

GESPRÄCHSKREIS DIABETES

AUSTAUSCH – ERFAHRUNGEN – UNTERSTÜTZUNG

In **Westerstede** gründet sich ein neuer Gesprächskreis zum Thema Diabetes. Diabetes betrifft nicht nur den Körper, sondern den gesamten Alltag. Viele Fragen, Unsicherheiten und Erfahrungen lassen sich leichter gemeinsam tragen.

Der neue Gesprächskreis bietet Raum für alles, was im Leben mit Diabetes wichtig ist:

- **Erfahrungsaustausch** – offen miteinander sprechen, voneinander lernen
- **Regelmäßige Treffen** – ein fester Ort für Austausch und Unterstützung
- **Alltag mit Diabetes** – Ernährung, Bewegung, Stress, Routinen
- **Umgang mit der Erkrankung** – Strategien, Motivation, Selbstfürsorge
- **Fachvorträge** – auf Wunsch gemeinsame Veranstaltungen mit Expertinnen und Experten

Für wen ist der Gesprächskreis?

Für alle Menschen mit Diabetes – egal ob Typ 1, Typ 2 oder Angehörige. Jede:r ist willkommen, der Austausch und Unterstützung sucht. Bei Interesse gerne über die Selbsthilfekontaktstelle anmelden.

Bitte beachten: **Eine Selbsthilfegruppe ist KEIN Therapieersatz.** Der Gesprächskreis wird **nicht professionell angeleitet.** Der Besuch des Gruppenangebotes ist **kostenlos.**

Du hast **Interesse** an einer Selbsthilfegruppe?

Dann melde dich gerne bei uns in der

**Selbsthilfekontaktstelle
Ammerland.**

Wir beraten dich **vertraulich** und **unterliegen der Schweigepflicht.**

**Der richtige Zeitpunkt
ist jetzt.**



Selbsthilfekontaktstelle Ammerland

Bahnhofstraße 5

26655 Westerstede

Telefon: 04488 – 832 99 22

E-Mail: selbsthilfe-ammerland@paritaetischer.de