

Gesundheitsamt



Freie  
Hansestadt  
Bremen



Sozialmedizinischer  
Dienst für Erwachsene

Kommunale  
Selbsthilfeförderung



## Gesundheitliche Selbsthilfe in Bremen-Nord

### Gruppen und Beratung

Patienten-  
information



**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.).

Selbsthilfegruppen bieten Hilfestellung für die Alltagsbewältigung und 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 sollen Therapie auch nicht ersetzen. Sie ergänzen vorhandene Leistungen der medizinischen Behandlung, Rehabilitation und der Gesundheitsförderung sinnvoll und erfolgreich.

In Bremen-Nord gibt es zu folgenden Themen  
Selbsthilfegruppen und Beratung:

Alkoholabhängigkeit  
Allergien  
Angehörige von Alkoholkranken  
Angehörige von Drogenabhängigen  
Behinderungen  
Borderline  
Diabetes mellitus  
Drogenabhängigkeit  
Ehe- und Lebensprobleme (B)  
Essstörung  
Familienplanung (B)  
Fibromyalgie  
Gewalt (B)  
Glücksspielsucht  
Krebserkrankungen  
Medikamentenabhängigkeit  
Morbus Bechterew  
Morbus Parkinson  
Multiple Sklerose  
Muskelkrankungen  
Osteoporose  
Pflegerische Angehörige  
Polyneuropathie  
Psychische Erkrankungen  
Psychomotorische Entwicklungsstörung  
Psychoonkologie (B)  
Rheumatische Erkrankungen  
Schlaganfall  
Sexualität (B)  
Täter-Opfer-Ausgleich (B)  
Trauer/Sterben (B = nur Beratung)

Wer an einer dieser Krankheiten leidet, als Angehörige/r belastet ist, etwas zur Förderung der eigenen Gesundheit unternehmen möchte und ein Angebot sucht, findet in der Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes Unterstützung.

In Bremen-Nord bestehen nicht zu allen gesundheitlichen Themen Selbsthilfegruppen. Welche Angebote es in Bremen-Stadt oder überregional gibt, können Sie bei uns telefonisch erfragen. Wir bieten telefonische und persönliche Beratungen an 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 361-15163 oder 361-15829

E-Mail:

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



Weiterführende Informationen finden Sie auch im Internet unter:  
[www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe](http://www.gesundheitsamt.bremen.de/info/selbsthilfe)

Stand: April 2018