



Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen

Patienteninformation



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.

Beratung und Vermittlung

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen und/oder psychosozialen Problemen gibt es zu folgenden Themenschwerpunkten Selbsthilfegruppen und/oder Beratungsstellen:

ADS/AD(H)S
Adoption
Angehörige psychisch kranker Menschen
Angehörigengruppen
Angststörungen, Ängste
Asperger-Syndrom
Beziehungsabhängigkeit
Bipolare Störung
Borderline-Syndrom
Burnout
Demenz
Depression
Einsamkeit
Essstörungen
Gewalt
Legasthenie/Dyskalkulie
Multiple Persönlichkeiten
Panikstörungen
Psychiatrie-Erfahrene
Psychoonkologie
Psychose
Psychosomatische Erkrankungen
Psychosoziale Beratung
Sammelsucht
Schizophrenie
Sexsucht
Sexueller Missbrauch
Soziale Ängste
Spielsucht
Suizid
Transsexualität
Trauma, Posttraumatische Belastungsstörungen
Trennung von Kindern
Trennung/Scheidung
Verwitwet
Zwangsstörungen

Wer an einer dieser Krankheiten leidet, als Angehörige oder Angehöriger belastet ist, etwas zur Förderung der eigenen Gesundheit unternehmen möchte und ein Angebot sucht, findet bei uns Unterstützung.

Wir bieten auf Wunsch auch persönliche Beratung und vermitteln in Selbsthilfegruppen. Die Gespräche werden vertraulich und auf Wunsch auch anonym geführt.

Gesundheitsamt Bremen
Kommunale Selbsthilfeförderung
Horner Straße 60-70
28203 Bremen
Telefon: 0421 - 361 15 829 oder 0421 - 361 15 163
E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de
www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe

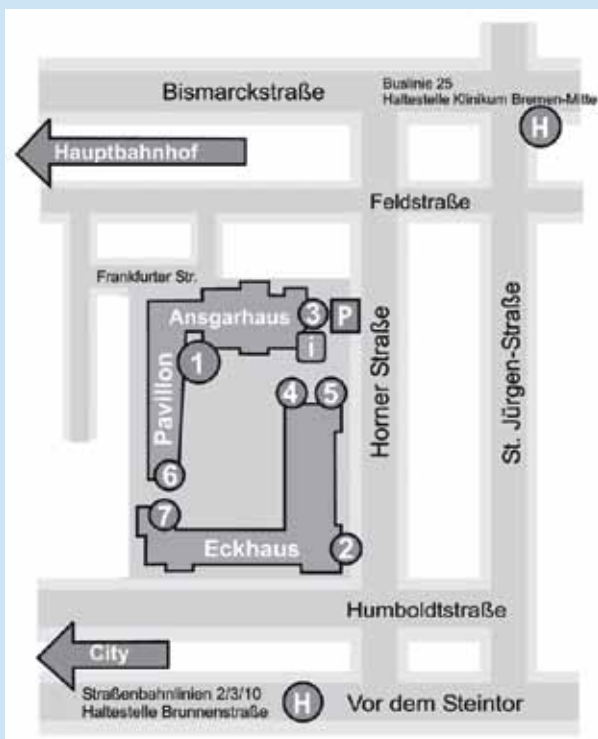
Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 9.00 - 15.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Sie finden uns:

Eingang 1 (Pavillon) im 1. Obergeschoss



Stand: September 2015

Mit freundlicher Unterstützung der

Techniker
Krankenkasse