

L'entraide, c'est...

- Un échange auto-organisé
- Sans encadrement professionnel permanent, mais avec le soutien de professionnels si nécessaire
- Gratuit
- Un cadre protégé et confidentiel
- Un rassemblement convivial
- Méthodique, sérieux et créatif
- Autodéterminé
- Prise en charge de soi et activation de ressources personnelles
- Interaction sociale
- Culture de discussion et de résolution de conflit
- Devenir actif pour soi et pour les autres
- Activités dans la langue maternelle (également pour les enfants et les adolescents)
- Plurilingue (le groupe choisit lui-même la langue de communication)

Qu'apportent les groupes d'entraide ...

- Aide en cas de problèmes de santé (p.ex. anxiété, dépression, diabète, handicap, toxicomanie, douleurs chroniques, cancer etc.)
- Aide en cas de stress social (p.ex. migration, logement, chômage etc.)
- Soutien dans des situations de vie particulières (p.ex. retraite, divorce, deuil, crises personnelles etc.)
- Informations et orientation
- Compréhension, empathie, ouverture et confiance
- Solidarité
- Soutien pratique au quotidien
- Nouer des réseaux sociaux
- possibilité de discuter des problèmes autrement qu'avec ses proches
- Se donner du courage
- Se faire des amis nouveaux
- Être plus fort ensemble
- Mettre en œuvre de nouvelles idées, des projets auto-organisés (groupe des femmes, promotion du théâtre africain etc.)
- Participer activement à la construction de notre société

Soutien aux groupes d'entraide, aux initiatives et aux associations

- Conseils pour la création de groupes
- Accompagnement dans la mise en place de processus de développement (développement organisationnel)
- Mise à disposition de locaux et de médias
- Conseil sur le soutien financier des activités de groupe
- Cours de Formation (ateliers, séminaires, podium, consultations) pour les personnes engagées dans l'entraide – programme ouvert à des intervenants et aux thèmes proposés par les groupes
- Soutien dans la recherche d'experts
- Coopération (avec des médecins et d'autres experts etc.) et mise en réseau (avec d'autres initiatives)
- Projets de recherche

Bureau de consultation et d'opérateurs

Nous vous aidons à trouver l'offre de soutien qui vous convient, en mettant particulièrement l'accent sur l'orientation vers des offres et des groupes auto-organisés. Nous vous conseillons personnellement, par téléphone ou par e-mail et bien entendu de manière anonyme, confidentielle et gratuite.

Consultation sur demande également en anglais, français, polonais, russe et ukrainien.

Selbsthilfenzentrum München

Westendstr. 115, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 11

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Heures de consultation

Lundi et jeudi de 14h à 18h

Mardi et mercredi de 10h à 13h