



LAGS
Brandenburg e. V.

**Die LAGS – Landesarbeitsgemeinschaft
für Selbsthilfeförderung Brandenburg e. V.**
ist Dachverband für Selbsthilfekontaktstellen im Land Brandenburg



SELBSTHILFE IM LAND BRANDENBURG

WWW.SELBSTHILFE-BRANDENBURG.DE

Seite 4	AOK Nordost – Das Interview: Verantwortung übernehmen, Lebensqualität erhöhen
Seite 6	Kontaktstellen im Überblick
Seite 7	Der Vorstand der LAGS
Seite 8	REKIS Prignitz – Regionale Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe
Seite 9	REKIS Uckermark Regionale Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (REKIS)
Seite 10	Selbsthilfekontaktstelle HAUS DER BEGEGNUNG – Bad Freienwalde
Seite 11	Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Eberswalde
Seite 12	PIKS – Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe
Seite 13	KOBS – Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Frankfurt (Oder) im Haus der Begegnung
Seite 14	Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg
Seite 15	Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg, Außenstelle Petershagen/Eggersdorf
Seite 16	Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V., Brandenburger Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (BIKS)
Seite 17	Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS) Oberhavel
Seite 18	Selbsthilfekontaktstelle Erkner im Pflegestützpunkt
Seite 19	Fürstenwalder Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e. V. (F.I.K.S. e. V.)
Seite 20	Selbsthilfe-Zentrale (SHZ) Eisenhüttenstadt
Seite 21	Selbsthilfekontaktstelle Beeskow (SEKOB)
Seite 22	AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM)
Seite 23	AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM), Außenst. Bad Belzig (AWO Haus Belzig)
Seite 24	Ludwigsfelder Kontakt- und Informationsstätte für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen – LuKISS e. V.
Seite 25	REKIS Fläming, Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Seite 26	Selbsthilfe-Kontakt- und Informationszentrum (SEKIZ) Spree/Neiße
Seite 27	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Spremberg
Seite 28	Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe – REKIS Cottbus
Seite 29	Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI) Oberspreewald-Lausitz
Seite 30	REKIS Dahme-Spreewald e. V., Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Seite 31	Impressum

Vorwort



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser!

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeförderung Brandenburg e. V. (LAGS) steht mit ihrer hervorragenden Arbeit vielen Menschen in unserem Land mit Rat und Tat zur Seite. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten jeden Tag aufs Neue Gutes. Für dieses große Engagement danke ich ausdrücklich!

Dieser solidarische Einsatz gelingt nicht ohne ein eng geknüpftes und gut gepflegtes Netzwerk. Kommunikation spielt zwischen den Selbsthilfe-Engagierten und ihrer Zusammenarbeit mit Sozialverbänden, Heimen und Krankenhäusern eine immer größere Rolle. Die jährlich stattfindenden Brandenburgischen Selbsthilfetage bieten Möglichkeiten zum Austausch zwischen allen Beteiligten, und die Ergebnisse dieser Treffen tragen zur Schaffung von noch besseren Qualitätsstandards in der Selbsthilfebewegung bei.

Die LAGS hat sich in den vergangenen 22 Jahren für Menschen in allen Lebenslagen zu einem starken Partner und Unterstützer entwickelt. Ich wünsche ihr für die zukünftige Arbeit weiterhin alles Gute.



Ihr
Dr. Dietmar Woidke
Ministerpräsident des Landes Brandenburg

Detlef Fronhöfer ist seit vielen Jahren bei der AOK Nordost Ansprechpartner für die Selbsthilfeförderung im Land Brandenburg und hat für die vorliegende Broschüre einige Fragen beantwortet.



„Als Krankenkasse haben wir die Aufgabe, unsere Versicherten in der Stärkung ihrer Eigenverantwortung zu unterstützen“, sagt Detlef Fronhöfer von der AOK Nordost.

B. Jaslau: Herr Fronhöfer, was kann Selbsthilfe leisten, als was versteht sie sich grundlegend?

D. Fronhöfer: Zu den grundlegenden Kriterien der Selbsthilfe zählen: **Eigenaktivität** im Gegensatz zu passiver Hilfeerwartung, **Selbstverantwortung** im Gegensatz zur Delegation von Verantwortung an Hilfesysteme, **Erfahrungs- und Informationsaustausch** im Gegensatz zur Isolation.

Das zielt stets darauf ab, selbst Verantwortung zu übernehmen, geht mit Selbstmanagement, Kompetenzerweiterung und Selbsterfahrung einher.

Selbsthilfe soll außerdem immer auch staatliche und private Versorgungsstrukturen mitgestalten. Sie leistet gleichzeitig einen Entwicklungs- und Bildungsbeitrag für die gesamte Gesellschaft.

B. Jaslau: Wie sind Sie selbst mit dem Thema in Berührung gekommen?

D. Fronhöfer: Ich persönlich bin durch meine ehrenamtliche Tätigkeit im Sinne eines bürgerschaftlichen Engagements als Jugend-

gruppenleiter im Alter von 16 Jahren erstmals mit dem Thema Selbsthilfe in Berührung gekommen.

Beruflich beschäftigt mich die Selbsthilfe chronisch kranker Menschen seit 1993 im Rahmen meiner Tätigkeit bei der AOK für das Land Brandenburg, seit 2011 AOK Nordost.

B. Jaslau: Was hat sich seitdem geändert?

D. Fronhöfer: Seit den 90er Jahren hat der Stellenwert der gesundheitlichen Selbsthilfe stark zugenommen. In keinem anderen Land Europas scheint sie eine derart hohe Verbreitung wie in Deutschland zu haben.

Die zunehmende Bedeutung der gesundheitlichen Selbsthilfe wird beispielsweise durch die Veränderung der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen von einer gesetzlichen Kann-Regelung in eine Soll-Regelung des § 20 Absatz 4 SGB V im Jahre 2000 unterstrichen.

Diese Soll-Regelung wurde vom Gesetzgeber nochmals verstärkt durch die Umwandlung in eine Muss-Regelung. Seit dem Jahr 2008 müssen die Gesetzlichen Krankenkassen Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -organisationen unterstützen. Im Jahr 2013 belief sich das auf 0,61 EUR je Krankenversicherten in den gesetzlichen Krankenkassen.

B. Jaslau: Wo sehen Sie heute den größten Handlungsbedarf?

D. Fronhöfer: Zum einen mangelt es nach wie vor an konkretem Wissen sowohl in der „normalen Bevölkerung“ als auch bei den professionell in der psychosozialen Versorgung Tätigen über die Möglichkeiten der Selbsthilfe, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie arbeiten.

Zum anderen wachsen die Erwartungen an die Selbsthilfe, vor allem im Zusammenhang mit der Zunahme von Patientenrechten und Patientenvertretung (Mitarbeit in den entsprechenden Gremien) und Kooperation mit den professionell in der psychosozialen Versorgung Tätigen.

Spürbar wird ein Wandel in den bestehenden Selbsthilfestrukturen, wie: Überalterung der Selbsthilfeaktiven, verfestigte unflexible Selbsthilfestrukturen, kaum Nachwuchs.

Deshalb fördert die AOK Nordost inzwischen einige Projekte, die

sich mit der Förderung der „jungen Selbsthilfe“ und der Förderung des Selbsthilfedankens unter den Menschen mit Migrationshintergrund beschäftigen.

Handlungsdarf besteht weiterhin bei der Integration junger Menschen als Nachwuchs in den bestehenden Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie bei der Entwicklung neuer Formen der Öffentlichkeitsarbeit.

Auch für die Kooperation der Selbsthilfe mit den Dienstleistern der bio-psycho-sozialen Versorgung, z. B. ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen muss noch intensiver geworben werden. Selbsthilfe wird auch in Zukunft in der Gesundheitsversorgung eine wichtige Rolle einnehmen.

B. Jaslau: Wie nehmen Sie die Tätigkeit der Selbsthilfekontaktstellen überall im Land wahr?

D. Fronhöfer: Durch das Engagement einiger SelbsthilfekontaktstellenmitarbeiterInnen in ihren eigenen Kontaktstellen und in der Landesarbeitsgemeinschaft hat sich die Arbeit der Kontaktstellen qualitativ sehr gut entwickelt. Mit Stolz kann ich hier einflechten, dass die AOK daran nicht ganz unbeteiligt war. Durch die kontinuierlichen überregionalen Treffen und die jährliche Weiterbildung sehe ich die Selbsthilfe deshalb auf einem guten Weg auch hinsichtlich der Einbindung neuer MitarbeiterInnen in den einzelnen Kontaktstellen.

Bemerkenswert sind auch die Bemühungen der LAG, intensiver mit den MitarbeiterInnen in den zuständigen Landesministerien zusammenzuarbeiten.

Als eine der wichtigsten Aufgaben sehe ich es derzeit an, die Landkreise, in denen es noch keine Kontaktstellen gibt, von der Einrichtung einer solchen zu überzeugen.

B. Jaslau: Mit welcher Zielsetzung engagiert sich die AOK Nordost für die Selbsthilfe?

D. Fronhöfer: Gemäß § 1 SGB V haben die Krankenkassen die Aufgabe, ihre Versicherten in der Stärkung der Eigenverantwortlichkeit zu unterstützen. Alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen übernehmen durch ihr Engagement mehr Eigenverantwortung für ihre

Gesundheit bzw. für den Erhalt von Lebensqualität. Das Selbstbewusstsein soll gestärkt, das Wissen über die eigene Erkrankung soll erweitert werden. Der mündige Bürger soll auch ein mündiger Patient und Partner der professionellen Behandler sein.

Die Erhöhung der Lebensqualität von chronisch Kranken kann durch Information und Beratung durch Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -organisationen erreicht werden.

Besonders auf dem Gebiet der Suchtabhängigkeit sind die Selbsthilfegruppen zur langfristigen Absicherung des Rehabilitationserfolges schon lange nicht mehr wegzudenken. Realistische Chancen, auf Dauer abstinenz zu leben, haben die Mehrheit der Alkoholabhängigen nur durch die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe. Letztlich kann die AOK auch durch eine Kooperation mit Selbsthilfegruppen eine Rückmeldung über die Wirkung der erbrachten Leistung erfahren und entsprechende Maßnahmen treffen. Nur durch den engagierten Einsatz und das Vorleben einer aktiven Selbsthilfe gelingt es, anderen Menschen die

Vorteile von Selbsthilfegruppen transparent zu machen und sie für eine Teilnahme oder ideelle und finanzielle Unterstützung zu begeistern.

B. Jaslau: Welchen Rat würden Sie einem Hilfesuchenden geben?

D. Fronhöfer: Selbstverständlich sollte sich jeder Mensch, der chronisch erkrankt oder sich in einer sozialen Notlage befindet, Unterstützung sowohl von professionell tätigen Fachkräften als auch von seinen Angehörigen holen.

Eine weitere zusätzliche Möglichkeit bietet die Selbsthilfe, die aber nicht ausschließlich als Beratungsangebot zu verstehen ist, sondern in der sich die um Hilfe nachsuchenden Menschen auch dauerhaft selbst mit ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten einbringen können und müssen. Darin liegt eine große Chance einerseits solidarische Unterstützung zu erfahren und andererseits sich selbst auch als kranker Mensch als durchaus leistungsfähig im Sinne eines „sinnvollen Gebrauchtwerdens“ zu erfahren.

B. Jaslau: Vielen Dank für das Gespräch.

„Der mündige Bürger soll auch ein mündiger Patient und Partner der professionellen Behandler sein.“

Kontaktstellen im Überblick

BAR – Landkreis Barnim

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Eberswalde

Schönholzer Straße 12, 16227 Eberswalde

Telefon: 03334 236020 oder 352783

E-Mail: selbsthilfe-ks@telta.de

Internet: www.bhv-eberswalde.de

----- Seite 11

BRB – Kreisfreie Stadt Brandenburg an der Havel

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.

Brandenburger Informations- und Kontaktstelle für

Selbsthilfe (BIKS)

Neustädtische Heidestraße 24,

14776 Brandenburg an der Havel

Telefon: 03381 20993-34

E-Mail: fwz-brandenburg@caritas-brandenburg.de

Internet: www.caritas-brandenburg.de

www.selbsthilfe-brandenburg.de

----- Seite 16

CB – Kreisfreie Stadt Cottbus

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für

Selbsthilfe – REKIS Cottbus

Thiemstraße 55, 03050 Cottbus

Telefon: 0355 543205

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Internet: www.selbsthilfe-cottbus.de

----- Seite 28

FF – Kreisfreie Stadt Frankfurt (Oder)

KOBS – Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Haus der Begegnung

Klabundstraße 10, 15232 Frankfurt (Oder)

Telefon: 0335 66418-24

E-Mail: haus@kobshdb.de

Internet: www.selbsthilfe-frankfurt-oder.de

----- Seite 13

LDS – Landkreis Dahme-Spreewald

REKIS Dahme-Spreewald e. V., Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Schulweg 1a, 15711 Königs Wusterhausen

Telefon: 03375 523738 oder 523739

E-Mail: rekislds@ewetel.net

Internet: www.rekis-dahme-spreewald.de

----- Seite 30

LOS – Landkreis Oder-Spree

Fürstenwalder Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Wilhelmstraße 47 c, 15517 Fürstenwalde/Spree

Telefon: 03361 2796

E-Mail: info@fiks-ev.com

Internet: www.fiks-ev.com

----- Seite 19

LOS – Landkreis Oder-Spree

Selbsthilfe-Zentrale (SHZ) Eisenhüttenstadt

Kastanienhof 3, 15890 Eisenhüttenstadt

Telefon: 03364 73 42 66

E-Mail: shz@online.de

Internet: www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

SHZ Eisenhüttenstadt

Selbsthilfekontaktstelle Beeskow (SEKOB)

Bodelschwingstraße 20, 15848 Beeskow

Telefon: 03366 23 0 28

E-Mail: shz@online.de

Internet: www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

----- Seite 20 - 21

LOS – Landkreis Oder-Spree

Selbsthilfekontaktstelle Erkner im Pflegestützpunkt

Neu Zittauer Straße 15, 15537 Erkner

Telefon: 03362 9380902

E-Mail: kis-erkner@awo-fuerstenwalde.de

----- Seite 18

MOL – Landkreis Märkisch-Oderland

Selbsthilfekontaktstelle, HAUS DER BEGEGNUNG

Ringstraße 1, 16259 Bad Freienwalde

Telefon: 03344 5208

E-Mail: info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

Internet: www.selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

----- Seite 10

MOL – Landkreis Märkisch-Oderland

Regionale Kontakt- und Informationsstelle

für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg

Am Annatal 57, 15344 Strausberg

Telefon: 03341 47 13 81

E-Mail: info@rekis-strausberg.de

Internet: www.rekis-strausberg.de

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

(REKIS) Strausberg, Außenstelle Petershagen/Eggersdorf

Elbestraße 1, 15370 Petershagen/Eggersdorf

Telefon: 0176 35900589

----- Seite 14 - 15

OHV – Landkreis Oberhavel

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS)

Liebigstraße 4, 16515 Oranienburg

Telefon: 03301 689 69 45

E-Mail: sekis@msvev.de

Internet: www.msvev.de und www.sekis-oberhavel.de

----- Seite 17

OSL – Landkreis Oberspreewald-Lausitz

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24, 01979 Lauchhammer

Telefon: 03574 46 46 58

E-Mail: rekosi@kooperationsanstiftung.de

Internet: www.kooperationsanstiftung.de oder

www.vereinshaus-domiziel.de

----- Seite 29

P – Kreisfreie Stadt Potsdam

PIKS – Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe

Hermann-Elflein-Straße 11, 14467 Potsdam

Telefon: 0331 6200280

E-Mail: hilfe@sekiz.de

Internet: www.sekiz.de

----- Seite 12

PM – Landkreis Potsdam-Mittelmark

AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM)

Potsdamer Straße 7/9 (im Gesundheitszentrum Teltow, 2. Ebene), 14513 Teltow

Telefon: 03328 3539154

E-Mail: selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de

Internet: www.kis-pm.de, www.awo-potsdam.de

AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM), Außenstelle Bad Belzig (AWO Haus Belzig)

Brücker Landstraße 1 A, 14806 Bad Belzig

Telefon: 033841 387868

E-Mail: selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de

Internet: www.kis-pm.de und www.awo-potsdam.de

----- Seite 22 - 23

PR – Landkreis Prignitz

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (REKIS)

Hagenstraße 21a, 16928 Pritzwalk

Telefon: 03395 400118
E-Mail: rekis@awo-prignitz.de
Internet: www.awo-prignitz.de

----- Seite 8

SPN – Landkreis Spree-Neiße

Selbsthilfe-Kontakt und Informationszentrum Spree-Neiße

Kaltenborner Straße 96, 03172 Guben
Telefon: 03561 62811-15
E-Mail: sekiz-spn@drk-niederlausitz.de
Internet: www.drk-spremberg.de

----- Seite 26

SPN – Landkreis Spree-Neiße

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KiSS) Spremberg

Gartenstraße 9, 03130 Spremberg
Telefon: 03563 98966-20
E-Mail: kiss@asf-brandenburg.de
Internet: www.selbsthilfe-spremberg.de

----- Seite 27

TF – Landkreis Teltow-Fläming

Ludwigfelder Kontakt- und Informationsstätte für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen – LuKiSS e. V.

August-Bebel-Straße 2, 14974 Ludwigfelde
Telefon: 03378 801618
E-Mail: waldhaus-lu@arcor.de
Internet: www.lukiss-ev.de

----- Seite 24

TF – Landkreis Teltow-Fläming

REKIS Fläming, Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Schillerstraße 44, 14913 Jüterbog
Selbsthilfekontaktstelle „Fläming“ Nachbarschaftsheim Jüterbog e. V.
Telefon: 03372 443788

----- Seite 25

UM – Landkreis Uckermark

Regionale Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe

Klosterstraße 16, 17291 Prenzlau
Telefon: 03984 833 702
E-Mail: rekis@awo-uckermark.de
Internet: www.awo-uckermark.de

----- Seite 9

Der Vorstand

*Liebe Leserinnen
und liebe Leser,*

mit unserer Broschüre erhalten Sie eine Übersicht über das Netz der Selbsthilfekontaktstellen im Land Brandenburg.

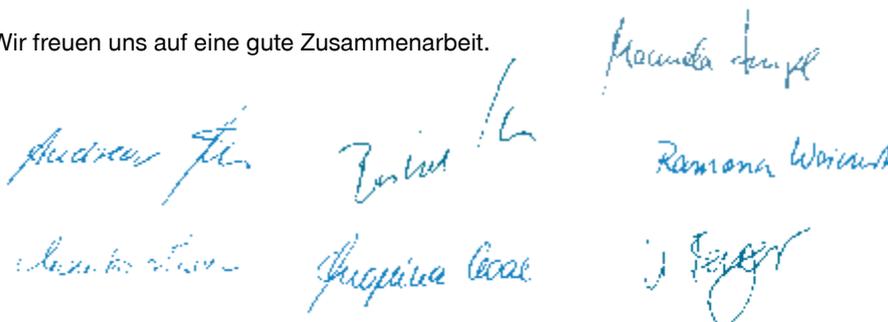
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den 22 Selbsthilfekontaktstellen verfügen über ein umfangreiches Wissen zu den regionalen Selbsthilfegruppen und weiteren Angeboten der Selbsthilfe. Durch die intensive Arbeit in den örtlichen Netzwerken sind sie in der Lage, konkrete Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Wir verstehen die vielfältigen Angebote der Selbsthilfegruppen als Ergänzung zur Arbeit durch professionelle Partner.

Neben den Informationen auf unserer Internetseite www.selbsthilfe-brandenburg.de soll Ihnen das vorliegende Heft erste Anhaltspunkte bieten.

„Lebensqualität erhalten oder zurückgewinnen“ – Diesem Anspruch stellen wir uns!

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



Handwritten signatures of the board members in blue ink, including names like Angelika Koal, Manuela Krengel, Bärbel Schenk, Andrea Weber, Monika Linde, Ulrike Berger, and Ramona Weinert.

Herzlichst der Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung (LAGS) Brandenburg e. V.



Angelika Koal, Manuela Krengel, Bärbel Schenk, Andrea Weber, Monika Linde, Ulrike Berger und Ramona Weinert (nicht im Bild)



Andrea Weber



Prignitz

Wir helfen mit
Herz und Kompetenz!

UNSERE ANGBOTE

- ◆ Beratung und Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- ◆ Kontaktaufnahme zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- ◆ Hilfe bei Gruppenneugründung
- ◆ Beantragung von Fördermitteln für die Gruppenarbeit
- ◆ Suche nach geeigneten Räumen für die Gruppenarbeit

Regionale Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfegruppen (REKIS)

Hagenstraße 21a, 16928 Pritzwalk
Telefon: 03395 400118
Telefax: 03395 400113

E-Mail: rekis@awo-prignitz.de
Internet: www.awo-prignitz.de

Sprechzeiten

MO - DO 8.00 Uhr bis 15.15 Uhr
FR 8.00 Uhr bis 12.15 Uhr

Ansprechpartnerin

Andrea Weber

Die Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (REKIS) des AWO Kreisverband Prignitz e. V. ist für den Landkreis Prignitz und übergreifend für den Landkreis Ostprignitz-Ruppin in allen Bereichen der Selbsthilfe zuständig.

In unserem Zuständigkeitsbereich gibt es zirka 40 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern und sozialen Themen. Die REKIS unterstützt selbsthilfeinteressierte Bürger bei Gruppenneugründungen und/oder vermittelt in bereits bestehende Selbsthilfegruppen und bietet Hilfe bei der Beantragung von Fördermitteln an. Alle selbsthilfebezogenen Dienstleistungen sind kostenlos.

Die REKIS wird vom Landkreis Prignitz finanziert und wird durch Förderungen des GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe unterstützt.



UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Information und Beratung Interessierter und Betroffener über Selbsthilfe
- ◆ Hilfe bei organisatorischen und finanziellen Fragen
- ◆ Herstellen von Kontakten zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- ◆ Begleitung von Selbsthilfegruppen
- ◆ Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Bereitstellung von Räumen
- ◆ Vernetzung durch fachlichen Austausch
- ◆ Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Die REKIS Uckermark befindet sich in der Trägerschaft des Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Uckermark e. V.. Sie betreut die Selbsthilfegruppen im Raum Prenzlau und Templin.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine Schaltstelle und ein Anlaufpunkt für Selbsthilfegruppen, Laien, Betroffene, Interessierte und Fachleute. Sie arbeitet träger- und problemübergreifend und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Wir beraten, unterstützen, begleiten und bieten regelmäßig Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen und Interessierte zu aktuellen Themen.

Wir suchen gemeinsam
Lösungen und neue Ideen.



Regionale Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Uckermark

Träger

AWO Kreisverband Uckermark e. V.

Klosterstraße 16, 17291 Prenzlau

Telefon: 03984 833 702

Telefax: 03984 833 703

E-Mail: rekis@awo-uckermark.de

Internet: www.awo-uckermark.de

Öffnungszeiten

DI 9.00 bis 15.00 Uhr

DO 9.00 bis 12.00 Uhr

zusätzlich nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen

Frau Schultze, Diplom Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin



Marion Brunnert



VFBQ Bad Freienwalde e.V.

Mitglied im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband

Die Selbsthilfekontaktstelle im Haus der Begegnung (SHKST) ist ein Ort der Kommunikation, des Austausches und der Begegnung für Menschen mit gesundheitlichen oder sonstigen Problemen in der Stadt Bad Freienwalde und deren Umgebung.

Hier betrachtet es die SHKST als ihre Aufgabe, über Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzuklären und zu informieren, Interessierten Orientierung zu vermitteln oder auch eine Gruppenneugründung zu unterstützen. Sie eröffnet neue Kontakte und Zugangswege, fördert Netzwerke und leistet eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit.

Das Haus der Begegnung ist als Selbsthilfekontakt- und Beratungsstelle eine soziale Einrichtung unter der Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V. mit Unterstützung der Stadt Bad Freienwalde, dem Landkreis Märkisch Oderland und der Krankenkassen.



Selbsthilfekontaktstelle HAUS DER BEGEGNUNG

Ringstraße 1, 16259 Bad Freienwalde
Telefon: 03344 5208
Telefax: 03344 150372

E-Mail:
info@selbsthilfekontaktstelle-bad-
freienwalde.de
Internet:
www.selbsthilfekontaktstelle-bad-
freienwalde.de

Sprechzeiten
MO - DO 8.00 bis 16.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

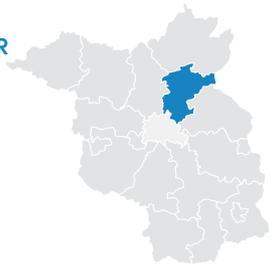
Ansprechpartnerinnen
Frau Brunnert, Frau Reyer

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Information und Aufklärung zur Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und anderen Hilfeangeboten
- ◆ Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen in Bad Freienwalde, im Landkreis Märkisch- Oderland und im Land Brandenburg
- ◆ Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- ◆ Beratung und Ermutigung bei der Gruppenneugründung
- ◆ Unterstützung der Gruppenarbeit
- ◆ Unterstützung bei der Organisation von Weiterbildungen bzw. der Weiterbildung für Selbsthilfegruppen
- ◆ technische und organisatorische Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- ◆ Öffentlichkeitsarbeit – Herausgabe eines monatlichen Flyers mit Terminen der Selbsthilfegruppen und aktuellen Angeboten der Selbsthilfekontaktstelle

Beratungsangebote im Haus z. B.:

- ◆ Integrationsfachdienst (IFD),
- ◆ Mieterberatung,
- ◆ Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.



Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Eberswalde

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe in Eberswalde unterstützt als Dienstleister seit 1995 Ratsuchende im Landkreis Barnim. Sie steht allen interessierten Bürgern zur Seite, die eine Selbsthilfegruppe gründen, sich einer bestehenden Gruppe anschließen oder Informationen zum Thema Selbsthilfe erlangen möchten. Mehr als 50 Selbsthilfegruppen erhalten Unterstützung für ihre Arbeit. Ebenso ist die Selbsthilfekontaktstelle Partner für Ärzte, Psychologen, Behörden und Einrichtungen. Das Büro im Waldhaus sowie die Gemeinschaftsräume sind barrierefrei zugänglich. Behindertenparkplätze und eine Behindertentoilette sind vorhanden. Träger der Kontakt- und Beratungsstelle ist der Behindertenverband Kreis Eberswalde e. V. Er ist eine Selbsthilfeorganisation von Menschen mit und ohne Behinderungen. Das eigene Erleben fließt in die Beratung ein.



Ulla Sprenger



Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Eberswalde

Schönholzer Straße 12
16227 Eberswalde
Telefon: 03334 236020 oder 352783
Telefax: 03334 352782

E-Maile: selbsthilfe-ks@telta.de
Internet: www.bhv-eberswalde.de

Sprechzeiten

DI 9.00 bis 12.00 Uhr
DO 13.00 bis 16.00 Uhr
zusätzlich nach Vereinbarung



UNSERE ANGEBOTE

für Interessenten:

- ◆ Informationen und Beratung zu Selbsthilfethemen
- ◆ Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Landkreis Barnim
- ◆ Vermittlung in Selbsthilfegruppen auch bundesweit
- ◆ Anleitung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- ◆ Partner für Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und Fachkräfte

für bestehende Selbsthilfegruppen:

- ◆ Hilfe für die konzeptionelle Arbeit, bei der Organisation von Veranstaltungen und der Informationsbeschaffung
- ◆ Nutzung der Bürotechnik
- ◆ Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ zweimal jährlich Erfahrungsaustausch und Weiterbildung
- ◆ Informationen zur Finanzierung der Gruppenarbeit
- ◆ Vernetzung mit professionellen Einrichtungen
- ◆ Fahrdienst mit eigenem behindertengerechten Kleinbus zu den Gruppentreffen



PIKS ist die Selbsthilfekontaktstelle in Potsdam unter freier Trägerschaft von SEKIZ e. V., einem gemeinnützigen Verein.

Die PIKS arbeitet seit 1991 erfolgreich. Wir unterstützen Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen und einen Weg aus der Krise finden möchten.

Wir arbeiten projektübergreifend – auch mit anderen sozialen und medizinischen Einrichtungen zusammen.

Wir sind bemüht unsere Arbeit stetig zu verbessern und arbeiten nach Qualitätsstandards und unserem Leitbild.

Uns ist der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppenvertretern wichtig und deshalb organisieren wir jährlich ein Selbsthilfeforum.

Wir widmen uns verstärkt psychosozialen Problemen und haben deshalb 2009 das Potsdamer Bündnis gegen Depression gegründet. Jährlich thematisierten wir einen Schwerpunkt und führten dazu 4 Tagungen durch, wie z. B. Depressionen im Alter, Burnout, Ist Depression behandelbar, Depression und Suizid.

Zusätzlich hielten wir zu den Selbsthilfegruppen spezielle Angebote für Menschen mit psychischen Problemen bereit, wie z. B. Sonntagsbrunch für Menschen mit Depressionen und Ängsten, spezielles Yoga für Menschen mit Depression, Lachyoga, Vorträge usw., über die man sich in unserem aktuellen Veranstaltungskalender informieren kann.

➔ Seit 1998 verleihen wir die Wanderausstellung „Du bist nicht allein“. Sie hat ihre Aktualität nicht verloren und kann zu jedem Selbsthilfeevent ausgeliehen werden.

➔ Seit 2013 verleihen wir den „Selbsthilfe Oskar“ für besonders aktive langjährige Selbsthilfegruppenleiter.

➔ Seit 2013 betreiben wir gemeinsam mit der Freiwilligenagentur das Selbsthilferadio HELP FM.

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Neugründung von Selbsthilfegruppen
- ◆ Begleitung und Moderation von Selbsthilfegruppen
- ◆ Betreuung von Selbsthilfegruppen (z.B. Vermittlung von Referenten, technische Hilfen, Bereitstellung von Ressourcen)
- ◆ Beratungs- und Vermittlungsservice für Einzelpersonen und professionelle Dienstleister über Möglichkeiten von Selbsthilfe
- ◆ Vermittlung in bestehende Selbsthilfegruppen
- ◆ Beratung über und Vermittlung von Alternativen oder ergänzenden Angeboten zu Selbsthilfegruppen
- ◆ Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppenmitglieder
- ◆ Beratung über finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen



PIKS - Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe

Hermann-Elfein-Straße 11
14467 Potsdam

Telefon: 0331 6200280

Telefax: 0331 6200283

E-Mail: hilfe@sekiz.de

Internet: www.sekiz.de

Öffnungszeiten

MO - FR 10.00 bis 18.00 Uhr

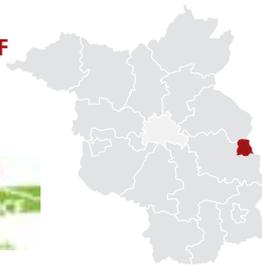
Beratungsgespräche werden individuell vereinbart.

Ansprechpartnerinnen

Angelika Tornow, Margrit Maertens

■ KOBS – Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Frankfurt (Oder)

FF



UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- ◆ Betroffene suchen für neue Gruppen
- ◆ Anleitung bei Gruppengründungen
- ◆ Informationen und Fortbildung für AnsprechpartnerInnen
- ◆ Bereitstellung von Räumen und Technik
- ◆ Beratung zur Fördermittelbeantragung
- ◆ Unterstützung bei Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Veranstaltungen für an Selbsthilfe Interessierte
- ◆ Ausstellungen, Fachvorträge

Gesunde Stadt

Frankfurt (Oder) ist Mitglied im Gesunde Städte Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland.

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen ist für die Stadt Frankfurt (Oder) der Vertreter für die Selbsthilfe in diesem Netzwerk.

Selbsthilfe grenzüberschreitend

Seit vielen Jahren bemühen wir uns, die Selbsthilfe zu unserem polnischen Nachbarn zu intensivieren. Es bleibt eine Herausforderung. Eine intensive Kooperation besteht zwischen der Selbsthilfebewegung „Amazonki“ in Gorzow und der Frauenselbsthilfe nach Krebs- Landesverband Brandenburg e. V., Gruppe Frankfurt (Oder).

Kooperation Klinikum

Wir sind regionaler Partner des Beckenbodenzentrums Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH

Das Haus der Begegnung (HdB) ist ein Ort der Kommunikation, wo durch vielfältige Angebote der Weg zur Selbsthilfe geebnet werden kann.

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KOBS) ist das zentrale Angebot des Hauses. Die KOBS bietet gemeinnützige und professionelle Beratung in Frankfurt (Oder) zur Förderung der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements und befindet sich in der Trägerschaft der Paritätischen Sozial- und Beratungszentrum gemeinnützige GmbH Potsdam.

Die KOBS koordiniert und unterstützt ca. 60 Selbsthilfegruppen, Vereine, Verbände, Gesprächskreise und soziale Angebote von **A wie Alkohol-FREI** bis **W wie Wassergymnastik**.



Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen im Haus der Begegnung

Klabundstraße 10
15232 Frankfurt (Oder)
Telefon: 0335 66418-24
Telefax: 0335 66418-25

E-Mail: haus@kobshdb.de
Internet:
www.selbsthilfe-frankfurt-oder.de

Sprechzeiten

MO - DO 10.00 bis 17.00 Uhr
FR 9.00 bis 13.00 Uhr
oder nach Vereinbarungen

Ansprechpartnerin

Monika Linde

Mitglied im

Der Paritätische
Brandenburg e. V.
LAGS Brandenburg e. V.
DAG SHG

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg

MOL



Marina Kohring
Leiterin der REKIS Strausberg

Unsere Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) in Strausberg LK MOL gehört mit dem Gründungsjahr 1991 zu einer der ältesten Kontaktstellen im Land Brandenburg. Hohe Personal- und Trägerkontinuität in immerhin 23 Jahren ihres Bestehens wirkten sich positiv auf die Entwicklung der Selbsthilfe in unserem Bereich aus. Der Sozialpark MOL e. V. ist unser Trägerverein. Sein Klientel sind benachteiligte Menschen, hauptsächlich Menschen mit Migrationshintergrund. Benachteiligt sind auch chronisch Kranke und Menschen mit Behinderungen, ganz egal, durch welche Schicksalsschläge die Menschen geprägt wurden, unsere Tür steht immer für sie offen und wir haben ein offenes Ohr für sie und nutzen jede Möglichkeit, eine Lösung des Problems zu finden. Deshalb sind wir bei diesem Träger gut „aufgehoben“.

Als Erstes können Sie von uns erwarten, dass wir uns Zeit für Sie nehmen und als Zweites, dass wir Gespräche vertraulich behandeln.

Wir arbeiten themenübergreifend, d. h., wir sind kein „Dachverband“, wie zum Beispiel der Diabetikerbund, sondern sind offen für alle Bereiche.



Der Sozialpark MOL e. V. setzt sich vor allem für die Unterbringung, Betreuung und Integration von Migranten ein und gibt somit der REKIS auch die Möglichkeit, dieses Klientel in die Selbsthilfearbeit einzubeziehen.

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg

Am Annatal 57, 15344 Strausberg
Telefon: 03341 47 13 81
Telefax: 03341 47 13 82
E-Mail: info@rekis-strausberg.de
Internet: www.rekis-strausberg.de

Sprechzeiten

MO	9.00 bis 16.00 Uhr
DI	13.00 bis 16.00 Uhr 10.00 bis 12.00 Uhr Sprechstunde im Pflegestützpunkt
MI	9.00 bis 13.00 Uhr
DO	9.00 bis 13.00 Uhr 14.00 bis 17.00 Uhr Sprechstunde in Seelow
FR	nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin

Frau Marina Kohring
Leiterin der REKIS Strausberg

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Wir vermitteln Interessierte und Betroffene in schon bestehende Selbsthilfegruppen (SHG) oder andere Vereine oder Institutionen.
- ◆ Wir unterstützen die Gründung und den Aufbau neuer SHG und helfen in Krisensituationen den Gruppen.
- ◆ Wir organisieren für die SHG Weiterbildungen, Informationsveranstaltungen, Selbsthilfetage, Gruppensprechertreffen und Gesprächsrunden.
- ◆ Wir stellen unsere Räumlichkeiten den Gruppen zur Verfügung.
- ◆ Wir bemühen uns, bei Bedarf Fachleute für die Selbsthilfegruppenarbeit zu gewinnen.
- ◆ Wir bieten den Gruppen eine Plattform für Öffentlichkeitsarbeit.
- ◆ Wir sind als REKIS bestrebt, Netzwerke mit anderen sozialen Vereinen und auch Institutionen zu knüpfen, um unserem Klientel die Möglichkeit zu geben, sich sicher zu fühlen und aktiv am Leben teilzuhaben.

REKIS Strausberg

Außenstelle Petershagen/Eggersdorf

MOL



Im November 1991 wurde die REKIS in Petershagen/Eggersdorf ins Leben gerufen. Sie war eine der ersten Kontaktstellen in dieser Region. Von 1991 bis 2005 gab es nur diesen Anlaufort als Selbsthilfekontaktstelle.

2005 gingen die Ansprechpartner in Vorruhestand und übernahmen die Arbeit vor Ort ehrenamtlich. Der Hauptsitz wurde in Strausberg bei dem Trägerverein eröffnet.

Die Ansprechpartnerin Frau Schmidt und Frau Achterberg vertreten die REKIS im Seniorenbeirat und Kreissenorenbeirat. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter organisieren für den Seniorenclub Vorträge und Gesprächsrunden zu gesundheitlichen Themen und im Rahmen der Altersvorsorge.

Die Zusammenarbeit zwischen Außenstelle und Hauptsitz zeigt sich in Arbeitstreffen, Telefonaten und Statistiken. Nach telefonischen Absprachen finden Beratungsgespräche statt.

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Wir vermitteln Interessierte und Betroffene in schon bestehende Selbsthilfegruppen (SHG) oder andere Vereine oder Institutionen.
- ◆ Wir unterstützen die Gründung und den Aufbau neuer SHG.
- ◆ Wir bemühen uns, bei Bedarf Fachleute für die Selbsthilfegruppenarbeit zu gewinnen.
- ◆ Wir sind als REKIS bestrebt, Netzwerke mit anderen sozialen Vereinen und auch Institutionen zu knüpfen, um unserem Klientel die Möglichkeit zu geben, sich sicher zu fühlen und aktiv am Leben teilzuhaben.



Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) Strausberg Außenstelle Petershagen/Eggersdorf

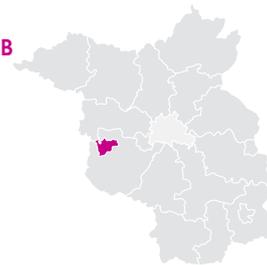
Elbestraße 1
15370 Petershagen/Eggersdorf
Telefon: 0176 35900589

Sprechzeiten
nach telefonischer Absprache

Ansprechpartnerinnen
Renate Schmidt
Ingrid Achterberg

BIKS – Brandenburger Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe

BRB



Die Brandenburger Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (BIKS) vermittelt Betroffenen, Angehörigen, Fachpersonal sowie weiteren Interessierten Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen und informiert rund um das Thema Selbsthilfe.

Der Schwerpunkt der ca. 55 Selbsthilfegruppen in Brandenburg an der Havel liegt im gesundheitlichen Bereich. Weitere Gruppen beschäftigen sich mit Behinderung, Trauer, Familienselbsthilfe und anderen sozialen Themen.

Die BIKS stellt ihre Angebote unabhängig vom Thema zur Verfügung, um Selbsthilfeaktivitäten zu unterstützen und zu stabilisieren. Das Motto „Sich gemeinsam stärken“ gilt für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle ebenso wie für das Engagement der Selbsthilfegruppen. In den Gruppen tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen aus, stärken sich gegenseitig und informieren sich über die neuesten Entwicklungen zu ihrem Thema. Durch die Vernetzung der Selbsthilfegruppen mit professionellen Angeboten und untereinander werden diese Strukturen weiter gefestigt.



Ulrike Berger,
Diplom-Sozialpädagogin



Beratung in Englisch und Spanisch möglich.

ANGEBOTE FÜR INTERESSENTEN

- ◆ Information und Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- ◆ Suche nach Selbsthilfegruppen, -organisationen, und -verbänden brandenburg- und deutschlandweit
- ◆ Informationen zu Beratungsstellen und weiteren Hilfsangeboten
- ◆ Unterstützung bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen

ANGEBOTE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

- ◆ Organisatorische und fachliche Hilfe zur Gestaltung der Gruppenarbeit

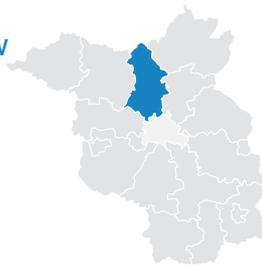
- ◆ Forum für den Austausch der Gruppen untereinander (Sprechertreffen, Erfahrungsaustausche)
- ◆ Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ gruppenübergreifende Fortbildungen und Veranstaltungen
- ◆ Vernetzung der Selbsthilfegruppen mit professionellen Einrichtungen
- ◆ Unterstützung ehrenamtlicher Aktivitäten der Gruppen
- ◆ Bereitstellung technischer Ressourcen, u.a. die Vervielfältigung von Materialien,
- ◆ Ausleihe von Beamer und Laptop

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.
Brandenburger Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (BIKS)

Neustädtische Heidestraße 24
14776 Brandenburg an der Havel
Telefon: 03381 20993-34
Telefax: 03381 20993-35

E-Mail: fwz-brandenburg@caritas-brandenburg.de
Internet: www.caritas-brandenburg.de
www.selbsthilfe-brandenburg.de

Sprechzeiten
dienstags 14 bis 18 Uhr
außerdem Termine nach Vereinbarung



Wir unterstützen die ca. 100 Selbsthilfegruppen der Region in den Bereichen:

- ◆ Chronische Erkrankungen
- ◆ Behinderungen
- ◆ Suchterkrankungen
- ◆ Psychische und soziale Probleme
- ◆ Familie und Partnerschaft
- ◆ Leben im Alter

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Fachliche Beratung zu ihrem persönlichen Bedarf und Hilfsmöglichkeiten in der Selbsthilfe
- ◆ Unterstützung bei der Neugründung von Gruppen

- ◆ Informationen, Beratungen über bestehende Selbsthilfegruppen, Arbeitsweisen und Vermittlungen
- ◆ Anleitung, Unterstützung und Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen
- ◆ Unterstützung von Erfahrungsaustausch und Vernetzung von Angeboten
- ◆ Bereitstellung von Räumen und Bürotechnik.
- ◆ Informationsveranstaltungen (z. B. als regelmäßige Trödelmärkte der Selbsthilfe)
- ◆ Fachvorträge und Weiterbildungen

Die Bereiche LEBEN IM ALTER und JUNGE MENSCHEN werden das Selbsthilfeangebot der SEKIS perspektivisch erweitern.

Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS)

Liebigstraße 4, 16515 Oranienburg
 Telefon: 03301 689 69 45
 Telefax: 03301 689 69 46

E-Mail: sekis@msvev.de
 Internet: www.sekis-oberhavel.de
www.msvev.de

Sprechzeiten

MO 9:00 bis 12:00 Uhr
 DI 14:00 bis 17:00 Uhr
 DO 9:00 bis 12:00 Uhr
 Zusätzlich nach Vereinbarung

Die SEKIS als Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle existiert seit 1995 und ist im Märkischen Sozialverein e. V. beheimatet. Sie ist die zentrale Anlaufstelle im Landkreis Oberhavel für Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren und engagieren wollen. Selbsthilfe ist eine Möglichkeit für betroffene Menschen mit den unterschiedlichsten Erkrankungen und Problemen, sich mit anderen Betroffenen zu treffen, um sich gegenseitig zu unterstützen, zu stärken, zu motivieren, auszutauschen und Informationen weiter zu geben.

Gemeinsam werden Ziele entwickelt und Perspektiven geschaffen.

Mit den Leistungen der SEKIS wird für Betroffene, ihre Angehörigen, sowie für Fachpersonal aus unterschiedlichen medizinischen und sozialen Bereichen der Boden für ein weitläufiges Selbsthilfenetzwerk bereitet.





Die Selbsthilfekontaktstelle in Erkner befindet sich im Pflegestützpunkt Erkner.

Die 23 Selbsthilfegruppen nutzen die Räume. Gleichzeitig ist bei Bedarf eine schnelle Vermittlung zu Fragen der Pflege und eine Sozialberatung im Pflegestützpunkt möglich.

Die Selbsthilfekontaktstelle koordiniert alle Selbsthilfegruppen im Sozialraum Erkner. Neben professioneller Beratung werden auch sehr viele Vernetzungen angeregt, um möglichst vielen Selbsthilfinteressierten Hilfsangebote aufzuzeigen.



Angelika Brychcy



**Selbsthilfekontaktstelle Erkner
im Pflegestützpunkt**

Neu Zittauer Straße 15
15537 Erkner
Telefon: 03362 9380902
Telefax: 03362 299851

E-Mail:
kis-erkner@awo-fuerstenwalde.de

Sprechzeiten

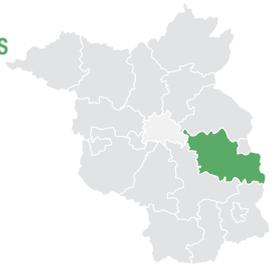
DI 9.00 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 18.00 Uhr
DO 9.00 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- ◆ Bedarfe ermitteln
- ◆ Anleitung bei Gruppen Gründungen
- ◆ Zusammenarbeit mit Ärzten
- ◆ Bereitstellung von Räumen und Technik.
- ◆ Beratung zur Beantragung von Fördermitteln
- ◆ Projektförderung

Die räumliche Nähe ermöglicht kurze Wege der Beratung zur Pflege, Fragen der Vorsorge und Patientenverfügung oder Fragen der Sozialhilfe.

Ebenfalls kann bei Bedarf auch eine Vermittlung in Selbsthilfegruppen durch die Pflege- und Sozialberaterin erfolgen.



FIKS – Fürstenwalder Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e. V.



Lieselotte Hettwer und Annett Spillmann

Unsere Einrichtung ist behindertengerecht ausgestattet. Wir verfügen über zwei Gruppenräume, ein Büro und eine moderne Küche. Wir unterstützen zurzeit fast 40 Selbsthilfegruppen.

Wir arbeiten eng mit dem Helios-Klinikum Bad-Saarow, unserem Kooperationspartner, zusammen.

Fürstenwalder Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e. V.

Wilhelmstraße 47 c
15517 Fürstenwalde/Spree
Telefon: 03361 2796
Telefax: 03361 331457

E-Mail: info@fiks-ev.com
Internet: www.fiks-ev.com

Sprechzeiten

MO	8.00 bis 15.00 Uhr
DI	8.00 bis 17.00 Uhr
MI	8.00 bis 15.00 Uhr
DO	8.00 bis 15.00 Uhr

zusätzlich nach Vereinbarung



Fürstenwalder Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen e.V.

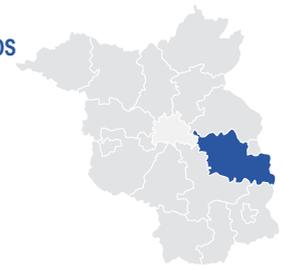
Tel. 03361 2796

Mitglied im DER PARITÄTISCHER VERBAND



UNSERE ANGBOTE

- ◆ Informiert und klärt über Selbsthilfe auf
- ◆ stellt den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her
- ◆ Hilfestellung bei Neugründung einer Selbsthilfegruppe
- ◆ Bereitstellung von Räumen und vorhandener Technik
- ◆ Vermittlung von Kontakten zu Fachleuten, Medien, Verbänden und Verwaltung



**Selbsthilfe-Zentrale (SHZ)
Eisenhüttenstadt**

Kastanienhof 3
15890 Eisenhüttenstadt
Telefon: 03364 73 42 66
Telefax: 03364 28 07 04

E-Mail: shz@online.de
Internet:
www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

Sprechzeiten

MO 10.00 bis 11.30 Uhr
DI 13.00 bis 16.00 Uhr
MI 10.00 bis 11.30 Uhr und
13.00 bis 16.00 Uhr
DO 13.00 bis 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin
Ramona Weinert

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Unterstützung der bestehenden SHG
- ◆ Vermittlung in bestehende SHG
- ◆ Hilfestellung bei der Gruppengründung
- ◆ Organisation von Veranstaltungen für die Öffentlichkeit
- ◆ Vermittlung von Experten
- ◆ Kooperation mit medizinischen und tangierenden Bereichen
- ◆ Bereitstellung von Räumen und vorhandener Technik
- ◆ Unterstützung bei Fördermittelträgen

Träger

Paritätisches Sozial- und
Beratungszentrum gemein-
nützige GmbH Potsdam

Mitglied im

Der Paritätische
Brandenburg e. V.
LAGS Brandenburg e. V.
DAG SHG



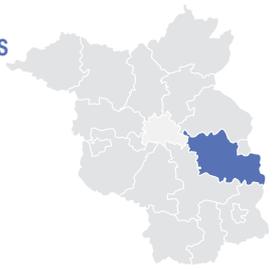
Die Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt (SHZ) ist eine professionelle gemeinnützige Beratungseinrichtung zur Förderung der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements.

Sie ist eine Einrichtung der Paritätischen Sozial- und Beratungszentrum gemeinnützige GmbH Potsdam. Die Selbsthilfekontaktstelle Beeskow (SEKOB) ist eine Nebenstelle der SHZ.

Wir sind ein Anlaufpunkt für Menschen, die bei Krankheit, Problemen, Belastungen oder besonderen Lebenslagen ein offenes Ohr und Hilfe zur Selbsthilfe suchen.

Gemeinsam mit dem Pflegestützpunkt Eisenhüttenstadt beraten und betreuen wir pflegende Angehörige.





**Selbsthilfekontaktstelle Beeskow
(SEKOB)**

Bodelschwinghstraße 20
15848 Beeskow
Telefon: 03366 23 0 28
Telefax: 03366 32 80 02

E-Mail: shz@online.de
Internet:
www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

Sprechzeiten

MO 13.00 bis 17.00 Uhr
DI 10.00 bis 11.30 Uhr
DO 10.00 bis 11.30 Uhr
oder nach Vereinbarung

Ansprechpartnerinnen

Ramona Weinert, Elvira Meden



AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM)

Träger

AWO Bezirksverband Potsdam e. V.

Potsdamer Straße 7/9 (im Gesundheitszentrum Teltow, 2. Ebene)

14513 Teltow

Telefon: 03328 3539154

Telefax: 03328 3539159

E-Mail:

selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de

Internet: www.kis-pm.de

www.awo-potsdam.de

Sprechzeiten

DI 11.00 bis 17.00 Uhr

jeden 4. Dienstag nur bis 16.00 Uhr

DO 10.00 bis 16.00 Uhr

jeden 2. Donnerstag: 17.00 bis 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Außensprechstunde in Beelitz-Heilstätten:

jeden 4. Dienstag: 17.00 bis 18.30 Uhr

Neurologische Reha-Klinik Beelitz-Heilstätten

Seminarraum EG

Paracelsusring 6, 14547 Beelitz-Heilstätten

Sprechzeiten in Bad Belzig: siehe

Außenstelle der AWO KIS PM, Seite 23

Ansprechpartnerin

Bärbel Schenk

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (KIS P-M) befindet sich in Trägerschaft des AWO Bezirksverbandes Potsdam e. V. Ihr Ziel ist die Beratung und Unterstützung von Menschen zur organisierten Selbsthilfe in einer Selbsthilfegruppe (SHG) im gesamten Landkreis Potsdam-Mittelmark. Neugründungen sowie die Arbeit bestehender SHG werden unterstützt.

Um flächendeckend tätig zu sein, bietet die AWO-KIS den Hauptstandort Teltow, eine Außenstelle in Bad Belzig, Sprechzeiten in Beelitz-Heilstätten sowie mobile Beratung in jedem noch so entfernten Ort des Landkreises Potsdam-Mittelmark an.

Jährlich wird mindestens ein Fortbildungsangebot und ein Gesamttreffen in Potsdam-Mittelmark, ein Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in Bad Belzig (federführend

für ein Aktionsbündnis), ein Erfahrungsaustausch für Sucht-SHG's in P-M, ein Markt der Möglichkeiten in Treuenbrietzen und Teltow (AG) für die SHG organisiert.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen arbeitet in vielen sozialen Netzwerken und Gremien des Landkreises mit. So ist sie beispielsweise im „Netzwerk Pflegebegleitung“ aktiv oder an der Organisation eines gemeinsamen Naturheilkundetages beteiligt.



UNSERE ANGBOTE

für Bürgerinnen und Bürger:

- ◆ Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbsthilfe; ggf.
- ◆ Vermittlung von Fremdhilfe, Ärzten, Therapeuten und Beratungsstellen
- ◆ Vermittlung von kontaktsuchenden Personen an bestehende Selbsthilfegruppen
- ◆ Hilfe bei Gruppenneugründung

für bestehende Selbsthilfegruppen:

- ◆ Allgemeine Beratung der Gruppen

- ◆ Vermittlung von Referenten
- ◆ Unterstützung von Selbsthilfegruppen in ihrer Aufbauphase, in der Öffentlichkeitsarbeit und in der praktischen Arbeit
- ◆ Förderung der Selbsthilfegruppen untereinander und der Zusammenarbeit mit professionellen Helfern
- ◆ Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten
- ◆ Kostenlose Bereitstellung von technischen Hilfsmitteln



In der Außenstelle Bad Belzig der AWO KIS PM erfolgt die Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen und von SH-Suchenden in dieser Region.

In Bad Belzig wird jährlich mit den Netzwerkpartnern und den SHG, jeweils dienstags in der ersten Maiwoche, der Europäische Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung auf dem Marktplatz organisiert und durchgeführt.

Unterstützt und begleitet wird außerdem die neue Innovativgruppe „Deutsch für Erwachsene Migrantinnen und Migranten“, ein Projekt der AWO- Migrationsberatungsstelle in Bad Belzig.



Bärbel Schenk

AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark (AWO KIS PM), Außenstelle Bad Belzig (AWO Haus Belzig)

Träger

AWO Bezirksverband Potsdam e. V.

Brücker Landstraße 1 A
14806 Bad Belzig
Telefon: 033841 387868
Telefax: 033841 387869

E-Mail:
selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de
Internet: www.kis-pm.de
www.awo-potsdam.de

Sprechzeiten

jeden Montag von 11.00 bis 17.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin

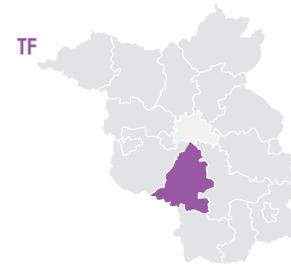
Bärbel Schenk

- ◆ Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ auf Wunsch Begleitung der Gruppen
- ◆ Hilfe bei der Ausarbeitung von Informationsmaterialien oder der Beantragung und Abrechnung von Fördermitteln
- ◆ Unterstützung bei der Beantragung und Abrechnung finanzieller Mittel
- ◆ Fortbildung von Selbsthilfegruppen
- ◆ Krisenintervention bei SHG
- ◆ Bereitstellung von aktuellen Informationen für SHG, einschließlich Fachliteratur

- ◆ Vermittlung von Referenten
- ◆ Organisation/Durchführung von Selbsthilfetagen

für Experten (Kliniken, niedergelassene Ärzte, soziale und gesundheitliche Dienste und Einrichtungen):

- ◆ Information über bestehende Selbsthilfegruppen über Funktionsweise, Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen
- ◆ Unterstützung von Gruppenneugründungen



Getreu dem Motto **„GEMEINSAM STATT EINSAM“** begleitet die Kontakt- und Informationsstätte für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, kurz LuKISS genannt, verschiedene Selbsthilfegruppen.

Die Zahl der Selbsthilfegruppen steigt ständig, die Arbeit orientiert sich am Bedarf Betroffener und es können jederzeit weitere Gruppen dazu kommen, auch Gruppen, die keinen krankheitsbedingten Hintergrund haben.

Nach der Devise **„HELFFEN KANN SO LEICHT SEIN“** bieten wir unsere Unterstützung für die Gründung neuer Gruppen an. Auch schon bestehende Gruppen können sich uns anschließen.

Momentan werden über 20 Selbsthilfegruppen von unserer Kontaktstätte in Ludwigsfelde direkt vor Ort unterstützt sowie in den umliegenden elf Ortsteilen und dem Altkreis Zossen betreut.

Alle zwei Jahre werden die Aktivitäten vom LuKISS e. V. sowie den SHG im Rahmen einer gro-

ßen Veranstaltung vorgestellt. Verschiedene SHG laden auch zu diversen Veranstaltungen ein, wie zum Beispiel Tanz und Bewegung mit Parkinson, aber auch Fibromyalgie sowie Wassergymnastik.

Gruppenübergreifend werden auch Ausflüge sowie Bildungsfahrten angeboten.

Jährlich führt der LuKISS e. V. im Rahmen der Brandenburgischen Seniorenwoche eine Seniorenfahrt durch.

Sie finden uns im "Waldhaus" in Ludwigsfelde, dem sozialen Herzen der Stadt, in dem nur gemeinnützige Vereine ihren Sitz haben.

LuKISS e. V. – Ludwigsfelder Kontakt- und Informationsstätte für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen/ „Waldhaus“

August-Bebel-Straße 2
14974 Ludwigsfelde
Telefon: 03378 801618
Telefax: 03378 871610

E-Mail: waldhaus-lu@arcor.de
Internet: www.lukiss-ev.de

Sprechzeiten

MO - DO 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr
FR geschlossen

Außenstelle im Altkreis Zossen:

immer am letzten Donnerstag im Monat, jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr
Wo? Im Zentrum der Stadt Zossen, in der Geschäftsstelle der AOK Nordost in Zossen, Marktstraße 12/13.

Ansprechpartnerin

Antje Jokel



UNSERE ANGBOTE

- ◆ Sie werden bei uns durch geschultes Personal beraten.
- ◆ Sie erhalten Unterstützung bei der Vermittlung in eine SHG oder Hilfe bei der Neugründung einer SHG .
- ◆ Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Hilfe zur Leitung einer SHG
- ◆ Vorbereitung/Organisation der SHG-Treffen
- ◆ Vernetzung mit professionellen Einrichtungen
- ◆ Unterstützung bei der Beantragung finanzieller Mittel
- ◆ Fortbildungen werden in Abstimmung mit den Gruppensprechern organisiert
- ◆ Bereitstellung von Räumen und Technik
- ◆ Unterstützung bei Projekten und Veranstaltungen sowie Vermittlung von Referenten (auch außerhalb des Hauses)
- ◆ Hilfe in und zu sozialen Fragen



UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Ansprechpartner für SHG und Weiterbildung an Shkst „Fläming“
- ◆ Beratungsangebote und Gruppentreffs
- ◆ Raumnutzung
- ◆ Fahrdienst
- ◆ Kooperationsvertrag ASB KITA „Regenbogen“ Jüterbog



Gudrun Henze,
Leiterin der Shkst „Fläming“

Die Selbsthilfekontaktstelle „Fläming“ wurde im September 1991 in der Trägerschaft des Nachbarschaftsheimes Jüterbog e. V. gegründet und ist im Bereich Teltow Fläming tätig. Sie ist Mitglied in der LAGS Brandenburg e. V.

Betreut werden im Haus zurzeit folgende Selbsthilfegruppen:

- ✓ „Diabetiker – Jüterbog“
- ✓ „Gemeinsam gegen Krebs“
- ✓ „Leben mit Depressionen“
- ✓ „Menschen mit Epilepsie“
- ✓ „Angehörige von Menschen mit Demenz“
- ✓ „Aktiv gegen Osteoporose I“ (75 bis 95 Jahre)
- ✓ „Aktiv gegen Osteoporose II“ (55 bis 74 Jahre)
- ✓ „Stabilisierung der Knochen durch Bewegung“ (Zellendorf)
- ✓ „Migräne“
- ✓ „Gelenkschmerzen“
- ✓ „Allergien“
- ✓ „Herzinfarkt“

REKIS Fläming Regionale Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfekontaktstelle „Fläming“
Nachbarschaftsheim Jüterbog e. V.

Schillerstraße 44
14913 Jüterbog
Telefon: 03372 443788
Telefax: 03372 418025

Sprechzeiten

MO, DI, DO	9.00 bis 17.00 Uhr
MI	8.00 bis 15.00 Uhr
FR	8.00 bis 12.00 Uhr



Andrea Forberg,
Fachberaterin Selbsthilfe

UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Beratung und Vermittlung von Selbsthilfe-Interessenten
- ◆ Hilfe bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ◆ Unterstützung und Hilfe bei der Gruppenarbeit
- ◆ Herstellung von Kontakten zu Fachkompetenz im Gesundheits- und Sozialbereich
- ◆ Zusammenarbeit mit Verbänden Vereinen, Krankenkassen
- ◆ Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Bereitstellung von Gruppenräumen
- ◆ Nutzungsmöglichkeiten technischer Hilfsmittel



Selbsthilfe-Kontakt- und Informationszentrum Spree/Neiße

Träger

DRK Kreisverband Niederlausitz e. V.

Kaltenborner Straße 96, 03172 Guben

Telefon: 03561 62811-15

Telefax: 03561 62811-26

E-Mail: sekiz-spn@drk-niederlausitz.de

Internet: www.drk-spreberg.de

Sprechzeiten

MO 9.00 bis 15.00 Uhr

DI 9.00 bis 18.00 Uhr

DO 9.00 bis 15.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Außenstellensprechstunde

jeden 3. Montag im Monat

von 9.30 bis 12.30 Uhr

Hufeland-Apotheke, Amtstraße 13

03149 Forst

Ansprechpartnerin

Andrea Forberg

Im Mittelpunkt der Arbeit mit Selbsthilfegruppen steht das gemeinsame Gespräch über Krankheit, Behinderung, Einsamkeit, Sucht und andere belastende Lebenssituationen.

Die Gruppenmitglieder informieren sich über gesundheitsrelevante Themen.

Es werden Erfahrungen untereinander ausgetauscht und Hilfen zur Bewältigung von Problemen des Lebensumfeldes angeboten.

Ebenso gilt es, den an Selbsthilfe interessierten Betroffenen/Angehörigen Inhalte anzubieten, die dazu beitragen, den Lebensmut zu stärken.

Die Deutsche Krebshilfe unterhält einen Härtefonds, um Betroffenen kurzfristig zu helfen, die unverschuldet in finanzielle Engpässe geraten. Hier bieten wir Unterstützung beim Ausfüllen der Antragsformulare an.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Spremberg (KiSS) befindet sich in Trägerschaft des Albert-Schweitzer-Familienwerkes Brandenburg e. V. (ASF).

Jeder Mensch mit jeglichem Problem, der sich mit Gleichgesinnten austauschen möchte, kann sich an die Selbsthilfekontaktstelle wenden und ein Informations- oder Beratungsgespräch vereinbaren. Auch Angehörige können sich über die Möglichkeit der Gruppenselbsthilfe beraten lassen und sich informieren. Sollten Sie Fragen zur Vermittlung in eine bestehende Selbsthilfegruppe haben können Sie gerne anrufen. Oftmals können Fragen auch am Telefon geklärt werden. Dabei besteht die Möglichkeit der Anonymität. Gerne beraten wir Sie auch vor Ort in der Kontaktstelle bei einem persönlichen Gespräch.

Selbsthilfegruppen gibt es zu vielen verschiedenen Themen, wie z. B.: chronischen Krankheiten, bei Behinderungen, im Suchtbereich/ Abhängigkeit, Elterngruppen, Angehörigengruppen, bei psychischen Erkrankungen/seelischer Gesundheit, bei psychosozialen Problemen, in der gesundheitlichen Vorsorge und vielen mehr.

Wir helfen Ihnen gerne eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe zu finden. Sollte es keine Gruppe geben, werden wir Sie dabei unterstützen, eine neue Gruppe zu gründen.

Selbsthilfegruppen sind in der Regel offen für neue Mitglieder und kostenfrei. Die Selbsthilfekontaktstelle KiSS Spremberg arbeitet träger- und themenübergreifend.



Anne Schmalenberg



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KiSS) Spremberg

Gartenstraße 9, 03130 Spremberg
Telefon: 03563 98966-20
Telefax: 03563 98966-21

E-Mail: kiss@asf-brandenburg.de
Internet: www.selbsthilfe-spremberg.de

Sprechzeiten

MO 8.00 bis 14.00 Uhr
DI 8.00 bis 14.00 Uhr
MI 13.00 bis 16.00 Uhr
Sowie nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin

Anne Schmalenberg
(Dipl. Sozialpädagogin)

UNSERE ANGEBOTE

- ♦ informiert Sie in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Spremberg und Umgebung,
- ♦ stellt einen ersten Kontakt zu Selbsthilfegruppen her,
- ♦ unterstützt und vernetzt Gruppen,
- ♦ bietet fachliche Beratung nach Ihrem individuellen Bedarf an,
- ♦ stellt ggf. Räumlichkeiten und Bürotechnik zur Verfügung,
- ♦ unterstützt bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen,
- ♦ führt bei Bedarf Fortbildungsangebote für Gruppensprecher und Gruppen durch,
- ♦ unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit,
- ♦ berät über mögliche Finanzierungshilfen,
- ♦ informiert zu gesundheitlichen Themen z. B. in Form von Vortragsreihen



Angelika Koal, Koordinatorin

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 er-

halten 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.

- **Mobbingberatung**
- **Internetplattform:**
www.selbsthilfe-cottbus.de
- **unsere Weiterbildungsangebote sind für alle SHG des Landes Brandenburg offen**



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: 0355 543205
Telefax: 0355 4865647

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 Christa Milz



Manuela Krengel

Die Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI) Lauchhammer in Trägerschaft des KooperationsAnstiftung e. V. besteht bereits seit vielen Jahren und betreut ca. 100 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.

UNSERE ANGEBOTE

für Selbsthilfegruppen ...

- ◆ Informationen, Beratung und Aufklärung über Formen, Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- ◆ Informationen und Vermittlung von Interessenten/ Betroffenen/ Angehörige in bestehende Selbsthilfegruppen
- ◆ Unterstützung und Beratung bei Gruppen-gründung (Starthilfepaket)
- ◆ Begleitung und Beratung der bestehenden Selbsthilfegruppen und deren Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Vermittlung bzw. Bereitstellung von Räumen und technischem Know-how zur Selbsthilfegruppenarbeit
- ◆ Vermittlung von Referenten und Fachleuten für Gruppenarbeit
- ◆ Unterstützung, Information und Beratung über Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe

- ◆ Regelmäßige Erfahrungsaustausche zwischen den Selbsthilfegruppen
- ◆ Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen-sprecher und deren Vertreter
- ◆ Beratung von Selbsthilfegruppen in Konflikt-situationen (auch Vermittlung von Mediatoren)

für Experten ...

- ◆ Netzwerkarbeit, z. B. mit Ärzten, Thera-peuten, Sozialarbeitern, politischen Man-datsträgern zur Verbreitung des Selbst-hilfepinzips in der Gesellschaft
- ◆ Informationen über die Wirkungsweise von Selbsthilfegruppenarbeit
- ◆ Informationen zu bestehenden Selbsthilfe-gruppen im Landkreis OSL und bundesweit (NAKOS)

Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen (REKOSI)

Alte Gartenstraße 24
01979 Lauchhammer
Telefon: 03574 46 46 58
Telefax: 03574 46 039 14

E-Mail:
rekosi@kooperationsanstiftung.de
Internet:
www.kooperationsanstiftung.de
oder www.vereinshaus-domiziel.de

Sprechzeiten

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

Außenberatungen

VETSCHAU/SPREEWALD
Bürgerhaus, August-Bebel-Straße 6
Jeden 3. Dienstag
von 16.00 bis 18.00 Uhr
nach vorheriger Vereinbarung!

SENFENBERG

ASB-Begegnungsstätte, Kormoranstr. 1
Jeden 3. Donnerstag
von 10.00 bis 12.00 Uhr

GROBRÄSCHEN

Ilse- Apotheke, Karl-Liebnecht-Str. 5
Nur nach vorheriger Vereinbarung!

Ansprechpartnerin

Manuela Krengel



Die Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Dahme-Spreewald (REKIS) ist Anlaufpunkt für Selbsthilfeinteressierte, Betroffene und bestehende Gruppen, aber auch für Experten, wie Ärzte aus der Region, Kliniken des Kreises und darüber hinaus Beratungsstellen, Krankenkassen, Apotheken, Gesundheitsämter anderer Kreise, die ihre Klienten z. B. nach einer erfolgten Kur in einer Selbsthilfegruppe unterbringen möchten.

Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt alle Formen der Selbsthilfe in ihrem regionalen Umfeld. Schwerpunkt sind meist gesundheitliche, psychische und soziale Probleme.

Immer mehr Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe gemeinsam mit gleichfalls Betroffenen ihre Probleme zu bewältigen. Ärztliche und professionelle Hilfe werden zwar nicht überflüssig, aber sie können sehr sinnvoll ergänzt werden.

Immer wieder sagen sowohl Betroffene als auch Fachleute, wie gut es ist, dass es solch eine Beratungsstelle gibt. In unserer heutigen Zeit, wo die Probleme schneller wachsen als sie sich lösen lassen, ist das ganz wichtig.

REKIS Dahme-Spreewald e. V. Regionale Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe

Schulweg 1a
15711 Königs Wusterhausen
Telefon: 03375 523738
Telefax: 03375 523738

E-Mail: rekislds@ewetel.net
Internet:
www.rekis-dahme-spreewald.de

Sprechzeiten

DI 9.00 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 17.00 Uhr
DO 9.00 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 16.00 Uhr
MO, MI und FR nach Vereinbarung

Ansprechpartner

Leiterin: Marlis Rabes
Ehrenamtliche Helfer: Ellen Müller und
Doris Müller



UNSERE ANGEBOTE

- ◆ Telefonische und persönliche Beratung Hilfesuchender, Vermittlung an bestehende Gruppen
- ◆ Weitervermittlung an Fachleute, Beratungsstellen usw.
- ◆ Unterstützung bei der Beschaffung von Räumlichkeiten
- ◆ Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- ◆ Hilfestellung bei der Beantragung finanzieller Mittel
- ◆ Vorbereitung und Durchführung von Selbsthilfetagen bzw. anderer öffentlicher Veranstaltungen
- ◆ Tauschbörse für Kinderkleidung, Spielsachen u. a. für sozial schwache Familien

**Herausgeber:**

LAGS – Landesarbeitsgemeinschaft
für Selbsthilfeförderung Brandenburg e. V.
Potsdamer Straße 7/9 (Gesundheitszentrum Teltow), 14513 Teltow
E-Mail: info@selbsthilfe-brandenburg.de
Internet: www.selbsthilfe-brandenburg.de

Redaktionsschluss: 30. Juni 2014

Konzept/Layout/Satz:

PRofil agentur birgit jaslau
Calauer Straße 70, 03048 Cottbus
E-Mail: info@pr-agentur-jaslau.de
Internet: www.pr-agentur-jaslau.de

Fotos:

Fotoatelier Klaus Arnhardt, Seite 19
Ulrike Berger, Seite 16 (2)
Frau Brandau, Seite 15 (1)
Klaus Donath, Seite 24 (1)
Brunke Jankus, Seite 12 (1)
PRofil agentur birgit jaslau/Steffen Hellwig,
Seiten 4, 8, 10, 11, 16, 23, 24, 26, 27, 28 und 29 (je 1)
Monika Linde, Seiten 13 und 32
Margit Maertens, Seite 12 (1)
Herr Meinke, Seite 9
Christa Milz, Seite 28 (2)
BHV Eberswalde/Klaus Morgenstern, Seite 11 (2)
Bärbel Schenk, Seiten 22 (1) und 23 (1)
Frau Sievert-Grude, Seite 18
Anne Schmallenberg, Seite 27 (1)
Heidi Vanauer, Seite 26 (2)
Ramona Weinert, Seiten 20 und 21
SEKIS-Archiv, Seite 17 (1)



**Diese Broschüre wurde mit Projektfördermitteln der AOK Nord-
ost finanziert. Für die Unterstützung danken wir recht herzlich.**

Manchmal muss man ungewöhnliche Wege gehen, um das Ziel zu erreichen!

