

Samopomoc obejmuje...

- samodzielne tworzenie grupy i wytyczanie kierunków jej działania
- bez stałego profesjonalnego doradztwa, możliwość z korzystania ze wsparcia ekspertów
- brak opłat
- całkowita poufność i ochrona danych
- działania metodyczne i kreatywne
- samodzielna praca w grupie
- samoopieka i aktywacja własnych zasobów
- nawiązywanie nowych kontaktów
- zajmowanie się z kulturą dyskusji w grupie
- aktywność dla siebie i innych
- zajęcia w języku ojczystym (również dla dzieci i młodzieży)
- wielojęzyczność (grupa sama wybiera język)

Jakie korzyści przynoszą grupy samopomocy?

- Pomoc w kwestiach zdrowotnych, na przykład: niepełnosprawność, depresja, nowotwór, zespół stresu pourazowego, cukrzyca, chroniczny ból
- Pomoc w radzeniu sobie ze stresem socjalnym, na przykład: bezrobocie, migracja, kryzys życiowy
- Wsparcie w szczególnych sytuacjach życiowych, na przykład: przejście na emeryturę, rozwód, żałoba, kryzys osobisty
- Informacje i wskazanie kierunku w poszukiwaniu pomocy
- Zrozumienie, współczucie/empatia, otwartość i zaufanie
- Odciążenie rodziny i przyjaciół
- Solidarność
- Praktyczne wsparcie na co dzień
- Nawiązywanie kontaktów socjalnych
- Zachęcaj siebie do działania
- Czerp siłę z bycia razem w grupie
- Realizacja nowych pomysłów
- Aktywne tworzenie naszego środowiska

Wsparcie dla grup samopomocy, inicjatyw i organizacji

- Porady dotyczące tworzenia grupy
- Wsparcie w projektowaniu procesów rozwojowych
- Udostępnienia pomieszczeń i mediów
- Porady dotyczące wsparcia finansowego dla działań grupowych
- Dalsze szkolenia (warsztaty, seminary)
- Pomoc w poszukiwaniu ekspertów
- Współpraca (z lekarzami itp.). Tworzenie sieci kontaktów z innymi inicjatywami
- Projekty naukowe

Ośrodek doradztwa i mediacji

Pomagamy znaleźć odpowiednie usługi wsparcia, ze szczególnym naciskiem na tworzenie samodzielnie zorganizowanych grup i usług.

Oferujemy bezpłatne porady telefonicznie, osobiście lub za pośrednictwem poczty elektronicznej. Zapewniamy anonimowość i poufność.

Konsultacje na życzenie również w języku angielskim, francuskim, polskim, rosyjskim i ukraińskim

Selbsthilfezentrum 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