

Von der Selbsthilfe profitieren...

...Menschen mit körperlichen Erkrankungen, seelischen Belastungen oder auch in schwierigen Lebenslagen, die den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen suchen. Auch Angehörige von Erkrankten sind oft in herausfordernden Situationen und können sich in eigenen Gruppen zusammentun. Dabei ist wichtig:

- Erfahrungsaustausch, Verständnis, Trost und gegenseitig Mut machen
- In Selbsthilfegruppen herrscht Schweigepflicht, um sich vertrauensvoll öffnen zu können
- Alle bekommen Zeit, um zu erzählen, ganz frei und ohne Zwang
- Alle in der Gruppe sind gleichberechtigt
- Die Gruppen organisieren und gestalten den Ablauf ihrer Treffen eigenständig
- Der Austausch kann persönliche Ressourcen wecken, um sich selber besser helfen zu können
- Die klassische Selbsthilfe wird nicht durch professionelle Helfer (z.B. Ärzte/Therapeuten) angeleitet.
- Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für Therapien oder ärztliche Behandlungen



SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

für den Landkreis Oldenburg

c/o Freiwilligenagentur Wildeshausen e.V.
Mühlendamm 1
27793 Wildeshausen

☎ 04431 – 70 97 585

@ selbsthilfekontaktstelle@mischmit.org

🌐 www.selbsthilfekontaktstelle-lk-ol.org

📷 @selbsthilfekontaktstelle_lkol

📘 Selbsthilfekontaktstelle für den
Landkreis Oldenburg

Öffnungszeiten:

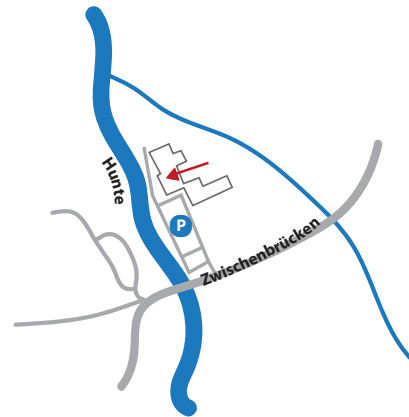
Mo, Mi, Do 10:00 – 12:00 Uhr

Di 16:00 – 18:00 Uhr

Und nach Vereinbarung



Sie finden uns bei der
Freiwilligenagentur
Wildeshausen e.V.
(im 1. Stock über der
Apotheke, rollstuhlgerecht zugänglich)



Unser Trägerverein:

mischMIT!

FREIWILLIGENAGENTUR WILDESHAUSEN e.V.

Wir bedanken uns für die Förderung durch:
GKV Niedersachsen
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung
Landkreis Oldenburg



SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE

für den Landkreis Oldenburg

**Selbsthilfegruppen -
oft anders als erwartet**

Unsere Angebote

- Beratung/Vermittlung bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe
- Begleitung bei der Neugründung von Gruppen für Betroffene oder Angehörige
- Unterstützung der bestehenden Gruppen nach Bedarf
- Öffentlichkeitsarbeit für neue und bestehende Gruppen
- Vernetzung der Gruppen untereinander
- Organisation von Fortbildungen, Workshops, Gesamttreffen für die Gruppen
- Beratung bei der Beantragung von Fördergeldern
- „Junge Selbsthilfe“ für Menschen zwischen 18 und 35
- Lotsenfunktion zu weiteren Hilfsangeboten/Beratungsstellen

Wir behandeln alles Gehörte und Gesagte selbstverständlich streng vertraulich.

Unsere Beratung ist kostenfrei, wir arbeiten gemeinnützig und sind unabhängig.

Selbsthilfegruppen im Landkreis Oldenburg:

A

AD(H)S im Erwachsenenalter
Amputationen
Asperger-Autismus*
Angst- und Panikstörungen

B

Belastende Beziehungen zu alten Eltern

D

Demenz*
Depressionen
Diabetes*

E

Endometriose/Dysplasie

F

Fibromyalgie

H

Hörgeschädigte mit Cochlea-Implantat

I

Introvertierte Menschen

L

Long-/Post Covid, Post-Vac-Syndrom

M

Morbus Crohn/Colitis ulcerosa- Spektrum

P

Parkinson*
Psychisch erkrankte Kinder/Jugendliche*

R

Rheuma

S

Schlafapnoe*
Schlaganfall*
Sehbehinderungen*
Soziale Freizeitgruppe
Suchterkrankungen*

T

Trauerverarbeitung
Trennung von Partnern mit psychischen Erkrankungen

*= und/oder Angehörigen-/Elterngruppe

Für **weitere Themen** sprechen Sie uns gerne an oder besuchen Sie unsere Homepage.