

# Das kann Selbsthilfe! Chancen für jedes Alter

## Extra-Veranstaltung

Mittwoch 6. September 2017 · 15:00 – 17:00 Uhr  
Im Wall-Saal der Stadtbibliothek Bremen,  
Am Wall 201

Zugang über die große Außentreppe oder  
Barrierefrei über den Personenaufzug in der  
Bibliothek.

Der Eintritt ist kostenfrei!



Veranstaltet werden die Selbsthilfetage in Bremen von der Selbsthilfekontaktstelle Netzwerk Selbsthilfe e.V. sowie dem Selbsthilfering Bremen, der Zusammenschluss von Bremer Selbsthilfegruppen.



Faulenstr. 31  
28195 Bremen

Telefon: 0421 70 45 81

Zeiten: Mo – Fr 10:00–13:00 Uhr  
Mo + Do 14:00–18:00 Uhr  
Di + Mi 14:00–16:00 Uhr

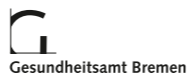
E-Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)  
Internet: [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)  
[www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de)

Ohne finanzielle und tatkräftige Unterstützung wären die Selbsthilfetage nicht möglich. Wir sagen herzlichen Dank an

Die Bremer  
Krankenkassen



Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Frauen, Integration  
und Sport



Die Sparkasse  
Bremen



FEUERWEHR  
BREMEN

## SELBSTHILFETAGE

Freitag 8. September 2017  
12:00 – 18:00 Uhr

Samstag 9. September 2017  
10:00 – 16:00 Uhr

in der **Unteren Rathaushalle**



## DAS KANN SELBSTHILFE Chancen für jedes Alter

## DAS KANN SELBSTHILFE!

Wenn Sie

- bei einem Problem oder in einer schwierigen Lebensphase
- bei einer chronischen Krankheit oder niederschmetternden Diagnose

das Gefühl haben, alleine weiß ich nicht mehr weiter; kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe Sie im Lebensalltag wieder aufrichten und stärken.

Durch

- Zuspruch und Unterstützung
- Informationen und ein offenes Ohr

profitieren Sie von den Erfahrungen der Anderen.

Als Betroffene oder als Angehörige können Sie auf den Selbsthilfetagen zu 50 Gruppen ganz einfach den persönlichen Kontakt aufnehmen und Ihre Fragen im Gespräch klären.

Auch wenn für Ihr Anliegen nicht die richtige Gruppe dabei ist, finden Sie am Netzwerk Selbsthilfe Stand Beratung und Informationen. Wir vermitteln den Kontakt zu über 700 Selbsthilfeangeboten, auch für **Junge Betroffene** im Projekt **you and me=we** in Bremen und Umzu.

Selbsthilfe bietet

## CHANCEN FÜR JEDES ALTER

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

## ERKRANKUNGEN UND CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- Asthma SHG Bremen e.V.
- Blinden- u. Sehbehindertenverein Bremen e.V.
- Borreliose-SHG Bremen und umzu
- Chronischer Schmerz Bremen
- Come together - jung mit Brustkrebs
- CRPS Bremen Nordniedersachsen
- Selbsthilfe Elektromog
- Deutsche ILCO e.V. Region Bremen/Niedersachsen-Mitte
- SHG der Kehlkopferierten Bremen e.V.
- Krebs-Selbsthilfe der Bremer Krebsgesellschaft
- Lymphselbsthilfe Bremen und umzu
- Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, SHG Bremen-Nord
- DGM Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.
- Selbsthilfegruppe Osteoporose Bremen e.V.
- AdP Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. RG Bremen/Bremerhaven
- Parkinson Selbsthilfe Bremen
- Psoriasis SHG Bremen
- Rheuma-Liga Bemen e.V.
- SHG für Schädelhirntrauma (SHT) – Leben mit SHT
- SHG Schlafapnoe Bremen
- Stotterer Selbsthilfe Bremen
- Tinnitus SHG Bremen
- Uveitis e.V.

## SELTENE ERKRANKUNGEN

- Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V. SHG Bremen
- Ge(h)n mit HSP (Hereditäre Spastische Paraplegie) – SHG Bremen/Nordniedersachsen
- Neurofibromatose e.V. Regionalgruppe Bremen
- Syringomyelie & Chiara Malformation SHG Bremen

## GESUNDHEIT, SOZIALES, MIGRATION, FRAUEN UND FAMILIE

- Ambulante Versorgungsbrücken e.V.
- Gesundheitsamt Bremen – Kommunale Selbsthilfeförderung
- Bremerhavener und Bremer Sinti-Verein e.V. Verband Deutscher Sinti u. Roma LV. Bremen
- Therapie- und Krisenberatung für Frauen und Kinder e.V.
- VAMV (Verband alleinerziehender Mütter und Väter) – LV Bremen e.V.

## PSYCHOSOZIALE ERKRANKUNGEN

- Agoraphobie Bremen e.V.
- Asperger Selbsthilfegruppe – Bremen
- Depressionen
- IRRTUM, Zeitung der Initiative zur Sozialen Rehabilitation
- Seelensprung - SHG für bipolar Erkrankte
- SHG Transsexuelle Menschen in Bremen

## SUCHT

- Al-Anon Familiengruppen
- Anonyme Alkoholiker
- Arbeitskreis Alkohol Bremen und andere Süchte
  - Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Bremen e.V.
  - Gemeinsam gegen Glücksspielsucht
  - Guttempler Landesverband Bremen e.V.
  - Hibiduri e.V.
  - Insider SHG
  - Kreuzbund
- Cleane Drogenabhängige und Substituierte
- Co-Dependents Anonymus
- Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. – LV Bremen/Bremerhaven
- Elternkreis Essgestörter Töchter und Söhne
- Narcotics Anonymous

Neue Wege in der Selbsthilfe beschreiben, den Generationenwechsel wagen und junge Selbsthilfereferenzen zulassen...

Eine Diskussionsveranstaltung mit Interessierten und Selbsthilfe-Akteuren.

Vor der Diskussion im Plenum gibt es Inspirationen durch einen

Impulsvortrag von **Birgit Tillmann vom vdek** für die Krankenkassen in Bremen

sowie zwei Kurzinterviews mit:

**Manuel Quinckardt von der Mukoviszidose Selbsthilfe Region Bremen e.V.** und über Erfahrungen in einer jungen Selbsthilfegruppe

und **Gisela Nawroth von der Tinnitusgruppe Bremen**

über einen gelungenen Wechsel in der Gruppenverantwortung.

Moderation: **Sabine Bütow, Netzwerk Selbsthilfe e.V.**

Mittwoch 6. September 2017