



**Wir bewegen –  
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen in der Region Oldenburg

Angebot der Selbsthilfekontaktstellen  
in der Region Oldenburg

# Offene Sprechzeit

für Interessierte an  
einer Selbsthilfegruppe

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

**KARL-JASPERS-KLINIK**

Universitätsmedizin Oldenburg



## Schon mal an Selbsthilfegruppe gedacht?

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe oder möchten Sie sich über Selbsthilfe informieren? Dann nutzen Sie die offene Sprechzeit und informieren sich über das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle aus der Region.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen. In der Gruppe helfen und stärken sie sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Es tut gut zu merken, dass man nicht alleine mit seinem Problem da steht.



### Wann?

Jeden 1. Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen/Schulferien), von 14.30 – 16.00 Uhr.

### Wo?

Karl-Jaspers-Klinik  
Café am Wasserturm  
(Eltern-Kind-Raum)  
Hermann-Ehlers-Straße 7  
26160 Bad Zwischenahn

### Kontakt

BeKoS – Beratungs- und Koordinationsstelle für  
Selbsthilfegruppen, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg,  
Tel. 0441 884848 · [info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)