

Групи самодопомоги - це...

- формат самоорганізованого спілкування та обміну досвідом
- будь-якою зручною мовою
- без постійного професійного керівництва, але з можливістю професійної підтримки
- у захищеній і конфіденційній обстановці
- безкоштовно
- методичний, але творчий підхід
- турбота про себе і активація власних сил і ресурсів
- культура дискусії і вирішення конфліктів
- активність для себе та інших
- можливість проводити заходи рідною мовою (також для дітей та молоді)

Що можуть дати групи самопомоги?

- Інформацію та орієнтування
- Підтримку в вирішенні проблем зі здоров'ям (хронічні захворювання, онкологія, психічні розлади, залежність, система охорони здоров'я тощо)
- Підтримку в подоланні соціальних труднощів (інтеграція, безробіття, пошук житла, системи соціального забезпечення, освіта тощо)
- Підтримку в особливих життєвих обставинах (розлучення, вихід на пенсію, втрата близьких, особистісна криза, складнощі у стосунках тощо)
- Практичну повсякденну підтримку
- Відчуття розуміння і прийняття, відкритості та довіри
- Відчуття солідарності
- Віру в себе
- Нове коло спілкування
- Можливість обговорити проблеми поза колом рідних і близьких
- Можливість реалізувати нові ідеї та проекти спільно з однодумцями
- Активна участь у громадському житті

Підтримка груп самопомоги та інших самоорганізованих ініціатив з боку SHZ

- Консультації зі створення груп
- Підтримка в розробленні процесів організаційного розвитку
- Надання приміщень і медійного обладнання
- Консультації щодо фінансової підтримки діяльності групи
- Підвищення кваліфікації (лекції, воркшопи, семінари) для тих, хто бере участь у групах самопомоги, з можливістю для груп пропонувати теми та спікерів
- Підтримка в пошуку експертів
- Кооперації з лікарями та іншими професіоналами та нетворкінг
- Наукові дослідження на тему самопомоги

Консультаційний центр

Ми допоможемо вам знайти потрібну підтримку, з акцентом на групи самопомоги. Ми консультиємо особисто, телефоном або електронною поштою - завжди анонімно, конфіденційно та безкоштовно.

Консультації також надаються англійською, французькою, польською, російською та українською мовами.

Години консультацій:

Понеділок і четвер з 14:00 до 18:00

Вівторок і середа з 10 до 13

Westendstr. 115, 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 – 11

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de