

Besuchen Sie die kostenfreien Vorträge im Kleinen Glocke Saal

11.00 Uhr – 12.00 Uhr

**Wenn Faszination zum Problem wird –
Mediensucht bei Jugendlichen
und jungen Erwachsenen**

Eileen Strupat

Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin, Suchttherapeutin
Leitung Fachambulanz für Suchtprävention und
Rehabilitation, Caritasverband Bremen e. V.



13.30 Uhr – 14.30 Uhr

**Auswirkungen von Long-Covid
für uns Alle und für Betroffene**

Dr. med. Hansjörg Baumann

Facharzt für Innere Medizin,
Lungenfacharzt, Schlafmedizin und
Internistische Intensivmedizin,
Pneumologische Praxis Huchting



15.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Stress, Depressionen
und Burnout. Umgang mit
psychischen Symptomen**

Birgit Nowak

Leitende Oberärztin und Fachärztin
für Psychiatrie und Psychotherapie,
Ameos Klinikum Bremen



Moderation

Beate Hoffmann

Journalistin, Moderatorin,
Organisationsberaterin,
Bremer Medienbüro



Mit uns finden Sie die passende Selbsthilfegruppe

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



Faulenstr. 31 | 28195 Bremen
Telefon: 0421 70 45 81


Zeiten: Mo – Fr 10.00 – 13.00 Uhr
Di + Do 14.00 – 16.00 Uhr

E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com
Internet: www.selbsthilfetag-bremen.de
www.selbsthilfe-wegweiser.de

Ohne finanzielle und tatkräftige Unterstützung wäre der SelbsthilfeTag nicht möglich. Wir sagen **herzlichen Dank** an

**Die Bremer
Krankenkassen**



 Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration

Herzliche Einladung zum

SelbsthilfeTag

Über 40 Selbsthilfegruppen
aus dem Raum Bremen stellen sich vor

Selbsthilfe ist Vielfalt

you + me = we

Respekt
Austausch
Vertrauen

Teilhabe
think different
Gruppentreffen

Augenhöhe
von Mensch zu Mensch

Samstag | 23. 9. 2023 | 10 – 17 Uhr

Glocke Bremen | Domsheide 4 | Eintritt frei

Herzlich Willkommen zum 19. Bremer SelbsthilfeTag

Endlich ist es wieder soweit! Nach dreijähriger Corona-Pause organisiert das Netzwerk Selbsthilfe den SelbsthilfeTag in der Bremer Glocke. **Über 40 Selbsthilfegruppen** aus den Bereichen Chronische, Seltene, Psychosoziale und Suchterkrankungen sowie aus den Bereichen Trauer, Soziales und Migration präsentieren ihre Arbeit und laden ein zum Gespräch. Zugleich bietet der SelbsthilfeTag neben Beratungsangeboten auch ausgewählte **Fachvorträge**.

Das diesjährige Motto des SelbsthilfeTages lautet: **Selbsthilfe ist Vielfalt**. Mit dem gewählten Motto möchten die Akteure des SelbsthilfeTages und Angehörigen der Selbsthilfegruppen auf die vielfältigen Angebots-, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten der über 600 Selbsthilfegruppen im Lande Bremen aufmerksam machen. Die Vielfalt und Verschiedenartigkeit der Bremer Selbsthilfelandchaft bietet für unterschiedliche Anliegen und Problemlagen Betroffener und Hilfesuchender **Rat und Unterstützung** in schwierigen Lebenslagen und möglichen Krisensituationen an.

Selbsthilfe ist Vielfalt

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

So können Selbsthilfegruppen Ihnen helfen:

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/r oder als Angehörige/r können Sie auf dem SelbsthilfeTag ganz einfach den **persönlichen Kontakt** zu über 40 Gruppen 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. Als Selbsthilfekontaktstelle vermitteln wir den Kontakt zu über **600 Selbsthilfeangeboten** in Bremen und Umzu.

Bei diesen Selbsthilfegruppen (SHG) können Sie sich unverbindlich informieren

Austausch

Huchtinger SHG für Frauen mit ***Krebserkrankungen***

SHG ***Leukämie, Lymphom u. Multiples Myelom*** Bremen

Lymphselbsthilfe Bremen und umzu

Neurofibromatose e.V. Regionalgruppe Bremen

SHG ***Osteoporose*** Bremen e.V.

Rheuma-Liga Bremen e.V.

SHG für ***Schädelhirntrauma*** (SHT) – Leben mit SHT e.V.

Tinnitus SHG Bremen

Verwachsungsbauch SHG e.V.

von Mensch zu Mensch

Seltene Erkrankungen

Morbus Sudeck ***CRPS*** Selbsthilfe Bremen

Glandula Bremen – Netzwerk ***Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen*** e.V.

Augenhöhe

Psychosoziale Erkrankungen

ADHS SHG Bremen

Agoraphobie Bremen e.V.

Erwachsene im ***Autismusspektrum***

Emotions Anonymous – SHG für emotionale Gesundheit

Seelensprung – SHG für bipolar Erkrankte

Gruppentreffen

Vertrauen

Suchterkrankungen

A-Freizeiten

Arbeitskreis ***Alkohol*** Bremen und andere Süchte

Al-Anon Familiengruppen

Deutscher Frauenbund für ***alkoholfreie Kultur*** e.V. LV Bremen/Bremerhaven

Anonyme ***Alkoholiker***

CoDA – ***Co-Dependents Anonymus***

Elternkreis ***essgestörter*** Töchter und Söhne Bremen

Guttempler Landesverband Bremen e.V.

HibiDuri e.V. (Hier bist du richtig)

Overeaters Anonymous

Freundeskreise für ***Suchtkrankenhilfe*** Landesverband Bremen e.V.

Respekt

Gesundheit / Migration / Frauen / Familie und Soziales

Arabischer Frauenbund e.V.

SHG für ***blinde und sehbehinderte Geflüchtete*** aus der Ukraine

Lernen durch Spielen – SHG für ***Geflüchtete mit Kinder*** 4-8 Jahre aus der Ukraine

Die ***Sputniks*** e.V. Bremen

Trauer

AGUS-Bremen – ***Angehörige um Suizid***

Hospizhilfe Bremen e.V.

you + me we

Beratung

Arbeit im Fokus

Gesundheitsamt Bremen – Kommunale Selbsthilfeförderung

JuSH – Junge Selbsthilfe

Netzwerk Selbsthilfe e.V. – Selbsthilfe Kontaktstelle

Unabhängige Fürsprache und Beschwerdestellen Bremen

think different

alkoholfreie Getränke



Teilhabe