

## Hintergrund:

Wir sind eine Gruppe von Personen, die auf der Suche nach neuen Perspektiven im Leben sind.

Ursachen für Lebenskrisen können sehr unterschiedlich sein, sei es eine Trennung oder der Verlust vom Partner/ Partnerin, der Verlust von Familienangehörigen oder Freunden, der „plötzliche“ Eintritt ins Rentenalter oder Vereinsamung innerhalb einer Beziehung.

So mannigfaltig Veränderungen im Leben auch sein können, so ergeben sich nach der Bewältigung einer Lebenskrise immer wieder Fragen.

## Kontakte:

BeKoS Oldenburg

### Telefon:

0441 - 88 48 48

### E-Mail:

[info@bekos-oldenburg.de](mailto:info@bekos-oldenburg.de)

### Links:

[www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

oder

[www.DasBesteKommt.de](http://www.DasBesteKommt.de)

## Selbsthilfegruppe



Neubeginn

nach Lebenskrise

**"Das Beste kommt!"**

Her mit dem schönen  
Leben!

– Mein neuer Lebensweg –

*BekoS*

## **Was können wir leisten?**

Wie kann mein neuer Lebensweg aussehen, gibt es einen Wegweiser? Welche Perspektiven habe ich? Wie können Lösungen für meinen neuen Weg im Hinblick auf Lebensgestaltung, Aufgaben, Ängste, Veränderungen, Vergangenheit – Zukunft und Erkenntnisse gefunden werden?

Antworten auf diese Fragen können wir in unserer Gruppe gemeinsam erarbeiten.

Dabei sollen der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen.

## **Wer kann sich anmelden?**

Dieses Angebot richtet sich an Personen ab 45 Jahren und ist auf maximal 15 Teilnehmer beschränkt.

Die Teilnahme ist erst nach einem telefonischen Erstkontaktgespräch möglich.

## **Treffen:**

Einmal im Monat an einem Freitag.

Weitere Infos im telefonischen Erstkontaktgespräch.

## **Treffpunkt:**

Weitere Infos im telefonischen Erstkontaktgespräch.