

Группы взаимопомощи

Группы взаимопомощи встречаются регулярно. Чем заниматься, каждая группа решает самостоятельно. В некоторых группах проводится общая беседа. У других применяются разные виды активности работы или участники могут открыто заявлять о своих интересах.

Если я прихожу как новичок в группу, сначала отмечаю, как я себя чувствую там, комфортно ли мне в этой группе. Что я о себе рассказываю и какие действия предпринимаю, решаю я сам.

Очень важно в группе взаимопомощи это доверие друг другу. Личные переживания, которыми делятся участники в группе, ни в коем случае не должны обсуждаться вне группы.

Группы взаимопомощи это не замена медицинской или социальной помощи. Вы можете совмещать все виды помощи.

Встречи группы взаимопомощи проводят не профессиональные помощники (врачи или психологи). Несмотря на это, для многих людей это важная помощь, т.к. участники группы вместе пробуют новые пути для решения проблем.

Ближайшие Контактные службы взаимопомощи Вы найдете здесь:

Контактные данные

Бюро взаимопомощи Нижней Саксонии
E-mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de
Интернет сайт: www.selbsthilfe-buero.de

Мы благодарим за помощь в переводе:
Светлану Аверьянову

Мы благодарим Министерство социального развития и здравоохранения земли Нижняя Саксония за содействие.



Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)

www.selbsthilfe-buero.de

Группы взаимопомощи Нижней Саксонии

Вы ищите
информацию о группах
взаимопомощи?

Вы хотите стать
участником группы
взаимопомощи?

Вы хотите
организовать свою группу
взаимопомощи?

Вы профессионально
интересуетесь темой
взаимопомощи?





Группы взаимопомощи

Очень многие люди объединяются в группы взаимопомощи. Группа взаимопомощи представляет собой сообщество людей, объединенных общей темой. Помогая друг другу, участники группы взаимопомощи становятся вместе сильнее и активнее.

Люди приходят в группу взаимопомощи по разным причинам:

- хотят **ОБМЕНИВАТЬСЯ** друг с другом опытом и переживаниями
- хотят **ПОЗНАКОМИТЬСЯ** с людьми, у которых те же проблемы, что и у них
- для изменения ситуации хотят **ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ** с другими
- для них важно поделиться и **ПЕРЕДАТЬ ОПЫТ** другим
- они хотят **ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ** к своей проблеме
- им нужна новая **ИНФОРМАЦИЯ**
- знают, что **ОБЩАЯ ПРОБЛЕМА** теряет свою остроту
- хотят **ОБЪЕДИНЯТЬСЯ** еще и с другими людьми, помимо семьи
- для **ОБОЮДНОЙ ПОМОЩИ** друг другу, хотят общаться дополнительно, помимо групповых встреч

Мы помогаем друг другу

В одиночку с алкоголизмом я не справлюсь

РС (Рассеянный склероз) — что мне делать теперь?

Я не знаю, что делать с приступами страха

Здесь я познакомился с людьми, которые чувствуют то же, что и я

Такой практической информации я ещё нигде не получал

Взаимопомощь по месту жительства

Если Вы ищите группу взаимопомощи по месту жительства, обратитесь в Контактную службу взаимопомощи. Данные службы помогают и информируют по вопросам взаимопомощи. Кроме того консультируют работников профессиональной помощи и организации социально-здравоохранительной сферы и являются связующим звеном между региональными организациями взаимопомощи и организациями социально-здравоохранительной сферы.

Контактные службы взаимопомощи

- информируют и консультируют по вопросам взаимопомощи
- помогают людям в поиске подходящей группы взаимопомощи и вступлении в неё
- организуют и обеспечивают поддержку работы групп взаимопомощи
- активно работают по привлечению внимания к группам взаимопомощи;
- обеспечивают совместную работу между группами взаимопомощи и службами социально-здравоохранительной сферы.

На интернет сайте национального координационного отделения взаимопомощи Вы найдете информацию о взаимопомощи и поддержки взаимопомощи в Нижней Саксонии:

www.selbsthilfe-buero.de

