



Sachbericht 2025

für LOS

der...



Träger:



Kreisverband Märkisch-Oder-Havel- Spree e. V.

Mitglied in der **LAGS**
Mitglied in der **DAG SHG**

I. Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Unsere Einrichtung	
1.1. Besonderheiten der Kontaktstelle.....	2
1.2. Aktuelle Entwicklungen	2
1.3. Struktur	2
1.4. Leitbild.....	4
2. An Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger	5
3. Selbsthilfegruppen	
3.1. Selbsthilfegruppen, gegliedert nach Selbsthilfe-Thema	7
3.2. Neugründungen	7
3.3. Aufgelöste Gruppen	7
3.4. Informationsveranstaltungen zur Neugründung von Selbsthilfegruppen	7
3.5. Erfahrungsaustausche und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen.....	8
3.6. Sonstige Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen	8
3.7. Anfragen von Selbsthilfegruppen nach Unterstützung	8
3.8. Hilfe bei Neugründungen.....	9
4. Öffentlichkeitsarbeit	
4.1. Öffentlichkeitsveranstaltungen von der SHZ organisiert und durchgeführt.....	9
4.2. Teilnahme der Leiterin der SHZ an Öffentlichkeitsveranstaltungen	9
4.3. Vorstellung der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit.....	9
5. Kooperation und Netzwerke	
5.1. Gremienarbeit der Leiterin der SHZ.....	9
5.2. Anfragen von sozialen/medizinischen Fachkräften an die SHZ	10
6. Sicherung und Stärkung der Fachlichkeit	
6.1. Weiterbildung der Leitung.....	12
6.2. Qualitätsarbeit	12
7. Ausblick/Fazit, Rückschlüsse - Ziele für das kommende Jahr	12

II. Anlagenverzeichnis

	Anzahl der Blätter
Anlage 1 Anfragen Kunden 2025	1
Anlage 2 Presse 2025.....	4

1. Unsere Einrichtung

1.1. Besonderheiten der Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Zentrale (SHZ) Eisenhüttenstadt befindet sich in einem Wohnhaus. Mietern, die mit ihren Sorgen und Nöten unsere Einrichtung aufsuchten, die nicht im direkten Zusammenhang mit der Selbsthilfe stehen, wurde geholfen. Der Gedanke, Hilfe zur Selbsthilfe, stand und steht dabei immer im Vordergrund. Da das Wohngebäude in Eisenhüttenstadt ein alter Plattenbau ist, gibt es immer wieder böse „Überraschungen“ in Form von kleinen Havarien an den Wasserleitungen. Der „Vorteil“ dieser Havarien ist, dass die Räume ab und zu unfreiwillig renoviert werden müssen. Die Selbsthilfekontaktstelle Beeskow (SEKOB) befindet sich seit April 2024 in einem anderen denkmalgeschützten Haus. Den Gruppenraum teilt sie sich mit dem Helferinnenkreis und dem Seniorencafé des DRK.

1.2. Aktuelle Entwicklung

Die Selbsthilfe-Zentrale befindet sich ab dem 1.1.2020 in Trägerschaft des DRK, Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree e. V. Die Angehörigengruppen für pflegende Angehörige nach § 45 d SGB XI wurden weiter betreut.

1.3. Struktur

Räume	Beeskow 1 Gruppenraum	Eisenhüttenstadt 3 Gruppenräume	
Sprechzeiten			
Montag		10 – 11.30 Uhr	13 – 16 Uhr
Dienstag	10 – 17 Uhr		
Mittwoch			13 – 16 Uhr
Donnerstag		10 – 11.30 Uhr	13 – 17.30 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr (14 tägig)		
	<i>oder nach Vereinbarung!</i>		

Die Gruppentreffen finden unabhängig von den Sprechzeiten zu festgelegten Terminen statt.

Die Selbsthilfekontaktstelle Beeskow liegt im Zentrum der Stadt und ist gut zu Fuß und mit dem PKW zu erreichen. Es besteht ein behindertengerechter Zugang zum Gruppenraum.

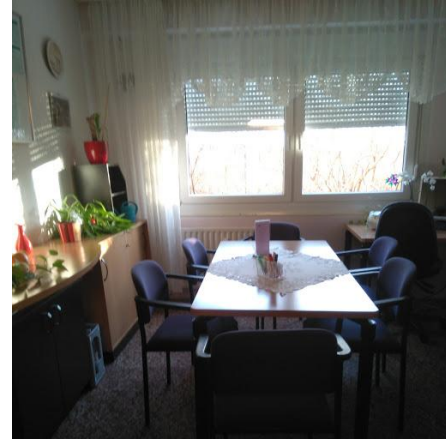
Die Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt befindet sich im Ortsteil Fürstenberg und ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und dem PKW gut zu erreichen. Der Zugang und die Räume sind behindertengerecht.

Die Gruppenräume laden zu Gruppengesprächen in gemütlicher Atmosphäre ein.

Die Räume in der SHZ sind so angelegt, dass sich verschiedene Gruppen gleichzeitig treffen können.



neuer Gruppenraum in Beeskow



Gruppenraum Eisenhüttenstadt



großer Gruppenraum in Eisenhüttenstadt

Gruppenraum in Eisenhüttenstadt



1.4. Leitbild

Die SHZ

Wir sind eine gemeinnützige, professionelle Beratungseinrichtung zur Förderung der Selbsthilfe und des ehrenamtlichen Engagements in Eisenhüttenstadt und Beeskow.

Die **Selbsthilfe-Zentrale** ist ein Ort der Kommunikation, des Austauschs und Begegnung für Menschen mit gesundheitlichen oder seelischen Problemen.

Zielsetzung

Wir wollen Menschen dazu motivieren, soziale Kontakte zu schließen, in denen sie durch ein Miteinander, durch Geben und Nehmen und durch Aktivitäten ihr körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden, im Sinne umfassender Gesundheit, steigern können.

Wir sind ein Anlaufpunkt für Bürger, die bei Krankheit, Problemen, Belastungen oder besonderen Lebenslagen ein offenes Ohr suchen. Vorrangig versuchen wir, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Die Vermittlung in Selbsthilfegruppen, aber auch zu anderen Einrichtungen und Angeboten des Sozial- und Gesundheitssystems stehen neben der Unterstützung der Gruppenarbeit und bei Gruppenneugründung im Vordergrund.

Kundenorientierung

Alle Tätigkeiten der Mitarbeiter der SHZ sind ausschließlich auf die Bedürfnisse und Wünsche der Nutzer der Selbsthilfekontaktstelle und der weiteren Interessengruppen (z. B. der Kostenträger) ausgerichtet. Wir streben danach, diese zufrieden zu stellen. Daher befragen wir diese auch regelmäßig zu ihrer Meinung und beteiligen sie bei der Entwicklung neuer Angebote.

Die Leitung der SHZ und die ehrenamtlichen Mitarbeiter - behandeln ihre Kunden stets mit Wertschätzung, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen und berücksichtigen dabei stets ihre individuellen Anliegen.

Ergänzung des professionellen Hilfesystems durch Selbsthilfe

Die SHZ strebt in ihrer Arbeit danach, die Kooperation zwischen den Akteuren der Selbsthilfe und den professionellen Berufsgruppen in der sozialen und gesundheitlichen Versorgung zu fördern, zu pflegen und weiterzuentwickeln. Darum stehen die Kontakte zu Krankenhäusern, Ärzten und Therapeuten an erster Stelle, analog zu kommunalen sozialen und gesundheitlichen Diensten und zu Akteuren der Gesundheitsförderung. Intelligente Vernetzung der Selbsthilfe mit anderen sozialen und gesundheitlichen Diensten und Einrichtungen ist unser Anliegen.

Die Vision

Werte für die Bürger schaffen, die bleiben - Verlässlichkeit der Leistungen und Angebote der SHZ. Den gesellschaftlichen Wandel mittragen und mitgestalten!

Auf Grund der flächenmäßigen Ausmaße, in dem die zu betreuenden Menschen wohnen und der schlechten verkehrstechnischen Anbindungen der Orte untereinander, wird die SHZ auch im Umland vor Ort durch gemeinsam mit den kommunalen Einrichtungen angebotene Sprechstunden vertreten sein.

Das Team

In der SHZ arbeiten EHRENAMTLER Hand in Hand mit der professionellen Leitung der Einrichtung. Der Umgang ist geprägt von Sachlichkeit, Respekt, regelmäßige und offene Informationen, intensives Feedback und Anerkennung guter Leistungen.

Qualität

Die SHZ arbeitet nach Qualitätsstandards und entwickelt die Qualität ihrer Arbeit kontinuierlich weiter.

2. An Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger

Leistungen für an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich mit einem Anliegen an die Selbsthilfekontaktstelle wandten und die (noch) nicht Mitglied einer Selbsthilfegruppe waren:

Information, Beratung und Vermittlung für an Selbsthilfe interessierte Bürger, nach Thematik	Informations- gespräche	Beratungen	Vermittlungen in SHG	Vermittlungen in sonstige Hilfsangebote	Unterstützung Neugründung
Chronische Erkrankungen und Behinderungen	24	7	34	12	2
Pflege	1		1	1	
Psychische Erkrankungen und psychosoziale Belastungen	25	2	26	11	
Süchte	11	2	12	6	
Essstörungen					
Soziale Themen	11	2	4	12	
Sonstige	6			6	
GESAMT	78	13	77	48	2

Informationsgespräche sind Selbsthilfe-Informationen der Selbsthilfekontaktstelle an Bürger - telefonisch, persönlich, schriftlich, per Mail.

Beratungen dienen zur Abklärung des Bedarfes der/des Betroffenen und zum Aufzeigen von Hilfsmöglichkeiten und deren Alternativen - telefonisch, persönlich, schriftlich, per Mail. Eine Beratung dauert i. d. R. länger als ein Informationsgespräch (mind. 30 Min.).

Vermittlungen in SHG: Vermittlung eines/r Bürger/in in eine Selbsthilfegruppe.

Vermittlungen in sonstige Hilfsangebote: Vermittlung eines/r Bürger/in in eine Beratungsstelle, einen sozialen/psychosozialen Dienst, ein Amt/eine Behörde oder in sonstige professionelle Hilfe.

Thematik: Die Informationsgespräche, Beratungen und Vermittlungen wurden dem jeweiligen nachgefragten Themenbereich (in Grobgliederung) zugeordnet, so dass die Verteilung der Interessen und Bedarfe bei den Bürgern deutlich wird.

Die gesamte Tabelle der Erfassung der Kundenanfragen befindet sich in Anlage 1.

In beide Kontaktstellen kamen auch Menschen:

- die Probleme hatten, aber nicht an der Selbsthilfe interessiert waren
- die für das Funktionieren der Einrichtung (wie Hausverwaltung) wichtig waren

Beeskow	2
Eisenhüttenstadt	9
Gesamt	11

Diesen Menschen wurde bestmöglich geholfen, in bestimmten Fällen halfen sie uns.

Teilweise kann ihnen gleich geholfen werden oder sie werden an andere Stellen weitervermittelt.

Viele haben einfach nur Redebedarf und sprechen sich Ihre Sorgen von der Seele; für eine Selbsthilfegruppe haben sie aber kein Interesse.

	Info / Auskunft (unter 10 min)	Ganzheitliche Beratung	Beratung in Notlagen	Vermittlung in andere Hilfsangebote	Anzahl gesamt
Persönlich	144	31			175
Telefonisch	641	13			654
Schriftlich					
Schriftlich postalisch					
Hausbesuch		2			2
Klientenbegleitung zu anderen Hilfsangeboten	1		1		2
Anzahl gesamt	786	46	1		833

	Eisenhüttenstadt		Beeskow		Gesamt	
Inhaltliche Schwerpunkte	Aktivität	Teilnehmer	Aktivität	Teilnehmer	Aktivität	Teilnehmer
offene Veranstaltungen in der Einrichtung	3	43	2	19	5	62
Gruppentreffen	200	1.155	144	758	344	1.913
offene Veranstaltungen außerhalb der Einrichtung	4	50			4	50
Freizeitaktivitäten						
Ausflüge						
Sonstiges		256		15	0	271
gesamt	207	1.504	146	792	353	2.296

Inhaltliche Schwerpunkte	SHZ	SEKOB	Gesamt
Sozialberatung	28	5	33
Pflegeberatung	2		2
Vorsorgevollmachten	1		1
Patientenverfügungen	1	1	2
Schuldnerberatung			
Obdachlosigkeit		1	
Wohnungssuche	2		3
Sonstiges	5		
gesamt	39	7	46

3. Selbsthilfegruppen

3.1. Selbsthilfegruppen, gegliedert nach Selbsthilfe-Thema

Selbsthilfegruppen (SHG)	Beeskow	Ehst
Gesamtzahl der SHG im Einzugsbereich der Selbsthilfekontaktstelle (SHK)	12	20
davon durch die SHK unterstützte SHG	11	18

Verteilung der Selbsthilfe-Themen bei den von der SHK unterstützten SHG	Beeskow	Ehst
Chronische Erkrankungen	5	7
Behinderungen	1	3
Psychische Erkrankungen und Probleme	2	4
Lebensprobleme/Lebenskrisen		
Süchte	1	1
Beziehungen/Partnerschaft	1	3
Ehe/Familie		
Erziehung		
Frauen/Männer		
Kindheit/Jugend		
Persönliche Weiterentwicklung		
Alter/Senioren/Witwe/r		
Arbeitslosigkeit		
Ausländer		
Sonstiges	1	
GESAMT	11	18

Da die Mitglieder der SHG die Einrichtungen schon lange kennen, wenden sie sich auch mit ihren Problemen und Nöten an uns. So waren von den 502 Anfragen der SHG-Mitglieder 33 Beratungsgespräche.

3.2. Neugründungen

--

3.3. Aufgelöste Gruppen

--

3.4. Informationsveranstaltungen zur Neugründung von Selbsthilfegruppen

Datum	Thema	Zielgruppe	Teilnehmer

3.5. Erfahrungsaustausche und Fortbildungen von Selbsthilfegruppen

Datum	Thema	Teilnehmer
28.11.2025	Erfahrungsaustausch aller Gruppen - Ehst	34
1.12.2025	Erfahrungsaustausch aller Gruppen - Beeskow	15

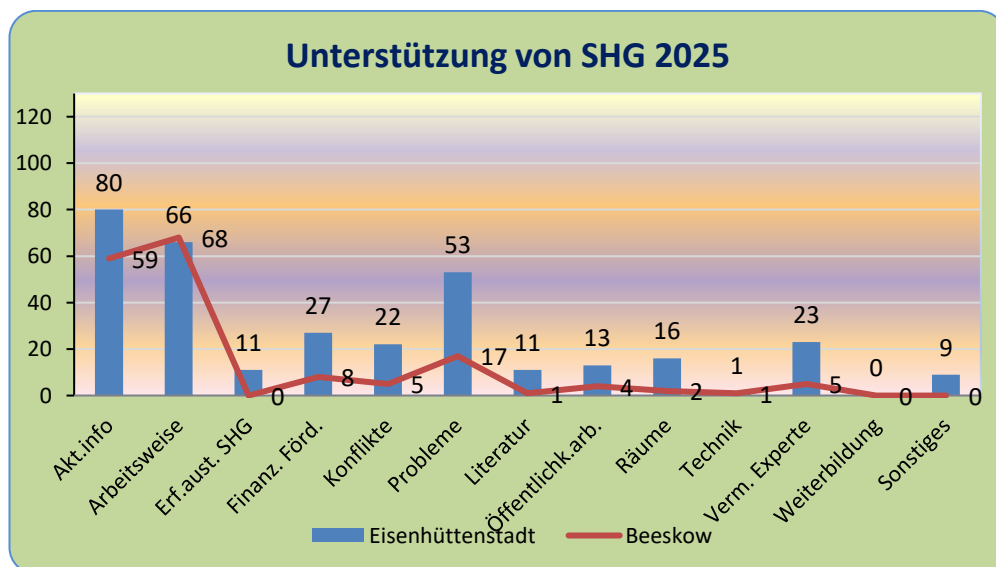
	SHZ	SEKOB	Gesamt
Gruppentreffen	200	144	344
Teilnehmer	1.155	758	1.913

3.6. Sonstige Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen

Datum	Thema	Teilnehmer

3.7. Anfragen von Selbsthilfegruppen nach Unterstützung

Themen der Unterstützung	Beeskow	Ehst	Gesamt
Aktuelle Informationen	59	80	139
Arbeitsweise	68	66	134
Erfahrungsaustausch SHG		11	11
Finanzielle Förderung	8	27	35
Konflikte	5	22	27
Probleme	17	53	70
Literatur	1	11	12
Öffentlichkeitsarbeit	4	13	17
Räume	2	16	18
Technik	1	1	2
Vermittlung von Experten	5	23	28
Weiterbildung			
Sonstiges		9	9
GESAMT	170	332	502



3.8. Hilfe bei Neugründungen

	Beeskow	Ehst	Gesamt
Unterstützung in der Startphase		1	1

4. Öffentlichkeitsarbeit

Plakate und Pläne sowohl für die Mitglieder der SHG als auch für die Öffentlichkeit werden monatlich erstellt. In der Tagespresse erscheinen wöchentlich die Gruppentreffen. Anlage 2

4.1. Öffentlichkeitsveranstaltungen von der SHZ organisiert und durchgeführt

Datum	Veranstaltung	Ort	Teilnehmer
14.5.2025	Schwerbehindertenausweis Frau Arnold - KH	Beeskow	6
16.9.2025	Bewusst Grenzen setzen! Nein sagen! Marlies Waldow	Beeskow	5
16.9.2025	Bewusst Grenzen setzen! Nein sagen! Marlies Waldow	SHZ	4

4.2. Teilnahme der Leiterin der SHZ an Öffentlichkeitsveranstaltungen

Datum	Veranstaltung	Ort
13.9.2025	Familienfest	Beeskow
15.10.2025	Tag der seelischen Gesundheit	Ehst

4.3. Vorstellung der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit

Datum	Veranstaltung	Ort
25.7.2025	Was leistet die Selbsthilfe?	Krankenhaus Psychiatrie Ehst
11.11.2025	Aktionstag Schmerzen	Krankenhaus Ehst

5. Kooperation und Netzwerkarbeit

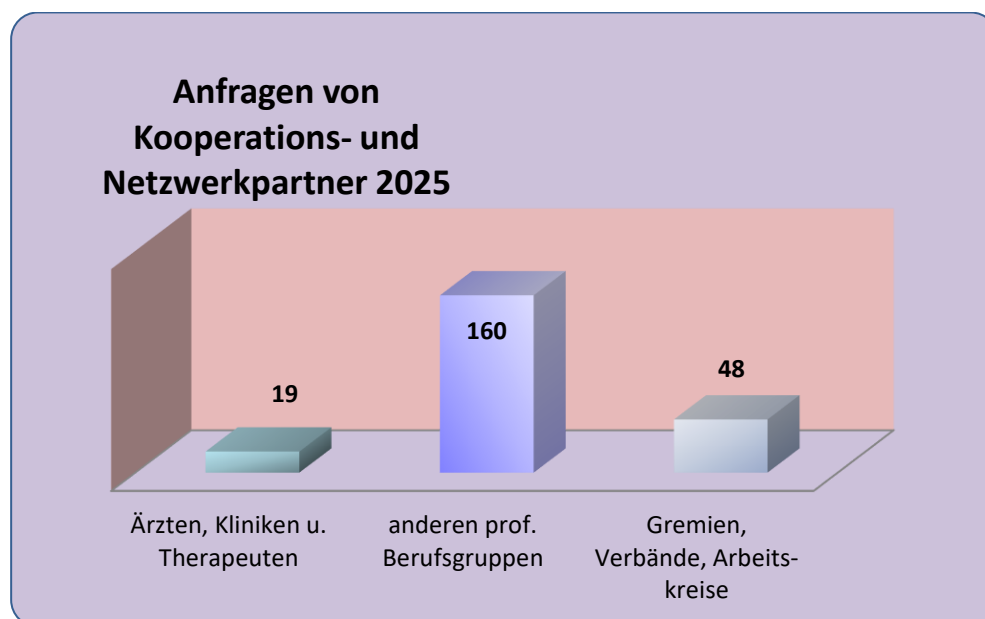
5.1. Gremienarbeit der Leiterin der SHZ

Datum	Art des Gremiums bzw. der Veranstaltung
15.1.2025	Austausch SHK des LOS mit LOS - Beeskow
5.3.2025	Pflegenetzwerk
13.3.2025	Pflegestammtisch
9.4.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
10.5.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
2. – 4.6.2025	DAG SHG – Tagung Aachen
11.6.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
10.7.2025	Fachtag Demenz
21.7.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
8.9.2025	AK SHK LOS + MOL + FFO - Fürstenwalde
8.9.2025	Supervision - Fürstenwalde

10.9.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
12.9.2025	LAGS Revision - Cottbus
15.9.2025	PSAG - Beeskow
17.9.2025	AK „Obdachlosigkeit“ - Eisenhüttenstadt
24.9.2025	LAGS – Fachtreffen - Potsdam
6.10.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
5.11.2025	AK „Tag der seelischen Gesundheit“ – Eisenhüttenstadt
24.11.202	AK SHK LOS + MOL + FFO - Eisenhüttenstadt
24.11.2025	Supervision - Eisenhüttenstadt
26.11.2025	LAGS – Fachtreffen + MV - Potsdam

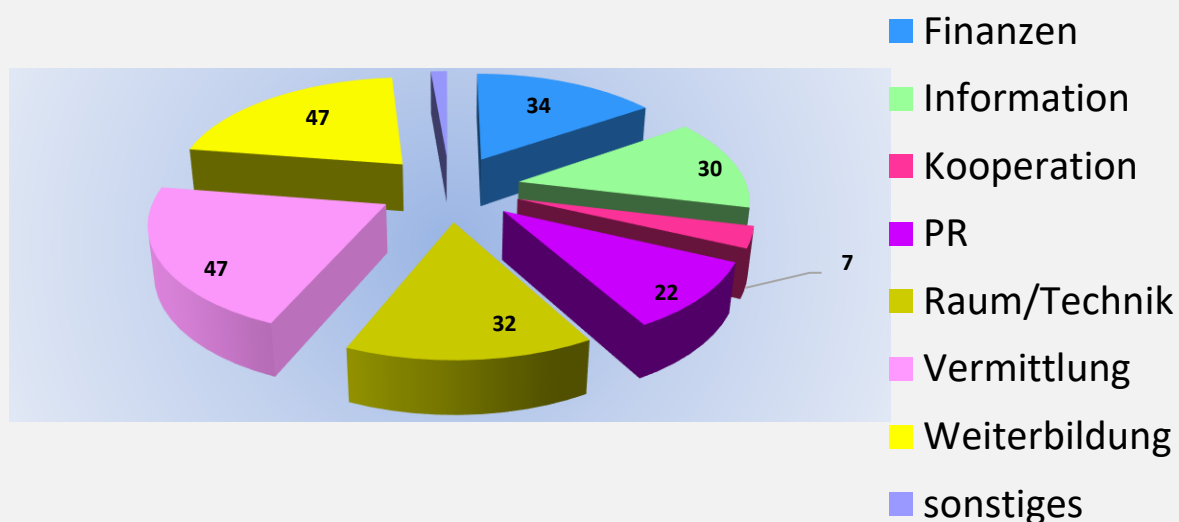
5.2. Anfragen von sozialen/medizinischen Fachkräften an die SHZ

Anfragen von Fachkräften	Beeskow	Ehst	Gesamt
Ärzte, Kliniken und Therapeuten	3	16	19
Sonstige Fachkräfte	47	113	160
Gremien, Verbände, Arbeitskreise	17	31	48
Gesamt	67	160	227



Themen der Anfragen von Fachkräften	Beeskow	Ehst	Gesamt
Finanzen	11	23	34
Information	11	19	30
Kooperation	3	4	7
PR	4	18	22
Raum	5	27	32
Technik	20	27	47
Vermittlung	12	35	47
Weiterbildung	1	2	3
Sonstiges		5	5
Gesamt	67	160	227

Themen der Anfragen 2025



6. Sicherung und Stärkung der Fachlichkeit

6.1. Weiterbildung der Leitung

Datum	Thema	Umfang
24.2.2025	Web - Änderungen in der Pflegeversicherung	2 h
5.3.2025	Web – Demenz-Dialog	3 h
10.3.2025	Web - Wohngemeinschaften	2 h
27.3.2025	Web – Long Covid	3 h
16.7.2025	Web – Long Covid	3 h
10.5.2025	Herztrifft Hirn - Cottbus	1 Tag
2. – 4.6.2025	DAG SHG-Tagung – Aachen	3 Tage
29.10.2025	Web – NAKOS Pflege	3 h
3.11.2025	Web – Long Covid	3 h
10.12.2025	Web – Schulung Anträge SHK	2 h
11.12.2025	WEB – NAKOS – Pflege	3 h

6.2. Qualitätsarbeit

Der geschaffene Qualitätsstandards wurde eingehalten. Die Anpassung des Qualitätshandbuches an die neuen Bedingungen wurde weitergeführt.

7. Ausblick/Fazit, Rückschlüsse - Ziele für das kommende Jahr

Die **Gruppen** trafen sich in den Räumen der SHZ. Zu bestimmten Anlässen fanden die Treffen auswärts statt. Die Anzahl der Gruppenmitglieder schrumpft weiter. Dabei ist die Überalterung nur ein Grund. Aber die, die sich treffen, sind zufrieden, dass eine Anlaufstelle einen Ort haben, an dem sie über alles sprechen können.

Der Zuwachs zu den Gruppen mit psychischen Erkrankungen ist auch nur mäßig, zumal viele von den Neuen nur ein oder zweimal kommen und dann wieder wegbleiben. Das trifft auch für die Suchtgruppen zu.

Die regelmäßige Vorstellung der SHZ und deren Gruppen in der Psychiatrie bringt auch nicht den gewünschten Erfolg. Viele hören das erste Mal von der Selbsthilfe und sind skeptisch.

Die Vortragsform „Webinar“ ist auch weiterhin sowohl von den Anbietern von Themen als auch von den Mitgliedern der SHG beliebt. Ansonsten tun sich die SHG schwer, Vorträge zu speziellen Themen anzunehmen.

Die durch den Vermieter geplante weitere Instandsetzung der gesamten Wasserleitungen im Haus, wurde immer noch nicht begonnen. Das hat zur Folge, dass es immer wieder zu Wasserschäden in den Räumen der SHZ kommt. Das erschwert die Arbeit der Gruppen.

Die Gruppen haben die beeskower Kontaktstelle angenommen und nutzen sie regelmäßig.

Auswertung der Ziele 2025:

- Es wurden **Vorträge** geplant und 2 durchgeführt. Das Interesse war an beiden Standorten sehr gering, so dass weitere der Referentin gekanzelt wurden.
- der „**Tag der seelischen Gesundheit**“ in Eisenhüttenstadt wurde durch den AK geplant, die SHZ war aktiv bei der Vorbereitung und Durchführung dabei.

Der **LAGS-Tourbusses** war an diesem Tag vor Ort. Leider zeigte sich das Wetter von der schlechtesten Seite. Die Interessenten des Tages kamen lieber in die Räume zu den anderen Anbietern als sich am Tourbus zu informieren.

In Beeskow war keine zentrale Veranstaltung vorgesehen. Wir hatten einen Vortrag organisiert, der leider kurzfristig wegen der Erkrankung der Referentin ausfallen musste.

Es war eine gelungene Veranstaltung. Viele Eisenhüttenstädter kam um sich zu informieren. Die Aussteller unter sich konnten weitere Kontakte knüpfen.

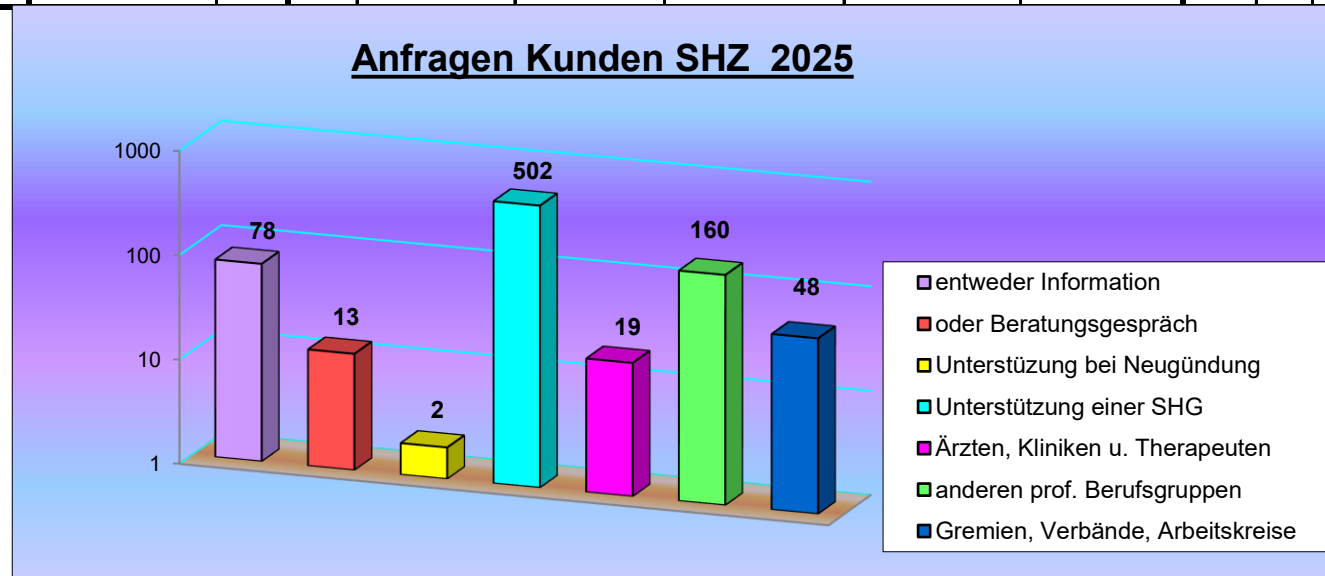
- Der **Brandenburgischen Selbsthilfe-Tag** an der F60 ist auf 2026 verschoben worden. Leider kollidiert der Termin 2026 mit dem jährlich stattfindenden Familienfest in Beeskow.
- Die **Gesprächsrunde** mit einer Alzheimer-Referentin in Eisenhüttenstadt und in Beeskow konnte aus Termingründen nicht stattfinden; wird in 2026 nachgeholt.

- Für **2026** sind geplant:
- einzelne Vorträge über das Jahr verteilt
 - die Teilnahme am „Tag der seelischen Gesundheit“ an beiden Standorten; sowie Mitarbeit in der Vorbereitung
 - die Teilnahme am Brandenburgischen Selbsthilfe-Tag
 - je eine Gesprächsrunde mit einer Alzheimer-Referentin in Eisenhüttenstadt und in Beeskow

Anfragen von Kunden 2025

	Hilfeinteressierte Bürger						Neugründung	SHG	Kooperationspartner	Netzwerk											
	Anfrage			Empfohlen																	
	nicht Hilfe-bezogene Anfragen	entweder Information	oder Beratungsgespräch	Hilfe - Bereich	Beratungsthemen	In SHG empfohlen	In andere Einrichtung empfohlen	Unterstützung bei Neugündung	SH - Bereich	Unterstützung einer SHG	Thema d. Unterstützung der SHG	Ärzten, Kliniken u. Therapeuten	anderen prof. Berufsgruppen	Gremien, Verbände, Arbeitskreise	Thema der Unterstützung	Pers.	Tel.	schriftlich per EMail	schriftlich per Post	Hausbesuche	Klientenbegleitung
	11	78	13			77	48	2		502		19	160	48		176	653	0	0	2	2
Beeskow	2	25	1			18	17	0		170		3	47	17		33	232	0	0	0	0
Eisenhüttenstadt	9	53	12			59	31	2		332		16	113	31		143	421	0	0	2	2

Summe 91 125
 Differenz doppelt empfohlen 34



Märkische Oder Zeitung vom 7.1.2025

Selbsthilfe-Gruppen treffen sich

Eisenhüttenstadt. Die Selbsthilfe-Zentrale (Kastanienhof 3) wird in dieser Woche erneut eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen anbieten.

Heute finden um 14 Uhr Treffen der Selbsthilfegruppe für Depressionen/Angst und um 18:30 Uhr der Gruppe für Asperger/Autismus statt. Letztere trifft sich aber nicht im Kastanienhof 3, sondern im evangelischen Gemeindezentrum an der Robert-Koch-Straße.

Am Dienstag treffen sich um 13:30 Uhr die Selbsthilfegruppen für Schlaganfall-Patienten und Angehörige sowie die Grup-

pe „Herz-Schritt-Macher“. Um 19 Uhr findet ein Treffen der Anonymen Alkoholiker statt.

Am 9. April um 14 Uhr wird die Selbsthilfegruppe für Brustkrebs-Betroffene zusammenkommen.

Einen Tag später, am 10. April, um 14 Uhr sind die PIA-Gruppe und die Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit geplant.

Für weitere Informationen zu Treffen der „Zuckermäuse - Diabetes Typ 1 Kids“ gibt es telefonisch unter der Nummer 0162 2385062 Auskunft. Zusätzliche Informationen sind unter Tel. 03364 734266 in der Selbsthilfe-Zentrale erhältlich.

Märkische Oder Zeitung vom 1.2.2025

Unterstützung und Austausch für Betroffene

Eisenhüttenstadt. Die Selbsthilfe-Zentrale in Eisenhüttenstadt im Kastanienhof 3 ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung und Austausch in einer Vielzahl von Lebenssituationen suchen. Träger der Einrichtung ist der Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree.

In der ersten Februarwoche hat die Selbsthilfe-Zentrale folgende Angebote: Am 3. Februar, 16:30 Uhr, trifft sich die Selbsthilfegruppe (SHG) für Menschen mit chronischen Schmerzen. Sie bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich über Erfahrungen auszutauschen.



Eine Selbsthilfegruppe kann Teil einer Therapie sein, um die Folgen von Krankheiten zu verarbeiten.
Foto: Felix Kästle/dpa

Die Anonymen Alkoholiker kommen am 4. Februar, 19 Uhr, zusammen. Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum für Menschen, die mit Alkoholabhängigkeit kämpfen und Unterstützung in ihrer Genesung suchen.

Am 5. Februar, 15 Uhr, trifft sich die SHG für Parkinson-Betroffene, gefolgt von der SHG für psychisch Kranke um 14 Uhr. Und einen Tag darauf findet um 14 Uhr das Treffen der SHG für Seelische Gesundheit statt. Termine für die „Zuckermäuse“, eine Gruppe für Kinder mit Diabetes Typ 1, können telefonisch unter 0162 2385062 erfragt werden. red

vom 18.2.2025

Selbsthilfe-Zentrale bietet vielfältige Unterstützungsangebote

Eisenhüttenstadt. Die Selbsthilfe-Zentrale, Kastanienhof 3, in Eisenhüttenstadt unter der Trägerschaft des Kreisverbands Märkisch-Oder-Havel-Spree lädt in dieser Woche zu verschiedenen Selbsthilfegruppen ein.

Heute (Dienstag) treffen sich um 19 Uhr die Anonymen Alkoholiker. Am 19. Februar finden um 14 Uhr gleich zwei Treffen statt: die Gruppe der pflegenden Angehörigen sowie die Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke. Am 20. Februar um 14 Uhr kommen Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Seelische Gesundheit zusammen.



Wer viel Druck auf der Arbeit hat, der wird auch schneller seelisch krank.
Foto: Bernd Diekjobst/dpa

Die aktuellen Sprechzeiten der Selbsthilfe-Zentrale sind wie folgt: montags von 10 Uhr bis 11:30 Uhr und von 13 Uhr bis 16 Uhr, mittwochs von 13 Uhr bis 16 Uhr sowie donnerstags von 10 Uhr bis 11:30 Uhr und von 13 Uhr bis 17:30 Uhr. Termine sind auch nach Vereinbarung möglich.

Interessierte an den unterschiedlichen Angeboten können die Selbsthilfe-Zentrale telefonisch unter 03364 734266 erreichen. Weitere Informationen gibt es per E-Mail an shz@drk-mohs.de oder auf der Website www.drk-mohs.de. red

Märkische Oder-Zeitung vom 6.5.2025

Unterstützung und Halt

Eisenhüttenstadt. In der Planstadt hat die Selbsthilfe-Zentrale in dieser Woche wieder ein breites Angebot an Selbsthilfegruppen (SHG), die Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen unterstützen und ihnen Halt bieten.

Heute treffen sich um 19 Uhr die Anonymen Alkoholiker. Am Mittwoch (7.5.) steht um 15 Uhr die SHG Parkinson auf dem Programm, gefolgt von der SHG Seelische Gesundheit am Donnerstag (8.5.) um 14 Uhr.

Für Kinder mit Diabetes Typ 1 gibt es die Gruppe „Zuckermäuse“, deren Treffpunkt und Zeit te-

lefonisch unter 0162 2385062 erfragt werden können.

Die Selbsthilfe-Zentrale in Eisenhüttenstadt befindet sich im Kastanienhof 3 und ist unter der Telefonnummer 0 33 64 73 42 66 sowie per E-Mail unter shz@drk-mohs.de erreichbar. Weitere Informationen sind auch auf der Website www.drk-mohs.de verfügbar. Die Selbsthilfe-Zentrale wird vom DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree getragen und bietet damit eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, die Unterstützung und Austausch in Selbsthilfegruppen suchen.

red

Märkische Oder Zeitung vom 7.10.2025	vom 7.11.205
<p data-bbox="220 302 512 470">Austausch in schwierigen Lebenslagen</p> <p data-bbox="220 495 523 651">Unterstützung Hilfe zur Selbsthilfe bieten verschiedene Gruppen. In den nächsten Tagen stehen wieder Treffen an.</p> <p data-bbox="220 678 544 1218">Eisenhüttenstadt. Die Selbsthilfe-Zentrale am Kastanienhof 3 ist eine wichtige Institution für Menschen aus Eisenhüttenstadt und Umgebung, die Unterstützung und Austausch suchen. Unter dem Dach des DRK-Kreisverbandes Märkisch-Oder-Havel-Spree werden dort zahlreiche Selbsthilfegruppen (SHG) organisiert, die sich regelmäßig treffen und Menschen mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen zusammenbringen. Das Spektrum reicht von Gruppen, die sich mit seelischen Belastungen wie Depressionen und Angst beschäftigen, über die Anonymen Alkoholiker bis hin zu Treffen für Menschen mit chronischen Schmerzen oder für Angehörige und Betroffene aus dem Autismus-Spektrum.</p> <p data-bbox="220 1220 544 1415">Heute treffen sich um 19 Uhr die Anonymen Alkoholiker, um gemeinsam Wege für ein Leben ohne Alkohol zu finden. Die SHG Mamma, eine Gruppe für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung, lädt am Mittwoch, 14 Uhr, in die Stadtbibliothek ein.</p> <p data-bbox="220 1417 544 1809">Der Donnerstag steht ganz im Zeichen der seelischen Gesundheit: Um 14 Uhr finden sowohl das Treffen der SHG Seelische Gesundheit als auch der PIA-Gruppe statt. Für Menschen mit chronischen Schmerzen gibt es am Montag, 13. Oktober, um 16 Uhr eine Gesprächsgruppe. Ebenfalls am 13. Oktober kommen um 18.30 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum Menschen mit Asperger-Syndrom oder Autismus zusammen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. <i>red.</i></p>	<p data-bbox="874 302 1118 409">Hilfe zur Selbsthilfe</p> <p data-bbox="874 436 1177 533">Service Im Kastanienhof gibt es ein Angebot vieler Selbsthilfegruppen.</p> <p data-bbox="874 557 1203 1173">Eisenhüttenstadt. Nächste Woche bietet die Selbsthilfe-Zentrale im Kastanienhof wieder ein vielfältiges Programm an. Am Montag, 16 Uhr, treffen sich Menschen mit chronischen Schmerzen, während um 18.30 Uhr das Treffen der Selbsthilfegruppe für Asperger und Autismus im Gemeindezentrum stattfindet. Der Dienstag sieht wie folgt aus: Ab 13.30 Uhr kommen Schlaganfall-Patienten und auch die Herzschrittmacher-Gruppe zusammen. Um 14 Uhr widmet sich eine Gruppe der seelischen Gesundheit, ab 19 Uhr treffen sich die Anonymen Alkoholiker. Am Mittwoch, 14 Uhr, finden Treffen der Gruppe für psychisch Kranke sowie der Brustkrebs-Selbsthilfegruppe statt. Den Abschluss bilden am Donnerstag, 14 Uhr, die PIA-Gruppe sowie ein Treffen der Gruppe für seelische Gesundheit. <i>red</i></p>