



Selbsthilfegruppen in Bremen
für Menschen mit
psychischen Erkrankungen
und psychosozialen Problemen



Impressum

Herausgeber

Gesundheitsamt Bremen
Kommunale Selbsthilfeförderung

Horner Str. 60-70

28203 Bremen

Tel.: 0421 361-15829 oder

0421 361-15163

www.gesundheitsamt.bremen.de

Redaktion

Carmen Vogel

carmen.vogel@gesundheitsamt.bremen.de

Bearbeitung

Carmen Vogel

5. überarbeitete Auflage	2.000
Erscheinungsdatum	9/2015
Aktualisierte Internetausgabe	11/2017
geplante Überarbeitung	9/2018
Erstausgabe	2006

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



Inhalt

Impressum	2
Inhalt	4
Vorwort	5-6
Grußwort	7
Einleitung	8
Selbsthilfegruppen	9
Organisationen mit Beratungs- angeboten und Selbsthilfegruppen	68
Schlagwortregister	80-81

Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen

Diese Broschüre richtet 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.

Wenn Sie neben Ihrem Beratungs-, Diagnose- und/oder Therapieangebot den Besuch einer Selbsthilfegruppe empfehlen wollen, finden Sie in dieser Broschüre Informationen zu entsprechenden Selbsthilfegruppen in Bremen.

Die Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über Selbsthilfegruppen von A wie Angsterkrankung bis Z wie Zwangserkrankung mit einer von den Gruppen selbst erarbeiteten Kurzbeschreibung, wie diese ihre Selbsthilfearbeit verstehen.

Ferner sind Selbsthilfeorganisationen und Beratungsstellen aufgeführt, die im Rahmen ihrer spezifischen Beratungsarbeit mit den Betroffenen zusammen Selbsthilfeangebote entwickeln und einer Gruppengründung unterstützen.

Die erstmals 2006 erschienene Broschüre hat immer großen Anklang gefunden, so dass wir sie nun erneut überarbeitet und neu aufgelegt haben. Die Themen AD(H)S, Asperger-Syndrom, Demenz, Legasthenie/Dyskalkulie und jung Verwitwete sind zusätzlich aufgenommen worden.

Wir hoffen, diese Broschüre dient Ihnen als eine unterstützende Handreichung in Ihrer Beratungsarbeit.

Carmen Vogel und Dr. Monika Lelgemann
Gesundheitsamt Bremen

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Die TK wertet jedes Jahr die Krankheitsdaten ihrer Mitglieder aus. Hierbei zeigt sich, dass psychische Erkrankungen jedes Jahr zunehmen. Besonders auffallend: Die Zunahme der Fehlzeiten aufgrund einer Depression. Allein zwischen den Jahren 2000 bis 2013 sind die Krankschreibungen um 70 Prozent gestiegen. Damit gehören Depressionen zu den häufigsten Erkrankungen. Ebenfalls haben sich in diesem Zeitraum die Verordnungen von Antidepressiva um ein Drittel erhöht.

Die Ursachen für eine psychische Erkrankung sind vielfältig. Deshalb ist es wichtig, dass es für die Betroffenen gute Angebote gibt, die ihnen helfen, wieder gesund zu werden und gesund zu bleiben. Gerade bei psychisch Erkrankten ist es sinnvoll, die Patientinnen und Patienten ganz aktiv in diesen Prozess mit einzubeziehen. Daher fördern wir neben dem betrieblichen Gesundheitsmanagement und E-Health-Programmen unter anderem seit Jahren auch Selbsthilfeinitiativen und deren Aktivitäten.

Konfrontiert mit der eigenen Erkrankung oder der eines Angehörigen reichen manchmal die Ansprechpartner auf medizinischer Seite nicht aus, um sich zu informieren und die Erkrankung zu verarbeiten. Der Austausch mit Betroffenen oder anderen Angehörigen kann diese Lücke schließen. Selbsthilfegruppen bieten ein geeignetes Forum, um sich auszutauschen und Gleichgesinnte zu finden.

Oftmals ist es jedoch schwierig, die passende Selbsthilfegruppe zu finden. Diese Broschüre soll Hilfestellung bieten. Sie gibt einen guten Überblick über die unterschiedlichen Selbsthilfegruppen in Bremen. Gerne haben wir deshalb auch in diesem Jahr den Wegweiser unterstützt.



Sören Schmidt-Bodenstein
Leiter der TK-Landesvertretung Bremen

Grußwort

Das Leben in der Gruppe gehört zu den existentiellen Grunderfahrungen des Menschen. Der Mensch wird in die Gruppe hineingeboren: Die Familie, eingebettet in ihrem jeweiligen gesellschaftlichen Rahmen, vermittelt das erste Gruppenerlebnis. Waren Familien, abhängig vom sozialen Status, schon von jeher ganz unterschiedlich strukturiert, hat sich dies heute bei uns vervielfältigt: Kleinfamilie, Großfamilie, sogenannte Patchwork-Familien, verschiedenen- oder gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften, alleinerziehende Mütter oder Väter zeugen von der Breite heutiger familiärer Lebensformen. In diesen unterschiedlichen Kontexten bilden sich die seelischen Strukturen des Einzelnen heraus. Sie entwickeln sich von Beginn an „in-Beziehung-zu“, in diesem Sinne ist die Seele von Geburt an vernetzt.

Je weniger heutzutage familiäre Strukturen, religiöse Bindungen, Nachbarschaften o.ä. in traditioneller Weise Bindungen und Sicherheiten gewähren, desto mehr leidet der moderne Mensch unter Vereinzelung und Vereinsamung. Dies belegen eindrücklich die Ergebnisse des Bundesgesundheits surveys, nach denen auf das Jahr bezogen gegenwärtig rund 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung unter einer psychischen Störung leiden.

Selbsthilfegruppen leisten heute einen wesentlichen Beitrag dazu, für den Menschen stützende Netzwerke zu schaffen, Vereinzelung aufzuheben, Gemeinsamkeiten zu bilden. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen selbstorganisiert zusammen, um sich um gemeinsame Belange zu kümmern, seien es körperliche oder psychische Erkrankungen, Umgang mit Lebenskrisen oder anderen belastenden sozialen Situationen. Für mich als Psychotherapeuten stellt die Mitarbeit von Patientinnen und Patienten in einer Selbsthilfegruppe eine wichtige Ergänzung im Rahmen einer Einzel- oder Gruppenpsychotherapie dar. Angesichts der oft beklagten langen Wartezeiten auf psychotherapeutische Behandlung stellen sie auch eine Möglichkeit dar, bei der Bewältigung aktueller Krisen zu helfen.

Mit der Broschüre über „Selbsthilfegruppen in Bremen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen“ und dem Flyer für Ratsuchende hat das Gesundheitsamt in den zurückliegenden Jahren einen wichtigen Beitrag geleistet, die Bildung von Selbsthilfegruppen zu fördern. Zugleich stellte diese Broschüre für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten einen hilfreichen Wegweiser dar, ihre Patientinnen und Patienten in geeigneter Weise zu informieren. Ich wünsche der Neu-Herausgabe der Broschüre und des Flyers eine weiterhin positive Resonanz.

Karl Heinz Schrömgens
Präsident Psychotherapeutenkammer Bremen

Einleitung

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 ambulater 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 sein, bitten wir um einen Hinweis.

Nicht alle Gruppen möchten sich öffentlich darstellen. Daher können wir Ihnen auf Anfrage gerne weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen geben, wenn Sie Ihr Thema in dieser Broschüre nicht wiedergefunden haben.

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.

ADHS-Selbsthilfegruppe Ameos Klinikum Dr. Heines

Gruppenbeschreibung:

Die ADHS-Selbsthilfegruppe ist eine ambulante Gruppe für Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Sie ist für Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr konzipiert und verfolgt das Ziel, durch Erfahrungsaustausch zwischen den GruppenteilnehmerInnen die spezifischen störungsbedingten Probleme des Alltags besser bewältigen zu können.

Die Gruppe wird durch den Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie begleitet, der die psychoedukativen und verhaltenstherapeutischen Module übernimmt. In diesem Rahmen werden die Themen wie Ursachen und Verlauf der Störung, neurobiologische Prozesse bei ADHS, Grundlagen der medikamentösen Behandlung, Strategien zur Organisation im Alltag sowie Umgang mit belastender Symptomatik behandelt.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gruppe für Betroffene und Angehörige
Keine Kosten.

Wo: Institutsambulanz am
Ameos Klinikum Dr. Heines
Rockwinkeler Landstraße 110

Wann: erfragen

Kontakt: Institutsambulanz am
Ameos Klinikum Dr. Heines
Tel.: 0421 4289-145

E-Mail: amb.psy@bremen.ameos.de

Internet: www.ameos.eu/klinikum-bremen-willkommen.html

Agoraphobie Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Angeleitete Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angstzuständen, Depressionen und Panikattacken. Die Gruppen treffen sich einmal wöchentlich. Es handelt sich um Gesprächsgruppen, 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:

Sieben angeleitete Angstgruppen. Die Gruppen sind nicht alters- oder geschlechtsspezifisch. Die Treffen sind wöchentlich und dauern 1,5 - 2 Stunden. Kosten: EUR 20,-- monatlich.

Für Borderline-Betroffene gibt es eine angeleitete Gruppe, ebenso eine Gruppe für Angehörige von Borderline-Betroffenen, die sich jeweils 14-tägig treffen. Kosten: € 12,50 monatlich.

Wo:	Agoraphobie Bremen e.V. Fedelhöfen 88
Wann:	Zeiten bitte erfragen. Teilnahme nach Rücksprache mit der Anleiterin bzw. dem Anleiter
Kontakt:	Klara Roeske Tel.: 04298 465400
E-Mail:	agoraphobie1-bremen@gmx.de
Internet:	www.agoraphobie-bremen.de

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
- Wann:** Donnerstags
19-21 Uhr
Termine auf der Internetseite
oder telefonisch erfragen
- Kontakt:** Brigitte Klußmann
Tel.: 0160 1125547
Montags 19-21 Uhr
- E-Mail:** bremen@agus-selbsthilfe.de
- Internet:** www.bremen.agus-selbsthilfe.de

Alltag alleinerziehender Mütter

Gruppenbeschreibung:

Treffpunkt für alleinerziehende Mütter und deren Kinder. Wir sind eine offene und sympathische Gruppe von alleinerziehenden Frauen, die sich einmal im Monat samstags zum 2. Frühstück treffen. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Sie findet im Nebenraum statt. Wir als Betroffene verstehen die besonderen Belastungen von Müttern, die alles allein auf ihren Schultern tragen müssen. Wir haben Verständnis für Frauen, denen es ähnlich geht. Wir sehen unsere Gruppe als Entlastung und nicht als einen weiteren Termin in unserem, schon so vollen Tagesprogramm. Bei uns erhält jede Frau die Gelegenheit sich einzubringen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Es besteht die Möglichkeit Seminare und GastrednerInnen für wichtige Themen für Alleinerziehende zu organisieren.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für alleinerziehende Mütter.
Keine Kosten. Evtl. kleiner Beitrag zum Frühstück.
Um Anmeldung wird gebeten.

- Wo:** Haus der Familie Mitte
Fehrfeld 7
- Wann:** Samstags, einmal im Monat
10:30 Uhr
Termine telefonisch erfragen
- Kontakt:** Haus der Familie Mitte
Frau Wardin
Tel.: 0421 703937
- E-Mail:** hdf-mitte@afsd.bremen.de

Ambulante Borderline-Skillsgruppe nach DBT Ameos Klinikum Dr. Heines

Beschreibung und Angebote:

DBT-Skillstraining ist eine 12 Monate dauernde, 14-tägig stattfindende ambulante Gruppe zum Thema: Umgang mit Anspannung bei Borderline Persönlichkeitsstörung.

Regelmäßige Teilnahme in der halboffenen Gruppe nach Vorgespräch ist bedingend.

Es handelt sich um eine angeleitete Vermittlung von Fertigkeiten (Skills), mit deren Hilfe Betroffene lernen können, ihre spezifischen Schwierigkeiten im Alltag besser zu bewältigen.

Das Angebot ist störungsspezifisch. Es wird nach verhaltenstherapeutischen Richtlinien gearbeitet und das DBT-Manuell (Dialektisch-Behaviorale-Therapie) genutzt.

Angeleitete Skillsgruppe für Betroffene.

Kosten: Krankenkassenabrechnung.

Wo: Institutsambulanz am
Ameos Klinikum Dr. Heines
Rockwinkeler Landstraße 110
28325 Bremen

Wann: erfragen

Kontakt: Institutsambulanz am
Ameos Klinikum Dr. Heines
Tel.: 0421 4289145

E-Mail: amb.psy@bremen.ameos.de

Internet: www.ameos.eu/klinikum-bremen-willkommen.html

Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen

Gruppenbeschreibung:

Professionell angeleitete Gesprächsgruppe, offen für alle Angehörige (z.B. Eltern, Partnerinnen und Partner, erwachsene Kinder, Geschwister sowie Freundinnen und Freunde) von psychisch kranken Menschen für alle Fragen und Themen im Zusammenhang der psychischen Erkrankung.

Unser Fokus richtet sich auf Hilfen und Unterstützung für die Angehörigen und die Förderung der Kontakte der Angehörigen untereinander, wie z. B. Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Vordergrund steht die Förderung des gegenseitigen Verständnisses von Angehörigen und psychisch erkrankten Menschen. Wir sprechen über die Grenzen in der Unterstützung psychisch erkrankter Menschen durch Angehörige, die Vermittlung von weiteren Hilfen und Behandlungsangeboten. Dabei informieren wir über verschiedene psychische Krankheitsbilder und deren Verlauf.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Angehörige.
Keine Kosten.

Wo: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle Mitte
Bgm.-Smidt-Str. 70

Wann: jed. 2. und 4. Dienstag im Monat
17-18 Uhr

Kontakt: Birgit Bohlmann
Sozialpsychiatrische Beratungsstelle-
Mitte Tel.: 0421 800582-26

E-Mail: birgit.bohlmann@klinikum-bremen-ost.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.

Angeleitete Angehörigengruppe ist geplant.

Kosten: EUR 25,- pro Monat.

Wo: Bremen-Gröpelingen

Ort bitte erfragen

Wann: jeden Donnerstag

16:15-17:45 Uhr

Kontakt: Angelika Urban

Tel.: 0421 614893

Anonyme Sexaholiker (AS) Bremen

Gruppenbeschreibung:

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER 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 zu verhelfen.

- Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit 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
Wann: Telefonisch erfragen
Kontakt: Tel.: 0176 54309718 oder
Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829 oder 361-15163
E-Mail: as.bremen@yahoo.de
Internet: www.anonyme-sexsuechtige.de

Anonyme Spieler Bremen Gambler Anonymous (GA)

Gruppenbeschreibung:

ANONYME SPIELER (Gambler Anonymous = GA) sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen süchtigen Spielern bei ihrer Genesung zu helfen. Die einzige Bedingung für die Mitgliedschaft bei den Anonymen Spielern ist der aufrichtige Wunsch, mit dem Spielen aufzuhören. Es gibt bei uns keine Gebühren oder Mitgliedsbeiträge. Wir tragen uns selbst durch unsere eigenen, freiwilligen Spenden.

Die Gemeinschaft Anonyme Spieler ist mit keiner politischen Partei, Konfession, Sekte oder sonst einer Organisation oder Institution verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen.

Damit wir wieder ein normales, zufriedenes und glückliches Leben führen können, richten wir uns nach besten Kräften im täglichen Leben nach bestimmten Grundsätzen: Die Zwölf Schritte.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige.

Wo:	Lessingstraße 52
Wann:	Betroffene: jeden Dienstag und Donnerstag, 19-21 Uhr jeden Sonntag, 17-19 Uhr Angehörige und Betroffene jeden 1. Sonntag, jeden 1. Dienstag, jeden 3. Donnerstag, Zeiten s.o.
Kontakt:	Tel.: 0171 1800857 (AB)
E-Mail:	gabremen@anonymespieler.org
Internet:	www.anonyme-spieler.org

Anti-Dementi

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz und deren Angehörige. Man kann aber auch ohne Angehörige an den Treffen teilnehmen. Gegründet wurde Anti-Dementi von einer Frau mit der Diagnose Demenz. Die Gruppe setzt sich aus Männern und Frauen zusammen. Wir treffen uns in angenehmer, lockerer Atmosphäre, um uns auszutauschen und gemeinsam zu stärken. Die Gruppenmitglieder agieren selbstbestimmt und geben sich selbst die Spielregeln. Wir haben keine festen Themenvorgaben für die Treffen, beschäftigen uns aber mit Fragen wie zum Beispiel: Was kann ich selbst für mich tun? Wie geht es mir, welche Gefühle habe ich? Was bedeutet die Diagnose für mich? Wie reagieren der Partner, die Kinder, die Nachbarn? Was brauchen wir?

Neben dem Austausch ist uns aber auch wichtig, gemeinsam lachen zu können und unseren Optimismus zu stärken. Meist beginnen unsere Treffen gemeinsam, dann trennen sich Angehörige und Betroffene, um eigene Themen zu besprechen. Zum Schluß der Treffen kommen wir wieder alle zusammen. Neben den Treffen unternehmen wir auch manchmal etwas gemeinsam (z.B. Ausflüge, Stadtführungen oder zusammen essen gehen).

Vor der ersten Teilnahme bitte bei der Help-Line anmelden.

Gruppenangebote:

Angeleitete Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige

Kosten: Kleine Spende für die Kaffeekasse

- Wo:** DIKS, Bahnhofstr. 32
Eingang über Philospheweg
- Wann:** jeden letzten Mittwoch im Monat
10-11:30 Uhr
- Kontakt:** Help-Line Tel.: 0421 7948498
montags-freitags, 14-17 Uhr

Anti-Depri

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

Wann: jeden Donnerstag
15:30- 17 Uhr

Kontakt: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

Blaue Karawane e.V.

Gruppenbeschreibung:

Die Blaue Karawane ist ein selbsthilfeorientiertes künstlerisches und sozialinklusives Projekt, das viele Grenzen überwindet u. 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 entgegensetzen. Hier wird künstlerisch und handwerklich gearbeitet; hier werden Blaue Karawanen geplant. Jeder und Jede ist willkommen.

Gruppenangebote:

Es gibt künstl. u. handwerklich angeleitete Angebote:

Holzbildhauerkurs	Mi. 16-18 Uhr
Showgruppe	Do. 18-20 Uhr
Keramikkurs	Di. 15-18 Uhr
Trommelgruppe	Di. 18-20 Uhr
Malkurs	Do. 14-16 Uhr
Clownskurs	Mo. 19-21:15 Uhr
Gemeinsch. Wohnen und Tätigsein monatl. Plenum, Klönschnack, Karawanenplanung, Kochen und gem. Essen	Sa. 11-14 Uhr
Unkostenbeteiligung	Sa. 11-14 Uhr

Wo: Speicher XI, Nr. 4

Wann: Di.-Fr. 11-16 Uhr

Kontakt: Fritz Dennig

Tel.: 0421 380-1790

Internet: www.blauekarawane.de

Bremer Aspies

Gruppenbeschreibung:

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asperger Autismus.

Nach der Diagnose beginnt eine etwas anstrengende, aber auch spannende Zeit, in der man sich selbst - unter dem neuem Gesichtspunkt „ich bin Asperger“ - neu kennenlernt.

Welche Vorteile/Stärken habe ich als Asperger? Was kann ich daraus machen? Welche Nachteile/Schwächen habe ich? Welche kann ich akzeptieren, jetzt, da ich den Grund dafür kenne, und welche empfinde ich als so störend, dass ich etwas dagegen unternehmen möchte, um entspannter durch's Leben zu kommen? Bei dieser Reise zum neuen Ich stehen wir uns in der Selbsthilfegruppe Bremer Aspies gegenseitig mit Erklärungen und Tipps zur Seite.

Betroffene: Bitte kurze Mail an uns und Informationen zu den Treffen (Zeitpunkt, Raum, Ablauf) werden gemailt.

Profis: Angebote über Vorträge, Coachings, Workshops etc. rund um die Themen soziale Interaktion und Kommunikation sind herzlich willkommen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Wo: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31

Wann: wird auf Anfrage mitgeteilt

Kontakt: Bitte Anfragen per E-Mail stellen oder
Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829
oder 0421 361-15163

E-Mail: bremeraspies@yahoo.de

Burnout Selbsthilfegruppe

Gruppenbeschreibung:

Die seit 2010 bestehende Gruppe setzt sich aus Frauen und Männern um die 50 zusammen.

Unsere zwei Gesprächsrunden pro Monat dienen uns zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zur Eigenreflexion. Auch hilft es allgemein, die fröhliche Seiten des Lebens wieder sehen zu können. Wir unterstützen uns gegenseitig dahingehend, wieder mehr Lebensqualität und Kraft für den Alltag aufzubauen und zu entwickeln. Viele der Betroffenen haben einen stationären Aufenthalt zur Rehabilitation hinter sich und können in der Gruppe die gewonnene Erkenntnisse vertiefen, ausbauen und lebensstärkend in ihren privaten wie beruflichen Alltag integrieren.

Einmal im Monat werden wir durch eine fachliche Begleitung unterstützt, mit deren Hilfe wir Aspekte und Themen zu Gruppenprozessen, Kommunikations- und Interaktionsformen professionell bearbeiten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

- Wo:** Bremen - Peterswerder
genauen Ort bei Anmeldung erfragen
- Wann:** 1. und 3. Mittwoch im Monat
Zeiten bei Anmeldung erfragen
- Kontakt:** Kommunale Selbsthilfeförderung
im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15163
oder 0421 361-15829
- E-Mail:** selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.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 themenbezogenen Austausch, wie z.B. Erfahrungen 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: wird auf Anfrage mitgeteilt

Wann: 14-tägig dienstags (gerade Wochen)
19-21 Uhr

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung
im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829
oder 0421 361-15163

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.
bremen.de

CoDA - Selbsthilfegruppen

Co-Dependents Anonymous

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die gemeinsam und doch jeder auf seine Weise lernen, gesunde Beziehungen zu anderen und zu sich selbst einzugehen und aufrechtzuerhalten; im Beruf, in der Familie, in Lebens- und Liebesbeziehungen. Co-Abhängigkeit ist eine Beziehungsstörung, bei der wir uns in schädlicher und ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Wir neigen dazu, andere Menschen als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen. In der Gruppe teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung und lernen die Werkzeuge des 12-Schritte-Programms zu nutzen. Wir entdecken ein neues Gefühl der Zugehörigkeit und Wertschätzung für uns selbst.

In unserer Gruppe pflegen wir Regeln und Prinzipien, wie ANONYMITÄT, OFFENHEIT, EHRlichkeit und BEREITSCHAFT. Wir hören einander zu und üben keine Kritik und geben keine „guten Ratschläge“. Unsere Selbstachtung, Stärke und Gelassenheit wächst von Tag zu Tag. Unser Ziel ist es, im Einklang mit uns selbst und anderen Menschen leben zu können.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen für Betroffene.

Wo: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstr. 31

Wann: 1. Gruppe; dienstags 18:15 - 19:45 Uhr
2. Gruppe; sonntags 18:15 - 19:45 Uhr

Kontakt: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581

E-Mail: info@coda-deutschland.de

Internet: www.coda-deutschland.de

Depressionsrunde 45 +

Gruppenbeschreibung:

Eine Gruppe für Gespräche unter Betroffenen als Hilfe zur Selbsthilfe. Hier wird auch gelacht.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31

Wann: jeden Mittwoch
20-21:30 Uhr

Kontakt: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

Elternkreis essgestörter Töchter und Söhne Bremen

Gruppenbeschreibung:

Der Elternkreis ist eine Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern, deren Kinder an einer Essstörung erkrankt sind. Essstörungen beeinflussen das Leben in der Familie über einen langen Zeitraum. Probleme, Unsicherheiten und Fragen treten auf, die oftmals sehr schwierig zu lösen und zu beantworten sind. Im gemeinsamen Gespräch lernen wir voneinander mit unseren essgestörten Kindern besser umzugehen, Fehlverhalten zu erkennen und zu korrigieren. Wir geben eigene Erfahrungen und Informationen weiter und stärken uns so in unserem Handeln und Verhalten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Eltern.
Keine Kosten.

- Wo:** Barmer GEK
Domshof 11
- Wann:** jeden 1. und 3. Montag
im Monat
19:30-21:30 Uhr
jedoch nicht in den Schulferien
und an Feiertagen.
Neue Eltern kommen bitte schon
um 18:30 Uhr
- Kontakt:** Tel.: 0421 583934
- Internet:** 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.

Eine regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen ist erwünscht.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Eltern.

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

Wo: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31,

Wann: jeden Montag
20-22 Uhr und
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
18-20 Uhr

Kontakt: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581 oder
Kommunale Selbsthilfeförderung
im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15163
oder 0421 361-15829

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

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 anderer. 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 um Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Auch die Arbeit im Programm hilft dabei, gibt Orientierung.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppen Betroffener.

Wo: In verschiedenen Stadtteilen
Wann: Montag, Donnerstag, Freitag
Samstag und Sonntag
Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung
im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829
oder 0421 361-15163
oder Gerd, Tel.: 0421 358657
E-Mail: gebre@gmx.net
Internet: www.emotionsanonymous.de

Frauen mit psychischen Gesundheitsproblemen

Gruppenbeschreibung:

Wir wollen es uns zusammen gut gehen lassen. Angst, Hilflosigkeit, Verletzlichkeit und Traurigkeit wollen wir mit Heiterkeit überwinden. Wir wollen üben, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und Selbstfürsorge ausüben.

Mit Neugierde, gegenseitigem Vertrauen und Trost wollen wir neue Handlungsideen entwickeln. Mit den möglichen Schritten „Sprechen – Fühlen – Wünschen – Wollen – Handeln“ und im „Einfach-so-sein“ wollen wir gemeinsam neue Wege suchen.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Frauen

Wo: Johanniter Nachbarschaftstreff
Auf der Düne 9

Wann: jed. 4. Donnerstag im Monat
18-20 Uhr

Kontakt: Heike Oldenburg

E-Mail : h2oldenburg@gmx.de
oder
Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581
info@netzwerk-selbsthilfe.com

Gemeinsam gegen Glücksspielsucht e.V.

Gruppenbeschreibung:

Wir sind betroffene Spieler und Angehörige und tauschen in unseren jeweiligen getrennten Selbsthilfegruppen unsere Erfahrungen aus. Unsere Gespräche sind vertraulich und anonym. Wir sind eine unabhängige Gruppe und gehören keiner Gemeinschaft an. Wir finanzieren uns durch freiwillige Spenden. Durch gemeinsame Diskussionen, Austauschen von Erfahrungen und durch Ehrlichkeit mit uns selbst wollen wir uns gegenseitiges Vertrauen schenken, das wir bei unseren Partnerinnen und Partnern verloren haben. Wir helfen weiter und finden gemeinsam eine Lösung. Wir lernen in Themenabenden die Mechanismen unserer Sucht kennen und erarbeiten gemeinsam bestimmte Vorgehensweisen, um mit unserer Sucht gesund umzugehen.

Angehörige von Glücksspielsüchtigen finden in unserer Selbsthilfegruppe Leidensgenossen: Ehefrauen, Ehemänner, Mütter, Väter, Töchter und Söhne von Glücksspielsüchtigen verspüren denselben Leidensdruck wie die Süchtigen selbst. Oder ist er vielleicht noch höher?

Gruppenangebote:

Gesprächgruppe für Betroffene.

Gesprächsgruppe für Angehörige. Keine Kosten.

Wo: Betroffene: Ev.-ref. Kirchengemeinde
Bremen-Blumenthal

und jeden Donnerstag, 19-21 Uhr
Angehörige: Psychiatrisches

Wann: Behandlungszentrum Bremen-Nord
14-tägig Mittwoch, 19-21 Uhr

Kontakt: K. Sender
Tel.: 0151 40727708

E-Mail: info@ggg-bremen-nord.de

Internet: www.ggg-bremen-nord.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.

- Wo:** DRK Begegnungsstätte
Haferkamp
Haferkamp 8
- Wann:** jeden Freitag
10:30-12:30 Uhr
- Kontakt:** Larissa Bernhard
Tel.: 0421 6142716 oder
mobil: 0179 9484756

"Lichtblick"

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von älteren Frauen und Männern (ab ca. 55 Jahre aufwärts), 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:

Selbsthilfegruppe für Betroffene, nicht angeleitet.
Keine Kosten.

Wo:	Netzwerk Selbsthilfe e.V. Faulenstraße 31
Wann:	jeden Dienstag 16-17:30 Uhr
Kontakt:	Netzwerk Selbsthilfe e.V. Tel.: 0421 704581
E-Mail:	info@netzwerk-selbsthilfe.com

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.

Wo - St. Pauli-Gemeinde
Große Krankenstraße 11
jeden Donnerstag um 19 Uhr
Kontakt: Tel. 0157 3091 5755 Alfred

und - Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31
jeden Sonntag um 19 Uhr

Wann: Kontakt: Tel. 0152 2956 6513 Ingolf

Kontakt: OA-Info-Telefon: 0421 327224
Kontakttelefon: 0421 37649907

E-Mail: kontakt@overeatersanonymous.de

Internet: www.overeatersanonymous.de

Phönix

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die alle in unterschiedlicher Stärke an Depressionen leiden. Diese gemeinsame Betroffenheit ist das Bindeglied innerhalb der Gruppe. In unseren Treffen tauschen wir uns über unsere Probleme aus und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen. Jedem Gruppenmitglied wird die Möglichkeit gegeben, von Problemen oder Ereignissen, die besonders bewegen, zu erzählen. Durch den gemeinsamen Austausch über unsere Depression versuchen wir diese zu mildern und unser Wohlbefinden zu verbessern. Ganz wichtig ist dabei der Gedanke der Eigeninitiative, selbstbestimmt und aktiv etwas für sich zu tun. Die meisten von uns haben Erfahrung mit therapeutischer Behandlung, Therapien und Medikamenten. Auf regelmäßiges Erscheinen legen wir Wert. Die 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
Wann:	jeden Dienstag 20-21:30 Uhr
Kontakt:	Netzwerk Selbsthilfe e.V. Tel.: 0421 704581
E-Mail:	info@netzwerk-selbsthilfe.com

Pluspunkt

Gruppen hat sich aufgelöst

Regionale Selbsthilfegruppe für „Jung Verwitwete“ aus Bremen und Umzu

Gruppenbeschreibung:

Wir sind jung und verwitwet, im Alter zwischen 20 und Mitte 50 und treffen uns monatlich zu einem gemeinsamen Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Unsere Gesprächsschwerpunkte sind Themen und Probleme, mit denen wir in der Lebensmitte durch den Partnerverlust im Bereich Familien- und Freundesumfeld, Arbeitsplatz und Kids etc. konfrontiert sind:

- Probleme des Alltags
- (Sinn-)Fragen zur Neuorientierung, Lebensplanung und Gestaltung
- Gleichbetroffene kennen lernen
- Mit Menschen reden, die Ähnliches erlebt haben
- Uns über Sorgen, Probleme und Ängste austauschen
- Gegenseitige Unterstützung erfahren.

Unter „jung verwitwet“ ist zu verstehen, dass uns der Verlust des Partners/der Partnerin im mittleren Lebensabschnitt trifft.

Gruppe für Gespräche unter Betroffenen als Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gruppe ist jederzeit offen für ErstteilnehmerInnen, jedoch wird um vorherige Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon gebeten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

- Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31
- Wann:** jeden 2. Sonntag im Monat
12-14 Uhr
- Kontakt:** Frau Egbers und Frau Seevers
Tel.: 0175 6346851
- E-Mail:** bremen@verwitwet.de

S-Anon Bremen

Gruppenbeschreibung:

S-ANON ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, dass bei einem Verwandten oder Freund Sexsucht als Problem vorliegt.

Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden.

S-ANON ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei, Organisation oder Institution verbunden. Wie beteiligen uns nicht an öffentlichen Debatten, noch nehmen wir zu Streitfragen Stellung.

Unser Hauptzweck ist es, von den Auswirkungen, die die Sexsucht einer anderen Person auf uns hatte, zu genesen und Familien und Freunden von Sexsüchtigen zu helfen.

Unser Programm ist ein Genesungsprogramm, das auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker beruht.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Angehörige.
Keine Kosten.

- Wo:** Bremen-Hulsberg
weitere Informationen über
E-Mail und Kontakttelefon oder
per schriftlicher Anfrage
- Wann:** jeden Freitag
19:30-20:30 Uhr
- Kontakt:** Tel.: 0175 6840010 oder
S-Anon Deutschland
Postfach 11 05 45, 28085 Bremen
- E-Mail:** sanon@googlegmail.com
- Interne:** www.s-anon.de

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:

Gesprächsgruppe für betroffene Frauen.
Keine Kosten.

Wo: Frauenzentrum Las(s)t Los
Kornstraße 13

Wann: jeden Montag
17-19 Uhr
jeden Dienstag
19-21 Uhr

Kontakte: Frauenzentrum Las(s)t Los
Christa Bruns
Tel.: 0421 532889

E-mail: frauenzentrum@solidarische-hilfe.de

Internet: www.solidarische-hilfe.de

“Seelensprung“ - Selbsthilfegruppe für manisch-depressive Menschen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine alters- und geschlechtsgemischte Gruppe von Menschen, die an einer bipolaren Störung (manisch-depressiv) leiden.

In unseren Treffen tauschen wir uns über den Umgang mit unserer Krankheit aus, erörtern praktische Probleme und versuchen uns gegenseitig zu unterstützen. Unsere Gruppe fühlt sich zur Anonymität und zur Verschwiegenheit verpflichtet. Alles, was während der Treffen besprochen wird, bleibt innerhalb der Gruppe.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

- Wo:** Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstraße 31
- Wann:** jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
18-20 Uhr
- Kontakt:** Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15 829 oder
Tel.: 0421 361-15163
- E-Mail:** [selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.
bremen.de](mailto:selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de)

Selbsthilfegruppe AD(H)S-Bremen - Elterngruppe

Gruppenbeschreibung:

Für uns als Selbsthilfegruppe ist es wichtig, dass unsere AD(H)S-Eltern in Kontakt kommen und bleiben. Wir wollen einen Austausch über Sorgen und Probleme des Alltags ermöglichen und ihnen die Gelegenheit bieten, mit anderen ebenfalls betroffenen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Wir bieten u.a. an:

- Wertneutralen und transparenten Austausch über bestehende Konfliktsituationen zwischen betroffenen Familien
- Bedeutung von Elternterapie und Verhaltenstherapie
- Bedeutung der medikamentösen Feineinstellung
- Bedeutung von Lern- und Leistungsstörungen, Lernblockaden
- Telefonische Beratung, Beantwortung von E-Mail-Anfragen

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige.
Keine Kosten.

Wo: Bürger- und Sozialzentrum
Bremen-Huchting
Mütterzentrum - Gebäude H
Amersfoorter Str. 8

Wann: jeden 3. Donnerstag im Monat
19:30-21:30 Uhr

Kontakt: Ronald Schmidt und
Ellen Köster-Schmidt
Tel.: 0421 36979991 (AB)

E-Mail: shg-ads-bremen@acor.de

Internet: www.adhs-deutschland.de

Selbsthilfegruppe AD(H)S-Bremen - Erwachsenengruppe

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine offene Gruppe für Erwachsene mit einer Aufmerksamkeits-Defizit (Hyperaktivitäts)-Störung. Angehörige sind willkommen - eine eigene Angehörigengruppe wird von uns bislang nicht angeboten.

Die Selbsthilfegruppe wird moderiert durch die Regional-Leitung und/oder der Co-Leitung.

Inhalte:

- Informationen und Aufklärung über ADS/ADHS und Komorbiditäten
- Gespräche über den AD(H)S-bewegten Alltag
- Austausch von Sorgen und Erfahrungen
- Tipps und Hilfestellung zur besseren Bewältigung des Alltags.

Jeder kann sich mitteilen und fragen, keiner muss. Datenschutz und Diskretion werden eingehalten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Wo: Naturheilpraxis Fabian/Grube-Wilhelm
Lüder-von-Bentheim-Str. 6

Wann: jeden 2. Montag im Monat
19 Uhr

Kontakt: Uschi Grube-Wilhelm
Regionalleiterin der
ADHS Deutschland e.V.
Tel.: 0421 24361671
oder

Jenny Singh
Co-Leiterin der
ADHS Deutschland e.V.
Tel.: 0421 69648977

E-Mail: adhs.shg.erwachsene.bremen@gmail.com

Internet: www.adhs-deutschland.de

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
Gröpelinger Bibliotheksplatz

Wann: jeden Mittwoch
19-20:30 Uhr

Kontakt: Gesundheitstreffpunkt West
Tel.: 0421 617079 oder
Klara Roeske
Tel.: 04298 465400

Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Bremen

Gruppen löst sich zum 31.12.2017 auf

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: Kommunale Selbsthilfeförderung im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15 829 oder
Tel.: 0421 361-15163

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Essstörungen“ im FGZ

Gruppe hat sich Ende Dezember 2016 aufgelöst.

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 ist, 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
19-21:30 Uhr

Kontakt: Haus der Familie Mitte
Tel.: 0421 703937

Selbsthilfegruppe für jugendliche und erwachsene Pflegekinder und Adoptierte

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
19 Uhr
außer Juli und Dezember
- Kontakt:** Frau Meyer
Tel.: 0421 5124045
Frau Brune
Tel.: 0421 349263
- Internet:** www.schattenkind-bremen.de

Selbsthilfegruppe für Legasthenie (LRS) und Dyskalkulie (RS) Bremen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von betroffenen Eltern, deren Kinder von Legasthenie (Lese- und Rechtschreibschwäche = LRS) und Dyskalkulie (Rechenschwäche = RS) betroffen sind.

Wir setzen uns für mehr Toleranz gegenüber den von Legasthenie und Dyskalkulie betroffenen Kindern und Jugendlichen ein. Und dafür, dass ausreichend gesetzliche Rahmenbedingungen für die Betroffenen geschaffen werden, sodass alle Schülerinnen und Schüler mit einer Lernstörung eine reale Chance in Schule, Ausbildung und Beruf erfahren. Wenn Sie Fragen rund um das Recht der Bildungs- und Ausbildungsverhältnisse Ihrer betroffenen Kinder und Jugendlichen haben, sind Sie bei uns richtig.

Gruppenangebote:

Gesprächgruppe für betroffene Eltern.
Keine Kosten.

Wo: Bitte erfragen

Wann: Bitte erfragen

Kontakt: Silvia Behrens
Tel.: 0421 6734 3809

E-Mail: silvia.behrens@kabelmail.de

Internet:

www.shgfuereltern.de www.otsu-sonders.jimdo.com

Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen

Tel.: 0421 361-15 163 oder

Tel.: 0421 361-15 829

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angstzuständen, Depressionen und Panikattacken in Bremen-Nord

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen zwischen 25 und 70 Jahren, die unter Angstzuständen, Depressionen und Panikattacken leiden. Wir treffen uns wöchentlich um unsere Erfahrungen auszutauschen. Wir berichten von unseren Krankheiten und unseren Problemen, aber auch von unseren kleinen Erfolgserlebnissen. Jedem Gruppenmitglied wird die Gelegenheit gegeben, von seine Problemen und Erlebnissen zu berichten.

Unser Ziel ist es, durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch Angstzustände, Depressionen und Panikattacken zu mildern oder einzudämmen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen suchen wir einen Weg aus der Krankheit. Wir machen uns gegenseitig Mut und geben uns Stärke.

Viele aus der Gruppen nutzen die Treffen als Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, neben medikamentöser Behandlung oder Psychotherapie. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind willkommen. Vor dem ersten Besuch bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme.

Gruppenangebote:

Gesprächgruppe für Betroffene.
Keine Kosten.

Wo: Behandlungszentrum Bremen-Nord
Aumunder Heerweg 83-85

Wann: Jeden Dienstag, Zeit bitte erfragen

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung
im Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829
oder 0421 361-15163
Herr H. 0157 8198 8724

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Selbsthilfegruppe "Liebe und Abhängigkeit im FGZ"

Diese Gruppe hat sich Ende
Dezember 2016 aufgelöst.

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:** Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361 15 829 oder
Tel.: 0421 361 15 163
- E-Mail:** selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Selbsthilfegruppe Psychosomatik

Diese Gruppe hat sich Ende
Dezember 2016 aufgelöst.

Selbsthilfegruppe SelbstStärker

Diese Gruppe hat sich im Januar 2017 aufgelöst.

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Bremen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind eine selbstorganisierte Gruppe von Betroffenen, die sich trifft, um über Probleme zu sprechen, die mit der sozialen Phobie verbunden sind.

Wir organisieren auch gemeinsame Aktivitäten, um soziale Ängste abzubauen und zum Ausprobieren der sozialen Fertigkeiten.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene.

Wo: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Faulenstr. 31

Wann: jeden Mittwoch
18-20 Uhr

Kontakt: über E-Mail

E-Mail: shg-sp-bremen@yahoogroups.de

Internet: www.shg-soziale-phobie-bremen.de

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.

Wo: Haus der Familie Mitte
Fehrfeld 7

Wann: 14-tägig mittwochs
19-21 Uhr

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15829 oder
Tel.: 0421 361-15163

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

StadtneurotikerInnen

Gruppenbeschreibung:

Wir sind Betroffene, die an Depressionen und Ängsten leiden. Wir setzen uns damit auseinander, um unseren Alltag besser meistern zu können. Wir sind eine Gruppe im Alter zwischen 25 und 60 plus und haben alle Therapieerfahrungen.

Die Gruppe findet einmal wöchentlich statt. Durch gemeinsame Gespräche versuchen wir zur Problembewältigung beizutragen. Aber auch der humorvolle Umgang kommt nicht zu kurz.

Im Abstand von 2 Wochen werden wir von einer Dipl. Psychologin begleitet. Es finden Seminare zu aktuellen Themen und gelegentlich gemeinsame Aktivitäten statt.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Menschen.

Kosten: Euro 5,- pro Monat.

Wo: erfragen

Wann: jeden Dienstag
18:15-20:15 Uhr

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15163 oder
Tel.: 0421 361-15829

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Transsexuelle Menschen in Bremen

Gruppenbeschreibung:

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die sich gefangen im biologisch falschen Körper fühlen. Dies nennt sich „Transsexualität“. Dieser Begriff ist allerdings oft irreführend, da es nicht um die Sexualität eines Menschen geht, sondern um „Sexus“, also das biologische Geschlecht. Das Wort „Trans“ bedeutet „jenseits“ oder „grenzüberschreitend“.

Das Treffen mit anderen Betroffenen kann helfen, jene Probleme zu lösen, die durch den starken Leidensdruck hervorgerufen werden. Des Weiteren leisten wir Hilfe bei allen Alltagsproblemen, dem Schreiben von Anträgen und begleiten bei Bedarf Betroffene ins Gericht oder zu Ärzten.

Oft kommt es vor, dass Angehörige eigene Probleme haben und sich nicht mit dem Thema auseinandersetzen wollen oder bisher nicht konnten. Aus diesem Grund planen wir etwa zweimal im Jahr Treffen, an denen man Angehörige mitbringen kann. Derzeit sind wir 30 Mitglieder.

Willkommen sind Transmenschen in jede Richtung: Ob Frau-Zu-Mann oder Mann-Zu-Frau.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für betroffene Menschen, zweimal jährlich Treffen mit Angehörigen.

Wo: Treffpunkt bitte erfragen

Wann: jeden letzten Freitag im Monat
19:30 Uhr

Kontakt: Beratungstelefon
Tel.: 0177 3346 883

Internet: Forum nur für Gruppenmitglieder

E-Mail: junX_und_gYris-Bremen@outlook.de

Treffpunkt ehemaliger Psychiatrie-Patienten

Gruppenbeschreibung:

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine gemischte Gruppe von psychiatrienerfahrenen Menschen zwischen 50 und Mitte 60.

Wir treffen uns einmal wöchentlich im Klamottencafé. Wir klönen nicht nur - über Alltagssituationen oder Gott und die Welt -, sondern bereiten uns auch eine Kleinigkeit, meist Salat, zum Essen zu und spielen Karten (Phase 10, Räuberrommé; für neue Vorschläge sind wir offen).

Unsere Zielgruppe sind vorwiegend psychiatrienerfahrene Menschen ab 50. Angehörige sind auch willkommen. Wünschenswert ist eine regelmäßige wöchentliche Teilnahme.

Gruppenangebote:

Gesprächsgruppe für Betroffene ab 50 Jahre.

Wo: Klamottencafé
Langemarckstr. 206

Wann: jeden Freitag
17.30-20 Uhr

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15 829 oder
Tel.: 0421 361-15163

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

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 Mitte
Bgm.-Smidt-Str. 70

Wann: jeden 2. Donnerstag im Monat
17:30–19 Uhr

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst Mitte
Tel.: 0421 790333-10 und
Herr Leuther Tel. 0421 408-62 056

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

Wann: jeden Donnerstag
19-21 Uhr

Kontakt: Haus der Familie Walle
Tel.: 0421 361-8284

Internet: www.wir-sind-vaeter.de

Väteraufbruch für Kinder Landesverein Bremen e.V.

Gruppenbeschreibung:

Nach Trennung und Scheidung kommt es für Väter häufig zu erheblichen Belastungen, u.a. durch Ausgrenzung und Ungleichbehandlung.

Während der normale Lebens- und Berufsalltag weiter bewältigt werden muss, sind Väter nun herausgefordert, mit den plötzlich hinzugekommenen Belastungen fertig zu werden. Das bringt viele an den Rand ihrer Kräfte oder geht sogar darüber hinaus. Bei uns erkennst Du, dass es Dir nicht alleine so geht und Du kommst aus deiner Isolation heraus. Du triffst Väter, gelegentlich auch Mütter, die wissen, wie Dir zumute ist, was das für Dich bedeutet, die Dir zuhören und Deine Geschichte ernst nehmen. Wir tauschen unsere Erfahrungen und gewonnenen Einsichten aus und geben Informationen und Hinweise weiter. Wir suchen nach Antworten und Lösungen auf Fragen: Wie gehe ich zukünftig mit meiner Ex um? Wie verhalte ich mich jetzt richtig gegenüber meinen Kindern? Wie gehe ich mit Rechtsanwälten, Gerichten, Gutachtern und Jugendamt um? Was sind meine Rechte? Wie setze ich sie durch? Was sollte ich vermeiden?

Gemeinsam können wir die bestehenden Probleme auch aktiv in die Öffentlichkeit und Politik tragen.

Gruppenangebot:

Gesprächsgruppe für Angehörige und Betroffene.

- Wo:** Haus der Familie Walle
Dünenstr. 2 - Ecke Waller Heerstraße
- Wann:** jeden 1. und 3. Montag im Monat
19-21 Uhr (nicht in den Ferien)
- Kontakte:** Norbert Woest, Tel.: 04791 959688
Hans Bender, Tel.: 04207 7591
- E-Mail:** bremen@vafk.de
- Internet:** www.vafk.de/bremen

Väter in und nach Trennung - Vater bleiben, Vater sein

Gruppenbeschreibung:

Das psychologisch begleitete, moderierte Gesprächs- und Selbsthilfeangebot richtet sich an Väter in und nach Trennungssituationen.

Themenschwerpunkte sollen u.a. sein:

- Emotionale Verarbeitung der Trennung
- Rollen- und Positionsklärung
- Entwicklung neuer Perspektiven
- Pragmatischer, lösungsorientierter Umgang mit aktuellen Problemen wie z.B. Loyalitätskonflikten des Kindes bzw. der Kinder.

Anmeldung erwünscht.

Gruppenangebot:

Gesprächsgruppe für betroffene Väter.
Keine Kosten.

Wo: pro familia
Hollerallee 24

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat
18.30 -20 Uhr

Kontakte: pro familia
Tel.: 0421 3406030

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.: 0421 -949434
- Internet:** www.vielfalt-info.de
- E-Mail:** vielfalt@vielfalt-info.de

Wegsucher Gruppe für traumatisierte Frauen

Diese Gruppe hat sich 2016 aufgelöst.

Zeitungsinitiative IRRTURM

Gruppenbeschreibung:

Der IRRTURM ist ein professionell begleitetes Forum für Menschen mit psychischer Erkrankung und Krisenerfahrung. Wir ermöglichen Menschen ihre Erfahrungen schriftlich und künstlerisch darzustellen und sich in einem selbstbestimmten Rahmen in der Gruppe auszutauschen.

Die Texte und Bilder werden in einem Buch, das selbst erstellt und vertrieben wird, veröffentlicht. Die Redaktion arbeitet ressourcenorientiert und ohne institutionelle Vorgaben.

Entstanden ist dieses Projekt 1988 als ein Arbeitsbereich der Initiative zur sozialen rehabilitation e.V. Der IRRTURM trägt dazu bei, Ängste und Vorurteile in unserer Gesellschaft abzubauen, die mit den genannten Themen verbunden sind. Die Lobby der Psychiatrie-Erfahrenen wird in der Öffentlichkeit gestärkt und weiterentwickelt. Außerdem wollen wir Rat und Hilfe von Erfahrenen untereinander fördern.

Gruppenangebote:

Wir arbeiten in einer überschaubaren Gruppe, orientiert an Selbsthilfe, Empowerment und Recovery. Die Gruppe bietet einen selbstbestimmten Ort, an dem Gefühle ausgedrückt werden können. Wir setzen uns kritisch mit der medizinisch ausgerichteten Psychiatrie und Gesundheitsversorgung auseinander.

- Wo:** Gröpelinger Heerstr. 246 A
Wann: jeden Mittwoch, 11-13 Uhr
Kontakt: Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Arbeitsbereich Irrturm
Jörn Petersen
Tel.: 0421 3964808
E-Mail: irrturm@izsr.de
Internet: www.irrturm.info; www.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 mit Menschen, die einen verstehen, so wie man ist und wie man sich fühlt.

Wo: im Viertel

Wann: jeden Montag
19-21 Uhr

Kontakt: Kommunale Selbsthilfeförderung im
Gesundheitsamt Bremen
Tel.: 0421 361-15 829 oder
Tel.: 0421 361-15163

E-Mail: [selbsthilfefoerderung@gesundheitamt.
bremen.de](mailto:selbsthilfefoerderung@gesundheitamt.bremen.de)

Organisationen mit Beratungsangeboten und Selbsthilfegruppen

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

Die Organisationen beraten Bürgerinnen und Bürger zu allen Frage im Rahmen ihrer jeweiligen Arbeitsschwerpunkte (Frauen, Männer, Familien, Gesundheit, Behinderungen, Homosexualität und 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 zu den Beratungsangeboten anderer Träger.

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

Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Beschreibung und Angebote:

Die Beratungsstellen der Bremer Krebsgesellschaft bieten 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: Bremer Krebsgesellschaft e.V.
Am Schwarzen Meer 101-105
28205 Bremen

Wann: Montag - Freitag
10-13 Uhr
Donnerstag
16-19 Uhr

Kontakt: Marie Rösler
Tel.: 0421 4919222

E-Mail: bremerkrebsgesellschaft@t-online.de

Internet: www.bremerkrebsgesellschaft.de

Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS)

Beschreibung und Angebote:

Die DIKS ist eine unabhängige Demenz Beratungsstelle in Bremen. Neben Beratung für Angehörige und Betroffene bieten wir 6 Selbsthilfegruppen an. Hier treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenz und tauschen sich über ihre Situation als Betreuende bzw. Pflegende aus. Unsere Gruppen sind meist sehr gemischt, d.h. die Teilnehmer sind die Ehe- oder Lebenspartner eines demenzerkrankten Menschen sowie die (Schwieger-)Töchter, (Schwieger-) Söhne, Enkel, Nichten oder Neffen.

Ziel der Treffen ist der gemeinsame Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen. Alle Gruppen sind offen, d.h. man kann jederzeit zu den Gruppentreffen dazukommen. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos. Jede Gruppe wird von erfahrenen Gruppenleiterinnen mit Fachkenntnissen im Bereich Demenz begleitet. Gerne kann man sich vor der ersten Teilnahme am Gruppentreffen auch mit der jeweiligen Gruppenleiterin telefonisch in Verbindung setzen.

Unsere Gruppen treffen sich 14-tägig in St. Magnus, in der Vahr, in Schwachhausen, in der Neustadt, in Gröpelingen (hier auch für türkisch-sprachige Angehörige). Die Termine teilen wir auf Anfrage gern mit.

Neben diesen 6 Gruppen der DIKS gibt es auch noch weitere Angehörigengruppen von anderen Trägern in Bremen. Auskünfte dazu erhalten Sie auch bei der DIKS.

Wo:	DIKS Bahnhofstraße 32 28195 Bremen
Wann:	Montag - Donnerstag 8-17 Uhr Freitag 8-13 Uhr
Kontakt:	Tel.: 0421 146294-44
E-Mail:	diks@sozialag.de
Internet:	www.diks-bremen.de

Familien in Findorff e.V. - fif

Beschreibung und Angebote:

Der Verein Familien in Findorff e.V. ist eine Einrichtung im Stadtteil Findorff, die mit ihren Angeboten die Lebenssituation von Frauen und deren Familien verbessern möchte. Unsere Angebote sind offen für alle interessierten Frauen, Eltern und Familien.

In unseren Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt „Trennung“ beraten wir Frauen, die sich aufgrund einer Trennung vom Lebenspartner oder der Lebenspartnerin in einer belastenden Situation befinden.

Unser Elterncafé ist an jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14-16 Uhr für Eltern geöffnet, die sich Unterstützung in Erziehungsfragen wünschen.

- Wo:** Familien in Findorff e.V - fif
Herbststraße 86
28215 Bremen
- Wann:** Dienstag und Donnerstag
9-12 Uhr
- Kontakt:** Familien in Findorff e.V.
Tel.: 0421 3761183
- E-Mail:** schoening@fif-bremen.de
- Internet:** www.familien-in-findorff.de

Frauengesundheit in Tenever - FGT

Beschreibung und Angebote:

Frauengesundheit in Tenever (FGT) lädt Frauen aus Tenever und den angrenzenden Stadtteilen zu einer Vielzahl von Aktivitäten ein. Hier können sich Frauen zu Gesundheitsthemen informieren und austauschen, Neues ausprobieren und Entlastung im Alltag erfahren.

Wir betrachten Frauen als Expertinnen ihrer eigenen Gesundheit und ihres Lebensalltags und begleiten sie darin, gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln.

Hier werden alle Frauen mit Wertschätzung, Lebensfreude und großer Offenheit willkommen heißen und begleitet. Sie ermutigen und unterstützen sich gegenseitig, sie werden kompetenter und selbstsicherer in ihrem Umfeld. Die Frauen bringen ihre Bedürfnisse ein und beteiligen sich an der Programmgestaltung. Sie können sich ehrenamtlich engagieren und erlangen dadurch Anerkennung.

Es gibt Deutsch- und Alphabetisierungskurse für Frauen, Bewegungsangebote, Radfahr- und Schwimmkurse, Badezeiten nur für Frauen, Gesprächsrunden zu Gesundheitsthemen wie z.B. Diabetes, Depressionen, gesunde Füße sowie offene Treffen und Gruppen.

FGT bietet psychosoziale Beratung zu Gesundheitsfragen, Alltagsproblemen und in akuten Lebenskrisen. Themen sind u.a. Probleme in Ehe, Familie oder Nachbarschaft, Gewalt, Krankheiten, Entscheidungsfindung zu Therapien, Suchtprobleme wie z.B. Alkohol oder Medikamente, Essstörungen, Einsamkeit.

Wo: Frauengesundheit in Tenever
Koblenzer Straße 3a

Wann: Mo. - Do. 9.30-16 Uhr

Kontakt: Frauengesundheit in Tenever
Tel.: 0421 401728

E-Mail: FGT@gmx.net

Internet: www.frauengesundheitintenever.de

FrauenGesundheitsZentrum e.V. - FGZ

Das FGZ hat im Dezember 2016 seine
Beratungsangebote und
Selbsthilfegruppen eingestellt.

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
Gröpelinger Bibliotheksplatz
28237 Bremen
- Wann:** Mo. und Do. 11-13 Uhr
Di. und Do. 14-18 Uhr
Mi. nach Vereinbarung
Fr. und Fr. nach Vereinbarung
- Kontakt:** Gesundheitstreffpunkt West
Tel.: 0421 617079
- E-Mail:** info@gtp-west.de
- Internet:** 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 und Therapie für gehörlose und hörgeschädigte Menschen, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; für gehörlose und hörend/gehörlos gemischte Familien, sowie hörende Angehörige. Menschen aus Bremen, der Region und dem Umland können das Angebot kostenfrei in Anspruch nehmen.

Beide Therapeutinnen können gebärden und haben Schweigepflicht.

Mehr Informationen über uns und unsere Arbeit finden Sie auf unserer Homepage.

- Wo:** Hand zu Hand e.V.
Schwarzburger Str. 34
28215 Bremen
- Wann:** Termine nach Vereinbarung
11-12 Uhr
- Kontakt:** Hand zu Hand e.V.
Jane Haardt, Wilma Pannen
Tel.: 0421 375756
Fax: 0421 375756
- E-Mail:** hand.zu.hand@web.de
- Internet:** www.handzuhand.net

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.

Mit den Themen Depressionen, Ängsten und psychischen Problemen gibt es eine Vielzahl von Gruppen, bei denen die Ansprechpartner/innen nicht öffentlich genannt werden wollen. Die Vermittlung kann hier über das Netzwerk Selbsthilfegemacht werden. 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 10-13 Uhr,
dienstags u. mittwochs 14-16 Uhr,
montags u. donnerstags 14-18 Uhr

Kontakt: Netzwerk Selbsthilfe e.V.
Tel.: 0421 704581

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

Internet: www.selbsthilfe-wegweiser.de

Neue Wege e.V.

Wege aus der Beziehungsgewalt

Beschreibung und Angebote:

Einzel- und 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.
Geschäftsstelle und Frauenberatung:
Außer der Schleifmühle 53
28203 Bremen
Männerberatung:
Rembertistr. 28, 3. Etage
28203 Bremen

Wann: Frauenberatung tägl. Anrufbeantworter
Tel.-Sprechstunde:
Di. 8:30-10 Uhr
Mi. 14-16 Uhr
Fr. 8-9 Uhr
Männerberatung:
meist Mittwoch und Freitag
Termine nach Vereinbarung

Kontakt: Neue Wege e.V.
Tel.: 0421 7947118 (Frauen)
Tel.: 0421 17304883 (Männer)

E-Mail: info@neue-wege-bremen.de

Internet: www.neue-wege-bremen.de

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

Beschreibung und Angebote:

Das Rat&Tat Zentrum bietet Beratung, Selbsthilfe und Interessenvertretung zu verschiedenen Themenschwerpunkten für Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transsexuelle an. Unsere Aufgaben richten sich an Betroffene, deren An- und Zugehörige sowie an unsere Community.

Wir beraten zu allen Themen schwul-lesbischen Lebens, bei Fragen zur Identität, zum Beziehungsleben und bei Problemen im sozialen Umfeld sowie zum Umgang mit Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen. Wir beraten und begleiten Menschen mit der Immunschwächekrankheit HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Wir wollen die Menschen, die sich an uns wenden, in ihrer Identitätsfindung unterstützen und ihr Selbstbewusstsein stärken.

Wo:	Rat&Tat Zentrum Theodor-Körner-Str. 1 28203 Bremen
Wann:	Mo., Mi., Fr. 11-13 Uhr Di. 15-18 Uhr Tel.: 0421 704170 sonst Anrufbeantworter
Kontakt:	Rat&Tat Zentrum Tel.: 0421 700007
E-Mail:	beratung@ratundtat-bremen.de
Internet:	www.ratundtat-bremen.de

Kommunale Selbsthilfeförderung 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
Kommunale Selbsthilfeförderung
Horner Straße 60-70
28203 Bremen

Wann: Montag bis Donnerstag
9-15 Uhr
Freitag
9-14 Uhr

Kontakt: Tel.: 0421 361-15829
oder 0421 361-15163

E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

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

Schlagworte	A - P	Seite
ADS/ADHS		10, 41, 42
Adoptierte/Pflegekinder		48
Alleinerziehende		13
Angehörige psychisch Erkrankter		, 21, 28, 44, 60
Angehörigengruppen		10, 11, 12, 18, 19, 27, 28, 31, 38, 41, 44, 58, 70, 78
Angsstörungen, Ängste		11, 16, 29, 30, 32, 33, 43, 45, 50, 54, 57, 59, 60, 67
Asperger-Syndrom		22
Beziehungsabhängigkeit		25, 51
Bipolare Störung		21, 29, 40, 59
Borderline-Syndrom		11, 14, 60
Burnout		23
Demenz		19, 70
Depression		20, 24, 26, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 40, 43, 45, 50, 54, 57, 59, 66, 67, 72
Dyskalkulie		49
Einsamkeit		32
Essstörungen		27, 34
Gewalt		39, 76
Legasthenie		49
Multiple Persönlichkeiten		64
Panikstörungen		16, 30, 50
Posttraumatische Belastungsstörung		39
Psychiatrie-Erfahrene		21, 59, 60, 66
Psychoonkologie		69
Psychose		21, 28, 59, 60, 66
Psychosoziale Beratung		69, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79

Schlagworte S - Z	Seite
Sammelsucht	52
Schizophrenie	28, 59, 60, 66
Sexsucht	17, 38
Soziale Ängste	11, 16, 55
Spielsucht	18, 31
Suizid	12
Transsexualität	58, 78
Trauma	39
Trennung von Kindern	61, 62, 63
Trennung/Scheidung	47, 62, 71
Verwitwet, jung	37
Zwangsstörungen	56

Selbsthilfegruppen zu den Suchtthemen Alkohol und Drogen haben wir nicht mit aufgenommen, da die große Anzahl der Gruppen den Umfang dieser Broschüre überschreiten würde.

Erfragen können Sie diese, wie auch Selbsthilfegruppen zu allen anderen Krankheitsthemen, in der Kommunalen Selbsthilfeförderung im Gesundheitsamt Bremen unter:

Tel. 0421 361-15829 oder 361-151163 oder per E-Mail: selbsthilfefoerderung@gesundheitam.bremen.de

Allgemeine Informationen zur Selbsthilfe in Bremen finden Sie unter:

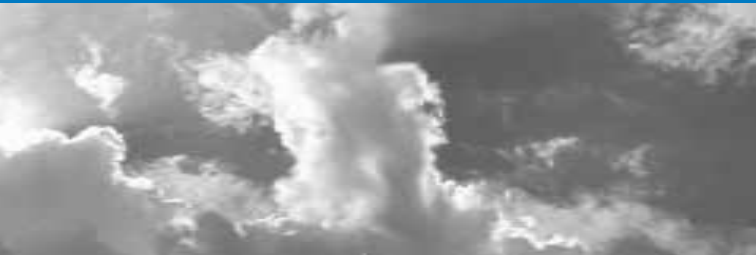
www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe

Suchtberatungs- und Hilfsangebote finden Sie im Beratungsführer Sucht für die Stadt Bremen unter www.gesundheitsamt.bremen.de/info/#sucht

Suchtselbsthilfegruppen finden Sie im Selbsthilfewegweiser unter www.selbsthilfe-wegweiser.de.

Für Ihre Notizen:

Für Ihre Notizen:



Mit freundlicher Unterstützung der

