

Unterstützungsangebote: In der Stadt gibt es Hilfe in vielen Bereichen

## Helfende Hände

ULRIKE TROUE

---

Wenn der Spross beim gemeinsamen Essen der Familie Ermahnungen ignoriert, weiter auf dem Handy tippt und obendrein das darauffolgende Ausgehverbot missachtet, kommen manche Eltern an ihre Grenzen. Die aggressive Rabattschlacht im Internet und in den Geschäften bringt dieser Tage einige andere Menschen ebenfalls dorthin: Manche verführt sie dazu, zuzugreifen bis die Kreditkarte glüht, obwohl der Kontostand längst im roten Bereich und die Energiekostenabrechnung noch nicht beglichen ist. Und vielleicht betäubt ein Scheidungskind seine seelische Not durch den Trennungsschmerz mit Drogen und rutscht später in die Obdachlosigkeit ab.

Wie schnell entwickelt sich ein Problem zu einem Negativstrudel, aus dem man sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien kann. Viele Betroffene behalten ihre Ratlosigkeit und Ohnmacht für sich, aus Angst, falscher Scham oder weil sie vielleicht keine Ansprechperson haben. Wer seine Sorgen nur mit sich selbst ausmacht, läuft jedoch Gefahr, krank zu werden. Auch, wer sich noch gar nicht wirklich darüber bewusst ist, welches Problem ihm so zusetzt, sodass er vielleicht nicht mehr schlafen kann, sollte sich eingestehen, dass er Hilfe braucht – und in Bremen auch finden kann. Denn das bestehende Hilfsnetzwerk ist groß, die Angebote umfassen viele Bereiche.

Das Wichtigste zu wissen ist zunächst, dass die Beratungs- und Unterstützungsangebote zumeist völlig kostenfrei sind. Darüber hinaus, dass jemand erst einmal zugewandt zuhört, das jeweilige Anliegen ernst nimmt und alle Aussagen vertraulich behandelt. Auf die eigenen Schilderungen hin stellt die Beratungsperson konkrete Fragen, um das Problem besser verstehen und gezielt helfen zu können. Wer berät, bewertet nichts und niemanden, drückt sich immer so aus, dass ihn die hilfesuchende Person tatsächlich versteht und tiefer ins Gespräch eintaucht. Schließlich geht es um Zuversicht, Krisenbewältigung, Lebenshilfe und eine positive Perspektive.

Nachfolgend haben wir eine Auswahl an Angeboten zusammengestellt, wo Menschen mit Problemen Rat und Hilfe finden.

## **Amt für Soziale Dienste**

Das Amt für Soziale Dienst bietet Unterstützung in allen Lebenslagen, zum Beispiel für Alleinerziehende oder geflüchtete Menschen. In den sechs Sozialzentren, im Fachdienst Flüchtlinge, Integration und Familien sowie im neu gegründeten Fachdienst Teilhabe können für das Leben nötige Dienstleistungen beantragt werden. Als Jugendamt schützt es Kinder und fördert die Entwicklung junger Menschen. Als Sozialamt unterstützt es jene, die nicht voll erwerbstätig sein können. Auch Erwachsene in besonderen sozialen Schwierigkeiten und ältere Menschen finden dort wichtige Ansprechpartner:

**[www.amtfuersozialedienste.bremen.de](http://www.amtfuersozialedienste.bremen.de)**

## **Familie, Eltern, Kinder**

Wenn es um Familie, Eltern und Kinder geht, ist das Familiennetz Bremen eine gute erste Anlaufstelle. Die neutrale, unabhängige und kostenfreie Fach- und Servicestelle wird vom Bremer Kreisverband im Deutschen Roten Kreuz getragen und von der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport finanziert. Das Familiennetz versteht sich als Wegweiser für Ratsuchende. Sie können dort erfahren, wo und wie sie Informationen und Unterstützung erhalten können und wer die richtigen Ansprechpersonen für ihr Thema sind. Online sind die vielfältigen und wohnortnahen Angebote von mehr als 1000 Einrichtungen in der Stadt Bremen mit Adressen zu finden, beispielsweise Geburtskliniken, Sozialzentren oder auch Bürgerhäuser. Außerdem gibt es dort wichtige Termine und Anträge zu finden:

**[familiennetz-bremen.de](http://familiennetz-bremen.de)**

Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen können sich vertraulich an das Kinderschutz-Zentrum vor Ort wenden, wenn sie zum Beispiel Gewalt ausgesetzt sind – sexueller, körperlicher oder seelischer, häuslicher Beziehungsgewalt oder Vernachlässigung. Es setzt sich für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf gewaltfreies Aufwachsen und Beteiligung ein. Die Hilfseinrichtung bietet auch Elternkurse an. Und Kindern, Jugendlichen und Eltern macht das Kinderschutz-Zentrum Bremen in Zusammenarbeit mit der bundesweiten „Nummer gegen Kummer“ das kostenfreie Angebot einer Telefonberatung:

**[www.dksb-bremen.de](http://www.dksb-bremen.de)**

## **Gesundheit**

Bei Krebs hilft vielfach eine frühe Behandlung. Von dieser Krankheit betroffene Menschen und auch Angehörige können sich an drei Standorten in den ambulanten psychosozialen Krebsberatungsstellen in Bremen qualifiziert beraten lassen und dort Unterstützung bekommen:

### **[www.krebsgesellschaft-hb.de](http://www.krebsgesellschaft-hb.de)**

Neutrale und kostenfreie Beratung im Fall von Pflegebedürftigkeit bieten die Fachkräfte der fünf Pflegestützpunkte vor Ort an, die von den Kranken- und Pflegekassen, vom Land und den Städten Bremen und Bremerhaven finanziert werden. Durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder einfach durchs Älterwerden kann Pflegebedürftigkeit eintreten. Umso wichtiger ist es in dem Fall, schnelle und kompetente Auskünfte zu bekommen, um sich zu orientieren, die richtige Form der Unterstützung zu finden und die notwendigen Anträge zu stellen. Die Pflegestützpunktkräfte sind Helfer und Lotsen, sie begleiten und koordinieren für Betroffene und ihre Angehörigen die nötige Versorgung:

### **[www.bremen-pflegestuetzpunkt.de](http://www.bremen-pflegestuetzpunkt.de)**

Gemeinsam nach Lösungen für seine persönliche Situation zu suchen, ist das Prinzip der Selbsthilfe. Als Kontaktstelle für Menschen, die andere Betroffene finden möchten, die die gleichen Sorgen und Nöte haben, bietet das Netzwerk Selbsthilfe einen Wegweiser. Es berät auch Betroffene, Angehörige oder professionelle Helfer kostenfrei über Selbsthilfegruppen oder Angebote anderer Beratungsstellen:

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

Zur Prävention oder beim Konsum von Suchtmitteln steht das Team des Referats Gesundheit und Sucht des Landesinstituts für Schule (Lis) Schülerinnen, Schülern, Eltern und Lehrern zur Seite. Das betrifft nicht nur Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch, sondern ebenso Verhaltenssuchte wie Glücksspiel, Mediennutzung oder Essstörungen:

### **[www.lis.bremen.de](http://www.lis.bremen.de)**

In Anbetracht der wachsenden Zahl und zudem Vielzahl an psychischen Problemen wird es immer schwieriger, ein passendes Angebot zu finden, zeitnah ist fast die Ausnahme. Menschen mit seelischen Problemen, die sich über Hilfsmöglichkeiten informieren und dann gezielt Kontakt aufnehmen möchten, finden im „Psychnavi“ der Stadt eine alphabetisch geordnete Übersicht. Er wurde mit Unterstützung der Gesundheitssenatorin von einer Arbeitsgruppe aus der Redaktion der Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen „Zwielicht“ erstellt, von denen der Großteil selbst über Psychiatrie-Erfahrung verfügt:

**[www.psychnavi-bremen.de](http://www.psychnavi-bremen.de)**

### **Ältere Menschen**

Der größte Wunsch vieler älterer Bremerinnen und Bremer ist es, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können. Welche Hilfestellungen es dafür gibt, erfahren sie zum Beispiel bei den Dienstleistungszentren des Bremer Kreisverbandes im Deutschen Roten Kreuz, das unter anderem Essen auf Rädern anbietet. Gegen Vereinsamung werden unter anderem Veranstaltungen in Begegnungsstätten oder Hausbesuche organisiert:

**[www.drk-bremen.de](http://www.drk-bremen.de)**

Unter dem Motto „Gemeinsam, nicht einsam“ engagieren sich Seniorinnen und Senioren über das Bremer Seniorenbüro für Gleichaltrige, bieten Vorträge, Fahrten und Computerkurse an:

**[www.seniorenbuero-bremen.de](http://www.seniorenbuero-bremen.de)**

Auf die Beratung in Gesundheitsfragen älterer Menschen und ihrer Angehörigen konzentriert sich der Verein Ambulante Versorgungsbrücken. Im Mittelpunkt steht die Hilfe zur Selbsthilfe:

**[www.ambulante-versorgungsbruecken.de](http://www.ambulante-versorgungsbruecken.de)**

### **Arme und wohnungslose Menschen**

Durch die Corona-Krise wurde im Frühjahr 2020 erstmals in Bremen ein Sozialstadtplan aufgelegt. In der Übersicht unter der Regie der Diakonie Bremen werden gebündelt wichtige Informationen für Menschen mit wenig Geld und Obdachlose bereitgestellt, unter anderem zur Ausgabe warmer Mahlzeiten, Lebensmittel und Kleidung, Notunterkünften, medizinischer Hilfe und Beratung, Schuldnerhilfe oder auch Drogen- und Suchthilfe. Er steht zum Herunterladen bereit unter der Adresse:

**[www.diakonie-bremen.de/magazin/sozialstadtplan](http://www.diakonie-bremen.de/magazin/sozialstadtplan)**

### **Arbeitsleben**

Für den Bereich Arbeit bietet sich die Arbeitnehmerkammer als erste Anlaufstelle an. Sie informiert und berät zu arbeitsrelevanten Themen oder vermittelt Ratsuchende an passende Ansprechpartner weiter. Kammermitglieder können außerdem eine kostenfreie Beratung in den Bereichen Öffentliches Recht, Arbeits- und Sozialversicherungsrecht in Anspruch nehmen:

**[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)**

Berufstätige Bremerinnen und Bremer, die im Betrieb oder am Arbeitsplatz diskriminiert werden, können sich an das Projekt „Antidiskriminierung in der Arbeitswelt“ (ADA) des Vereins Arbeit und Leben wenden. Das ADA-Team arbeitet eng mit Gewerkschaften als strategischen Partnern sowie mit Betriebs- und Personalräten, Fachberatungsstellen und anderen in dem Bereich tätigen Organisationen zusammen:

**[www.ada-bremen.de](http://www.ada-bremen.de)**

### **Seelsorge und Lebenshilfe**

Ein breites Spektrum an Angeboten zur Seelsorge, Pflege der Gemeinschaft und Lebenshilfe für alle Generationen, unter anderem auch Armut und Verschuldung, Familie und Partnerschaft oder Behinderung und Inklusion, fächern sowohl die Bremische Evangelische Kirche als auch der Katholische Gemeindeverband Bremen auf:

**[www.kirche-bremen.de](http://www.kirche-bremen.de)** und

**[www.kgv-bremen.de](http://www.kgv-bremen.de)**

Unter dem Dach des Diakonischen Werks Bremen sind 45 selbstständige Mitglieder der Freien Wohlfahrtspflege vereint, die auf allen Feldern der sozialen Arbeit Unterstützung bieten – so zum Beispiel im Bereich der Altenhilfe, Behindertenhilfe, Kinder- und Jugendhilfe, Wohnungslosenhilfe oder im Gesundheitswesen:

**[www.diakonie-bremen.de](http://www.diakonie-bremen.de)**

Erziehungshilfe, allgemeine Sozialberatung, Pflegeangebote und viele weitere Beratungsangebote, Unterstützungsleistungen und Einrichtungen hält auch die Caritas als Wohlfahrtsverband der katholischen Kirche vor:

**[www.caritas-bremen.de](http://www.caritas-bremen.de)**

### **Anwaltliche Beratungshilfe**

Bremer Bürgerinnen und Bürger mit geringem Einkommen können kostenfrei anwaltliche Rechtsberatung bekommen, wenn sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Adressaten dafür sind der Bremische Anwaltsverein im Gebäude des Amtsgerichts Bremen:

**[www.anwaltsverein-bremen.de/index.php/buergerservice/rechtsberatung](http://www.anwaltsverein-bremen.de/index.php/buergerservice/rechtsberatung)**

und die Arbeitnehmerkammer Bremen:

**[www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)**

---