

## Kommunale Selbsthilfeförderung im Gesundheitsamt Bremen

Wer an einer Krankheit leidet, als Angehörige:r belastet ist oder etwas zur Förderung der eigenen Gesundheit unternehmen möchte und ein Selbsthilfeangebot sucht, findet bei der Kommunalen Selbsthilfeförderung im Gesundheitsamt Bremen Unterstützung. Es wird telefonische und persönliche Beratung angeboten und in Selbsthilfegruppen vermittelt. Die Gespräche werden vertraulich und auf Wunsch anonym geführt. Nicht zu allen gesundheitlichen Themen bestehen Selbsthilfegruppen. Die Kommunale Selbsthilfeförderung verfügt jedoch über ein sehr gut ausgebauten Netzwerk und kann somit auch überregional Kontaktadressen vermitteln.

### Gesundheitsamt Bremen

Kommunale Selbsthilfeförderung  
Horner Straße 60–70, 28203 Bremen  
Johanna Vogelberg, Tel. 361-1 58 29  
Patrick Gran, Tel. 361-1 51 63  
selbsthilfe@gesundheitsamt.bremen.de  
www.gesundheitsamt.bremen.de

## Selbsthilfegruppen für ältere Menschen

Das ehrenamtliche Engagement auch von kleinen Gruppen mit dem Ziel der Teilhabeförderung von älteren Menschen wird gefördert.

Die Selbsthilfeförderung für ältere Menschen ist für alle da, die Überlegen, sich in einer ehrenamtlichen Initiative zu engagieren, oder selbst eine Interessengruppe bilden zu wollen.

### Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration Referat Soziale Stadtentwicklung

Selbsthilfeförderung älterer Menschen  
Corinna Flentge  
corinna.flentge@soziales.bremen.de  
Tel. 361-8 99 29

## Netzwerk Selbsthilfe

Seit über 30 Jahren ist das Netzwerk Selbsthilfe eine Kontaktstelle für Menschen, die andere Betroffene mit gleichen Sorgen und Nöten suchen sowie für Menschen mit Ideen und Engagement. Gemeinsam nach Lösungen für die eigene Situation zu suchen, sich dabei gegenseitig Hilfe und Unterstützung zu geben, ist der Grundgedanke der Selbsthilfe. Wir



**Netzwerk Selbsthilfe**  
Bremen Nordwestbremen e.V.

**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen**  
Faulenstraße 31  
28195 Bremen  
Telefon: 0421 - 70 45 81  
Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

**Wir bieten Ihnen kostenlos:**

- Besuchsdiens t Zeit schenken für Pflegebedürftige Zuhause
- Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige Angehörige

vermitteln in Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Selbsthilfegruppen unterstützen wir bei der Gründung und auch während ihrer laufenden Arbeit. In Krisensituationen zeigen wir Betroffenen und Angehörigen neue Wege auf. Daneben wird ehrenamtliches Engagement gefördert, z. B. in diesen beiden Projekten, welche von der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration gefördert werden:

»Zeit schenken« ist ein Besuchsdienst für pflegebedürftige Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Ein geschenktes Zeitfenster ermöglicht ihnen soziale Kontakte und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie sich engagieren möchten oder sich Besuch wünschen.

Als »Vermittler:innen für Selbsthilfegruppen für Pflegend e Angehörige« begleiten und unterstützen von uns geschulte Ehrenamtliche die Selbsthilfegruppen in mehrere Stadtteile. Melden Sie sich gern bei uns, wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten oder an einer der Selbsthilfegruppen teilnehmen möchten.

### Netzwerk Selbsthilfe e. V.

Faulenstraße 31, 28195 Bremen  
Tel. 70 45 81  
info@netzwerk-selbsthilfe.com  
www.netzwerk-selbsthilfe.com  
www.selbsthilfe-wegweiser.de

## Familie im Hilfenetz e. V.

Selbsthilfekontaktstelle für pflegebedürftige ältere Migrant:innen sowie deren pflegende Angehörige aus russischsprachigen Kulturkreisen in Bremen (SILA-Stark im Quartier).

In den Räumlichkeiten der Adam-Stegerwald-Straße 28 (nahe der ev. Christuskirche) können sich pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige mit einem russischen Sprach- und Kulturverständnis zu Themen und Angebotslandschaften der niedrigschwelligen Unterstützung, gesellschaftlicher Teilhabe, der Funktionsweise des Pflegeversicherungssystems sowie über entsprechende Kooperationspartner:innen im Stadtteil Vahr beraten lassen, und/oder sich interessiert austauschen. Auch an einem Ehrenamt interessierte Stadtteilbewohner:innen sind ebenso jederzeit willkommen. Das durch die Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration geförderte Angebot kooperiert und vernetzt vor Ort, sowohl mit russischsprachigen, -kulturell geprägten Akteur:innen als auch mit nicht russischsprachigen Träger:innen, wie z. B. dem Pflegestützpunkt Vahr.

SILA steht im ständigen Dialog mit den einschlägigen Träger:innen, Gremien, Akteur:innen im Stadtteil Vahr, baut vor Ort ein starkes Netz für all diejenigen, die sowohl daran mitwirken wollen als auch für diejenigen, die dessen Halt und Unterstützung benötigen.