

Gesundheitsamt



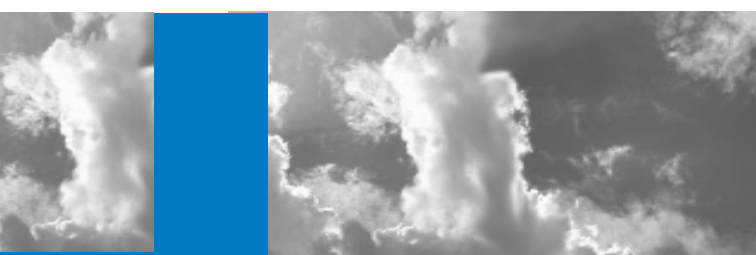
Freie  
Hansestadt  
Bremen



Sozialmedizinischer  
Dienst für Erwachsene



Techniker Krankenkasse



## Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen



  
**Herausgeber**

Gesundheitsamt Bremen

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Str. 60-70

28203 Bremen

[www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)

Tel.: 0421 – 361 15 141

**Redaktion**

Julia Werner

Carmen Vogel

[Carmen.Vogel@Gesundheitsamt.Bremen.de](mailto:Carmen.Vogel@Gesundheitsamt.Bremen.de)

**Bearbeitung**

Julia Werner

Carmen Vogel

Harald Freytag

4. überarbeitete Auflage	1.500
Erscheinungsdatum:	5/2011
geplante Überarbeitung:	5/2014
Erstausgabe	2006

**Selbsthilfegruppen in Bremen  
für Menschen mit  
psychischen Erkrankungen  
und psychosozialen Problemen**

# Inhalt

Impressum	2
Inhalt	4
Vorwort	5
Einleitung	7
Selbsthilfegruppen	8
Organisationen mit Beratungs- angeboten und Selbsthilfegruppen	57
Schlagwortregister	70

## **Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen**

Diese Broschüre, die sich an Sie als Psychotherapeutin oder Psychotherapeut, Ärztin oder Arzt sowie Beraterin oder Berater in einer Versorgungs- oder Beratungseinrichtung für psychisch kranke Menschen in Bremen richtet, wurde 2006 erarbeitet und weil sie so großen Anklang fand, im Oktober 2008 und Anfang 2011 komplett überarbeitet und neu aufgelegt.

Auch wenn Sie in einem anderen beruflichen Zusammenhang Menschen mit psychosozialen Problemen beraten, sollte Ihnen diese Broschüre hilfreich sein.

Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder psychosozialen Problemen sind Rat- und Hilfesuchende in Ihrer Einrichtung. Wenn Sie neben Ihrem Beratungs-, Diagnose- und/oder Therapieangebot den Besuch einer Selbsthilfegruppe empfehlen wollen, finden Sie in dieser Broschüre Informationen zu Selbsthilfegruppen in Bremen zu diesem Themenbereich.

Sie erhalten mit dieser Broschüre einen Überblick über Selbsthilfegruppen von A wie Angsterkrankung bis Z wie Zwangserkrankung mit einer, von den Gruppen erarbeiteten Kurzbeschreibung, wie sie ihre Selbsthilfearbeit verstehen. Ferner sind Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen aufgeführt, die im Rahmen ihrer spezifischen Beratungsarbeit mit den Betroffenen zusammen Selbsthilfeangebote entwickeln, bei Gruppengründung unterstützen und - wenn nötig - im weiteren Verlauf beratend und bei Bedarf auch anleitend zur Seite stehen.

Nicht finden werden Sie in dieser Broschüre Suchtselbsthilfegruppen zum Thema Alkohol und Drogen. Diese können Sie jedoch bei uns telefonisch erfragen. Wir hoffen, Sie werden diese Broschüre als eine unterstützende Handreichung in Ihrer Beratungsarbeit nutzen können.

Carmen Vogel  
Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

die Selbsthilfebewegung nimmt nach Ansicht der Techniker Krankenkasse (TK) einen festen Platz in unserem Gesundheits- und Sozialsystem ein. Sie ergänzt in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der gesundheitlichen Versorgung.

Als Krankenkasse unterstützt und fördert die TK seit Jahren Selbsthilfeinitiativen sowie ihre Aktivitäten zur Prävention oder Rehabilitation. Daher liegt uns die Broschüre ganz besonders am Herzen. Wir möchten Ihnen auch weiterhin die Möglichkeit bieten, die komplett überarbeitete und neu aufgelegte Broschüre als Wegweiser zur Hilfe zu nehmen. Informationen rund um das Thema Selbsthilfe oder psychischen Erkrankungen finden Sie auch unter [www.tk.de/lv-bremen](http://www.tk.de/lv-bremen).

Ihre



Brigitte Fuhst  
Leiterin der TK-Landesvertretung Bremen

In Bremen wie auch bundesweit nehmen immer mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen professionelle Hilfe in Anspruch. Im Vordergrund der Behandlung steht die medizinisch-therapeutische Intervention.

Jedoch scheint diese allein für viele betroffene Menschen zur Bewältigung der vielfältigen Probleme im Alltag, die sich aus einer solchen Erkrankung ergeben, nicht ausreichend zu sein. Die Zunahme der Anfragen in unserer Beratungsstelle der letzten Jahre zeigt, dass viele Betroffene vor Aufnahme einer Behandlung, begleitend oder nach Abschluss einer stationären oder ambulanten Therapie, den Austausch mit anderen Betroffenen suchen.

Aber auch Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen suchen Rat und Unterstützung im Umgang mit ihren erkrankten Familienmitgliedern. Die vermehrten Anfragen zu Selbsthilfegruppen mit psychischer und psychosozialer Themenstellung, die von ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen und SozialarbeiterInnen stationärer und ambulanten Einrichtungen des gesundheitlichen Versorgungssystems an uns gerichtet wurden, haben wir zum Anlass genommen, in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und -organisationen, diesen Wegweiser zu erarbeiten. Sie können sich anhand der Kurzbeschreibungen der Selbsthilfegruppen einen ersten Überblick verschaffen, welche Gruppe sich mit dem Gesundheits- oder Problemthema Ihres Klienten/Ihrer Klientin beschäftigt.

Wir haben die Gruppendaten nach bestem Wissen recherchiert und nach Abstimmung mit den Gruppenvertreterinnen und -vertretern hier zur Veröffentlichung gebracht. Sollten uns dabei Fehler unterlaufen oder die Auflistung unvollständig sein, bitten wir um einen Hinweis.

# Selbsthilfegruppen

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.).

Die Selbsthilfegruppe bietet Hilfestellungen für die Alltagsbewältigung und gibt emotionale Unterstützung. Erfahrungswissen über Krankheiten oder über Probleme in besonderen Lebenslagen 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 verstehen sich nicht als Therapiegruppen und wollen Therapie auch nicht ersetzen. Sie ergänzen vorhandene Leistungen der medizinischen Behandlung, Rehabilitation und der Gesundheitsförderung sinnvoll und erfolgreich.

# Agoraphobie Bremen e.V.

## Gruppenbeschreibung:

Angeleitete Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angstzuständen, Depressionen und Panikattacken. Die Gruppen treffen sich einmal wöchentlich. Es handelt sich um eine Gesprächsgruppe, in denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Probleme unterstützen. Die Gruppen sind kein Therapieersatz, sondern als Ergänzung zu einer Therapie gedacht. Es werden themenorientierte Gruppensitzungen angeboten sowie auch Sitzungen in denen Entspannungsübungen durchgeführt werden, wenn es die Zeit erlaubt. Im Vordergrund der Sitzungen stehen allerdings die Themen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eingebracht werden.

In den Gruppen sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in Therapie sind, auf einen Therapieplatz warten oder schon Therapie gehabt haben.

## Gruppenangebote:

Es gibt zur Zeit sieben angeleitete Angstgruppen, darunter eine Frauengruppe. Alle anderen Gruppen sind nicht alters- oder geschlechtsspezifisch.

Kosten: EUR 20,-- monatlich.

Für Borderlinepatienten gibt es ebenfalls eine angeleitete Gruppe, ebenso für Angehörige von Borderlinepatienten.

<b>Wo:</b>	Agoraphobie Bremen e.V. Fedelhöfen 88, 28203 Bremen
<b>Wann:</b>	zu unterschiedlichen Zeiten nach Rücksprache mit der Anleiterin bzw. dem Anleiter
<b>Kontakt:</b>	Klara Roeske Tel.: 04298 - 465 400
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.agoraphobie-bremen.de">www.agoraphobie-bremen.de</a>

# AGUS - Angehörige um Suizid

## Gruppenbeschreibung:

Suizid ist eine Todesart, die für die Hinterbliebenen besondere Erschwernisse in der Trauer mit sich bringt. Wenn ein nahe stehender Mensch sich selbst tötet, erschüttert dies die eigene Lebenseinstellung zutiefst. Zusätzlich müssen die Hinterbliebenen oft unter der sozialen Achtung des Suizids leiden. Freunde und Bekannte ziehen sich zurück oder sind hilflos angesichts der Todesart. Unser Ziel ist es, Betroffene in ihrer Trauer nicht allein zu lassen und über verschiedene Möglichkeiten der Hilfe zu informieren. Jeder Mensch trauert anders und muss nach diesem schrecklichen Ereignis seinen eigenen Weg finden.

## Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene. Keine Kosten.

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

- Wo:** 14-tägig im DRK-Haus  
Wachmannstraße 9  
28209 Bremen
- Wann:** donnerstags  
19.00 - 21.00 Uhr  
Termine auf der Internetseite  
oder telefonisch erfragen
- Kontakt:** Brigitte Klußmann  
Tel.: 0160 112 55 47  
montags 19.00 - 21.00 Uhr
- Internet:** [www.bremen.agus-selbsthilfe.de](http://www.bremen.agus-selbsthilfe.de)

## **Angst-Selbsthilfegruppe Bremen-Gröpelingen**

### **Gruppenbeschreibung:**

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, für die Angst zum Problem geworden ist. Die Gruppe besteht aus bis zu 8 Teilnehmenden und wird fachlich begleitet.

Ergänzend zu therapeutischen Hilfen wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen, um die Ängste zu bewältigen. Wir wollen uns Mut machen, lernen mit unseren Ängsten besser umzugehen, Eigenverantwortung üben, die Isolation überwinden, wieder soziale Kontakte finden, Entspannung lernen und vor allem sehen, dass man mit diesem Problem nicht alleine ist.

Wir wollen Menschen ansprechen, die unter Panikattacken, Agoraphobie, sozialer Phobie, Klaustrophobie etc. leiden.

### **Gruppenangebote:**

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene.

Angeleitet Angehörigengruppe ist geplant.

Kosten: EUR 25,- pro Monat.

**Wo:** Bremen-Gröpelingen

**Wann:** jeden Donnerstag  
16.15 – 17.45 Uhr

**Kontakt:** Angelika Urban  
Tel.: 61 48 93

## **Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)**

### **Gruppenbeschreibung:**

Aus der AAS-Präambel: „Wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von der Arbeitssucht zu verhelfen. Unsere Hauptaufgabe besteht darin, nicht mehr zwanghaft zu arbeiten und diese Fähigkeit an andere Betroffene weiterzugeben.“

Die Gruppe ist offen für Menschen mit einem problematischen Umgang mit Arbeit (Arbeitssucht, Arbeitsschwierigkeiten, Vermeidung, Aufschieben), egal ob in der Erwerbs- oder Hausarbeit, in der Ausbildung, im Studium, bei ehrenamtlicher Arbeit, Hobbys etc.

### **Gruppenangebote:**

Wir treffen uns wöchentlich, um an unserer Genesung von der Sucht zu arbeiten. Dabei orientieren wir uns an den 12-Schritten und den 12 Traditionen, um eine neue Lebensweise zu erlernen und zu üben. Keine Mitgliedsbeiträge, Spende erbeten.

<b>Wo:</b>	Bremen-Mitte
<b>Wann:</b>	jeden 1. und 3. Donnerstag 17.45 – 19.15 Uhr
<b>Kontakt:</b>	E-Mail: <a href="mailto:bremen@arbeitssucht.de">bremen@arbeitssucht.de</a> oder Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Tel.: 361 15 141
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.arbeitssucht.de">www.arbeitssucht.de</a>

## **Anonyme Sexaholiker (AS)**

### **Bremen**

#### **Gruppenbeschreibung:**

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und Anderen zur Genesung zu verhelfen.

- Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsterheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden. Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.
- AS ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.
- Unser Hauptzweck ist es, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Das Programm der Anonymen Sexaholiker ist ein Genesungsprogramm, das auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker beruht. AS hat die 12 Schritte und 12 Traditionen mit Genehmigung der AA 1979 übernommen.

#### **Gruppenangebote:**

Gesprächsgruppe für Betroffene.  
12-Schritte-Programm.  
Keine Kosten (freiwillige Spenden).

- Wo:** Telefonisch erfragen!  
(Bremen, Schwachhausen)
- Wann:** Telefonisch erfragen!
- Kontakt:** Tel.: 432 99 03 (AB)
- Internet:** [www.anonyme-sexsuechtige.de](http://www.anonyme-sexsuechtige.de)

# **Anonyme Sex-und Liebessüchtige S.L.A.A. - Sex and Love Addicts Anonymous**

## **Gruppenbeschreibung:**

Wir sind eine Gemeinschaft im Programm der zwölf Schritte und der zwölf Traditionen nach dem Vorbild der anonymen Alkoholiker. S.L.A.A. gibt es seit 1984 in Deutschland. In Bremen wurde die erste Gruppe 1997 gegründet. Wir stehen allen offen, die mit dem Ausleben ihrer sex- und liebessüchtigen Verhaltensmuster aufhören wollen. Wir wollen sexuelle und emotionale Nüchternheit erlangen und von der Krankheit genesen. Dazu sind wir bereit, täglich neu auf das Ausleben unseres persönlichen, süchtigen Grundverhaltensmusters zu verzichten. Bei uns sind Freundinnen und Freunde, die unter der Sexsucht, der Romanzensucht, der Beziehungssucht, der Beziehungsmagersucht sowie der Co-Abhängigkeit leiden und sich auf dem Weg der Genesung befinden.

## **Gruppenangebote:**

Wir bieten die Möglichkeit, sich Menschen mitzuteilen, die ebenfalls unter der Sex- und Liebessucht litten oder leiden. Wir arbeiten im 12-Schritte-Programm und lesen in der S.L.A.A. Literatur.

**Wo:** Adresse über Kontakttelefon  
**Wann:** jeden Freitag  
19.00 - 21.00 Uhr  
**Kontakt:** wechselnde Ansprechpartner  
über das  
Kontakttelefon: 0163 63 68 865

# Blaue Karawane e.V.

## Gruppenbeschreibung:

Die Blaue Karawane ist ein selbsthilfeorientiertes künstlerisches und sozialintegratives Projekt, das viele Grenzen überwindet und sich in keine Einordnungskriterien zwingen lässt. Darin liegt unsere Spezialität, wenn Verrückte und Normale, Ausgegrenzte, Alte und Junge, Gesunde und Kranke und Migranten sich zusammentun und etwas gestalten wollen. Menschen mit multiplen Problemlagen können hier über ihre Schwierigkeiten reden, das Leben genießen und können auch tätig sein, ihre Fähigkeiten an Materialien erproben und entwickeln.

Die Blaue Karawanserei im Speicher XI ist ein Treffpunkt für Menschen, die Freunde der Idee der Blauen Karawane sind, der Ausgrenzung von Minderheiten in der Gesellschaft etwas entgegenzusetzen. Hier wird künstlerisch und handwerklich gearbeitet; hier werden Blaue Karawanen geplant. Jeder ist willkommen.

## Gruppenangebote:

Es gibt künstlerische und handwerkliche Angebote:

Clownskurs Mo. 19.00 – 21.15 Uhr

Keramikkurs Di. 14.00 – 17.00 Uhr

Kunstabstrachtung Di. 16.45 – 18.15 Uhr

Holzbildhauerkurs Mi. 14.00 – 16.00 Uhr

Malereikurs Do. 14.00 – 16.00 Uhr

Plenum, Karawanenplanung, Klönschnack, Kochen und gem. Essen Sa. 10.30 – 14.00 Uhr

Unkostenbeteiligung

**Wo:** Speicher XI, Nr. 4,  
**Wann:** Mo.-Fr. 11.00 - 16.00 Uhr  
**Kontakt:** Fritz Dennig  
Tel.: 380 17 90  
**Internet:** [www.blauekarawane.de](http://www.blauekarawane.de)

# Butterfly

## Gruppenbeschreibung:

Unsere Gruppe besteht z. Zt. aus 10 Personen (7 Frauen und 3 Männer zwischen 30 und 60 Jahren). Thema: Depressionen.

Wir bieten an: Austausch untereinander bezüglich des aktuellen Befindens (hat immer Vorrang) oder themenbezogen wie z.B.: Erfahrung mit Medikamenten, empfehlenswerte Ärzte/Therapeuten, Formen der Psychotherapie, Literatur/Medien, psychosomatische Kliniken, „Notfallstrategien“, „meine Depression - Kinder, Familie, Freunde“, evtl. gemeinsame Aktivitäten.

Ziele: Fit werden für den Alltag/Arbeitstag, Kraft schöpfen, Lebensfreude spüren, das Leben meistern.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.  
Keine Kosten.

**Wo:** Friedenskirche, Humboldtstr. 175

**Wann:** 14-tägig Dienstag (gerade Wochen)  
19.00 - 21.00 Uhr

**Kontakt:** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 151 41

# CoDA - Co-Dependents Anonymous Deutschland Co-Abhängige und Beziehungssüchtige

## Gruppenbeschreibung:

CoDA ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen. Wir kommen zusammen, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu uns selbst und zu anderen, Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang, Kontrolle, Anpassung und Streit gegeben hat. Wir wollen diesen unnötigen Leiden ein Ende setzen. Wir lernen, zu uns selbst zu finden und in jeder Lebenslage gut für uns selbst zu sorgen, um so auf gesunde und angemessene Weise mit anderen umgehen zu können.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene

- Wo:** 1. Gruppe im Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31, jeden Dienstag  
**und** 18.15 - 19.45 Uhr  
2. Gruppe in der Zionsgemeinde  
**Wann:** Kornstr. 31, jeden Montag  
19.00 – 20.15 Uhr  
**Kontakt:** Christel, Tel.: 70 34 31 oder über  
Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34  
**Internet:** [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de)  
**E-Mail:** [info@coda-deutschland.de](mailto:info@coda-deutschland.de)

# Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne Bremen

## Gruppenbeschreibung:

Selbsthilfegruppe für Eltern essgestörter Töchter und Söhne. Essstörungen beeinflussen das Familienklima über einen langen Zeitraum. Viele Unsicherheiten und Fragen tauchen auf. Wir haben uns als Selbsthilfegruppe zusammengefunden, um einen schweren Weg gemeinsam zu gehen.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Eltern.  
Keine Kosten.

- Wo:** Barmer Ersatzkasse  
Sitzungszimmer  
Domshof 22
- Wann:** jeden 1. und 3. Montag  
im Monat  
19.30 – 21.30 Uhr  
jedoch nicht in den Schulferien  
und an Feiertagen.
- Kontakt:** Tel.: 58 39 34
- Internet:** [www.elternkreis-essstoerung-bremen.com](http://www.elternkreis-essstoerung-bremen.com)

# Eltern von schizophrenen und/oder psychotischen jungen Erwachsenen

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine nicht angeleitete Selbsthilfegruppe und arbeiten an folgenden Themen

- Verständnisvolles und informatives Miteinander in der Familie
- Abgrenzung/Ablösung
- die eigenen Bedürfnisse und die der Betroffenen anzuerkennen und zu respektieren.

## Gruppenangebote:

Vorträge von Betroffenen mit Ex-In-Ausbildung und Gesprächsrunden. Die Themen werden mit Abstimmung der Gruppe gewählt.  
Gesprächsgruppe für Eltern.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31  
28195 Bremen

**Wann:** jeden Montag  
20.00 – 22.00 Uhr

**Kontakt:** Frank Robra-Marburg  
Tel.: 53 28 01

# Emotions Anonymous - EA

## Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

### Gruppenbeschreibung:

Wir (Frauen und Männer) treffen uns zu den Meetings. Wir reden über unsere emotionalen Dinge, jeder nur von sich selbst, ohne Rückmeldungen der anderen Teilnehmenden. Im Hintergrund steht das Zwölf-Schritte-Programm, das von den Anonymen Alkoholikern übernommen, etwas abgewandelt ist. „Gott, wie wir Ihn verstehen“ oder die „Höhere Macht“ kann jeder selbst mit Inhalt füllen.

Wir duzen uns und reden uns mit Vornamen an. In unserer Selbsthilfegruppe sind wir alle gleich. Es gibt keine „Posten“ sondern nur Dienste, zu denen auch gehört, ein Meeting zu leiten und entsprechend macht das dann jeweils jemand anders. Anonymität ist die spirituelle Grundlage: Was in dem Meeting gesprochen wird, bleibt dort, wird nicht weitergegeben.

Erfahrungen, Kraft und Hoffnungen werden miteinander geteilt. Vor anderen Menschen über die eigenen Emotionen zu reden und Ähnlichkeiten bei den Anderen zu finden, ist sehr hilfreich Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Auch die Arbeit im Programm hilft dabei, gibt Orientierung.

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen Betroffener.

<b>Wo:</b>	in verschiedenen Stadtteilen
<b>Wann:</b>	Montag, Mittwoch, Freitag und Sonntag
<b>Kontakt:</b>	Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen Tel.: 361 15 141
<b>oder</b>	Gerd, Tel.: 35 86 57
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.emotionsanonymous.de">www.emotionsanonymous.de</a>

# GamAnon

## Angehörige Anonymer Spieler

### Gruppenbeschreibung:

GamAnon ist eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Spielern, die vom Spielproblem (pathologische Glücksspielsucht) betroffen sind. Die GamAnon-Familiengruppen sind eine weltweite Gemeinschaft von Angehörigen und Freunden von Spielern, die sich regelmäßig treffen, um durch Gespräch und Erfahrungsaustausch ihre Probleme zu lösen. Der Name der GamAnon-Familiengruppen leitet sich ab von "GAMblers ANONYmous Family Groups". Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit, ist ein Spielproblem bei einem Verwandten oder einem nahen Freund. Die GamAnon-Familiengruppen arbeiten nach dem gleichen 12-Schritte-Programm wie die Anonymen Spieler, sind jedoch eine selbständige Gemeinschaft. Es werden keine Mitgliederbeiträge erhoben.

Was kann man in GamAnon lernen?

In den Gruppen können Angehörige von Spielern lernen:

- mit dem Spielproblem zu leben und dem Spieler Zuversicht und Verständnis zu zeigen
- Angst und Schuldgefühle abzubauen und eine neue positive Einstellung zum Leben zu gewinnen
- im 12-Schritte-Programm zu leben und dadurch geistig zu wachsen.

Die regulären Meetings sind nur den Angehörigen und Freunden von Spielern vorbehalten. Dort können sie in liebevoller Atmosphäre lernen, mit ihrem Problem zu leben.

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige.  
Keine Kosten.

**Wo:** Drogenhilfzentrum Mitte  
Bgm.-Smidt-Str. 35

**Wann:** jeden letzten Dienstag im Monat  
19.00 - 20.30 Uhr

**Kontakt:** Gaby, Tel.: 200 84 32

**Internet:** [www.gamanon.de](http://www.gamanon.de)

## **Gesprächsgruppe für russischsprachige Bürgerinnen und Bürger mit psychosozialen Problemen**

### **Gruppenbeschreibung:**

Wir führen Gespräche in unserer Muttersprache. So haben wir die Möglichkeit uns ohne Sprachbarrieren über Alltagsprobleme und gesammelte Erfahrungen auszutauschen. Schwerpunkt sind Gespräche zu allen psychosozialen Problemen. Auch lernen wir mit unseren Ängsten umzugehen, indem wir darüber reden. Wir besprechen unsere Lebenssituationen, wollen gesund bleiben oder wieder gesund werden. Wir möchten, dass sich russischsprachige Bürgerinnen und Bürger in Bremen heimisch fühlen. Die Gruppe bietet Beratung zu sozialen Fragen, organisiert Fortbildungen und Ausflüge.

### **Gruppenangebote:**

Gesprächsgruppe für russischsprachige Bürgerinnen und Bürger.

<b>Wo:</b>	DRK Begegnungsstätte Haferkamp Haferkamp 8
<b>Wann:</b>	jeden Freitag 10.30 – 12.30 Uhr
<b>Kontakt:</b>	Larissa Bernhard Tel.: 16 10 93 01

# Hilfe meine Kinder sind weg

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die aus unterschiedlichen Gründen nach der Trennung oder Scheidung von ihren Kindern getrennt leben. In der Gruppe wollen wir einander helfen, diese Situation zu ertragen, uns gegenseitig Kraft zu geben, zu stärken und natürlich auch nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Ähnliches Leid kann verbinden, aber manchmal ist es wichtig, dass „Außenstehende“ einem einen Spiegel über das eigene Verhalten vorhalten und man so auf neue Impulse stößt. Es hat sich gezeigt, dass es viele Mütter gibt, die von ihren Kindern getrennt leben, aber dass die Hemmschwelle, an einer solchen Gruppe teilzunehmen, doch sehr groß ist, denn die Schuldgefühle und Verletztheit der Mütter, die von ihren Kindern „verlassen“ wurden, ist verständlicherweise sehr groß. Ziel unserer Gruppe ist es, uns im Umgang mit unseren Gefühlen der Trauer und Schuld zu unterstützen und ein Gefühl des „Getragenseins und der Geborgenheit“ zu vermitteln, was viele Frauen gerade in dieser Situation vermissen.

Also habt Mut! Wir sitzen alle im selben Boot und freuen uns über jede neue Frau.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.

Kosten: Spende.

**Wo:** Haus der Familie-Mitte  
Fehrfeld 7

**Wann:** jeden 1. Freitag im Monat  
18.30 - 20.00 Uhr

**Kontakt:** Haus der Familie-Mitte  
Elke Wardin  
Tel.: 70 39 37 oder  
Raphaela Ecatherina Harmonique  
Tel.: 04203 - 43 83 20

## Leichte Depressionen und Einsamkeit

### Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen, die unter leichten Depressionen und Einsamkeitsgefühlen leiden. Im Austausch mit anderen Betroffenen wollen wir uns unsere Probleme bewusster machen und uns ihnen stellen. Wir wollen uns nicht mehr verkriechen. In der Selbsthilfegruppe erfahren wir, dass wir nicht alleine sind mit unseren Gefühlen. Die Gruppe kann eine Möglichkeit der positiven Veränderung bieten.

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.  
Keine Kosten.

- Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31  
28195 Bremen
- Wann:** jeden Donnerstag  
15.30 - 17.00 Uhr
- Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34

# „Lichtblick“

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die alle in unterschiedlicher Stärke an Depressionen leiden. Wir treffen uns einmal in der Woche, um Erfahrungen auszutauschen. Wir berichten von unseren Erlebnissen, unseren Ängsten, aber auch von unseren kleinen Erfolgserlebnissen.

Jedem Mitglied der Gruppe wird Gelegenheit gegeben von seinen Problemen und seinen Erlebnissen, die ihn besonders stark bewegen, zu berichten.

Unser Ziel ist es, durch gemeinsamen Erfahrungsaustausch die Depressionen einzudämmen, uns gegenseitig Mut zuzusprechen bzw. gemeinsam Wege zu suchen aus dieser Betroffenheit herauszukommen.

Viele von uns haben Erfahrungen mit Medikamenten und therapeutischer Behandlung und nutzen diese Gruppe, um die eigenen Therapien zu unterstützen. Wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.  
Keine Kosten.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstraße 31

**Wann:** jeden Dienstag  
16.00 – 17.00 Uhr

**Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34

# Menschen mit Depressionserfahrungen

## Gruppenbeschreibung:

Mein Los  
ist antriebslos ...  
Ist das so?

Ausweglos?  
Wie ist das bei Anderen,  
bei Dir?  
Bei mir ist das so,  
dass ...

Und hier beginnt das Gespräch.

Wir, Männer und Frauen verschiedenen Alters, treffen uns regelmäßig und verbindlich zum Gespräch in der Gruppe / ohne therapeutische Anleitung. Ziel ist es, aus der Depression heraus zu kommen und wieder mehr Lebensqualität zu erreichen. Die Stabilisierung des Einzelnen steht für uns im Vordergrund / nicht die psychologisch deutende Problematisierung. Depression hat viele Gesichter, vielleicht so viele, wie es Betroffene gibt? – wer sich angesprochen fühlt, ist herzlich eingeladen.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstraße 31

**Wann:** jeden Montag  
18.00 – 19.30 Uhr

**Kontakt:** Selbsthilfe- und  
Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt  
Tel.: 361 15 141 oder  
Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34

# Overeaters Anonymous (OA) 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 und Wann:**
- Arche, Schwachhauser Heerstr. 179  
jeden Mittwoch um 19.30 Uhr
  - Café fif, Herbststr. 83  
jeden Donnerstag um 10.00 Uhr  
und jeden Freitag um 19.30 Uhr
  - Barmer Ersatzkasse, Domshof 11  
jeden Donnerstag um 19.30 Uhr
  - Psychiatrisches Behandlungszentrum  
HB-Nord, Aumunder Heerweg 83/85  
jeden Samstag um 17.00 Uhr
  - Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31  
jeden Sonntag um 19.00 Uhr
- Kontakt:** OA-Info-Telefon: 32 72 24  
Kontakttelefon: 37 64 99 07
- Internet:** [www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)
- E-Mail:** [kontakt@overeatersanonymous.de](mailto:kontakt@overeatersanonymous.de)

## S-Anon Bremen

### Gruppenbeschreibung:

Wir sind Angehörige von Männern und Frauen, die sich sexsüchtig verhalten. Sexsucht kann sich äußern in:

Häufigen und oft wahllosen Affären mit anderen Partnern, ständiger Beschäftigung mit Pornographie, Geheimnissen vor dem Partner, Vernachlässigung der alltäglichen Aufgaben, mangelnder Verantwortung für Familie oder Partnerschaft, Unzuverlässigkeit, Vernachlässigung der Beziehung und Unberechenbarkeit.

Wir arbeiten in unseren Gruppen mit dem Programm der anonymen Alkoholiker, da Sexsucht und Alkoholsucht die gleichen Ursachen und das gleiche Verhalten zeigen und weil dieses Programm schon vielen Menschen auf der ganzen Welt geholfen hat. Unsere Gruppen werden nicht angeleitet, wir helfen uns gegenseitig mit dem Austausch unserer Erfahrungen.

Durch die Gespräche in den Gruppen und mit einem erfahrenen Sponsor, den man sich selbst in der Gruppe zur Unterstützung auswählen kann, lernt der Angehörige, wieder ein Leben ohne Angst und in Selbstbestimmung zu leben. Durch die Krankheit des Sexsüchtigen ist der Angehörige selbst in seelischen Krisen und oft auch in materielle Bedrängnis geraten. Oft merkt er selbst nicht mehr, wie schlecht es ihm geht, weil er allein ohne den Partner versucht, die gesamte Verantwortung zu tragen. In unseren Gruppen lernen wir, Eigenverantwortung und die Verantwortung für andere zu unterscheiden.

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige.

Kosten: freiwillige Spenden.

**Wo/ Wann:** bitte erfragen

**Kontakt:** Tel.: 0175 68 400 10

**E-Mail:** S-ANON-Allgaeu@gmx.de  
Sanon.HH@googlemail.com

# Schattenkind

## Gruppenbeschreibung:

Unsere Selbsthilfegruppe gibt es seit 1993. Das Wissen um die eigene Herkunft und die damit verbundene Geschichte ist für alle Betroffene ein wichtiger, elementarer Wunsch und ein entscheidender Schritt zur Identitätsfindung und Persönlichkeitsbildung.

Inkognitopflegekinder und Adoptierte wachsen meist jahrzehntelang mit falschem oder fehlendem Wissen über ihre Herkunft auf. Das Recht auf Wissen der eigenen Herkunft aber ist im Grundgesetz verankert. Der Kontakt zu den leiblichen Eltern, besonders zur Mutter, ist das größte Ziel, denn nur sie kennt die ganze und wahre Geschichte.

Wir unterstützen jugendliche und erwachsene Inkognitopflegekinder und Adoptierte bei der Suche nach ihrer Herkunftsfamilie. Wir helfen durch: beratende und praktische Hilfe, Herstellung von Kontakten zur Herkunftsfamilie, Aufklärung von Vereinen für Pflegeeltern und Adoptiveltern und Öffentlichkeitsarbeit (Vorträge, Presseberichte, Infostände).

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

**Wo:** Begegnungsstätte DRK  
Haferkamp 8

**Wann:** jeden letzten Freitag im Monat  
18.00 Uhr  
außer Juli und Dezember

**Kontakt:** Frau Meyer  
Tel.: 512 40 45  
Frau Brune  
Tel.: 34 92 63

**oder** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 151 41

**Internet:** [www.schattenkind-bremen.de](http://www.schattenkind-bremen.de)

# Seelenreiter

## Gruppenbeschreibung:

Mit Liebe, Lust und Laune, in Freud und Leid vereint im Seelenreiter. Das heilt.

Gemeinsam wollen wir erkennen, wie wir in Beziehung zu unseren geistig-seelischen Kräften stehen. Ziel ist es, Stärken und Schwächen zu erforschen und in eine für uns tragbare und akzeptable Balance zu bringen. Unter Krise soll hier die Zuspitzung einer Lebenssituation verstanden werden.

Schwerpunkt und Zielsetzung sind die Krisenbewältigung. Für viele stellt sie einen Wendepunkt im Leben dar. Sie kann gelingen oder misslingen.

Misslingt sie, kann es zu dem kommen, was wir medizinisch Psychose oder Depression nennen.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe Betroffener

Miteinander über Leben, Erleben, Probleme, Freuden etc. reden: Miteinander reden, d.h. sich begegnen, kennen lernen und evtl. Freundschaften schließen. Miteinander tun, z.B. etwas unternehmen, spielen, lernen, arbeiten und feiern.

**Wo:** Bürgerhaus Hemelingen  
Godehardstr. 4

**Wann:** 14-tägig mittwochs  
17.30 – 19.00 Uhr

**Kontakt:** Silvia Morzuch  
Tel.: 41 39 30

# Seelenschrei

## Gruppenbeschreibung:

Hier wird den Frauen Raum geboten im geschützten Rahmen über ihre traumatischen Erlebnisse des sexuellen

Missbrauchs zu sprechen und sich mit Frauen auszutauschen ohne sich erklären zu müssen. Eigene Grenzen erkennen, Grenzen setzen lernen.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht Frauen begrenzt. Ein Vorgespräch ist vor dem ersten Besuch erforderlich.

## Gruppenangebot:

Angeleitete Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.

**Wo:** Frauenzentrum Las(s)t Los  
Thedinghauser Str. 10

**Wann:** jeden Montag  
17.00 – 19.00 Uhr  
jeden Dienstag  
19.00 – 21.00 Uhr

**Kontakte:** Frauenzentrum Las(s)t Los  
Christa Bruns  
Tel.: 53 28 89

## **„Seelensprung“ Selbsthilfegruppe für manisch- depressive Menschen**

### **Gruppenbeschreibung:**

Wir sind eine gemischte Gruppe von Menschen, die an einer bipolaren Störung (manisch-depressiv) leiden. In unseren Treffen tauschen wir uns über unsere Probleme aus und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen. Unsere Gruppe ist anonym und alles, was während der Treffen besprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe.

### **Gruppenangebote:**

Gesprächsgruppe für Betroffene.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstraße 31  
28195 Bremen

**Wann:** jeden 2. Donnerstag (gerade Wochen)  
18.00 – 20.00 Uhr

**Kontakt:** Ulrich Volkelt  
Tel.: 0176 611 96 823

## Sehnsucher.bremen

Gruppe wurde aufgelöst.

# Selbsthilfegruppe Ängste und Depressionen

## Gruppenbeschreibung:

Mit der Unterstützung einer erfahrenen Dipl. Psychologin/Psychotherapeutin können Interessierte gemeinsam Wege finden, besser mit ihren Schwierigkeiten umzugehen. Eine offene und vertrauensvoll Atmosphäre soll den Rahmen bilden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 Personen begrenzt. Von den Teilnehmenden eingebrachte Themen, wie z.B. Isolationsgefühle, Einsamkeit oder andere belastende Lebenssituationen, können Inhalte des Austausches und der Bearbeitung sein.

## Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene  
Kosten: EUR 20,- pro Monat

**Wo:** Gesundheitstreffpunkt West  
Lindenhofstraße 53

**Wann:** jeden Mittwoch  
19.00 – 20.30 Uhr

**Kontakt:** Gesundheitstreffpunkt West  
Tel.: 61 70 79  
Klara Roeske  
Tel.: 04298 – 465 400

## **Selbsthilfegruppe ARCO IRIS (Regenbogen)**

### **Gruppenbeschreibung:**

Arco Iris ist eine Selbsthilfegruppe für 15-20 Frauen aus Mittel- und Südamerika, die unter leichten und schweren Depressionen leiden.  
Regelmäßiges Treffen auf spanisch.  
Kinderbetreuung wird angeboten.

### **Gruppenangebote:**

Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.

- Wo:** Friedensgemeinde  
Humboldtstr. 175
- Wann:** jeden Freitag  
15.30 – 17.30 Uhr
- Kontakte:** Eusevia Torrico/Delia Hermoza  
Tel.: 70 1000 20
- Internet:** [www.arcoiris-bremen.de](http://www.arcoiris-bremen.de)

# Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste

## Gruppenbeschreibung:

Offener Gesprächskreis für Betroffene mit dem Ziel andere betroffenen Menschen zu finden, die die Krankheit richtig verstehen, sich also nicht mehr mit dem Leiden alleingelassen zu fühlen. Und möglicherweise von den anderen Mitgliedern zu erfahren, wie sie mit der Krankheit besser umgehen. Wir führen Gespräche über die Dinge des Lebens, unsere Sorgen und Nöte - was uns bewegt. Und wir lernen auch wieder zu lachen.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Kosten: EUR 8,- für 3 Monate (für Raummiete).

**Wo:** erfragen

**Wann:** erfragen

**Kontakt:** Uwe Schneider  
Tel.: 32 47 80

# Selbsthilfegruppe depressiver und psychosomatisch erkrankter Frauen

## Gruppenbeschreibung:

Selbsthilfegruppe nur für Frauen, nicht älter als 66 Jahre, die psychosomatisch erkrankt sind und an Depressionen leiden.

Vor der ersten Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch erwünscht.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.

**Wo:** Bremen-Mitte, Ort bitte im Vorgespräch erfragen

**Wann:** jeden Montag  
19.30 – 22.00 Uhr

**Kontakte:** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 15 141

# **Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Bremen**

## **Gruppenbeschreibung:**

Wir wollen einmal ganz offen mit Schicksalsgefährten/innen sprechen. Wir als Angehörige psychisch Erkrankter wollen eine eigene Identität entwickeln, die nicht durch psychiatrische Profis bestimmt wird. Wir wollen hilfeschuchende Angehörige in die Lage versetzen, vom Erdulden müssen zum selbstbestimmten Handeln zu gelangen. Um aus dem Teufelskreis von Krankheit und Isolation herauszukommen, müssen wir mit anderen über unseren Kummer sprechen. Dies in der Gemeinschaft derer zu tun, die selbst einen erkrankten Angehörigen haben, ist eine wirksame Hilfe, denn wer redet, nimmt wieder am Leben teil, kann hören und wird gehört. Sehr wichtig ist uns die Forderung nach einer dialogischen Psychiatrie.

## **Gruppenangebote:**

Gesprächskreis für Angehörige psychisch erkrankter Menschen.

Service: Broschüren, Einladung von „Profis“, Veranstaltungen der Arbeitsgemeinschaft Angehöriger psychisch Kranker (AANB) in Bremen und Niedersachsen gegen Kostenerstattung, Kontaktpflege zu Kliniken.

- Wo:** Begegnungsstätte Rotes Kreuz  
Wachmannstraße 9
- Wann:** jeden 1. Montag im Monat  
19.00 - 20.30 Uhr
- Kontakt:** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 15 141

# Selbsthilfegruppe für Frauen mit traumatischen Erfahrungen

## Gruppenbeschreibung:

Diese Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen mit traumatischen Erfahrungen, die bereits Erfahrungen mit einer speziellen Traumatherapie haben, z.B. dem von Fr. Dr. Reddemann entwickelten Bielefelder Modell.

Wir unterstützen uns gegenseitig bei der Bewältigung von Alltagsproblemen. Unser Ziel ist es, die eigenen Stärken im Alltag besser einzusetzen. Eigene traumatische Erfahrungen werden in dieser Gruppe nicht angesprochen. Die Gruppe wird nicht therapeutisch angeleitet. Vor dem ersten Besuch ist eine Kontaktaufnahme per Telefon oder Mail erforderlich.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Keine Kosten.

**Wo:** Bitte bei der Kontaktaufnahme erfragen.

**Wann:** Bitte bei der Kontaktaufnahme erfragen.

**Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Tel.: 498 86 34

**oder** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen

Tel.: 361 151 41

**E-Mail:** selbsthilfegruppe\_trauma\_hb@yahoo.de

## Selbsthilfegruppe für Getrenntlebende und Geschiedene

### Gruppenbeschreibung:

Die Zahl der Trennungen von Paaren und/oder Eltern nimmt zu. Nicht immer ist ein eigener Entschluss der Anstoß gewesen und Menschen finden sich in Lebenssituationen wieder, die sie nicht immer beabsichtigt haben. Sie müssen dann feststellen, dass ein Neuanfang mit vielen Fragen, Gefühlen und Schwierigkeiten verbunden sind, die kaum zu bewältigen sind... alleine zumindest erscheint es so. Teilnehmende sind Frauen und Männer aller Altersgruppen, die von Trennung und Scheidung betroffen sind.

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe zum Austausch gemeinsamer Probleme mit den Partnern, Austausch von Erfahrungen mit Behörden, Anwälten und Gerichten, Anregungen für Freizeitgestaltung

**Wo:** Haus der Familie - Mitte  
Fehrfeld 7

**Wann:** jeden Freitag  
19.00 – 21.00 Uhr

**Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34

**oder** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 151 41

# 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, können wir auch Freizeitaktivitäten in der Gruppe 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  
Musa: 0176 - 25 82 45 25  
Thomas: 0176 - 61 93 61 82  
Kai: 0151 - 40 72 77 08

**Internet:** [www.GGG-Bremen-Nord.de](http://www.GGG-Bremen-Nord.de)

**E-Mail:** [info@ggg-Bremen-nord.de](mailto:info@ggg-Bremen-nord.de)

# Selbsthilfegruppe Junge Menschen mit Depressionen

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind ca. 20-30 Jahre alt und tauschen uns aus über

- Depressionen und Ängste im Alltag
- Selbstüberforderung
- soziale Ängste
- Antriebslosigkeit

Unsere Ziele sind

- gemeinsame Aktivitäten (z.B. Cafebesuche, Spieleabende)
- Erlebnis- und Erfahrungsaustausch

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Keine Kosten

**Wo:** bitte erfragen

**Wann:** bitte erfragen

**Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Tel.: 498 86 34

**oder** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen

Tel.: 361 151 41

# Selbsthilfegruppe „Liebe und Anhängigkeit“ im Frauengesundheitszentrum

## Gruppenbeschreibung:

Gruppe für Frauen, die Wege aus der Beziehungsabhängigkeit suchen.

- Wie verstricke ich mich immer wieder mit alten Mustern in Beziehungen, die mich nicht nähren?
- Welche Schritte will ich in Richtung von mehr Erfüllung gehen?

Anmeldung und nähere Infos über das Frauengesundheitszentrum.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.

Kosten: Raumnutzungsanteil.

**Wo:** Frauengesundheitszentrum  
Elsflether Str. 29

**Wann:** bitte erfragen

**Kontakt:** Frauengesundheitszentrum  
Sprech- und Beratungszeiten  
Dienstag 10.00 – 13.00 Uhr  
Donnerstag 16.00 – 19.00 Uhr  
Tel.: 380 97 47

**Internet:** [www.fgz-bremen.de](http://www.fgz-bremen.de)

**E-Mail:** [fgzbremen@aol.com](mailto:fgzbremen@aol.com)

# Selbsthilfegruppe Messie-Syndrom

## Gruppenbeschreibung:

Die Mitglieder leiden unter Ordnungsproblemen (innerlich und äußerlich), Sammelsucht, Antriebschwäche, Nicht-weg-werfen-können und mangelndem Selbstwertgefühl. In der Gruppe wollen die Gruppenmitglieder versuchen die Ursachen ihres Verhaltens zu ergründen, sich von Zwängen befreien, voneinander lernen und sich gegenseitig stärken. Weiter soll in der Gruppe versucht werden, den Leidensdruck abzubauen, das Selbstwertgefühl zu stärken und das Leben lebenswert zu gestalten. Solidarität und Anonymität wird erwartet und gegeben. Vor dem ersten Treffen bitte telefonisch Kontakt aufnehmen.

## Gruppenangebot:

Gruppengespräche für Betroffene.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31

**Wann:** erfragen

**Kontakt:** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen  
Tel.: 361 151 41

# Selbsthilfegruppe Psychosomatik

## Gruppenbeschreibung:

Gesprächsgruppe für Frauen nach einer psychosomatischen Rehabilitation.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe betroffener Frauen.

**Wo:** FrauenGesundheitsZentrum  
Bremen e.V. - FGZ  
Elsflether Straße 29

**Wann:** bitte im FGZ erfragen

**Kontakt:** Frauengesundheitszentrum  
Gesa Tontara  
dienstags: 10.00 – 13.00 Uhr  
donnerstags: 16.00 – 19.00 Uhr  
Tel.: 380 97 47

**Internet:** [www.fgz-bremen.de](http://www.fgz-bremen.de)

# Selbsthilfegruppe „Schizophrenie“

## Gruppenbeschreibung:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schizophrenie. Wir versuchen, uns selbst zu helfen und Hilfe von außen anzunehmen. Alles, was mit Schizophrenie zusammenhängt, besprechen. Gemeinsame Freizeitplanung, wie Grillen am See, Spaziergänge, Kino, Konzerte, Sport. Ärzte oder Profis einladen für spezielle Vorträge und zu Vorträgen gehen.

Das wollen wir erreichen:

Entstehende Einsamkeiten aufbrechen. Gesundheitliche Verbesserungen gemeinsam erreichen.

Zielgruppe:

Frauen und Männer mit Psychosen und Klinikerfahrung.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31  
28195 Bremen

**Wann:** jeden 1. und 3. Montag im Monat

**Kontakt:** Tim Lovis  
Tel.: 37 07 82 (AB)

# Selbsthilfegruppe Soziale Ängste

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine gemischte Selbsthilfegruppe mit unterschiedlichen Ängsten. Wir treffen uns wöchentlich zum Erfahrungsaustausch oder auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Ziel ist es die Ängste abzubauen bzw. mit ihnen umzugehen, sich gegenseitig zu unterstützen und die Lebensqualität zu steigern. Vor der ersten Teilnahme ist ein Telefongespräch erwünscht.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Beroffene.

Kosten: Raummiete z.Z. 30 Euro/pro Monat durch Anzahl der Teilnehmer.

**Wo:** Bremen-Neustadt

**Wann:** Dienstags 20.00 – 21.30 Uhr

**Kontakt:** Tel.: 01520 57 27 588

dienstags von 19.15 – 19.45 Uhr

(sonst Anrufbeantworter)

sozialeaengstebremen@yahogroups.de

**oder** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt Bremen

Tel.: 361 151 41

# Selbsthilfegruppe Transsexuelle Menschen in Bremen

## Gruppenbeschreibung:

Transsexuelle sind Menschen, deren körperliches Geschlecht nicht mit der selbstempfindenden Geschlechtsidentität übereinstimmt.

Die Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der Suche nach individuellen Lösungen. Sowohl für Frau-zu-Mann als auch für Mann-zu-Frau Transsexuelle gibt es spezielle Angebote. Bei Bedarf auch für Angehörige.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Menschen, monatliche Gruppentreffen.

Zweimal jährlich Grillabende mit Angehörigen.

Begleitung der Betroffenen zu Krankenhausgesprächen, Ärzten, Schulen, Arbeitgebern, etc.

**Wo:** Treffpunkt bitte erfragen

**Wann:** jeweils letzten Freitag im Monat  
19.30 Uhr

**Kontakt:** Tel.: 0172 - 66 46 340

# Selbsthilfegruppe Zwangserkrankte

## Gruppenbeschreibung:

Unsere Bremer Gruppe besteht seit Anfang 1998 und wurde von Betroffenen aus Oldenburg und Bremen gegründet.

Für die meisten von uns bedeutet es eine große Erleichterung mit anderen „Zwänglern“ reden zu können und sich nicht mehr allein mit dieser heimlichen Krankheit zu wissen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und versuchen Probleme durch gemeinsame Gespräche handhabbar zu machen. Ängsten und Isolation wollen wir entgegenwirken.

Viele Gruppenteilnehmerinnen und Gruppenteilnehmer befinden sich in ambulanter Therapie und/oder haben Klinikaufenthalte hinter sich. Wir sind eine gemischte Gruppe von 10 Personen.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe betroffener Männer und Frauen.  
Kosten: max. 1,- Euro pro Abend

**Wo:** Haus der Familie-Mitte  
Fehrfeld 7

**Wann:** 14-tägig mittwochs  
19.00 - 21.00 Uhr

**Kontakt:** Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung  
im Gesundheitsamt  
Tel.: 361 15141

## StadtneurotikerInnen

### Gruppenbeschreibung:

Wir sind Betroffene, die an Depressionen, Ängsten und/oder Persönlichkeitsstörungen leiden und im Alltag häufig Probleme haben, in positiven Kontakt zu Menschen zu gehen. Wir wollen unsere Ängste durch Selbstakzeptanz verringern, um unseren Alltag besser meistern zu können. Wir sind eine Gruppe im Alter zwischen 25 und 50 Jahre.

Die Gruppe findet einmal wöchentlich statt. Durch gemeinsame Gespräche versuchen wir zur Problembewältigung beizutragen. Im Abstand von ca. 2 Wochen werden wir von einer Dipl. Psychologin begleitet. Es finden Seminare zu aktuellen Themen und gelegentliche gemeinsame Aktivitäten statt

### Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Menschen.

Kosten: ca. Eur 5,- pro Monat.

**Wo:** erfragen  
**Wann:** jeden Dienstag  
18.00 - 20.00 Uhr  
**Kontakt:** Selbsthilfe- und  
Gesundheitsförderung im  
Gesundheitsamt  
Tel.: 361 15 141

# Treffpunkt ehemaliger Psychiatrie-Patienten

## Gruppenbeschreibung:

Die Selbsthilfegruppe ist eine gemischte Gruppe psychiatrieerfahrener Menschen (endogene Psychose, manisch-depressiv, Depressionen als Folge von Psychose) im Alter ab 50 Jahren.

Wir tauschen uns über Ärzte, Medikamente und Klinikaufenthalte aus. Wir sitzen gemütlich bei Tee und Keksen (Beitrag zur Teekasse von 1,- Euro wird erwartet) zusammen und führen Gespräche über Alltagssituationen und das Weltgeschehen. Gerne können auch Angehörige, Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde mitgebracht werden. Wünschenswert wäre eine wöchentlich regelmäßige Teilnahme.

Unser Ziel sind Kontakte durch Gespräche, damit wir psychisch stabil bleiben und einen erneuten Krankenhausaufenthalt vermeiden.

Unsere Zielgruppe sind psychiatrieerfahrene Menschen ab 50 Jahre, aber keine Patienten, die noch abhängig von illegalen Drogen sind.

Unsere Gruppe besteht seit November 1981.

## Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene ab 50 Jahre

<b>Wo:</b>	Klamottencafé
<b>Wann:</b>	jeden Freitag 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Kontakt:</b>	Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Tel.: 361 15 141

# Dialogseminar

## Gruppenbeschreibung:

Die Gruppe setzt sich aus Psychiatrie-Erfahrenen (nicht nur mit Psychose), Angehörigen und professionellen zusammen, die gemeinsam auf gleicher Augenhöhe verschiedene Themen miteinander diskutieren.

Im Mittelpunkt des Dialoges steht der gemeinsame Austausch, das Kennenlernen der unterschiedlichen Perspektiven und damit die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung. Die Themen werden am Ende jeder Sitzung für das nächste Mal festgelegt.

## Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppen für Betroffene, Angehörige und Professionelle.  
Keine Kosten.

**Wo:** Sozialpsychiatrischer Dienst HB-Mitte  
im Gesundheitsamt Bremen - Eingang 5  
Horner Str. 60/70

**Wann:** jeden 2. Donnerstag im Monat  
17.30 – 19.00 Uhr

**Kontakt:** Frau Dr. Rauwald  
Tel.: 79 03 33 10

# Trotz Trennung Vater bleiben - Gruppe für Väter, die getrennt von ihren Kindern leben

## Gruppenbeschreibung:

In der Gruppe treffen sich Väter, die nach der Trennung von ihrer Familie auch weiterhin die Vaterrolle für ihr Kind/ihre Kinder übernehmen wollen und dabei auf Hindernisse stoßen.

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen besteht die Möglichkeit,

- offen über seine Probleme und Schwierigkeiten zu sprechen,
- Erfahrungen mit anderen betroffenen Vätern auszutauschen,
- unter Anleitung des Gruppenleiters mit sinnvollen Methoden kreative Lösungen und neue Wege zu finden.

## Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene.  
Keine Kosten.

**Wo:** Haus der Familie Walle  
Dünenstr. 2-4  
28219 Bremen

**Wann:** jeden Donnerstag  
19.00 - 21.00 Uhr

**Kontakt:** Haus der Familie Walle  
Tel.: 361 82 84

**Internet:** [www.wir-sind-vaeter.de](http://www.wir-sind-vaeter.de)

# **VIELE-Treff**

## **Begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multipler Persönlichkeit**

### **Gruppenbeschreibung:**

Der VIELE-Treff ist eine begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multipler Persönlichkeit (Dissoziativer Identitätsstruktur), die sich mit anderen über das Leben als „Viele“ austauschen möchten. Den Inhalt der Treffen gestalten die TeilnehmerInnen selbst, dabei kann es z.B. um das Besprechen und Austauschen verschiedener Alltagserfahrungen gehen, um Spielen und Spaß haben und vieles mehr. Um die einzelnen TeilnehmerInnen zu schützen, ist in der Gruppe kein Raum für das Erzählen und Austauschen von traumatischen Erfahrungen. Der VIELE-Treff ist keine therapeutische Gruppe und setzt daher ausreichend innere Stabilität voraus. Die beiden Begleiterinnen sind in Notfällen für Kriseninterventionen da.

Die Gruppentreffen finden zweiwöchentlich donnerstagabends an einem Ort in Bremen statt. Konkrete Angaben zu Zeit und Ort werden im Vorgespräch bekannt gegeben.

### **Gruppenangebote:**

Begleitete Gesprächsgruppe für Betroffene.  
Kosten: ab EUR 5,- im Monat.

- Wo:** Bremen
- Wann:** jeden 2. Donnerstag  
konkrete Angaben zu Zeit und Ort werden im Vorgespräch bekannt gegeben
- Kontakt:** Vielfalt e.V.  
Tel.: 794 94 34
- Internet:** [www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)
- E-Mail:** [vielfalt@vielfalt-info.de](mailto:vielfalt@vielfalt-info.de)

# Zeitungsinitiative IRRTU(R)M

## Gruppenbeschreibung:

Wir sind ein außerklinisches, professionell begleitetes Forum für Kommunikation und Information, das psychiatrieerfahrenen Menschen die Möglichkeit gibt, ihre individuellen Erfahrungen, Sichtweisen und Anliegen auszutauschen und in einer selbsterstellten Zeitung zu publizieren.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Erstellung unseres Sprachrohrs IRRTU(R)M das dazu dienen soll, Erfahrungen, Kenntnisse, Ängste, Hoffnungen und Meinungen im Zusammenhang mit der Psychiatrie und deren Auswirkungen in Wort und Bild auszudrücken und öffentlich zu machen. Ein weiteres Betätigungsfeld ist der selbsthilfeorientierte Austausch in einer überschaubaren Gruppe, der an den Interessen der Betroffenen ansetzt. Darüber hinaus beteiligen wir uns an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen.

## Gruppenangebote:

Angeleitete Gruppe Betroffener und Redaktionsteam. Mit der Herausgabe von IRRTU(R)M bieten wir eine Lobby für Betroffene zur öffentlichen Auseinandersetzung und Verdeutlichung psychiatriebezogener und persönlicher Thematiken an. Dabei sollen Anstöße zu einer lebendigen Diskussion über Psychiatrie gegeben werden, sowie Ängste und Vorurteile in unserer Gesellschaft abgebaut werden.

- Wo:** Liegnitzstr. 63  
**Wann:** jeden Mittwoch, 11.00 – 13.00 Uhr  
**Kontakt:** Initiative zur sozialen  
Rehabilitation e.V./Irrtu(r)m  
Jörg Utschakowski  
Tel.: 396 48 08  
**Internet:** [www.izsr.de](http://www.izsr.de)  
[www.irrturm.info](http://www.irrturm.info)  
**E-Mail:** [irrturm@izsr.de](mailto:irrturm@izsr.de)

## **Z.U.G. – Zusammen Unterstützung geben**

### **Gruppenbeschreibung:**

Wir sind Menschen mit Depressionen und daraus resultierenden Problemen (Angstzustände, körperliche Beschwerden, Beziehungsprobleme usw.), aber der Schwerpunkt liegt bei Depressionen und Lebenshilfe.

### **Gruppenangebote:**

Gespräche mit Betroffenen und Menschen, die einen verstehen, so wie man ist und wie man sich fühlt.

**Wo:** im Viertel  
**Wann:** jeden Montag  
19.00 – 21.00 Uhr  
**Kontakt:** Selbsthilfe- und  
Gesundheitsförderung im  
Gesundheitsamt  
Tel.: 361 15 141

## Organisationen mit Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen

Die hier aufgeführten Organisationen bieten neben ihrer eigentlichen Schwerpunktarbeit u.a. auch Selbsthilfegruppen zu dem Themenschwerpunkt psychische Erkrankungen und psychosoziale Probleme an.

Die Organisationen beraten Bürgerinnen und Bürger zu allen Frage im Rahmen ihrer jeweiligen Arbeitsschwerpunkte (Frauen/Gesundheit/Homosexualität/Krebserkrankungen).

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

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

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

# Ameos Klinikum Dr. Heines Borderline-Skills-Gruppen

## Gruppenbeschreibung:

DBT-Skills-Training ist eine 12 Monate dauernde, wöchentlich stattfindende ambulante Gruppe zum Thema Borderline. Es handelt sich um ein störungsspezifisches Angebot, es wird nach verhaltenstherapeutischen Richtlinien gearbeitet.

Es geht um die Vermittlung von Fertigkeiten (Skills) mit deren Hilfe Betroffene lernen können, ihre spezifischen Schwierigkeiten im Alltag besser zu bewältigen. Regelmäßige Teilnahme in halboffener Gruppe, nach einem Vorgespräch ist bedingend.

(DBT= Dialektisch-Behaviorale-Therapie)

## Gruppenangebote:

Angeleitete Skillsgruppe für Betroffene.

Kosten: Krankenkassenabrechnung.

Selbsthilfegruppe.

Kosten: keine.

**Wo:** Institutsambulanz  
Ameos Klinikum Dr. Heines

**Wann:** erfragen

**Kontakt:** Ambulanz der Klinik  
Tel.: 42 89 142

# Bremer Krebsgesellschaft e.V.

## Beschreibung und Angebote:

Die Beratungsstellen der Bremer Krebsgesellschaft bieten krebskranken 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 krebskranken Menschen.

**Wo:** Am Schwarzen Meer 101-105

**Wann:** Montag - Freitag  
10.00 – 13.00 Uhr  
Donnerstag  
16.00 – 19.00 Uhr

**Kontakt:** Marie Rösler  
Tel.: 491 92 22

**Internet:** [www.bremerkrebsgesellschaft.de](http://www.bremerkrebsgesellschaft.de)

**E-Mail:** [bremerkrebsgesellschaft@t-online.de](mailto:bremerkrebsgesellschaft@t-online.de)

# Frauengesundheit in Tenever

## Beschreibung und Angebote:

Frauengesundheit in Tenever engagiert sich für die körperliche, psychische und soziale Gesundheitsförderung der Frauen aller Altersstufen im Stadtteil Tenever, einem sozialen Brennpunkt mit Migran-tinnen und Migranten aus über 70 Nationen.

Unsere Angebote sind offene Gesprächsrunden, Kurse, Exkursionen, Ausflüge, Jahresgruppen und Wochenendseminare zu gesundheitsrelevanten Themen und Sprach- und Alphabetisierungskurse. Bei Bedarf gibt es auch Kinderbetreuung. Kostenlose individuelle psychosoziale Beratung (auch mehrsprachig) begleitet in Krisen und schwierigen Lebenssituationen.

Das Besondere an Frauengesundheit in Tenever ist: Die Teilnehmerinnen beraten und entscheiden selbst über die Themen und Inhalte der Veranstaltungen und Angebote.

Die gemütlichen Räumlichkeiten bieten Schutz- und Kommunikationsraum, besonders auch für zugewanderte Frauen. Dem individuellen Rückzug und der Unkenntnis über andere Lebensweisen wird aktiv und kreativ begegnet.

Die Frauen lernen miteinander über alltägliche und gesundheitsfördernde Maßnahmen und hilfreicher Umgang mit Krankheiten.

Psychosozial belastete Frauen werden kompetenter und selbstsicherer in ihrem Umfeld. Sie lernen einander zu ermutigen und zu unterstützen.

**Wo:** Frauengesundheit in Tenever  
Koblenzer Straße 3a  
28325 Bremen

**Wann:** bitte erfragen

**Kontakt:** Frauengesundheit in Tenever  
Tel.: 40 17 28

**E-Mail:** FGT@gmx.net

# FrauenGesundheitsZentrum e.V. – FGZ

## Beschreibung und Angebote:

Das Frauengesundheitszentrum (FGZ) ist ein Ort für alle Frauen auf der Suche nach unabhängiger und ganzheitlicher Information und Beratung. Wir setzen uns für eine qualitätsgesicherte und frauengerechte Gesundheitsversorgung ein. Sie finden bei uns Angebote zu Fragen rund um frauenspezifische Erkrankungen. Auch wenn es um seelische Probleme und schwierige Lebenssituationen geht, können Sie sich an uns wenden.

Eine interessierte Frau kann direkt und immer zu den Öffnungszeiten auf verschiedene Unterstützungsangebote vor Ort zurückgreifen - oder auch zunächst einmal telefonisch Kontakt aufnehmen. Wir verfügen über ein umfangreiches Informationssystem zu gesundheitlichen Themen. Frauen finden zu unseren festen Telefon- und Öffnungszeiten immer eine Mitarbeiterin, mit der sie sprechen können und die ihnen eine erste Kurzberatung über Selbsthilfemöglichkeiten geben kann.

In Einzelberatungen kann es dann um die Weitergabe von Informationen über bestehende Gruppen gehen, um Klärung der jeweiligen Motivation und bei Bedarf Erläuterung weiterer Unterstützungsmöglichkeiten. Wir initiieren Frauenselbsthilfegruppen, die sich in unseren Räumlichkeiten treffen und leiten diese in der Gründungsphase und bei Bedarf an. Im FGZ werden für Interessentinnen von Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themen, z.B. zu psychischen Erkrankungen, Wartelisten angelegt. Die jeweilige Gruppe wird von uns initiiert, wenn sich eine genügend große Anzahl von Frauen angemeldet hat.

- Wo:** Frauengesundheitszentrum e.V.  
Elsflether Straße 29  
28219 Bremen
- Wann:** dienstags 10.00 – 13.00 Uhr  
donnerstags 16.00 – 19.00 Uhr
- Kontakt:** Frauengesundheitszentrum e.V.  
Tel.: 380 97 47
- Internet:** [www.fgz-bremen.de](http://www.fgz-bremen.de)

## Frauen in Findorff e.V. - fif

### Beschreibung und Angebote:

Der Verein Frauen in Findorff e.V. ist eine Einrichtung im Stadtteil Findorff, die mit ihren Angeboten die Lebenssituation von Frauen und deren Familien im Stadtteil verbessern möchte.

Unsere Angebote sind offen für alle interessierten Frauen, Eltern und Familien.

Wir beraten in schwierigen Lebenssituationen und bieten dazu zwei Gruppen mit dem Schwerpunkt „Trennung“ an.

Ab Oktober ist unser Elterncafé für alle Interessierten geöffnet. Immer 14-tägig, jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14.00 – 15.00 Uhr können Eltern, Frauen und Männer Unterstützung für ihren Erziehungsalltag bekommen.

Eine Gruppe für Frauen, für die das Essen ein Problem darstellt, trifft sich einmal wöchentlich freitags um 20.00 Uhr in unseren Räumen.

- Wo:** Frauen in Findorff e.V - fif  
Lohmannstraße 96  
28215 Bremen
- Wann:** Dienstag und Donnerstag  
9.00 – 12.00 Uhr
- Kontakt:** Frauen in Findorff e.V.  
Tel.: 376 11 83

# Gesundheitstreffpunkt West

## GTP-West

### Beschreibung und Angebote:

Wir beraten und informieren bei allgemeinen Fragen zur Gesundheit wie z.B. Bewegung, gesunde Ernährung, Krankheitsbewältigung, Suchtverhalten; bei Sorgen und Belastungen wie Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, Partner- und Familienkonflikten und bei Fragen zu Kindererziehung oder Lebensbewältigung im Alter.

Wir informieren über bestehende Unterstützungsangebote, Fachberatungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kurse und Stadtteilaktivitäten.

Beratungen sind jederzeit während unserer Öffnungszeiten möglich. Unsere Beratungen sind kostenlos, anonym und offen für alle Nationalitäten.

Unser Ziel ist, die Menschen in ihrer gesundheitlichen Lebenskompetenz zu stärken und die Lebensqualität im Bremer Westen zu verbessern.

**Wo:** Gesundheitstreffpunkt West  
in der Stadtbibliothek West  
Lindenhofstraße 53  
28237 Bremen

**Wann:** Mo. 13.00 – 18.00 Uhr  
Di. und Do. 11.00 – 18.00 Uhr  
Mi. nach Vereinbarung  
Fr. 11.00 – 17.00 Uhr

**Kontakt:** Gesundheitstreffpunkt West  
Tel.: 61 70 79

**Internet:** [www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)

# **Hand zu Hand e.V. – psychosoziale Beratungsstelle für Gehörlose und Hörgeschädigte**

## **Beschreibung und Angebote:**

Wenn gehörlose oder hörgeschädigte Menschen eine Sorge, ein Problem oder eine Krise haben, brauchen sie Menschen, die ihre Sprache verstehen. Hand zu Hand e.V. bietet psychosoziale Beratung für gehörlose und hörgeschädigte Kinder, Jugendliche und erwachsene Einzelpersonen, für gehörlose und gehörlos/hörend gemischte Familien, sowie hörende Angehörige. Menschen aus Bremen, der Region und dem Umland können das Angebot kostenfrei in Anspruch nehmen.

Die Beraterinnen können gebärden und haben Schweigepflicht.

Mehr Informationen über uns und unser Angebot finden Sie auf unserer Homepage.

- Wo:** Hand zu Hand e.V.  
Schwarzburger Str. 34  
28215 Bremen
- Wann:** dienstags  
11.00 – 12.00 Uhr
- Kontakt:** Jane Haardt, Wilma Pannen  
Tel.: 375 756  
Fax: 375 756
- Internet:** [www.handzuhand.net](http://www.handzuhand.net)
- E-Mail:** [hand.zu.hand@web.de](mailto:hand.zu.hand@web.de)

# Männerberatung Bremen

## Beschreibung und Angebote:

Die Männerberatung Bremen versteht sich als Einrichtung für Männer, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung oder an der Bearbeitung spezifischer psychischer Probleme interessiert sind. Erster Anlaufpunkt ist die tägliche telefonische Sprechzeit. Hier können Anrufende ihre Anliegen vorbringen, neue Impulse bekommen, einen ersten Eindruck von den Therapeuten gewinnen und weiterführende Angebote besprechen.

### Einzelgespräche:

Einzelgespräche bieten Raum, sich konzentriert mit eigenen Lebensproblematiken auseinanderzusetzen, persönliche Stärken besser einschätzen zu lernen, Blockierungen aufzudecken, deren Ursachen zu erforschen und neue Möglichkeiten und Spielräume für sich zu entdecken.

### Angeleitete Männer-Selbsthilfegruppe:

Die angeleitete Gruppe ist eine Art soziales Experimentierfeld, in dem die Teilnehmer offen und direkt miteinander in Kontakt treten können mit dem Ziel, sowohl sich selbst als auch den Anderen besser kennen zu lernen. Durch den achtsamen Umgang miteinander können eigene Potentiale entfaltet, Krisen überwunden und Konflikte bearbeitet werden.

Für die Angebote entstehen unterschiedliche Kosten.

**Wo:** Männerberatung Bremen  
im Männer-Therapiezentrum  
Bismarckstr. 18  
28203 Bremen

**Wann:** Telefonische Sprechzeit  
täglich außer Dienstag  
12.00 – 13.00 Uhr  
dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

**Kontakt:** Tel.: 9 88 95 95

**Internet:** [www.mtz-bremen.de](http://www.mtz-bremen.de)

# Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

## Beschreibung und Angebote:

Seit über 20 Jahren ist Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen mit Ideen und Engagement sowie Kontaktstelle für Menschen, die andere Betroffene mit gleichen Sorgen und Nöten suchen. Leitlinie ist für uns dabei Hilfe zur Selbsthilfe. Wenn es darum geht eine Selbsthilfegruppe zu gründen, eine Idee zu verwirklichen und/oder gesellschaftliches Engagement in die Tat umzusetzen, bietet Netzwerk Selbsthilfe Orientierung und Hilfe.

Auf Wunsch begleiten wir eine Selbsthilfegruppe in der Gründungsphase bis zu zehn Mal.

Wir informieren über Möglichkeiten zur Selbsthilfe in Bremen.

Wir beraten Bürgerinnen und Bürger in persönlichen Einzelgesprächen, am Telefon und per Internet. Wir vermitteln in bestehende Selbsthilfegruppen sowie an professionelle Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Wir unterstützen bestehende Selbsthilfegruppen, Vereine und soziale Organisationen bei Problemen in der Gruppe, bei der Beantragung von Zuschüssen, in der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Spendenakquise.

**Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Faulenstr. 31  
28195 Bremen

**Wann:** montags bis freitags  
10.00 – 13.00 Uhr  
und montags und donnerstags  
14.00 – 18.00 Uhr

**Kontakt:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 498 86 34 oder 70 45 81

**Internet:** [www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de).

**E-Mail:** [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)

# **Neue Wege e.V.**

## **Wege aus der Beziehungsgewalt**

### **Beschreibung und Angebote:**

Gruppenarbeit mit Frauen: Erlebtes verarbeiten, neue Selbstbehauptungsstrategien erlernen, Austausch über Gefühle und Erlebnisse.

Gruppenarbeit mit Männern: Auseinandersetzung mit gewalttätigem Verhalten, Erlernen eines neuen Umgangs mit Aggressionen.

Frauen und Männer werden in getrennten Gruppen unter Anleitung professioneller Mitarbeiter beraten.

- Wo:** Neue Wege e.V.  
Eduard-Grunow-Str. 24  
28203 Bremen
- Wann:** täglich Anrufbeantworter  
Frauenberatung:  
Di. und Do. vormittags  
Männerberatung:  
Do. 9.00 – 20.00 Uhr
- Kontakt:** Neue Wege e.V.  
Tel.: 79 47 118
- Internet:** [www.neue-wege-bremen.de](http://www.neue-wege-bremen.de)

# Rat & Tat Zentrum für Schwule und Lesben e.V.

## Beschreibung und Angebote:

Das Rat & Tat Zentrum bietet verschiedene Selbsthilfegruppen mit verschiedenen Themenschwerpunkten für Lesben und Schwule:

Für Jugendliche, für schwule Männer, für lesbische Frauen, für Eltern lesbischer Töchter und schwuler Söhne, gemischte AA Gruppe für Lesben und Schwule, für Menschen mit HIV und AIDS.

Wir beraten zu allen Themen schwul/lesbischen Lebens (Coming-Out, Beziehungsprobleme, Sexualität, Umgang mit Diskriminierung, Gewalt, usw). und zum Thema Immunschwächekrankheit HIV/AIDS. Paarberatung sowie die Beratung von Angehörigen und FreundInnen ist möglich. Wir wollen schwule Männer, lesbische Frauen, Bisexuelle und Menschen mit HIV/AIDS in ihrer Identitätsfindung unterstützen sowie das Selbstbewusstsein stärken.

- Wo:** Rat & Tat Zentrum  
Theodor-Körner-Str. 1  
28203 Bremen
- Wann:** Mo., Mi., Fr. 11.00 - 13.00 Uhr  
Di. 15.00 - 18.00 Uhr  
Tel.: 70 41 70  
sonst Anrufbeantworter
- Kontakt:** Rat & Tat Zentrum  
Tel.: 70 00 07
- Internet:** [www.ratundtat-bremen.de](http://www.ratundtat-bremen.de)
- E-Mail:** [beratung@ratundtat-bremen.de](mailto:beratung@ratundtat-bremen.de)

# 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

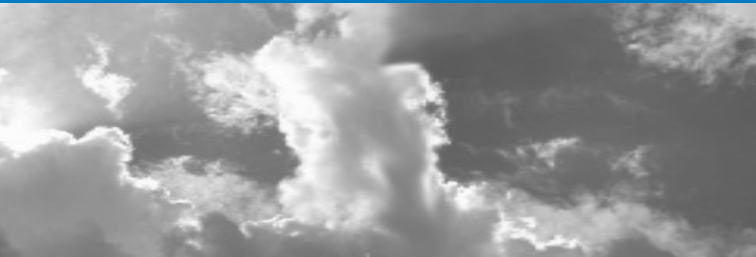
**Kontakt:** Selbsthilfe- und  
Gesundheitsförderung im  
Gesundheitsamt  
Tel.: 361 15 141

**Internet:** [www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)

**E-Mail:** [selbsthilfegoerderung@  
gesundheitsamt.bremen.de](mailto:selbsthilfegoerderung@gesundheitsamt.bremen.de)

Schlagworte	Seite
Adoption	29
Angehörige psychisch Erkrankter	9, 15, 38, 52
Angehörigengruppen	9, 18, 19, 21, 28, 38
Angsstörungen, Ängste	9, 11, 20, 22, 30, 34 36, 47, 50, 56
Arbeitssucht	12
Beziehungsabhängigkeit	17, 43
Bipolare Störung	15, 20, 32, 51
Borderline-Syndrom	9, 52, 58
Depression	9, 16, 20, 22, 24, 25, 26, 30, 32, 34 35, 36, 37, 42, 50, 51, 55, 56
Essstörungen	18, 27, 61, 62
Gewalt	31, 67
Multiple Persönlichkeiten	54
Panikattacken	9, 11
Psychiatrie-Erfahrene	15, 51, 52, 55
Psychoonkologie	59
Psychose	15, 30, 38, 50, 51, 52, 55
Psychosomatische Erkrankungen	22, 37, 45, 61
Psychosoziale Beratung	59, 60, 61, 62, 63, 64 65, 66, 68, 69
Sammelsucht	44
Schizophrenie	19, 38, 46, 50, 52, 55
Sexsucht	13, 14, 28
Sexueller Missbrauch	31
Soziale Ängste	47
Spielsucht	21, 41
Suizid	10
Transsexualität	48
Trauma	33, 39
Trennung von Kindern	23, 53
Trennung/Scheidung	40, 62
Zwangsstörungen	49

**Für Ihre Notizen:**



Diese Broschüre wurde gedruckt mit freundlicher  
Unterstützung der

