# Selbsthilfe im Landkreis Märkisch-Oderland

Seit 30 Jahren aktiv und aktueller als gedacht

# Inhalt


3 RÜCKBLICK AUF 30 JAHRE SELBSTHILFE
5 INTERVIEW MIT STEFFEN HAMPEL
6 INTERVIEW MIT DIANA GROMM
8 DIE SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN HEUTE:
» Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Strausberg (REKIS)
» Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung Bad Freienwalde (SHK HdB)
9 WAS PASSIERT IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE?
10 MITGLIEDER GESUCHT – HIER ERÖFFNEN SICH NEUE WEGE FÜR SIE
11 WEITERBILDUNG IN DER SELBSTHILFE
12 KREISMEISTER SELBSTGEMACHT
13 FAMILIEN- UND SELBSTHILFETAGE: MITEINANDER LEBEN – VONEINANDER LERNEN!
15 STIMMEN AUS DER GEMEINSCHAFT UNSERER EHRENAMTLER – VIELFALT IN DER SELBSTHILFE
16 SELBSTHILFEGRUPPE MULTIPLE SKLEROSE
17 GEMEINSAM GEGEN KREBS
18 SELBSTHILFEGRUPPE ELTERN MIT BEHINDERTEN KINDERN UND ANGEHÖRIGE
19 SELBSTHILFE ANDERS ALS GEDACHT
20 SELBSTHILFEGRUPPE GESPRÄCHSKREIS KÖRPER UND SEELE
21 AUF DEM WEG DER TRAUER NICHT ALLEIN
22 AKTUELLES AUS DEM JAHR 2022
24 KONTAKT

# Rückblick auf 30 Jahre Selbsthilfe

## im Landkreis Märkisch-Oderland



Wir freuen uns, Sie auf eine gemeinsame Reise durch 30 Jahre Selbsthilfearbeit im Landkreis Märkisch-Oderland mitnehmen zu können.

Selbsthilfekontaktstellen (SHK) sind regional arbeitende Einrichtungen mit hauptamtlichem Personal. In besonderem Maße unterstützen wir die Selbsthilfearbeit und die Gründung von Selbsthilfegruppen. Wir sind professionelle Beratungseinrichtungen zur Stärkung der Eigenverantwortung und gegenseitigen freiwilligen Hilfe, der Hilfe zur Selbsthilfe.

Wir übernehmen eine Wegweiserfunktion im System der gesundheitlichen und sozialen Dienstleistungsangebote und verbessern die Infrastruktur für die Entstehung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen. Selbstverständlich arbeiten wir themen-, bereichs- und indikationsübergreifend.

Die erste Selbsthilfekontaktstelle in unserem Landkreis wurde im März 1991 im damaligen Kreis Bad Freienwalde am Standort Königshöhe in Bad Freienwalde eröffnet. Ein Bundesprogramm zum Aufbau von SHK im Bundesgebiet ermöglichte von 1991 bis 1996 den professionellen Start in die Selbsthilfe. Damals war der Landkreis für die personelle Besetzung der SHK zuständig. Im Jahr 1997 gab es hier einen Neustart mit einem Orts- und Trägerwechsel.

Ab April 1997 befand sich die SHK in der Ringstr. 1 in Bad Freienwalde und der VFBQ Bad Freienwalde e.V. war nun der neue Träger.

Im April 2021 erfolgte der Umzug in die modernisierten Räume im Bad Freienwalder Bahnhof. Seit der Eröffnung nimmt die Anzahl der Hilfesuchenden und der Gruppenneugründungen stetig zu. Zur SHK gehören mittlerweile 43 aktive Selbsthilfegruppen, von denen sich regelmäßig 15 Gruppen in den gemütlichen Räumen Am Bahnhof 1a treffen.

Beim damaligen Kreis Strausberg verlief der Start in die Selbsthilfe etwas anders. Im Herbst 1991 entstand auf Initiative eines Trägervereins die Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS). Über verschiedene Arbeitsförderungsmaßnahmen wurde hier die Arbeit der SHK gesichert. Zunächst befand sich die REKIS in der Albertstraße in Petershagen.

Ab 2005 übernahm der Sozialpark Märkisch-Oderland e.V. die Trägerschaft und so zog die REKIS nach Strausberg in die Räume Am Annatal 57 um. Die Außenstelle in Petershagen blieb noch einige Jahre erhalten.

Heute gehören zur REKIS über 60 Selbsthilfegruppen, von denen sich 15 Gruppen regelmäßig dort treffen. Viele SHG aus dem

Strausberger und Seelower Raum haben ihren Treffpunkt aufgrund der ländlichen Weite des Landkreises an anderen Orten, in der Nähe der Betroffenen.

Für den damaligen Kreis Seelow gab es kurzzeitig auch eine SHK in Seelow, die später geschlossen wurde. Seit dem Jahr 2007 bietet die REKIS Strausberg in Seelow regelmäßige Sprechstunden an.

Die Selbsthilfe hat sich seit den 1970er Jahren zu einem längst unverzichtbaren professionellen Bestandteil des Gesundheitssystems entwickelt. 1992 wurde erstmals die Selbsthilfeförderung im Gesetzestext des § 20 SGB V veröffentlicht. Mit der »Gesundheitsreform 2000« wurde die gesundheitsbezogene Selbsthilfeförderung zu einer verpflichtenden Aufgabe für die gesetzlichen Krankenkassen.
In seiner Eröffnungsrede anlässlich des Präventionskongresses »Zukunftsaufgabe Gesundheitsförderung« am 13. 09. 1993 in Bonn sprach der damalige Bundesgesundheitsminister Seehofer sogar davon, dass die Selbsthilfe »sich in den letzten Jahren gewissermaßen als vierte Säule unseres Gesundheitswesens entwickelt hat« neben ambulanter, stationärer und rehabilitativer Versorgung. Im Land Brandenburg vernetzen wir uns seit 1992 regelmäßig mit den 20 weiteren Kontaktstellen der anderen Landkreise. Gemeinsam pflegen wir hier einen regen Austausch unter dem Dach der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg e.V. (LAGS). Wir bedanken uns an dieser Stelle für die jahrzehntelange Unterstützung und Förderung unserer Arbeit durch den Landkreis Märkisch-Oderland, die Städte Strausberg und Bad Freienwalde, dem Gesamtverband der Krankenkassen, der LAGS sowie bei unseren treuen Selbsthilfegruppen, Kooperationspartnern und Ehrenamtlern.

Für die Zukunft sehen wir die größten Herausforderungen im Generationswechsel und der weiteren Digitalisierung. Auf den folgenden Seiten haben wir dazu mit den Förderern der Selbsthilfe zwei Interviews geführt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen uns allen für die nächsten 30 Jahre Gesundheit, Schaffenskraft, Lebensfreude und immer eine Portion Spaß dabei.

# Interview mit Steffen Hampel

## Amtsarzt des Landkreises Märkisch-Oderland



### IN WELCHEM ZUSAMMENHANG HABEN SIE ZUM ERSTEN MAL VON SELBSTHILFE GEHÖRT?

Das war in meiner Zeit als Kinderarzt in der Klinik. Eine betroffene Familie mit einer Tochter, welche eine schwer einstellbare Asthmaerkrankung hatte, konnte durch eine Selbsthilfegruppe sehr gut aufgefangen werden und diese positive Erfahrung später Anderen weitergeben.

### WARUM ENGAGIERT SICH DER LANDKREIS FÜR SELBSTHILFE?

Die Unterstützung ist sowohl Herzensangelegenheit als auch rational begründet. Regelmäßige soziale Kontakte, die Erfahrung, der eigenen Stärke vertrauen zu können bzw. diese zu entdecken, wertvolle Hinweise von Erfahrenen zu erhalten bzw. später in diese Rolle selbst hineinwachsen zu können, sind in einer Selbsthilfegruppe nicht nur möglich, sondern finden auch statt.

Ich halte ein solches Forum für einen unverzichtbaren Baustein im Gesamtgefüge der Angebote zur Stabilisierung der Betroffenen mit dem Schwerpunkt chronische Erkrankungen.

### MACHT DAS INTERNET DIE SELBSTHILFE ÜBERFLÜSSIG?

Nein. Die wirklichen sozialen Kontakte mit den dazugehörigen Interaktionen sind nicht zu ersetzen. Konsequenterweise muss man sich auf den Weg machen – auch im übertragenen Sinne. Die Informationsgewinnung ist wegen der teilweise unsicheren Quellen und des Überangebots schwierig. Letztendlich kann das Internet aber mit seinen Möglichkeiten einen wichtigen Beitrag leisten.

### VIELE SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN KAUM NACHWUCHS. HAT SELBSTHILFE SICH EINFACH ÜBERLEBT UND STIRBT DEMNÄCHST AUS?

Hier sollte eine wissenschaftliche Analyse erfolgen, um die Ursachen zu erkennen. Vielleicht müssen die Formate für Jüngere ansprechender, zeitgemäßer werden, unter Einbeziehung der Möglichkeiten von social media.

### WIE SIEHT IHRER MEINUNG NACH SELBSTHILFE IN 30 JAHREN AUS?

Gute Frage, nächste Frage. Spaß beiseite, die Art der Kommunikation mag sich ändern, aber das Grundbedürfnis, auch mit Unterstützung einer SHG trotz eines Handicaps voll im Leben stehen zu können, wird bleiben. Insofern sollte die Arbeit der Selbsthilfe auch zukünftig die notwendige Unterstützung – materiell und immateriell – erhalten.

# Interview mit Diana Gromm

AOK Nordost

### IN WELCHEM ZUSAMMENHANG HABEN SIE ZUM ERSTEN MAL VON SELBSTHILFE GEHÖRT?

Mit dem Thema Selbsthilfe bin ich erstmals nach Abschluss meiner Ausbildung im Jahr 2002 in Berührung gekommen, als ich, damals noch bei der AOK Berlin, meine Arbeit im Bereich Gesundheitsförderung begonnen habe. Hier war die Selbsthilfeförderung neben den Themen Gesundheitskurse für unsere Versicherten und gesundheitsfördernde Angebote in den Bereichen Kita und Schule bereits ein etablierter Aufgabenbereich. Die Mischung der unterschiedlichen Themenfelder fand ich sehr interessant. Zudem hatte ich die Möglichkeit, in den verschiedenen Aufgabenbereichen mitzuarbeiten und diese kennenzulernen. Letztlich hat sich daraus erfreulicherweise eine dauerhafte Arbeit im Bereich der Selbsthilfeförderung ergeben, welche schon seit nunmehr 15 Jahren andauert.

### WARUM ENGAGIERT SICH DIE KRANKENKASSE FÜR SELBSTHILFE?

Die Angebote im Bereich der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe haben sich im Laufe der Zeit kontinuierlich weiterentwickelt. Der gemeinsame Austausch Betroffener und/oder Angehöriger stärkt die Betroffenenkompetenz und trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Somit ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule im Gesundheitssystem, welche die ambulante und stationäre Versorgung sinnvoll ergänzen kann. Nicht ohne Grund ist deshalb die Selbsthilfeförderung als gesetzliche Aufgabe der Krankenkassen und ihrer Verbände im §20h Sozialgesetzbuch V verankert. Mit den hieraus resultierenden zwei Fördersträngen, der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung und der krankenkassenindividuellen Projektförderung, können wir die Förderung gezielt nach den Bedarfen der Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen gewähren. Die Pauschalförderung leistet einen Beitrag zur Stärkung der Basisarbeit der Selbsthilfe und trägt zur Deckung der regelmäßigen Aufwendungen bei. Im Rahmen der krankenkassenindividuellen Projektförderung können zudem zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen gefördert werden, die über das Maß der regulären Selbsthilfearbeit hinausgehen. Nicht zu vergessen ist an dieser Stelle, dass die Krankenkassen ihre Förderaufgabe gerne und selbstverständlich wahrnehmen, aber die Förderung der Selbsthilfe nach wie vor als gesamtgesellschaftliche Aufgabe betrachtet werden muss, bei der auch die öffentliche Hand ihren Förderbeitrag leistet. Nur so kann die ausreichende Unterstützung und Sicherstellung der Selbsthilfearbeit gewährleistet werden.

### MACHT DAS INTERNET DIE SELBSTHILFE ÜBERFLÜSSIG?

Das Internet und die dort zu findenden Informationen und Angebote sind aus der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Auf Knopfdruck erhält man eine Vielzahl von Informationen, beispielsweise zu Diagnosen, Therapien und weiteren Handlungsansätzen. Oft kann es aber auch zum Problem werden, die dort gefundenen Informationen für sich selbst einzuordnen und zu nutzen. Meist bleibt zum Beispiel beim einseitigen Konsumieren von Daten eine Rückkopplung aus. Hier bietet die Selbsthilfe eine wichtige Schnittstelle. Insbesondere der Erfahrungsaustausch auf analogem und/oder digitalem Weg schafft Sicherheit und schärft den Blick für das, was für einen selbst wichtig ist. Das Internet schafft hier meiner Meinung nach keinen ausreichenden Ersatz.

### VIELE SELBSTHILFEGRUPPEN FINDEN KAUM NACHWUCHS. HAT SELBSTHILFE SICH EINFACH ÜBERLEBT UND STIRBT DEMNÄCHST AUS?

Der Mitgliederschwund in den Selbsthilfegruppen ist in der Tat ein bekanntes Problem. Viele junge Leute haben womöglich veraltete Bilder von reinen Stuhlkreisgruppen im Kopf, die in ihren Augen nicht zeitgemäß und ansprechend sind. Die Selbsthilfe hat sich jedoch weiterentwickelt, ist in ihrer Arbeit kreativ und nutzt vielfach neue Medien. In einzelnen Regionen beginnen sich Strukturen im Bereich der jungen Selbsthilfe zu bilden. Dies geschieht jedoch leider noch nicht flächendeckend und in allen Themenbereichen. Hier heißt es, neue Zugangswege, wie z.B. Selbsthilfepodcasts, als Informationswege zu nutzen, um junge Leute für die Selbsthilfearbeit zu gewinnen. Vielfach initiieren Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen neue Angebote, um weitere Mitglieder zu gewinnen. Ich hoffe und wünsche mir, dass dies Früchte trägt.

### WIE SIEHT IHRER MEINUNG NACH SELBSTHILFE IN 30 JAHREN AUS?

Die Digitalisierung wird auch in den kommenden 30 Jahren weiter voranschreiten und neue Formen annehmen. Das ist auch gut und wichtig. Die Zeit der Corona Pandemie hat gezeigt, dass die Umstellung auf digitale Alternativen durchaus Vorteile mit sich bringen und der Zugang zu Selbsthilfeangeboten erleichtert werden kann. Nichtsdestotrotz ersetzt dies vielfach nicht den persönlichen Austausch. Gerade in Bezug auf bestimmte Krankheitsbilder, z.B. im Bereich der psychischen Erkrankungen, ist für viele Gruppen das Treffen in Präsenz nicht ersetzbar. Von daher erhoffe ich mir auch in 30 Jahren eine gute Mischung aus beidem: Viele neue, spannende, digitale Angebote und Formate, die die Selbsthilfe ein Stück vielfältiger machen sowie persönliche Gruppentreffen, die den 1:1-Kontakt lebendig erhalten.

# Die Selbsthilfekontaktstellen heute

## REGIONALE KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE FÜR SELBSTHILFE STRAUSBERG (REKIS)

### Halt und neue Zuversicht





Die Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Strausberg wurde 1991 gegründet und gehört somit zu den langjährigen Kontaktstellen des Landes Brandenburg. Das Team der REKIS, bestehend aus Kontaktstellenleiterin und Mitarbeiterin, ist nunmehr seit 30 Jahren dem Sozialpark MOL e.V. als Trägerverein angegliedert, zusammengeschweißt und gut organisiert. In unserem Hause findet jeder ein offenes Ohr für seine Probleme und Anliegen. Unser Einzugsgebiet umfasst den südlichen Teil des Landkreises Märkisch-Oderland, so z.B. die Orte Hoppegarten, Neuenhagen, Petershagen, Rüdersdorf, Buckow, Neuhardenberg, Gusow, Müncheberg u.v.m. Neben der Hauptstelle in Strausberg bieten wir nach Vereinbarung ebenfalls Beratungstermine oder Veranstaltungen am Stützpunkt Seelow oder in der Region vor Ort an, eben dort, wo die Unterstützung in der Selbsthilfearbeit gebraucht wird. Wir, die REKIS Strausberg, unterstützen Menschen in belastenden Lebenssituationen dabei, einen Halt sowie neue Zuversicht in der Selbsthilfe zu finden. Wir vermitteln chronisch Erkrankte oder deren Angehörige in bestehende SHG oder unterstützen gern die Gründung von neuen Gruppen. Wir bieten zudem weitere Aktivitäten an, um auch Alleinstehende aus der Einsamkeit zu holen bzw. es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Wir nehmen uns für jeden Einzelnen Zeit.

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE HAUS DER BEGEGNUNG BAD FREIENWALDE (SHK HDB)

### Wo Lebensfreude und Spaß zurückkehren

Die Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung wurde im März 1991 eröffnet und ist seit April 1997 in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V. Seit April 2021 ist die soziale Einrichtung in den modernisierten Räumen im Bahnhof Bad Freienwalde präsent. Unser Einzugsgebiet umfasst den nördlichen Teil des Landkreises, so z.B. die Orte Wriezen, Altreetz, Falkenberg, Heckelberg, Kruge, Neutrebbin u.v.m. Die Kontaktstelle ist offen für Menschen, die sich Zeit nehmen wollen, um ihre Freude am Leben wieder zu erlangen und um diese mit anderen zu teilen. Mehr als 40 Selbsthilfegruppen wirken unter dem Dach der Kontaktstelle, davon treffen sich 15 Gruppen regelmäßig in den Räumen am Bahnhof. Manchmal gibt es im Leben Situationen, da wissen Menschen einfach nicht mehr weiter, Schicksalsschläge erscheinen ausweglos. Hier ist Hilfe zur Selbsthilfe oftmals ein erster Schritt. Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger können hier erfahren, wie z.B. ein Gruppentreffen abläuft, welche Regeln die Gruppenmitglieder beachten sollten und wie ein abwechslungsreiches und interessantes Gruppentreffen aussehen kann. Sie können uns zu all diesen Themen anrufen. Gern beraten wir Sie auch in einem persönlichen und vertraulichen Gespräch. In Zeiten von Lockdowns und der Isolation wurde die Selbsthilfe für noch mehr Menschen zum Rettungsanker und ist zu einer unverzichtbaren Säule des Gesundheitswesens herangewachsen. Wir bieten einen Ort zum Austausch und zur Begegnung und sind für Sie im Einsatz, um Ihnen Halt und Zuversicht zu geben und neue Perspektiven zu eröffnen.

BESUCHEN SIE UNS PERSÖNLICH ODER IM INTERNET.
Kontaktdaten siehe Seite 24.

# Was passiert in einer Selbsthilfegruppe?

## Hilfe zur Selbsthilfe – gemeinsam sind wir stärker



Immer noch wird eine Selbsthilfegruppe oft als eine im Stuhlkreis sitzende Gruppe älterer Menschen dargestellt, die nur über ihre Krankheiten klagen und sich bedauern. Da kann man nur noch kränker werden! Ich räume jetzt mit diesem Vorurteil auf: So ist es schon lange nicht mehr!

Menschen mit ähnlichen oder gleichen Krankheiten, Behinderungen, Problemen und oder schwierigen Lebenssituationen schließen sich zu einer Gruppe zusammen. Es entsteht ein Ort, ein Ritual, ein fester Bestandteil im Leben. Gemeinsam kann man dort versuchen, aus eigener Kraft mit Anderen die Lebenssituation zu verbessern.

Es gibt kaum noch eine Krankheit oder Behinderung, ein psychisches Problem oder soziales Anliegen, zu der oder zu dem sich noch keine Selbsthilfegruppe gebildet hat.

Besonders Langzeitkranke sind oftmals von Vereinsamung und Ausgrenzung bedroht; Die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen ist hierbei eine wirksame Hilfe. Ängste, Scham, Unsicherheit sowie Trauer oder Depression gilt es zu überwinden. Die Gruppe unterstützt, motiviert sich und hilft somit bei der Bewältigung von Problemen.

Verbundenheit und Gemeinschaft entsteht durch gemeinsame Betroffenheit. Durch die Gruppe steigert sich die Lebensqualität und damit auch die Gesundheit. Ebenso kann die Gruppenarbeit dazu beitragen, dass man sich sicher fühlt: »Gemeinsam sind wir stärker.«

Wer sich überwinden kann und eine Selbsthilfegruppe aufsucht, hat den Willen, etwas bei sich zu verändern. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine medizinische Behandlung, Psychotherapie oder Beratung durch einen Psychologen.

In Gesprächen und im Austausch mit Gleichbetroffenen ist es aber leichter, seine Sorgen und Probleme anzusprechen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist für mich von unschätzbarem Wert, weil sie dazu beiträgt, dass Menschen hier lernen, mit ihrem Schicksal besser umzugehen. Nur mit der Schulmedizin allein wird es nicht zu schaffen sein. Dank der Unterstützung in unserer Gemeinschaft Gleichbetroffener können sich die Lebensfreude und der Mut im Umgang mit sich selbst bei vielen Gruppenmitgliedern ändern und zum Positiven hin verbessern.

Wenn Sie mehr erfahren oder eine Gruppe gründen möchten, nehmen Sie dafür gerne Kontakt mit uns auf.

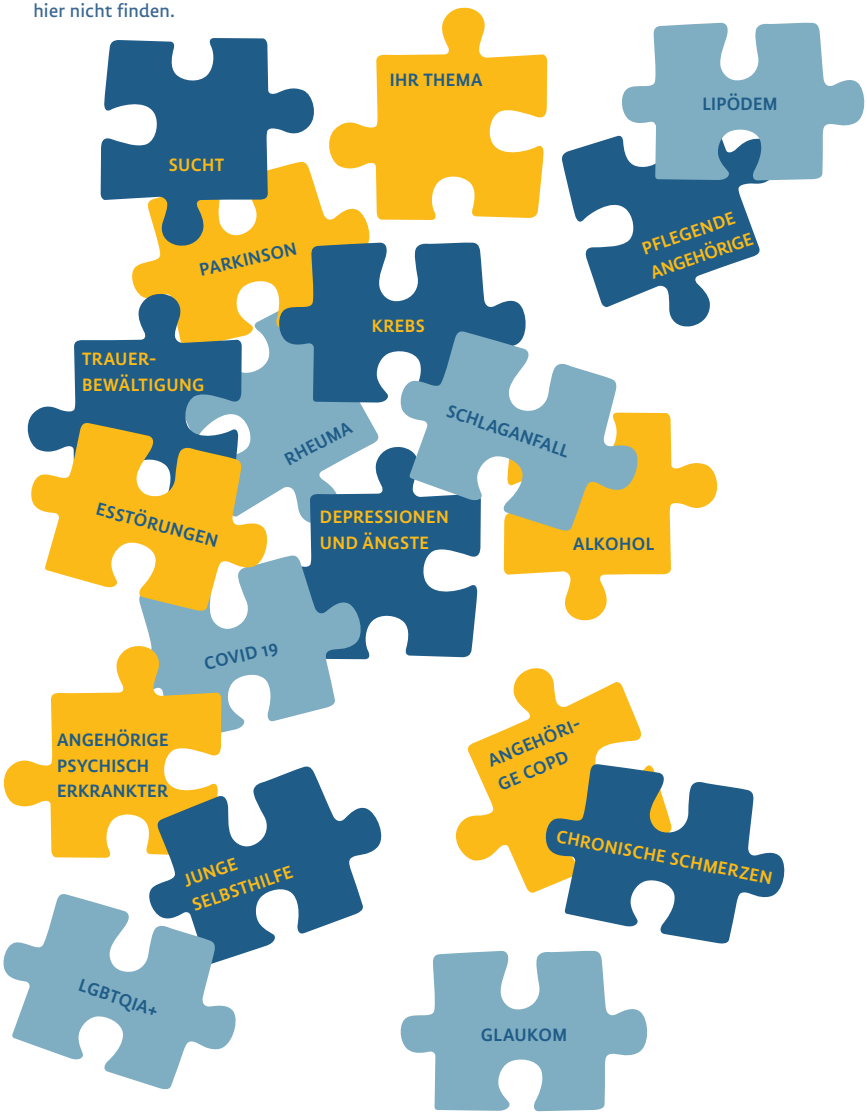
# Mitglieder gesucht — hier eröffnen sich neue Wege für Sie

## Selbsthilfegruppen in Gründung





Wenn Sie sich einer dieser Selbsthilfegruppen anschließen möchten, können Sie sich bei uns anmelden. Wir unterstützen auch Selbsthilfegruppen bei Ihrer Gründung, wenn Sie ihr Thema hier nicht finden.



# Weiterbildung in der Selbsthilfe

## Fortbildungsreihe »Aktiv und gesund im Haus der Begegnung«

Viele Geschichten fangen mit dem Satz: »Es war einmal…« an. So auch die Entstehungsgeschichte von »Aktiv und Gesund im Haus der Begegnung«. Im Herbst 2017 trafen sich Marion Brunnert (Haus der Begegnung) und Heike Buß (Heilpraktikerin für Psychotherapie — Training-Coaching-Therapie) zu einem ersten kreativen Gespräch in der Ringstr. 1 in Bad Freienwalde. Schnell zeigte sich, dass das Treffen zur richtigen Zeit, am richtigen Ort stattfand, um das Richtige zu tun. Interessante Themen zur Unterstützung der Hilfe zur Selbsthilfe Gruppen waren schnell gefunden und konnten im ersten Treffen am 23.01.2018 mit dem inzwischen sehr beliebten Drums Alive® Angebot starten. Die angebotenen Themen sollten nicht nur für interessierte Teilnehmer aller Selbsthilfegruppen des Hauses offen sein. Die Werbung über diverse Medien ermöglichte über diesen Weg ein Kennenlernen der Arbeit des Hauses der Begegnung auch außerhalb. Gesagt, getan. Das Konzept ging auf. Es sprach sich herum. Zu den Themen der beliebten Fortbildungsreihe wurden sowohl bekannte als auch unbekannte Teilnehmer gerne begrüßt. Ein kleines Geld in Höhe von 2€ ermöglichte jedem Geldbeutel eine Teilnahme. Das besondere der Treffen ist die gemeinsame Zeit. Gemeinsam Gefühle verarbeiten, in Wertschätzung voneinander lernen, neue Wege finden, Freude am Leben entwickeln, Freundschaften schließen, gute Gespräche führen und dabei den Spaß nicht vergessen. Die bereits durchgeführten und zukünftig stattfindenden Veranstaltungen unterstützen die Arbeit der Selbsthilfegruppen und andere Interessierte durch folgende Themen:

### THEMA MITMACHEN

- Drums Alive® (Trommeln auf Pezzibällen)
- Aktive und passive Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga)
- Training für die Gehirnhälften (Rätsel, Mitmach-, Umdenkspiele)
- Neu ab 2021 Reiki (Entspannung über die Hände kennenlernen)
- Neu ab 2021 Smovey® (Fitnesstraining mit zwei Schwungringen)
- Neu ab 2021 Nordic Walking (Gehen mit speziellen Stöcken)
- Neu ab 2021 »Atem schöpfen« (geführte Wanderung durch den Stadtwald)
- Neu ab 2021 Scherenschnitte (kreative Deko selber machen)

Und die Geschichte ist noch lange nicht zu Ende.Neue Themen wurden bereits gefunden und warten auf »alte« und »neue« Interessierte. Neue Zeit, neue Veranstaltungen, neue Treffpunkte, neue Erlebnisse…
Ich freue mich auf unsere baldige gemeinsame gute Zeit! Herzliche Grüße, Heike Buß.

KONTAKT
Heike Buß — HP für Psychotherapie
Wriezener Str, 75b
16259 Bad Freienwalde

Mobil: 0173 — 416 346 6
Tel.: 03344 — 300 882 7

# Kreismeister selbstgemacht

## Bedürfnis nach Austausch

Ich bin 64 Jahre alt, verheiratet und habe einen Sohn. Mein Leben verlief gut, bis ich 2004 die Diagnose »Multiple Sklerose« erhielt. Das war ein Schock. Ich brauchte einige Zeit, um mit dieser schweren Erkrankung und dem Wissen um ihre Gefahren umgehen zu können. Leider schritt die Erkrankung bei mir auch recht schnell voran, so dass ich 2009 berentet werden musste.

Was mir recht schnell half mich abzulenken, war, mich künstlerisch zu betätigen, etwas zu gestalten. Mein Mann sagte dann auch manchmal scherzhaft, wenn er merkte, dass ich schwermütig wurde: »Hol die Klebepistole raus!« Durch die kreative Arbeit konnte ich in eine andere Welt eintauchen. Für mich ist es eine Form der Achtsamkeit, die mich von schweren Gedanken und auch körperlichen Schmerzen ablenkt.

Eines Tages sprach mich dann die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, Marion Brunnert, in Bad Freienwalde an, ob ich Lust hätte, einen Basteltreff anzubieten. Das machte ich und schon bald fand sich eine recht große Gruppe von Menschen zusammen.

Während wir bastelten, tauschten wir uns über verschiedenste Therapieansätze, Kräuterheilkunde und Alltagsprobleme aus. Dabei war die Grundstimmung immer positiv.

2018 beschloss ich dann, den Treff als Selbsthilfegruppe zu initiieren. Das wurde von Anfang an sehr gut angenommen. Durch die Corona-Pandemie wurde dann das Bedürfnis nach Austausch noch verstärkt und mittlerweile sind wir 25 Teilnehmende und erfreuen uns steigender Beliebtheit.

LESEN SIE DIE AUSFÜHRLICHE UND WEITERE GESCHICHTEN:
kreismeister-selbstgemacht.de

# Familien- und Selbsthilfetage: Miteinander leben — voneinander lernen!

## Ein gewachsenes Gemeinschaftsprojekt des Strausberger Bündnisses für und mit Familie und der REKIS sowie dem Strausberger Behindertenbeirat

Die Selbsthilfe- und Familientage in Strausberg finden jährlich im Monat Mai statt. Sie ranken sich um den 5.5. (Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung) und den 15.5. (internationaler Familientag) herum. Als fester Baustein der Veranstaltungsorganisation und -koordination sind diese aus dem Konzept der Selbsthilfe, Gleichstellung und der Familienarbeit nicht mehr wegzudenken.

Durch die rege Beteiligung vieler Bündnispartner ergibt sich ein vielseitiges Programm für Interessierte, Lehrende und Lernende. Bestehende Netzwerke werden gepflegt, neue Verbindungen können entstehen. Diese Nachhaltigkeit der Selbsthilfe- und Familientage spüren und fördern wir. Durch die Breite der Veranstaltungen erhoffen wir uns auch zukünftig, unterschiedliche Zielgruppen anzusprechen und das Interesse zu wecken.

Die Öffentlichkeit weiter zu sensibilisieren und zu mobilisieren wäre ein großer Erfolg. Ebenso schaffen wir einen Rahmen für Austausch, Toleranz, Aktivität und Freude. Bestehende Hürden, Hindernisse und Barrieren sollen aufgegriffen und diskutiert werden. Dazu haben sich in den letzten Jahren die Schulprojekte etabliert. Hier organisieren wir mit unseren Ehrenamtlern verschiedene Stationen, an denen die Kinder oder Auszubildenden erfahren können, wie es ist, mit chronischen Krankheiten oder Handicaps zu leben.

Oft ist es ein Geben und Nehmen: Menschen mit Handicap erfahren von den Begegnungen mit Kindern und Jugendlichen über die gemeinsamen Aktivitäten eine hohe Wertschätzung. Ebenso verinnerlichen die Schüler, dass es auch ein erfülltes Leben mit Beeinträchtigungen geben kann. Sie haben die Chance, Erlebtes in ihren Alltag mitzunehmen. Sie können neue Sach- und Sozialkompetenzen erwerben, alternative Handlungsstrategien entwickeln und Neues ausprobieren. Unsere Senioren erleben in der Gemeinschaft informative Tage mit viel Spaß und Zuversicht, was der allgegenwärtigen »Vereinsamung« entgegenwirken kann.

Bei diesem stetig wachsenden Gemeinschaftsprojekt des Strausberger Bündnisses für und mit Familie und der REKIS beteiligten sich seit 2012 der Behindertenbeirat und die Behindertenbeauftragte an einem guten Gelingen der Familien- und Selbsthilfetage. So wurde bisher zum Beispiel ein Mobilitätstraining organisiert, bei dem alle Besucher die Stadtlinie und die Strausberger Straßenbahn in Strausberg unter dem Gesichtspunkt der barrierefreien Nutzung ausprobieren konnten.
Dieses Mobilitätstraining wurde im Laufe der Jahre etwas abgewandelt und sprach

dann Zielgruppen an, die mit Hilfe eines Rollstuhltrainings das theoretische Wissen und die Techniken, die für die sichere Nutzung eines Rollstuhls beherrscht werden müssen, erlernten. Durch den Behindertenbeirat haben wir nicht nur einen theoretischen Bezug zu Menschen mit Behinderungen, sondern konnten auch praktisch in den letzten Jahren zur Behindertenarbeit beitragen. Veranstaltungen wie Erfahrungsaustausche mit Sehbehinderten oder die Beratung zur Gründung von Selbsthilfegruppen sind ein entscheidender Beitrag zur Bereicherung unserer gemeinsamen Arbeit.

An dieser Stelle wünschen das Familienbündnis und die Behindertenbeauftragte alles Gute zum 30-jährigen Jubiläum der Selbsthilfekontaktstellen. »Wir freuen uns mit Euch. Insbesondere bedanken wir uns für die wertvollen Jahre der Zusammenarbeit. Ebenfalls wünschen wir viel Freude, Kraft und Erfolg bei der weiteren Arbeit.«

Seit nunmehr 13 Jahren gibt es die Familien- und Selbsthilfetage in Strausberg. Zeit für ein herzliches Dankeschön für die gemeinsame Zusammenarbeit an alle beteiligten Einrichtungen, Institutionen und Vereine sowie der AG Familienbildung des Strausberger Bündnisses für und mit Familie für die gelungene Umsetzung dieses Projektes.

Weiter so, wir freuen uns auf weitere Aktionen dieser Art!

# Stimmen aus der Gemeinschaft unserer Ehrenamtler

## Vielfalt in der Selbsthilfe

ROLF:

*»Es macht immer wieder Freude zu sehen, andere für'n Rollstuhlsport zu begeistern! Das Handicap ist nebensächlich und es wird mit Achtung und gegenseitigem Respekt umgegangen!«*



MONI:

*»In guten und in schweren Zeiten trifft man hier stets auf ein offenes Ohr und Hilfsbreitschaft. Dank interessanter und abwechslungsreicher Angebote bleibt man aktiv im Alltag, kann sich mit anderen in lockeren und lustigen Runden austauschen und fühlt sich nicht alleine gelassen.«*

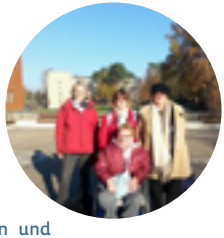
MARIO:

*»Freiheit!«*

RAYKO:

*»Ich wünsche mir ein Zusammenleben auf Augenhöhe. Wir sind nicht behindert – wir sind besonders!«*

# Stimmen aus der Gemeinschaft unserer Ehrenamtler



## REKIS Strausberg — Kerstin Weigt und Yvonne Wruck

Wir sind eine Gruppe von Patienten mit den verschiedensten neurologischen Erkrankungen. Kennengelernt haben wir uns in einer Selbsthilfegruppe für Multiple-Sklerose-Erkrankte.

Zwei von uns sind auch an MS erkrankt. Eine hat Poliomyelitis (Kinderlähmung) und eine andere Schlaganfall bzw. Hirnblutung.

Seit ein paar Jahren nehmen wir anlässlich des Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung an einem von der REKIS organisierten Schulprojekt teil und stellen Kindern und Jugendlichen unser Krankheitsbild vor. Wir beantworten Fragen und kommen mit den Schülern ins Gespräch. Das ist auf der einen Seite ziemlich anstrengend, macht auf der anderen Seite aber auch sehr viel Freude. So erleben wir interessierte Fragen und auch immer mal Berichte aus eigenen Erfahrungen der Schüler mit Verwandten und Nachbarn oder der Familie.

Wir hoffen sehr, dass dieser ungezwungene Kontakt bald wieder möglich ist.

# Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

## Die Krankheit mit den »Tausend Gesichtern«

Bereits seit 1990 besteht unsere Gruppe im Raum Wriezen, Bad Freienwalde und Umgebung. Die ersten Mitglieder trafen sich zunächst privat und waren bei der Gründungsveranstaltung des DMSG Landesverbandes Brandenburg dabei.

Wir treffen uns monatlich in der Selbsthilfekontaktstelle Bad Freienwalde, um in gemütlicher Runde Erfahrungen auszutauschen, über Probleme und ganz alltägliche Dinge zu reden und uns gegenseitig zu unterstützen.

Auf unserem Programm stehen auch kulturelle Veranstaltungen, kreative Beschäftigung und Ausflüge. Zu einer guten Tradition haben sich die gemeinsamen Schulprojekte mit der Selbsthilfekontaktstelle entwickelt.

In unserer Gemeinschaft kann jeder seine Ideen, Vorschläge und Aktivitäten im Rahmen seiner Möglichkeiten einbringen, um unsere Treffen zu beleben und zu bereichern. Auch mit und trotz MS sind besondere Leistungen möglich, können Lebenspläne und Wünsche verwirklicht werden.

Herzliche Grüße, Ires Juhre,
Gruppensprecherin

# Gemeinsam gegen Krebs

## Die Frauenselbsthilfe Krebs e.V.

Die Frauenselbsthilfe Krebs Bundesverband e.V. (FSH) ist eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe Krebs ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen andere Betroffene dabei, die vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. Wir helfen ihnen, sich zu mündigen und kompetenten Partnern der Ärzte zu entwickeln, die an der Entscheidungsfindung beteiligt sind, den Gesundungsprozess aktiv mitgestalten, einen eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit finden und selbstbewusst und zufrieden sind. In unserer FSHGruppe Rüdersdorf ist jeder willkommen!

Jeden 3. Freitag im Monat treffen wir uns, um unsere Sorgen und Nöte, unsere Erfahrungen, aber auch unsere schönen Erlebnisse miteinander zu teilen. Unsere Gruppe ist ein offenes Angebot für alle Menschen mit und nach Krebs, auch Angehörige und Zugehörige finden bei uns ein offenes Ohr. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer, ob regelmäßig oder auch sporadisch. Für alle gilt, dass wir eine vertrauensvolle und wertschätzende Umgebung in der Gruppe schaffen und Gesagtes nicht weitergetragen wird. Jeder darf etwas sagen, aber niemand muss. Manchmal hilft es auch, einfach nur zu zuhören und zu schweigen. Auch gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. Wanderungen, Läufe, das Besuchen von Vorträgen, Workshops und anderen Gruppen sind uns wichtig. Dazu kommt noch eine besondere Aktion für Brustkrebskranke, an der wir uns seit 2018 beteiligen. Wir nähen Herzkissen, inspiriert durch die dänische Krankenschwester Nancy Friis-Jensen. Nancy Friis-Jensen selbst sagt dazu: »My goal is to supply a heart pillow to every patient in need. My dream is that in the future there will be no patients in need.« (Mein Ziel ist es, jedem Patienten der es benötigt, ein Herzkissen zu geben. Mein Traum ist es, dass in der Zukunft kein Patient es benötigt.)

**IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN**

| | |
|---|---|
| ROSWITHA LIMPACK | 0173 823 11 79 |
| STEFFI ENGEL | 0176 436 50 922 |
| BIRGIT SCHUBERT | 0176 617 40 808 |

www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/ruedersdorf.de

**UNSERE GRUPPENTREFFEN:**

- Treffpunkt ist um 14 Uhr in Rüdersdorf im Bürgerzentrum Brücke, Brückenstraße 93, 15562 Rüdersdorf
- Jeden 2. Freitag im Monat zum Herzkissen nähen und reden.
- Jeden 3. Freitag im Monat zur FSH-Selbsthilfegruppe.

# Selbsthilfegruppe Eltern mit behinderten Kindern und Angehörige

## Gemeinsam statt einsam

Unsere SHG besteht seit fast 20 Jahren, im Februar 2022 feierten wir unser Jubiläum. Wir leben mit unseren behinderten Angehörigen, unseren »Kindern« (junge Erwachsene bis mittleren Alters) zu Hause, aber auch Großeltern mit Enkelkind und Geschwister. Unsere monatlichen Treffen finden jeden letzten Samstag im Monat statt, dabei werden wir nach Möglichkeit von ehrenamtlichen Betreuern unterstützt.

Wir treffen uns in Bad Freienwalde am Bahnhof 1a in den Räumlichkeiten der Selbsthilfekontaktstelle und zwar ausschließlich mit unseren behinderten Angehörigen. Sie haben unterschiedliche Krankheitsbilder, diese reichen von Autismus, Epilepsie, geistige und körperliche Behinderung bis hin zum Down — Syndrom.
Deshalb ist es für unsere SHG wichtig, dass bei den Treffen die Kinder betreut werden und wir uns in dieser Zeit auch mal zurückziehen können. Dieses ist nur durch ehrenamtliche Betreuer, die uns schon seit vielen Jahren unterstützen, möglich. Bei unseren Veranstaltungen werden aktuelle Probleme und Situationen besprochen, es wird aber auch gelacht und geweint.

Durch unsere Treffen sind wir sehr zusammengewachsen, haben eine Vertrautheit untereinander entwickelt und können uns somit Trost, Kraft und Mut zusprechen. Zu unseren Höhepunkten gehören kleine Tagesausflüge, Wochenendausflüge, z.B. nach Falkenhagen ins Oderland — Camp oder ins Störitzland, aber auch seit 2007 einmal im Jahr eine mehrtätige Urlaubsreise zur Ostsee nach Heringsdorf, wo alles auf unsere Kinder abgestimmt wird, damit alle ein entspanntes und fröhliches Miteinander erleben können. Wir werden durch den Herbergsvater immer herzlich aufgenommen, aber auch durch das Personal und unsere behinderten Angehörigen haben dort eine Vertrautheit und Akzeptanz, die bewundernswert ist.

Sie können sich dort uneingeschränkt bewegen und erlangen neuen Mut und neue Selbstsicherheit. Dies trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen und wir auch weiterhin optimistisch in die Zukunft sehen und weitermachen möchten.

Herzliche Grüße von der Selbsthilfegruppe Eltern mit behinderten Kindern und deren Angehörige.

# Selbsthilfe anders als gedacht

Verschiedene Projekte, z.B. ein Augenspaziergang, eröffnen neue Blickwinkel. Lesen Sie im Folgenden Stimmen von begeisterten Teilnehmern.

ERNST-WOLFGANG:

*»Kunst wäscht den Staub von der Seele – es geht wirklich – man kann Farben mit allen Sinnen erleben.*

*Ich bin schon so lange in der Selbsthilfe und lerne jedes Mal etwas Neues dazu.«*

IRES, BÄRBEL MAL ZWEI UND HANNELORE:

*»Ein Spaziergang im Haus der Naturpflege ist immer eine Bereicherung für unsere Gruppentreffen. Hier ist für jeden ein Kraut gewachsen. Zuerst haben wir die Kräuter gemeinsam gepflückt, dann verarbeitet und zu guter Letzt verspeist. Das war ein Fest für alle Sinne.«*

ANNELIESE:

*»Spaß kommt bei uns in der Gruppe nie zu kurz. Bewegung und Kreativität – das ist Abwechslung. Und nun haben wir auch noch die guten alten Brettspiele hervorgekramt. Das macht einen Heidenspaß. Einfach die Zeit vergessen und gemeinsam lachen. Das ist Balsam für die Seele. «*

# Selbsthilfegruppe Gesprächskreis Körper und Seele

... und plötzlich triffst du jemanden, der deine kleine graue Welt wieder bunt macht.





Mit »Schaut einfach vorbei« gründete sich unsere Selbsthilfegruppe am 30.10.2018. Alles begann am 13.6.2016. Es trafen sich fünf Bastelinteressierte zum vielfältigen kreativen Gestalten, zum Gedankenaustausch, Lachen und Entspannen.

Wir haben unterschiedliche Beeinträchtigungen wegen Schlaganfall, MS, Rheuma, Arthrose und verschiedene Formen psychischer Erkrankungen.

In der Regel treffen wir uns zweimal im Monat, dienstags in der Zeit von 9.30 — 11.30 Uhr. Jeder ist willkommen zum Plausch bei Kaffee oder Tee, auch zum Tausch von Büchern und Rezepten. Man kann einfach dabeisitzen oder sich von verschiedenen Angeboten zum kreativen Gestalten anregen lassen.

Jeder entscheidet nach seiner Tagesform bzw. seinen anderen Verpflichtungen, wann und wie lange sie/er an unseren Treffen teilnimmt. Vielfältig gestaltet sich unserer Gruppenleben:

Höhepunkte waren u.a. unsere Engelbastelrunden, das Ostereier marmorieren, ein Konzertbesuch, Ausflüge zum Baasee, Gesprächsrunden mit Heike Buß u.v.m.

Vor Corona hatten wir regelmäßig elf Teilnehmer bei unseren Treffen. Wir freuen uns auf den Neubeginn im Bahnhofsgebäude, auf die Umsetzung neuer Projekte und die vielfältigen Angebote im 30. Jahr des Bestehens der Begegnungsstätte.

Herzliche Grüße
Elke Hädicke,
Gruppensprecherin

# Auf dem Weg der Trauer nicht allein

## Angebote für Trauernde im Landkreis Märkisch Oderland

Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Märkisch-Oderland

Diakonie Stark für Andere

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen fällt es Hinterbliebenen oft schwer, den Alltag zu bewältigen. Vielfältigste Gefühle treten ohne anzuklopfen ins Leben, Trauer bestimmt den Alltag.

Trauer ist eine normale, oft langwierige und schmerzliche Reaktion auf einen Verlust. Es braucht Zeit, diesen Verlust ins Leben zu integrieren. Trauernde Menschen finden in unserem schnellen und modernen Leben oft wenig Raum und Verständnis. Bräuche, Riten und Solidargemeinschaften sind größtenteils verloren gegangen.

Trauer ist keine Krankheit, kann aber krankmachen, wenn sie nicht bearbeitet bzw. durchlebt wird. Jedoch ist das alltägliche Umfeld nicht immer in der Lage, die Hinterbliebenen auf ihrem schmerzvollen Weg mit dem richtigen Verständnis zu begleiten. Denn so wie jede Beziehung zu einem nahen Menschen einzigartig ist, ist auch jeder Weg durch die Trauer einzigartig. Die Trauer nicht allein bewältigen zu müssen, kann hilfreich und wohltuend sein und neue Wege ins alltägliche Leben weisen.

Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst MOL des Diakonischen Werkes OLS e.V. begleitet auf Wunsch diesen individuellen Weg durch die Trauer. Hinterbliebenen stehen Einzelbegleitungen, Gedenkfeiern, Trauerwanderungen, Kreativtage für Trauernde und Friedhofsspaziergänge zur Verfügung. Regelmäßige Treffen finden in den Trauer-Cafe´s in Wriezen, Seelow, Strausberg und Petershagen statt. Seit 2022 gibt es ein spezielles Angebot für Männer in der Trauerwerkstatt in Müncheberg. Kinder, die einen Verlust erlitten haben, und deren Angehörige sind herzlich in der Kindertrauergruppe und dem Angehörigen-Café willkommen.

Hier sind Raum und Zeit für Begegnungen. In einer geschützten Atmosphäre ist jedes Trauergefühl willkommen, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Besucher tauschen hier ihre Gedanken aus, geben sich gegenseitig Trost und Kraft. Trauernde untereinander verstehen ihren Schmerz, ihre Gefühle, ihre Verzweiflung, Hilflosigkeit und Wut. Sie reden und schweigen, lachen und weinen miteinander.

Alle Angebote werden durch qualifizierte Trauerbegleiter unterstützt und sind für Teilnehmende kostenfrei.

**WEITERE INFORMATIONEN UND TERMINE ERHALTEN SIE UNTER:**

Tel: 03341-3059032

Web: diakonie-ols.de

E-Mail: info-hospiz-mol@diakonie-ols.de

Oder Sie wenden sich an Ihre Selbsthilfekontaktstelle. Auch eine Selbsthilfegruppe kann eine stärkende Begleitung sein, so existieren zum Beispiel in Strausberg eine Gruppe für Suizidtrauernde und weitere Angebote zur Trauerbegleitung in Bad Freienwalde.

# Aktuelles aus dem Jahr 2022

## Veranstaltungen in den Selbsthilfekontaktstellen im Landkreis Märkisch-Oderland





- Informieren Sie sich gern über aktuelle Veranstaltungen im Internet. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der nächsten Seite.
- In einigen Fällen ist eine geringe Eigenbeteiligung erforderlich. Aus Kapazitätsgründen bitten wir vorher um eine verbindliche Anmeldung.
- Hier können wir nur einen ersten Einblick zu Themen in diesem Jahr geben. Sie finden nicht das passende Angebot und haben eine Idee? Dann stellen Sie uns diese gerne vor!

### SELFCARE - SELBSTFÜRSORGE

INSEA – ein 6-Wochenprogramm Selbstmanagementkurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen und für deren Angehörige und Freunde – Wege und Methoden zum aktiven Umgang mit der Erkrankung.

RESILIENZ – ein 10-Wochenprogramm, um gestärkter durch Krisen zu gelangen, Stress abzubauen und regulieren zu können, Burnout vorzubeugen.

### GESUNDE ERNÄHRUNG IN THEORIE UND PRAXIS -

ein neuer Weg zur Selbsthilfe

Gespräche und gemeinsames Kochen mit einer Ernährungsberaterin zu folgenden Themen:

- Gesunde Ernährung — das geht uns alle etwas an
- Glucosesirup, Maisstärke, Hefeextrakt... wer fragt sich nicht, was das auf der Zutatenliste bedeutet?
- Zuckerarme Ernährung
- Gute Küche für leichten Genuss — Lehrküchenveranstaltung für die figurbewusste Ernährung
- Kräuterküche
- Antientzündliche Ernährung - nicht nur ein Thema bei Rheuma
- fleischlose Alternativen
- Bewusst und gesund naschen, aber wie?
- Superfood Kohl - vielseitig, gesund und lecker
- Genuss ohne Reue in der Vorweihnachtszeit

## TRADITIONELL IM MAI

Protest- , Selbsthilfe – und Familientage

Wir unterstützen die Rechte der Menschen mit Behinderung, sind mit unseren Ehrenamtlern in Schulen aktiv, gestalten und erleben ein buntes Programm für und mit Familien.

## GESUNDHEITSTAGE IM OKTOBER

- Lucia-Tag — ein Gedenken an Brustkrebsverstorbene
- Bachblüten – die Kraft der Pflanzen
- Atmung — die schnelle Hilfe zur Stressregulation
- Bewegung — die Kurbel für den Stoffwechsel und das Immunsystem
- Vorsorgevollmacht — die Regelung von verschiedenen Angelegenheiten wie z.B.: ärztliche und pflegerische Maßnahmen
- Woche der seelischen Gesundheit — eine Aktionswoche in Deutschland

## AKTIV UND GESUND

in Bad Freienwalde

- Drums Alive® (Trommeln auf Pezzibällen)
- Smovey® (Fitnesstraining mit zwei Schwungringen)
- Nordic Walking
- Waldbaden
- Bogenschießen für Selbsthilfegruppen

in Strausberg

- Qigong
- Yoga
- Walking - bewegte Mittagspause mit Waldspaziergang
- Sportgruppen
- Wanderungen

## JEDE*R KANN TANZEN

Bewegung zu Musik — Tanzen für Menschen mit und ohne Behinderung mit Claudia Neumayer — Physiotherapeutin und Tanzpädagogin.

KONTAKT


# SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

Am Bahnhof 1a
16259 Bad Freienwalde

TEL.: +49 3344 520 8
E-MAIL: info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de
INTERNET: selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de
ANSPRECHPARTNERIN: Marion Brunnert

TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

# REKIS STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

Am Annatal 57
15344 Strausberg

TEL.: +49 3341 471 381
E-MAIL: sozialpark@web.de
INTERNET: rekis.sozialpark.de
ANSPRECHPARTNERIN: Christin Gerlach

1. AUFLAGE August 2022
GESTALTUNG Fine Heininger | Denken & Handeln
FOTOS VFBQ, REKIS, Pixabay
DRUCK Druckerei Print & Copy Service, Bad Freienwalde
Für die Aktualität der Inhalte übernehmen wir keine Gewähr.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG:

AOK Die Gesundheitskasse.