



Reha und danach...?

Selbsthilfegruppen helfen weiter





Nach der REHA ...

Die Leistungen der medizinischen Rehabilitation (Reha) dienen der Erhaltung der Gesundheit, der Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit oder der Vermeidung von Pflegebedürftigkeit. Schon während der Reha wird zum selbstverantwortlichen Handeln im Umgang mit seiner Krankheit oder seiner Gesundheit angeregt. Diese Motivation auch nach der Reha zu erhalten ist wichtig.

Darum kann im Anschluss an die Reha der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit sein, den Erfolg der Reha auch im Alltag möglichst lange zu erhalten.

... in die Selbsthilfegruppe

Für viele Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen und psychosozialen Problemen trägt die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe und der Erfahrungsaustausch mit ebenfalls betroffenen Menschen zur Bewältigung ihrer Krankheit bei. Mit Anderen zusammensein, die unter den gleichen Problemen leiden, kann Vertrauen, soziales Miteinander und Verständnis schaffen und somit die Unterstützung von Außenstehenden und Angehörigen ergänzen oder ersetzen.

Selbsthilfethemen ...

... zu denen nach einer Reha in eine Gruppe in Bremen vermittelt werden kann, sind vielfältig. Hier finden Sie eine Auswahl, sortiert nach chronisch-somatischen Erkrankungen, psychischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen sowie stoffgebundenen und nichtstoffgebundenen Abhängigkeiten.

Chronisch somatische Erkrankungen

Adipositas	Ileostomie
AIDS/HIV	Inkontinenz
Allergien	Kehlkopflosgigkeit
Amyotrophische Lateralsklerose/ALS	Kleinwüchsigkeit
Aphasie	Kopfschmerzen
Asbestose	Körperbehinderung
Asthma bronchiale	Krebserkrankungen
Augenerkrankungen	Künstlicher Blasen-/Darmausgang
Bandscheibenschaden	Lebertransplantation
Blasenerkrankungen	Leukämie
Blindheit	Lungenkrebs
Blutgerinnungsstörungen	Lupus Erythematodes
Bluthochdruck	Lymphödem
Borreliose	Lymphome
Bronchitis	Macula-Degeneration
Brustkrebs	Magenkrebs
Chorea Huntington	Migräne
Chronische Schmerzen	Morbus Bechterew
Colostomie	Morbus Crohn
Colitis ulcerosa	Morbus Meniere
Cystische Fibrose	Morbus Wegener
Darmerkrankungen	Mucoviscidose
Diabetes mellitus	Multiple Sklerose
Dystonie	Muskelkrankheiten
Emphysem	Myasthenie
Epilepsie	Myom
Fibromyalgie	Myotonia congenita
Friedreich'sche Ataxie	Neurodermitis
Gebärmutterkrebs	Neuroendokrine Tumore
Gelenkerkrankungen	Neurofibromatose
Hämophilie	Nierenerkrankungen/ Dialyse
Hepatitis	Nierentransplantationen
Heredo Ataxie	
Herzkrankungen	
Herzinfarkt	

Osteoporose
Parkinson
Plasmozytom
Poliomyelitis
Polyarthritits
Polyneuropathie
Prostataerkrankungen
Psoriasis
Psychomotorische Erkrankungen
Restless Legs
Retinitis Pigmentosa
Rheumatische Erkrankungen
Rückenerkrankungen

Schädel-Hirn-Verletzte
Schilddrüsenerkrankung
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schwerhörigkeit
Sehbehinderungen
Sklerodermie
Skoliose
Stotterer
Taubheit
Tinnitus
Tourette-Syndrom
Vaskulitis
Zöliakie

Psychische Erkrankungen/ psychosoziale Probleme

Agoraphobie
Angststörungen
Bipolare Störung
Borderline-Syndrom
Burnout-Syndrom
Demenz
Depression
Essstörungen
Gewalt
Messies
Multiple Persönlichkeiten
Panikattacken
Phobien
Platzangst
Psychose
Psycho-Onkologie
Psychosomatische Erkrankungen
Schizophrenie
Suizid
Trauerbewältigung
Trauma
Trennungsbewältigung
Zwangserkrankungen

Stoffgebundene und nichtstoffgebundene Abhängigkeiten

Alkoholabhängigkeit
Arbeitssucht
Beziehungssucht
Co-Abhängigkeit
Drogenabhängigkeit
Essstörungen
Liebessucht
Magersucht
Medikamentenabhängigkeit
Sexsucht
Spielsucht

Beratung und Vermittlung

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

Wir bieten telefonische und auf Wunsch auch persönliche Beratung an und vermitteln in Selbsthilfegruppen.

Die Gespräche werden vertraulich und auf Wunsch anonym durchgeführt.

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

Sie erreichen uns:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 9 – 15 Uhr

Dienstag 11 – 15 Uhr

Freitag 9 – 14 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Rentenversicherung Oldenburg-Bremen



**Deutsche
Rentenversicherung**

Oldenburg-Bremen

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

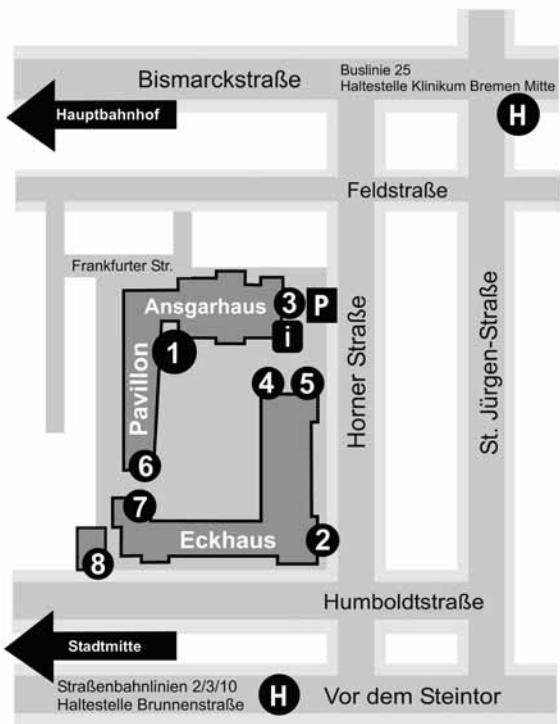
Telefon: 361 - 1 51 41

Fax: 361 - 1 55 54

www.gesundheitsamt.bremen.de

E-Mail: Selbsthilfefoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Sie finden uns:
Eingang 1 (Pavillon) im 1. Obergeschoss



Stand: 8/2011