



نقطة التواصل للمساعدة الذاتية

في مدينة و دائرة لونيبورغ

تتيح مجموعات المساعدة الذاتية فرصاً لتبادل التجارب والمعلومات بين الأشخاص الذين لديهم هموم ومشاكل مشتركة. كما أنها توفر لهم المواساة والدعم وتفتح لهم آفاقاً جديدة في الحياة. المواضيع التي يتم التطرق إليها في المجموعات متنوعة. فهناك مجموعات تهتم بمواضيع متعلقة بالصحة كالأمراض واضطرابات الأكل ومشاكل الإدمان ومجموعات تهتم بمواضيع متعلقة بالحزن والشعور بالوحدة، ومجموعات تهتم بالمشاكل النفسية وأخرى تهتم بمجال الإعاقة – وهذا على سبيل المثال لا التحديد.

تقدم مجموعات المساعدة الذاتية لأفراد الأسرة أيضاً الفرصة لتبادل المعلومات والخبرات. تسود في المجموعة روح من المساواة بين جميع الأشخاص، وتكون المشاركة مجانية.

تتمثل مهام نقطة التواصل لمركز المساعدة الذاتية في:

- توفير المعلومات بخصوص مجموعات المساعدة الذاتية
 - توجيه الأشخاص إلى مجموعات المساعدة الذاتية المناسبة لهم
 - دعم مجموعات المساعدة الذاتية الموجودة
 - التشجيع على تأسيس مجموعات مساعدة ذاتية جديدة
- العرض الذي تقدمه نقطة التواصل لمركز المساعدة الذاتية مجاني. والموظفون والموظفات ملزمون بالمحافظة على أسرار المهنة.

So erreichen Sie uns:

Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg

Tel.: 04131 8618 20/21
Fax.: 04131 8618 40

kibis.lueneburg@paritaetischer.de
www.selbsthilfe-lueneburg.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Mi. 9.00 – 12.00
Do. 17.00 – 19.00



Willst du etwas wissen so frage einen
Erfahrenen und keinen Gelehrten

– asiatisches Sprichwort



Bir tecrübe bin nasihattan iyidir

– Asya atasözü



Хочешь узнать истину, спроси
наученого опытом, а не учёного.

– Азиатская пословица



الو ببرعما لأسراف عيش ةفرعم تدراً اذ
بببطل لآست

ةويوسال لثملا



04131 8618 20

Wir beraten Sie
kostenlos

Mit freundlicher
Unterstützung von



Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen ermöglichen den Austausch mit Gleichbetroffenen. Sie bieten Trost und Unterstützung und zeigen neue Wege auf. Die Themen in den Gruppen sind vielfältig.

In Lüneburg gibt es über 100 Selbsthilfegruppen zu

- chronischen Erkrankungen
- seelischen Problemen
- sozialen Themen
- Suchterkrankungen und
- Gruppen für Angehörige

Selbsthilfegruppen ergänzen eine medizinische oder therapeutische Behandlung, können sie aber nicht ersetzen. In der Gruppe ist jede/r gleichberechtigt.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Gruppe gründen möchten, wenden Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle. Wir unterstützen Sie gern.

*Das Angebot der Selbsthilfekontaktstelle ist kostenlos.
Die Mitarbeiter/innen unterliegen der Schweigepflicht.*



Paylaşım Grupları Sorunlar paylaştıkça azalır!

Sizinde sorunlarınız varsa, bunu bir "Paylaşım Grubunda" aynı derdi, aynı sorunu olan insanlarla paylaşıp bilgi ve tecrübe alışverişinde buluna bilirsiniz.

Örneğin:

- Şeker hastalığı,
- Depresyon,
- Çocukların eğitim sorunları,
- Alkol ve uyuşturucu sorunları ve
- Buna benzer hayata dair olan her şey.

Nasıl mı oluyor? Böyle bir Gruba, eğer bulunduğunuz şehirde varsa, ücretsiz katılabilirsiniz Veya Kendiniz kurabilirsiniz.

Size yol göstermemiz için arka kapaktaki Danışma adresinden bize ulaşabilirsiniz.



04131 8618 20

Wir beraten Sie
kostenlos



Группы взаимопомощи, что это такое?

В группах взаимопомощи встречаются люди, которых объединяет какая-либо общая тема, как например различные заболевания и зависимости (рак, диабет, рассеянный склероз, различные аллергии, врождённые аномалии, гиперактивность, психические расстройства, наркотическая и алкогольная зависимость), скорбь об утрате близких, одиночество, интеграция и т. д.

При регулярных встречах групп в центре внимания стоит обмен информацией и личным опытом. Участники группы:

- учатся лучше преодолевать сложности, связанные с болезнью или особой жизненной ситуацией,
- находят поддержку со стороны других членов группы.

Участие в группах взаимопомощи добровольно и бесплатно. Если Вы заинтересованы в участии в одной из групп или в организации новой группы – добро пожаловать к нам!

Подробную информацию об отдельных группах Вы найдёте в интернете www.kibis-lueneburg.de