

Msaada wa kibinafsi ni...

- Mpango wa kujipanga
- Msaada wa kitaalamu inapobidi
- Bila malipo
- Mfumo uliolindwa na wa siri
- Mkusanyiko wa kijamii
- Mikutano yenye muundo na ubunifu
- Mwongozo na usaidizi katika kikundi salama na cha usaidizi
- Kujitunza na kuwezesha rasilimali
- Mwingiliano wa kijamii/mshikamano wa kijamii
- Ikiwezekana mjadala wa utamaduni/utamaduni wa migogoro
- Kujijali mwenyewe na wengine
- Shughuli za lugha asilia (pia kwa watoto na vijana)
- Lugha nyingi tofauti pamoja na lugha ya kawaida iliyochaguliwa kwa kikundi (kwa mfano Kiingereza, Kihispania, Kifaransa nk)

Vikundi vya kujisaidia vinaleta nini...

- Msaada na masuala ya afya kwa mfano; Ulemavu, Unyogovu, Wasiwasi, Ulevi, PTSD, Saratani, Ugonjwa wa kisukari, Maumivu sugu
- Msaada na ustawi wa jamii kwa mfano. Ukosefu wa ajira, uhamiaji, hali ya maisha, jamii
- Msaada katika hali maalum za maisha
- Taarifa na mwongozo
- Kuelewa, Huruma, Uwazi na Kuaminiana
- Mshikamano
- Usaidizi wa vitendo wa kila siku
- Kuanzisha mitandao ya kijamii
- Nafasi salama ya kujadili hisia, dalili, na mapambano na wengine ambao wanaelewaa sio tu na familia na marafiki
- Kujipa moyo, Kujenga nguvu na ujasiri
- Kupata marafiki
- Kuwa na nguvu pamoja
- Kutekeleza mawazo mapya kwa mfano; msaada wa Maktaba ya E-Book
- Kuelimisha jamii

Msaada kwa vikundi vya kujisaidia, mipango na vyama

- Ushauri juu ya kuanzisha vikundi
- Usaidizi katika kubuni michakato ya maendeleo (maendeleo ya shirika)
- Utoaji wa majengo na vyombo vya habari
- Ushauri juu ya usaidizi wa kifedha kwa shughuli za kikundi
- Elimu zaidi na warsha na semina kwa wanakikundi
- Msaada katika utaftaji wa wataalamu
- Ushirikiano (na madaktari n.k.) na mitandao (pamoja na mipango mingine)
- Miradi ya utafiti

Wakala wa ushauri na uwekaji

Tunasaidia katika kutafuta huduma sahihi za usaidizi, kwa kukizingatia maalum uwekaji katika matoleo na vikundi vilivyojipanga

Tunakushauri kibinafsi, kwa simu au kwa barua-pepe na bila shaka bila kujulikana, kwa siri na bila malipo.

Kwa ombi, ushauri pia unapatikana kwa Kifaransa, Kiingereza, Kipolishi, Kirusi na Kiukreni

Masaa za Ofisi

Jumatatu na Alhamisi 2 p.m. hadi 6 p.m.
Jumanne na Jumatano 10 a.m. hadi 1 p.m.
Westendstraße 115
Simu: 089/532956-11
Barua pepe: info@shz-muenchen.de