

Die passende Adresse für mein Problem finden



Nicht jedes Problem braucht die gleiche Hilfe. Hier findest du die richtige Adresse.

Es ist mutig, sich Hilfe zu holen.
Das zeigt Stärke – nicht
Schwäche. **Hilfe anzunehmen,
kann dein Leben besser
machen.**

Warte nicht, bis du gar keine Kraft mehr hast. Auch
der Weg zur Hilfe kostet Energie. Darum ist es gut,
früh damit anzufangen.

Alle, die dir helfen, haben Schweigepflicht. Das heißt:
Sie dürfen nichts weitererzählen, wenn du es nicht
möchtest.

Hier findest du Ideen, wo du für deine Themen Unter-
stützung finden kannst. Fast alle Angebote sind
kostenfrei. Bei ein paar Angeboten musst du etwas
Geld bezahlen.

Du bist nicht direkt betroffen, aber machst dir
Sorgen um jemanden? Viele Angebote richten
sich auch an dich. Frag einfach nach!



Auf der Webseite „Psych-Navi“ sind viele
Adressen gesammelt. Dort gibt es Angebote für
Menschen mit psychischen Problemen, Sucht-
problemen und für ihre Angehörigen.
www.psychnavibremen.de



Inhalt



Unterstützung bei psychischen Problemen

Beratung

S. 05



Raum für Austausch

S. 06



Hilfe bei Depressionen

S. 07



Unterstützung bei weiteren Themen

**Finanzielle Probleme
und Umgang mit
Behörden**

S. 09



Wohnen

S. 09



**Kinder, Jugendliche,
Familien und
Beziehung**

S. 10-11



Arbeit

S. 12-13



Neu in Deutschland

S. 14-15



Sucht

S. 16



Gewalt

S. 17-18



Unterstützung bei psychischen Problemen



Was kann ich tun, wenn mir alles zu viel wird,
ich viele Sorgen habe oder mich schon lange
müde und erschöpft fühle und allein nicht mehr
weiter weiß?



City Seelsorge

persönliche Gespräche Seelsorge Lebensberatung

Ein Angebot der Bremischen Evangelischen Kirche
Anonym und offen für alle, unabhängig von Religion und Glauben

- ☰ Dieses Angebot ist kostenfrei
- 👤 Vor Ort ohne Anmeldung
- 🕒 Donnerstag, 17.00-19.00 Uhr
- 📍 Kapitel 8, Evangelisches Informationszentrum
Bremische Evangelische Kirche
Domsheide 8, 28195 Bremen
- 📞 Tel.: 0421 33 35 63 (Psychologische Beratung)
- 🌐 www.kirche-bremen.de

Offene Tür Bremen

Beratung Psychotherapie Seelsorge

Ein Angebot des Katholischen Gemeindeverbandes Bremen
Anonym und offen für alle, unabhängig von Religion und Glauben

- ☰ Dieses Angebot ist kostenpflichtig. Falls du kein Geld hast, darfst du dich trotzdem melden.
- 👤 Vor Ort ohne Anmeldung
- 📞 Tel: 0421 32 42 72
- ✉ E-Mail: offene-tuer.bremen@t-online.de

Online Beratung der Caritas

Ein Angebot des Katholischen Gemeindeverbandes Bremen
Anonym und offen für alle, unabhängig von Religion und Glauben

- 🌐 www.caritas.de/onlineberatung



Netzwerk Selbsthilfe Bremen- Nordniedersachsen e.V.

In der Selbsthilfe triffst du Menschen mit ähnlichen Problemen und Sorgen. Du kannst dich austauschen - persönlich und online. Es geht darum, gemeinsam einen Umgang mit der eigenen Situation zu suchen.

☎ Tel.: 0421 704581

✉ E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

🌐 www.netzwerk-selbsthilfe.com

Empowerment College Bremen bei der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Ein Bildungsangebot rund um psychische Gesundheit
Die Kurse sind für alle offen - ob mit oder ohne Krisenerfahrung.

☎ Tel.: 0421 380 1950

✉ E-Mail: college@izsr.de

🌐 www.empowerment-college.com

brynja

Ein Raum für Psyche und Gesundheit, wie ein Fitnessstudio für den Kopf. Hier kannst du eigenverantwortlich herausfinden, was dir gut tut. Du kannst an Veranstaltungen, Freizeitangeboten und Austauschgruppen teilnehmen und Tipps zu Hilfsangeboten erhalten.

✉ E-Mail: info@brynja-raum.de

🌐 www.brynja-raum.de

Frauenraum EigenArt

Ein Ort der Begegnung für Frauen mit psychischer Belastung

☎ Tel.: 0421 790 11 800

✉ E-Mail: info@frauenraum-bremen.de

🌐 www.frauenraum-bremen.de



Info-Telefon Depression

Kostenlose Informationen für Betroffene und Angehörige

☎ Tel.: 0800 3344533

🌐 www.deutsche-depressionshilfe.de

Diskussionsforum Depression e.V.

Anonymes, fachlich begleitetes und kostenloses
Online-Diskussionsforum

🌐 www.diskussionsforum-depression.de

An wen du dich noch wenden kannst



- **Hausärzt*innen** sind bei psychischen Beschwerden eine wichtige Adresse. Sie klären mögliche körperliche Ursachen ab und können dich bei Bedarf an weitere Stellen verweisen.
- Auch deine **Krankenkasse** kann dich beraten. Manche Kassen haben extra Programme und Apps zur Unterstützung bei psychischen Problemen.
- Unter der Telefonnummer **116 117** erreichst du den Patientenservice. Hier bekommst du Unterstützung, wenn du einen Termin bei einer Arzt-Praxis oder einer Psychotherapie-Praxis vereinbaren möchtest.

→ Informationen über Psychotherapie findest du hier:

🌐 www.diskussionsforum-depression.de



Diese Liste ist nicht vollständig. Es gibt noch viel mehr! Frage andere Menschen und suche im Internet nach Informationen. Auf unserer Webseite findest du weitere Tipps & Tricks.
www.kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer.de

Unterstützung bei **weiteren** **Themen**



Meine Situation Zuhause, in meiner Familie,
Schulden, die vielen Briefe von den Behörden
oder andere Probleme sind zu viel für mich allein.
Was kann ich tun?

Finanzielle Probleme und Umgang mit Behörden



Solidarische Hilfe e.V.

Arbeitslosigkeit, Schulden, Anträge, Behördenpost

☎ Tel.: 0421 69 67 58 730 (Bremen Ost/Mitte/Süd)

Tel.: 0421 65 86 966 (Bremen Nord)

🌐 www.solidarische-hilfe.de

Aktionsgemeinschaft Arbeitsloser Bürger e.V.

Arbeitslosigkeit, Schulden, Anträge, Behördenpost

☎ Tel.: 0421 39 52 50 (Bremen West)

Tel.: 0421 620 124 09 (Bremen Ost)

🌐 www.agab.de

Wohnen



Zentrale Fachstelle Wohnen

Räumungsklagen, schlechte Wohnverhältnisse, Wohnungslosigkeit

☎ Tel.: 0421 361 2620

🌐 www.afsd.bremen.de (Reiter Erwachsene)

Mieter helfen Mietern Bremen e.V.

Juristische Beratung

📄 Kosten: 45 bis 60 Euro/Jahr

🌐 www.mhm-bremen.de

Kinder, Jugendliche, Familien und Beziehung



Familiennetz Bremen

Wegweiser für alle Herausforderungen zum Thema Familie

☎ Tel.: 0421 790 89 18

🌐 www.familiennetz-bremen.de

Amt für Soziale Dienste

Schutz, Unterstützung und Angebote für Kinder, Jugendliche,
Eltern und Erziehungsberechtigte

☎ Tel.: 0421 6 99 11 33, wenn ein Kind sofort Hilfe braucht.
(Kinder- und Jugendnotdienst)

🌐 www.afsd.bremen.de (Reiter Kind/Familie)

Elterntelefon

Erziehungsprobleme, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen,
Sucht, Internet-Gefahren

☎ Tel.: 0800 111 0 550

🌐 www.nummergegenkummer.de/elternberatung

Pro Familia Bremen

Beratung rund um Sexualität, Schwangerschaft und
Partner*innenschaft

☎ Tel.: 0421 3406030

🌐 www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bremen/bremen

SOS-Kinderdorf Bremen

Beratung, Förderung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien

☎ Tel.: 0421 59712 330

🌐 www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-bremen

Mädchenhaus Bremen

Angebote für Mädchen* und junge Frauen* ab der 5. Klasse bis 26 Jahren u.a. Beratungen zu allen Themen (anonym, kostenlos, persönlich, online)

☎ Tel.: 0421 33 65 444

🌐 www.maedchenhaus-bremen.de

Rat und Tat - Zentrum für queeres Leben e.V.

Veranstaltungen und Beratung für LSBTIQ*+ sowie für ihre Angehörigen und Interessierte

☎ Tel.: 0421 70 41 70

🌐 www.ratundtat-bremen.de



Arbeitnehmerkammer Bremen

Arbeitsrechtliche Beratung und Informationen für alle Arbeitnehmer*innen in Bremen

Gehalt, Arbeitsvertrag, Arbeitsbedingungen, Krankheit, Kündigung, Steuern, Arbeit und Familie, Schulden, Anerkennung von Abschlüssen, Ausbildung, Weiterbildung

🌐 www.arbeitnehmerkammer.de

Arbeit im Fokus – bei der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Beratung zu Formen der Diskriminierung wie ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexuelle Identität, rassistische Vorurteile

📞 Tel.: 0421 380 19 50

🌐 www.arbeitimfokus.de

BEMpsy

Informationen zum betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) für Beschäftigte und Unternehmen - mit Schwerpunkt auf psychische Beeinträchtigung

🌐 www.bempsy.de

MoBA - Beratungsstelle für mobile Beschäftigte und Opfer von Arbeitsausbeutung

Arbeitsrechtliche Beratung für EU-Arbeitnehmer*innen

📞 Tel.: 0421 960 89 21

🌐 www.moba-beratung.de

ADA – Antidiskriminierung in der Arbeitswelt

Beratung zu Formen der Diskriminierung wie ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexuelle Identität, rassistische Vorurteile

☎ Tel.: 0421 960 89 14

🌐 www.ada-bremen.de

Für Berufsgruppen im Gesundheitswesen

(Pflegerkräfte, Notfallsanitäter:innen, Medizinische Fachangestellte, Ärzt*innen usw.)

PSU Helpline

Beratung per Telefon oder Mail bei hohem Stress und besonderer Belastung bei der Arbeit

☎ Tel.: 0800 0 911 912

🌐 www.psu-helpline.de



Welcome to Bremen & Bremerhaven

Orientierung und Integration in Bremen und Bremerhaven –
in vielen Sprachen!

🌐 www.welcometobremen.de

🌐 www.welcometobremerhaven.de

Migrantische Organisationen im Land Bremen

🌐 www.migrantenorganisationen-bremen.de

Fluchtraum Bremen e.V.

Begleitung und Beratung junger Menschen mit Fluchterfahrung bis
27 Jahre und ihrer Begleiter*innen

📞 Tel.: 0175 129 75 07

🌐 www.fluchtraum-bremen.de

Migrationsberatung für Erwachsene der AWO Bremen

Begleitung und Beratung junger Menschen mit Fluchterfahrung bis
27 Jahre und ihrer Begleiter*innen

🌐 www.awo-bremen.de/zugewanderte-gefluechtete

Beratungsstelle Faire Integration

Rechtliche Arbeitsberatung für Geflüchtete und Menschen aus
Drittstaaten (außerhalb der EU)

📞 Tel.: 0178 80 92 60 2 (Bremen)

Tel.: 0151 46 27 30 68 (Bremerhaven)

🌐 www.iq-netzwerk-bremen.de/faire-integration-beratung-fuer-gefluechtete

Beratungsstelle für ausländische Berufsabschlüsse - Arbeitnehmerkammer Bremen

Anerkennung ausländischer Berufs- und Studienabschlüsse

☎ Tel.: 0421 36301 954

🌐 www.wwww.arbeitnehmerkammer.de/aner kennungsberatung.html

Refugio Bremen und Bremerhaven e.V.

Psychosoziales Beratungs- und Behandlungszentrum für
Flüchtlinge und Folteropfer

☎ Tel.: 0421 1766770

🌐 www.refugio-bremen.de



Ambulante Suchthilfe Bremen

Beratung bei Problemen im Umgang mit Alkohol, Drogen, Medien oder Glücksspiel - auch für Angehörige und in leichter Sprache

☎ Tel.: 0421 98 97 9 0

🌐 www.ash-bremen.de

Suchtberatung der Caritas Bremen

Beratung bei Problemen im Umgang mit Alkohol, Drogen, Medien, Glücksspiel oder Medikamenten - auch für Betriebe

☎ Tel.: 0421 3 35 73 0

🌐 www.caritas-bremen.de/beratung-hilfe/bei-sucht



Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

- ☎ Tel.: 116 016
- ☎ kostenfrei
- 🕒 rund um die Uhr
- 🌐 www.onlineberatung.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Männer

- ☎ kostenfrei
- ☎ Tel.: 0800 1239900
- 🌐 www.maennerhilfetelefon.de

Schattenriss e.V.

Beratung und Unterstützung bei sexualisierter Gewalt gegen Mädchen* und junge Frauen* und deren Angehörigen

- ☎ Tel.: 0421 - 617 188
- 🌐 www.schattenriss.de

Bremer JungenBüro e.V.

Beratung für Jungen* ab 7 Jahren und junge Männer* bis 27 Jahre, die Gewalt erleben oder erlebt haben, deren unterstützende Angehörige und pädagogische Fachkräfte

- ☎ Tel.: 0421 59 86 51 60
- 🌐 www.bremer-jungenbuero.de

Soliport

Für Betroffene und Beobachtende rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

- ☎ Tel.: 0421 17831212
- 🌐 www.soliport.de

Weisser Ring e.V.

Hilfe für Betroffene von Kriminalität und Gewalt - Beistand,
Begleitung zu Terminen bei Polizei oder Behörden, Vermittlung
von Hilfen oder finanzielle Unterstützung

☎ Tel.: 0421 32 32 11

🌐 www.bremen.weisser-ring.de

Gewaltschutzambulanz Bremen am Klinikum Bremen-Mitte

Kostenlose, rechtsmedizinische, gerichtsfeste Dokumentation von
Verletzungen und Beratung zu möglichen weiteren Schritten

☎ Tel.: 0421 497 73920

🌐 www.gesundheitnord.de/gewaltschutzambulanz

Fachstelle für Gewaltprävention

Beratung und Therapie für Beschuldigte und Verursacher
körperlicher und sexueller Gewalt

☎ Tel.: 0421 794 25 67

🌐 www.fgp-bremen.de

Diese und weitere Infos
findest du auch auf:

kompetenzzentrum-ressource.de/erste-hilfe-koffer



Dieses Heft wurde entwickelt von:



Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt ressource wird durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Programm „Zukunft der Wertschöpfung – Forschung zu Produktion, Dienstleistung und Arbeit“ (FKZ: O2L22C150–163) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



ressource



kompetenzzentrum-ressource.de
/showcase/projekt-ressource

