

JAHRGANG **21**
2015/16

eCHO



SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS



Ein Glück,
DASS SIE UNS GEFUNDEN HABEN!

WWW.SELBSTHILFE-COTTBUS.DE

*Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen,
liebe Förderer, liebe Leserinnen und Leser,*

die Selbsthilfe erhält im gesellschaftlichen Leben in unserer Stadt eine immer größere Bedeutung. In den aktuell 137 Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen zu unterschiedlichen Themen und Problemen. Sie erleben es als sehr hilfreich, wenn Sie sich mit anderen, die dieselbe Erkrankung haben, austauschen können. Ihre Kompetenz im Umgang mit der Krankheit wird gestärkt und sie können von den Erfahrungen der anderen Betroffenen profitieren.

Die Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus trägt als Anlaufstelle dazu bei, die vielfältigen Unterstützungsangebote die unsere Stadt zu bieten hat, vielen Interessierten und Hilfesuchenden bekannt zu machen.

Neben dem Einblick in die Arbeit der Selbsthilfegruppen finden Sie im vorliegenden „Echo“ hilfreiche Adressen und Hinweise sowie kleine Geschichten. Die Fotos eines Selbsthilfegruppenmitgliedes sollen Ihnen Anregungen für einen Spaziergang in unserer schönen Stadt geben.



Sie, liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen engagieren sich ehrenamtlich, damit schwierige Lebenssituationen besser bewältigt werden können. In der Gemeinschaft wird scheinbar Unmögliches möglich.

Sie motivieren Menschen, ihr eigenes Leben wieder bewusst in die Hand zu nehmen. Dieser Aufgabe stellen Sie sich erfolgreich.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, allen ehrenamtlich Engagierten für Ihre wichtige Arbeit zu danken. Durch Sie wird Cottbus noch lebenswerter.

Für Ihre Zukunft wünsche ich Ihnen alles Gute, viel Gesundheit, Kraft und Erfolg.

Ihr Oberbürgermeister Holger Kelch

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 der Selbsthilfe.

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.

Ansprechpartnerin: Angelika Koal

Selbsthilfekontaktstelle

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

REKIS COTTBUS

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

REKIS Cottbus
Thiemstraße 55
03050 Cottbus
Telefon: 0355 - 54 32 05
Telefax: 0355 - 4 86 56 47

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

**Selbsthilfe
(m)eine Chance**

Logo des paritätischen Wohlfahrtsverbandes

Frühlingsbeginn mitten im Leben

Die Zeit des Frühlingsbeginns wird jedes Jahr von vielen Menschen mit Ungeduld erwartet. Sie freuen sich auf längere Tage, wärmeres Wetter, mehr Sonne und auf das Erwachen der Natur.

Der Frühling steht symbolisch für einen Neuanfang, für Kraft und Energie und für unbegrenzte Möglichkeiten. Er ist die Zeit des Jahres, in der Pläne geschmiedet und Träume real werden.

Das gilt nicht nur in der Welt um uns herum, sondern auch für jeden von uns ganz persönlich.

Wie aber geht ein symbolischer Neuanfang mitten im Leben?

Welche Fragen müssten uns interessieren und womit könnten wir beginnen?

Zunächst könnten drei Fragen im Zentrum stehen.

Was wollen Sie?

Was brauchen Sie dafür?

Was hindert Sie daran (es zu tun, es zu denken)?

Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie die Antworten in sich. Niemand weiß so gut wie Sie selbst, was Sie brauchen. Wenn Sie die Antworten gefunden haben, dann entscheiden Sie, womit Sie anfangen wollen.

Fassen Sie einen Entschluss und beginnen Sie diesen umzusetzen.

Kommen Sie vom Denken ins Handeln. Denken allein ändert nichts.





Beginnen ist der wichtigste Schritt. Etwas tun, anfangen und Erfahrungen sammeln.

Es gibt keine falschen Entscheidungen. Es gibt nur das Lernen.

Pläne kann man ändern. Und wenn Sie feststellen, dass etwas Ihnen nicht entspricht, dann tun sie einfach etwas anderes. Das macht lebendig. Fehler sind wichtig, um zu Lernen und die Orientierung zu behalten.

Nehmen Sie Ihre Wünsche und Träume ernst. Es ist nie zu spät Neues zu beginnen und es ist immer der richtige Zeitpunkt. Sie werden den richtigen Weg dahin ganz selbstverständlich finden.

Es lohnt sich, sich selbst zu vertrauen.

Lebensqualität entsteht immer wieder neu.

So wie jeder Frühlingsbeginn immer wieder im Vertrauen auf die eigenen Kräfte das Leben feiert.

Alles ist bereits da, Sie müssen es nur tun. Allein und gemeinsam mit anderen.

Frühlingsbeginn mitten im Leben – ungelebtes Leben entdecken.

Ich wünsche Ihnen dafür gutes Gelingen.

Katrin Moschner

Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem – COPD Cottbus stellt sich vor.



Wir, die dreißig Mitglieder der Selbsthilfegruppe treffen uns jeden ersten Freitag im Monat, außer im Ferienmonat Juli, im Soziokulturellen Zentrum in der Zielona-Gora-Straße 16 in Cottbus Sachsendorf/ Madlow.

Unsere Treffen beginnen immer um 15:00 Uhr und enden meistens nach ca. 2 Stunden.

Im Mittelpunkt stehen selbstverständlich Fragen zu unserer Krankheit, den Mitteln und Möglichkeiten, trotz vielfältiger Einschränkungen lebensfrohe Menschen zu bleiben.

Sehr schön ist es für uns Betroffene, dass immer mehr Angehörige von uns an den Treffen teil nehmen. So ist es für uns und unsere Angehörigen doch leichter, mit den vielfältigen Problemen und Sorgen bei Luftnot, Angst und Panik besser umgehen zu können.

Wir bekommen regelmäßig Informationsmaterial für unsere Mitglieder, Newsletter und Patientenratgeber, speziell für uns.

Dazu kommen Fachvorträge über gesunde Ernährung, Selbsthilfe in Notsituationen, Gespräche mit Ärzten und Apothekern sowie mit Behördenvertretern.

Irgendwann stehen ja die Meisten von uns vor der Frage der Schwerbehinderung, der möglichen Frühverrentung, Pflegestufen und der Frage, wo bekomme ich Hilfe. Nicht immer werden alle Fragen sofort beantwortet, doch über unsere Mailingliste wird meistens Rat geschaffen.

Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz, so tauschen wir uns bei einer Tasse Kaffee auch über Urlaubserfahrungen, Lungensport und Teilnahme an kulturellen Ereignissen aus. So tragen unsere Treffen eben auch immer etwas dazu bei, die Lebensfreude wieder etwas zu steigern. Der Jahreshöhepunkt ist wohl immer die Weihnachtsfeier im Dezember. Aber in diesem Jahr gibt es noch einen Anlass zum Feiern, das fünfjährige Bestehen der Selbsthilfegruppe im Juni.

Aus anfänglich nur wenigen Betroffenen um die Gruppensprecherin Sieglinde Sachse wurden bis heute dreißig Betroffene und dazu noch etliche Angehörige. Sicher trägt zu der Bekanntheit auch das Auftreten auf Messen in Cottbus bei, aber auch sehr viel Mundpropaganda macht die Gruppe in Cottbus und in Südbrandenburg bekannt.

Wir möchten auf diesem Weg den Unterstützern unserer Arbeit danken, die uns zum Teil kostenlos helfen und wir freuen uns auch über ihre weitere Unterstützung.

Wer Kontakt zu der Selbsthilfegruppe sucht, kann dies gern über die Gruppensprecherin Sieglinde Sachse, Telefon 0355 536722 oder über Frank Handrek, Telefon 0355 2889979 tun.

Forum für seelische Gesundheit

DEPRESSIONEN ZÄHLEN ZU DEN HÄUFIGSTEN KRANKHEITEN. WELTWEIT IST EIN SEHR STARKER ANSTIEG ZU VERZEICHNEN. IM RAHMEN UNSERES FORUMS BIETEN WIR 10 SEMINARTHEMEN AN:

1. **Kann guter Glaube Berge versetzen?**
7. April 2015, Hans-Jürgen Hansow
2. **Narzismus – was ist das?**
5. Mai 2015, Katrin Moschner
3. **Von einem, der auszog das Fürchten zu „Ver“lernen**
2. Juni 2015, Katrin Moschner
4. **Von Betroffenen zu Beteiligten: Nähe zulassen – Distanz wahren**
8. September 2015, Hans-Jürgen Hansow
5. **The Work – Einführung in den Umgang mit stressvollen Gedanken**
22. September 2015, Katrin Moschner
6. **Kinesiologie – was ist das?**
6. Oktober 2015, Petra Kohlmann
7. **Gesund ernährt – Freude am Essen**
20. Oktober 2015, Ivonne Schneider
8. **Sich selbst aktivieren – Handlungsansätze**
3. September 2015, Monika Schefuhs
9. **Ich lass mich nicht unterkriegen**
17. November 2015, Hans-Jürgen Hansow
10. **Sich in andere hineinversetzen, Gefühle erkennen und verstehen – Angehörigen-schulung**
1. Dezember 2015, Monika Schefuhs

Die Seminare finden jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr in der Lila Villa, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus statt.

Unkostenbeitrag 2,00 EUR je Seminar.

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung bei REKIS Cottbus Telefon: 0355 / 54 32 05.

Dieses Projekt wird gefördert von der IKK Brandenburg und Berlin und der Knappschaft Bahn-See.



Dystonie

Wechseljahre

Adipositas

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

Selbsthilfekontaktstelle
REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Fon: 0355 543205

Fax: 0355 4865647

kontakt@selbsthilfe-cottbus.de
www.selbsthilfe-cottbus.de

ALS-Angehörige

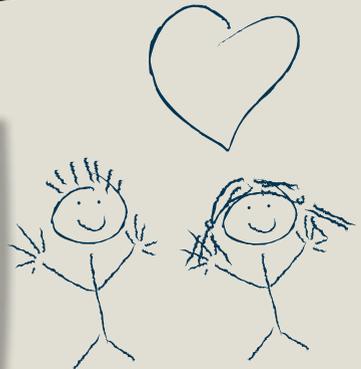
Trauerbewältigung

NEUE MITGLIEDER GESUCHT!

Soziale Phobie

Jung Erkrankte

Freizeitgruppe
18 bis 25 Jahre



Adipositas

Abnehmen? Ja! Aber wie?
Unter diesem Motto treffen wir uns in unserer Selbsthilfegruppe einmal im Monat. Bewusst haben wir den Namen „Adipositiv“ gewählt.

In unseren Gesprächsrunden tauschen wir Erfahrungen aus und besprechen gemeinsame Unternehmungen, wie z. B. Teilnahme am Zumba, Nordic-Walking o. ä.

Das Verständnis untereinander gibt uns Kraft, um unsere Ziele zu erreichen. Der Austausch von leckeren und gesunden Rezepten ist uns ebenfalls sehr wichtig.

Bei Bedarf organisieren wir Fachvorträge z. B. mit einer Ernährungsberaterin. Wenn Du Dich angesprochen fühlst und mitmachen möchtest, dann melde Dich doch einfach an. Wir freuen uns über neue Anregungen.

www.ADI-POSITIV.de
oder REKIS Cottbus Tel: 0355/543205

ADI-POSITIV

Selbsthilfegruppe

**Abnehmen?
Ja! Aber wie?**

**Wir informieren,
beraten und begleiten:**

Räume für Frauen e.V.

REKIS Cottbus

Regelmäßige Kontakte und Informationshilfe für Selbsthilfe

Thiemstraße 55

03050 Cottbus

Telefon 0355 - 54 32 05

Telefax 0355 - 4 86 56 47

kontakt@rekiscottbus.de

www.rekiscottbus.de



ist für Qualität und Vertrauen

**BARMER
GEK** die gesund Experten

**Gemeinsam
zu mehr Lebensqualität**







COTTBUS



Wie eine Selbsthilfegruppe zum persönlichen Wohlergehen beiträgt

Immer wieder werden wir gefragt: "Was macht ihr denn eigentlich bei euren Gruppentreffen?". Unsere Treffen verfolgen vor allem drei wesentliche Ziele:

1. Wir treffen uns an einem für jeden sicheren Ort, mit Betroffenen die sozusagen „unter Gleichgesinnten“ sind. Das erzeugt Geborgenheit.
2. Wir fühlen uns frei und ungezwungen. Deshalb können wir alles besprechen, so wie es jeder für sich gerade als passend empfindet.
3. Wir hören dem Anderen zu, erkennen seine Meinung an und begeben uns nicht in die Rolle des „Besserwisers“.

Natürlich wollen die Gruppenmitglieder auch über ihren Gesundheitszustand sprechen, wie es gerade in der Familie funktioniert oder welche Situationen es in Therapien gegeben hat. Da gibt es oft Nachfragen der Anderen, die für sich etwas entdecken wollen um für sich selbst neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Manchmal geht es auch darum zu erkennen, den eigenen Antrieb zu verstärken, sich selbst wichtig zu nehmen und das eigene Tun in den Mittelpunkt zu rücken.

Vielen von uns fällt es oft sehr schwer mit den Auswirkungen von Ängsten und Depressionen zurecht zu kommen. Da ist unser monatliches Treffen schon etwas Besonderes, weil es dazu beiträgt die Wohnung zu verlassen um wieder Kontakte zu knüpfen. Oft hören wir, dass unsere Treffen Anstoß gegeben haben oder neuer Mut geschöpft wurde, nächste Schritte zur Verbesserung des persönlichen Wohlergehens zu gehen.

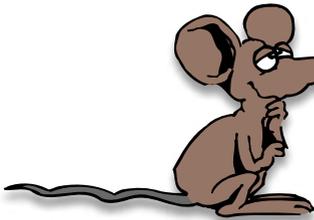
Welche wichtigen Erkenntnisse für uns, die wir unter Ängsten, Depressionen oder Burnout leiden, gibt es? Die Überwindung von Symptomen ist möglich. Dazu tragen

nicht nur Therapien bei. Unterstützen können soziale Kontakte, sportliche Betätigungen und veränderte Bedingungen in der Arbeitswelt.

Und gelegentlich sind wir auch mal traurig weil uns jemand aus der Gruppe verlässt und uns nicht mehr braucht.

Wenn man von sich sagen kann: „Es geht mir wieder gut“. Was gibt es Schöneres ...

Die Maus



im Käsehaus

Auf einem Streifzug entdeckte eine braune Feldmaus ein großes Stück Käse. „Was für ein Glück!“, piepste die Maus. „Hier will ich wohnen.“ Gleich fing sie an, ein Loch für die Eingangstür in das Käsestück zu knabbern.

Als die Tür fertig war, quiekte die Feldmaus vor Freude: „So ein schönes Haus hat nicht jede Maus. Aber damit es ein richtiges Haus ist, fehlt ein Fenster.“ Eifrig machte sie sich die Arbeit und nagte ein zweites Loch in den Käse.

Als das Fenster fertig war, ringelte die kleine Hausbesitzerin vor Glück ihr Schwänzchen. „Was für ein hübsches Haus“, frohlockte die Maus. „Aber ein richtiges Haus braucht einen Schornstein.“ Gleich machte sie sich an die Arbeit und fraß ein drittes Loch in das Käsehaus.

Nun hatte das Haus der Maus eine Tür, ein Fenster und sogar einen Kamin. Viele Nagetiere aus der Nachbarschaft kamen, um das geschmackvoll eingerichtete Käsehaus zu beschnuppern. Die braune Feldmaus konnte ihr Glück kaum fassen.

Aber die stolze Maus wollte ihr neues Zuhause noch schöner machen. Unersättlich fraß sie weitere Löcher in das Käsehaus für Schlafzimmerfenster und Dachluken, für einen Balkon und einen Hinterausgang zum Garten.

Schließlich war von dem großen Käsestück nur ein zerlöcherter Gehäuse übrig. Die gierige Maus aber war fett geworden. Als sie nach draußen gehen wollte, um ihr Traumhaus zu bewundern, blieb sie in der Tür stecken.

Angsterfüllt strampelte die Maus mit den Beinen, bis das klapprige Käsegerüst zerbrach und zu Boden fiel. Schnell liefen die Mäuse aus der Nachbarschaft herbei und schlepten die Käse-Trümmer weg.

Traurig blickte die braune Feldmaus auf die Ruine. Vor lauter Gier hatte sie ihr Glück zerfressen, statt es zu genießen.

Quelle: www.reimix.de/fabel

Beratung aus einer Hand



- ▶ **Träger sind: Rentenversicherungen, Krankenkassen und Landkreise**
- ▶ **Bei uns sind Sie richtig zu allen Fragen rund um medizinische, berufliche oder soziale Rehabilitation**
- ▶ **Die Gemeinsamen Servicestellen beraten und unterstützen kostenlos**
- ▶ **Die Rehabilitationsträger bieten mit ihren Gemeinsamen Servicestellen ein ortsnahes und trägerübergreifendes Angebot zur Beratung und Unterstützung für jeden Bürger**
- ▶ **Gemeinsame Servicestellen in Cottbus:**
 - ▶ Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg
Thiemstraße 125, 03050 Cottbus
Tel. 0355 4789-112, -114 oder -118
 - ▶ Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See
August-Bebel-Straße 85, 03046 Cottbus
Tel. 0800 300 700 9
 - ▶ BAHN-BKK
Calauer Straße 71, 03048 Cottbus
Tel. 0355 4859-234 oder -233
 - ▶ AOK Nordost - Die Gesundheitskasse -
Servicecenter Cottbus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 19, 03044 Cottbus
Tel. 0800 265080-39190
- ▶ **Reha-Servicestellen**
E-Mail: www.reha-servicestellen.de

Thema	Datum	Moderation
„Stress als Energie nutzen“	10.04.2015	Katrin Moschner
Was Ziele für mein Weiterkommen bedeuten	17.04.2015	Monika Schefuhs
MS Excel	8.05.2015	Anja Wunderwald
Ordnung im PC, wie ich Dateien strukturiert anlegen kann	22.05.2015	Monika Schefuhs
Richtig aufräumen – Struktur reinbringen	29.05.2015	Astrid Arndt
Konflikte aushalten, austragen und damit wachsen lernen	5.06.2015	Friederike Kislinger
Perspektivwechsel als Instrument für ein besseres Miteinander	6.06.2015	Friederike Kislinger
Körpersprache – Was sagt welche Geste	12.06.2015	Astrid Arndt
Wie sie ihre guten Vorsätze umsetzen	26.06.2015	Hans-Jürgen Hansow
Praxisbezogene Pressearbeit	3.07.2015	Gabi Grube
Büroorganisation mit Outlook	28.08.2015	Astrid Arndt
Berufliche und persönliche Ziele erreichen	4.09.2015	Hans-Jürgen Hansow
Lernen ist erlernbar – Lerntechniken, die mir das Leben erleichtern	11.09.2015	Monika Schefuhs
Die Kunst des „Nein“ Sagens	18.09.2015	Katrin Moschner
Charaktere schnell und sicher einschätzen lernen	25.09.2015	Katrin Moschner
Praxisbezogene Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfegruppe	2.10.2015	Tobias Falke
Moderation – theoretische Grundlagen	16.10.2015	Astrid Arndt
Moderationstraining – praktische Übungen	17.10.2015	Astrid Arndt
The Work of Byron Katie – eine Einführung im Umgang mit stressvollen Gedanken	30.10.2015	Katrin Moschner
Richtig streiten will gelernt sein	6.11.2015	Hans-Jürgen Hansow
Praktische Übungen zur Aktivierung der Selbsthilfgruppenarbeit	13.11.2015	Monika Schefuhs
Klischees – die Falle der Vorurteile	14.11.2015	Monika Schefuhs
Workshop- Auswertung, Erfahrungsaustausch, Themenfindung	20.11.2015	Hans-Jürgen Hansow
MS Word	27.11.2015	Anja Wunderwald

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 Selbsthilfgruppen 5,00 EUR.

Pflege Stützpunkt Cottbus

*Neutrale Pflegeberatung
und -koordinierung*

Wer sind wir?

Der Pflegestützpunkt Cottbus dient als zentrale Anlaufstelle für alle ratsuchenden Bürger rund um das Thema Pflege. In individuellen Beratungsgesprächen soll der Bedarf in Bezug auf Pflegeleistungen ermittelt und mit anderen Leistungen aufeinander abgestimmt werden. Des Weiteren informieren wir zu Leistungen der Krankenversicherung (Hilfsmittel, Verordnungen), Sozialleistungen und regionalen Unterstützungsangeboten (Essen auf Rädern, Begegnungsstätten, Pflegedienste). Hierfür steht dem Bürger ein multiprofessionelles Team von Pflegeberaterinnen und Sozialberaterinnen zur Verfügung.

STADTVERWALTUNG COTTBUS

Neumarkt 5, Raum 21 bis 24, 03046 Cottbus, Tel.: 0355/6122510

Beratungszeiten:

Dienstag 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Donnerstag 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Montag bis Freitag auch nach Vereinbarung

Auf Wunsch beraten wir Sie und ihre Angehörigen
auch gern bei Ihnen zu Hause.

Ein Überblick wichtiger Institutionen

BEHINDERTENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Tel. 0355 612-2017

GERONTOPSYCHIATRISCHER VERBUND COTTBUS/SPREE-NEISSE E. V.

Geschäftsstelle: Zielona-Gora-Straße 16, 03048 Cottbus
Tel. 0355 4867137

MALTESER HILFSDIENST E. V.

Diözese Görlitz Stadtgeschäftsstelle, Klopstockstraße 4, 03050 Cottbus
Tel. 0355 58420

PFLEGESTÜTZPUNKT COTTBUS

Neutrale Pflegeberatung und -koordination

Stadtverwaltung Cottbus, Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Tel. 0355 612-2017

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 53

Gesundheit

Karl-Marx-Straße 67, 03044 Cottbus
Tel. 0355 612-3215

STADTVERWALTUNG COTTBUS, FACHBEREICH 50

Soziales

Thiemstraße 37, 03050 Cottbus
Tel. 0355 612-4800

SUCHTBERATUNG COTTBUS TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E. V.

Sachsendorfer Straße 22, 03050 Cottbus
Tel. 0355 29023080

SENIORENBEIRAT DER STADT COTTBUS

Seniorenbüro

Neumarkt 5, 03046 Cottbus
Tel. 0355 612-2989

WEGWEISER INFONETZ COTTBUS – www.info-netz-cottbus.de

REKIS Cottbus, Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Qualifizierungsangebote der REKIS Cottbus
für Selbsthilfegruppen von **April bis Dezember 2015**



Forum für seelische Gesundheit von **April bis Dezember 2015**



Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen
am **4. Juni** und am **25. September 2015**



Sommerfest in der Lila Villa am **19. Juni 2015**

Aquarell von Rosemarie Steinbach



Herbstmesse Sonderausstellung Vital & Co
vom **31. Oktober bis 1. November 2015**

Informationen und Kontaktaufnahme an den Ständen der Selbsthilfegruppen möglich



Jahrestreffen der Selbsthilfe am **26. November 2015**
im Stadthaus Cottbus



A
ADS /ADHS
Adiposiv
Alkohol
Alleinerziehende
ALS Angehörige
Altersdemenz
Alzheimer
AMD Altersbedingte Makuladegeneration
Angehörige
Demenz- und Alzheimer-erkrankte Sandow
Angehörige psychisch Kranker
Angehörige von Demenzerkrankten in Lübbenau und Umgebung
Angehörigengruppe Demenzerkrankter
Angehörigengruppe von Alzheimerkranken
Angst - Depression
Arthrose
Asthma
Atemwegserkrankte
Autismus
Autistisches Kind
Autoimmun Hepatitis
B
Bandscheibe
Bipolar Cottbus
Blinde und Sehschwache
Borderline und andere Persönlichkeitsstörungen
Borreliose
Burnout
C
Chiari Malformation
Chronisch Erkrankte-Selbsthilfegruppe Altdöbern
COPD
D
Demenzgruppe unter 60 Jahren

D
Depressionen/Angst
Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV)
Diabetes
Diabetes Cottbus 10/07
Diabetes Eltern-Kind/Teeni Cottbus
Diabetes Selbsthilfegruppe Elsterwerda
Diabetes Typ 1 Insulin-/Pumpenträger
Diabetiker Nordic Walking Gruppe
Diabetiker Selbsthilfegruppe Cottbus
Dialyse
Down-Syndrom Elternkreis
E
Elterngruppe Autistisches Kind
Elternkreis 46+1
Endometriose Lübben
F
FC-Reden wir
Fibromyalgie
Frauen mit Tumorerkrankungen im Raum Döbern
Frauen nach Krebs
Frauen nach Brustkrebs Bad Liebenwerda
Freizeitgruppe 18-25
Freizeitgruppe 40-50
Freizeitgruppe 55 +
Freizeitgruppe 60 +
Freiwilliges (ehrenamtliches) Engagement
Freundschaftsgruppe
Fructose/Laktoseintoleranz
Frühchen - Das Frühchen e. V.
G
Gesprächskreis Mukoviszidose
Gesprächskreis Übergewichtige
Guttempler Cottbus

H
Heilungschance
Hepatitis B und C
Herzerkrankte Drebkau
I
ILCO
Inkontinenz
J
Jahreskreis
Jung Erkrankte
K
Kinder psychisch kranker Eltern
Kinderhospizdienst
Kinderlähmung
Krebs
L
Leben mit Epilepsie
Leukämie
Lichtblick Bad Liebenwerda
Lungenkrebs
M
Mehrlingsgeburten
Menschen mit psychischen Behinderungen
Migräne
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Mobbing
Mukoviszidose
Multiple Sklerose (MS)
MS Selbsthilfegruppe Altdöbern
N
Naturheilkunde
Neurodermitis
Neurofibromatose Cottbus
Niere
O
Osteoporose
Osteoporose Drebkau
P
Parkinson
paVK-partielle artierler Verschlusskrankheit
Pflegende Angehörige
Prostatakrebs

P
Psychose
Psychosomatische Leiden
Pulmonale Hypertonie Cottbus/Brandenburg
R
Restless Legs Syndrom
Rheumatische Erkrankungen
S
Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlaganfall für Betroffene und Angehörige
Schwerhörige
Single
Skoliose
Soziale Phobie
Stalking
Stottern
Sucht
Suchtgefährdete
Syringomyelie
T
Tinnitus
Trauernde Menschen
Trauerbewältigung
Trennung - Scheidung - Neubeginn
U
Unerfüllter Kinderwunsch
V
Verlassene Eltern
W
Wandergruppe Enzian
Wechseljahre
Wohnprojekt
Z
Zöliakie



Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

Träger: Räume für Frauen e. V.

Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband

SELBSTHILFE-INFORMATIONEN AUS DEM RAUM COTTBUS



REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus, Fon: 0355 543205, Fax: 0355 4865647

kontakt@selbsthilfe-cottbus.de, www.selbsthilfe-cottbus.de

HERAUSGEBER

Räume für Frauen e. V.

REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

REDAKTION

Elke Parnitzke

Claudia Uthmann

Angelika Koal

SATZ/LAYOUT

PROfil agentur birgit jaslau

Telefon: 0355 32707

www.pr-agentur-jaslau.de

FOTOS

Grafik/Titel: Evgeni Attsetski

Stadtverwaltung Cottbus (2)

Claudia Uthmann (4, 5)

Frank Handreck (10, 11)

CC-Bildarchiv (2)

fotolia.com/diary (1)

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