

Bitte beachten: Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Sie ersetzen jedoch keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung und werden nicht professionell angeleitet.

<u>Westerstede</u>	
Gruppe „Psychische Erkrankungen“ Schwerpunkt: Depressionen	- derzeit voll belegt -
Treffpunkt: Apothekervilla Gaststr. 4 26655 Westerstede	Wann: 14-tägig dienstags (gerade Kalenderwochen) von 19.00 bis 22.00 Uhr
Kontakt: Birgit Tebbens, E-Mail: tebbens.birgit1@googlemail.com	
Gruppe „Depressionen“	- neue Mitglieder willkommen -
Treffpunkt: Selbsthilfekontaktstelle Ammerland Bahnhofstraße 5 26655 Westerstede	Wann: Mittwoch 1. und 3. im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr
Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ammerland Bahnhofstraße 5 26655 Westerstede E-Mail: selbsthilfe-ammerland@paritaetischer.de Telefon: 04488-832 99 22	Vorherige Anmeldung erbeten.
Gruppe „Hand in Hand – gemeinsam durchs Leben“ Schwerpunkt: Jeder mit Depression oder sonstigen seelischen Problemen und schwierigen Lebenslagen ist herzlichst willkommen	- neue Mitglieder willkommen -
Treffpunkt: Apothekervilla Gaststr. 4 26655 Westerstede	Wann: 14-tägig freitags (ungerade Wochen) von 18.00 bis 20.00 / 21.00 Uhr
Kontakt: Kim Hülper, E-Mail: kim.huelper@gmail.com	Vorherige Anmeldung per E-Mail erbeten.
<u>Apen</u>	
Gruppe „Depressionen“	- neue Mitglieder willkommen -
Treffpunkt: Diakonie Apen Hauptstraße 185 26689 Apen	Wann: Ab 18.02.2026 14-tägig mittwochs von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Kontakt: Selbsthilfekontaktstelle Ammerland Bahnhofstraße 5 26655 Westerstede E-Mail: selbsthilfe-ammerland@paritaetischer.de Telefon: 04488-832 99 22	Vorherige Anmeldung erbeten.