Sag ja und schau' rein

REKIS Cottbus

12 2006/07

SELBSTHILFE-INFORMATIONEN

# echo

AUS DEM RAUM COTTBUS

# Selbsthilfe – unverzichtbar in unserer Gesellschaft

Unmittelbar nach der Eröffnung meiner Flamingo Apotheke im Jahr 1992 lernte ich die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Cottbus kennen.

Vielen Menschen ist diese Anlauf- und Beratungsstelle besser unter der Bezeichnung REKIS bekannt.

Durch die Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle weiß ich, dass die Einrichtung mit besonderer Kompetenz auch Informationen zur örtlichen Selbsthilfe bündeln und an Interessierte weitergeben kann.

Mit vielen anderen Partnern aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, darunter auch mit meinem Flamingo-Gesundheits-Center, ist die REKIS Cottbus für 120 Selbsthilfegruppen ein wichtiger Ort der Begegnung.

Die Gruppentreffen und oftmaligen Begegnungen mit Ärzten, Apothekern und anderen Fachleuten vermitteln Wissen und geben Unterstützung zugleich. Aus dieser Nähe erwachsen Stärke, Mut, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung!

Die Selbsthilfebewegung in Cottbus wirkt aktiv in die Gesellschaft hinein! Gesundheitsveranstaltungen im Bereich Diabetis, Schlafapnoe, Tinnitus, Parkinson, Dialyse und Pulmonale Hypertonie bereichern mit den Erfahrungen der Selbsthilfegruppen besonders die eigene Gesundheitsvorsorge.

Deshalb nutze ich diese Möglichkeit, allen Gruppenmitgliedern meinen Dank und meine Wertschätzung auszusprechen.

Wollen wir also Begonnenes zum guten Abschluss bringen!
Wollen wir Neues mit Tatkraft beginnen!

Miteinander – Füreinander!
Wir haben beste Voraussetzungen für ein gutes Gelingen.

Ihr Apotheker

Thomas Tennstedt

# REKIS – Cottbus – Termine

QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE DER REKIS COTTBUS FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

MAI-JULI UND SEPTEMBER-NOVEMBER 2006

23.06.2006 SOMMERFEST IN DER Lila Villa

DONNERSTAG 29.06.2006 16.00-18.00 UHR

DISKUSSION MIT LANDTAGSABGEORDNETEN

ZUR GESUNDHEITSREFORM

23.09.2006

14. BRANDENBURGISCHER SELBSTHILFETAG IN FRANKFURT/ODER

JAHRESTREFFEN DER SELBSTHILFE

IM NOVEMBER 2006

Selbsthilfe erleben –
viele Puzzleteile ergeben –
ein Puzzle, so unzerbrechlich wie noch nie –
verbunden mit sehr viel Harmonie!

**Die Geduld ist der Schlüssel zur Freude!**

**S** ...wie **S**elbstvertrauen finden...

**E** ...wie **E**hrlichkeit zu sich selbst lernen...

**L** ...wie **L**ebenserfahrungen austauschen...

**B** ...wie **B**edürfnis zeigen – Mut dazu haben...

**S** ...wie **S**tärkung erlangen...

**T** ...wie **T**oleranz zeigen...

**H** ...wie **H**ilfe nehmen und geben...

**I** ...wie **I**nspiration finden...

**L** ...wie **L**ust am Leben wiederfinden...

**F** ...wie **F**lexibilität erlangen...

**E** ...wie **E**rfahrungen austauschen...

# Kinder sind unsere Zukunft

Im Echo 2004/5 hatte ich über die Erkrankung meiner Kinder berichtet (ADS). Heute möchte ich, ein Jahr später, zum Ausdruck bringen, dass das Kind sehr wohl, trotz seiner Beeinträchtigung einen positiven Entwicklungsweg nehmen kann.

Durch die Unterstützung der Selbsthilfegruppe, wo Erfahrungen ausgetauscht und Informationen weiter gegeben werden, habe ich es geschafft, meinen Sohn Ronny so zu motivieren, dass er eine Lehrstelle bekommen hat. Sogar seinen Traumberuf als Konditor darf er erlernen und er kommt sehr gut „in der Fremde“ zurecht.

*Foto: Georg Wahl*

Ich war sehr überrascht, als sein Ausbilder, nach dem Vorstellungsgespräch mir gegenüber zum Ausdruck brachte, dass mein Sohn ein wohlerzogener und sehr hilfsbereiter Jugendlicher ist. An diesem Tag wusste ich, meine Arbeit als Mutter hatte Früchte getragen. Ich war sehr stolz auf mich und mein erster Gedanke war – „Jetzt wird alles gut!“

Gegen Ende der 10. Klasse hatte mein Sohn erkannt: Ich muss mit meiner Erkrankung leben, sie verschwindet nicht. Ich muss mich mit ihr arrangieren und mein Medikament hilft mir dabei, den Alltag zu meistern und mich in meinem Umfeld zurecht zu finden. Natürlich muss ich auch selbst sehr viel dafür tun, jedoch ich weiß ja, meine Mama ist immer für mich da. Sie hat mir zwar sehr oft „den Kopf gewaschen“, doch heute weiß ich, dass es richtig war. Habe auch sehr oft ziemlich trotzig reagiert und ihr das Leben ganz schön schwer gemacht. Ich bin ihr sehr dankbar dafür, dass sie nicht aufgegeben hat, mir die wichtigen Dinge des Lebens beizubringen.

Nun erlerne ich meinen Wunschberuf und bin ganz stolz, dass ich in Regensburg klar komme!

Wir haben noch einen langen Weg vor uns, mein Sohn und ich, jedoch gemeinsam schaffen wir es. Unser Zusammenleben ist geprägt von Vertrauen und Respekt voreinander und Ehrlichkeit.

Jeden Abend spreche ich mit meinem Sohn, denn das ist ihm sehr wichtig! Und einmal ganz ehrlich: Welche Mama ist nicht unendlich stolz bei dieser Nachricht per Handy vom Sohn: „Gute Nacht Mama, schlafe Du auch schön – ich habe Dich lieb. Küsschen Dein Ronny!“

Elke
Selbsthilfegruppe ADS

# 5 Jahre Selbsthilfegruppe Schlafapnoe e. V.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Schlafapnoe. Schlafapnoe ist eine Erkrankung, von der nach Schätzung 4 bis 5 % der Bevölkerung betroffen sind. Viele Betroffene wissen dieses nicht. Beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom kommt es zu einem periodischen mechanischen Verschluss der Atemwege oberhalb des Kehlkopfes durch die Erschlaffung der Schlundmuskulatur im Schlaf.

Die Folge sind Atemaussetzer (Apnoen), die 10-100 Sekunden andauern und bis zu 6000-mal pro Nacht auftreten können. Der Tiefschlaf ist erheblich gestört und die verminderte Sauerstoffzufuhr kann das Herzkreislaufsystem beeinträchtigen. Der Betroffene leidet an Tagesmüdigkeit. Die Diagnose zum Krankheitsbild wird in einem Schlaflabor erstellt.

Die Therapie erfolgt überwiegend mit einem Beatmungsgerät mit dem während des Schlafens über eine Maske Atemluft zugeführt wird. Im November 2000 haben sich von der Schlafapnoe Betroffene zu einer Selbsthilfegruppe, mit Gründung eines Vereins, zusammen gefunden mit folgenden Zielstellungen:

**- Hilfe zur Selbsthilfe zu geben mit Austausch von Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und den zur Therapie notwendigen Geräten**

**- mit Vorträgen und Informationsmaterialien Aufklärung zur Behandlung der Krankheit und zu sozialen Hilfen zu geben**

**- die Zusammenarbeit von Betroffenen mit Ärzten, Schlaflaboren, Krankenkassen und Hilfsmittelversorgern zu unterstützen**

**- in der Öffentlichkeit aufklärend zu wirken**

In den über 5 Jahren des Bestehens der Selbsthilfegruppe konnte diesen Zielen entsprochen werden. Es hat sich gezeigt, dass die Selbsthilfearbeit im Interesse der Betroffenen von Nutzen ist. Das belegt die rege Teilnahme an den monatlichen Treffen im Seminarraum der Flamingo Apotheke oder im Sozio-Kulturellen Zentrum. Die Krankheit verdrängen wir auch bei organisierten Ausflügen in die nähere Umgebung oder bei einer Busfahrt.

Das Zusammenarbeiten in der Selbsthilfegruppe hat uns auch menschlich näher gebracht. Es ist ein Vertrauensverhältnis untereinander gewachsen. Ausgehend von eigenen Erfahrungen würden wir es im Interesse der Menschen begrüßen, wenn seitens der Krankenkassen, der Ärzte und sozialen Einrichtungen in unserer Region mehr Prävention zum „Gesunden Schlaf –Schlafstörungen“ geleistet werden könnte. Die Selbsthilfegruppe hat gegenwärtig 42 im Verein eingetragene Mitglieder. Sie ist für alle Interessierte und Ratsuchende offen. Für alle Interessierte führen wir jeden 2. Montag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im Seminarraum der Flamingo Apotheke, in der Bahnhofstraße 63 in Cottbus, eine Sprechstunde durch.

Wolfgang Krüger
Vorsitzender der Selbsthilfegruppe

# Neues aus der Lila Villa

Durch umfangreiche „Verschönerungsarbeiten“ im vergangenen Jahr erstrahlt die Lila Villa 2006 wieder in einem wunderschönen neuen Glanz. Das geht von einer hellen Fassade über neue bzw. aufgearbeitete Fenster bis zur Neugestaltung des Hofes und der Außenanlagen. Wir haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hauses und vor allem die vielen BesucherInnen und täglichen Gäste des Frauenzentrum Cottbus sind darüber sehr glücklich. Das Frauenzentrum e. V. ist als Ort der Begegnung, Bildung und Beratung seit mehr als 10 Jahren in Cottbus eine feste, anerkannte Adresse und eine Oase besonders für Frauen und Mädchen. Jährlich sind es etwa 25.000 Frauen, Mädchen, Kinder und auch zunehmend Männer, die aus dem vielfältigen und interessanten Veranstaltungsangebot „ihre“ Wahl treffen. Sprachkurse für Englisch, Italienisch, Spanisch und Polnisch sind ebenso gefragt wie Computerkurse, Kreatives Gestalten und Malerei sowie die Bewegungskurse, die der Fitness und Entspannung dienen. Darüber hinaus sind die regelmäßigen kulturellen Höhepunkte wie z. B. Salonabende, Begegnungen mit polnischen Gästen der Universität des dritten Lebensalters, gestaltete Feste und die wechselnden Ausstellungen in der „Kleinen Galerie“ der Lila Villa sehr beliebt. Junge Mädchen finden in einem speziellen Projekt die unterschiedlichsten Freizeitangebote und Hilfestellungen bei der beruflichen und persönlichen Orientierung durch gut ausgebildete Kräfte, aber auch für kleine Kinder gibt es Extraveranstaltungen z. B. musische Erziehung, Krabbelgruppe, Kinderfeste usw. Das Kinderzimmer sichert die stundenweise liebevolle Betreuung von Kindern, deren Eltern dringende Termine wahrnehmen und unsere Kindersachenbörse erhält fast täglich Spenden von Bekleidung, Spielsachen und Hausrat. Somit kann besonders Familien mit Kindern geholfen werden, denen es gerade nicht so gut geht. Große Synergieeffekte für Frauen und Männer aus allen sozialen Schichten werden durch das Zusammenwirken mehrerer sozialer Vereine in der Lila Villa erreicht. Ob das der Sozialverband VdK ist, oder die Kontaktstelle Frauen für Frauen, die REKIS oder das Frauenzentrum – wer Hilfe benötigt, erhält diese oder bekommt entsprechende Informationen. Sehr viele Selbsthilfegruppen nutzen bereits das schöne Ambiente und die warmherzige Betreuung in der Lila Villa für ihre Treffen. Ob Jugendweihe, Geburtstag oder goldene Hochzeit, immer öfter wird bei uns die Möglichkeit einer ganz individuellen Familienfeier nachgefragt. Schauen Sie auf unser Programm und kommen Sie herein. Sie sind jederzeit willkommen und können sich selbst überzeugen.

Monika Meißner, Koordinatorin

# Die Parkinson Selbsthilfegruppe Cottbus – eine Gruppe mit vielen Aktivitäten!

Die Parkinsonsche Krankheit ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems – im Volksmund auch als „Schüttellähmung“ bekannt. Wir sind 46 Mitglieder in der Gruppe. Unser Ziel besteht darin, gemeinsam zu lernen um mit der Krankheit zu leben. In unseren Zusammenkünften in der Begegnungsstätte der Volkssolidarität sprechen wir oft über die Verträglichkeit von Medikamenten, über neue Erfahrungen, planen einige Freizeitaktivitäten (z. B. Kremserfahrten, Grillpartys) und binden auch öfter einmal Vorträge von Ärzten und anderen Referenten (z. B. Rechtsanwalt) mit ein. Sehr wichtig sind unsere gemeinsamen Gymnastikübungen in der Halle und auch im Wasserbecken. Auch fachlich bilden wir uns weiter, indem wir Seminare in Feldberg und Beelitz besuchen. Also ein vielseitiges Leben in der Gruppe mit dem Ziel, so gut es geht mit der Krankheit zu leben. Dazu gehört auch, die Ehepartner in die Lösung unserer Probleme mit einzubeziehen. Die immer sehr zahlreiche Teilnahme an unseren Gruppentreffen bzw. Veranstaltungen zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Ich bin sehr stolz auf meine Gruppe!

Für Hinweise und Anregungen sind wir sehr dankbar. Sprechen Sie mit uns! Erreichbar sind wir unter Telefon 0355 5266674 oder über die REKIS Cottbus 0355 543205.

Vielen Dank!
Karin Rosseck

**Die REKIS Cottbus gratuliert zum 15 jährigen Bestehen der Cottbuser Parkinson Selbsthilfegruppe.**

**Weiterhin viel Kraft und Erfolg!**

Foto: PRofil agentur, Steffen Hellwig

# Das Glück

Glück ist jeder neue Morgen,
Glück ist bunte Blumenpracht,
Glück sind Tage ohne Sorgen,
Glück ist, wenn man fröhlich lacht.

Glück ist niemals ortsgebunden,
Glück kennt keine Jahreszeit,
Glück hat immer der gefunden,
der sich seines Lebens freut.

Liebe schenken, Freude geben,
dankbar und zufrieden sein,
ist das höchste Gut im Leben
und schließt alles Schöne ein.

# COPD – Was ist das?

COPD bedeutet **Chronisch obstruktive Bronchitis** und ist eine chronisch fortschreitende Lungenerkrankung mit Einengung der Atemwege, die leider oft zu spät erkannt wird.

## Hauptkennzeichen

- chronischer Husten vor allem am Morgen, Auswurf und zunehmende Atemnot vor allem bei Belastung!

Es entsteht ein Gefühl, dass man ständig auf den letzten Reserven seiner Lunge atmet.

## Erkennungszeichen

Personen mit chronischem Husten, der länger als 8 Wochen dauert, sollten insbesondere dann, wenn sie rauchen oder geraucht haben, an eine COPD denken. Eine rechtzeitige Behandlung ist anzustreben, damit die Krankheit nicht weiter voranschreiten kann.

## Folgeerscheinung

COPD kann zu erheblichen psychischen und sozialen Einschränkungen, nicht selten zu einer erheblichen Erkrankung und Sterblichkeit sowie auch zu Herzerkrankungen, führen.

## Das Problem

Betroffene reagieren zu wenig sensibel auf diese Krankheit und oftmals zu spät.

## Die Lösung

- Wissen – Selbstkontrolle – Information
- Sport- und Trainingstherapie
- Patientenschulungen durch den Mediziner

## Das Ergebnis

Die Lösungsvorschläge können zu einem Selbstmanagement führen! Menschen mit diesen Symptomen können mit uns sprechen!

## Kontakt

über REKIS Cottbus
Telefon 0355 543205

oder über die Gruppensprecherin
Marga Berno
Telefon 035602 20831
Wir freuen uns auf Sie!

## Wenn wir verreisen

Wir, die Selbsthilfegruppe für Atemwegserkrankungen aus Cottbus und Umgebung, unternahmen am 26.05.2005 bei herrlichem Sonnenschein eine Reise in die wunderschön gelegene Stadt Waren an der Müritz (Mecklenburg-Vorpommern). Unser Ziel war die „Klinik AMMSEE".

Dort angekommen, wurden wir freundlich von Frau Behrend in der hauseigenen Bibliothek begrüßt. Bei einem kleinen Imbiss erklärte sie uns das umfangreiche Angebot der Klinik.

Danach begann der Rundgang durch die Klinik. Dabei erlebten wir lichtdurchlässige Häuser, die mit sehr geräumigen Gängen miteinander verbunden und leicht erreichbar sind. Die Zimmer sind sehr gemütlich und komfortabel eingerichtet. In der Abteilung Physiotherapie wurden uns verschiedene Anwendungen gezeigt (z. B. Moorbad, Solebad, Stangebad und Luftmassagebad).

Sehr interessant war für uns die Abteilung Lungenfunktion und Inhalation. Im Anschluss daran erklärte uns Professor Hummel voller Stolz, dass er schon Erfolge in seiner Klinik bei PH Patienten vorweisen kann.

Die Patienten trainieren sogar schon vorsichtig mit gezielten Übungen und unter ärztlicher Kontrolle im Fitness-Studio. Nach einem schmackhaften Mittagessen ging es mit einem Kleinbus der Klinik zum Stadtausflug. Wir erfuhren sehr viel Wissenswertes über die Geschichte der Stadt und der Klinik. Mit eingebaut war ein sagenhafter Ausblick über „dieses Land", welches wir von einem Hotel in Klink genießen durften. Nach einem gemütlichen Kaffeetrinken wurden wir von Frau Behrend freundlich verabschiedet und traten die Heimreise an. Es ging für uns ein Tag mit vielen eindrucksvollen Bildern und Gedanken zu Ende. Wir würden die Klinik als prophylaktische Kur empfehlen und die Stadt Waren ist eine Erholung wert.

Angela Scheer
Selbsthilfegruppe
Atemwegserkrankungen

# Unterstützende Partner sind wichtig

Selbsthilfeverein „Futurum“ e. V.

Krankenkassen der Stadt Cottbus

Stadtverwaltung Cottbus

Behindertenbeirat der Stadt Cottbus

Volkssolidarität Brandenburg e. V.

**Wichtige Partner der**

Sag ja und schau’ rein * * REKIS Cottbus

Diakonisches Werk Niederlausitz e. V.

Frauenzentrum Cottbus e. V. (Lila Villa)

DPWV (Regionalbüro Lausitz)

Blinden- und Sehbehindertenverband

Caritas-Kreisstelle Cottbus (Caritasverband der Diözese Görlitz e. V.)

VDK Sozialverband Berlin-Brandenburg e. V. (Kreisgeschäftsstelle Cottbus)

Suchtberatung Cottbus der DHTB

# Borderline – Was ist denn das?

Wir, die Selbsthilfegruppe „Borderline“ haben uns im Oktober 2005 gegründet. Schon jetzt erleben wir, dass es uns sehr gut tut miteinander zu reden.

Oft fühlen wir uns in dieser Gesellschaft ungerecht behandelt und nicht verstanden. Wir werden sehr oft als Außenseiter behandelt und empfinden das auch so.

Im gleichen Atemzug wissen wir jedoch auch, dass es für unsere Mitmenschen auch nicht einfach ist mit uns zu leben. Unsere sehr oft spontane ständige Umkehr in unserer Gefühlswelt macht es dem Gegenüber schwer, das zu verstehen. Wir möchten das einmal kurz erklären: Wir möchten Nähe und Geborgenheit eines Menschen spüren, doch just in einer Minute später erleben wir dann, dass wir diese nicht ertragen können.

Wir sehen einen Menschen als Freund und kurze Zeit später denken wir – das ist doch dein schlimmster Feind. Das verwirrt natürlich unsere Mitmenschen und diese ziehen sich dann verständlicher Weise von uns zurück. Es ist nicht einfach, gerade in unserer doch so perfekten Gesellschaft, über psychische Störungen zu reden und offen damit umzugehen. Jedoch wir haben Mut gefasst und den ersten Schritt gewagt und auch getan und erleben, wie unser Selbstbewusstsein stärker wird, weil wir eine Gemeinschaft sind. Unsere Gespräche bleiben in der Gruppe und wenn sie zu uns kommen möchten, wir haben für jeden ein offenes Ohr.

Ricarda
Selbsthilfegruppe „Borderline“

## Kontakte

**Räume für Frauen e. V.**
**REKIS Cottbus**
Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
*MITGLIED IM PARITÄTISCHEN WOHLFAHRTS-VERBAND*

03050 Cottbus, Thiemstraße 55
Tel.: 0355 543205, Fax: 0355 4865647
rekis@kontakt-cottbus.de
www.sozialatlas.de/rekis

# Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe Hepatitis C „Mit dem Handicap besser leben lernen!"

Millionen von Bundesbürger sind leberkrank, ohne etwas von ihrer Erkrankung zu ahnen. Über diese Zusammenhänge besteht in der Bevölkerung erheblicher Informationsbedarf - aber auch bei vielen Ärzten!

Leberkrankheiten können jeden treffen – auch ohne Alkoholprobleme. Bei erhöhten Leberwerten, ohne Alkoholmissbrauch, sollte man unbedingt nach den Ursachen suchen. Häufig wird eine chronische Virushepatitis festgestellt, die nach ca. 25 bis 30 Jahren ernste Spätfolgen, nämlich Zirrhose und Leberkrebs, entwickeln kann. Die Diagnose trifft jeden Erkrankten meistens wie ein Todesurteil. Man fühlt sich ausgegrenzt, gedemütigt, allein gelassen und hilflos.

In einer Selbsthilfegruppe können Betroffene über ihre Sorgen reden. Wir hoffen, dass wir gemeinsam etwas bewegen können. Wir wollen die öffentliche Wahrnehmung erfahren, die wir so dringend brauchen. Wir, das sind sieben Frauen einer 2005 gegründeten Selbsthilfegruppe „Hepatitis C". Uns verbindet diese Krankheit, mehr oder weniger fortgeschritten, die wir uns zumeist in den Jahren 1978 bis 1979 im Krankenhaus bei Entbindungen per Kaiserschnitt oder anderen Op`s mit Bluttransfusionen und bei Impfungen zugezogen haben können. Eigene Erfahrungen weiterzugeben, anderen zu helfen und gemeinsam, trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung, das Leben etwas leichter zu nehmen, so lässt sich das Motto unserer Zusammenkünfte umschreiben. In diesem Jahr haben wir vor, verstärkt über die Medien auf uns aufmerksam zu machen. In unserem Programm für 2006 planen wir, Kontakte zu weiteren Selbsthilfegruppen aufzunehmen, einen erfahrenen Facharzt einzuladen, Entspannungstechniken vorzustellen und uns über spezielle Ernährung beraten zu lassen. Wir treffen uns aber auch einmal zu einer gemeinsamen Radpartie und zu einem Kegelabend.

Anscheinend haben sich viele Betroffene aus der Öffentlichkeit zurückgezogen!

Seien Sie mutig!

Nehmen Sie über die REKIS Cottbus
Telefon 0355 543205
Kontakt mit uns auf!

# Die ILCO – Selbsthilfegruppe Cottbus

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine Solidargemeinschaft von Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnleitung und besteht seit 1989. Sie ist integriert in der bundesweiten ILCO-Vereinigung und Ansprechpartner für Stomaträger, ihre Angehörigen und Interessierte. Die Gruppe in Cottbus, eine von drei aktiven Gruppen in der Niederlausitz, wird geleitet von Menschen, die das gleiche Schicksal gemeistert haben und nun in ehrenamtlicher Arbeit sich das Ziel gestellt haben, neubetroffenen Stomaträgern beizustehen, zu beraten, damit sie ein selbstbestimmendes und selbstständiges Leben mit dem Stoma führen können.

Vielen Patienten, denen nach Darmkrebs, Blasenkrebs oder massiv entzündlichen Darmerkrankungen ein Stoma als einziger Ausweg zum Überleben angelegt wurde, müssen erst einmal die veränderte Lebenssituation verstehen, sie akzeptieren und dann mit Geduld, Ausdauer und Unterstützung diese meistern.

Der Leitgedanke unserer Arbeit „Betroffene helfen Neubetroffenen“ hat sich über viele Jahre bewährt und zeigt, dass durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen ein positiver Einfluss auf die Rehabilitation erreicht wird. Unsere Bemühungen im Rahmen der Selbsthilfegruppe kann die ärztliche Therapie nicht ersetzen – aber eine positive Ergänzung sein. Für Neubetroffene ist es wichtig, nicht in die Isolation zu gehen. Das Erlebte physisch und psychisch zu verarbeiten und sich nicht scheuen, den Weg in die Gruppe zu finden.

**Schwerpunkte unserer Gruppenarbeit:**

aktive Unterstützung und Beratung von Neubetroffenen besonders in der ersten Zeit nach der Entlassung aus der Klinik

Beratung und Unterstützung bei sozialen Problemen, zu Rehabilitationsmöglichkeiten, bei Ernährungsfragen und zum Behindertenrecht

Erfahrungsaustausch zum Alltagsleben mit dem Stoma durch Begegnung von Gleichbetroffenen

Informationen über neue Versorgungsmittel und Hilfsmittel in enger Zusammenarbeit mit Stomatherapeuten, Sanitätshäusern und Firmen zu geben

Durch die Informationsnachmittage, Veranstaltungen, Ausflüge und Treffen mit anderen Gruppen das Gefühl zu vermitteln, **nicht allein und abseits** zu stehen!

Auskunft: REKIS Cottbus
Telefon 0355 543205

oder

Ute Damrow
Telefon 03563 60497

# Führerschein – Trotz Handicap!

In unserer Gesellschaft ist sehr oft eine Arbeitsvermittlung mit Besitz eines Führerscheines verbunden.

Das ist eine von vielen Voraussetzungen, um in die Arbeitswelt integriert zu werden. Im privaten Bereich möchte auch keiner mehr auf sein Fahrzeug verzichten. Ist man doch so mobiler und unabhängiger!

Nun gibt es jedoch Ereignisse im Leben, die sich vehement gegen das Führen eines Fahrzeuges stellen. Ob von Geburt an eine körperliche Beeinträchtigung vorliegt oder diese durch einen Unfall bzw. plötzliche Krankheit entstanden ist, macht in jedem Fall den Traum vom Führen eines eigenen Fahrzeuges zunichte.

Nicht selten sind dann endlose Behördengänge vonnöten. Um Irrwege im Behörden- und Verwaltungsapparat zu vermeiden – dafür sind wir da! Da der Gesetzgeber eine Vielzahl von Auflagen vorgibt, wissen wir sehr genau, welche Ansprechpartner für sie wirklich kompetente Ansprechpartner sind. Wir, die Fahrschule „KÜHNEL“, möchten mit unseren Partnern (DEKRA Cottbus, Verkehrsamt Cottbus Stadt und Land, Umbaufirmen der Region und Institutionen) unseren Teil dazu beitragen. Nicht immer ist es dem Betroffenen möglich einzuschätzen, ob er überhaupt noch berechtigt ist, mit seinem vorhandenen Führerschein sein Fahrzeug weiter bedenkenlos zu nutzen.

Sehr oft hat der Betroffene keine Information darüber, dass er sein Fahrzeug nicht mehr fahren darf oder nur mit entsprechender Vorsorge (Umbauarbeiten etc). Entsprechende Vorsorge zu treffen hilft dem Betroffenen selbst, sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können, um somit auch von anderen Verkehrsteilnehmern Schaden abzuwenden.

Das aktuelle Informationsblatt zum Thema „Autofahren trotz Behinderung“ ist erhältlich bei uns, der DEKRA Cottbus, der Behindertenbeauftragten der Stadt und den Mitgliedern des Behindertenbeirates der Stadt Cottbus. Der Inhalt gestaltet sich als Leitfaden, mit dessen Hilfe es dem Betroffenen möglich ist, sich zu orientieren und somit kompetente Ansprechpartner zu finden. Schauen Sie einfach einmal bei uns vorbei!

**Fahrschule „KÜHNEL“**
Telefon 0355 23872

MOBIL unser Ziel

# Selbsthilfegruppen und Themenbereiche

**A**
- Al Anon
- 55 Aufwärts
- ADS (unruhige Kinder)
- Alleinerziehende
- Allergien
- Alzheimer (Angehörige)
- Analfissur (Geschädigte)
- Anfallkranke
- Angst
- Aphasie
- Arthrose
- Atemwegserkrankung
- Autistisches Kind

**B**
- BB – Bachblüten
- Bandscheibe
- Behinderte
- Beziehungsprobleme
- Borderline Anonymous
- Borreliose
- Bulemie

**C**
- COPD (chronische Bronchitis)

**D**
- Depressionen
- Diabetis-Oldies
- Diabetis-Kinder-Elterngruppe
- Dialyse (Transplantierte)
- Drogen (Angehörige)
- Demenzkranke (Angehörige)

**E**
- EA-Gruppe (anonym)
- Endometriose
- Eltern mit behindertem Kind
- Epilepsi

**F**
- Fame (Frauen mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)
- Fibromylagie
- Frauen in gestörten Beziehungen
- Frauen nach Krebs

**G**
- Gesprächs- und Freizeitkreis

**H**
- Haarausfall (Aleopecia, Ariata)
- Hepatitis
- Herzkranke
- Hirntumor (Elterngruppe)

**I**
- ILCO
- Inkontinenz (GIH)

**K**
- Kehlkopflose
- Kinder nach Krebs AG
- Kleinwüchsige Menschen

**L**
- Leukämie
- Lupus Erythemato

**M**
- Medikamentenprobleme
- Migräne
- Mobbing
- Morbus Sudeck
- Morbus Bechterew
- Mutter-Vater-Kind-Beziehung
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose

**N**
- Neurodermitis
- Neurofibromatose

**O**
- Osteoporose

**P**
- Psychosomatische Leiden
- Psychisch Kranke (Angehörige)
- Pulmonale Hypertonie

**R**
- Rheumatische Erkrankungen
- Rettless Syndrom (unruhige Beine)

**S**
- Schwerhörige
- Single
- Spina Befida
- Schuppenflechte (Psoviasis)
- Sarkoidose
- Schlafapnoe
- Stotterer
- Stalking
- Schlaganfall
- Spieler

**T**
- Tinnitus
- Transplantierte
- Trauergruppe

**V**
- Verwaiste Eltern
- Väterinitiative

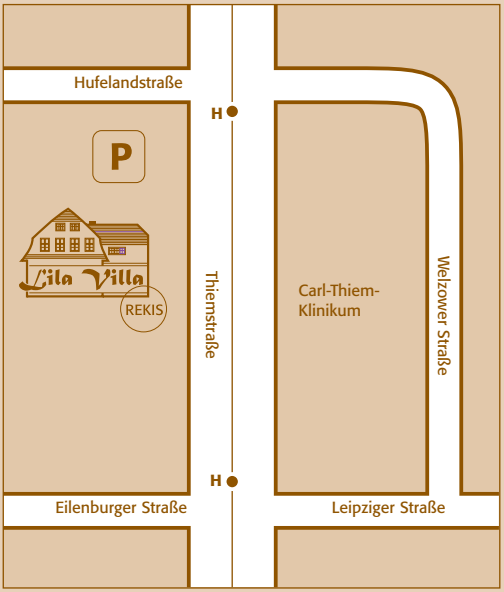
**W**
- Wohlfühlgewicht

**Z**
- Zöliakie

# Vorschau:

## Erfahrungen und Ergebnisse aus der Selbsthilfegruppenarbeit

**Räume für Frauen e. V.**
**REKIS Cottbus**
Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Mitglied im paritätischen Wohlfahrtsverband




**REKIS Cottbus**
Thiemstraße 55
03050 Cottbus

Telefon 0355 543205
Fax 0355 4865647
Internet www.sozialatlas.de/rekis
E-Mail rekis@kontakt-cottbus.de

**Impressum**
Herausgeber:
REKIS Cottbus
Thiemstraße 55
03050 Cottbus

Redaktion:
Elke Parnitzke,
Manfred Bromundt

Satz/Layout:
PRofil agentur birgit jaslau
Parzellenstraße 2
03046 Cottbus
Tel.: 0355 32707
www.pr-agentur-jaslau.de

Druck:
Druckerei Schiemenz GmbH
Byhlener Straße 3
03044 Cottbus
Tel.: 0355 877070

Titelbild:
IKK Brandenburg und Berlin

Wir danken der Allgemeinen Ortstkrankenkasse (AOK) für das Land Brandenburg, dem Verband der Angestellten-Krankenkassen e. V. (Vdak), der Innungskrankenkasse (IKK) und der Bundesknappschaft für die finanzielle Unterstützung bei der Herausgabe der Selbsthilfezeitung
ECHO 12 2006/07

SELBSTHILFE-INFORMATIONEN

echo

AUS DEM RAUM COTTBUS