

La autoayuda es...

- un intercambio autoorganizado
- sin orientación profesional permanente, pero con el apoyo de profesionales si es necesario
- gratuita
- en un marco protegido y confidencial
- una convivencia
- metódica, seria y creativa
- autodeterminada, pero siempre de acuerdo con el grupo
- con autocuidado y activación de recursos
- interacción/convivencia social
- posibilidad de cultura de discusión, cultura de conflicto
- ser activo por uno mismo y para los demás
- actividades en lengua materna (también para niños y jóvenes)
- multilingüe, español-alemán

¿Cuáles son las ventajas de los grupos de autoayuda?

- Ayuda con problemas de salud, por ejemplo: depresión, diabetes, discapacidad corporal, cáncer...
- Ayuda con el estrés social, por ejemplo: desempleo, inmigración, medio ambiente, vivienda
- Apoyo en situaciones especiales de la vida, por ejemplo: jubilación, divorcio, pérdida y duelo crisis personales
- Información y orientación
- Comprensión, empatía, apertura y confianza
- Solidaridad
- Apoyo práctico cotidiano
- Desarrollo de redes sociales
- Posibilidad de hablar sobre los problemas no sólo con la familia y los amigos
- Darse valor a uno mismo
- Encontrar nuevas amistades
- Ser más fuertes juntos
- Poner en práctica nuevas ideas; por ejemplo, proyectos autoorganizados o intercambio de información ante necesidades personales o de interés social
- Formar activamente nuestra sociedad

Apoyo a grupos de autoayuda, iniciativas y asociaciones

- Asesoramiento para la creación de grupos
- Apoyo en el diseño de procesos de desarrollo (desarrollo organizativo)
- Puesta a disposición de locales y recursos
- Asesoramiento para la financiación de las actividades de los grupos
- Formación continua: talleres, charlas y seminarios para las personas participantes en la autoayuda. Abierto a ponentes y temas sugeridos por los grupos.
- Apoyo en la búsqueda de expertos
- Cooperación (con médicos, etc.) y creación de redes (con otras iniciativas)
- Proyectos de investigación

Centro de asesoramiento y mediación

Ayudamos a las personas a encontrar los servicios de apoyo adecuados, con especial atención a facilitar la conexión con servicios y grupos autoorganizados. Ofrecemos asesoramiento en persona, por teléfono o por correo electrónico y, por supuesto, de forma anónima, confidencial y gratuita. Previa solicitud, el asesoramiento también está disponible en francés, inglés, polaco, ruso y ucraniano.

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 115, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 – 11

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Horario de oficina

Lunes y jueves de 14.00 a 18.00 h.

Martes y miércoles de 10.00 a 13.00 h.