SELBSTHILFE KOMPASS

LANDKREIS OBERHAVEL

INFORMATIONEN

ANGEBOTE

ADRESSEN

SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle

Märkischer Sozialverein e.V.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

INHALTSVERZEICHNIS

- **VORWORT** 05
- **Die SEKIS** Selbsthilfe-, Informations- u. Kontaktstelle 06
- **SELBSTHILFE - WIE GEHT DAS?** 08
  Deutsch, Englisch, Französisch, Russisch,
  Türkisch, Italienisch, Arabisch
- **10 GUTE GRÜNDE,** mich für eine
  Selbsthilfegruppe zu entscheiden 18
- **EINBLICKE 2020/2021** 20
- **ÜBERSICHT** aller Selbsthilfegruppen in Oberhavel 22

WIR STELLEN UNS VOR:

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN IM ALTER 25

**SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN
MIT BEHINDERUNGEN** 26

**SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN
MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN** 28

**SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN
MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN** 45

**SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN
MIT SUCHTERKRANKUNGEN** 51

TRAUER 58

WEITERE 61

NOTIZEN 63

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Märkischer Sozialverein e.V.
SEKIS Selbsthilfe-, Informations- und Kontaktstelle

REDAKTIONSSCHLUSS
31. Juli 2022

LAYOUT I SATZ I DRUCK
Druckerei & Werbeagentur Scherwinski
Kremmener Straße 10 a · 16515 Oranienburg
E-Mail: info@scherwinski.de
www.scherwinski.de

FOTOS
xx

AUFLAGE
250 I 3. Auflage

Für die Inhalte der einzelnen Beiträge sind die jeweiligen Verfasser verantwortlich. Der Herausgeber übernimmt keine Verantwortung für inhaltliche Fehler.

©2022 Märkischer Sozialverein e.V., SEKIS

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!
Seit über 30 Jahren unterstützt der Märkische Sozialverein e.V. Menschen in besonderen Lebenslagen. In der Vielfalt der Beratungsangebote finden Sie hier kompetente Hilfe zu fast allen sozialen Problemstellungen.

Hilfe zur Selbsthilfe ist seit 1995 die Aufgabe der SEKIS, der Selbsthilfe-, Informations- und Kontaktstelle. Als Teil des Märkischen Sozialvereins e.V. sind wir die zentrale Anlaufstelle im Landkreis Oberhavel für Menschen, die sich für Selbsthilfe interessieren oder engagieren wollen.
Selbsthilfe ist eine Möglichkeit mit Betroffenen, die die gleichen Erkrankungen oder Probleme haben, in Kontakt zu treten und sich zu treffen, zu stärken, zu motivieren und Informationen auszutauschen.

Die SEKIS hat mit ihrer langjährigen Arbeit schon viel bewegt und umgesetzt. **Wir sind präsent, wenn es darum geht, aufzuklären, zu informieren, zu vermitteln und zu vernetzen.** Mit unserer Unterstützung gründen sich Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten gesundheitlichen Themenstellungen. In dieser Broschüre stellen sich Ihnen einige Gruppen vor, so dass Sie sich einen Überblick über das vielfältige Angebot machen können.
Wir zeigen Ihnen, wie Selbsthilfe gelingt und möchten Sie ermutigen, sich zu engagieren. Denn gemeinsam geht es besser und zusammen ist man nicht allein.

Wir freuen uns, dass Sie unsere Broschüre in den Händen halten. Erzählen Sie gern auch anderen von den vielen Möglichkeiten der Selbsthilfe. **Kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an, wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und helfen Ihnen gern weiter.**

Ihre Beraterinnen
Susanne Eisenberger und Anja Männling

DIE SEKIS
SELBSTHILFE-, INFORMATIONS- UND KONTAKTSTELLE

Unsere Aufgaben sind:

- Fachliche Beratung und Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Vermittlung an professionelle Versorgungsangebote
- Hilfe bei Neugründungen
- Bereitstellen von Räumen und Technik
- Anleitung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Fortbildungen und Veranstaltungen für Gruppensprecher
- Aufklärung der Öffentlichkeit über die wichtige Arbeit der Selbsthilfe
- Informationsveranstaltungen zu gesundheitsbezogenen Themen
- Mitarbeit in regionalen und überregionalen Netzwerken
- Durchführung von Selbsthilfetagen
- Präventionsangebote

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter www.msvev.de.

Zu diesen Sprechzeiten sind wir für Sie in Oranienburg vor Ort:

Montag	09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag	14.00 - 17.00 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

Kontakt:
03301-6896945
oder unter sekis@msvev.de

Unsere Sprechzeiten in der Beratungsstelle Fürstenberg:

jeden 3. Mittwoch im Monat
von 09.00 - 12.00 Uhr

Brandenburger Str. 5
16798 Fürstenberg / Havel

SELBSTHILFE – WIE GEHT DAS?

In Deutschland haben sich mehr als 3,5 Millionen Menschen in ca. 100.000 Selbsthilfegruppen zu ganz unterschiedlichen Themen zusammengeschlossen. Im Landkreis Oberhavel gibt es 85 Selbsthilfegruppen, die von der SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle unterstützt werden.

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenkünfte von Menschen mit ähnlichen Lebensfragen, Problemen oder Diagnosen bzw. Angehörige, die sich selbstorganisiert und freiwillig in gewisser Regelmäßigkeit treffen und austauschen. Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit und bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen. Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische und/oder therapeutische Versorgung aber durch die Teilnahme kann die eigene schwierige Lebenssituation besser bewältigt werden.

Selbsthilfegruppen organisieren sich eigenständig und können durch den Verbund der Krankenkassen gefördert werden. Die Grundlage für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe ist § 20h(SGB V).

Bei Fragen zu Räumlichkeiten, Förderanträgen, Möglichkeiten der Gestaltung des Gruppenalltages, Konfliktbewältigung und vielem anderen mehr, bieten Selbsthilfekontaktstellen Hilfestellung und Unterstützung an.

Kann ich einfach so hingehen?

Die meisten Gruppen freuen sich über neue Interessierte. Manche führen ein kurzes Vorgespräch oder wünschen sich eine Anmeldung. Selbsthilfekontaktstellen geben Auskunft und helfen bei der Kontaktaufnahme und auch bei der Gründung einer neuen Gruppe. Bevor man sich für eine Gruppe entscheidet, ist es gut, sich darüber klar zu sein, was man

möchte. Spielt es eine Rolle, ob die Gruppe gemischt ist oder möchte man nur mit Frauen oder nur mit Männern sprechen? Ergibt es Sinn, auch die Angehörigen mit einzubeziehen? Wie viel Zeit kann ich für die Gruppe aufbringen?

Hilft das was?
In Selbsthilfegruppen erleben Menschen, dass es gut tut, verstanden zu werden ohne viel erklären zu müssen. Durch das Verständnis in der Gruppe können sie häufig auch mit großen Belastungen besser fertig werden. Das Gespräch miteinander hilft, selbstständiger und selbstbewusster mit Erkrankungen und Problemen umzugehen.

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe oder möchten eine neue Gruppe gründen? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen Ihnen gern weiter.

SELF-HELP – HOW DOES IT WORK?

In Germany, more than 3.5 million people have joined together in around 100,000 self-help groups. There are around 85 self-help groups in the district of Oberhavel.

What are self-help groups?
Self-help groups are gatherings of people with similar life questions, problems or diagnoses or relatives who organize themselves and meet voluntarily with a certain regularity and exchange ideas. The essence of self-help is mutual help on the basis of equal concern and means taking one's own problems and their solution into one's own hands. Self-help groups are not a substitute for professional medical and/or therapeutic care, but participation makes it easier to cope with one's own difficult life situation. Self-help groups organize themselves independently and can be funded by the association of health insurance companies. The basis for the promotion of health-related self-help is § 20h (SGB V). Self-help contact points offer assistance and support for questions about premises, applications for funding, options for organizing everyday group life, conflict resolution and much more.

Can I just go like this?
Most groups welcome newcomers. Some have a short preliminary talk or would like to be registered. Self-help contact points provide information and help with establishing contact and also with founding a new group. Before deciding on a group it is good to be clear about what you want. Does it matter if the group is mixed or do you only want to talk to women or only to men? Does it make sense to involve family members as well? How much time can I devote to the group?

Does that help?
In self-help groups, people experience that it is good to be understood without having to explain too much. Through the understanding in the group, they can often cope better with great stress. The conversation with each other and helps to deal with illnesses and problems more independently and self-confidently.

Are you looking for a self-help group or would you like to start a new group? Contact us, we will be happy to help you.

AUTO-ASSISTANCE – COMMENT ÇA MARCHE ?

En Allemagne, plus de 3,5 millions de personnes sont réunies dans environ 100 000 groupes d'entraide sur des sujets très différents. Il existe environ 85 groupes d'entraide dans la région (Landkreis) d'Oberhavel qui sont assistés par le centre d'auto-assistance, de contact et d'information SEKIS (SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle).

Que sont les groupes de soutien ?
Les groupes d'entraide sont des rassemblements de personnes orientés vers des questions de vie, des problèmes ou des diagnostics similaires (respectivement des proches) qui se rencontrent et échangent des idées de manière auto-or-

ganisée et volontaire. Le principe de base de l'auto-assistance est l'entraide sur la base d'une égale préoccupation et signifie prendre vos propres problèmes et leurs solutions en main. Les groupes d'entraide ne remplacent pas les soins médicaux et/ou thérapeutiques professionnels, mais la participation peut vous aider à faire face à votre propre situation de vie difficile. Les groupes d'entraide s'organisent de manière indépendante et peuvent être financés par l'association des caisses d'assurance-maladie. La base de la promotion de l'auto-assistance en matière de santé est l'article 20 du cinquième code de sécurité sociale (Sozialgesetzbuch V). Les points de contact d'auto-assistance offrent aide et soutien pour les questions sur les locaux, les demandes de financement, les options pour organiser la vie de groupe au quotidien, la gestion des conflits et bien plus encore.

Je peux y aller comme ça ?

La plupart des groupes sont heureux d'accueillir de nouvelles personnes. Certains organisent un bref entretien préliminaire ou souhaitent une demande adressée au groupe. Les points de contact d'auto-assistance fournissent des informations et de l'aide pour établir le contact et également pour créer un nouveau groupe. Avant de choisir un groupe, il est bon d'être clair sur ce que vous voulez. Est-ce important que le groupe soit mixte ou que vous voudriez seulement parler aux femmes ou seulement aux hommes ? Est-il judicieux d'inclure également les proches ? Combien de temps puis-je consacrer au groupe ?

Est-ce que ça aide?

Dans les groupes d'entraide, les gens ressentent qu'il est bon d'être compris sans avoir à trop expliquer. Grâce à la compréhension au sein du groupe, ils peuvent souvent mieux faire face à un stress encore plus grand. La conversation les uns avec les autres permet à mieux faire face aux maladies et aux problèmes de manière plus indépendante et en toute confiance.

Êtes-vous à la recherche d'un groupe d'entraide ou souhaitez-vous créer un nouveau groupe? Contactez-nous, nous serons ravis de vous aider.

САМОПОМОЩЬ – КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В Германии более 3,5 миллионов человек объединились в около 100 000 групп самопомощи. В Оберхавельском районе насчитывается около 85 групп самопомощи.

Что такое группы самопомощи?
Группы самопомощи - это собрания людей с похожими жизненными вопросами, проблемами, диагнозами или родственниками, которые встречаются и обмениваются информацией на самоорганизованной и добровольной основе с определенной регулярностью. Суть самопомощи заключается во взаимной помощи на основе похожих или одинаковых проблем, решение которых берётся в свои руки. Группы самопомощи не заменяют профессиональную медицинскую и/или терапевтическую помощь, но участие в них может помочь людям лучше справляться с собственной трудной жизненной ситуацией.

Группы самопомощи организуются самостоятельно и могут финансироваться из фондов медицинского страхования.
Основанием для поощрения самопомощи, связанной со здоровьем, является § 20h (SGB V).
Контактные пункты самопомощи предлагают помощь и поддержку в вопросах, касающихся помещений, заявок на финансирование, способов организации повседневной жизни группы, разрешения конфликтов и многого другого.

Могу я просто пойти туда?
Большинство групп с радостью принимают новых членов. Некоторые проводят короткую предварительную беседу или просят зарегистрироваться. Контактные пункты самопомощи предоставляют информацию и помощь в установлении контакта, а также в создании новой группы. Прежде чем выбрать группу, необходимо четко определиться с тем, чего вы хотите. Имеет ли значение, смешанная ли это группа, хотите ли вы общаться толь-

ко с женщинами или только с мужчинами? Имеет ли смысл включать в него и родственников? Сколько времени я могу уделять группе?

Помогает ли это?
В группах самопомощи люди убеждаются, что хорошо, когда тебя понимают без необходимости много объяснять. Благодаря взаимопониманию в группе, они часто могут лучше справляться с большими стрессами. Общение друг с другом помогает им справляться с болезнями и проблемами более самостоятельно и уверенно.

Вы ищете группу самопомощи или хотите создать новую группу? Пожалуйста, свяжитесь с нами, мы будем рады помочь вам.

KENDİ KENDİNE YARDIM? – NASIL MI OLUYOR?

Almanya´da 3,5 milyondan fazla insan yaklaşık 100.000 Kendi Kendine Yardım Gurubu içerisinde tamamen farklı konularda bir araya gelmişlerdir.
Oberhavel ilçesinde SEKIS Kendi Kendine Yardım, Kontak ve Bilgilendirme Bürosu tarafından desteklenen yaklaşık 85 Kendi Kendine Yardım Gurubu bulunmaktadır.

Kendi Kendine Yardım Gurubu nedir?
Kendi Kendine Yardım Gurupları, aynı hayatı sorunları, problemleri, teşhisleri, mağduriyetleri olan insanlar yada bu durumdaki insanların yakınları tarafından organize edilen ve gönüllü olarak belli zamanlarda buluşulup deneyimlerin karşılıklı olarak paylaşıldığı guruplardır. Kendi Kendine Yardımın özelliği, aynı konulardan mağdurluk ve karşlıklı yardımlaşma esasına dayanır ve kendi problemlerini ve bunların çözümlerini kendi kendine ele almak ve çözümü kendi bulmak anlamına gelir.
Kendi Kendine Yardım Grupları profesyonel, tıbbi bakım yerine geçmezler ama katılım aracılığı ile zorlu yaşam koşularının daha iyi üstesinden gelinmesine yardımc olurlar.
Kendi Kendine Yardım Gurupları kendi kendilerini organize ederler ve

Sağlık Sigortası Birliği tarafından desteklenirler. Sağlığı ilgilendiren Kendi Kendine Yardım desteğinin yasal dayanağı § 20h(SGB V)´ dir. Yer, yardım dilekçeleri, gurup işleyişinin düzenlenmesi, çatışmaların üstesinden gelme ve daha bir çok konuda Kendi Kendine Yardım büroları yardım ve destek sunmaktadır.

Öylesine gidebilir miyim?
Bu guruplar genelde yeni katılımcıların olmasına sevinirler. Bazıları kısa bir öngörüşme yada kayıt isteyebilirler. Kendi kendine Yardım Büroları danışma hizmeti, bu guruplarla ilişkiye geçilmesinde ve bu gurupların oluşturulmasında yardım ederler. Bir guruba karar vermeden önce, ne istedigini bilmek önemlidir. Gurubun karışık olması önemli bir rol oynar mı, yada sadece kadınlar yada erkekler ile mi konuşulması gerekir? Aileden kişilerin de katılımı mantıklı mıdır? Ne kadar zaman gurub için harçayabilirim?

Bu birşeye yardımcı olur mu?
Kendi Kendine Yardım guruplarının katılımcıları, çok fazla açıklama yapma zorunda olmadan anlaşılmanın ne kadar iyi geldiğini deneyimlerler. Gurup içerisinde gösterilen anlayış sayesinde daha büyük sıkıntılarınızla genelde daha iyi başa çıkabilirsiniz. Karşılıklı konuşma, daha bağımsız ve kendine güvenle hastalıkların ve problemlerin üstesinden gelinmesine yardımcı olurlar.

Kendi Kendine Yardım Gurubu mu arıyorsunuz yada yeni bir gurup mu kurmak istiyorsunuz? Bizimle temasa geçin, size severek yardımcı oluyoruz.

AUTO-AIUTO – COME FUNZIONA?

In Germania, più di 3,5 milioni di persone hanno unito le forze e hanno dato vita a circa 100.000 gruppi di auto-aiuto. Nel distretto di Oberhavel ci sono circa 85 gruppi di auto-aiuto. Cosa sono i gruppi di supporto?

I gruppi di auto-aiuto sono raduni di persone, o parenti di persone, con situazioni di vita, problemi o diagnosi simili, che si incontrano e si scambiano informazioni in modo auto-organizzato e volontario con una certa regolarità. L'essenza dell'auto-aiuto è l'aiuto reciproco sulla base di un'uguale problematica e significa prendere in mano i propri problemi e la loro soluzione.
I gruppi di auto-aiuto non sostituiscono l'assistenza medica e / o terapeutica professionale, ma partecipando, lei può imparare a gestire meglio a propria situazione di vita difficile.
I gruppi di auto-aiuto si organizzano in modo indipendente e possono essere supportati dall'Associazione dei fondi di assicurazione sanitaria.
La base per la promozione dell'auto-aiuto legato alla salute è l'articolo § 20h (SGB V).
Per domande su locali, domande di finanziamento, possibilità di organizzare la vita quotidiana del gruppo, gestione dei conflitti e molto altro, i punti di contatto di auto-aiuto offrono aiuto e supporto.

Ci si può presentare direttamente?
La maggior parte dei gruppi è felice di accogliere nuove persone interessate. Alcuni fanno un breve colloquio preliminare o richiedono un'iscrizione. I punti di contatto di auto-aiuto forniscono informazioni e aiuto con il contatto e anche con la creazione di un nuovo gruppo.
Prima di decidere a quale gruppo partecipare, è bene essere chiari su ciò che si desidera. Va bene se il gruppo è misto, o preferisci parlare solo con le donne o solo con gli uomini? Ha senso includere anche i parenti? Quanto tempo posso dedicare al gruppo?

Serve?
Nei gruppi di auto-aiuto, le persone sperimentano quanto sia bello essere compresi senza dover spiegare molto. Attraverso la comprensione all'interno del gruppo, spesso si può far fronte meglio a carichi impegnativi. Parlare serve tanto e aiuta ad affrontare malattie e problemi in modo più indipendente e con maggiore fiducia.

Stai cercando un gruppo di auto-aiuto o ti piacerebbe iniziare un nuovo gruppo? Mettiti in contatto con noi, saremo felici di aiutarti.

ARABISCH

په جرمني هېواد کښې له ۳.۵ مېلیونو څخه ډېر کسان او له ۱۰۰۰۰۰ سل زرو څخه زیات چې د خپل ځان سره مرسته مرسته کونکي ډلې په نوم یادېږي شتون لري. د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې په مختلفو موضوعاتو سره توليږي او انستې او جلسې کوي.
د اوبرهاول Oberhavel د
په سیمه کې تقریبا ۸۵ ډلې شتون لري چې د سي کې سSekis
د مرکز په مالتر او همکاري فعالیت کوي.

د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې څوک دي؟
د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې له هغه کسانو څخه عبارت دي چې د دوي په منځ کې يو شان ستونزې، پوښتنې او دودوي په جسم کې مشابه امراضو تشخیصونه او ای هم د دوی د خپلوانو او د کورنۍ غړو کې مشابه مرضونه تشخیص شوي وي.
د دوی پخپله د غسي جلسې اوغوښتې سره په خپل منځ کښې تنظیمه وي او د مالاقاتونو پۀ وخت کې خپل معلوماتونه، ستونزې، پوښتنې او د اسې نورې په زړه پورې تجربې سره شریکه وي او یوبل ته نقلوي.

د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې اساسي هدفونو دا دي.:
خرنګه کیدای شي چې هغه مشابه ستونزې، پوښتنې او د اسې نور وانګل شوي خبرو چې خلک يې سره لري له د غسي کسانو سره متقابل مرسته وشي.
او د اپدې معنی دې چې خپلې ستونزې او د هغې د حل لارې چارې او تداوي پۀ خپل لاس کې راني ول دي.
د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې ګڼې داسې هدف نلري چې ګوندې د طبي علاج، پاملرنه او مسلکي درملنه او یا تداوي ځای ونیسي. او د هغه مشارکت او سره راغونډېدل کیدای شي د ډېرو خوراک سره دژوندانه کې ګټور ثابت شي.
د خپل ځان د مرسته کوونکي ډلې پۀ آزادانه او مستقل ډول سره راغونډېږي او تنظیمېږي، او د روغتیایي بیمې د موسسو له خوا يې مالي مرسته او مالتړ کېږي د دغه ډلې هغه اساسي اوبنیادي (ضرورت له روغتیايي پاګراف سره اړیکه او سمون لري....SGB-V)

د خپل ځان سره مرسته کوونکي ډلې د پاموړ او اساسي ټکي.:
مرسته او مالتړ د چې له دوی له پوښتنې اوغوښتنې سره مستقیمه اړیکه لري.
آیا کوالی شو چه پۀ آسانه هلته ورشو؟
اکثره ډلې د نوي کسانو د راتلو او شاملېدو څخه خوشحالېږي او غوښتنې

مرم لیکلو د مونږ اوابتدایی خبرې لرې وا ښه راغلاست وایي. ځینې لنډ لومړنی
شان مخته کې اوومدغه ښکاره کوي. ددغې ډلې ادرېکې راتېنګولو پړ
دنوي ډلې دجوړیدو په وخت کې اړینې او ضروري معلوماتونه او مرستې بابرې
وي.
مخکې له دې چې دنوي ډلې دجوړیدو تصمیم ونیسي غوره ده چې هغه څه چې غواړي
پړ ښکاره ډول ئې بیان کړي. آیاتاسې لپاره دا ضروري دي چې ښځینه او نارینه
ښه سره یوځای یعنی مختلط وي یا داچه له ښځوایسرڅخه پړ ج الج الج توګه
خبرې وکړي؟
آیاتاسې لپاره برخه اخیستل پړ هغه ډله کې کومه ستونزه خوبونه وې پړ
کومه ډله کې چې سربیره له اصلي کسانو نور اشخاص لکه دګډوناولو خپلوانو
وددوي دکورنې غړو پکې برخه اخستې وي.
تاسې دیوې جلسې اوغونډې لپاره څومره وخت ګوالی شي؟

آیا پړ ښتې سره د خپل ځان مرستې کوونکي ډلې مرستې کوالی شي؟
دخپل ځان سره مرستې کوونکي ډلې پدې اړه تجربې حاصله وي چې یو کس بې له
دې چې ډېره تشریحات ورکړي دهغه او مفهوم ترالسه کړي. دخپل ځان سره مرستې
کوونکي ډله ډېرځله دپوهې او درک له لارې کوالی شي چې په آسانه توګه لوی
لوی ستونزې سره زغم او مقابله وکړي. هدا شان یو دبل سره خبرې کول او مجلس
کول دناروغې او ستونزو سره مقابله کول په خپلواک ډول د ورال د ورګډیدو سره
مرستې کوي او ګټور ثابت کیدای شي.
آیاتاسې دخپل ځان سره د مرستې کوونکي ډلې پسې ګرځي؟.
او ای هم لیاولتیا لرې چې نوي ډله جوړه کړي؟همرباني وکړئ زمونږ سره اړیکه
ونیسي مونږ اوغواړو چې له تاسو سره ډېره مرسته وکړو.

10 GUTE GRÜNDE, MICH FÜR EINE SHG ZU ENTSCHEIDEN.

1. Ich bin in der SHG (Selbsthilfegruppe) mit meiner Erkrankung/meinem Problem nicht allein.

2. Ich kann in der SHG offen über mein Problem reden, denn geteilte Probleme sind halbe Probleme.

3. Ich profitiere von den Erfahrungen der anderen und lerne viel mehr über meine Erkrankung.

4. Ich lerne, neue Wege im Umgang mit meiner Erkrankung/ meinem Problem zu gehen.

5. Die SHG hilft mir, meine Erkrankung/ mein Problem besser zu bewältigen.

6. Die Teilnahme in der SHG wirkt sich positiv auf meine Familie/ Partnerschaft aus.

7. In der SHG lerne ich, Ärzten und Therapeuten auf Augenhöhe zu begegnen.

8. Die Teilnahme an der SHG senkt meine Krankheits-/ Problem-Belastung.

9. In der SHG erfahre ich Aktuelles aus der Wissenschaft und Forschung.

10. Mit meinem Engagement gebe ich anderen Mut und Akzeptanz in ihrer Situation.

Hilfe
Weg
Unterstützung
Hilfe
miteinander
Weg
Leben
Hilfe
Unterstützung
gemeinsam
miteinander
Stärke
Gruppe
Weg
miteinander
Mut
Unterstützung
Leben
Stärke
gemeinsam
Leben
Engagement
Mut
Gruppe
gemeinsam
Stärke
Möglichkeiten
Engagement
Mut
zusammen
Gruppe
Möglichkeiten
sprechen
Augenhöhe
Engagement
zusammen
Möglichkeiten
SELBSTHILFEGRUPPE
Augenhöhe
sprechen
zusammen
Augenhöhe
SELBSTHILFEGRUPPE
Lebensmut
aktiv
SELBSTHILFEGRUPPE
lernen
zuhören
Lebensmut
berichten
Akzeptanz
lernen
forschen
aktiv
zuhören
Lebensmut
berichten
Wissen
Auszeit
Akzeptanz
berichten
forschen
aktiv
vorwärts
verstehen
Wissen
Auszeit
forschen
Akzeptanz
Wissen
verstehen
Auszeit
vorwärts
Austausch
Erfahrung
selbstbewusst
verstehen
vorwärts
erobern
Austausch
Erfahrung
Erkenntnis
selbstbewusst
erobern
Erfahrung
Erkenntnis
selbstbewusst
Erkenntnis

EINBLICKE 2020/2021

Unsere Fahrradtour
nach Sommerswalde

Unser Selbsthilfetag

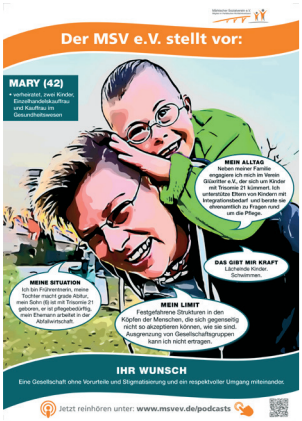
Waldbaden

Unsere Teilnahme an der Muttour

www.mut-tour.de

Unsere Podcasts zum Reinhören

msvev.de/podcasts/



ÜBERSICHT ALLER SELBST-HILFEGRUPPEN IN OBERHAVEL

ALTER

- Angehörige von Menschen mit Demenz 25
- Die Junggebliebenen

BEHINDERUNG

- Anders Art 26
- Blinden- und Sehbehindertenverband Brandenburg e.V. - Ortsgruppe Oranienburg
- Hörgeschädigte OHV 27
- Körper und Geistige Behinderungen Zehdenick
- Mobilitätsgeschädigte Fürstenberg
- Mobilitäts- und Körperbehinderte Gransee/Zehdenick

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- Borreliose Oranienburg 28
- Brustkrebs Birkenwerder
- Brustkrebs Oranienburg 30
- Brustkrebs Kremmen
- Diabetiker Nord Sachsenhausen 30
- Diabetiker Velten 32
- Fibromyalgie Fürstenberg
- Fibromyalgie Glienicke-Nordbahn
- Fibromyalgie Hennigsdorf
- Fibromyalgie Oranienburg 32
- Fit für mich
- Fit für Moppel
- Herzgruppe Fürstenberg
- Herzsport 1 Lehnitz
- Herzsport Hennigsdorf
- ILCO Oranienburg 34
- Klingelknöpfe Oranienburg 35
  SHG Neurofibromatose
- Krebserkrankungen Fürstenberg
- Lebensenergie 36

- Malen nach Krebs 36
- Mit Schmerz leben lernen
- MS - Gransee
- MS Schildow/Glienicke
- MS Oranienburg 37
- Osteoporose Kremmen
- Osteoporose SHG Hennigsdorf im BfO e.V. 38
- Prostatakrebs Oranienburg
- Parkinson Hennigsdorf 40
- Parkinson Leegebruch 40
- Parkinson Oranienburg 40
- Rehasport des MSV e.V. 41
- RLS - Gruppe Gransee
- RLS/ Restless-Legs-Syndrom 42
- Rheuma-Liga AG Hennigsdorf 43
- Rheuma-Liga AG Oranienburg 44
- Schlaganfall, Treffpkt. f. Betroffene, Angehörige und Interessierte
- Senioren Sportgruppe Sachsenhausen

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

- Angehörige von psychisch Erkrankten Hennigsdorf
- Angehörigengruppe Trauma und Psychose 45
- Trauma und Psychose „Auf dem Weg" 46
- Berg und Tal Oranienburg
- Borderline
- Deutsche Rheuma-Liga e.V., Tanzgruppe Oranienburg
- Gesprächskreis für Frauen mit seelischen Belastungen
- HSP Hochsensibilität
- Herbstzeitlosen (Depression)
- SHG Depression „Licht & Schatten" 47
- Patientenclub Hennigsdorf
- Psyche Gransee
- Psychische Erkrankungen Schönwalde-Glien
- Seelenfrieden Zehdenick 48
- SHG 32. Seelenstreik 48
- WIR 50
- Zurück ins Leben

SUCHTERKRANKUNGEN

- Anonyme Alkoholiker Oranienburg
- Anonyme Spieler Lindow
- Al-Anon (anonyme) Hennigsdorf 51
- Alkoholiker Fürstenberg/Umgebung
- Angehörige von suchterkrankten Menschen Hennigsdorf 51
- Angehörigengruppe „Abhängigkeitserkrankungen in der Familie" 52
- Die Neue Zukunft I
- Drogengesprächskreis New way - no drugs Hennigsdorf 53
- KAB Krank Anonym Bereit 54
- Klub abstinent lebender Menschen Kremmen
- Neuanfang Zehdenick 55
- Neue Hoffnung 56
- NoAlc e.V.Oberhavel
- Plan c2-
- SHG "Blaues Kreuz" Hohen Neuendorf
- Steh auf Hennigsdorf
- T.A.B.U. 57

TRAUER

- Hospiz e.V. 58
- Verwaiste Eltern 61

WEITERE

- Gesprächskreis gegen Einsamkeit 61
- Gesprächs- und Strickkreis 62
- Nähgruppe

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN IM ALTER

ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Die Anzahl der an Demenz erkrankten Menschen in unserer Gesellschaft nimmt aufgrund des demographischen Wandels und der gestiegenen Lebenserwartung stetig zu. Zurzeit leben in Deutschland ca. 1,2 Millionen betroffene Menschen, bis 2050 wird sich diese Zahl verdoppelt haben. Ca. 60% der Erkrankten werden in den Familien gepflegt. Bei wohl kaum einer anderen Erkrankung sind Angehörige derart stark betroffen. Man spricht bei der Demenz-Erkrankung nicht umsonst von der „Erkrankung der Angehörigen". In der Betreuung eines Menschen mit Demenz sind pflegende Angehörige oft rund um die Uhr gefordert hinsichtlich Geduld, Einfühlungsvermögen, pflegerischer und sozialer Kompetenz. Oftmals wenden sich Freunde, Verwandte oder Nachbarn ab, wenn die Diagnose „Demenz" feststeht. Sie wissen mit der Krankheit nichts anzufangen und fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Erkrankten. Pflegende Angehörige rutschen zusehends in die soziale Isolation und fühlen sich häufig mit ihren Problemen allein gelassen und überfordert.

Dabei kann das Gespräch mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation ein Weg aus der Isolation sein. An dieser Stelle setzt das Angebot von Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz an. Die Teilnehmer/innen dieser Gruppen haben meist ähnliche Erfahrungen im Alltag und brauchen einander nicht viel zu erklären, um sich zu verstehen. Sie können sich über ihre Situation austauschen und geben sich gegenseitig Anregungen, Halt und Zuversicht. Die Erfahrung mit Problemen nicht allein zu sein, bedeutet für pflegende Angehörige eine wertvolle Unterstützung und gibt ihnen Kraft für ihre anstrengende Aufgabe. Im Märkischen Sozialverein e.V. gibt es an verschiedenen Standorten z. B. in Orani-

enburg und Hennigsdorf Gesprächsgruppen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Alle Treffen sind begleitet von einer Fachkraft der Demenzberatungsstelle. Die Gruppen treffen sich 1x im Monat.

Kontakt:	Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und Angehörige
Telefon:	03301 689 69 60 Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg
E-Mail:	alzheimerberatung@msvev.de
Treffpunkt:	Gruppen in Oranienburg, Hennigsdorf – Sprechen Sie uns an!

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

ANDERS ART

Viele Menschen verbinden mit Autisten den Film „Rain Man“ mit Dustin Hoffman in seiner Paraderolle als Raymond. Jedoch ist diese psychische Störung weitaus facettenreicher und man spricht von einer Autistischen Spektrumsstörung.
Dieses Störungsbild stellt das soziale Leben der Betroffenen, der Familien und der Freunde komplett auf den Kopf. Es ist eine Herausforderung, die Balance der einzelnen Bedürfnisse aller Beteiligten im sozialen Umfeld zu integrieren. Auch innerfamiliär sorgt dies für erhebliche Probleme und Sorgen. Angehörige leiden oftmals unter diesen Situationen, in dem sie sozial isoliert, allein gelassen und als erziehungsunfähig

abgestempelt werden. Hierbei kann der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen in der Gruppe hilfreich und wertvoll sein. Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung und Informationen sind die ersten Schritte, das Leben mit Autisten besser zu verstehen und zu bewältigen. Die Erfahrung, nicht allein zu sein, ist sowohl für die Betroffenen als auch die Angehörigen eine große Erleichterung.
Hier setzt unser Angebot an. Wir treffen uns regelmäßig am ersten Freitag im Monat in entspannter Atmosphäre. Willkommen sind Betroffene und Angehörige von Autisten wie Eltern, Geschwister und Partner.

Kontakt:	Frau Wirth
Telefon:	03302 791 44 34
E-Mail:	autismus-andersart-ohv@gmx.de
Treffpunkt:	jeden 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4,6515 Oranienburg

HÖRGESCHÄDIGTE OHV

DSB
Hören · Verstehen · Engagieren

SHG Schwerhörige Oberhavel hilft!

20 Millionen Hörgeschädigte gibt es nach Schätzungen in Deutschland und nur ca. 3,5 Millionen tragen z.B. eine Hörhilfe. Nichtbeachtung der Schwerhörigkeit kann zu erheblichen gesundheitlichen Schädigungen führen.
Die offene Selbsthilfegruppe Schwerhörige in Oberhavel besteht seit Februar 2013. Die Gruppe ist gemischt und altersoffen. Ziel der Gruppe ist es, in gemeinsamen Gesprächen, Betroffenen zu helfen, die durch Behinderung in der Kommunikation auftretende Probleme, zu meistern. Dieses umfasst eigene Symptome und Krankheiten wie z.B. Schwerhörigkeit, Hörsturz, Tinnitus, Morbus Meniere oder dem Usher-Syndrom. Die Gruppe hilft sich durch eigene Erfahrungen z.B. bei Fragen nach Hörgeräten, nächsten Akustikern, geeigneten Hörgeräten sowie zu beachtende Rechte und Pflichten. Wegen der Einflussnahme auf Belange von Hörbehinderten in Brandenburg

wurde die Gruppe inzwischen außerordentliches Mitglied im Deutschen Schwerhörigenbund (DSB) Landesverband Brandenburg e.V.. Gruppenmitglieder, die auf Wunsch von den Vorteilen des DSB, Gebrauch machen wollen, können dieses durch Zahlung eines freiwilligen Jahresbeitrages von derzeit € 3,00 realisieren. Die Gruppe lädt alle Betroffenen aus Oberhavel ein, am Gruppengeschehen aktiv teilzunehmen. Bei entsprechender Resonanz sind Sitzungen in Gransee oder Zehdenick geplant. Gruppentreffen finden an jedem letzten Mittwoch im Monat von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr bei der SEKIS, Märkischer Sozialverein e.V. in der Oranienburger Liebigstr. 4 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt:	SEKIS
Telefon:	03301 689 69 45
Treffpunkt:	letzter Mittwoch im Monat 16:30 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

BORRELIOSE ORANIENBURG

Wir alle sind entweder direkt oder indirekt über Verwandte oder Freunde von der heimtückischen Erkrankung Borreliose betroffen. Wir alle sind gleichermaßen hilflos, wenn wir allein stehen.
Die meisten Betroffenen haben einen oftmals langen, unebenen und schweren Weg hinter sich, aber auch noch vor

sich. Unsere ersten Gespräche waren hilfreich für die meisten von uns. Wir konnten uns austauschen und einfach von der Seele reden, was uns bedrückt.
Unser direktes Umfeld, sei es Familie, seien es Kollegen, Freunde oder Verwandte, kann nicht nachvollziehen, was diese „Krankheit aus uns macht“. Selbst Ärzte und sogar Therapeuten sind oftmals überfordert. Da gibt es viele Fehldiagnosen, Fehlinterpretationen und Unverständnis. Viele bekommen gesagt, es sei alles nur psychisch, man bilde sich das ein. Mit diesem Dilemma müssen wir Zurecht kommen.
Was liegt da näher, als sich mit gleichermaßen Betroffenen zu treffen? Es tut gut zu hören, dass man nicht allein steht damit. Jeder hat andere Probleme und doch gleicht sich Vieles. Und das gibt uns Kraft.
Jeder kann Fragen stellen, jeder kann antworten, jeder kann von den Erfahrungen anderer profitieren, erhält Verständnis und Informationen. Dadurch kann wieder Hoffnung entstehen. Und vielleicht sogar ein kleines Gefühl von Geborgenheit.

Wir treffen uns einmal monatlich und betonen den Charakter der Gleichstellung.
Wir sehen uns nicht als medizinische Berater, sondern legen die Betonung auf seelische Hilfestellung durch gemeinsame Gespräche und Austauschen von Informationen.

Wir werden nicht von professionellen Helfern geleitet.
Zurzeit sind wir sechs Mitglieder im Alter von 30 bis über 70 Jahre, die sich regelmäßig treffen. Wir sind freundlich und aufgeschlossen und gerne bereit, Rat und Hilfe zum Krankheitsbild zu geben.

Wir unternehmen u.a. Kräuterwanderungen, laden Heilpraktiker ein, die über Borreliose sprechen und uns Tipps geben, wie wir auf natürliche Art und Weise mit der Krankheit umgehen können.

Kontakt: SEKIS oder information@borrelios-shg-oranienburg.de
Treffpunkt: bitte erfragen

BRUSTKREBS ORANIENBURG

Wir sind eine Gruppe von Frauen unterschiedlichen Alters. Wir hatten alle Brustkrebs, sind zum Teil noch in Behandlung oder haben schon alles überstanden.
Bist Du auch betroffen? Dann ist jede Einzelne von uns für dich ansprechbar. Gleichzeitig kannst Du die Kraft unserer Gruppe erleben. Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann komm einfach ohne Anmeldung vorbei. Wir treffen uns jeden zweiten Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr zu einer Tasse Kaffee.

Schließe ab, mit dem was war.
Sei glücklich, über das was ist.
Bleibe offen für das, was kommt.
Das Leben ist schön.
Von einfach war nie die Rede.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
Treffpunkt: jeden 2. Montag im Monat 10.00 Uhr,
im SEKIS-Gruppenraum,
Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

DIABETIKER NORD SACHSENHAUSEN

♥ -lich Willkommen bei uns!
Diabetiker - Selbsthilfegruppe Sachsenhausen
Unsere Gruppe besteht seit 2004.

Auch als Diabetiker muss man auf nichts verzichten. Die Gemeinsamkeit steht für uns an erster Stelle, keiner sollte einsam sein, denn „Einsamkeit macht krank“.

Seit 2013 halten wir alle Aktivitäten, in Bild und Text, in unserer Chronik fest.
Jedes Jahr erstellen wir gemeinsam ein Jahresplan, was monatlich stattfinden soll. Verschiedene Fachärzte, Podologen, Krankenkassen, soziale Ämter und Med. Dienst laden wir für Vorträge oder Gesprächsrunden ein. Die Diabetiker sollen immer auf dem neuesten Stand sein, die Schulungen der Diabetischen Praxis Oranienburg tragen auch dazu bei.
Gemeinsame Fahrten oder Ausflüge z.B. Besuch Hospiz Oranienburg, Tierpark Germendorf, Oranienwerk, Dampferfahrt, Wassertreten im Lehnitzsee, Treffen im Grünen mit grillen, gemeinsames Anrichten von Speisen für Diabetiker uvm. fördern das aktive Leben in unserer Gruppe.
Die Kreativität und der Erfahrungsaustausch untereinander fördern die Kommunikation und das Miteinander, es sind bei uns sehr gerne und oft gewünschte Themen. Es ist erstaunlich mit welcher Freude und Power die Mitglieder Unglaubliches gestalten.

Bei jedem Treffen werden mit der gesamten Gruppe 20-30 Minuten Balance- und Kraftübungen mit Musik durchgeführt. Dabei haben alle viel Spaß und es verbindet.
„Keiner muss – jeder kann, also dann mal ran.“

Es ist unser gemeinsames Ziel,
viel Spaß zu haben bei Sport und Spiel,
bei uns wird sehr gerne gelacht,
weil es neue Lebensfreude schafft.

Kontakt: Herr Kanthak
Telefon: 03301 80 75 67
Treffpunkt: jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr
Apotheke Sachsenhausen,
Granseer Str. 23 b, 16515 Oranienburg

DIABETIKER VELTEN

Unsere Selbsthilfegruppe besteht schon seit ca. 22 Jahren. Wir sind zurzeit 15 Mitglieder, alle im Rentenalter, und treffen uns monatlich im Seniorenwohnhaus des Elisabethstiftes. Im Januar des jeweiligen Jahres planen wir gemeinsam die Termine und Themen wie z. B. gesundes Kochen, Turnstunde mit einem Physiotherapeuten, Einladen eines Arztes zum Thema Diabetes und ähnliches. Wir unternehmen auch gemeinsame Ausflüge oder basteln zusammen.
Wir zahlen einen kleinen Beitrag einmal jährlich in unsere Kasse ein, die für verschiedene Anlässe verwendet wird. Die Kasse hat ein Mitglied der Gruppe übernommen.
Frau Rittner aus der Ahornapotheke wird zu jedem Treffen eingeladen und nimmt auch teil. So überprüft sie einmal jährlich unsere Messgeräte und kann auftretende Probleme der Mitglieder klären helfen. Wir tauschen uns aber auch untereinander mit unseren Alltagsproblemen des Diabetes aus und man nimmt so manchen guten Rat mit, den man für sich umsetzen kann.
Wir sind offen für neue Mitglieder und freuen uns, wenn wir wieder ein neues Mitglied begrüßen können.

Kontakt:	Frau Rittner
Telefon:	03304 340 92
Treffpunkt:	letzter Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr (und nach Absprache) Seniorenzentrum St. Elisabeth (Caritas), Elisabethstraße 21, 16727 Velten

FIBROMYALGIE ORANIENBURG

Die Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie Oranienburg“ wurde am 25.01.2005 gegründet und ist angeschlossen an die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V.

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V.

Zurzeit besteht die Gruppe aus 23 Mitgliedern (Frauen 40-80 Jahre).
Die Ziele unserer Selbsthilfegruppe sind Aufklärung Betroffener und Angehöriger über das Krankheitsbild aus der Sicht der Betroffenen selbst sowie der Austausch über Erfahrungen mit unterschiedlichen Behandlungs- und Therapieformen. Ebenso unterstützen wir uns beim Finden von Wegen zur Krankheitsbewältigung.
Zusätzlich organisieren wir gemeinsame Aktivitäten (Sport, Unternehmungen, auch mit Familienangehörigen) zur Schmerzlinderung und zur Überwindung von Isolation. Wir möchten Betroffene nach Diagnosestellung und Klinikaufenthalt auffangen helfen.

Bei uns finden Betroffene gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz auf Grund der gleichen Probleme und auch die Zeit über Probleme zu sprechen. Das alles hilft dabei, die Zunahme von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Eigeninitiative zu fördern.

Außerdem stellen wir zahlreiche Informationen und Hilfen zur Verfügung wie Vorträge durch Ärzte, Therapeuten oder zum Sozialrecht.
Daneben haben wir jährlich wechselnde Projekte. Gruppenmitglieder sollten in unseren Dachverband eintreten und das Gruppenleben aktiv mitgestalten.

Kontakt: Frau Rambow
Telefon: 0172 164 06 11
Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.30 Uhr
in der SEKIS (Saal) Liebigstr. 4, Oranienburg

ILCO ORANIENBURG

ILCO - hinter diesem Namen verbirgt sich das Krankheitsbild unserer Mitglieder:
es sind Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung, Menschen mit Darm- oder Blasenkrebs sowie deren Angehörige.
Die Deutsche ILCO e.V. ist die bundesweit tätige Selbsthilfeorganisation von Menschen mit diesem Krankheitsbild, für Menschen mit einem Stoma. Der Begriff Stoma ist die Bezeichnung für künstlich geschaffene Körperöffnungen. Neben den künstlichen Darmausgängen, die auch als Anus praeter bezeichnet werden, gehört auch die künstliche Harnleitung - die Urostomie - zu den Stomaarten. Iliostomie nennt man den Dünndarmausgang - meist auf der rechten Seite der Bauchdecke angebracht - Colostomie nennt man den Dickdarmausgang - meist auf der linken Seite der Bauchdecke vernäht. Verschlossen werden diese Stomata mit angepassten Beuteln, die eine Erhaltung der Kontinenz weitgehend möglich machen.
Diese anatomischen Veränderungen stellen die Betroffenen nicht selten vor ungewohnte Herausforderungen. In der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe finden die Betroffenen Anregungen und hilfreiche Unterstützung, um mit der neuen Situation fertig zu werden.
Darum möchte keines unserer Mitglieder die Selbsthilfegruppe missen, die sich seit 22 Jahren bewährt.
Neben medizinisch-fachlichen Vorträgen und praktischen Ratschlägen im Umgang mit dem Stoma durch Ärzte und unserer Stoma - Schwester, fanden auch Themen wie z.B. „Gesunde Ernährung" oder Verkehrsrecht und Sicherheit im Straßenverkehr in unseren Zusammenkünften reges Interesse.
Nicht zuletzt pflegen wir das gesellige Leben, unternehmen Ausflüge per Bahn, mit den Pkw`s der Mitglieder oder auch per Schiff auf den Wasserstraßen unserer Region.
In solch geselliger Gemeinschaft fühlen sich unsere Mitglie-

der ob Männlein oder Weiblein - auch die Angehörigen - ganz gleich welcher Altersgruppe (von 50 bis über 80 Jahre) wohl, fühlen sich trotz Krankheit und mancher Beschwernis in ihrem Lebensmut und Lebensfreude gestärkt.
Ein jährlicher Arbeitsplan berücksichtigt solche Aktivitäten und garantiert ein organisiertes Gruppenleben.
Ideenreich gestalten die Mitglieder alljährlich ihre Weihnachtsfeier, werden Geburtstage mit reich gedeckter Kaffeetafel und blumenreichen Glückwünschen begangen, es wird in jeder Runde nach dem Befinden des Einzelnen gefragt. Verdienstvoll leitet Klaus Dieter Neumann die Gruppe seit Jahren, sein Wirken festigte die Gemeinschaft, ließ sie wachsen und ist auch künftig offen für alle Menschen mit gleichem Krankheitsbild.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
Treffpunkt: jeden 4. Mittwoch im Monat, 13.00 Uhr,
im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, Oranienburg

DIE KLINGELKNÖPFE ORANIENBURG (NEUROFIBROMATOSE)

Am 22.01.2011 hat sich die SHG Neurofibromatose gegründet. Seit dem 26.01.2012 arbeiten wir als unabhängige Gruppe und freuen uns, dass wir jetzt den Namen „Die Klingelknöpfe" benutzen dürfen. Wir sind ein loser Verbund von unabhängigen Gruppen, die sich bei Bedarf gegenseitig unterstützen.
Wir arbeiten mit der Stiftung „Klingelknopf" zusammen.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
Treffpunkt: jeden 4. Samstag im Monat, 11.00 - 13.00 Uhr,
im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, Oranienburg

LEBENSENERGIE (MEDIZINISCHES CHI GONG)

Medizinische Übungen zur täglichen Selbsthilfe. Gemeinsam lernen, zusammen weiterentwickeln, um sich selbst zu befähigen und sich täglich selbst zu helfen.
Bei Fragen die Festnetznummer wählen (AB: 03303 50 35 43).

Kontakt:	Frau Schober
Telefon:	0152 28 54 98 28
Treffpunkt:	Regine-Hildebrandt-Haus, Sachsenhausener Str. 1, Oranienburg

MALEN NACH KREBS

Die SHG gibt es seit März 2004 und ist immer offen für neue Mitglieder. Wir sind eine Gruppe von Frauen mit Brustkrebs und anderen Geschwulsterkrankungen.

Unsere gemeinsamen Ziele sind es in lockerer Weise beim Malen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, typische Probleme anzusprechen und durch Vorträge und Gesprächsrunden Lösungen zu finden.

Das Malen hilft uns Kraft aus der Kreativität und den Farben zu schöpfen, um unser Leben und das anderer etwas bunter zu gestalten.
Alle 14 Tage dienstags trifft sich die Gruppe in der SEKIS.

Alle Frauen sind aus der näheren Umgebung von Oranienburg und sind 50 Jahre und älter.
Neue Mitglieder sind uns herzlich willkommen. Sie sollten Spaß am Malen haben und aufgeschlossen sein.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
Treffpunkt: jeden 2.und 4. Dienstag,10 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr.4, 16515 Oranienburg

MS-SHG ORANIENBURG

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Brandenburg

- Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose Oranienburg; eine Selbsthilfegruppe der DMSG; Landesverband Brandenburg
- Gründung: 18.04.1991
- Wer kann kommen? Betroffene; Angehörige und Interessierte, welche bereit sind, sich innerhalb der Gruppe zu engagieren
- MS = Multiple Sklerose: ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems.
- MS betrifft Menschen aller Altersstufen, wobei 70% der Erkrankten Frauen sind.
- Der Verlauf der Erkrankung ist sehr unterschiedlich, wie auch die Symptomatik (Sehstörungen, Störungen des Gleichgewichts, Spastik, Tremor, Blasen- und Darmstörungen, schnelle Ermüdbarkeit und Konzentrationsstörungen uam.)
- MS wird auch als Krankheit mit den 1000 Gesichtern bezeichnet.
- Bei früher Diagnostik der Krankheit ist heute schon eine Therapie möglich, die Begleiterscheinungen reduziert und den Krankheitsverlauf verzögert.
- Wir sind eine gemischte Gruppe. (Alter, Geschlechter)

- **Gruppenmotto: Gemeinsam sind wir stark.** Wir treffen uns regelmäßig. Wir tauschen Erfahrungen in lockerer Runde aus, lachen gern; Spaß und Freude sind uns wichtig.
- Wir informieren uns über Therapieformen und lassen uns beraten.
- Gemeinsame Vorhaben, Ausflüge, Vorträge werden gemeinsam geplant. Jeder kann Wünsche und Ideen einbringen. Mitwirkung in der SHG eigenen Kreativgruppe ist möglich.
- Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Offenheit und Unterstützung unter Gleichgesinnten werden erwartet und angeboten.
- „Miteinander schaffen wir es - unser Leben ist bunt und vielseitig!“
- Auch mit und trotz MS sind besondere Leistungen möglich, können Lebenspläne und Wünsche verwirklicht werden

Kontakt:	Frau Rudolph
Telefon:	0173 977 97 26 oder 03301 20 36 20
Treffpunkt:	jeden 3. Donnerstag im Monat, 10.00 bis 12.00 Uhr, im Bürgerzentrum Oranienburg, Albert- Buchmann-Str. 17

OSTEOPOROSE SHG HENNIGSDORF IM BFO E. V.

Der starke gemeinnützige Dachverband, der Bundesselbsthilfeverband BfO e.V., wurde bereits 1987 gegründet und umfasst derzeit ca. 15.000 Mitglieder. Die Arbeit in den Selbsthilfegruppen basiert auf ehrenamtlicher Tätigkeit von Betroffenen für Betroffene mit Förderung der Krankenkassen zur Selbsthilfe für Betroffene mit der Erkrankung Osteo-

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

porose und deren Angehörige.
Osteoporose (Knochenschwund) ist eine anerkannte Volkskrankheit mit einer sehr hohen Dunkelziffer, da die Erkrankung im Anfangsstadium keine Beschwerden verursacht, doch eine frühe Diagnosestellung verbessert erheblich die Möglichkeiten einer erfolgreichen Behandlung.
Wir bieten als Leistungserbringer für Funktionstraining neben Aufklärung, Beratung und bedarfsgerechten Gruppenaktivitäten auch Osteoporose-Gymnastik als Trockengymnastik und als Warm-Wassergymnastik zur Basistherapie in allen Stadien der Erkrankung an. Ausschließlich ausgebildete Physiotherapeuten mit Zusatzzertifikat als Osteoporose-Trainer dürfen unsere Trainingsgruppen anleiten.

Zugang zum Training für unsere Mitglieder:
mit ärztlicher Verordnung Funktionstraining (Formblatt F 56) mit Kostenübernahme durch die Krankenkassen oder als Selbstzahler (meist nach Ende der Verordnungsfähigkeit).

Alle Infos und Beratung erhalten Sie von der Gruppenleiterin:

Kontakt: Sabine Krause
Telefon: 03320 80 20 75 mit AB
Treffpunkt: Sprechstunde mit der Gruppenleiterin
mittwochs 15.00 - 17.00 Uhr,
im Gruppenraum (nicht Mitte Juli - Mitte August)
Fontanestr. 68, 16761 Hennigsdorf

www.osteoporose-deutschland.de

SELBSTHILFEGRUPPEN MORBUS PARKINSON IM LANDKREIS OHV

WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

Ziel der Selbsthilfegruppen ist es, „Hilfe zur Selbsthilfe“ für Betroffenen und Angehörige zu fördern, um die geistigen und körperlichen Fähigkeiten, so lange wie möglich zu erhalten und das Selbstwertgefühl zu stärken. Alle Mitglieder können sich bei uns einbringen. Eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten, Apothekern, Therapeuten, Sozialstationen, Kliniken, Krankenkassen, Vereinen, Behörden, und Verbänden ist uns wichtig.

WIR BIETEN:

- Erfahrungsaustausch in Gesprächsrunden
- Vermittlung aktueller Informationen
- Fachvorträge, Ausflüge & Studienfahrten
- Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- Aktives Miteinander
- Gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen und Antragstellungen
- Selbstisolation der Betroffenen vermeiden

Kontakt: Detlef Manthey
Telefon: 03304 202561
Mobil: 0176 314 872 25
E-Mail: manthey-dpv@gmx.de

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
E-Mail: sekis@msvex.de

Hennigsdorf
Gruppentreffen jeden 2. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr.
Treffpunkt: Bürgerhaus „Alte Feuerwache“
Hauptstraße 4, 16761 Hennigsdorf

Leegebruch
Gruppentreffen jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.00 Uhr
Treffpunkt: Haus der Möglichkeiten
Eichenhof 6, 16767 Leegebruch

Oranienburg
Gruppentreffen jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr
Treffpunkt: SEKIS Gruppenraum.
Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

REHASPORTGRUPPEN IM MSV E.V.

Bewegung ist Lebensqualität!

Die Bewegung in Gruppen als wesentliches Ziel zur Förderung der Mobilisation, Stärkung von Kraft und Ausdauer sowie zur Verbesserung von Koordination und Flexibilität bildet die Grundlage des Rehasports und ist auch immer als ein Angebot der Hilfe zur Selbsthilfe zu sehen.
Sportgruppen fördern zudem soziale Kontakte, unterstützen gemeinschaftliche Erfolge, stärken das Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl eines jeden Einzelnen.

Kontakt: Frau Blume
Telefon: 0157 37 18 82 79 (AB)
Treffpunkt: Dienstags 17.30 - 18.30 Uhr, im Saal des MSV e.V,
Liebigstr.4, 16515 Oranienburg

RESTLESS LEGS (RLS) – ORANIENBURG

Die Erkrankung der ruhelosen Beine

Das Restless-Legs-Syndrom wurde erst 1945 von dem schwedischen Arzt Karl-Axel Ekbom wissenschaftlich beschrieben. Seitdem ist dieses Krankheitsbild bekannt, jedoch wurde es bis vor wenigen Jahren ignoriert und die Erkrankten mussten ohne Behandlung leiden.

Die Symptome der Erkrankung treten besonders zum Abend hin mit einem ständigen Kribbeln, Krampfen, Ziehen und Zucken in den Beinen auf, so dass ständig gedehnt und bewegt werden muss, um die Unruhe zu lindern.

In der Selbsthilfegruppe RLS tauschen wir uns über Erfahrungen mit der Krankheit, Wirkungsweise der Medikamente und neue Heilverfahren aus.

Es ist ein freundschaftlich verbundener Kreis von betroffenen Frauen und Männern unterschiedlichen Alters, die ehrlich und konstruktiv spezielle und allgemeine Themen diskutieren.

Durch Fördermittel besteht die Möglichkeit, kompetente Referenten einzuladen, um alternativ eine Sicht auf das RLS zu erhalten. Wer neugierig geworden ist oder Interesse hat, einiges über diese Erkrankung zu erfahren, ist in der Selbsthilfegruppe RLS herzlich willkommen.

Kontakt: Frau Donath
Telefon: 03302 791 44 34
Treffpunkt: jeden 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

DEUTSCHE RHEUMA-LIGA E.V.

Rheuma-Liga AG Hennigsdorf
Landesverband Brandenburg e.V.

Die Deutsche Rheuma-Liga Brandenburg wurde 1991 in Cottbus gegründet und hat ca. 5000 Mitglieder. Sie gliedert sich landesweit in viele örtliche Arbeitsgruppen und Stützpunkte.
Der Treffpunkt der AG Hennigsdorf wurde 2006 gegründet und ist nunmehr mit ca. 120 Mitgliedern die stärkste Selbsthilfegruppe im Gesundheitsbereich vor Ort.
Wir bieten das volle Programm des Funktionstrainings (Trockengymnastik, Gelenkschutz und Warmwassergymnastik) in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den Rentenversicherungsträgern an, mit Laufzeiten von 6 - 24 Monaten entsprechend den Verordnungen unter fachkundiger, krankengymnastischer Anleitung durch Therapeuten. Die Kurse finden in Hennigsdorf in eigenen Räumen statt.
Darüber hinaus werden im Rahmen der Selbsthilfe durch eigene Trainer in Gruppenarbeit Kurse für „Rhythmische Bewegungstherapie“ (Kreis-, Block-, Sitztänze) angeboten.
Zweiwöchentliche Treff’ s, Austausch zu Rheuma-Themen, Ernährungsberatung, Gesprächsgruppen und Veranstaltungen, Ausflüge und Tagesfahrten runden das Gesamtprogramm ab.
Die Ressourcen des Landesverbandes können bei Bedarf vollumfänglich genutzt werden.

Kontakt:	Frau Lipinski-Krull
Telefon:	0151 54 34 77 43
E-Mail:	AGHennigsdorf@rheuma-liga-brandenburg.de
Treffpunkt:	jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr im Büro; Beratung zu den öffentliche Sprechzeiten, Hradeker Str. 11 a, 16761 Hennigsdorf

RHEUMA-LIGA AG ORANIENBURG LANDEASVERBAND BRANDENBURG E.V.

Die Selbsthilfegruppe in Oranienburg besteht bereits seit 17 Jahren und ist offen für neue Mitglieder, speziell für Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.
Die Rheuma-Liga Brandenburg ist eine Hilfs-und Selbsthilfeorganisation, deren Ziel es ist, rheumakranken Menschen zu helfen besser mit ihrer Krankheit zu leben.
Wir bieten verschiedene Aktivitäten für Jung und Alt wie z.B. Tanzen mit Rheuma und Funktionstraining in Form von Trockengymnastik.
In der Gruppe wird aber auch Hilfe zur Selbsthilfe und Erfahrungsaustausch angeboten. Ebenso eine wichtige therapeutische Hilfe sind Seminare und medizinische Vorträge.
Jeden Montag um 15.00 Uhr trifft sich die Tanzgruppe im Regine-Hildebrandt-Haus. Dort findet auch unsere monatliche Sprechstunde jeweils am 1. Montag im Monat oder nach Vereinbarung statt.
Jeden Donnerstag um 15.45 Uhr findet ebenfalls im Regine-Hildebrandt-Haus in Oranienburg die Trockengymnastik statt.
Die Altersstruktur in den Gruppen ist gemischt und geschlechterbezogen.

Kontakt:	Frau Uhl
Telefon:	03301 577 04 20
Treffpunkt:	jeden 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

ANGEHÖRIGENGRUPPE TRAUMA & PSYCHOSE „DIE BRÜCKE"

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen (Trauma, Psychose, PTBS) besteht seit April 2022. Nicht nur der Patient leidet an seiner Erkrankung. Vollkommen überrascht von diesem Geschehen, trifft es auch die Familienmitglieder und Freunde. Wie gehe ich mit dem Erkrankten um und wie kann ich ihm helfen? Was sollte ich vermeiden?
Hilflosigkeit, Schuldgefühle und das Zurückstecken eigener Bedürfnisse sind oft die Folge.
Über diese Thematik wollen wir uns austauschen, über unsere Erfahrungen sprechen und uns gegenseitig unterstützen.
Bei Bedarf laden wir Ärzte, Sozialarbeiter usw. ein, die uns dabei helfen, die verschiedenen Erkrankungen besser zu verstehen.
Auf dem Programm steht unter anderem auch, den Alltag zu vergessen. Von einer Radtour über einen Kinobesuch ist alles möglich.

Kontakt: Frau Lowitsch
Telefon: 03301 573 29 06
E-Mail: AGHennigsdorf@rheuma-liga-brandenburg.de
Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr,
im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, Oranienburg

TRAUMA UND PSYCHOSE „AUF DEM WEG“

Wutausbrüche, selbstzerstörerisches Handeln – all dies können Anzeichen psychischer Erkrankungen sein.
Verursacht werden können diese Störungen beispielsweise durch Gewalterfahrungen in der Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter oder durch Unfälle.
Die dadurch auftretenden Verhaltensweisen schränken nicht nur die jeweils Betroffenen ein. Sie stellen auch Angehörige vor eine große Aufgabe.
„Psychische Erkrankungen wirken sich enorm auf das Familienleben aus. Angehörige fühlen sich hilflos, haben Schuldgefühle, nehmen sich oft zurück, sind überfordert. Wichtig ist, darüber offen zu reden“, weiß Christiane Lowitsch. Sie ist ihrem Mann unendlich dankbar dafür, dass er zu ihr hält, sie unterstützt und andere sensibilisieren möchte für das Thema. Beispielsweise in einer neuen Selbsthilfegruppe. Diese wurde am 13. April 2022 unter dem Dach des Märkischen Sozialvereins in der Liebigstraße 4 gegründet.

Zwischen 17.00 und 18.30 Uhr ist Zeit für einen Austausch unter Wahrung der Schweigepflicht.

Kontakt: Frau Lowitsch
Telefon: 03301 573 29 06
Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

„LICHT UND SCHATTEN“ SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSION

Depression?

Hatte ich auch schon, sagen meine Freunde. Aber wenn sie nicht mehr weggeht? Wenn es einem nur noch mies geht? Ärztliche Behandlung und Medikamente sind der erste Weg zur Linderung. Und weiter?

Die SHG „Licht und Schatten“ trifft sich seit über 10 Jahren zweimal im Monat. Wir teilen uns mit, wie es uns geht – wie wir die täglichen Probleme bewältigen. Wir machen Ausflüge, gesellige Runden zu Feiertagen und helfen einander.

Es vermittelt ein gutes Gefühl, nicht allein mit seinen Problemen zu sein – und auch andere um Rat fragen zu können. Jeder, der gern sein Leben mit Depression in Griff bekommen will, ist herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen.

Kontakt:	SEKIS
Telefon:	03301 68 96 945 oder einfach vorbeikommen
Treffpunkt:	jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 9.00 Uhr, SEKIS-Gruppenraum, Liebigstr. 4, Oranienburg

SHG 32. SEELENSTREIK

SHG 32 SEELENSTREIK, EXPERTEN IN EIGNER SACHE

Wir alle waren Patienten/innen der Psychosomatik, Station 32, der Oberhavelklinik Hennigsdorf als wir unsere Selbsthilfegruppe „SHG 32“ gründete. Nach ein paar Monaten haben wir dann noch Seelenstreik dazu gefügt, weil es am besten unseren Gemütszustand beschreibt.

Die Krankheitsbilder in unsere Selbsthilfegruppe sind sehr unterschiedlich, hier nur ein paar Beispiele: Tinnitus, Depression, Schlafstörungen, Hörsturz, Burn-Out, Rückenschmerzen Herzrasen, Panikattacken, Schmerzen generell, ...

In diesen Treffen führen wir hauptsächlich Gesprächsrunden durch. Die Themen werden von uns selbst bestimmt und durchgeführt denn, wir sind ja über die Jahre zu Experten in eigner Sache geworden. Ein bis drei Mal im Jahr holen wir uns Experten dazu, Ärzte, Rechtsanwälte (Sozialrecht) Sport oder Physiotherapeuten. Bei unseren Sportlichen Aktivitäten werden wir von der Villa Vitale Oranienburg unterstützt.

Aber die meisten Gesprächsrunden gestalten wir selbst. Im Abstand von ca. sechs Wochen findet ein Kunstabend statt. An dem gemalt wird oder mit Speckstein gearbeitet wird. Wir haben auch schon zusammen gekocht und dann geschlemmt.

Manchmal treffen wir uns aber auch außerhalb zum Picknick im Tierpark Germendorf oder in Kremmen im Theater. Auch den Schlosspark Oranienburg haben wir schon ein paarmal zum Jährlichen Picknick genutzt.

Es gilt bei uns ein wichtiger Grundsatz: jeder ist gleich wert, und so wird auch mal zusammen geweint oder zusammen gelacht.
DENN NUR GEMEINSAM GEHT ES RAUS AUS DER PSYCHOFALLE
Neue Mitglieder sind auch hinzugekommen, weil wir eine offene Gruppe sind. Wer zu uns kommen möchte, kann über die SEKIS MSV e.V. in Oranienburg Kontakt mit uns aufnehmen.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 689 69 45
Treffpunkt: mittwochs alle 14 Tage 17.00 - 19.00 Uhr,
Bürgerhaus Velten,
Hermann-Aurel-Str. 21, 16727Velten

SEELENFRIEDEN ZEHDENICK

Unsere Gruppe besteht seit 2003.
Wir sind eine gemischte Gruppe verschiedenen Alters und betroffen von Symptomen der Depression sowie Angsterkrankungen.
Bei unseren Treffen tauschen wir unsere Erfahrungen mit der Krankheit aus und sprechen auch über Probleme des Alltags sowie Aktuelles.
Auch Ausflüge in die Natur und Fachvorträge gehören dazu.
Das tut uns gut.
Die Gespräche bleiben in der Gruppe.
Jeder wird genommen wie er ist.
Unsere Gruppe ist für jeden offen.

Kontakt: SEKIS
Telefon: 03301 68 96 945 oder einfach vorbeikommen
Treffpunkt: alle 14 Tage dienstags 14.00 Uhr,
in der Volkssolidarität Sozialstation,
Klosterstraße 9, 16792 Zehdenick

WIR DEPRESSIONSGRUPPE

Unser Ziel: Der persönliche und anonyme Austausch, wie ein zufriedenes Leben erreicht werden kann.
„Ich, Björn, habe gemerkt, dass ich die sozialen Kontakte mit Gleichgesinnten brauche. Das macht es mir leichter, den Umgang mit meinen Themen zu bewältigen.“
Erfahrungsaustausch zu vielen Themen: Wie kann es funktionieren? Was kann ich lernen, das Leben ist ein „Tu-Programm“...
Lebensqualität lernen und leben.
Den Bekanntenkreis erweitern mit Gleichgesinnten. Freunde finden, Probleme teilen. Hobbys entdecken, gemeinsame Aktivitäten unternehmen und vieles mehr.
Wir sind eine Interessengemeinschaft.
Ich habe in „Gruppen“ meinen Weg gefunden. Ich wünsche mir, dass ich diesen Weg mit Euch hier in Velten fortsetzen kann.
Wir reden nicht über Politik und Religion.
Jeder ist willkommen.

Tag für Tag.
Weil es sich lohnt.

Bei Bedarf und nach Absprache auch mit Angehörigen, Familie, Freunden und Interessierten. Einzelgespräche sind möglich.
Wir sind alle betroffen.

Kontakt:	Björn
Telefon:	0174 833 02 31
E-Mail:	info@kab-velten.de (www.kab-velten.de)
Treffpunkt:	Mittwoch 14-tägig, 17.00 Uhr, Bürgerhaus, Hermann-Aurel-Zieger-Straße 21, Velten

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR MENSCHEN MIT SUCHTERKRANKUNGEN

AL - ANON (ANONYM) HENNIGSDORF

Unsere Al-Anon Familiengruppe ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Unsere Gruppe besteht seit November 1995. Wir sind anonym und empfehlen unser Zwölf-Schritte-Programm.
Alle Angehörigen und Freunde von Alkoholikern sind jederzeit herzlich willkommen. Das Meeting kann zu der angegebenen Zeit ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

Kontakt: Jana
Telefon: 0152 06 81 58 90
Treffpunkt: freitags 18.30 bis 20.30 Uhr, in der Pur GmbH, Fabrikstr. 10, 16761 Hennigsdorf

GESPRÄCHSKREIS FÜR ANGEHÖRIGE VON SUCHTKRANKEN MENSCHEN

„Eine Prinzessin trifft auf einen Frosch und da sie das Märchen vom Froschkönig kennt, denkt sie sich, dass der Frosch ein verwunschener Prinz sein muss. Sie nimmt den

Frosch und küsst ihn voller Hoffnung und Sehnsucht und wird selber zur Fröschin“
Die Märchensprache trifft es auf den Punkt. Angehörige leiden im Stillen.

Zitat aus dem Buch „Co-Abhängigkeit“ von Jens Flassbeck

Kontakt:	Ute Redepenning
Telefon:	0162 326 24 37
Treffpunkt:	mittwochs 18.00 Uhr, DRK Gruppenraum, Rathenaustr.17, 16761 Hennigsdorf

ANGEHÖRIGENGRUPPE „ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN IN DER FAMILIE”

Warum treffen wir uns?
Zum Reden und Austauschen. Um sich mitzuteilen, sich gegenseitig zu unterstützen und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Um mit Problemen des Alltags besser zurecht zu kommen.

Kontakt:	Frau Ensminger
E-Mail:	tankinger19@gmail.com oder über PuR
Telefon:	03302 20 37 05
Treffpunkt:	1 Mal donnerstags im Monat, 18.30 Uhr, PuR Nachbarschaftstreff, Dorfstr. 46, 16761 Hennigsdorf

NEW WAY – NO DRUGS GESPRÄCHSKREIS FÜR MENSCHEN MIT DROGENPROBLEMEN

Deutsches Rotes Kreuz

Seit 2015 gibt es die Gruppe „New way – No drugs“ des DRK KV MOHS e.V. für Abhängige in der Suchtberatungsstelle in Hennigsdorf. Die Unterstützung der Selbsthilfegruppe soll das Bestreben eines drogenfreien Lebens sein. Das soll durch die gegenseitige Hilfestellung erreicht werden.
Die Gruppe richtet sich an Süchtige und konsumierende Menschen von allen Drogen wie auch Alkohol, Geschlecht und Alter spielen hierbei keine Rolle.
In der Gruppe bist du nicht alleine, hier findest du ein offenes Ohr für Bedürfnisse, Sorgen und Alltagsprobleme. Bei uns wirst du zwar auch als Süchtiger, aber hauptsächlich als Mensch gesehen und nicht verurteilt.
Bei Bedarf für eine weiterführende Arbeit zur Problemlösung kann auf die Mitarbeiter*innen der DRK Drogenberatungsstelle hingewiesen werden. Die Drogenberatungsstelle hat die Möglichkeit, Menschen in eine Gruppe zu vermitteln oder weitere Lösungsansätze zu finden.
Die Gruppe wird durch einen ehemaligen Konsumenten angeleitet. Die Teilnahme an den Gruppengesprächen ist kostenfrei und eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich. Eines gilt es jedoch zu beachten; Ein cleanes bzw. trockenes Erscheinen wird nicht einfach nur erwartet, sondern vorausgesetzt. Nur so ist ein faires Miteinander möglich.

Kontakt:	Jousephine Redepenning über d. Beratungsstelle
Telefon:	03302 80 16 45
E-Mail:	new.way.no.drugs@gmail.com
Treffpunkt:	dienstags, 18.00 Uhr, Gruppenraum der DRK Drogenberatung, Rathenaustr. 17, Hennigsdorf

KAB KRANK ANONYM BEREIT – FÜR EIN CLEANES UND TROCKENES LEBEN

Es ist gemeinsam einfacher und funktioniert.
Wir berichten von unseren Erfahrungen, tauschen uns aus und lernen voneinander.
Es ist machbar! Je eher ich erkenne, mir Hilfe zu suchen, je früher kann ich meine Krankheiten zum Stillstand bringen. Ich lerne dort mit Ihnen zu leben und umzugehen.
Warum? Ich selbst bin der Schlüssel und die Gruppe auch Gemeinschaft genannt, gibt mir die Motivation die ich benötige und fängt mich auf. In vielen Lebenslagen, bei Schicksalsschlägen einfach bei allem.
Das kann ich mit Hilfe tun. Es funktioniert!

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist zwar ein niederschwelliges Angebot, zählt jedoch zu den erfolgreichsten Wegen in die stabile Abstinenz, eben ins alltäglichen Leben. Wir möchten die Möglichkeit bieten, in unserer freien Selbsthilfegruppe, einen regelmäßigen Erfahrungsaustausch zu führen.

In einer Kombination aus Monolog- und Dialoggruppe. Selbstverständlich Anonym.
Gruppenablauf Dauer ca. 2 Stunden

- Eine Runde Blitzlicht / Befindlichkeit.
- Freies Berichten oder Themenvorschläge.

Kontakt: Björn
Telefon: 0174 833 02 31
E-Mail: info@kab-velten.de (www.kab-velten.de)
Treffpunkt: samstags, 11.00 Uhr, Bürgerhaus Velten
Hermann-Aurel-Zieger-Straße 21, Velten

NEUANFANG ZEHDENICK

Die Stadt Zehdenick liegt zwischen Gransee und Templin.
Unsere Gruppe hat sich 2011 gegründet und existiert jetzt 12 Jahre.
12 Jahre haben wir uns auf die „Fahnen“ geschrieben „Betroffene helfen Betroffenen“ und für solche Leute die Hilfe brauchen und möchten. Dafür stehen unsere Türen stets offen.
Nirgendwo sonst als in einer SHG bringt eine Gemeinschaft dem Abhängigen so viel Verständnis entgegen und bestärkt ihn in seiner Abstinenz.
Mancher glaubt, er brauche kein Verständnis und keine Bestärkung, aber es heißt, dass er in Wirklichkeit ein wichtiges Bedürfnis der Menschen leugnet.
So haben wir uns die Aufgabe gestellt, MENSCHEN mit „Süchten“ oder ähnlichen Problemen zu helfen und in einer offenen Gruppe (Dialog) zu diskutieren, zu arbeiten und zu Lösungen zu bringen.
Dabei ist es unser Ziel, die persönlichen Situationen des einzelnen Gruppen Mitgliedes zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern.
Das Gespräch mit den Angehörigen, die sehr willkommen sind, ist sehr wichtig und selbstverständlich und die Betroffenen bleiben nach außen anonym.
Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.
In den Gesprächen werden alle Probleme angesprochen, die einer Lösung oder Klärung bedürfen.
Es herrscht eine offene und ehrliche Atmosphäre untereinander.
Die Gruppenzusammensetzung ist gemischt mit Frauen und Männern.
Um eine gute und stabile Arbeit zu leisten und um unsere oder einzelne Ziele zu erreichen, stellen wir jedes Jahr einen Arbeitsplan in Verbindung mit gemeinsamen Höhepunkten (so zum Beispiel: Treffen mit anderen SHG, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Ver-

anstaltungen, Bowlen etc.) auf.
Auch in der Öffentlichkeit sind wir präsent. So stellen wir unsere SHG und ihre Arbeitsweise in Kliniken oder anderen Krankenhäusern und Tageskliniken vor.
Das Interesse bei den Teilnehmern ist sehr hoch, denn hier erfahren sie „hautnah“ die Arbeit in einer Gruppe und können hier ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen teilen und viele Anregungen finden.
Die Gruppe wird von erfahrenen Gruppenmitgliedern geleitet.
Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.
Die Teilnahme an den Gruppengesprächen erfolgt „nüchtern“.
Wir sind stets bemüht und offen gegenüber neuen Mitgliedern, die bei uns sehr gern gesehen sind.

Kontakt:	Frank Renatus
Telefon:	0152 54 16 03 36 oder über SEKIS (03301 689 69 45)
Treffpunkt:	14-tägig, 17 Uhr, Kirchplatz 8, 16792 Zehdenick

NEUE HOFFNUNG

Die SHG „Neue Hoffnung“ wurde im Oktober 2020 in Oranienburg gegründet. Viele Menschen leiden unter Suchtproblemen und wünschen sich Hilfe bei der Bewältigung des Suchtproblems. Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Betroffene mit Suchtproblemen.
Auch Angehörige von Betroffenen sind in der SHG „Neue Hoffnung“ herzlich willkommen.

In einer Selbsthilfegruppe erhalten Sie wertvolle Tipps und Ratschläge zur Bewältigung der Sucht.
Wir unterstützen uns gegenseitig auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise und machen unterschiedliche Freizeitaktivitäten (z.B. Ausflüge, Grillen, Bowling)
Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt: Martin Meißner
Telefon: 0162 215 80 28
Treffpunkt: 14-tägig, donnerstags, 18.00 Uhr,
in den Räumen der EDEN- Ausstellung,
Struveweg 505,16515 Oranienburg/ Eden

T.A.B.U.

Trockene **A**lkoholiker **B**rauchen **U**nterstützung
Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an alle – unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Weltanschauung. Wir sind offen für Menschen, die in ihrem Umgang und Verhalten mit Alkohol für sich und andere ein Problem sehen. Unser Ziel ist es, dauerhaft den Willen und die Kraft zu haben, abstinent zu bleiben. Und das in einer Gruppe von Gleichgesinnten. Unter Wahrung der Schweigepflicht können alle über ihre Probleme, Sorgen, Erfahrungen oder Ängste sprechen. Wir versuchen, uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. „In der Selbsthilfegruppe werde ich meine Sorgen los. Und Sie hilft mir, trocken zu bleiben.“
„Ich bin nicht mehr allein mit meinen Problemen. Die Gruppe ist Teil meines Lebens geworden.“

Kontakt: Martin Meißner
Telefon: 0162 215 80 28
Treffpunkt: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr,
Caritas Suchtberatung,
Stralsunder Str. 20, Oranienburg

TRAUER

HOSPIZDIENST: TRAUERGRUPPE, TRAUERCAFÉ, IGELKINDER

Der Ambulante Hospizdienst Oberhavel e.V. bietet schwerkranken Menschen in der letzten Lebensphase und trauernden Menschen professionelle und ehrenamtliche Begleitung an. Unser multidisziplinärer Hospizdienst sorgt für eine unterstützende Beratung zur palliativen Versorgung. Schwerpunkt ist die psychosoziale Begleitung der schwerkranken Menschen und ihrer Angehörigen. Für unsere gesamte Tätigkeit stehen uns ca. 80 Ehrenamtliche zur Verfügung, die eine entsprechende Ausbildung absolviert haben.

Auch Zugehörige und Trauernde Menschen werden nicht allein gelassen.

In unterschiedlichen Trauerbegleitangeboten können Menschen mit und ohne bisherigen Kontakt zum Ambulanten Hospiz Entlastung und Unterstützung finden. Zu unseren Trauerangeboten gehören Trauergruppen, Trauereinzelberatungen und ein Trauercafé. Auch das Anbot einer Kindertrauergruppe in Kooperation mit dem Eltern-Kind-Treff steht zur Verfügung.

Im Hospizbüro erhält jeder Anfragende telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch Informationen sowie kompetente Beratung zum Thema Sterbe-und Trauerbegleitung.

Hinter all diesen Angeboten steht der Ambulante Hospizdienst Oberhavel e.V., der am 19.05.2005 von Bürgern aus Oberhavel gegründet wurde.
Im Café Lichtblick, das 2011 eröffnet wurde, begegnen sich Menschen, die versuchen, das Geschehene zu begreifen, sowie mit Gleichgesinnten und ausgebildeten Trauerbegleitern ins Gespräch zu kommen.
Wann könnten Sie in der Gruppe Unterstützung finden?
Vielleicht liegt der Tod Ihres Angehörigen oder Freundes erst kurze Zeit zurück, und möglicherweise lehnt sich alles in Ihnen gegen den Verlust auf. Sie können und wollen es noch gar nicht wahrhaben oder die lange Pflege, der Tod und die Beisetzung liegen hinter Ihnen. Sie dachten, das Schwerste hinter sich zu haben, und nun in der Stille verstehen Sie erst wirklich, was geschah. Sie stürzen in Verzweiflung und große Erschöpfung. Der Verlust liegt schon viele Wochen oder Monate hinter Ihnen, die ersten großen Schmerzen sind vorüber, aber immer wieder kommen die Wellen der Trauer, vielleicht der Wut und Verzweiflung, manchmal ganz plötzlich und unerwartet. Ist das normal? Für uns schon…
Oder ein Bekannter ist gestorben und Sie überlegen sich, wie Sie den Angehörigen helfen können.
Bitte vereinbaren sie einen persönlichen Termin zum Kennenlernen.

„Gruppe trauernder Angehöriger“

Kontakt:	Jacqueline Werk
Telefon:	03301 20 74 45
E-Mail:	info@hospiz-oberhavel.de (www.hospiz-oberhavel.de)
Treffpunkt:	jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 Uhr, Oberhavel Hospiz e.V., Bernauer Str 100, Haus B, 16515 Oranienburg

OBERHAVEL HOSPIZ e.V.
Ambulanter Hospizdienst
BERATUNG • BEGLEITUNG • TRAUER-CAFÉ

SELBSTHILFEGRUPPE TRAUERNDE KINDER

Seit April 2015 gibt es als Kooperationsprojekt zwischen dem Eltern-Kind-Treff Oranienburg und dem Ambulanten Hospiz Oberhavel eine Kindertrauergruppe.
Ihr Maskottchen ist ein Igel mit dem Namen Sam. Der Igel ist mit Bedacht gewählt, da ein Igel sich bei drohender Gefahr einrollt und seine Stacheln aufstellt. Er wirkt nach außen so stark, ist aber eigentlich sehr verletzlich.

In der Gruppe können sich trauernde Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren miteinander austauschen, untereinander Fragen stellen, sowie Spiele und Bewegungsangeboten in Anspruch nehmen. Sie können erleben, dass es anderen Kindern in ihrer Situation ähnlich geht.

Kinder trauern nicht nur anders, sondern haben es oft doppelt schwer. Mit der eigenen Trauer beschäftigt, versuchen sie die Trauer der Erwachsenen aufzufangen.

Die Igelgruppe besteht aus 5-8 Kindern.
Bitte vereinbaren sie einen persönlichen Termin zum Kennenlernen.

Kontakt:	Jacqueline Werk
Telefon:	03301 20 74 45
E-Mail:	info@hospiz-oberhavel.de (www.hospiz-oberhavel.de).
Treffpunkt:	1 Mal im Monat montags, 16.00 - 18.00 Uhr, Oberhavel Hospiz e.V., Bernauer Str 100, Haus B, 16515 Oranienburg

VERWAISTE ELTERN

Trauern und Leben nach dem Tod eines Kindes. Wenn ein Kind gestorben ist, beginnt für die Eltern, die Geschwister und die Großeltern eine schmerzliche Zeit. Statt mit der Familie den gewünschten Lebensweg zu gehen, müssen sie plötzlich vor einem Abgrund stehen bleiben. Und jeder muss für sich nach einem neuen Weg in der Familie nach einem neuen Platz suchen.
Schon viele Eltern haben nach dem Tod ihres Kindes in den Selbsthilfegruppen Hilfe und Unterstützung erfahren.

Kontakt: Frau Köhling
Telefon: 03322 20 97 16
Treffpunkt: jeden 4. Montag im Monat, 18.00 Uhr,
im SEKIS-Gruppenraum,
Liebigstr. 4, 16515 Oranienburg

WEITERE SELBSTHILFEGRUPPEN

GESPRÄCHSKREIS GEGEN EINSAMKEIT

Wir sind eine lockere Runde Ü55 und haben ein offenes Ohr für alles was das tägliche Leben betrifft. Unser Gesprächskreis existiert seit Dezember 2019 und möchte Menschen ansprechen, die aus ihrer Einsamkeit heraus wollen. Wir uns sehr über neue Mitstreiter*innen. Neben unseren Gesprächsrunden gehen wir auch gern in den Schlosspark oder ins Café.

Vielleicht haben wir auch Ihr Interesse geweckt und Sie schauen einfach mal bei uns vorbei. Gerade jetzt sind Treffen in unserem Gesprächskreis eine schöne Bereicherung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gern an die SEKIS.

Kontakt:	Frau Schreiber
Telefon:	0176 78 31 60 16
Treffpunkt:	jeden 2. u. 4. Mittwoch im Monat, 13.00 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstraße 4 in Oranienburg

GESPRÄCHS- UND STRICKKREIS

Unser Gesprächs- und Strickkreis besteht seit 2009. Wir sind Frauen, die gern stricken und die sich dabei über die Dinge des Lebens unterhalten. In gemütlicher Runde stricken wir bei einer Tasse Kaffee Söckchen und viele schöne Jäckchen, Kleidchen, Mützen und anderes für Neugeborene. Mit den Babysachen möchten wir unsere Wertschätzung gegenüber den jungen Familien zeigen und unseren Kleinsten unsere liebevolle Zuneigung entgegen bringen. Wir unterstützen damit das Netzwerk Gesunde Kinder Oberhavel. Von dort werden die Söckchen an die Mütter weitergegeben.
Haben wir Sie neugierig gemacht? Möchten Sie Ihre Handarbeiten für einen guten Zweck zur Verfügung stellen? Bei uns finden Sie eine Gruppe engagierter Frauen, die sich auf diese Treffen freuen und Sie gern herzlich willkommen heißen.

Kontakt:	SEKIS
Telefon:	03301 689 69 45
Treffpunkt:	jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat, 10.00 Uhr, im SEKIS-Gruppenraum, Liebigstraße 4 in Oranienburg

NOTIZEN

SEKIS

SELBSTHILFE-, KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE

Märkischer Sozialverein e.V.
Liebigstraße 4
16515 Oranienburg

03301. 689 69 45

Fax: 03301. 689 69 46
E-Mail: sekis@msvev.de

Alle Infos finden Sie unter www.msvev.de.

SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle

Märkischer Sozialverein e.V.
Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband