

## Junge Selbsthilfe

### Junge Selbsthilfe | you + me = we |

Selbsthilfe ist auch für Junge Menschen da! Die Angebote der Jungen Selbsthilfe richten sich gezielt an Menschen zwischen 18 und 35 Jahren.

In einer Selbsthilfegruppe hast du die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen über die Themen zu sprechen, die dich bewegen. Probleme oder schwierige Diagnosen – Tausche dich mit Anderen über das aus, was dich allein überfordert! Hierbei ist jede Erfahrung gleich wichtig, egal ob du selbst oder als Angehörige/r betroffen bist.

### Was ist eigentlich Selbsthilfe?

In einer Selbsthilfegruppe hast du die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen über die Themen zu sprechen, die dich bewegen. Ob es seelische Probleme sind, Sucht, eine chronische Erkrankung oder eine Essstörung – das Gespräch und der Austausch darüber hilft! In der Selbsthilfegruppe erfährst Du Verständnis und Unterstützung. Dabei ist jede Erfahrung gleich wichtig, egal ob du selbst oder als Angehörige\*r betroffen bist.

### Welche Jungen Selbsthilfegruppen gibt es?

Als Selbsthilfekontaktstelle ist es unsere Aufgabe, mit euch gemeinsam eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. Wir vermitteln in bestehende Gruppen.

Hier einige Selbsthilfegruppen speziell für Junge Menschen in Bremen:

- Junge Menschen mit Depressionen
- Junge Menschen und Sucht (Alkohol, Cannabis, Tabletten)
- Jamsession (Musik gegen deine Probleme)
- SelbsthilfeGarten
- Leben mit Schädelhirntrauma
- HERZLich (Herz-Kreislaufkrankungen)
- JEMAH (angeborener Herzfehler)
- Alateen (Angehörige / Freunde von Alkoholikern)
- Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker
- Come Together (junge Frauen mit Brustkrebs)
- Mukoviszidose Selbsthilfe
- Trauertreff für Junge Erwachsene

Darüber hinaus findest du altersunabhängige Gruppen zu vielen Themen im Raum Bremen Nordniedersachsen im [Wegweiser](#) vom Netzwerk Selbsthilfe.

### Es ist noch nicht die richtige Selbsthilfegruppe dabei?

Natürlich unterstützen wir auch gerne bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Wie wäre es zum Beispiel mit Theaterspielen, um gemeinsam das Thema Depressionen/ Ängste zu „bearbeiten“ ?

Die ersten Schritte besprechen wir gemeinsam. In der Anfangsphase können wir auf Wunsch die Treffen der neuen Gruppe begleiten. Danach stehen wir Euch weiterhin bei Fragen zur Verfügung. Wir haben zurzeit Gruppen zu folgenden Themen in Planung:

- Essstörung
- Glücksspielsucht
- Theatergruppe

## Unsere Angebote für euch:

- Du möchtest dich erst einmal über Selbsthilfe informieren?
- Du weißt noch nicht, welche Selbsthilfegruppe für dich richtig ist? Nimm gerne Kontakt mit uns auf, wir beraten telefonisch, per Mail oder persönlich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.
- Wir stellen Jungen Selbsthilfegruppen kostenlos einen Raum mit Teeküche zur Verfügung. Hier könnt ihr euch treffen und in angenehmer Atmosphäre über eure Erfahrungen sprechen.
- Benötigst du Hilfe in einer Krisensituation? Hierfür gibt es im Netzwerk Selbsthilfe ein **offenes Beratungsangebot**

### ? auf die Merkliste

**Adresse:**

Faulenstraße 31

28195 Bremen

 [Google Maps](#)

**Ansprechperson:**

Anneke Imhoff

**Telefon:**

0421 70 45 81

**E-Mail-Adresse:**

[junge-sh@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:junge-sh@netzwerk-selbsthilfe.com)

**Internetadresse:**

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)