

Unser Angebot

Die Gruppen werden kontinuierlich von ehrenamtlichen VermittlerInnen begleitet.

- Sie begleiten den Gründungsprozess und stehen der Selbsthilfegruppe hilfreich zur Seite
- Sie unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander ins Gespräch zu kommen, basierend auf Vertrauen und Verbundenheit
- Die VermittlerInnen achten auf die Rahmenbedingungen und geben Hinweise und Tipps bei den Gruppentreffen
- Sie fühlen sich für die Selbsthilfegruppe verantwortlich
- Sind Ansprechpartner für neue Interessierte

Unser Angebot ist kostenlos.

Träger des Projektes ist



Faulenstr. 31
28195 Bremen

Seit mehr als 30 Jahren ist Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen mit Engagement und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.

Kontakt

Tel. **0421- 70 45 81**
Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com
Web: www.netzwerk-selbsthilfe.com

Gefördert wird das Projekt von:
**Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen,
Integration und Sport**
Pflegekassen in Bremen

Den Pflegealltag bewältigen
mit **Selbsthilfe**



**Selbsthilfegruppen
für Pflegende Angehörige in
unterschiedlichen Stadtteilen**

Sie betreuen oder pflegen eine/n Angehörige/n?

Kennen Sie folgende Situationen ...

- Sie pflegen Ihre/n Angehörige/n bereits seit langem und fühlen sich ausgebrannt?
- Sie können kaum noch eigene Freundschaften leben?
- Sie finden keine Zeit mehr für Ihre eigenen Anliegen und Wünsche?
- Sie wünschen sich Menschen, mit denen Sie sich über Ihre persönliche Situation austauschen können?
- Sie haben das Gefühl, dass Ihre Leistung nicht entsprechend anerkannt und gewürdigt wird?
- Sie sind körperlich erschöpft und gesundheitlich gefährdet?

Dann ist unsere Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige das richtige Angebot für Sie.



Selbsthilfe vor Ort

Die Selbsthilfegruppen finden in unterschiedlichen Stadtteilen statt und werden dauerhaft begleitet mit dem Ziel der

- Unterstützung, Anteilnahme und Entlastung in Drucksituationen
- Gemeinsame Suche nach Lösungen
- Stärkung des Selbstvertrauens und der eigenen Fähigkeiten



Sie treffen auf Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden.

In der Selbsthilfegruppe finden Sie emotionalen Beistand.

Werden Sie VermittlerIn für SHG Pflegende Angehörige

Wenn Sie sich ehrenamtlich für Pflegende Angehörige engagieren möchten, werden Sie von uns beschult und wir stehen Ihnen als Netzwerk Selbsthilfe immer zur Seite.

Sie erhalten fortlaufende Qualifizierung und es finden regelmäßige Austauschtreffen statt.

Weitere Angebote vom Netzwerk Selbsthilfe rund um das Thema Pflege:

- Zeit schenken
- Einzelberatung für Pflegende Angehörige
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

**Rufen Sie uns einfach an.
Tel. 0421- 70 45 81**