

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen



Sozialmedizinischer
Dienst für Erwachsene

Selbsthilfe- und
Gesundheitsförderung



Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord

Gruppen und Beratung



Herausgeber

Gesundheitsamt Bremen
Abteilung Sozialmedizinischer Dienst für
Erwachsene

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Str. 60-70
28203 Bremen
www.gesundheitsamt.bremen.de
Tel.: 0421 – 361 15 141

Redaktion

Julia Werner

Carmen Vogel
Carmen.Vogel@Gesundheitsamt.Bremen.de

Bearbeitung

Julia Werner
Carmen Vogel
Harald Freytag

2. überarbeitete Auflage 1.000
Erscheinungsdatum: 03/2011
Geplante Überarbeitung: 02/2013

Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord Gruppen und Beratung

Diese Broschüre, die sich an Sie als Ärztin oder Arzt, Psychotherapeutin oder Psychotherapeut sowie Beraterin oder Berater in einer Versorgungs- oder Beratungseinrichtung für Menschen mit gesundheitlichen Problemen in Bremen-Nord richtet, wurde 2008 erarbeitet und, weil sie so großen Anklang fand, komplett überarbeitet und im März 2011 neu aufgelegt.

Wenn Sie über Ihr Diagnose-, Beratungs-, und/oder Therapieangebot hinaus den Besuch einer Selbsthilfegruppe empfehlen möchten, finden Sie in dieser Broschüre Informationen zu den derzeit bestehenden Selbsthilfegruppen in Bremen Nord zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme.

Die Kurzbeschreibungen der Selbsthilfegruppen sind nach den Themenschwerpunkten chronische/somatische Erkrankungen, stoffgebundene und nicht stoffgebundene Abhängigkeit, psychische Erkrankungen und psychosoziale Probleme, Behinderungen, Kinder-, Mütter- und Elterngruppen sowie Pflegen und Sterben geordnet.

Ferner sind Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen aufgeführt, die im Rahmen ihrer spezifischen Arbeit mit den Betroffenen gemeinsam Selbsthilfeangebote entwickeln, bei Gruppengründungen unterstützen und - wenn nötig - im weiteren Verlauf beratend oder bei Bedarf auch anleitend zur Seite stehen.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen als eine unterstützende Handreichung in Ihrer Tätigkeit von Nutzen ist.

Julia Werner

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung



| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 3 |
| Inhaltsverzeichnis | 5 |
| Einleitung | 7 |
| Selbsthilfegruppen | 9 |
| Chronische/somatische Erkrankungen | 10 |
| Stoffgebundene und nicht stoffgebundene Abhängigkeit | 30 |
| Psychische Erkrankungen und psychosoziale Probleme | 42 |
| Behinderungen | 43 |
| Kinder-, Mütter- und Elterngruppen | 44 |
| Pflegen und Sterben | 45 |
| Organisationen mit Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen | 49 |
| Übersicht | 62 |
| Schlagwörter | 65 |



In Bremen-Nord wie auch bundesweit nehmen immer mehr Menschen professionelle medizinisch-therapeutische Hilfen in Anspruch. Darüber hinaus suchen Menschen auch nach weiteren Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Erkrankung, Behinderung oder ihres psychosozialen Problems. Dafür besteht ein Netz von Selbsthilfegruppen, das die professionelle Unterstützung vor Aufnahme, begleitend oder nach Abschluss einer stationären oder ambulanten Behandlung ergänzt. Der vermehrte Wunsch nach Austausch mit anderen Betroffenen hat auch in Bremen-Nord dazu geführt, dass viele Selbsthilfegruppen entstanden sind, die sowohl Menschen mit gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen, als auch deren Angehörigen Rat und Unterstützung geben.

Im Rahmen der nun zweijährlich stattfindenden Selbsthilfetage in Bremen-Nord stellen sich viele dieser Gruppen mit ihren Angeboten der Öffentlichkeit vor.

Anhand der Kurzbeschreibung in dieser Veröffentlichung erhalten Sie einen ersten Überblick über die Themen und Angebote der dargestellten Selbsthilfegruppen.

In Bremen-Nord finden Sie nicht zu allen gesundheitlichen Themen Selbsthilfegruppen. Welche Angebote es in Bremen-Stadt oder überregional gibt, können Sie bei uns telefonisch erfragen.

Wir haben die Daten der Gruppen nach bestem Wissen recherchiert und nach einer Abstimmung mit den Gruppenvertreterinnen und Gruppenvertretern veröffentlicht. Sollten dennoch einzelne Darstellungen fehlerhaft oder unvollständig sein, bitten wir Sie um einen entsprechenden Hinweis, um die Angaben in einer folgenden Auflage korrigieren zu können. Aktuelle Veränderungen finden Sie in der Internetfassung der Broschüre auf der Internetseite des Gesundheitsamtes Bremen www.gesundheitamt.bremen.de unter Veröffentlichungen.

Carmen Vogel
Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung



Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selbst oder als Angehörige - betroffen sind. (Definition der Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.)

Eine Selbsthilfegruppe bietet Hilfestellungen für die Alltagsbewältigung und gibt emotionale Unterstützung. Erfahrungswissen über Krankheiten oder besondere Lebensprobleme wird aus der Sicht von Betroffenen weitergetragen.

In Gruppentreffen wird die Isolation des Einzelnen aufgehoben und dadurch das Selbstvertrauen gestärkt. Durch eine regelmäßige Teilnahme an den Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt und Mut macht zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten. Das offene und vertrauensvolle Gespräch steht im Mittelpunkt des Gruppentreffens. Gemeinsame Aktivitäten stärken das Miteinander in der Gruppe.

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst.

In den meisten Gruppen (anonyme Gruppen ausgenommen) ist ein telefonischer Erstkontakt durch den Betroffenen/die Betroffene erwünscht, um zu klären, ob die Gruppe auch die richtige für den Suchenden/die Suchende ist.

Selbsthilfegruppen sind keine "Therapiegruppen" und sollen Therapie auch nicht ersetzen. Sie ergänzen vorhandene Leistungen der medizinischen Behandlung, Rehabilitation und der Gesundheitsförderung sinnvoll und erfolgreich.

Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Gruppenbeschreibung:

Die Bechterewsche Erkrankung (lat. spondylitis ankylosans) ist eine entzündliche Wirbelsäulenerkrankung mit einer ausgeprägten Neigung zur Versteifung und Verknöcherung. Es können auch alle anderen Gelenke, innere Organe sowie die Augen betroffen sein. Die Ursache ist noch nicht bekannt, die Veranlagung zur Erkrankung kann vererbt werden. Der Morbus Bechterew tritt häufig im 2. bis 3. Lebensjahrzehnt auf.

Die Ziele der Selbsthilfegruppe sind: Die Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit sowie die Erhaltung der Erwerbsfähigkeit. Die Durchsetzung der Mitgliederinteressen, auch gemeinsam mit anderen Verbänden aus dem Behindertenbereich, gegenüber der Gesellschaft und dem Gesetzgeber. Die Förderung freundschaftlicher Beziehungen und des ständigen Erfahrungsaustausches unter den Mitgliedern. Wir bieten Trocken- und Wassergymnastik in Bremen-Stadt, Bremen-Nord und Delmenhorst an. Zusätzlich gibt es noch eine Volleyball-Gruppe. Auch werden jährlich eine Skifreizeit und eine Radtour angeboten.

Gruppenangebote:

Funktionstraining/Bewegungsbad für Frauen und Männer, Angehörige und Betroffene.

Beratungsgespräche nach Vereinbarung.

Kosten auf Anfrage.

Wo: Therapeutikum im Neurologischen Rehabilitationszentrum Friedehorst

Wann: jeden Montag
16.00 - 16.45 Uhr

Kontakt: Bechterew-Geschäftsstelle
Heidemarie Blok
Tel.: 53 39 99

Internet: www.bremerbechtis.de



Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Interessenvertretung für Betroffene und Angehörige von Personen mit neuromuskulären Erkrankungen.

Wir wollen Menschen mit Muskelerkrankungen unterstützen und ihnen bei der Bewältigung der meist unheilbaren Erkrankungen beistehen. Wir unterstützen auch bei der Hilfsmittelversorgung sowie bei der Formulierung von Anträgen zum Schwerbehindertenausweis und zur Pflegeversicherung. In den Gruppentreffen werden die Themen nach den Teilnehmerwünschen ausgesucht.

Unser Ziel ist, die Lebensqualität zu verbessern.

Gruppenangebote:


Gruppengespräche für Angehörige und Betroffene.

Wo: Neurologisches
Rehabilitationszentrum Friedehorst
Rotdornallee 64

Wann: vier mal im Jahr

Kontakt: Manfred Schulz, Landesleiter
Tel.: 0541/ 44 41 80

Internet: www.dgm.org



Deutsche ILCO e.V. Region Bremen/Niedersachsen-Mitte Gruppe Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Die Deutsche ILCO ist eine Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Ihre Arbeit ist bestimmt von den Prinzipien der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der inhaltlichen und finanziellen Unabhängigkeit. Sie orientiert sich allein an den Interessen der Stomaträger und der Menschen mit Darmkrebs. Die Deutsche ILCO hat sich selbst verpflichtet, allen Betroffenen in Deutschland beizustehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbstständig handeln können.

Die Deutsche ILCO bietet dazu Betroffenen individuelle Unterstützung an, durch Information in Wort und Schrift, Erfahrungsaustausch und Beratung zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma sowie der Darmkrebserkrankung. Sie bietet auch unabhängige Interessenvertretung bei Stoma- und bei Darmkrebs bezogenen Anliegen an.

Sie bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene.

- Wo:** Klinikum Bremen-Nord
(Großer Konferenzraum)
Hammersbecker Str. 228
- Wann:** jeden 4. Montag im Monat
Januar – November 18.00 Uhr
- Kontakt:** Georg Bohlmann
Tel.: 63 64 141



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Die Beratungsstelle der DMSG bietet: Informationen zur Multiplen Sklerose (MS), Beratung bei persönlichen Problemen, familiären Fragen, Ehe/Partnerschaftsproblemen, Unterstützung in sozialrechtlichen Angelegenheiten, Beratung über Pflegedienste und mehr.


Der Anspruch der Gründer der Gruppe Nord war es, auch älteren MS-Betroffenen ein Forum für Begegnung und Austausch in Bremen-Nord zu bieten. Erfahrungsaustausch und Hilfestellung bei Problemen sind hier Bestandteil der Gruppenarbeit.

Die Kontaktgruppe „Im Fluss“ ist in 1999 aus einem Treffen MS-Betroffener entstanden. Diese Gruppe setzt sich aus jüngeren MS-Betroffenen zusammen. Die Themenschwerpunkte liegen im beruflichen und therapeutischen Bereich. Wir tauschen uns aus und geben Erfahrungen weiter.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Angehörige und Betroffene.

- | | |
|------------------|---|
| Wo | 1. Kontaktgruppe: Bremen-Nord im Selbsthilfe-Sozialzentrum |
| und | Bremen-Nord e.V. |
| Wann: | Blumenhorster Str. 20 jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr |
| | 2. Kontaktgruppe: „Im Fluss“, Haus Blumenkamp Billungstr. 21 jeden letzten Donnerstag im Monat, 18.00 Uhr |
| Kontakt: | DMSG-Landesverband Bremen Tel.: 32 66 19 |
| Internet: | www.dmsg.de/bremen |



Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Die Deutsche Rheuma-Liga ist im großen Rahmen aufgebaut über die Landesverbände, die wiederum in der Gemeinschaft die Bundes-Rheuma-Liga bilden.

Wir betreuen in Bremen über 6.000 Mitglieder. Der Schwerpunkt liegt in der Durchführung der Warmwasser- und Trockengymnastik, die von ausgebildeten Physiotherapeuten geleitet wird. Daneben gibt es eine Vielzahl von Kursangeboten, an denen alle Mitglieder zusätzlich teilnehmen können.

Besonders zu nennen sind: Ernährungsseminare, Walking/Nordic Walking, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Gedächtnistraining, Ergotherapie, Kreativkurs Tanzen, Dance Mix, Aquacycling, Pilates und Rückengymnastik. Einige davon finden auch in Bremen-Nord statt.

Darüber hinaus betreuen wir unsere Mitglieder in der Geschäftsstelle im Hause der AOK Bremen/Bremerhaven, Am Wall 102.

Zusätzlich unterhalten wir ein Beratungsangebot in Bremen-Vegesack im Pflegestützpunkt Haven Hööv. Besonders gern angenommen werden die Gesprächskreise, in denen sich Betroffene austauschen können. Außerdem unterhalten wir einen Kreis „Eltern rheumakranker Kinder“.

Gruppenangebote:

Bitte erfragen.

- Wo:** Bremen-Vegesack
Pflegestützpunkt Haven Hööv
- Wann:** jeden 1. und 4. Freitag im Monat
- Kontakt:** Deutsche Rheuma-Liga-LV Bremen
Tel.: 17 61 - 429
Mo., Di., Mi. 8.00 – 12.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr
- Internet:** www.bremen.rheuma-liga.de
rheuma-liga.hb@t-online.de



Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Der Landesverband Bremen e.V. des Deutschen Diabetiker Bundes (DDB) vertritt seit 1978 die Interessen der inzwischen ca. 48.000 Diabetiker in Bremen und Bremerhaven. Die Arbeitsbereiche des DDB-Landesverbandes Bremen werden durch die folgenden Arbeitsschwerpunkte beschrieben: Im Bereich Informationsvermittlung und Beratung können sich die Betroffenen persönlich und telefonisch beraten lassen. Informationen zu Themen rund um den Diabetes vermittelt der DDB u.a. durch Broschüren und seine Mitgliedszeitschrift "subkutan". Den Erfahrungsaustausch fördert der DDB durch seine mehr als 19 Selbsthilfegruppen im Bundesland Bremen. Hier können sich die Betroffenen über ihre eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung austauschen oder sich über Neuerungen informieren. Ein wichtiger Punkt in der Arbeit des DDB ist die Interessenvertretung der Betroffenen. Der DDB arbeitet in vielen Gremien und Ausschüssen zur Verbesserung der Versorgung aktiv mit. Zum Service gehören Angebote wie Freizeitfahrten, Urlaubsreisen oder auch der vergünstigte Bezug von Hilfsmitteln.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene.

- Wo:** Pflegestützpunkt Haven Hööv
(2. Etage)
Zum Alten Speicher 1
28759 Bremen
- Wann:** jeden 1. Mittwoch im Monat
14.30 Uhr
- Kontakt:** Deutscher Diabetiker Bund
Landesverband Bremen e.V.
Ilsetraut Schmidt
Tel.: 61 64 323
- Internet:** www.ddb-hb.de



Klönsschnackgruppe für Parkinson-Betroffene und deren Angehörige in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Diese Gruppe hat sich gefunden, weil alle das Bedürfnis hatten, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Eine feste Gruppe freut sich auf diesen Mittwoch mit festem Programm.

Es werden geboten:

Anleitungen für häusliche Selbstübungsprogramme u.a. in der Ergo- und Musiktherapie.

- Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstraining, Entspannungstraining
- aber vor allem ist es wichtig: beweglich, selbständig und aktiv den Alltag zu bewältigen, gut zu sprechen und sicher zu schlucken.

All diese Übungen werden im Rahmen von Vorträgen durch Ärzte, Therapeuten und andere Fachleute vermittelt.

Das Kaffeetrinken darf dabei jedoch nicht zu kurz kommen.

Es ist gut zu wissen, dass keiner in unserer Klönsschnackgruppe mit der Krankheit allein gelassen wird.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.

Kosten: EUR 1,-- - 2,-- pro Treffen.

Therapiegespräche in einem Extraraum.

Wo: Gustav-Heinemann Bürgerhaus
Kirchheide 49, Raum 227

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat
15.00 - 17.00 Uhr

Kontakt: Marlies Böger
Tel.: 63 73 63



Leukämie-, Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe Gleichgesinnter, die alle von der selben bösartigen Erkrankung betroffen sind.

Wir sind Mitglieder der Deutschen Leukämie- und Lymphom-Hilfe, Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen zur Unterstützung von Erwachsenen mit Leukämien, Lymphomen und Plasmozytomen e.V. und der Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Wir wollen alle Betroffenen einladen, unsere Gruppe zum Erfahrungsaustausch zu besuchen.

Wir wollen Mut machen, dass man trotz der bösartigen Erkrankung seine Lebensqualität erhalten kann. Wir wollen Kontakt zu Menschen, die uns mit ihrem Wissen im Kampf gegen unsere Erkrankung unterstützen.

Wir wollen aktuell informiert sein.

Gruppenangebote:


Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Senioren-Begegnungsstätte der
Martin-Luther-Gemeinde
Wigmodistraße 33

Wann: jeden 1. Montag im Monat
18.15 Uhr

Kontakt: Hans-Hermann Meyerdierks
Tel.: 17 22 591

Internet: www.leukaemihilfe-bremen-nord.de



Offener Gesprächskreis für an Krebs Erkrankte Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Gruppenbeschreibung:

Eine Krebsdiagnose stellt das ganze Leben auf den Kopf. Plötzlich tritt etwas Schicksalhaftes und vom eigenen Willen nicht Beeinflussbares in das Leben ein. Ein Leben mit Krebs kostet Kraft, verlangt vom Betroffenen viel Geduld und wirft immer wieder neue Fragen auf. Nicht auf alles gibt es eine Antwort. Ein paar Informationen, Hinweise und Erfahrungen anderer helfen manchmal weiter, und es tut gut, wenn jemand einfach nur zuhört. Im Austausch mit Gleichbetroffenen werden eigene Erfahrungen für Andere wichtig und vermitteln das Gefühl mit der Erkrankung nicht allein zu sein. Das offene Gespräch kann eigene Kräfte mobilisieren und soll neue Zuversicht wecken. Dazu kann der offene Gesprächskreis einen Beitrag leisten.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Beratungsstelle Bremen-Nord der
Bremer Krebsgesellschaft
Reeder-Bischoff-Str. 47b
28757 Bremen

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat
10.00 - 11.30 Uhr

Kontakt: Gerda Zelder-Schlegel
Tel.: 47 85 751

Internet: www.bremerkrebsgesellschaft.de



Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine ehrenamtlich geführte Gesprächsrunde. Der Schlaganfall bedeutet eine gravierende „schlagartige“ Veränderung des ganzen Lebens für den Betroffenen und für dessen Angehörige.

Wir möchten unter fachkundiger Anleitung zur Verbesserung der Situation beitragen, offen aussprechen was bedrückt, das Selbstvertrauen stärken, Erfahrungen austauschen und die Gesellschaft für die Erkrankung und Folgen sensibilisieren.

Uns gibt es seit Juli 2010.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.

Keine Kosten.

Wo: Dillener Str. 71a
28777 Bremen

Wann: jeden 1. Montag im Monat
16.30 - 18.00 Uhr

Kontakt: Katrin Mertens
Tel.: 66 08 586



Selbsthilfegruppe Asbestose – Asbesterkranke

Gruppenbeschreibung:

Die Selbsthilfegruppe Asbestose ist eine offene Gesprächsrunde für Menschen, die von Asbestose betroffen sind und für deren Angehörige. Wir tauschen uns über die Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und den persönlichen, familiären und beruflichen Folgen aus. Dabei unterstützen wir uns gegenseitig, z.B. auch bei Behördengängen und Arztbesuchen. Wir beraten in allen Fragen rund um die Erkrankung und klären die Betroffenen und deren Angehörige über ihre Rechte und Ansprüche auf. Dazu finden regelmäßige Treffen sowie eine telefonische und/oder persönliche Beratung statt. Die Gruppe wurde 1992 gegründet.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.
Persönliche und telefonische Beratung.

- Wo und** 1. Gesprächsgruppe:
Zur Vegesacker Fähre 49
Bremen-Vegesack
- Wann:** jeden 1. Dienstag im Monat
19.00 Uhr
2. Beratung:
Bürgeramt Blumenthal
Landrat-Christians-Str. 109
jeden Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr
- Kontakt:** Selbsthilfegruppe
Asbestose - Asbesterkranke
Tel.: 95 98 115



Selbsthilfegruppen brustoperierter Frauen in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir wollen erreichen, dass Frauen mit ihrer Brustkrebserkrankung besser zurecht kommen. Wir hören zu und bieten Erfahrungsaustausch an, z.B. über Kuren und Probleme, die sich durch die Erkrankung ergeben haben. Wir wollen Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, Mut machen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für betroffene Frauen.

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| Wo | 1. Gesprächskreis |
| und | Klinikum Bremen-Nord |
| Wann | Frauenklinik Station 2 |
| und | jeden 1. Freitag im Monat |
| Kontakt: | 10.00 – 12.00 Uhr |
| | Gisela von Hagen |
| | Tel.: 67 15 34 |
| | 2. Gesprächskreis |
| | „Vier Deichgrafen“ |
| | Zum Alten Speicher 8 |
| | jeden 2. Donnerstag im Monat |
| | 9.30 – 11.30 Uhr |
| | Gisela von Hagen |
| | Tel.: 67 15 34 |
| | 3. „Sport in der Krebsnachsorge“ |
| | Sportverein Aumund-Vegesack (SAV) |
| | jeden Montag Gymnastik |
| | 10.00 – 11.00 Uhr |
| | Beitrag EUR 42,- halbjährlich |
| | anschließend Gesprächsrunde |
| | 11.00 - 12.00 Uhr |
| | SAV Tel.: 66 72 15 |



Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Bremen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von 15-20 Frauen im Alter von 30 bis 75 Jahren mit der Grunderkrankung Fibromyalgie und/oder anderen chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. Wir sind Mitglieder bei der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung e.V. Wir sprechen über Therapieangebote und tauschen uns untereinander aus. Berichten über Erfahrungen die wir gemacht haben, z.B. mit Ärzten, Rententrägern, Medizinischem Dienst usw. Aber wir versinken nicht im Selbstmitleid, sondern richten uns gegenseitig auf und geben Tipps und Ratschläge aus eigener Erfahrung weiter. Wir wollen das „Wir-Gefühl“ vermitteln. Neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sagen wir, dass sie nicht alleine sind mit ihren Problemen, die eine chronische Erkrankung mit sich bringt. Wir unternehmen auch gemeinsam etwas, z.B. frühstücken gehen, Wochenendreisen oder grillen. Und wir lachen auch sehr viel.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Kosten: EUR 30,- jährlich.

Wo: Bremen-Vegesack
Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat
18.00 Uhr
Kontakt: Brigitte Dannenberg
Tel.: 68 45 97 01
shgfibrobremen@aol.com



Selbsthilfegruppe für Allergien und Intoleranzen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind Menschen mit Allergien und Intoleranzen. Darunter versteht man Pollenallergien, daraus entstehende Kreuzallergien und Nahrungsmittelallergien. Die Intoleranzen sind Fructose-, Sorbit-, Lactose- und Histaminintoleranz und Zöliakie/Sprue. Wir wollen lernen, besser mit der Situation umzugehen, Lebensmittel so zubereiten, damit wir sie besser vertragen. Uns austauschen, Tipps geben oder bekommen, auf welche Arzneien man evtl. ausweichen kann und auch Mut machen, dass man nicht generell auf alles verzichten muss, sondern unter Umständen mit Tricks arbeiten kann. Evtl. auf andere Intoleranzen hinweisen, wenn trotz Einhaltung der Diät immer noch heftige Beschwerden vorliegen. Leider kommt eine Intoleranz selten alleine.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Apoldaer Str. 27
28755 Bremen

Wann: donnerstags/ungerade Wochen/
14-tägig
18.00 Uhr

Kontakt: Sigrid Gramlow
Tel.: 17 31 685

Internet: www.sigridgramlow.de



Selbsthilfegruppe für Epilepsiekranke in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir tauschen Informationen aus und bieten mögliche Hilfe für den Alltag an.

Wir wollen die täglichen Probleme nicht nur ansprechen, sondern bewältigen.

Wir haben Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen, zu Ärzten und verschiedenen Fachleuten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.

Wo: Neurologisches
Rehabilitationszentrum Friedehorst
Eingang Holthorster Weg
Buslinie 71,
Haltestelle "Holthorster Weg"

Wann: jeden 2. Dienstag im Monat

Kontakt: Elke Uhlenwinkel
Tel.: 63 68 567
uhlenwinkelke@yahoo.de



Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

In Kooperation mit dem Landessportbund, den niedergelassenen Ärzten vor Ort, dem Ärztenetz Bremen-Nord und der Bremer Krebsgesellschaft besteht seit über 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe in der Krebsnachsorge in Bremen Farge. Die an Brustkrebs erkrankten Frauen treffen sich 1x wöchentlich zur Wassergymnastik und 1x wöchentlich zur Funktionsgymnastik mit anschließendem Gesprächskreis. Die Gruppe hilft betroffenen Frauen sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern und soziale Kontakte zu knüpfen. Durch Sport und Bewegung in der Krebsnachsorge (Trocken- und Warmwassergymnastik) wird die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert und ein neues Körperbewusstsein geschaffen, regelmäßiger Sport stärkt zudem das Immunsystem.

Gruppenangebote:

Gymnastik mit anschließender Gesprächsrunde für Betroffene.

Kosten für Trocken- und Warmwassergymnastik erfragen.

Wo und Wann und Kontakt: 1. Warmwassergymnastik
St. Ihsabeenstift, Billungsstr. 31
jeden Montag und Dienstag
nach Absprache
Ulrike Schlicht, Tel.: 63 62 593

2. Trockengymnastik
Begegnungsstätte der AWO
Fargerstr. 136
jeden Donnerstag
10.30 – 11.30 Uhr oder
17.30 – 18.30 Uhr
jeweils anschließend Gesprächsrunde
Gudrun Steiert, Tel.: 68 03 01



Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord e.V.

Gruppenbeschreibung:

Förderung und Publikation von medizinischen, ernährungsphysiologischen, psychischen, gymnastischen und sozialen Erkenntnissen in Bezug auf die Osteoporose in Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen, Krankengymnasten, Übungsleitern, Ernährungs- und Sozialexperten, sowie wissenschaftlichen Organisationen. Fachkundige Beratung von Osteoporose Betroffenen und Erfahrungsaustausch durch Informationstreffen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene.
Kosten bei Wasser- und Trockengymnastik erfragen.

Wo: Bremen-Nord, erfragen

Wann: Büroöffnungszeiten
jeden Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfegruppe Osteoporose
Tel.: 47 85 263



Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir wollen in der Gruppe voneinander lernen, wie man mit der Krankheit umgeht. Kein Arzt, Therapeut oder Angehöriger kann bessere Tipps geben, als ein Betroffener. Wir wollen gemeinsam nach Wegen suchen, mit den vielfältigen und schmerzhaften Symptomen der Erkrankung besser zurechtzukommen. Wir sammeln Informationen über die Erkrankung aus Fachliteratur, Berichten und Aufsätzen, die in der Presse und im Internet erschienen sind. Wir laden zu Veranstaltungen und Vorträgen mit kompetenten Referenten/Fachärzten ein. Wir bieten eine Info-Mappe an. Darin erfahren Betroffene mehr über die Erkrankung und deren Behandlung durch die Schulmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie. Außerdem verfügen wir über eine Gymnastikanleitung für diese Krankheit, die von einer, an Polyneuropathie erkrankten Ärztin entwickelt wurde.

Gruppenangebote:

Gruppengespräche für Betroffene und Angehörige.
Kosten: EUR 1,20 monatlich.

Wo: Gustav-Heinemann-Bürgerhaus
Kichheide 49
Zimmer-Nr. 227

Wann: jeden 2. Montag im Monat
15.30 – 17.00 Uhr

Kontakt: Catharine Mennecke
Tel.: 65 42 43

Internet: www.pnp-shg.de



Treffpunkt für jüngere an Brustkrebs erkrankte Frauen Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Gruppenbeschreibung:

Der Treffpunkt bietet Frauen mit oder ohne Kindern, im Beruf und Familienleben die Möglichkeit sich mit anderen Erkrankten auszutauschen, zu informieren und zu unterstützen.

Die Diagnose Brustkrebs stellt das ganze Leben auf den Kopf, führt zu großer Verunsicherung und wirft immer wieder neue Fragen auf. Informationen, Hinweise und Erfahrungen anderer Betroffener helfen oft weiter und tun gut.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe.

Wo: Beratungsstelle Bremen-Nord der
Bremer Krebsgesellschaft
Reeder-Bischoff-Str. 47b
28757 Bremen

Wann: jeden 2. Mittwoch im Monat
10.00 - 12.00 Uhr

Kontakt: Gerda Zelder-Schlegel
Tel.: 47 85 751

Internet: www.bremerkrebsgesellschaft.de



Treffpunkt Prostatakrebs Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Gruppenbeschreibung:

Die Diagnose Prostatakrebs löst bei den Betroffenen große Verunsicherung aus. In erster Linie geht es bei den Treffen um Informations- und Erfahrungsaustausch. Der ein oder andere Tipp kann hilfreich sein und erleichtert das Umgehen mit der Erkrankung.

Im Gespräch mit Gleichbetroffenen werden eigene Erfahrungen für andere wichtig und vermitteln das Gefühl, mit der Erkrankung nicht allein zu sein.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe.

Wo: Beratungsstelle Bremen-Nord
der Bremer Krebsgesellschaft
Reeder-Bischoff-Str. 47b
28757 Bremen

Wann: jeden 2. Montag im Monat
18.00 - 19.30 Uhr

Kontakt: Gerda Zelder-Schlegel
Tel.: 47 85 751

Internet: www.bremerkrebsgesellschaft.de

Al-Anon Familiengruppen

Gruppenbeschreibung:

Eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von alkoholkranken Menschen, die Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Angehörige.

- Wo und Wann:**
1. "Bremen-Schönebeck"
Feldberg 24
jeden Montag 20.00 Uhr
 2. "Blumenthal"
Landrat-Christian-Str. 78
jeden Dienstag 19.30 Uhr
 3. "Bremen-Lesum"
Hindenburgstraße 30
jeden Mittwoch 19.30 Uhr
 4. "Lüsum-Bockhorn"
Treuburger Platz 10 a
jeden Donnerstag 19.30 Uhr
 5. "Vegesack"
Meinert-Löffler-Str. 15
jeden Donnerstag 19.30 Uhr
 6. "Vegesack"
Bürgerhaus Vegesack
jeden Freitag 19.30 Uhr
- Kontakt:** Al-Anon
Kontaktstelle Bremen-Stadt
Tel.: 45 45 62
- Internet:** www.al-anon.de



Alateen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen die, genauso wie du, ein Alkoholproblem in der Familie haben. Unter dem Schutz der Anonymität versuchen wir unser gemeinsames Problem in den Griff zu bekommen.

Die „Sponsoren“ sind auch außerhalb der Meetings telefonisch für die Kinder und Jugendlichen zu erreichen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Angehörige.

- Wo:** Gemeindehaus der
Lesumer Kirche
Hindenburgstr. 30
- Wann:** jeden Mittwoch
17.00 – 18.30 Uhr
- Kontakt:** Barbara und Rainer
Tel.: 87 25 720 oder
04203-17 10
- Internet:** www.alateen.de



Anonyme Alkoholiker Kontaktstelle Bremen

Gruppenbeschreibung:

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene.

Wo: Grambke, Marßel, Lesum,
St.Magnus, Schönebeck, Grohn,
Vegesack, Aumund, Blumenthal

Wann: erfragen

Kontakt: Kontaktstelle Bremen
Tel.: 45 45 85

Internet: www.anonyme-alkoholiker.de



Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Landesverband Bremen

Gruppenbeschreibung:

Das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. ist eine Gemeinschaft, deren Mitglieder sich zum christlichen Glauben und zu einer alkoholfreien Lebensweise bekennen. Es sieht seine Aufgabe darin, Suchtgefährdeten und ihren Angehörigen auf der Grundlage des Evangeliums von Jesus Christus umfassend zu helfen. Das Blaue Kreuz ist bestrebt, dem Missbrauch des Alkohols und anderer Suchtmittel auch in der Öffentlichkeit entgegen zu wirken und der Suchtgefährdung vorzubeugen. Es bietet mit seinen Veranstaltungen, Einrichtungen und Freizeitangeboten den für Gefährdete erforderlichen alkoholfreien Lebensraum. Das Blaue Kreuz legt Wert auf die Zusammenarbeit mit Seelsorgern und Ärzten, Bewährungshelfern und Richtern, Psychologen und Sozialarbeitern, Beratungsstellen, Heimen und Fachkliniken, Verbänden und Behörden, die sich mit der Beratung und Behandlung Alkoholkranker und ihrer Angehörigen befassen. Es ist überkonfessionell tätig, weiß sich jedoch mit der Evangelischen Allianz verbunden und arbeitet mit Kirchen, Freikirchen und Gemeinschaften zusammen. Der christliche Suchtkrankenhilfe-Verband gehört als Fachverband dem Diakonischen Werk der EKD an und ist unter anderem Mitglied des Evangelischen Gemeinschaftsverbandes sowie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.
Keine Kosten.

Wo: Bremen St. Magnus
Unter den Linden 24

Wann: jeden Mittwoch
19.30 Uhr

Kontakt: Herr Kruse
Tel.: 68 11 69



Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe sind Selbsthilfegruppen, in denen Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken zusammenkommen, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und mit Rat, Hilfe und gegenseitiger Unterstützung gemeinsam zur Überwindung der Abhängigkeitsprobleme beizutragen. Freundeskreise helfen Vorurteile abzubauen und sind für jeden offen. Was in den Gruppen abgesprochen wird, dringt nicht nach außen. Freundeskreise sind frei von starren Bindungen und offen für alle Konfessionen. Sie sind Partner für alle, die professionell oder ehrenamtlich zur Überwindung von Suchterkrankungen arbeiten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Wo | 1. Freie Christengemeinde |
| und | Zur Vegesacker Fähre 45-51 |
| Wann | jeden Montag |
| und | 19.30 – 21.30 Uhr |
| Kontakt: | Renate |
| | Tel.: 65 62 31 |
| | 2. Behandlungszentrum Nord |
| | Aumunder Heerweg 83 |
| | jeden Montag |
| | 19.30 – 21.30 Uhr |
| | Reinhard |
| | Tel.: 64 40 868 |



Guttempler - Landesverband Bremen

Gruppenbeschreibung:

Wir beraten und helfen Alkohol- und Medikamenten-Gefährdeten/-kranken, in Gesprächsgruppen und Gemeinschaft. Wir bieten alkoholfreie Freizeitgestaltung für Angehörige und Betroffene an.

Die Guttempler sind eine Gemeinschaft bewusst alkoholfrei lebender Menschen. Sie sind weder religiös, noch weltanschaulich und politisch gebunden. Die Mitglieder waren oft selbst abhängig vom Alkohol oder einem sonstigen Suchtmittel. Andere haben beschlossen als Angehörige, also mit ihrem Partner, mit ihren Eltern, einen neuen Weg zu suchen. Grundlage der Arbeit ist das Recht aller Menschen auf Freiheit und persönliche Entwicklung. Die Selbsthilfe, die die Guttempler prägt, ist Hilfe zur Selbstentscheidung.

Ziel unsere Hilfe ist die Wiederherstellung der ganzen Persönlichkeit. Der Gefährdete soll seinen Platz in der Gesellschaft wiederfinden und sich behaupten können.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige.

- Wo:** Vegesack, Aumund,
Blumenthal, Rönnebeck
- Wann:** Termine erfragen
- Kontakt:** M. Manikowski
Tel.: 44 43 48
- Internet:** www.guttempler-bremen.de



Kreuzbund e.V.

Gruppenbeschreibung:

Der Kreuzbund hat seinen Ursprung in der katholischen Kirche. Er ist ein katholischer Verband, ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

Die Sorge um Alkoholranke und Angehörige hat im Kreuzbund Tradition und ist bis heute Schwerpunkt und Inhalt der Kreuzbundarbeit.

Es ist nicht nur Alkoholsucht, sondern auch Tablettensucht, Spielsucht sowie Mehrfachsucht. Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Wir sprechen offen über uns, unsere Probleme und Erfolge und erfahren so, wie andere ihren Weg aus der Sucht gefunden haben. Wir lernen durch diesen Austausch, den Alltag auch ohne Suchtmittel zu bewältigen und an den tieferliegenden Problemen zu arbeiten. Durch eine alkohol- und drogenfreie Freizeitgestaltung erleben die Gruppenmitglieder Spaß und Freude auch ohne Suchtmittel.

Weil Sucht eine Familienerkrankung ist, sind Angehörige in die Selbsthilfe einbezogen. Partner/innen und Kinder finden in der Gruppe Hilfe und ihre Rolle als ebenfalls Betroffene zu erkennen und zu bearbeiten.

Frauen finden ein zusätzliches Angebot in der Frauengesprächsgruppe. Wir fördern und praktizieren eine sinnvolle Freizeitgestaltung und alkoholfreie Geselligkeit.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.

- Wo:** St. Marien
Fresenbergstr. 24
- Wann:** jeden Dienstag, 18.30 Uhr
- Kontakt:** Uwe Stuwe
Tel.: 49 88 862
- Internet:** www.bremen.kreuzbund.net



Narcotics Anonymous

Gruppenbeschreibung:

Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige internationale Organisation für genesende Süchtige. Eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammen kommen und sich gegenseitig helfen, Suchtmittelfrei zu leben.

Narcotics Anonymous vorrangige Auffassung von Genesung ist der Glaube an den therapeutischen Wert, wenn Süchtige einander helfen. Das Herz des Narcotics Anonymous-Programms sind die 12 Schritte. Es gibt nur eine einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit dem Konsum von Drogen aufzuhören. Mitmachen können Betroffene, ohne Rücksicht auf Alter, Nationalität, sexuelle Identität und Glauben.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Wo: Behandlungszentrum Nord
Aumunder Heerweg 83-85

Wann: jeden Dienstag
19.30 Uhr

Kontakt: Narcotics Anonymous
Tel.: 63 07 11

Internet: www.na-nord.de



Regenbogen e.V. Bremen Regen Bogen Biker Bremen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind Biker mit sehr vielen negativen Erfahrungen im Umgang mit Alkohol oder anderen abhängig machenden Drogen im Straßenverkehr. Unsere Erfahrung und die Möglichkeit der Veränderung für ein verantwortungsvolles Bikern ohne Promille möchten wir weitergeben und Bikern einen Biker-Club anbieten, der ihnen eine sinnvolle Freizeitgestaltung ohne Konsum von Suchtmitteln ermöglicht. Immer wieder ereignen sich schwere Unfälle (tödlich oder mit schwersten Verletzungen, Behinderungen) durch Einnahme von Rauschmitteln: wie Alkohol, Medikamente oder illegale Drogen. Unsere Aufgabe soll es sein, diese Unfallzahlen zu reduzieren und junge wie ältere Biker zu motivieren, sich unserer Null-Promille Lebens- und Fahrweise anzuschließen. Wir bieten Weiterbildung in suchtspezifischen Themen, Beratung für alkohol- oder drogenauffällig gewordene BikerInnen sowie Freizeitgestaltung und Ausfahrten an.

Gruppenangebote:

Gesprächs- und Freizeitgruppe für Betroffene und Angehörige.

Wo: Burger Heerstr. 19
Wann: jeden 3. Sonntag im Monat
12.00 Uhr
Kontakt: James Gaulke
Tel.: 69 94 108



Selbsthilfegruppe für cleane Drogenabhängige

Gruppenbeschreibung:

Unsere Gruppe besteht aus momentan fünf Personen mit ehemaliger Polytoxikomanie, Drogen- und/oder Alkoholabhängigkeit. Wir bieten eine offene Gesprächsrunde für Betroffene an, zu der es auch möglich ist, Unterstützerpersonen mitzubringen. Wir wollen ehemaligen Abhängigen Halt geben und ihr Selbstwertgefühl stärken, besonders, wenn sie gerade aus der Therapie kommen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige.

- Wo:** Drogenhilfzentrum-Nord
Bermühlstr. 23a
- Wann:** Gesprächsrunde für Betroffene:
jeden Dienstag
18.00 – 20.00 Uhr
Frauengruppe:
jeden 1. Mittwoch im Monat
18.00 - 20.00 Uhr
Angehörigengruppe:
jeden 3. Montag im Monat
18.00 - 20.00 Uhr
- Kontakt:** Drogenhilfzentrum-Nord
Tel.: 98 97 970



Selbsthilfegruppe für Eltern und Partnerinnen/Partner von Drogenabhängigen

Gruppenbeschreibung:

Wie es ist, einen Süchtigen in der Familie zu haben, weiß nur jemand, der es selber erlebt hat. Süchtige sind Gefangene in ihrer Sucht. Sie beherrschen durch ihr Verhalten und ihre Probleme vor allem ihre Angehörigen. Ohne dass sie es merken, können sie leicht zu Helfershelfern der Drogenabhängigen werden. Das Ergebnis sind dann erschöpfte und ausgelaugte Familien, in denen der Abhängige sein Suchtverhalten unverändert ausleben kann.

Erst wenn die Grenze des Erträglichen erreicht ist, suchen Angehörige Hilfe außerhalb der Familie.

Wir sind seit 8 Jahren eine bestehende Gruppe von 6-8 Müttern und PartnerInnen, die sich gegenseitig stärken, ermutigen, zuhören, versuchen Wege zu finden, im Umgang mit dem oder der Abhängigen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige.

Wo: Drogenhilfezentrum-Nord
Berpohlstr. 23a

Wann: jeden 3. Montag im Monat
18.00 - 20.00 Uhr

Kontakt: Drogenhilfezentrum-Nord
Tel.: 98 97 970



Selbsthilfegruppe „GGG“ Gemeinsam Gegen Glücksspielsucht

Gruppenbeschreibung:

Wir sind Betroffene und haben eine Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige (vorwiegend Automaten und Casino) gegründet, um gemeinsame Erfahrungen auszutauschen. Unsere Gespräche sind vertraulich. Uns gibt es seit März 2009.

Wir sind eine unabhängige Gruppe und gehören keiner Gemeinschaft an. Wir finanzieren uns durch freiwillige Spenden.

Was wollen wir erreichen?

Durch gemeinsame Diskussionen und Ehrlichkeit mit uns selbst, wollen wir unser gegenseitiges Vertrauen, das wir bei Freunden und Partnern verloren haben, wieder herstellen. Keiner muss sich bei einem Rückfall schämen. Wir helfen weiter und finden gemeinsam eine Lösung.

Über unsere Gruppentreffen hinaus unternehmen wir Freizeitaktivitäten, die wir gemeinsam planen.

Gruppenangebote:

Gesprächgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Psychiatrisches Behandlungszentrum
Bremen-Nord
Aumunder Heerweg 83/85
EG Zimmer 025

Wann: jeden Donnerstag
19.00 - 21.00 Uhr

Kontakt: Heiko Schiel (Gruppenleiter)
Tel.: 0151 26 38 49 79

Overeaters Anonymous Selbsthilfegruppe für Esssüchtige

Gruppenbeschreibung:

Overeaters Anonymous (OA) ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, um ihr gemeinsames Problem, das zwanghafte Essen, zu lösen. OA ist für jede Form von Essstörungen (Adipositas, Bulimie, Anorexie, Sportsucht, Binge Eating) geeignet.

Unser Programm, das dem Programm der Anonymen Alkoholiker nachempfunden ist, kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren für die Mitgliedschaft und keine Gewichtskontrollen. Wir sind mit keiner anderen Organisation verbunden noch stehen wir in Konkurrenz zu einem Programm oder einer Gruppe für Gewichtsreduktion. Wir sind keine Experten bezüglich Übergewicht, Gewichtsverlust oder das zwanghafte Essen. Wir wollen einfach die Erfahrung unserer Genesung mit anderen teilen, die unsere Hilfe brauchen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Psychiatrisches Behandlungszentrum
Bremen-Nord
Aumunder Heerweg 83/85

Wann: jeden Samstag
17.00 Uhr

Kontakt: OA-Info-Telefon: 32 72 24
Kontakt-Telefon: 37 64 99 07

Internet: www.overeatersanonymous.de
bremen-nord@overeatersanonymous.de

Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V. - EPSYMO -

Gruppenbeschreibung:

Psychomotorik beschreibt den engen Wechselbezug von Psyche (Seele) und Motorik (Bewegung) im Leben und in der Entwicklung eines Menschen. EPSYMO macht sich diesen engen Wechselbezug zu nutze und bietet Kindern eine therapeutisch ausgerichtete Entwicklungsförderung über das Medium „Bewegung“ an. Die Förderung im Elternverein richtet sich an Kinder im Alter von 3-12 Jahren, die von Behinderung bedroht sind, die Störungen in der Bewegung, der Wahrnehmung, der Sprache und im Verhalten haben sowie Kinder mit Körperbehinderungen und geistigen Behinderungen. Ziel dieser Entwicklungsförderung ist es, durch eigenes Bewegen, Handeln und Erleben, Verbesserungen der Wahrnehmung und Bewegung zu erreichen, um sich mit diesen neu erworbenen Fähigkeiten einfacher in der Umwelt, Schule, Kindergarten und im Alltag zurecht zu finden.

Über die therapeutische Arbeit hinaus bietet EPSYMO den betroffenen Eltern eine umfassende Elternbetreuung an, z.B. Elterngespräche, eine Unterstützung bei Schul- und Kindergartenproblemen, sowie Elterngespräche und Informationsabende zu verschiedenen Themen. Der Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildung ist ein wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit.

Gruppenangebote:

Therapeutisch ausgerichtete psychomotorische Entwicklungsförderung für Kinder.

Angeleitete Gesprächsgruppe für Angehörige.

Mitgliedsbeiträge 70 Euro jährlich.

| | |
|------------------|--|
| Wo: | Haus der Zukunft Lüssumer Heide 6 |
| Wann: | erfragen |
| Kontakt: | Maren Maetze, Tel.: 60 99 840 |
| Internet: | www.epsymo.de |

La Leche Liga Deutschland e.V. Regionalgruppe Bremen und umzu

Gruppenbeschreibung:

Die La Leche Liga (LLL)-Stillberaterinnen unterstützen, ermutigen und informieren bei allen Fragen rund ums Stillen. Jede LLL-Beraterin hat eigene Still Erfahrung und fachliche Qualifikation. Sie wurde für ihre ehrenamtliche Arbeit speziell ausgebildet.

Wir wollen Frauen zu einem eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit ihrem Körper ermutigen sowie die natürliche Stillkompetenz und die Institution Frau stärken. Die regelmäßigen Zusammenkünfte in den Stillgruppen stützen das Muttersein und fördern eine gute Mutter-Kind-Beziehung. Frauen erleben durch Erfahrungsaustausch und die Anwesenheit Stillender, wie Alltagsprobleme gelöst werden können und werden so zum Weiterstillen ermutigt.

Gruppenangebote:

Stillberatung zur Zeit nur telefonisch.

| | |
|------------------|---|
| Wo: | Bremen-Nord |
| Wann: | täglich - Anrufbeantworter |
| Kontakt: | Gitta Hülsmeier Tel.: 56 11 83 Petra Rowenstroth Tel.: 83 58 904 |
| Internet: | www.lalecheliga-bremen.de |

Angehörigengruppe für Alzheimer- und Demenzkranke in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Alzheimer-Krankheit/Demenz: Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit. Am meisten sind die Gedächtnisleistungen und das Denkvermögen betroffen. Erkrankte haben Schwierigkeiten neue gedankliche Inhalte aufzunehmen und wiederzugeben. Antriebsschwäche, nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobby und Kontakten. Regelmäßige Treffen für pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn von Menschen mit Demenz. In gemütlicher Runde kann man Informationen über die Erkrankung erhalten sowie Erfahrungen austauschen.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Angehörige.
Keine Kosten.

Wo: "Treffen und Klönen" des AHB
Breite Str. 33
28757 Bremen

Wann: jeden 1. Montag im Monat
16.30 - 18.30 Uhr

Kontakt: Ambulanter Hauspflegeverbund (AHB)
Elke Sternberger
Tel.: 63 67 956



Gruppe für pflegende Angehörige in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Die Gruppe für pflegende Angehörige ist eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die in der Häuslichkeit einen Menschen pflegen und betreuen. Der Schwerpunkt liegt bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, bei der Angehörige sich gegenseitig in der Gruppe durch Tipps und Beratungen Unterstützung geben. Ergänzt wird die Gruppe durch Fachvorträge von externen Referenten zu Themen wie z.B. Inkontinenzversorgung, Unterhaltspflicht von Kindern gegenüber pflegebedürftigen Eltern und Urlaub mit desorientierten Menschen.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppen.

Wo: Stiftungsdorf Blumenkamp
Billungstr. 21

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat
19.30 – 21.30 Uhr
jeden 3. Dienstag im Monat
15.00 – 17.00 Uhr

Kontakt: Dörte Fiedler
Tel.: 62 68 140
Heidrun Tegeler
Tel.: 66 24 99



Hospiz Bremen-Nord e.V. Sterben und Trauer

Gruppenbeschreibung:

Trauergruppen im Hospizverein

Trauer benötigt eine Heimat

Um den unterschiedlichen Bedürfnissen von Trauernden gerecht zu werden, finden sie bei uns verschiedene Angebote der Trauerbegleitung:

Wenn über Trauer gesprochen, sie zugelassen und gefühlt wird, kommen oft die Tränen, doch nach dem Treffen gehen die Trauernden gestärkt und durch die Verbundenheit getröstet, in die kommende Zeit. Jeder Mensch hat seine persönliche Zeit sich mit Trauer auseinander zu setzen. Es gibt auch Menschen, die in einer Gruppe nicht zurechtkommen. Für diese Trauernden gibt es die Möglichkeit einer Einzelbegleitung. Die Gruppen werden von erfahrenen und ausgebildeten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen geleitet.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppen für Betroffene.

- Wo:** Hammersbecker Str. 228
auf dem Gelände des Klinikum
Bremen-Nord
- Wann:** 1. Trauercafé (ohne Anmeldung)
jeden 1. Samstag im Monat
15.00 - 16.30 Uhr
2. Raum für Trauer
(ohne Anmeldung)
jeden 3. Donnerstag im Monat
16.00 – 17.30 Uhr
3. Trauergruppe (geschlossen)
2 – 3 mal jährlich
- Kontakt:** Hospiz Bremen-Nord
Tel.: 65 86 108
info@hospiz-bremen-nord.de



Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.

Gruppenbeschreibung:


Der Verein "Verwaiste Eltern und Geschwister e.V." hilft Familien, in denen ein Kind gestorben ist, durch Beratung und Begleitung. Unerheblich sind dabei Alter des Kindes, durch welche Ursache es gestorben ist, ob der Tod bereits lange zurück liegt oder gerade erst eingetreten ist, sowie die Konfession.

Neben persönlichen Beratungsgesprächen sowie Tages- und Wochenendseminaren, bietet der Verein in Bremen und Umgebung vor allem die Teilnahme an verschiedenen begleiteten Gesprächsgruppen mit jeweils max. 10 Personen an. Darüber hinaus werden regelmäßige Gedenkveranstaltungen und Gedenkgottesdienste durchgeführt. Außerdem werden Informationen und Unterstützungen für Angehörige, Freunde, Nachbarn, „professionelle Helfer“, Ärzte, Therapeuten, Bestatter, Seelsorger, Schulen und Kindergärten angeboten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe und Trauerbegleitung.

- Wo:** Bremen-Nord
Wann: erfragen
Kontakt: Verwaiste Eltern und Geschwister e.V.
Tel.: 20 70 465
Internet: www.verwaiste-eltern-bremen.de



Organisationen mit Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen

Die hier aufgeführten Organisationen beraten Bürgerinnen und Bürger zu allen Fragen im Rahmen ihrer jeweiligen Arbeitsschwerpunkte.

Wenn sich aus der Beratungs- und Öffentlichkeitsarbeit heraus interessierte Menschen finden, die zu einem Thema einen regelmäßigen Austausch wünschen, geben die Organisationen auch Unterstützung bei Gruppengründungen. Dies kann unter anderem in Form von Anleitung, Raumbereitstellung, Fortbildung und/oder Öffentlichkeitsarbeit sein.

Außerdem vermitteln sie im Rahmen ihrer Beratungsarbeit bei Bedarf auch in andere Selbsthilfegruppen oder zu Beratungsangeboten anderer Träger.

Kontakte zu den Selbsthilfegruppen können über die Organisationen telefonisch oder im persönlichen Gespräch vermittelt werden.



Ärztenez Bremen-Nord e.V.

Beschreibung und Angebote:

Das Ärztenetz Bremen-Nord e.V. ist ein seit 1999 bestehender Zusammenschluss von nahezu 80 Haus- und Fachärzten in Bremen-Nord, dessen erklärtes Ziel eine Verbesserung der Zusammenarbeit aller zum Wohle der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung unserer Region ist. Dabei bieten wir vielfältige Informations- und Schulungsangebote für Betroffene und auch Angehörige an.

Darüber hinaus bestehen gute Kontakte zum Klinikum Bremen-Nord, zur Geschäftsstelle der Bremer Krebsgesellschaft, verschiedenen Pflegeverbänden und anderen im Gesundheitswesen Tätigen. Besonderes Augenmerk richten wir auf eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den in Bremen-Nord existierenden Selbsthilfegruppen.

- Wo:** Weserstr. 64
Wann: Montag – Donnerstag
10.00 – 11.30 Uhr
Kontakt: Heike Galitschkin
Tel.: 98 86 655
Internet: www.aerztenetz-hbnord.de



Bremer Krebsgesellschaft e.V. Beratungsstelle Bremen-Nord

Beschreibung und Angebote:

Die Beratungsstelle der Bremer Krebsgesellschaft bietet krebserkrankten Menschen und ihren Angehörigen vielfältige Hilfen und Unterstützung an:

Beratung und Information über Fragen der Krebsvorsorge, zur Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge, zu sozialen Fragen.

Unterstützung in der schwierigen Zeit der Erkrankung und bei der Neuorientierung.

Vermittlung weiterer Hilfen.

Wir bieten Gesprächsgruppen für Menschen mit unterschiedlichen Krebserkrankungen an. Ebenso Gruppen für Angehörige von krebserkrankten Menschen.

Wo: Reeder-Bischoff-Str. 47B

Wann: Montag, Dienstag, Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch

15.00 – 17.00 Uhr

Kontakt: Gerda Zelder-Schlegel

Tel.: 47 85 751

nord@bremerkrebsgesellschaft.de



Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Beschreibung und Angebote:

Wir sind Berater und Beraterinnen aus unterschiedlichen psychologischen, pädagogischen und sozialen Grundberufen. Wir verfügen alle über eine mehr-jährige Zusatzausbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Wir nehmen an regelmäßigen Fortbildungen und Supervisionen teil. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Jede(r) kann sich an uns wenden, bei Problemen und Konflikten in der Ehe und Partnerschaft, bei Familienkrisen, bei Trennung und Scheidung, in schwierigen Lebenssituationen und bei persönlichen Problemen. Wir nehmen uns Zeit, hören Ihnen zu um zu verstehen, überlegen mit Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten und arbeiten gemeinsam an einer Lösung.

Kosten: Wir wünschen uns eine Unterstützung unserer Arbeit. (1% vom Nettogehalt)

Wo: Gerhard-Rolfs-Str. 71
Wann: Telefonsprechzeiten
Montag 13.00 – 14.00 Uhr
Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
Kontakt: Insa Lakeberg
Tel.: 66 44 00



Hospiz Bremen-Nord e.V.

Beschreibung und Angebote:

Hospiz Bremen-Nord möchte, dass Menschen zu Hause im Kreise ihrer Familie, Angehörigen und Freunde ihr Leben bis zuletzt lebenswert gestalten können.

Wir möchten zu einem möglichst offenen Umgang mit dem immer noch schwierigen Thema „Sterben, Tod, Trauer“ beitragen und ermutigen.

Betroffene Angehörige werden durch kontinuierliche Begleitung in dieser sehr intensiven Zeit beraten, unterstützt und entlastet.

Wir informieren auch über z.B. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Hospiz Bremen-Nord e.V. bildet regelmäßig ehrenamtliche Begleiter und Begleiterinnen aus.

Wo: Hammersbecker Str. 228
auf dem Klinikgelände vom
Klinikum Bremen-Nord

Kontakt: Hospiz Bremen-Nord
Hammersbecker Str. 228
28755 Bremen
Tel.: 65 86 108

Internet: www.hospiz-bremen-nord.de
info@hospiz-bremen-nord.de



Lebenshilfe Bremen e.V.

Beschreibung und Angebote:

Die Lebenshilfe Bremen berät Menschen mit Beeinträchtigungen und deren Angehörige in allen Fragen rund um das Leben mit einer Behinderung. Dazu gibt es ein umfassendes Beratungsangebot. Bei speziellen Fragen arbeiten wir mit verschiedenen Fachleuten zusammen.

In der offenen Angehörigenberatung können viele Fragen von Familien mit einem behinderten Kind ein Thema sein: Welchen Anspruch auf Unterstützung haben wir? Was ist Verhinderungspflege oder Eingliederungshilfe? Was ist beim Auszug des Kindes zu beachten? Die offenen Angehörigenberatung hilft bei allen Fragen weiter.

- Wo:** Waller Heerstr. 55
- Wann:** Beratung ohne Termin:
jeden Mittwoch
16.00 - 17.00 Uhr
weitere Termine nach telefonischer
Absprache
- Kontakt:** Lebenshilfe Bremen e.V.
Petra Kampmann
Tel.: 38 77 777
- Internet:** www.lebenshilfe-bremen.de



Mädchentreff LILAS PAUSE

Beschreibung und Angebote:

Die Einrichtung „LILAS PAUSE“ wurde im März 1997 eröffnet. Träger dieser Einrichtung ist die Arbeiterwohlfahrt Bremen. Ziel der Einrichtung ist es, parteiliche Mädchenarbeit zu fördern und die Gleichstellung von Mädchen und jungen Frauen im gesellschaftlichen, beruflichen und kulturellen Leben zu unterstützen. Dieses bedeutet in der praktischen Arbeit die konzeptionelle Entwicklung von Angeboten der Freizeit-, Kultur- und Bildungsarbeit für Mädchen und junge Frauen. Weiterführend gibt es ein niedrigschwelliges Beratungsangebot zu Mädchenspezifischen Problematiken wie Sucht, Essstörungen und ähnliches. Im Mittelpunkt der Mädchentreff-Angebote stehen Themen, die sich aus den Lebenszusammenhängen der Mädchen ergeben und von deren Interessen und Bedürfnissen ausgehen.

- Wo:** Alte Hafenstr. 6
Wann: jeden Montag und Mittwoch
11.00 – 14.00 Uhr
Kontakt: Mädchentreff Lilas Pause
Tel.: 65 11 44
Internet: www.lilaspause.de



pro familia **Beratungsstelle Bremen-Nord**

Beschreibung und Angebote:

Seit 1969 bietet die pro familia im Land Bremen Informationen, Beratung und medizinische Leistungen rund um das Thema Sexualität an.

Ob Sie Informationen zu Schwangerschaft und Geburt benötigen, Fragen zur persönlichen Familienplanung haben, ungewollt schwanger sind oder Begleitung bei Sexual- und Partnerschaftsproblemen brauchen – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der pro familia Beratungsstelle Bremen-Nord nehmen sich Zeit und unterstützen Sie bei Ihren Fragen und Problemen.

Wir verstehen die Menschen, die zu uns kommen, als gleichberechtigte Partnerinnen und Partner, die die Ziele der in Anspruch genommenen Leistung bestimmen und das eigene Handeln verantworten. Das bedeutet, Sie bestimmen, wo es lang geht.

Die pro familia Bremen ist ein freier, gemeinnütziger Verein und ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

- Wo:** Weserstr. 35
Wann: Montag, Mittwoch, Freitag
9.00 – 13.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag
15.30 – 18.00 Uhr
Kontakt: pro familia
Tel.: 65 43 33
Internet: www.profamiliabremen.de



Qualifizierungszentrum Klinikum Bremen-Nord

Beschreibung und Angebote:

Gesundheit fördern, Menschen begleiten. Unter dieser Philosophie ist das Qualifizierungszentrum ein Marktplatz der Nachfrage und des Angebotes von Gesundheit und Wissen. Das Qualifizierungszentrum im Klinikum Bremen-Nord gestaltet mit bedarfsorientierten Angeboten für alle Mitarbeitenden und für die regionale Bevölkerung eine Informationsbörse, die sich rund um die Themen Medizin, Gesundheit und Prävention bewegt. Die Besucherinnen und Besucher der Veranstaltungen können somit ihre aktuellen Wissensstände darstellen und neue Impulse für Entwicklungsmöglichkeiten aufgreifen. Dabei richtet das Qualifizierungszentrum vielfältige Veranstaltungen aus, stellt Räume zur Verfügung, vermittelt interne und externe Expertinnen und Experten, moderiert und lädt ein. Moderne erwachsenenpädagogische Lernformen, die selbstständiges, selbstverantwortliches Lernen fördern, stehen dabei im Mittelpunkt.

- Wo:** Klinikum Bremen-Nord
Qualifizierungszentrum
Hammersbecker Str. 228
- Wann:** 9.00 – 16.00 Uhr
- Kontakte:** Christian Precht
Tel.: 66 06 15 38
- Internet:** www.klinikum-bremen-nord.de



Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V.

Beschreibung und Angebote:

Das Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V. ist ein modernes Dienstleistungszentrum mit Sitz in Bremen-Aumund. Das Spektrum unseres Angebotes reicht aufgrund langjähriger Erfahrung von der Beratung und Antragstellung im Schwerbehindertenbereich über Gruppenangebote für kreative Freizeitgestaltung, Gesprächskreise, Qualifizierungsprojekte, Individuelle Schwerstbehindertenbetreuung, Hauswirtschaftliche Versorgungen bis hin zur Häuslichen Krankenpflege und Beratungen über die Pflegeversicherung. Als offenes Haus freuen wir uns immer über persönliche Anfragen. In unseren Räumen treffen sich verschiedene Selbsthilfegruppen.

Gruppen und Gesprächskreise:

- Behindertengesprächskreis (Niels Boldt)
- MS-Gruppe
- Junge Erwachsene
- Gedächtnistraining
- Handarbeitsgruppe
- Rollstuhlfahrer-Sportgruppe (extern)

Termine bitte anfragen.

Wo: Blumenhorster Str. 20
Wann: Montag – Donnerstag
8.30 – 17.00 Uhr
Montag - Freitag
8.30 – 15.00 Uhr
Kontakt: Niels Boldt
Tel.: 66 10 02
Wolfgang Skrobacz
Karin Sauer
Tel.: 66 10 01



Selbsthilfe und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen

Beschreibung und Angebote:

Wer an einer Krankheit leidet, als Angehörige/r oder Betroffene/r belastet ist oder etwas zur Förderung der eigenen Gesundheit unternehmen möchte, findet hier Unterstützung. Wir bieten telefonische und auf Wunsch auch persönliche Beratung an und vermitteln in Selbsthilfegruppen. Die Gespräche werden vertraulich und auf Wunsch anonym durchgeführt. In der Beratung werden besonders die Motive, persönliche Vorerfahrungen mit Selbsthilfegruppen, Klärung der Problemlage sowie die persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe thematisiert.

Nicht zu allen gesundheitlichen Problemen bestehen Selbsthilfegruppen, jedoch verfügen wir über ein gut ausgebautes Netzwerk und können somit auch überregionale Kontaktadressen vermitteln.

Ferner beraten wir interessierte Menschen bei der Neugründung von Selbsthilfegruppen und bieten bestehenden Gruppen bei Fragen der Organisation und finanziellen Förderung unsere Unterstützung an.

Wo: Gesundheitsamt Bremen
Selbsthilfe- und
Gesundheitsförderung
Horner Straße 60-70
28203 Bremen

Wann: montags, mittwochs und
donnerstags 9.00 – 15.00 Uhr
dienstags 11.00 – 15.00 Uhr
freitags 9.00 – 14.00 Uhr

Kontakt: Selbsthilfe- und
Gesundheitsförderung im
Gesundheitsamt
Tel.: 361-15 141

Internet: www.gesundheitsamt.bremen.de
selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de



Täter-Opfer-Ausgleich Bremen e.V.

Beschreibung und Angebote:

Ein Konflikt kann das Leben schwer machen, eine Vermittlung kann das Leben wieder leichter machen.

Wir bieten die Möglichkeit an, in entspannter Atmosphäre mit einem unparteiischen Vermittler über Sorgen und Ärger zu sprechen und auf Wunsch die andere Konfliktpartei auf „neutralem Boden“ zu treffen. Wir wollen gemeinsam mit allen Beteiligten eine gute Lösung finden sowie verlässliche Abmachung treffen, wie zukünftig miteinander umgegangen werden soll.

„Schlichten in Nachbarschaften“ ist ein Angebot zur Konfliktbewältigung im nachbarschaftlichen Bereich.

Wo und Wann: 1. “Lüssum-Bockhorn”
Haus der Zukunft

Lüssumer Heide 6
jeden Dienstag
15.30 – 16.30 Uhr

2. “Grohner Düne”
Bewohnertreff
Bydolekstr. 5
jeden Donnerstag
15.30 – 16.30 Uhr

Kontakt: Herr Steudel
Tel.: 79 28 28 95
Frau Kleiber
Herr Jesuiter
Tel.: 66 64 60

Internet: www.toa-bremen.de



Unabhängige Patientenberatung Bremen

Beschreibung und Angebote:

Die Unabhängige Patientenberatung Bremen ist ein gemeinnütziger Verein. Wir beraten zu ihren Fragen und Problemen im Gesundheitssystem im Kontakt mit Ärzten, Krankenhäusern, Kranken- und Pflegekassen oder anderen Leistungsträgern und Organisationen.

Wir recherchieren für Sie, informieren und unterstützen Sie und vermitteln Ihnen bei Bedarf auch weitere Kontakte.

Mit Ihnen gemeinsam suchen wir nach für ihre Frage und ihr Problem zutreffenden Antworten und geeigneten Lösungen.

Die Beratung ist unabhängig, absolut vertraulich und für Sie kostenfrei.

Sie können sich telefonisch und schriftlich an uns wenden. Für eine persönliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

- Wo:** Reeder-Bischoff-Str. 47b
in den Räumen der
Bremer Krebsgesellschaft
- Wann:** nur nach telefonischer Absprache
freitags
- Kontakt:** Unabhängige Patientenberatung
Bremen
Tel.: 34 77 374
- Internet:** www.patientenberatung-bremen.de

| | |
|---|----|
| Al-Anon Familiengruppen | 30 |
| Alateen | 31 |
| Angehörigengruppe für Alzheimer- und Demenzkranke in Bremen-Nord | 45 |
| Anonyme Alkoholiker Kontaktstelle Bremen | 32 |
| Ärztetzetz Bremen-Nord e.V. | 50 |
| Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Landesverband Bremen | 33 |
| Bremer Krebsgesellschaft e.V. Beratungsstelle Bremen-Nord | 51 |
| Bremer Vereinigung Morbus Bechterew e.V. | 10 |
| Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankte e.V. | 11 |
| Deutsche ILCO Region: Bremen/Niedersachsen-Mitte | 12 |
| Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband Bremen e.V. | 13 |
| Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bremen e.V. | 14 |
| Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Bremen e.V. | 15 |
| Ehe- Familien- und Lebensberatung | 52 |
| Elternverein für psychomotorische Entwicklungsförderung e.V. - EPSYMO- | 43 |
| Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V. | 34 |
| Gruppe für pflegende Angehörige in Bremen-Nord | 46 |



| | |
|---|----|
| Guttempler - Landesverband Bremen | 35 |
| Hospiz Bremen-Nord e.V. | 53 |
| Hospiz Bremen-Nord e.V. Sterben und Trauer | 47 |
| Klönschnackgruppe für Parkinson- Betroffene und deren Angehörige in Bremen-Nord | 16 |
| Kreuzbund e.V. | 36 |
| La Leche Liga Deutschland e.V. Regionalgruppe Bremen und umzu | 44 |
| Lebenshilfe Bremen e.V. | 54 |
| Leukämie- Lymphom- und Plasmozytomtreff Bremen-Nord | 17 |
| Mädchentreff LILAS PAUS | 55 |
| Narcotics Anonymous | 37 |
| Offener Gesprächskreis für an Krebs Erkrankte Bremer Krebsgesellschaft e.V. | 18 |
| Overeaters Anonymous Selbsthilfegruppe für Esssüchtige | 42 |
| pro familia Beratungsstelle Bremen-Nord | 56 |
| Qualifizierungszentrum Klinikum Bremen-Nord | 57 |
| Regenbogen e.V. Bremen Regen Bogen Biker Bremen | 38 |
| Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bremen-Nord | 19 |
| Selbsthilfe Sozialzentrum Bremen-Nord e.V. | 58 |



| | |
|---|----|
| Selbsthilfe und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen | 59 |
| Selbsthilfegruppe Asbestose - Asbesterkranke | 20 |
| Selbsthilfegruppe brustoperierter Frauen in Bremen-Nord | 21 |
| Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Bremen | 22 |
| Selbsthilfegruppe für Allergien und Intoleranzen | 23 |
| Selbsthilfegruppe für cleane Drogenabhängige | 39 |
| Selbsthilfegruppe für Eltern und Partnerinnen/Partner von Drogenabhängigen | 40 |
| Selbsthilfegruppe für Epilepsie Kranke in Bremen-Nord | 24 |
| Selbsthilfegruppe "GGG" Gemeinsam Gegen Glücksspielsucht | 41 |
| Selbsthilfegruppe Krebsnachsorge in Bremen-Nord | 25 |
| Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen-Nord e.V. | 26 |
| Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Bremen-Nord | 27 |
| Täter-Opfer-Ausgleich Bremen e.V. | 60 |
| Treffpunkt für jüngere an Brustkrebs erkrankte Frauen Bremer Krebsgesellschaft e.V. | 28 |
| Treffpunkt Prostatakrebs – Bremer Krebsgesellschaft e.V. | 29 |
| Unabhängige Patientenberatung Bremen | 61 |
| Verwaiste Eltern und Geschwister e.V. | 48 |

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Alkoholabhängigkeit | 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38 |
| Allergie | 23 |
| Angehörige von Alkoholkranken | 30, 31, 33, 34, 35, 36, 38 |
| Asbestose | 20 |
| Behinderungen | 54, 58 |
| Demenz | 45 |
| Diabetes mellitus | 15 |
| Drogenabhängigkeit | 35, 36, 37, 39, 40 |
| Ehe- und Lebensprobleme | 52, 56 |
| Epilepsie | 24 |
| Essstörung | 42, 55 |
| Familienplanung | 56 |
| Fibromyalgie | 14, 22 |
| Gesundheitliche Aufklärung | 50, 56, 57, 59, 61 |
| Gewalt | 60 |
| Krebserkrankungen | 12, 17, 18, 21, 25, 28, 29, 51 |
| Medikamentenabhängigkeit | 36, 38 |
| Morbus Bechterew | 10 |
| Morbus Parkinson | 16 |
| Multiple Sklerose | 13 |
| Muskelerkrankungen | 11 |



| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Osteoporose | 26 |
| Patientenberatung | 61 |
| Pflegen | 45, 46 |
| Polyneuropathie | 27 |
| Psychomotorische Entwicklungsstörung | 43 |
| Psychoonkologie | 51 |
| Psychosoziale Beratung | 51, 52, 54, 55 56, 58, 59 |
| Rheumatische Erkrankungen | 10, 14 |
| Schlaganfall | 19 |
| Sexualität | 56 |
| Stillen | 44 |
| Trauer/Sterben | 47, 48 |



