

## Selbsthilfegruppe „OASE“ für seelische Gesundheit Zwettl



*Unser größter Erfolg ist nicht,  
niemals zu fallen,  
sondern jedes Mal wieder aufzustehen.*

*N. Mandela*

## HILFE ZUR SELBSTHILFE FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Besser Gemeinsam - als Einsam!

### **Menschen mit**

Depressionen  
Angst- und Panikstörungen  
Psychosomatischen Beschwerden  
sowie allen Formen von psychischen Beeinträchtigungen  
finden bei uns **UNTERSTÜTZUNG BERATUNG und INFORMATION**  
in einer geschützten, liebevollen Gruppenatmosphäre!

Wir sind eine offene Gruppe, die JEDE(N) gerne aufnimmt!

**!!EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!!**

***Wir** sind seelisch krank, aber **Wir** verkriechen uns nicht zu Hause.  
**Wir** treffen uns um miteinander zu reden, um uns gegenseitig zu stärken,  
Kontakt zu haben und wieder Verbindung zum Leben zu bekommen!*

### **Termine 2024:**

**25.01.24, 22.02.24, 28.03.24, 25.04.24, 23.05.24, 27.06.24,  
25.07.24, 29.08.24, 26.09.24, 24.10.24, 28.11.24, Freitag, 27.12.24**

**Wir treffen uns jeden 4. Donnerstag im Monat**

**Wir treffen uns im:  
Caritas Beratungszentrum Zwettl  
3910 Zwettl - Landstrasse 29  
Besprechungsraum  
um 19:00 Uhr**

# Selbsthilfegruppe „OASE“ für seelische Gesundheit Zwettl



*Unser größter Erfolg ist nicht,  
niemals zu fallen,  
sondern jedes Mal wieder  
aufzustehen.*

*N. Mandela*

**Wir sind** eine Gruppe von Betroffenen, die  
gemeinsam an ihrer seelischen Gesundheit arbeiten.

## **Ziele der Gruppe sind:**

Unsere Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen.

Durch neue Sichtweisen eine positive Einstellung zum Leben gewinnen.

Eigene Selbstheilungskräfte entdecken und sie stärken.

Teilnehmer/Innen lösen sich aus der Isolation und stärken ihre  
Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit.

Betroffene kennen die Schwierigkeiten am besten, die Ihre Krankheit begleiten.  
Niemand könnte ihre Nöte besser verstehen als Gleichgesinnte.

Die Selbsthilfegruppe kann eine medizinische oder psychotherapeutische Therapie nicht ersetzen, sie kann  
aber die Therapie sinnvoll ergänzen und unterstützen.



Kontakt:

Johann BAUER

Mobil: 0664/ 270 16 00 oder 0664/ 404 05 41

[SHG-Oase-Zwettl@hansib.at](mailto:SHG-Oase-Zwettl@hansib.at)

[www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Die Gruppe ist Mitglied bei:



**Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit**

[www.hssg.at](http://www.hssg.at) - [hssg@aon.at](mailto:hssg@aon.at)

Telefon: 0664/ 404 05 41



**Dachverband NÖ Selbsthilfe**

[www.selbsthilfenoe.at](http://www.selbsthilfenoe.at) - [info@selbsthilfenoe.at](mailto:info@selbsthilfenoe.at)

Telefon: 02742/ 226 44

Unser Partner:



**Caritas Beratungszentrum Zwettl**

[psd.waldviertel@caritas-stpoelten.at](mailto:psd.waldviertel@caritas-stpoelten.at)

Telefon: 02822/ 535 12