

Selbsthilfegruppen

self-help groups

kendi kendine yardım grupları

Групи самодопомоги

groupes d'entraide

grupos de autoayuda

مجموعات المساعدة الذاتية

группами психологической поддержки

Grupet me vetë-ndihmë

Vikundi vya kujisaidia

grupuri de autoajutorare

Özünə yardım qrupları



Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Menschen haben oft ähnliche Sorgen, Probleme oder haben die gleiche Krankheit. Manchmal fühlen sich Menschen in diesen Situationen allein, unwohl und hilflos.

Um das zu ändern, gibt es Gruppen, in denen sich regelmäßig Menschen mit ähnlichen Problemen oder der gleichen Krankheit treffen. Das Sprechen miteinander kann helfen und unterstützen.

Diese Gruppen heißen **Selbsthilfegruppen**.

Was kannst du in einer Selbsthilfegruppe machen?

- Von deinen Sorgen, Problemen oder deiner Krankheit erzählen.
- Anderen zuhören, Rat geben. Erfahrungen teilen.
- Gemeinsam Lösungen finden.
- Spaß und eine gute Zeit mit anderen haben.

Auch in deiner Nähe treffen sich bereits Menschen in Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel Zuckerkrankheit oder Einsamkeit.

Auch du kannst teilnehmen, wenn du das möchtest!

Wenn dich interessiert, welche Gruppen es gibt:
Trau dich und komm zu uns! Wir unterstützen und beraten dich gerne und immer kostenlos.

Was ist eine Selbsthilfe-Gruppe?

Menschen haben oft

- **Sorgen**
- **Probleme**
- **Krankheiten.**

Diese Menschen fühlen sich damit

- **allein gelassen**
- **unwohl**
- **hilflos.**

Anderen Menschen geht es oft genauso.

Dafür gibt es **Treffen** in Gruppen.

Diese Gruppen nennt man **Selbsthilfe-Gruppen**.

Die Selbsthilfe-Gruppen treffen sich **regelmäßig**.

Regelmäßig kann zum Beispiel 1 mal in der Woche oder 1 mal im Monat sein.



In einer **Selbsthilfe-Gruppe** kannst du:

- von deinen **Sorgen**, deinen **Problemen** oder deiner **Krankheit** erzählen
- anderen Menschen **zuhören**
- ihnen einen **Rat** geben
- deine **Erfahrungen** mitteilen
- gemeinsame **Lösungen** finden
- **Spaß** und eine **gute Zeit** mit anderen Menschen haben.

In deiner **Nähe** treffen sich bestimmt auch Menschen in **Selbsthilfe-Gruppen**.

Selbsthilfe-Gruppen gibt es für verschiedene Erkrankungen oder Probleme.

Welche Gruppen es gibt, kannst du bei uns erfahren.

Wir sind die **Selbsthilfe-Kontakt-Stelle**.

Wir **unterstützen** und **beraten** dich gerne.

Die Unterstützung und Beratung ist **kostenlos**.

Wo du uns findest, steht auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Trau dich.

Komm zu uns.





What is a self-help group?

People often have similar worries and problems, or possibly even the same illness. When faced with such challenges, we can sometimes feel alone, upset and helpless.

Luckily, help is available. There are groups where people with similar problems or the same illness regularly meet up to talk. Talking to others can help and make us feel supported.

These groups are called **self-help groups**.

What can you do in a self-help group?

- Talk about your worries, problems or illness.
- Listen to others, give advice. Share your experiences.
- Find solutions together.
- Have a good time with other people.

There are lots of self-help groups in your area. They meet up to talk about all kinds of different topics, such as chronic illnesses, mental illnesses or social problems.

You're welcome to join at any time.

Interested to find out which groups are available?

Come and find out! We are your local self-help contact point. We will gladly support you and explain your options, entirely free of charge. Information about where you can find us is available on the last page of this brochure.





Qu'est ce qu'un groupe d'entraide?

Les êtres humains ont souvent les mêmes soucis, les mêmes problèmes ou bien la même maladie. Dans ces situations, les personnes se sentent des fois seules, mal à l'aise et désemparées.

Pour changer cette situation, il existe des groupes, où ces personnes ayant les mêmes problèmes ou bien la même maladie se rencontrent à des moments réguliers. Le fait de parler avec les autres peut apporter une aide et un soutien.

Ces groupes s'appellent des **groupes d'entraide**.

Qu'est ce que tu peux faire dans un groupe d'entraide?

- Tu peux parler de tes soucis, de tes problèmes, ou bien de ta maladie.
- Tu peux te contenter d'écouter les autres, donner un conseil, échanger les expériences.
- Trouver ensemble des solutions
- Te divertir et passer un bon temps avec les autres.

Aussi, dans votre environnement, il y a des personnes qui se rencontrent déjà dans des groupes d'entraide pour parler de différents sujets, comme par exemple: de maladies psychiques et chroniques ou bien de problèmes sociaux.

Toi aussi, tu peux participer si tu veux!

Si ça t'intéresse de connaître les groupes d'entraide qui existent:

aie le courage de venir chez nous! Nous, c'est le groupe d'entraide et de contact sur place. Nous vous aidons et nous vous conseillons volontiers, toujours gratuitement. Sur la dernière page de cette brochure publicitaire, tu trouves l'endroit où tu peux nous joindre.



Kendi kendine yardım grubu nedir?

İnsanlar sıkça benzer endişeler ve sorunlar yaşar veya aynı hastalığa yakalanırlar. Bu tür durumlarda insanlar kendilerini bazen yalnız, huzursuz ve çaresiz hissederler.

Bunu değiştirmek için, benzer sorunları veya aynı hastalığı olan insanların düzenli olarak bulunduğu gruplar bulunmaktadır. Birbirinizle konuşmak, yardımcı olabilir ve destek sağlayabilir.

Bu gruplara, **kendi kendine yardım grupları** denir.

Bir kendi kendine yardım grubunda ne yapabilirsin?

- Endişelerini, problemlerini veya hastalığını anlatabilirsin.
- Başkalarını dinleyebilir ve tavsiyede bulunabilirsin. Deneyimlerini paylaşabilirsin.
- Diğerleriyle birlikte çözümler üretebilirsin.
- Başkalarıyla eğlenip iyi vakit geçirebilirsin.

Senin yaşadığın bölgede de insanlar, kronik ve psikolojik hastalıklar veya sosyal sorunlar gibi çeşitli konularla ilgili olarak kendi kendine yardım gruplarında buluşuyorlar.

İstersen sen de katılabilirsin!

Hangi grupların bulunduğunu bilmek istiyorsan: Cesaretli ol ve bizimle iletişime geç! Biz, senin yakınındaki kendi kendine yardım iletişim noktasıyız. Sana ücretsiz destek vermekten ve tavsiyelerde bulunmaktan her zaman mutluluk duyarız. Bizi nasıl bulabileceğini bu broşürün son sayfasında öğrenebilirsin.





Что такое группа психологической поддержки?

Зачастую у людей бывают схожие заботы и проблемы или у них может быть одна и та же болезнь. Иногда в таких ситуациях люди чувствуют себя одиноко, нехорошо и беспомощно.

Чтобы изменить это, существуют группы, в которых регулярно встречаются люди со схожими проблемами или с одинаковой болезнью. Разговоры друг с другом могут помочь и дать необходимую поддержку.

Такие группы называются **группами психологической поддержки**.

Что ты можешь делать в группе психологической поддержки?

- Рассказывать о своих заботах и проблемах или о своей болезни.
- Слушать других, давать совет. Делиться опытом.
- Вместе искать решение.
- Хорошо и с удовольствием проводить время с другими людьми.

Недалеко от тебя тоже есть различные группы психологической поддержки, например для тех, у кого есть хронические и психические заболевания или социальные проблемы, и люди уже посещают их.

Ты тоже можешь принять участие, если хочешь!

Если тебе интересно, какие группы у нас есть:
Доверься и приходи к нам! Мы — это местный контактный центр для психологической поддержки. Мы будем рады помочь тебе и дать совет, и всегда сделаем это бесплатно. О том, где нас можно найти, написано на последней странице этой брошюры.



¿Qué es un grupo de autoayuda?

La gente suele tener preocupaciones y problemas similares o padecer la misma enfermedad. A veces las personas se sienten solas, incómodas e impotentes ante estas situaciones.

Para cambiar esto, existen grupos en los que se reúnen regularmente personas con problemas similares o con la misma enfermedad. Hablar con los demás puede ayudar y apoyar.

Estos grupos se denominan **grupos de autoayuda**.

¿Qué puedes hacer en un grupo de autoayuda?

- Hablar de tus preocupaciones, problemas o enfermedades.
- Escuchar a los demás, dar consejos. Compartir experiencias.
- Encontrar soluciones conjuntamente.
- Divertirte y pasar un buen rato con los demás.

Ya hay gente cerca de ti que se reúne en grupos de autoayuda sobre diferentes temas, como enfermedades crónicas y mentales o problemas sociales.

¡Tú también puedes participar si lo deseas!

Si estás interesado en saber qué grupos hay:

¡Anímate y ven a visitarnos! Nosotros somos el punto de contacto local de autoayuda. Estaremos encantados de ayudarte y asesorarte, siempre de forma gratuita. En la última página de este folleto se indica dónde nos puedes encontrar.





ما الذي يمكنك فعله في مجموعة المساعدة الذاتية؟

- احكِ عن مخاوفك أو مشكلاتك أو مرضك.
- استمع للآخرين، وأعطِ النصيحة. شارك التجارب.
- اعثر على الحلول مع الآخرين.
- استمتع واقض وقتًا طيبًا مع الآخرين.

ما هي مجموعة المساعدة الذاتية؟

غالبًا يواجه الناس مخاوف أو مشكلات متشابهة، أو يعانون من المرض نفسه. ويشعر الناس أحيانًا بالوحدة وعدم الارتياح والعجز في مثل هذه المواقف. لتغيير ذلك، هناك مجموعات يلتقي فيها أشخاص يواجهون مشكلات متشابهة أو يعانون من المرض نفسه بصفة دورية. فالتحدث مع بعضنا بعضًا يمكن أن يقدم المساعدة والدعم. تسمى هذه المجموعات **مجموعات المساعدة الذاتية**.

في منطقتك أيضًا، يلتقي أناس بالفعل في مجموعات مساعدة ذاتية حول موضوعات مختلفة، مثل الأمراض المزمنة والأمراض النفسية أو المشكلات الاجتماعية.

يمكنك المشاركة أيضًا، إن أردت!

إذا كنت مهتمًا بمعرفة المجموعات الموجودة:

تحلّ بالشجاعة، وتعالّ إلينا! نحن نقطة اتصال للمساعدة الذاتية محليًا. ويسرنا تقديم الدعم والمشورة لك دائمًا مجانًا. وأماكن العثور علينا موجودة في الصفحة الأخيرة من هذا الكتيب.





Ce este un grup de sprijin?

Oamenii au adesea griji similare, probleme sau aceeași boală. Uneori, oamenii se simt singuri, incomod și neputincioși în aceste situații.

Pentru a ieși din această situație, există grupuri în care persoane cu probleme similare sau cu aceeași boală se întâlnesc în mod regulat. A vorbi unul cu celălalt vă poate ajuta și susține.

Aceste grupuri se numesc **grupuri de autoajutorare**.

Ce puteți face într-un grup de sprijin?

- Să vorbiți despre grijile sau problemele dvs. sau despre boala dvs.
- Să îi ascultați pe ceilalți, să dați sfaturi. Să vă împărtășiți experiențele.
- Să găsiți soluții împreună.
- Să vă distrați și să petreceți timpul în mod plăcut cu ceilalți.

Și în zona dvs., oamenii se întâlnesc deja în grupuri de autoajutorare cu diverse teme, precum bolile cronice și mintale sau problemele sociale.

Puteți participa și dvs. dacă vreți!

Dacă doriți să aflați ce grupuri există:

îndrăzniți și veniți pe la noi! Noi, acesta este punctul de contact pentru autoajutorare, de pe site. Suntem încântați să vă sprijinim și să vă consiliem, întotdeauna gratuit. Locul unde ne puteți găsi este indicat pe ultima pagină a acestei broșuri.





Çfarë është një grup me vetë-ndihmë?

Shpesh njerëzit kanë shqetësime ose probleme të ngjashme ose ndoshta të njëjtën sëmundje. Kur përballemi me sfida të tilla, ndonjëherë ndihemi të vetmuar, të mërzitur dhe të pashpresë.

Për ta ndryshuar këtë situatë, ka grupe ku takohen njerëz me probleme ose sëmundje të njëjta. Të biseduarit me njëri-tjetrin ndihmon dhe ofron mbështetje.

Këto grupe quhen **grupe me vetë-ndihmë**.

Çfarë mund të bësh në një grup me vetë-ndihmë?

- Të tregosh për shqetësimet, problemet ose sëmundjen tënde.
- Të dëgjosh të tjerët, të japësh këshilla. Të ndash përvojat e tua.
- Të gjesh zgjidhje bashkërisht.
- Të kalosh bukur me të tjerët.

Njerëz në zonën tënde takohen në grupe me vetë-ndihmë për tema të ndryshme, si diabeti ose vetmia.

Nëse dëshiron, edhe ti mund të marrësh pjesë!

Ke interes të mësosh se çfarë grupesh ka?

Eja dhe zbuloje vetë! Do të të mbështetim dhe këshillojmë me kënaqësi dhe gjithmonë pa pagesë.





Kikundi cha Kujisaidia ina maanisha nini?

Mara nyingi Watu huwa na wasiwasi na Matatizo ambayo ni sawa na Watu wengine, ama pia kua na Ugonjwa ambao pia ni sawa na wengine. Tunapokabiliwa na Changamoto kama hizi, Nyakati fulani tunaweza kuhisi Upweke, kufadhaika na kutokuwa na Msaada.

Ili tuweze kubadilisha hali hio, kuna Makundi ambayo Watu wenye Matatizo yanayofanana ama Ugonjwa kama huo huo hukutana mara kwa mara. Kuzungumza na Watu wengine pamoja, kunaweza kusaidia sana.

Hivi Vikundi vitaitwa: **Vikundi vya Kujisaidia.**

Je, Unaweza kufanya nini katika Kikundi cha Kujisaidia?

- Unaweza kuongea kuhusu Shida, Matatizo yako ama Magonjwa yako.
- Sikiliza Watu wengine. Peana Mawaidha. Shirikisha Uzoefu wako.
- Kutafuta Suluhisho pamoja.
- Kuwa na Raha na kufurahia Wakati mzuri na Wenzako.

Hata pia katika Eneo lako, tayari kuna Watu ambao kama Kikundi cha Kujisaidia hua wanakutana kuzungumza kuhusu Masuala tofauti. Kwa mfano, Ugonjwa wa Sukari ama Upweke.

Hata wewe pia ukipenda, unaweza kujiunga nao.

Kama ungelipenda kujua ni Vikundi vya aina gani ambavyo vipo:

Jipe Tumanini na uje kwetu sisi! Tatafurahi kukusaidia na kukupa Mawaidha bila Gharama zozote.





Що таке група самопомоги?

Часто люди мають подібні турботи, проблеми або однакові хвороби. Іноді у таких ситуаціях люди почуваються недобре, самотньо та безпомічно.

Щоб це змінити, існують групи, у яких регулярно зустрічаються люди зі схожими проблемами або однаковими хворобами. Розмови один з одним можуть допомагати та підтримувати.

Ці групи називаються **групами самопомоги**.

Що можна робити у групі самопомоги?

- Розповідати про свої турботи, проблеми або про свою хворобу.
- Слухати інших, давати поради. Ділитися досвідом.
- Разом знаходити рішення.
- Добре проводити час з іншими.

По сусідству з тобою вже зустрічаються люди у групах самопомоги та спілкуються на різні теми, наприклад, про цукровий діабет або самотність.

Ти також можеш взяти участь, якщо хочеш!

Якщо тебе цікавить, які існують групи:

Наважуйся та приходь до нас! Ми охоче та завжди безкоштовно підтримаємо тебе і дамо поради.





Özünə yardım qrupu nədir?

İnsanlar tez-tez oxşar narahatlıq və problemlərlə üzləşir və ya eyni xəstəlikdən əziyyət çəkirlər. Belə vəziyyətlərdə insanlar bəzən özlərini tənha, narahat və çarəsiz hiss edirlər.

Bunu dəyişdirmək üçün oxşar problemləri və ya eyni xəstəliyi olan insanların mütəmadi olaraq görüşdüyü qruplar var. Bir-birinizlə ünsiyyət qurmaq kömək edə və dəstək verə bilər.

Bu qruplara özünə yardım qrupları deyilir.

Özünə yardım qrupunda nə edə bilərsiniz?

- Narahatlığın, problemin və ya xəstəliyin barədə danışa bilərsiniz.
- Başqalarını dinləyə və məsləhət verə bilərsiniz. Təcrübələrini bölüşə bilərsiniz.
- Başqaları ilə birlikdə həll yolları tapa bilərsiniz.
- Başqaları ilə əylənə və yaxşı vaxt keçirə bilərsiniz.

Sənin yaşadığın ərazidə də insanlar şəkərli diabet və ya tənhalıq kimi müxtəlif mövzularla bağlı özünə yardım qruplarında görüşür.

İstəsən sən də qoşula bilərsiniz!

Hansı qrupların olduğunu bilmək istəyirsənsə: Cəsarətini topla və bizimlə əlaqə saxla! Biz həmişə sənə pul-suz dəstək və məsləhət verməyə şadiq.

Kontakt

Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen finden Sie auch unter
www.selbsthilfenetz.de



Ein Produkt aus dem Projekt „Kultursensible Selbsthilfe: Chancen ermöglichen, Potentiale heben“. Wir bringen die Themen Selbsthilfe, Kultursensibilität, Interkulturelle Öffnung und Migration zusammen.

Projekträger



gefördert durch



Foto Innen: © rawpixel.com | stock.adobe.com

Icon Leichte Sprache: © European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at www.inclusion-europe.eu/easy-to-read