

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen



Sozialmedizinischer
Dienst für Erwachsene

Selbsthilfegruppen

Kendi kendine yardım gurupları
Группы взаимопомощи
Grupy samopomocy
Grupa za Samopomoć
Support groups

Eine Unterstützung bei:

- chronischen Erkrankungen
- Behinderungen
- psychosozialen Problemen



Was ist Selbsthilfe ?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen, sich zu informieren, Unterstützung zu suchen und aktiv zu werden.

Was sind gesundheitliche Selbsthilfegruppen ?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet. Das kann eine chronische Erkrankung, eine Behinderung oder ein psychosoziales Problem (wie Trauer, Trennung oder Scheidung) sein. Angehörige und Freunde von Betroffenen können sich auch in Selbsthilfengruppen organisieren.

Was kann von Selbsthilfegruppen erwartet werden ?

Das offene und vertrauensvolle Gespräch zwischen Gruppenmitgliedern steht im Mittelpunkt. Es werden Informationen ausgetauscht und auch Geselligkeit gepflegt. Probleme werden angesprochen und durch den Erfahrungsaustausch werden neue Möglichkeiten zur Bewältigung eines Problems oder einer Krankheit aufgezeigt. Mit Menschen zusammensein, die unter dem gleichen Problem leiden, kann neues Vertrauen, soziales Miteinander und Verständnis schaffen. Gruppen gibt es zu vielen Themen – von A wie Alkoholsucht über R wie Rheuma bis Z wie Zuckerkrankheit.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, jedoch sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Die Gruppen werden von Menschen geführt, die aus persönlicher Erfahrung wissen, wie mit dem gesundheitlichen Problem umgegangen werden kann.

Das tun Menschen freiwillig und ohne Bezahlung.

Nur selten werden sie dabei professionell unterstützt.

Wie finden Sie eine Selbsthilfegruppe?

Rufen Sie uns an oder kommen Sie zu einem Beratungsgespräch, wenn Sie eine Gruppe zu Ihrem Gesundheitsproblem suchen. Wir nennen Ihnen dann Ansprechpartner und Ort der Treffen. Sollte es keine Gruppe zu Ihrem Problem geben, können wir mit Ihnen gemeinsam überlegen, ob eine Gruppengründung möglich und sinnvoll ist.

Kendi kendine yardım nedir ?

Kendi kendine yardım, kendi sorunlarınızı kendi elinize almak, kendi gayretinizle kendi sorunlarınız hakkında kendi kendinizi bilgilendirmek, destek arayıp aktif olmak demektir.

Kendi kendine yardım gurupları nedir ?

Aynı sorunu paylaşan insanların, kendi kendine yardım guruplarında buluşmasıdır. Bu kronik bir hastalık, engellilik veya sosyalpsikolojik sorunlar (yas tutma hali ayrılık, boşanma) vçbç gibi konular olabilir.

Kendi kendine yardım guruplarından beklentiler neler olabilir ?

Temel amaç, üyeler arasında güvenli açık bir konuşma ortamı sağlayabilmektir. Burada bilgiler paylaşılır, hoşsohpet ortamı kurulur. Diğer üyelerin yapmış olduğu tecrübeleri paylaşarak, sözkonusu hastalıklara veya sorunlara yeni çözüm yolları gösterilir

Aynı sorunu yaşayan insanlarla birarada olmak umut, beraberlik ve anlayış duygusu oluşturur.

Hertürlü konu hakkında guruplar bulunmaktadır – alkolün A sından, romatizmanın R si veya Zuckerkrankheit (şeker hastalığının) Z sine dek bir çok konuda guruplar bulunmaktadır.

Kendi kendine yardım tıbbi veya psikolojik bir tedavinin yerini alamaz, ama tedaviyi bütünleştirebilir veya destek olabilir. Aynı sorunları kendinde yaşamış, tecrübesi olan ve sözkonusu sağlık sorununda nasıl davranılması gerektiğini bilen kişiler, gurupları karşılıksız, kendi isteğiyle yönetirler ve sadece pek nadir dışardan profesyonel destek alırlar.

Kendi kendine yardım gurubunu nasıl bulabilirsiniz ?

Eğer sağlık sorununuzla ilgili bir gurup arıyorsanız, bize telefon açınız veya danışmaya geliniz. Bağlantı kurabileceğiniz kişi ve buluşma yeri hakkında gerekli bilgiyi bizden alabilirsiniz.

Sizin sorununuzla ilgili bir gurup henüz yoksa, sizinle birlikte, yeni bir gurup kurmanın mümkün ve uygun olup olmadığını düşünebiliriz.

Что такое самопомощь ?

Самопомощь означает - брать решение собственных проблем в свои руки, самостоятельно выходить на источники нужной информации, находить поддержку людей, объективно оценивающих твою ситуацию.

Что такое группы взаимопомощи ?

В группах взаимопомощи общаются люди, которых связывают одинаковые трудности. Это могут быть хронические заболевания, инвалидности, психосоциальные проблемы (например: как траур, потеря близких, развод, семейные кризисы и др). Родственники, друзья или близкие, людей, имеющих различные психические или социальные проблемы так же могут организовывать или посещать группы взаимопомощи.

Что можно ожидать от групп взаимопомощи ?

Открытые, доверительные беседы между членами группы, обмен опытом и информацией, моральная поддержка - являются центральным пунктом. В кругу членов группы освещаются трудности и прочие вопросы и через обмен опытом изыскиваются новые пути решения. Группы предлагают через общения с людьми, страдающих от подобных ситуаций, завести новые доверительные знакомства, социальные отношения, найти понимание и поддержку.

Существуют много групп с разными темами, начиная с А-как например Алкоголизм, кончая, Р-как ревматический полиатрит.

Группы взаимопомощи не могут заменить медицинского или психотерапевтического лечения, но могут успешно дополнять и подкреплять их.

Собрания групп проводятся людьми, имеющими собственный опыт и знания, в разрешении сложившегося положени. Это делают люди на добровольно-общественных началах, без оплаты. Только в редчайших случаях используются профессиональные силы.

Как найти группу взаимопомощи ?

Если вы ищите группу по Вашей проблеме здоровья, позвоните нам или придите к нам на консультацию. Мы назовём вам место и время встреч людей, к которым вы сможете обратиться. Если на Вашу проблему ещё не существует группы взаимопомощи, мы можем с Вами решить, имеет ли смысл и возможно ли создать такую группу и можем помочь в её создании.

Co to jest samopomoc ?

Samopomoc, to znaczy wziąć własne problemy w swoje ręce, poinformować się gdzie należy szukać pomocy i być aktywnym.

Czym są grupy samopomocy, które zajmują się zdrowiem ?

W tych grupach samopomocy spotykają się osoby, które łączy wspólny problem. Może to być chroniczna choroba, kalectwo, lub problem natury socjalnej lub psychicznej (np: żałoba, rozłąka, rozwód). Krewni lub przyjaciele w/w osób mogą się również organizować w grupach samopomocy.

Czego można oczekiwać od grup samopomocy ?

Na pierwszym miejscu są

- otwarte i pełne zaufania rozmowy między osobami danej grupy
- wymiana informacji i wspólne życie towarzyskie
- rozmowy o problemach i wymiana doświadczeń w walce z danym problemem czy chorobą.

Przebywanie z osobami, które mają ten sam problem do rozwiązania może nam dać nową nadzieję, nowe kontakty socjalne i znaleźć zrozumienie.

Istnieją aktualnie różne grupy samopomocy- np: dla osób uzależnionych od alkoholu, z chorobą reumatyczną lub cukrzycą.

Grupy samopomocy nie zastępują leczenia medycznego czy terapii, lecz mogą je sensownie uzupełnić i wspomóc.

Grupy te prowadzone są przez osoby, które z własnego doświadczenia wiedzą jak do danego problemu zdrowotnego podejść. Osoby te prowadzą taką grupę dobrowolnie i nieodpłatnie. Tylko czasem korzystają z pomocy profesjonalistów.

Jak znaleźć grupę samopomocy?

Prosimy zadzwonić do nas lub zgłosić się do doradcy zajmującego się danym problemem lub chorobą. Podamy Państwu dane osoby z którą należy się skontaktować, oraz wyznaczymy miejsce spotkania. Jeżeli grupa samopomocy z danym problemem jeszcze nie istnieje, w rozmowie z nami rozważymy możliwość i sens założenia takiej grupy.

Što je Samopomoć ?

Samopomoć znači, vlastite probleme uzeti u svoje ruke, informirati se, tražiti potporu i aktivirati se.

Što su zdravstvene grupe za Samopomoć ?

U grupama za Samopomoć sastaju se ljudi koje povezuje zajednička tematika. To može biti kronično oboljenje, invalidnost ili drugi psihosocijalni problem (kao što je žalost, razdvajanje, rastava).

Rodbina i prijatelji pogođenih osoba mogu se također organizirati u grupe za Samopomoć.

Što se može očekivati od grupa za Samopomoć ?

Razgovor koji je otvoren i pun povjerenja između članova grupe je u središtu. Informacije se razmjenjuju i društveni odnosi se njeguju.

Problemi se izgovaraju i kroz razmjenu iskustava saznaju se nove mogućnosti za rješavanje problema ili bolesti.

Zajedno sa ljudima, koji imaju iste ili slične probleme izgrađuje se novo povjerenje, socijalni odnosi i razumjevanje.

Grupa ima na puno tema - od A kao što je Alkohol, preko R - reuma, D - dijabetes, pa sve do Z.

Grupe za samopomoć nemogu nadomjestiti medicinsko ili psihijatrsko liječenje, ali ga mogu smisleno upotpuniti ili podržati. Grupe vode osobe koje iz vlastitog iskustva znaju kako se sa tim zdravstvenim problemima treba nositi. Te osobe rade dobrovoljno i bez plaće. Samo rijetki su profesionalno podržani.

Kako ćete pronaći grupu za Samopomoć ?

Nazovite nas ili dođite na obavijesni razgovor, kada tražite grupu prema Vašem zdravstvenom problemu. Dati ćemo Vam podatke Vaše kontakt osobe i mjesto sastanka. Ukoliko nema grupe koja odgovara Vašim problemima, možemo zajedno sa Vama razmisliti da li je osnivanje grupe moguće i ima li smisla.

What does „Selbsthilfe“ mean ?

This German expression means that people meet to inform and support each other and to take responsibility for their problems in order to find solutions.

What does a “Selbsthilfegruppe” (support group) do ?

In support groups people come together who share interests or problems they have in common. This may be a chronic disease, a handicap, a psychological or social problem like the death of close relatives, divorce or a crisis in partnership. Friends and relatives of people concerned can also form support groups.

What can be expected of a support group ?

The main emphasis is on open and honest conversation between group members. They exchange information and organize social activities. They share their problems and experiences. So new solutions and new abilities in coping with a disease or a problem may be found. To be together with people who are affected by similar problems can change attitudes and create new self-confidence and understanding. There are many groups for different problems and diseases in Bremen: from “A” like alcoholism to “Z” like Zollinger-Ellison-Syndrom.

Support groups cannot replace psychotherapy or medical therapies but they can support them or add new elements. They are organized by people who know from experience how to cope with a special health, psychological or social problem. People organizing support groups are volunteers but sometimes professional support is necessary.

How can I find a suitable support group ?

Do not hesitate to call us or come in for counselling when you are looking for a support group. We can tell you who is in charge and where the meetings take place. If a suitable support group does not exist we can tell you which other support is available for you. Or we can find out whether it is helpful and possible to build up a new support group.

Gesundheitsamt Bremen

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Straße 60-70, 28203 Bremen

Telefon: 361 - 1 51 41 / Fax: 361 - 1 55 54

www.gesundheitsamt.bremen.de

selbsthilfoerderung@gesundheitsamt.bremen.de

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. 09.00 - 15.00 Uhr

Di. 11.00 - 15.00 Uhr

Fr. 09.00 - 14.00 Uhr

Sie finden uns: Eingang 1 (Pavillon) im 1. Obergeschoss

