

Selbsthilfegruppen

für Alle eine wichtige Unterstützung bei

- Krankheiten
- psychosozialen Problemen
- Behinderungen
- schwierigen Lebenssituationen

von denen Sie selbst oder als Angehörige betroffen sind

10.000 Menschen in Oldenburg und Umzu in ca. 220 Selbsthilfegruppen

- bilden Gesprächskreise
- sind regelmäßig aktiv
- setzen sich in der Öffentlichkeit für ihre Belange ein
- diskutieren mit Fachleuten ...



Welche Unterstützungsangebote finden Sie bei der BeKoS?

- Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbst- und Fremdhilfe
- Vermittlung an eine geeignete bestehende Selbsthilfegruppe
- Unterstützung bei Gruppengründungen
 - Veröffentlichung von Pressemitteilungen
 - Kontaktaufnahme zu Interessenten
 - Organisation und Moderation von Gründungstreffen
 - Befristete Gruppenbegleitung
- Beratung bei gruppeninternen Problemen
- Veranstaltung von monatlichen Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen
- Veranstaltung von Fortbildungsseminaren für Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit
 - Durchführung von Projekten, Veranstaltungen, Medienarbeit etc.
- Multiplikatorenarbeit, Kooperation, Vernetzung

Das Selbsthilfezentrum

- Sieben Gruppenräume unterschiedlicher Ausstattung
- Büroräume
- Küchen
- behindertengerechtes Erdgeschoss
- mediale Ausstattung und andere Materialien (Ausleihmöglichkeit)



BeKoS
Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.

Wir über uns:

- Seit 1984 gibt es in Oldenburg die BeKoS
- Beratungsstelle für alle, die
 - Kontakt zu Selbsthilfegruppen suchen
 - eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten
 - Unterstützung für die eigene Selbsthilfegruppe suchen
- Finanzierung durch öffentliche Mittel und Spenden (steuerlich absetzbar)

Wir freuen uns über

- jede Unterstützung unserer Arbeit
- jede Spende und
- jedes neue Mitglied

Bankverbindung

Landessparkasse zu Oldenburg

BLZ: 280 501 00

Kto: 14 404 958

Sie möchten mehr Informationen zu Selbsthilfegruppen?

Sie wünschen eine aktuelle Liste aller Selbsthilfegruppen?

...

Wir sind für Sie da!

Bürozeiten:

Di bis Fr

9.00 bis 12.00 Uhr

Mo und Mi

15.00 bis 19.00 Uhr



BeKoS e.V.

im Selbsthilfezentrum

Lindenstraße 12 a

26123 Oldenburg

Telefon 0441 – 88 48 48

Telefax 0441 – 88 34 44

e-mail: info@bekos-oldenburg.de

www.bekos-oldenburg.de

BeKoS
Beratungs- und
Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.



SELBSTHILFE HILFT!