

Группы самопомощи – это...

- формат самоорганизованного общения и обмена опытом
- на любом удобном языке
- без постоянного профессионального руководства, но с возможностью профессиональной поддержки
- в защищенной и конфиденциальной обстановке
- бесплатно
- методичный, но творческий подход
- забота о себе и активация собственных сил и ресурсов
- культура дискуссии и решения конфликтов
- активность для себя и других
- возможность проводить мероприятия на родном языке (также для детей и молодежи)

Что могут дать группы самопомощи?

- Информацию и ориентирование
- Поддержку в решении проблем со здоровьем (хронические заболевания, онкология, психические расстройства, зависимость, система здравоохранения и т.д.)
- Поддержку в преодолении социальных трудностей (интеграция, безработность, поиск жилья, системы социального обеспечения, образования и т.д.)
- Поддержку в особых жизненных обстоятельствах (развод, выход на пенсию, утрата близких, личностный кризис, сложности в отношениях и т.д.)
- Практическую повседневную поддержку
- Ощущение понимания и принятия, открытости и доверия
- Чувство солидарности
- Веру в себя
- Новый круг общения
- Возможность обсудить проблемы вне круга родных и близких
- Возможность реализовать новые идеи и проекты совместно с единомышленниками
- Активное участие в общественной жизни

Поддержка групп самопомощи и других самоорганизованных инициатив со стороны SHZ

- Консультации по созданию групп
- Поддержка в разработке процессов организационного развития
- Предоставление помещений и медийного оборудования
- Консультации по финансовой поддержке деятельности группы
- Повышение квалификации (лекции, воркшопы, семинары) для участвующих в группах самопомощи с возможностью для групп предлагать темы и спикеров
- Поддержка в поиске экспертов
- Кооперации с врачами и прочими профессионалами и и нетворкинг
- Научные исследования на тему самопомощи

Консультационный центр

Мы поможем вам найти нужную поддержку, с акцентом на группы самопомощи. Мы консультируем лично, по телефону или по электронной почте – всегда анонимно, конфиденциально и бесплатно.

Консультации также предоставляются на английском, французском, польском, русском и украинском языках.

Часы консультаций:

Понедельник и четверг с 14:00 до 18:00

Вторник и среда с 10 до 13

Westendstr. 115, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 – 11

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de