

Les groupes d'entraide

Les groupes d'entraide se rencontrent régulièrement. Le contenu d'un atelier est décidé par le groupe lui-même. Certains groupes privilégient l'échange. D'autres se rencontrent autour d'activités ou rendent publics leurs centres d'intérêts.



En arrivant dans un groupe d'entraide il me faut d'abord savoir si je vais m'y sentir bien. Je déciderai moi-même de ce que je dirai de moi ou à quelles activités je participerai.

Les groupes d'entraide ne remplacent pas les institutions médicales ou sociales. Ils sont un accompagnement.

La confiance mutuelle est la base de tout groupe d'entraide. Tout ce qui peut se dire au sein du groupe ne sera en aucun cas divulgué à l'extérieur.

Les groupes d'entraide ne sont pas animés par une assistance professionnelle (par exemple des médecins ou des psychologues). Ils sont pourtant pour de nombreuses personnes une aide considérable parce que les membres d'un groupe d'entraide peuvent ensemble imaginer et trouver d'autres voies.



Vous trouverez le point de contact d'entraide de votre secteur ici:



Editeur
Bureau d'entraide, Basse-Saxe
selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
www.selbsthilfe-buero.de

Nous remercions le Ministère des affaires sociales, de la santé et de l'égalité pour son précieux soutien.



Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)
www.selbsthilfe-buero.de

Groupes d'entraide en Basse-Saxe

Vous cherchez des informations à propos de groupes d'entraide autogérés ?

Vous désirez participer à un groupe d'entraide ?

Vous aimeriez créer un groupe d'entraide ?

Etes-vous professionnellement concerné par le sujet ?





Nous mettons en mouvement ce qui nous unit

Groupes d'entraide en Basse-Saxe

Les groupes d'entraide

De nombreuses personnes se sont regroupées dans des ateliers d'entraide. Ils discutent autour de thèmes qui peuvent concerner tout le monde. Ils s'entraident, retrouvent des forces et agissent ensemble.

Il y a de multiples raisons pour adhérer à un groupe :

- **échanger** avec d'autres personnes
- **rencontrer** des personnes qui vivent le même genre de difficultés
- rechercher des **informations**
- parler de leurs **expériences**
- **attirer l'attention** sur leur problème
- **s'engager** pour changer les situations
- les **problèmes** partagés sont plus faciles à gérer
- se **rencontrer** sans la présence de leurs proches
- se retrouver aussi en dehors du groupe afin de continuer à **s'entraider**

Sclérose en plaques – que faire ?

Comment me sortir de l'alcoolisme ?

Comment gérer mes crises d'angoisse ?

Ici, j'ai rencontré des gens qui vivent la même chose que moi.

Nous nous entraïdons.

Jamais auparavant je n'avais trouvé des informations aussi pratiques.

L'entraide sur place

Si vous cherchez un groupe d'entraide adressez-vous à un point de contact de groupe d'entraide. Les points de contact vous soutiennent et vous conseillent. Ils informent également les assistantes et assistants professionnelles ainsi que les institutions dans le domaine de la santé publique et sociale. Ils mettent en relation l'entraide régionale et le secteur de la santé publique et social.



Points de contact

- Ils informent et conseillent
- Ils mettent en relation les personnes à la recherche de groupes d'entraide
- Ils créent, encouragent et soutiennent les groupes d'entraide
- Ils sensibilisent le public
- Ils encouragent la collaboration entre groupes d'entraide et les acteurs de la santé publique et sociale



Vous trouverez toutes les informations quant à l'entraide ou au soutien d'entraide en Basse Saxe en allant sur la page web

www.selbsthilfe-buero.de