



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen in der Region Weser-Ems

Angebot der Selbsthilfekontaktstellen
in der Region Weser-Ems

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 dasteht.



Wann?

Jeden 1. Donnerstag im Monat
(außer an Feiertagen/
Sommerferien),
von 14:30 – 16:00 Uhr.

Wo?

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

Kontakt

Selbsthilfekontaktstellen in
der Region Weser-Ems



Selbsthilfe
vor Ort