

**Regionale Kontakt-
und Informationsstelle
für Selbsthilfe**

REKIS COTTBUS

Träger: Räume für Frauen e.V.

*Mitglied im
paritätischen Wohlfahrtsverband*

REKIS Cottbus

Thiemstraße 55

03050 Cottbus

Telefon: 0355 - 54 32 05

Telefax: 0355 - 4 86 56 47

E-Mail:

kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Internet:

www.selbsthilfe-cottbus.de

**Selbsthilfe
(m)eine Chance**

Aquarell von Rosemarie Steinbach



Angelika Koal
Selbsthilfekontaktstelle
REKIS Cottbus
Träger : Räume für Frauen e.V.
Thiemstr. 55
Lila Villa
03050 Cottbus



Selbsthilfe- was kann sie bewirken?

- Verständnis untereinander
- Rückhalt und Unterstützung
- Wissensvermittlung
- Profis in eigener Sache
- Aufklärung
- Entlastung der Angehörigen
- Öffentlichkeitsarbeit



Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus

- Ansprechpartner für Interessentinnen und Interessenten sowohl für Fragen zu Krankheit als auch zu sozialen Themen
- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
- Kontaktstelle für andere Partner wie Ärzte, Therapeuten, Kliniken, Krankenkassen, Sozialdienste

Regionale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstelle
REKIS Cottbus

Telefon: 0355/543205 • www.selbsthilfe-cottbus.de
Thiemstraße 55 • 03050 Cottbus



Träger: Räume für Frauen e.V.

zusätzliche Angebote der REKIS Cottbus

- Kostenfreie Erstberatung bei Mobbing
- Forum für seelische Gesundheit
- Selbsthilfezeitung „Echo“
- Weiterbildungsprogramm für Selbsthilfegruppen
- Infostände auf der Gesundheitsmesse
- Imagekampagne Kreismeister-selbstgemacht
- Internetauftritt kostenfrei für SHG
- Selbsthilfetag im CTK Cottbus



**Wir sind
KREISMEISTER**

VON WEGEN STUHLKREIS!
Selbsthilfe ist viel mehr als du denkst. Folge guten Beispielen. Werde selbst dein Kreismeister.

Kreismeister-Erfolgsgeschichten unter:
www.kreismeister-selbstgemacht.de

Netzwerkarbeit



- Workshop sozialer Akteure
- Bündnis für Familie Cottbus
- Mitglied im Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen Brandenburg e.V.
- Vertretung Brandenburgs im Länderrat der Bundesrepublik Deutschland



SELBSTHILFE
IM LAND BRANDENBURG

WWW.SELBSTHILFE-BRANDENBURG.DE

Situation während der Corona-Pandemie

- März/April 2020 Lockdown-
- SHK ist jederzeit telefonisch erreichbar
- Mai 2020 telefonische Nachfragen steigen
- Mai 2020 Start von Weiterbildungen und Foren
- Kooperation mit CTK funktioniert nicht mehr - Räumlichkeiten fehlen- Alternativangebote
- Nachfrage nach SHG mit Psychischen Erkrankungen steigt weiter an
- Telefonische Beratungen werden zeitaufwendiger



**Regionale Kontakt-
und Informationsstelle
für Selbsthilfe**

REKIS COTTBUS

Träger: Räume für Frauen e.V.

Mitglied im
paritätischen Wohlfahrtsverband

REKIS Cottbus

Thiemstraße 55

03050 Cottbus

Telefon: 0355 - 54 32 05

Telefax: 0355 - 4 86 56 47

E-Mail:

kontakt@selbsthilfe-cottbus.de

Internet:

www.selbsthilfe-cottbus.de

**Selbsthilfe
(m)eine Chance**

Aquarell von Rosemarie Steinbach



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!