

Grupy Samopomocy

Grupy samopomocy spotykają się regularnie. Każda grupa samopomocy decyduje sama o swojej działalności. W niektórych grupach wspólna rozmowa znajduje się na pierwszym miejscu. Inne grupy spotkają się, by podjąć różne działania w wspólnej sprawie lub je publicznie przedstawić.



Jako nowy członek w grupie samopomocy, mogę zobaczyć, czy dobrze się czuję w danej grupie. Co chęć o mnie opowiedzieć lub jakie wspólne działania z grupą podejmę.

Bardzo ważne dla grupy samopomocy jest wzajemne zaufanie. Osobiste rzeczy, które zostaną omówione w grupie, w żadnym wypadku nie będą rozpowszechniane dalej, poza grupą.

Grupy samopomocy nie zastępują profesjonalnych usług medycznych lub społeczno - socialnych. Ale mogą się wspólnie bardzo dobrze uzupełniać.



Grupy samopomocy nie są prowadzone przez profesjonalnych asystentów lub pomocników (np. lekarzy i psychologów). Niemniej jednak są one ważną pomocą dla wielu ludzi, ponieważ członkowie grupy samopomocy mogą wspólnie wypróbować nowe drogi porad, wsparcia i pomocy.

Najbliższy punkt kontaktowy samopomocy znajdziecie Państwa tutaj:



Wydawca
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
Website: www.selbsthilfe-buero.de

Dziękujemy za tłumaczenie: Marta Szmidt,
Ursula Grudniok

Dziękujemy za wsparcie Ministerstwu do Spraw Społecznych, Zdrowia i Równości z Dolnej Saksoni



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

Grupy samopomocy w Dolnej Saksonii

Szukacie Państwo informacji na temat grup samopomocy?

Chcielibyście Państwo uczestniczyć w grupie samopomocy?

Chcielibyście Państwo założyć grupę samopomocy?

Interesujecie się Państwo zawodowo tematem samopomocy?





**Poruszamy to,
co nas łączy**

Grupy samopomocy w Dolnej Saksonii

Grupy Samopomocy

Wielu ludzi połączyło się w grupy samopomocy. Zajmują się tematami, które mogą dotyczyć każdego z nas. Ludzie ci wzajemnie się wspierają, pomagają sobie i stają się razem aktywni.

Grupa samopomoc wspiera i pomaga, jeżeli chcecie Państwo:

- wymienić się z innymi osobami informacjami na dany temat
- poznać ludzi w podobnej sytuacji
- otrzymać informacje na dany temat
- podzielić się własnymi doświadczeniami
- zwrócić uwagę społeczeństwa na Państwa problem
- angażować się razem z innymi, by zmienić swoją sytuację
- podzielić się problemem, by stał się łatwiejszy
- podzielić się problemem z innymi poza rodziną
- spotkać się indywidualnie poza grupą, by sobie wzajemnie pomagać

Pomagamy sobie
wzajemnie.

Stwardnienie rozsiane
– co ja teraz zrobię?

Samemu nie poradzę
sobie z moim problemem
alkoholowym.

Nie wiem, jak się
obejść z moimi napadami
strachu.

Tu poznałem ludzi, którzy
czują się tak samo jak ja.

Takich praktycznych
informacji nie otrzymałem jeszcze
nigdzie wcześniej.

Samopomoc w miejscu zamieszkania

Jeśli szukacie Państwo grupy wsparcia w swoim otoczeniu, możecie się zwrócić do punktu kontaktowego samopomocy. Punkty te oferują wsparcie i porady na temat pomocy w grupie wsparcia. Poza tym udzielają informacji zawodowym pomocnikom jak również instytucjom opieki socjalnej i zdrowotnej.

Punkty kontaktowe samopomocy

- informują i doradzają na temat samopomocy,
- aranżują kontakt pomiędzy ludźmi, którzy szukają grupy samopomocy z jej członkami,
- zakładają, wspierają i pomagają grupą samopomocy,
- starają się wzbudzić uwagę społeczeństwa na grupy samopomocy,
- wspierają współpracę między grupami samopomocy i instytucjami opieki socjalnej i zdrowotnej.

Na stronie internetowej krajowego organu koordynującego dla samopomocy znajdziecie Państwo informacje o wsparciu i samopomocy w Dolnej Saksonii:

www.selbsthilfe-buero.de

