

JAHRGANG **32**
2026/27

Echo



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



SELBSTHILFE IM WANDEL



Liebe Leser, verehrte Damen und Herren,

Die Weihnachtszeit lädt dazu ein, innezuhalten und Abstand vom oft lauten Alltag zu gewinnen. Sie ist geprägt von Besinnung, Dankbarkeit und dem Blick auf das Wesentliche: Zusammenhalt in Familie, Freundschaft und Beruf sowie die Hoffnung auf Gesundheit – für uns selbst und für jene, die von Krankheit betroffen sind. Diese stille Zeit bietet Raum für ehrliche Selbstreflexion, für das Bewusstsein eigener Stärken und für die Frage, wie wir auch künftige Herausforderungen bewältigen können.

Gerade im Gesundheitswesen stehen wir vor großen Aufgaben. Krebs bleibt eine der zentralen Herausforderungen unserer Zeit – zunehmend auch für jüngere Menschen. Bestehende Erklärungsmodelle und Versorgungsstrukturen stoßen an Grenzen. Umso wichtiger ist es, neue Wege zu gehen, Qualität weiterzuentwickeln und den Menschen konsequent in den Mittelpunkt zu stellen. Die vergangenen Jahre haben zudem gezeigt, wie notwendig stabile Strukturen, ausreichendes Personal und verlässliche Rahmenbedingungen für eine hochwertige medizinische Versorgung und Forschung sind.

Cottbus übernimmt hier Verantwortung. Mit der Entwicklung zur Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem (MUL-CT) eröffnet sich eine große Chance für die Stadt, die Region und das Land Brandenburg. Die MUL-CT wird künftig einen wichtigen Beitrag zur Ausbildung von Ärztinnen und Ärzten, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie Pflegefachpersonal leisten und damit die medizinische Versorgung nachhaltig stärken.

Zertifizierte Tumor- und Organzentren gewährleisten eine qualitätsgesicherte, inter-

disziplinäre Krebsversorgung. Im Zentrum unseres Handelns steht dabei stets der individuelle Patient – mit Respekt, Wertschätzung und Fürsorge. Eine aktive Einbindung der Betroffenen stärkt Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung und unterstützt den Genesungsprozess.

Ein unverzichtbarer Bestandteil dieser ganzheitlichen Versorgung ist die Selbsthilfe. Die Diagnose Krebs bedeutet für Betroffene und Angehörige eine existentielle Ausnahmesituation. Austausch, Zuhören, Empathie und das Erleben von Gemeinschaft sind dabei von unschätzbarem Wert. Hier leistet die REKIS Cottbus einen zentralen Beitrag.

Wir danken allen Mitarbeitenden der REKIS Cottbus – insbesondere Sandra Müller, Silvia Rengert sowie ihrer Vorgängerin Angelika Koal – für ihr außergewöhnliches Engagement. Die enge Zusammenarbeit ist Ausdruck gelebten Humanismus und menschlicher Zuwendung. Mit großer Dankbarkeit blicken wir auf diese Partnerschaft und wünschen allen Beteiligten ein friedliches, gesundes und zupersichtliches Jahr 2026.

Unsere und meine besten Wünsche für ein friedliches, stimmungsvolles und für ein gesundes, glückliches und beflügelndes Neues Jahr 2026 voll herrlicher und angenehmer Ereignisse.

Professor Dr. med. Björn L.D.M. Brücher

Leiter Viszeralonkologisches Zentrum (VZ), MUL-CT

Mitglied Europäische Akademie der Wissenschaften und Künste (EASA)



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Selbsthilfe im Wandel“ – unter diesem Motto steht die neue Ausgabe unseres Echos.

Wandel ist etwas, das uns alle betrifft – im Großen wie im Kleinen. Er fordert uns heraus, schenkt uns aber auch neue Perspektiven und Chancen. In der Selbsthilfe wird dieser Wandel auf ganz besondere Weise sichtbar. Sie ist lebendig, wächst mit den Menschen, die sie tragen, und verändert sich mit deren Lebenssituationen.

Was früher in kleinen Wohnzimmerkreisen begann, ist heute ein vielfältiges Netzwerk engagierter Menschen, die füreinander da sind. Gruppen entstehen neu, andere verändern sich, digitale Formate ergänzen das persönliche Treffen. Es ist beeindruckend zu sehen, wie flexibel, offen und kreativ die Selbsthilfe in unserer Region auf Veränderungen reagiert – und dabei immer ihr Herz bewahrt: den Wunsch nach echter Begegnung, nach Verständnis und gegenseitiger Unterstützung.

Unser Ziel ist es, die Selbsthilfe noch sichtbarer zu machen, besonders für jüngere Menschen. Sie sollen erleben, dass Selbsthilfe nichts Verstaubtes ist, sondern etwas Lebendiges, Nahes und Mutmachendes. Ob online oder vor Ort, in kleinen Gruppen oder großen Netzwerken – überall dort, wo Menschen sich zusammentun, entsteht ein Stück Hoffnung, Vertrauen und Gemeinschaft. Auch wir als REKIS Cottbus wollen diesen Wandel aktiv mitgestalten.

Wir möchten Menschen ermutigen, sich einzubringen, neue Gruppen zu gründen oder sich bestehenden anzuschließen. Wir möchten Selbsthilfe in die Öffentlichkeit tragen, in Gespräche, auf Veranstaltungen, in Begegnungen – damit sie für jeden greifbar wird.

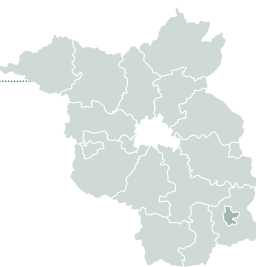
Mein persönlicher Wunsch ist es, dass die Selbsthilfe weiter das bleibt, was sie schon immer war: ein Ort der Menschlichkeit. Ein Raum, in dem jede und jeder mit seiner Geschichte willkommen ist. Ein Ort, an dem aus Zuhören Verständnis und aus Begegnung Vertrauen wächst.

Ich danke allen, die dazu beitragen, dass die Selbsthilfe in unserer Region so lebendig ist – den Gruppensprecherinnen und -sprechern, allen Engagierten, Unterstützenden und Wegbegleitenden. Ihr Einsatz, Ihre Ideen und Ihr Herzblut sind das, was Selbsthilfe trägt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, inspirierende Einblicke in die Arbeit der Gruppen und vielleicht auch einen kleinen Impuls, selbst aktiv zu werden. Bleiben oder werden Sie gesund – und bleiben Sie verbunden.

Ihre Sandra Müller

Koordinatorin der REKIS Cottbus



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

SELBSTHILFE IM WANDEL – gemeinsam stark für die Region

- Die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus ist seit vielen Jahren die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen rund um Selbsthilfe in Cottbus und Umgebung.
- Wir unterstützen Menschen, die sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, eine Gruppe suchen oder selbst eine gründen wollen.
- Selbsthilfe bedeutet für uns: Gemeinschaft, Offenheit und gegenseitige Unterstützung.
- In einer Zeit, in der vieles im Wandel ist, möchten wir Mut machen, neue Wege zu gehen – analog und digital, jung und erfahren, laut oder leise.

UNSERE MOTIVATION

- Wir glauben an die Kraft der Selbsthilfe.
- Unsere Aufgabe ist es, Menschen miteinander zu verbinden, Wege aufzuzeigen und Selbsthilfe sichtbar zu machen – für alle Generationen.

UNSERE HALTUNG

- Wir begegnen allen Menschen mit Wertschätzung, Toleranz und Offenheit.
- Selbsthilfe ist bunt – und das ist ihre Stärke.
- Unser Ziel: Jede und jeder, der Hilfe sucht, findet bei uns ein passendes Angebot.



UNSERE AUFGABEN

- Beratung und Begleitung von Interessierten, Betroffenen und Angehörigen
- Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen
- Information und Orientierung zu regionalen Hilfsangeboten
- Vernetzung von Gruppen, Fachstellen und Institutionen
- Stärkung der Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe
- Begleitung digitaler Selbsthilfeformate
- Organisation von Weiterbildungen und Fachveranstaltungen
- Gemeinsame Messeauftritte und Aktionstage

UNSERE SCHWERPUNKTE 2026

- Förderung und Begleitung junger Selbsthilfe
- Ausbau digitaler Selbsthilfeangebote
- Stärkung der Vernetzung in der Region
- Mehr Sichtbarkeit durch neue Öffentlichkeitsformate
- Wiederbelebung der Selbsthilfe-Stammtische als Orte des Austauschs

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

Sprechzeiten
Montag bis Mittwoch: 9.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 – 18.00 Uhr
Ansprechpartnerinnen
Sandra Müller und Silvia Rengert

Forum für seelische Gesundheit

Resilienz aufbauen. Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit begegnen

24.02.2026 – Frau Röhnisch

Raus aus dem Gedankenkarussell

12.05.2026 – Anja Gehrke-Huy

Wie schütze ich meine Psyche, wenn mein Partner depressiv ist

22.09.2026 – Katrin Moschner

Burnout – ein Thema der seelischen Gesundheit

06.10.2026 – Anja Gehrke-Huy

Narzissmus: toxische Beziehungen stoppen

10.11.2026 – Katrin Moschner

Die Seminare finden jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr statt.

Weiterbildung

Nr.	Thema	Datum	Kursleiter/in
1	Kommunikation, die verbindet – GFK in der Selbsthilfe	10.04.2026	Frau Stähr
2	Burnout verstehen – Warnsignale erkennen und rechtzeitig gegensteuern	29.05.2026	Katrin Moschner
3	Trauer verstehen – Wege durch Verlust und Veränderung	24.07.2026	Anja Gehrke-Huy
4	Meine Kompetenz-Resilienz-Pyramide	11.09.2026	Frau Rhönisch
5	Erste Hilfe im Akutfall	23.10.2026	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, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus statt. Der Teilnahmebeitrag pro Seminar beträgt 10,00 € für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, der Beitrag für Gäste 15,00 €.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Veranstaltungsort:

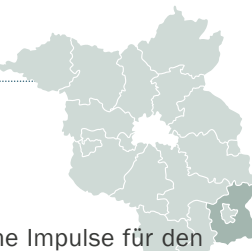
Lila Villa (Thiemstraße 55, Cottbus)

Die Eigenbeteiligung pro Seminar beträgt 2,00 EUR.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus:

Telefon 0355 543205

kontakt@selbsthilfe-cottbus.de



3. Begegnungstag der Selbsthilfegruppe Schlaganfall/MS Spremberg

Am Samstag, dem 10. Mai 2025, fand auf dem Gelände der St. Michaelkirche in Spremberg der mittlerweile 3. Tag der Begegnung der Selbsthilfegruppe Schlaganfall/MS Spremberg statt. In diesem Jahr stand der Nachmittag unter dem eindrucksvollen Motto „Der schwarze Hund – wie ich meine Depression an die Leine lege“ und widmete sich damit einem Thema, das viele Menschen bewegt, aber noch immer zu oft im Verborgenen bleibt.

Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich zu informieren, auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Besonders freute sich die Gruppe um Gudrun Hering und Katrin Lück über den Besuch von Sprembergs Bürgermeisterin Christine Herntier, die mit ihrer Anwesenheit ein wichtiges Zeichen für die Bedeutung von Selbsthilfe und psychosozialem Engagement setzte. In einem offenen und geschützten Rahmen berichteten Betroffene über ihre Erfahrungen mit Depressionen und darüber, wie sie gelernt haben, mit der Erkrankung umzugehen. Bereichernd waren zudem die Beiträge und Gespräche mit Dr. med. A. Kowalik, Leiterin der Psychiatrischen Institutsambulanz am Krankenhaus Spremberg, Kunsttherapeut R. Sommer sowie Ernährungstherapeut M. Nowotnick. Sie gaben fachliche

Einblicke und praktische Impulse für den Umgang mit psychischen Belastungen – von therapeutischen Ansätzen bis hin zu alltagstauglichen Tipps zur Selbstfürsorge.



Ab 16 Uhr wurde es dann interaktiv: Unter dem Motto „Mitmachen und Loslassen“ konnten die Teilnehmenden an verschiedenen Aktionen teilnehmen – ein symbolischer Abschied vom „schwarzen Hund“, begleitet von Kreativität, Leichtigkeit und Gemeinschaftsgefühl.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen, die diesen Tag möglich gemacht haben: Den zahlreichen engagierten Mitgliedern der Selbsthilfegruppe, Den gruppenübergreifenden Beiträgen und Hilfestellungen, den fachlichen Unterstützer:innen, sowie ganz besonders der Freiwilligen-Agentur Spremberg, welche uns mit 3 Ehrenamtlichen zur Seite stellte.

Der Tag der Begegnung war auch in seiner dritten Auflage ein voller Erfolg – voller wertvoller Gespräche, neuer Verbindungen und gemeinsamer Hoffnung. Er hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Vernetzung, Offenheit und gegenseitige Unterstützung sind und welche Superkraft die Selbsthilfe hat.

► **Save the Date:** Am 9. Mai 2026 findet unser 4. Begegnungstag statt – wir freuen uns schon jetzt auf Eure Teilnahme!



Unsere nächsten Veranstaltungen 2026

MAI

- 09.05.26, 13 – 18 Uhr
Michaelkirche Spremberg
Begegnungstag der SHG Schlaganfall/MS
- 12.05.26, 15 Uhr
bei der KiSS (5€ Eigenanteil)
1. Hilfe-Auffrischkurs (2,5 Std.)
mit EH-Notfalltrainer Ricardo Held
- 29.05.26, 17 Uhr bei der KiSS
Frühlingshoffest mit Mitbringbuffet

JUNI

- 27.06.26
Infostand zum Tag der offenen Tür im Krankenhaus Spremberg
mit Wanderausstellung „Kreismeister selbstgemacht“

SEPTEMBER

- 12.09.26, 14 – 20 Uhr
an der F60 Lichterfelde
Brandenburgischer Selbsthilfetag
Alle Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen! Nähere Infos bekommt ihr über eure Gruppensprecher.

OKTOBER

- 10.10.26, 15 Uhr
Bootshaus Spremberg
Spremburger Herbstlauf
Bewegung tut gut! Ein Lauf für alle – egal ob spazieren, laufen oder mit dem Rollstuhl unterwegs.

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



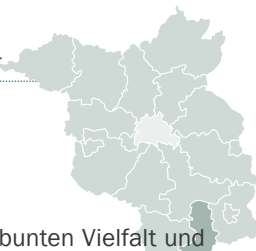
Carolin Zegenhagen
(Leiterin KiSS)

■ **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 Sozialpsychiatrischen 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 bestehende Gruppen, sondern unterstützt auch bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. REKOSI arbeitet eng mit den bestehenden Selbsthilfegruppen zusammen und bietet Hilfestellung bei auftretenden Problemen.

Alles auf einen Blick

Zum „Anfassen“

Der 21. Brandenburgische Selbsthilfetag 2026 steht vor der Tür und zeigt die Selbst-

hilfelandchaft in ihrer bunten Vielfalt und dennoch Einzigartigkeit! Lernen Sie Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeverbände und all unsere Netzwerkpartner kennen.

Komm auf unsere Insel der Selbsthilfe am Samstag, den 12. September 2026 an den liegenden Eifelturm der Lausitz – Das Besucherbergwerk F60. In der Zeit von 14 – 20 Uhr herrscht wildes Treiben an, um und auf der F60. Lassen Sie sich überraschen und notieren Sie sich den Termin.

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 4765542 oder 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 464658 oder per E-Mail: rekosi@kooperationsanstiftung.de mehr dazu auf: 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 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

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 7
jeden 3. Donnerstag von 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

Optional auch Beratungen in Ortrand, Großräschen und Lübbenau möglich

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

Ansprechpartnerin in Vetschau
Jana Fußan, ehrenamtliche Mitarbeiterin
Telefon 0152 0599842
info@selbsthilfe-osl.de
(Informationen speziell für den nördlichen Landkreis OSL)

Brandenburgischer Selbsthilfetag – 12. September 2026



Selbsthilfe-Mobil on Tour



... Alle Informationen unter: <https://selbsthilfe-brandenburg.de/> ...



Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Was sich bewegt: Neuigkeiten aus der Selbsthilfekontaktstelle Elbe-Elster

Für unsere Selbsthilfekontaktstelle wird 2026 ein ganz besonderes Jahr: Wir feiern unser fünfjähriges Bestehen – ein Meilenstein, der uns mit Stolz erfüllt und uns gleichzeitig motiviert, mit frischer Energie in die kommenden Monate zu starten.

Auch personell beginnt für uns ein neues Kapitel: Nach engagierten Jahren in der Selbsthilfearbeit hat Herr Porsche seine Position übergeben. Mit Frau Nicolai begrüßen wir eine neue Ansprechpartnerin, die mit frischen Impulsen und viel Herz unsere Arbeit weiterführt. Wir danken Herrn Porsche herzlich für sein Wirken und freuen uns auf die gemeinsame Zukunft mit Frau Nicolai.

Ein zentraler Schwerpunkt unserer Arbeit wird der **Aufbau unserer Social Media Kanäle** sein. Dabei unterstützt uns eine erfahrene Beraterin, deren Expertise wir nicht nur intern nutzen, sondern in Form von Workshops auch direkt an unsere Selbsthilfegruppen weitergeben.

Zum Internationalen Frauentag planen wir eine besondere Veranstaltung: eine inspirierende Buchlesung, die Raum für Begegnung, Austausch und neue Impulse schafft. Auch das **Forum Seelische Gesundheit** wird 2026 fortgeführt und bleibt ein wichtiger Ort für Dialog, Information und gegenseitige Unterstützung.

Ein großes Highlight wirft bereits seinen Schatten voraus: **Am 12. September 2026 findet der 21. Brandenburgische Selbsthilfetag in unserem Landkreis an der F60 in Lichterfeld statt.** Gemeinsam mit unseren Gruppen, Partnern und Unterstützern arbeiten wir schon jetzt daran, dieses Ereignis zu einem besonderen Erlebnis für die gesamte Region zu machen.

Unsere Angebote richten sich an alle Menschen, die sich mehr Balance, Austausch und Unterstützung im Alltag wünschen. Im Landkreis Elbe Elster treffen sich aktuell 54 Selbsthilfe und Interessengruppen zu ganz unterschiedlichen Themen – darunter Alkohol und Sucht, Krebs, psychische Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Long Covid oder Trauer. In diesen Gruppen steht der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt: Erfahrungen teilen, sich gegenseitig stärken und Wege finden, den Alltag besser zu bewältigen.

Wir möchten auch weiterhin Menschen dabei unterstützen neue Gruppen zu gründen und gemeinsam in den Austausch zu starten. Denn Selbsthilfe bedeutet nicht nur miteinander zu sprechen – sie schafft Mut, fördert positive Veränderungen und stärkt das Gefühl von Gemeinschaft.

Für folgende gesundheitliche und soziale Themen möchten wir gern weitere Menschen gewinnen, die Interesse an einer neuen oder bestehenden Gruppe haben:

- Long Covid in Herzberg
- Multitox in Finsterwalde
- Demenz – Gruppe für Angehörige und Betroffene
- ADHS bei Erwachsenen

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
 - Angie Nicolai 0162 8686786
- kontakt@selbsthilfe-ee.de
www.selbsthilfe-ee.de



SELBSTHILFE
KONTAKTSTELLE
ELBE-ELSTER

FINSTERWALDE – Hauptstandort
Friedrich-Engels-Straße 21
03238 Finsterwalde
Dienstag und Donnerstag 13 – 16 Uhr

HERZBERG – Außenstelle
Ludwig-Jahn-Straße 24
04916 Herzberg
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
13 – 16 Uhr nach vorheriger
telefonischer Absprache

ELSTERWERDA – Außenstelle
Hauptstraße 12, 04910 Elsterwerda
Nebengebäude auf dem Hof
der Stadtverwaltung
Jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat
13 – 16 Uhr nach vorheriger
telefonischer Absprache



Kerstin Radecker



Angie Nicolai



Unterstützung

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

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.

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.

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.

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.

Ganz einfach

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

Vertraulichkeit

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



Platz für Ihre Notizen:

Myasthenie (Myastenia gravis) und andere neuromuskuläre Erkrankungen

Im Oktober 2022 musste ich mich in die Notaufnahme des CTK Cottbus begeben, weil ich plötzlich nicht mehr Reden und Schlucken konnte, doppelte Bilder sah und in allen Bewegungen sehr stark eingeschränkt war. Besonders die Luftnot auch im Ruhezustand. Im neurologischen Bereich des CTK Cottbus, heute die medizinische Uniklinik, hat sich ein kompetentes Team in siebenwöchigem Klinikaufenthalt um mich gekümmert.

Während der Diagnosefindung passte keiner der einzelnen Untersuchungsbefunde zu einer bekannten Krankheit.

Dann: **Myasthenia Gravis** >>> eine sehr seltene Autoimmunerkrankung und die Therapieleitlinien noch in der Erforschung. Mit dieser Autoimmunerkrankung, die in starken Krisen durchaus lebensbedrohlich werden kann, muss ich nun im Leben zu-rechtkommen. Mit den wenigen zur Verfügung stehenden Medikamenten kann das Immunsystem relativ im Gleichgewicht gehalten werden, trotzdem gibt es Schwankungen.

Die Ärzte haben mir ans Herz gelegt, mich selbst und meinen Körper unter diesen Einflüssen der Myasthenie neu kennen zu lernen, zu beobachten und mein Leben mit diesen Erfahrungen zu organisieren. Die Ärzte sagen auch: Jeder Betroffene hat seine eigene Irritation im Immunsystem, was die Findung der erfolgreichen Therapie erschwert.

Wie geht das? Wie machen das andere Betroffene? Ich mache doch selbst fast täglich neue Erfahrungen. Für mich selbst, glaube ich, habe ich das schon recht brauchbar geschafft, aber Symptome und deren mögliche Auswirkungen sind immer ziemlich beängstigend.

Meine Suche nach Betroffenen oder spezifischen Selbsthilfegruppen war auch mit Hilfe durch REKIS Koordination in der Vergangenheit erfolglos. Mir ist es ein wichtiges Bedürfnis, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Zu viele Fragen, die durch die Krankheit für uns Betroffene entstanden sind, bedürfen einer jeweils persönlichen Entscheidung und bestimmen unser Leben. Über diese persönliche Organisation des Lebens, bestimmt und stark beeinträchtigt von der Autoimmunerkrankung, Erfahrungen auszutauschen erleichtert meiner Meinung nach den eigenen Umgang mit der Krankheit. Seit ich die Diagnose erhielt, habe ich darum die Bildung einer Selbsthilfegruppe angestrebt.

Nun, nach drei Jahren Bemühung, der Hilfe der REKIS Cottbus und Unterstützung durch die MUL-Carl Thiem konnte sich am 3. November 2025 die Selbsthilfegruppe bilden: „**Myasthenie und andere seltene neuromuskuläre Erkrankungen**“.

Wir sind offen für weitere Betroffene, Angehörige und Interessierte, die sich unserem Erfahrungsaustausch anschließen möchten.

Alfred Bronisch
Albrecht-Dürer-Straße 5
03044 Cottbus
a.bronisch@gmx.de
Telefon 0355 873506
oder 0170 3223852

Suchtberatung Cottbus – Hilfe, die ankommt

Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße (Tannenhof Berlin-Brandenburg)



Die Suchtberatung ist eine Anlaufstelle für Menschen mit Fragen zu Konsumverhalten, Risiken oder Abhängigkeiten – ebenso für Angehörige, Interessierte und Fachkräfte.

Ziel der Beratung

Gemeinsam werden individuelle Lösungen entwickelt, um ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu ermöglichen.

Unterstützungsangebote

- Beratung zu Alkohol-, Medikamenten- und Drogenkonsum
- Hilfe bei Medien- und Glücksspielproblemen
- Vermittlung in Entgiftung und Therapien
- Unterstützung für Angehörige
- Rückfallprävention und Nachsorge
- Vermittlung in Gruppen- und Selbsthilfeangebote

Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Zusätzliche Online-Beratung über DigiSucht
► www.suchtberatung.digital

Individuelle Hilfe

Die Fachkräfte beraten ohne Vorurteile, hören zu und helfen, passende Lösungswege zu finden – auch frühzeitig, um Folgen zu vermeiden.

Angehörige willkommen

Auch Angehörige erhalten Unterstützung und Entlastung durch Gespräche und Informationen.

Vernetzung und Kooperation

Enge Zusammenarbeit mit Kliniken, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen ermöglicht schnelle Weitervermittlung. Kooperationen bestehen u.a. mit dem Selbsthilfeverein Suchtbetreuung Cottbus e.V. und dem Lotsennetzwerk Brandenburg. Lotsennetzwerk ist ein Unterstützungsangebot für Menschen mit einer Suchterkrankung und ihre Angehörigen. Lotsen sind Menschen, die eigene Erfahrungen mit einer Suchterkrankung und ihrer Bewältigung haben, seit mindestens zwei Jahren abstinent leben und an einer Qualifizierung teilgenommen haben.



Kontakt

- Suchtberatung Cottbus und Spree-Neiße
Sachsendorfer Straße 22, 03046 Cottbus
Telefon 0355 29023080
suchtberatung.cb@tannenhof.de
- Suchtberatung Forst
Kleine Amtstraße 2, 03149 Forst
Telefon 03562 693556

BERATUNG: kostenfrei ▪ vertraulich ▪ anonym

Ein Überblick wichtiger Institutionen

BEIRAT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG COTTBUS/CHÓSEBUZ

Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Telefon 0355 612-2022

GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E.V.

Geschäftsstelle: 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, 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

Selbsthilfe stärken, sichtbar machen, gemeinsam gestalten

Selbsthilfe lebt vom Miteinander – und genau dieses Miteinander ist im letzten Jahr 2025 und den ersten vergangenen Monaten in diesem Jahr spürbar gewachsen. Neue Gruppen sind entstanden, bestehende haben sich weiterentwickelt, und das Netzwerk in Cottbus und Umgebung ist enger zusammengedrückt.

Als Selbsthilfekontaktstelle REKIS verstehen wir uns dabei nicht nur in der Rolle als Berater und Vermittler, sondern auch als aktive Begleiter: Wir greifen Impulse auf, schaffen Räume für Begegnung und unterstützen dort, wo Selbsthilfe Menschen stärkt und verbindet.



v.l. Marlene Mundil, Sandra Müller, Mandy Matschke bei der Gründung der neuen Selbsthilfegruppe Burnout

Auch im kommenden Jahr möchten wir diesen Weg konsequent weitergehen. Ein besonderer Fokus liegt weiterhin auf dem Aufbau und der Begleitung neuer Selbsthilfegruppen und von junger Selbsthilfe, denn die Themenvielfalt wächst, und mit ihr der Bedarf an Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Ob seltene Erkrankungen, Burnout, Adipositas oder andere Lebensherausforderungen, wie das von beispielsweise verlassenen Eltern oder Eltern psychisch erkrankter Kinder: Selbsthilfe bietet einen geschützten Raum, in dem Menschen gesehen und gehört werden.

Gleichzeitig stärken wir die bestehenden Gruppen durch gezielte Angebote: Weiterbildungen, Stammtische für Gruppensprechenden und -sprecher sowie Möglichkeiten zur Vernetzung sollen weiterhin Raum für Austausch, Entlastung und neue Impulse schaffen.

Ein weiteres wichtiges Anliegen bleibt die Sichtbarkeit von Selbsthilfe. Veranstaltungen, Kooperationen und öffentliche Aktionen, wie der Brandenburger Selbsthilfetag, tragen dazu bei, Selbsthilfe in die Mitte der Gesellschaft zu rücken und neue Menschen zu erreichen.

Und auch das ECHO bleibt ein zentraler Bestandteil unserer Arbeit: als Plattform für Ihre Geschichten, Ihre Erfahrungen und Ihre Stimmen. Denn Selbsthilfe wird vor allem durch eines lebendig – nämlich durch die Menschen, die sie gestalten. Was uns dabei trägt, ist unverändert: Die Überzeugung, dass niemand mit seinen Herausforderungen allein bleiben muss.

Wir freuen uns darauf, auch 2027 gemeinsam mit Ihnen Selbsthilfe weiterzudenken, zu stärken und sichtbar zu machen.

Die Ausstellung Kreismeister mit einer neuen Geschichte von Franziska Barthel, der Gründerin der Selbsthilfegruppe Sternenkinderzirkel



Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

A	I
Angehörige psychisch Kranker	ILCO
Angehörige von	K
Alkoholikern (AI-Anon)	Kinder psychisch Kranker
Angehörige von	Eltern
Demenzkranken	Krebs-Selbsthilfegruppe
Angehörige von Narzissten	L
Angehörige von	Leben mit Epilepsie
Suchterkrankten	Lipödem
Angst & Depression	Long Covid
Anonyme Alkoholiker (AA)	M
Arm- und Beinamputierte	Mobbing
Asthma	Morbus Crohn
Atemwegserkrankte	Morbus Hodgkin
Augenkrankheiten	Multiple Sklerose (MS)
Autismus	Myasthenie
Autistisches Kind	N
B	Neurodermitis
Bandscheibe	Neurofibromatose
Begegnungsgruppe für	O
Suchtgefährdete im	Osteoporose
Diakonischen Werk der	P
evangelischen Kirche	Parkinson
C	Pflegende Angehörige
COPD – Patientenorganisation	PingPongParkinson Cottbus
Lungenemphysem – COPD	Prostatakrebs
Deutschland Brandenburg-	Pulmonale Hypertonie
Cottbus	R
D	Restless-Legs-Syndrom
Depression/Angst	Rheumatische Erkrankungen
Diabetiker Selbsthilfegruppe	S
Cottbus	Sarkoidose
E	Schlafapnoe
Elterngruppe	Schlaganfall
Autistisches Kind	Schwerhörige
Elterngruppe Neurodermitis	Skoliose
erkrankter Kinder	Sternenkinder Zirkel –
Endometriose Cottbus	Gesprächskreis für Eltern
F	und Angehörige
Fibromyalgie	Sucht
Frauen nach Brustkrebs	T
Frauenselbsthilfe Krebs	Tinnitus

Trauerbegleitung nach
Partnerverlust

Z
Zöliakie



SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

Adipositas-Selbsthilfegruppe
– Adiposiv
Adoption – Gesprächskreis
für Erwachsene
Amyotrophe Lateralsklerose
(ALS) Angehörige
Angehörige von Suizidalen
Aufmerksamkeitsdefizit/
Hyperaktivitätsstörung (ADS)
Autoimmun Hepatitis
Borderline und andere
Persönlichkeitsstörungen
Borreliose
Bulimie/Magersucht
Burnout
Eltern an Depression
erkrankter Jugendlicher
Essentieller Tremor
Frauen vor, in und nach den
Wechseljahren
Fructose-/Laktoseintoleranz
Gürtelrose
Unerfüllter Kinderwunsch
Verlassene Eltern

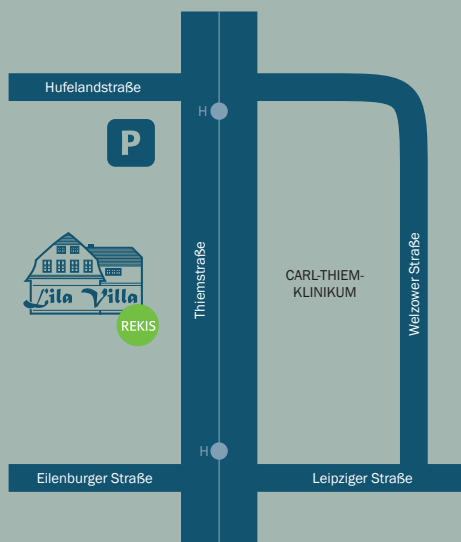


Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus Träger: Räume für Frauen e.V.

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

Sandra Müller
Ricarda Brandl
Silvia Rengert

FOTOS/GRAFIK

Titel: Sandra Müller • S. 2 Dr. Brücher • S. 3 – 5 REKIS Cottbus • S. 6, 7
KISS Spremberg & SEKIS Spree-Neiße • S. 8, 9 REKOSI Lauchhammer
S. 10, 11 Sandra Müller • S. 12, 13 SHK Elbe-Elster • S. 14 KISS Sprem-
berg • S. 15 Herr Bronisch • S. 16 Dr. Tannenhof • S. 18 Sandra Müller
Rückseite: Sandra Müller

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