nur nach Vereinbarung!

### Senftenberg

ASB-Begegnungsstätte  
Kormoranstraße 1  
Jeden 3. Donnerstag  
von 10.00 bis 12.00 Uhr  
nach Vereinbarung!

**Großräschen, Lübbenau, Ortrand**  
Nach Vereinbarung!

**Ansprechpartnerin**  
Manuela Kregel

## Selbsthilfe App für die Region Lausitz

Dieses Projekt wird gefördert von der Techniker Kasse LV Berlin und Brandenburg.



Am 17. Januar 2018 ging die erste Selbsthilfe App für die Region Lausitz an den Start.

Die Selbsthilfe Lausitz App umfasst neben der Selbsthilfe in Cottbus auch die Regionen Spremberg, Lauchhammer (OSL) und Guben. Sie ist Teil einer gesamten normierten Vernetzung der Selbsthilfe im Land Brandenburg. Bereits fertiggestellt ist die Potsdamer Selbsthilfe App, in Arbeit sind aktuell die Regionen Frankfurt/Oder, Prignitz und Potsdam-Mittelmark/Brandenburg. Ziel der App ist ein niederschwelliger Zugang für alle interessierten Menschen in den jeweiligen Regionen. "Wir erhoffen damit auch jüngere Menschen erreichen zu können," sagt Angelika Koal, die Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle Cottbus. Zudem werden auf diesem Weg wertvolle und nützliche Synergien zwischen sämtlichen Kontaktstellen im Land Brandenburg geschaffen. Unterstützt wird diese zeitgemäße „Hilfe zur Selbsthilfe“ durch die TK Krankenkasse Brandenburg/Berlin. Die App steht kostenlos für alle gängigen Betriebssysteme bereit. Der Nutzung ist unkompliziert. Der Benutzer hat die Wahl zwischen fünf Buttons. Dort findet er Videos und Audio Dateien, die über Neuigkeiten und Aktionen berichten und kann sich informieren, welche Aktivitäten bzgl. seines Bedarfs im ganzen Bundesland stattfinden. Darüber hinaus findet er einen Zugang zu dem Selbsthilfe-Radioprogramm Help-FM, dass zum Mitmachen einlädt und wöchentlich sendet.

## Ein Überblick wichtiger Institutionen

### BEHINDERTENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Telefon: 03 55 6 12-20 17

### GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E. V.

Geschäftsstelle: Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus  
Telefon: 03 55 4 86 71 37

### MALTESER HILFSDIENST E. V.

Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus  
Telefon: 03 55 5 84 20

### PFLEGESTÜTZPUNKT COTTBUS

Neutrale Pflegeberatung und -koordination  
Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Telefon: 03 55 6 12-20 17

### STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 53

Gesundheit  
Karl-Marx-Straße 67, 03044 Cottbus  
Telefon: 003 55 6 12-32 15

### STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50

Soziales  
Thiemstraße 37, 03050 Cottbus  
Telefon: 03 55 6 12-48 00

### SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E. V.

Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus  
Telefon: 03 55 29 02 30 80

### SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Seniorenbüro  
Neumarkt 5, 03046 Cottbus  
Telefon: 03 55 6 12-29 89

### WEGWEISER INFONETZ COTTBUS – [www.info-netz-cottbus.de](http://www.info-netz-cottbus.de)

Selbsthilfekontaktstelle – REKIS Cottbus  
Thiemstr. 55, 03050 Cottbus,  
Telefon: 03 55 54 32 05  
E-Mail: [kontakt@info-netz-cottbus.de](mailto:kontakt@info-netz-cottbus.de)

Selbsthilfetag im CTK am 20. April 2018



Qualifizierungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen

von März bis November 2018

[www.selbsthilfe-cottbus.de/weiterbildung](http://www.selbsthilfe-cottbus.de/weiterbildung)



Forum für seelische Gesundheit von April bis Dezember 2018

[www.selbsthilfe-cottbus.de/fachvorträge](http://www.selbsthilfe-cottbus.de/fachvorträge)



Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppe

am 14. Juni und 27. September 2018



Sommerfest in der Lila Villa am 22. Juni 2018



Herbstmesse vom 20. bis 21. Oktober 2018

Informationen und Kontaktaufnahme an den Ständen der Selbsthilfegruppen möglich.



Jahrestreffen der Selbsthilfe am 07. Dezember 2018 im Stadthaus Cottbus

Wenn Sie sich diesen Selbsthilfegruppen anschließen möchten, können Sie sich anmelden:

Selbsthilfekontaktstelle  
REKIS Cottbus

Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Telefon: 03 55 54 32 05  
Fax: 03 55 4 86 56 47  
[kontakt@selbsthilfe-cottbus.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-cottbus.de)  
[www.selbsthilfe-cottbus.de](http://www.selbsthilfe-cottbus.de)

## Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

| A                                                      | D                                           | K                                             | S                                   |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| ADS/ADHS                                               | Diabetes Selbsthilfe-<br>gruppe Elsterwerda | Kinderlähmung                                 | Single                              |
| Adiposiv                                               | Diabetes Typ 1 Insulin-/<br>Pumpenträger    | Krebs                                         | Skoliose                            |
| Alkohol                                                | Diabetiker Nordic                           | Krebsselbsthilfe<br>Cottbus                   | Soziale Phobie                      |
| Alleinerziehende                                       | Walking Gruppe                              |                                               | Stalking                            |
| ALS Angehörige                                         | Diabetiker Selbsthilfe-<br>gruppe Cottbus   | L                                             | Stottern                            |
| Altersdemenz                                           | Dialyse                                     | Leben mit Epilepsie                           | Sucht                               |
| Alzheimer                                              | Down-Syndrom Elternkreis                    | Lebererkrankung                               | Suchtgefährdete                     |
| AMD Altersbedingte<br>Makuladegeneration               |                                             | Leukämie                                      | Syringomyelie                       |
| Amputationen                                           | E                                           | Lungenkrebs                                   | T                                   |
| Angehörige Demenz-<br>und Alzheimererkrankte<br>Sandow | Elterngruppe<br>Autistisches Kind           | M                                             | Tinnitus                            |
| Angehörige<br>psychisch Kranker                        | Elternkreis 46+1                            | Mehrlingsgeburten                             | Trauernde Menschen                  |
| Angehörigengruppe<br>Demenzkrankter                    | Endometriose Lübben                         | Menschen mit psychi-<br>schen Behinderungen   | Trauerbewältigung                   |
| Angehörigengruppe von<br>Alzheimerkranken              | F                                           | Migräne                                       | Trennung – Scheidung<br>– Neubeginn |
| Angst – Depression                                     | FC-Reden wir                                | Morbus Bechterew                              | U                                   |
| Arthrose                                               | Fibromyalgie                                | Morbus Crohn                                  | Unerfüllter Kinderwunsch            |
| Asthma                                                 | Frauen nach Krebs                           | Mobbing                                       | V                                   |
| Atemwegserkrankte                                      | Frauen nach Brustkrebs                      | Mukoviszidose                                 | Verlassene Eltern                   |
| Autismus                                               | Freizeitgruppe 40-50                        | Multiple Sklerose (MS)                        | W                                   |
| Autistisches Kind                                      | Freizeitgruppe 55 +                         | N                                             | Wandergruppe Enzian                 |
| Autoimmun Hepatitis                                    | Freizeitgruppe 60 +                         | Naturheilkunde                                | Wechseljahre                        |
|                                                        | Freundschaftsgruppe                         | Neurodermitis                                 | Z                                   |
| B                                                      | Fructose/Laktose-<br>intoleranz             | Neurofibromatose<br>Cottbus                   |                                     |
| Bandscheibe                                            | Frühchen –<br>Das Frühchen e. V.            | Niere                                         |                                     |
| Bipolar Cottbus                                        | G                                           | O                                             |                                     |
| Blinde und<br>Sehgeschwache                            | Gesprächskreis<br>Mukoviszidose             | Osteoporose                                   | P                                   |
| Borderline und andere<br>Persönlichkeitsstörungen      | Gesprächskreis Überge-<br>wichtige          | Parkinson                                     |                                     |
| Borreliose                                             | Guttempler Cottbus                          | Pflegende Angehörige                          |                                     |
| Burnout                                                | H                                           | Prostatakrebs                                 |                                     |
| C                                                      | Heilungschance                              | Psychose                                      |                                     |
| Chiari Malformation                                    | Hepatitis B und C                           | Psychosomatische Leiden                       |                                     |
| COPD                                                   | I                                           | Pulmonale Hypertonie<br>Cottbus/Brandenburg   |                                     |
| D                                                      | ILCO                                        | R                                             |                                     |
| Demenzgruppe unter<br>60 Jahren                        | Inkontinenz                                 | Restless Legs Syndrom                         | Selbsthilfegruppen<br>im Aufbau     |
| Depressionen/Angst                                     | J                                           | Rheumatische Erkan-<br>kungen                 | Amputationen                        |
| Deutsche Fibromyalgie<br>Vereinigung (DFV)             | K                                           | Sarkoidose                                    | Chronische Schmerzen                |
| Diabetes                                               | Jahreskreis                                 | Schlafapnoe                                   | Herzerkrankte                       |
| Diabetes Eltern-Kind/<br>Teen Cottbus                  | Jung Erkrankte                              | Schlaganfall                                  | Frauen nach Brustkrebs              |
|                                                        | Kinder psychisch kranker<br>Eltern          | Schlaganfall für Betroffene<br>und Angehörige | Krebsselbsthilfe                    |
|                                                        | Kinderhospizdienst                          | Schwerhörige                                  | Rolli Aktiv                         |
|                                                        |                                             |                                               | Trennung, Scheidung,<br>Neubeginn   |

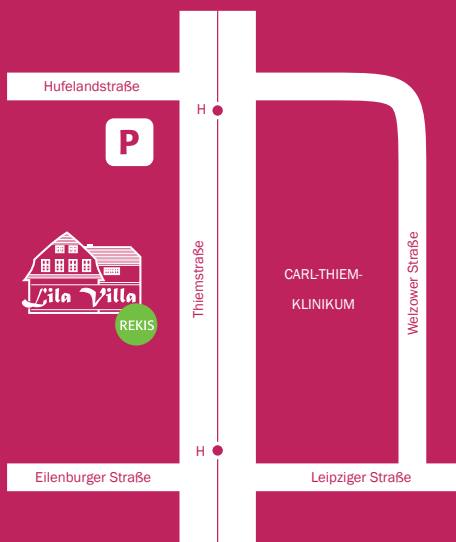


**Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus**  
**Träger: Räume für Frauen e. V.**  
 Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

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

Voltaire

## SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS, LAUCHHAMMER UND SPREMBERG



Echo – Redaktionsteam

### Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

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

#### HERAUSGEBER

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

#### REDAKTION

Ricarda Brandl  
 Angelika Koal  
 Elke Parnitzke

#### FOTOS/GRAFIK

Titel: Ricarda Brandl  
 Rückseite: REKIS Cottbus

#### FOTOS

S. 2 Stadt Cottbus  
 S. 3 Foto Goethe, REKIS  
 S. 6 REKIS  
 S. 8-9 Ricarda Brandl, REKIS  
 S. 11-12 KISS Spremberg  
 S. 13-14 REKOSI OSL

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