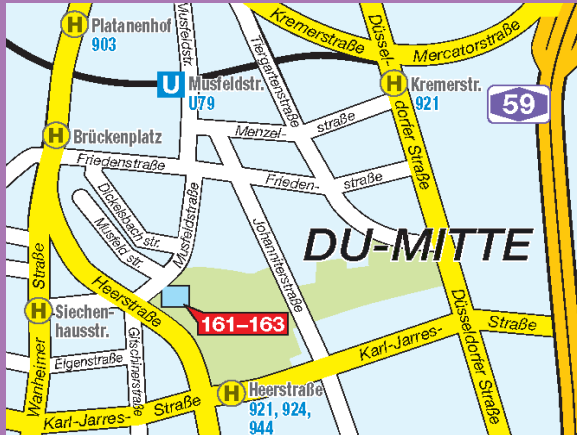


SPRECHZEITEN | ALISMA SAATLERIMIZ

Mo/Pa: 9.30–12.30 Uhr/saat
Di/Sali: 9.30–12.30 Uhr/saat
und/ve 15.00–18.00 Uhr/saat

Do/Per: 9.30–12.30 Uhr/saat

Und nach Vereinbarung.
ve bu saatlerin disinda randevu ayarlayabilirsiniz.



Kendi
Kendine
yardim
gruplari
icin
el
ele
...
Yalniz
degilsiniz!!!

– Kendi kendine yardım –
irtibat kurumu Duisburg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161–163
45053 Duisburg

Telefon: (02 03) 609 90 41

Telefax: (02 03) 609 90 30

Wir verändern.

Selbsthilfe macht stark.

Träger: PariSozial Duisburg gGmbH

WAS BEDEUTET SELBSTHILFE?

– KENDI KENDINE YARDIM – NEDİR?

– Kendi kendine yardım – grupları aynı hastalıktan yakınan veya benzer yaşam zorlukları olan kişilerin biraraya gelerek benzer problemlerini çözmek ve iyileşmek için birbirlerine yardım etmek amacıyla kurulan gruplardır.

Rahatsız bir kişiye ancak aynı rahatsızlığı olan başka bir kişi yardım edebilecek prensibinden yola çıkılmıştır.

Her insanda yaşadığı zor yaşam koşullarına karşı veya hastalık krizlerine karşı kendi gücüyle ve sorumluluca mücadele edebileceği bilgi, güç ve yaratıcı potansiyel mevcuttur.

İnsanların biraraya geldiği gruplarda bu potansiyel grup içi iletişimle desteklenmekte ve gelişmektedir.

– Kendi kendine yardım – grupları kendi kendine yönetilen gruplardır ve inanc, güven, kendini kontrol etme ve günlük zaferler üstünde durarak sağlar.

Kendi kendine yardım grupları bağımlılıktan, kronik rahatsızlığa, psikolojik rahatsızlıklardan sosyal problemlere kadar uzar.

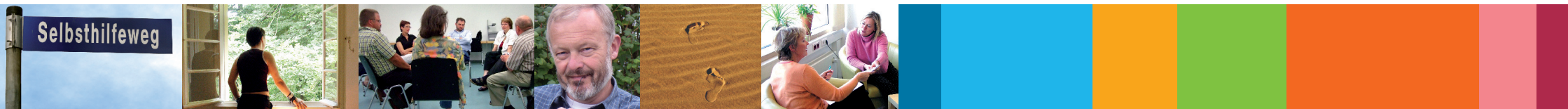
- Sorunlarınız ve ilgi alanlarınız üzerine konuşur, deneyim ve bilgi alışverişinde bulunursunuz
- Birbirinizden ve birlikte öğrenir, sorunlarınızın üstesinden gelirsiniz
- Karşılıklı güç verip rahatlar, böylece sosyal yalnızlığı azaltmaya yardımcı olursunuz
- Grup içi çalışmalarınızda bilgilerinizi artırmak amacıyla seminerler düzenleyebilirsiniz
- – Kendi kendine yardım – grupları özgüveni artırır, sorumlu davranmayı sağlar; aynı zamanda alternatifleri gösterir ve sosyal politik uğraşları destekler
- Duisburg'da yaklaşık olarak 270 tane – kendi kendine yardım – grubu bulunmaktadır

„Caresizseniz
care
SİZsiniz!“

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE ALS UNTERSTÜTZERIN FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN

– KENDI KENDINE YARDIM – İRTİBAT KURUMU`NUN DESTEĞİ NELERDİR?

- – Kendi kendine yardım – gruplarına yol gösterir, rehberlik eder
- İhtiyaç durumunda yeni grup oluşumunda size gerekli açıklamalarda ve pratik yardımda bulunur
- Grup içi bilgilendirme toplantılarını organize eder
- Grup ile sosyal- ve psikolojik danışmanlar arası ilişki ve birlikte çalışmalarını sağlar
- Grup görüşmeleri için yer sağlar ve yer bulmakta yardımcı olur
- Kamuoyu alanında grupların ilgilerini yansıtır
- İnternette gruplar ile ilgili bilgileri muhafaza eder
- Maddi yardım için gereken belgelerde ve müracaatlarda yardımcı olur



Wir verändern. Selbsthilfe macht stark.