



САМОДОПОМОГА ТА МІГРАЦІЯ

Інформація та контакти берлінських пунктів самодопомоги

Зміст

4 Предмова

6 - 8 Питання про самодопомогу

9 - 14 Розповіді членів груп про себе

15 - 24 Форми груп самодопомоги

25 Огляд груп самодопомоги на рідній мові

27 - 33 Центри самодопомоги у Берліні

36 Посилання

37 Редакційний колектив

38 Імпресум

Передмова

Шановні читачі, шановні зацікавленні у самодопомозі,

Ви тримаєте в руках нове видання посібника з самопомоги для людей із міграційним походженням, доступне кількома мовами.

Понад 60 різних груп мігрантів з різними цілями, методами роботи та різноманітними формами самопомоги зібралися в Берліні, щоб практикувати самодопомогу.

Самодопомога означає: слухати один одного, підтримувати один одного, давати чи отримувати добру пораду.

Участь у групах самопомоги означає особисту відповідальність та самовизначення, взаємну підтримку

та спільноту. В цій брошурі висловлюють активні учасники свою думку та повідомляють про свій індивідуальний досвід у групах.

У той же час групи докладно описані, щоб Ви змогли отримати уявлення про різноманітні можливості самопомоги.

Тематика груп самопомоги різноманітна, але їх усіх об'єднує одне: люди з однаковими проблемами або в однакових життєвих ситуаціях зустрічаються, щоб поспілкуватися один з одним.

У групі всі відчувають взаємопідтримку та пізнають нові ідеї.

Девіз:

«Я не один, тому що інші відчувають і думають, як я».

Наша брошура показує, де Ви можете знайти підтримку, щоб вирушити в незнайомі або нові напрямки, приєднавшись до групи самопомоги та/або заснувавши нову групу, пов'язану з вашою темою.

Для робочої групи Берлінських контактних пунктів самопомоги та проекту «Самопоміч та міграція».

З вітанням,

Azra Tatarevic

Ми дякуємо Національній асоціації АОК Північ-Схід та департаменту сената з питань інтеграції, праці та соціальних справ за фінансування цієї брошури.



Питання про самодопомогу

Багато запитань часто виникають перед відвідуванням першого засідання групи самодопомоги. Ось 10 найпопулярніших.



Як виглядає така зустріч?

У групах самодопомоги люди збираються, щоб поговорити на тему, яка стосується їх особисто. Зустрічі відбуваються регулярно в тій чи іншій формі (щотижня / раз на два тижні / щомісяця). Розмір групи може сильно відрізнятися. Звичайні групи з середньою кількістю учасників приблизно 6 – 8 осіб.

Розмову зазвичай визначають дві основні сфери: інформаційні питання (історія хвороби, методи лікування, досвід роботи з лікарями) та особиста підтримка (питання та досвід про повсякденне життя з хворобою/проблемою).

Що я маю принести?

Важливо мати сміливість спілкуватися з людьми, які раніше були незнайомими, і бути готовим взяти на себе відповідальність за те, що має статися. І, нарешті, трішки запасних грошей за використання приміщення. З собою не потрібно мати жодних документів чи медичних карток.

Це щось коштує?

Оскільки групи самодопомоги самі організують свою роботу, то витрат немає. Винятком часто є невелика пожертва за використання приміщення, в якому збирається група.

Чи потрібно вказувати своє ім'я/адресу?

Ні. Кожен, хто хоче затоваришувати може бути зацікавлений у налагодженні контактів за межами групових зустрічей, не зможе уникнути обміну кількома особистими даними. Немає абсолютно ніяких зобов'язань. Кожен учасник/кожна учасниця сам/сама вирішує, скільки він/вона хоче розповісти про себе.

Чи можу я взяти когось із собою?

Це може бути важко. Найкраще заздалегідь запитати у групі. Багато груп дійсно цінують можливість побути у колі лише серед постраждалих. Іноді бувають заздалегідь обумовлені дні, коли друзів або членів сім'ї запрошують до групи для знайомства. Звичайно, це буде відбуватися не регулярно.



Чи допоможе це мені?

Хто може це ствердити? Якщо не спробувати, то, ймовірно, не буде відповіді. Протягом багатьох десятиліть показано, що самопомога сама по собі є дуже інформативним, підтримуючим і впевненим у собі виходом під час вирішення власної хвороби/проблеми. Принаймні варто спробувати!

Чи завжди я повинен/повинна приходити?

Довіра може зростати, тільки якщо ви можете покладатися один на одного. Тому групам самопомоги важливо знати, з ким вони збираються зустрітися наступного разу. Ніхто не може і не хоче постійно приходити. Але інші повинні мати можливість покладатися на мене, а не просто залишатися осторонь без коментарів.

Інші питання

Чи маю я щось сказати?

Звичайно, але Ви не змушені говорити з самого початку. Усі інші знають відчуття новизни та все ще невпевненості в групі. Однак будь-кого, кому довірять інформацію та особистий досвід під час багатьох зустрічей без особистої участі, обов'язково запитають про думки та почуття. Самодопомога – це давати і брати. В основному, однак, діє наступне: кожен розповідає стільки, скільки він/вона хоче. Немає взагалі ніякого «обов'язку говорити»

Чи є тільки чоловічі або жіночі групи?

Якщо не вказано інше, групи самопомоги завжди відкриті для представників обох статей.

Чи справді немає інструкцій? Це працює?

Професіоналізм у групах самопомоги виявляється в досвіді та базових знаннях тих, хто постраждав. І з невеликою практикою, також у соціальних навичках досягнення спільних інтересів із дуже різними людьми. За дотримання кількох правил це працює без інструкцій. Відповідальності не уникають і вона залишається у кожного окремо.



Розповіді членів груп про себе



Самодопомога - це: приймати відповідальність за себе.
« Приємно усвідомлювати: я дійсно це зможу зробити! ».



Chareethip

Ті, хто розуміє один одного, можуть допомагати один одному

Мене звати Чарітіп, мені 54 роки.

Я народилась в Бангкоку, Таїланд, і приїхала до Німеччини в 1993 році. Це був важкий час ознайомлення з культурними відмінностями та іншим менталітетом німців. Потім ще були мовні труднощі, бо я не могла говорити німецькою.

У «Групі тайських домогосподарок» ми можемо говорити один з одним про все рідною мовою. Чоловіки часто не розуміють жіночих проблем, але ми розуміємо один одного і можемо допомогти один одному. Це завжди відбувається дуже гармонійно. Ми також консультиємо жінок із соціальних та загальних питань.

Дуже приємно, коли ми разом готуємо, їмо і слухаємо тайську музику. Ми також часто розмовляємо про Таїланд і його політичну ситуацію.



Ми знайшли один одного

Я дізналася про групу для дітей з обмеженими можливостями в Mina e.V. через подругу та через IBBC, Центр міжкультурного консультування та зустрічей у Нойкельні (Interkulturelle Beratungs- und Begegnungs-Centrum in Neukölln). Тут я знаходжу можливість обмінюватися думками та знаходити багато спільних тем. Я можу почуватися комфортно, розслабитися та відчувати полегшення.

Ми - жіноча група матерів з дітьми різного роду обмеженими можливостями. Ми завжди зустрічаємося двічі на місяць, 1 і 3 п'ятниці. У першу п'ятницю ми разом снідаємо. На іншу п'ятницю заплановані різноманітні заходи. У групі кожен із нас готовий виконати певну роботу. Ми відкриті до нових ідей, пропозицій і, звичайно, нових учасників. Для мене завдяки групі багато чого сильно змінилося. Наприклад, щодо моєї дитини та її обмежених можливостей. Завдяки групі я навчилася як я можу впоратися з фізичною обмеженістю моєї дитини та сприймати це. Ми дуже підтримуємо один одного в групі. Якщо ми помічаємо, що мама в даний момент перевантажена, приходять інші жінки з групи і бере на себе дитину, щоб мама на мить заспокоїлася.

Я довго шукала і просила допомоги у професіоналів – але знайшла реальну допомогу від жінок у групі – ми знайшли один одного.

Fawzia





Ayten

У пекарні по сусідству

Моя подруга розповіла мені про зустріч жіночої групи за сніданком у пекарні в Нойкельні. Я відвіую цю групу вже 3 роки. Щосереди вранці я зустрічаюся з іншими жінками.

Це дуже допомагає мені в тому, що я можу говорити про радощі та прикрощі повсякденного життя рідною турецькою мовою. Тут я обмінююсь думками та знаходжу багато спільного з іншими жінками. Навіть якщо між жінками іноді виникає роздратування, ми можемо розглянути і прояснити конфлікт у групі, щоб ніхто не залишив групу з почуттям образи чи розчарування. Я відчуваюся комфортно, можу розслабитися та вирішити всілякі проблеми. Але ми не тільки говоримо про проблеми, спонтанні співи чи танці також можливі. Мені це дуже подобається.

Як вдома

Мене звать Вехдіна Муйчин. Я приїхала до Берліна зі своєю родиною у 1993 році, під час війни у Боснії та Герцеговині.

Я дізналася про групу самопомоги для боснійських жінок від інших боснійських жінок, які були учасницями цієї групи. У 2011 році в цій групі збиралося лише кілька жінок, але сьогодні в ній регулярно беруть участь понад 20 жінок. Ми зустрічаємось двічі на місяць. Раз на місяць ми обговорюємо наші проблеми, а на другій зустрічі ми вирушаємо на екскурсії, щоб дізнатися про Берлін, Німеччину та наших співвітчизників. Ми хочемо брати участь у житті країни та почуватися в ній як удома! Ми вже відвідали безліч чудових визначних пам'яток у Берліні та його околицях. Але поїздка до Дрездену у 2013 році назавжди залишиться в моїй пам'яті.

Для нас у групі важливо бути разом. Завдяки нашим розмовам та взаєморозумінню ми забуваємо про наші повсякденні проблеми, а згодом і про військові травми. Я співаю у нашому хорі вже два роки; в той же час ми любимо пекти і готувати разом або зустрічатися з жінками з моєї групи спілкування, щоб зробити щось і провести час цікаво.

У нашій групі я відчуваюся як удома і рада бути членом цієї групи підтримки боснійських жінок.



Vehdina




Ljudmila

Допомагати – це нормально для мене

2002 року я подала заявку на проект з надання допомоги російськомовним мігрантам, який фінансувався Федеральним управлінням адміністрації. Я керувала цим проектом протягом трьох років, організатором був MUT gGmbH, Товариство Здоров'я Берлінської Медичної Асоціації (Gesellschaft für Gesundheit der Berliner Ärztekammer).

Коли проект закінчився, ми переїхали до Центру Самодопомоги Фрідріхсхайн-Кройцберг (Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg) та заснували групу самодопомоги. Оскільки більшість із нас стикаються з тією чи іншою проблемною ситуацією в житті, ми стали групою самодопомоги для пацієнтів із ревматизмом та больовими відчуттями, а також їхніх родичів.

У групі близько 10 учасників – усі жінки. Російськомовні чоловіки, як правило, приходять до мене на індивідуальні консультації. Група збирається двічі на місяць. Часто ми разом ходимо кудись пообідати. Далі ми обговорюємо важливі питання. Кожен може розповісти про свої проблеми, тому що, розмовляючи та поділяючись один з одним своїми думками, ми допомагаємо один одному. Крім того, ми разом відвідуємо різні заходи чи виїжджаємо на природу. Група відкрита для всіх бажаючих. Я керую групою та роблю це тому, що мені це подобається. Я можу допомогти іншим. Це, ну, як би сказати, звичайна справа для мене.



ФОРМИ ГРУП САМОДОПОМОГИ



Самодопомога - це: знайомство з людьми, які переживають ситуацію, схожу з моєю
« Мені не треба давати довгі пояснення. Усі відразу розуміють, що я маю на увазі ».



Самостійна діяльність через інтерактивність

У пані Боздаг немає ні дитини з обмеженими можливостями, ні бажання засновувати групу самопомоги. У інтерв'ю вона розповідає, чому вона заснувала Interaktiv e.V., важливу асоціацію самопомоги для батьків дітей з обмеженими можливостями.

Самопоміа зазвичай виникає завдяки спільній роботі людей з іншими людьми, щоб впоратися з аналогічними труднощами або хворобами. Для вас це було по-іншому.

Завдяки сприянню мого чоловіка я одного разу відвідала день відкритих дверей в майстерні для осіб з обмеженими можливостями. Те, що я побачила там, я ніколи не бачила раніше. Люди, яким як я думала, було погано, були просто щасливі і діїсно у хорошому настрої. У той самий момент я і вирішила зайнятися цим питанням і заснувала першу групу для матерів і дітей з обмеженими можливостями під егідою жіночої асоціації „БЕТАК“ (BETAK), яка незабаром стала самостійною громадською асоціацією.

Обмін думками на рідній мові з людьми, що мають однакові культурні корені, створює особливі умови у ваших групах самопомоги.

Деякі з наших батьків шукають спілкування в німецьких групах. Іноді ставало ясно: це не зовсім підходить. Складнощі виникають не лише із-за мови, але і із-за відмінностей в культурах. Розпочинається з питання пунктуальності, потім способів та манери ведення розмови, які плавно переходять в різні тематики. Прикладом однієї з таких тематик є наступний, коли справа доходить до прийняття стану дитини з обмеженими можливостями, німецькі сім'ї набагато швидше приймають цей факт і хочуть думати про перспективу. Серед турецьких матерів значно більше часу займає розмова про те, „чому“ у

дитини обмежені можливості і що це означає для їх власної самооцінки. Досить багато хто говорить: „Моя свекруха говорить, що це провина“.

Що може зробити група самопомоги такого, що інші пропоновані групи, можливо, не зможуть зробити так швидко?

Завдяки обміну досвідом в групі, матері багато в чому підтримують одна одну. Вони можуть сміливо ставити питання, які вони, можливо, не змогли б задати у іншому місці, і їм показують можливі шляхи рішення через досвід інших жінок без якого-небудь тиску. Це дуже помітно зміцнює їх самооцінку, і упродовж багатьох років численні приклади показують, як сильно жінки удосконалюються.



Групи в “Інтерактиве” – це в основному групи для матерів. Що роблять батьки?

Батьки у цей момент часто ще самотніші, тому що вони зазвичай взагалі не спілкуються. У сім'ях нерідкі випадки, коли жінки роблять все по догляду за дитиною з обмеженими можливостями, а чоловіки повністю відстороняються. Це викликає проблеми в шлюбі, а поза шлюбом чоловіки взагалі не розмовляють. Тому в Interaktiv e.V. ми плануємо організувати чоловічу кулінарну групу. Багато чоловіків люблять готувати. Крім того, за загальною справою можна і поговорити про багато що...

Як люди можуть зв'язатися з вами?

На сьогодні це в основному відбувається шляхом передачі з вуст у вуста. Чи я іноді підходжу до жінок з дітьми на вулиці та розповідаю про нашу групу. Коли вони уперше приходять на зустріч, їх тепло зустрічають, і вони можуть просто бути на зустрічі, нічого не роблячи і не розповідаючи. Вони просто переживають переживаннями інших: тут усі матері дітей з обмеженими можливостями, і їх питання такі схожі на мої власні питання. Коли самі жінки уперше заговорять і візьмуть участь в розмові – це залежить від них. Але зазвичай після 2-3 зустрічей вже виникає довірче відношення.

І більшість з цих жінок залишаються?

Нелегко умовити турецьких жінок залишатися. У якийсь момент нам прийшла в голову ідея працювати з Whatsapp. У більшості з них є мобільний телефон. Незадовго до наступної зустрічі ми відправляємо коротке повідомлення, щоб усі учасники ще раз отримали нагадування. Ми також намагаємося розділити усі завдання в групі на невеликі міні-завдання і розподілити їх як можна великою кількістю жінок. Таким чином, кожен несе відповідальність за участь у формуванні групи. З індивідуальними завданнями легко впоратися, що також зміцнює впевненість жінок в собі. Самопомога полягає в тому, щоб стати активним через взаємодію.



Боснійські жінки в Нойкельне

Зараз 4 години дня, і круг присутніх за столом в центрі самодопомоги Neukölln Nord повний. 10 жінок у віці від 36 до 70 років розмовляють, сміються, а потім вичікувально дивляться на мене, коли я офіційно почну нашу зустріч. Яка тема буде сьогодні?



Група самодопомоги для боснійських жінок була заснована в серпні 2013 року. Ідея створення другої групи самодопомоги для боснійських жінок у Берліні полягала в тому, що багато жінок з Боснії і Герцеговини живуть в Нойкельне. Кожну другу суботу місяця ми збираємося на спільну бесіду в SHZ Neukölln - Nord. У другий день місяця група виїжджає на екскурсії у Берлін і його околиці разом з іншими групами самодопомоги для боснійських жінок.

Обидві групи виникли за мою ініціативою. Як і більшість жінок, що сиділи за столом до мене, я потрапила в Німеччину під час війни. Війна,

яка потрясла усіх нас і залишила в пам'яті образи, що глибоко поранили, наші тіла і душі. Більшість жінок борються з депресією, деякі - з тривожними розладами або фізичними недугами. Дізнавшись про можливість самодопомоги в Німеччині, я захотіла створити місце для таких жінок, як і я. Місце, де ми можемо зібратися разом, щоб поділитися, пережити і відкрити для себе нове життя такими, які ми є. Місце, де можуть зрозуміти без зайвого довгого пояснення.

Існує фіксована процедура проведення зустрічей групи. Спочатку жінки розповідають про свій емо-



ційний стан, свої почуття та поточні проблеми. Потім вони обговорюють певні теми, які цікавлять жінок, які вони самі обрали. Вони також розповідають про нові види терапії, лікарські засоби або повсякденні проблеми. Часто виникають спонтанні теми про дім, про позитивний та негативний пережитий досвід.

Сьогодні Аміра розповідає про депресію у літньому віці. Деякі жінки згідно кивають. Група самопомоги - це місце, де вас зрозуміють без необхідності довго пояснювати. Іноді у гостях буває боснійський психолог, який дає корисні поради. Але саме спілкування безпосередньо

одне з одним, відчуття того, що тебе підтримують і ти сам є підтримкою для інших, робить групу самопомоги такою особливою в порівнянні з багатьма професійними програмами допомоги.

У кінці зустрічей ми підводимо підсумки, що можна зробити краще і простіше, щоб життя стало ліпше на роботі, в сім'ях і в Німеччині. Жінки організують все самі, але їм також подобається отримувати цінні поради від мене як керівника групи. І мені подобається спостерігати, як поступово ми усі стаємо трохи упевненіше і вільніше.

Самопоміг - це: вчитися один у одного, тому що існує безліч способів досягнення мети.

« Відколи я приєдналася до групи, я стала набагато сміливіша ».





Самодопомога в рішенні проблеми

Те, що об'єднує людей в численних культурних асоціаціях цього міста, - це загальна історія батьківщини. Зустрічі з іншими людьми, схожими на мене. З цього часто народжується дієва самодопомога. Асоціація „Brongkuempet Koroye Kue“ є хорошим прикладом такої організації.

Brongkuempet Koroye Kuo - це асоціація самодопомоги, яка поставила перед собою мету підтримувати згуртованість вихідців з Гани не лише у Берліні, але і по усій Німеччині. Основна мета асоціації самодопомоги - надання взаємодопомоги, порад і створення соціальної мережі. Хто б не приїхав у Берлін з Гани, тут є місце, де можна знайти підтримку і друзів. Крім того, Brongkuempet сприяє гармонійному сусідству і культурному обміну між жителями Гани і німцями.

Члени асоціації взаємодопомоги проводять зустрічі з 2005 року. Раз на місяць вони збираються в при-

міщеннях районного клубу у Фриденау. Зустріч починається в 5: 30 вечора з молитви, яку читає кожен учасник окремо. Закінчення зборів також супроводжується молитвою.



У цій молитві людина просить про успішну, продуктивну зустріч, а потім дякує за неї богам. Будь-яка релігія тут вітається.

В ході зустрічі, на якій завжди є присутньою домашня їжа і напої, підіймаються різні теми. Відбувається обмін інформацією про поточні проблеми, події, пов'язані з народженням або смертю в цій групі.

Група спільно розробляє конкретні пропозиції за рішенням проблеми. Наприклад, влаштовують свято для новонароджених, організовують візити в лікарню або допомагають по

Самодопомога - це: бути зрозумілим не тому, що хтось знає МЕНЕ, а тому, що хтось знає, що я переживаю.

«Ми розмовляємо як рівні. Я шукаю допомоги, але я також можу допомогти».

господарству. Саме тут стає особливо відчутно, що в центрі уваги знаходиться соціальне єднання.

Ось вже багато років асоціація Brongkuemret користується великою популярністю. Нині у Фриденау збираються близько 40 жінок. Це напевно чи було б можливо без декількох фіксованих правил. Приміром є те, що ведеться облік відвідуваності зборів, і велика увага приділяється пунктуальності. Існує також обов'язкове правило, згідно з яким, якщо ви не можете бути присутніми на зборах, ви повинні своєчасно повідомити про це і відвідувати щомісячні збори не менше трьох разів на рік.

Jana Leheis узяла інтерв'ю для цієї статті у заступника голови асоціації Принса, *Prince Yaw Agyemang-Owusu*





Сильні батьки - сильні сім'ї

Чоловікам важко допомогти собі самим. І неважливо, на якій мові - німецькій, турецькій, арабській або російській. Вони вважають за краще залишати розмови жінкам. Існує думка, що чоловіки вважають за краще надавати допомогу. Угур Дертлі дивиться на речі по-іншому. Він очолює групу турецьких батьків дітей з обмеженими можливостями. Він помічає, що обмін думками між чоловіками в схожих життєвих ситуаціях робить усіх учасників сильними в повсякденному житті.

Група самопомоги батьків існує з лютого 2014 року. Ідея виникла у батьків, які хотіли брати активну участь в процесі виховання дітей в сім'ї. Чоловіки, які не були задоволені тим, що поклали організацію побуту з дитиною з обмеженими можливостями на своїх дружин.

Група збирається в MINA e.V. на Фридрихштрассе, 1, в першу неділю місяця в 14: 00. У групі 11 чоловіків у віці від 35 до 60 років. У віці, достатньому для того, щоб узяти на себе серйозну відповідальність. Ще не занадто старі, щоб робити щось інакше, ніж це робили попередні покоління.

Мотивація батьків - посилити свою власну роль в спілкуванні з дитиною з обмеженими можливостями. Як ми можемо розподілити обов'язки в сім'ї? Який я батько в порівнянні з тим, який я батько по відношенню до інших дітей? На додаток, виникає і конфронтація з обов'язками. Разом із страхом і нескінченним перебуванням в лікарні. І останнє, але не менш важливе: часта дискримінація за ознакою обмеження можливостей.

Кожна зустріч планується і розробляється батьками спільно. Тематами групи є, наприклад: спільні екскурсії батьків і дітей, майбутнє дітей в школі і на роботі, боротьба із пере-

судами в суспільстві, обмін негативним досвідом і зменшення почуття сорому. У цієї ідеї вже є наслідувачі. Створюється арабська група під керівництвом Тахи Елтауки. П'ять чоловіків у віці від 35 до 60 років вже зацікавилися і на даний момент вже провели одну зустріч в мечеті Аль-нур. Запрошуємо до участі також і нових арабських батьків.

Самопоміч зробіть вас сильнішими. Сильними для питань, від яких інші чоловіки вважають за краще відсторонитися. Таких питань, як, наприклад, життя з дитиною з обмеженими можливостями.



Самодопомога - це: кинути виклик собі, тому що жоден професіонал не організовує зустрічі.

« Інші показали мені, що я вмію »



Життєві теми між булочками і чаєм

Час для спілкування, навчання, налагодження взаємовідносин. Час, проведений між булочками і чаєм, за темами і обміном думками. Форма проведення сніданку для жінок останніми роками знайшла наслідків у багатьох містах. У булочній щотижня збирається група турецьких жінок.



По середам в 10:00 ранку у булочній в Нойкельне на Бендаштрассе стає багатолюдно. Все більше і більше жінок заходять в магазин і цілеспрямовано проходять повз прилавок. Випічка не є їх темою для спілкування сьогодні.

У сусідній кімнаті люди вже розмовляють і сміються. На столі усе необхідне для хорошого сніданку. Хліб і булочки, яйця і солодоші, огірки, помідори і бязпенир, хороший турецький білий сир.

Група самопомоги для турецьких жінок збирається в приміщенні булочної в Нойкельне ось вже упродовж 3 років. Кожної середи з 10 до 13 годин, від 12 до 15 жінок збира-

ються на дискусійні зустрічі. Середа - це дуже важливий день для усіх них, тому що заради бесіди на рідній мові можна на якийсь час відкласти повсякденні проблеми.

На кожній зустрічі обговорюється тема, яка хвилює багатьох. Теми визначаються спільно за тиждень до цього. В основному це стосується релігії, здоров'я, прояву менопаузи або больових відчуттів. Для багатьох тем обміну думками з іншими жінками досить, щоб почерпнути нові ідеї для власного життя. Іноді приходять і гості. Доповідачі, які, будучи фактивцями в певній області, вносять ще глибший внесок і інформацію. Завдяки групам, жінки навчилися

відкрито говорити про проблеми, що хвилюють їх, і не залишатися з ними наодинці. Вони раді один одному і тепер почувають себе в групі як вдома. Потім слідує танці. Стільці і столи зсуваються убік, а музика спонукає усіх рухатися. Несподівано життя стає легким. Жінки сміються і пританцюють в такт ритму. А в інші дні навіть лунає спів. Музика - це мова для душі. Спільний сніданок в кондитерській створює приємну атмосферу. Їжа та напої, танці або спів важливі для того, щоб на жіночій зустрічі жінки почували себе комфортно і були пов'язані одна з одною. Це допомагає кожному зарядитися енергією для повсякденного життя.

ОГЛЯД ГРУП САМОДОПОМОГИ НА РІДНІЙ МОВІ



Самодопомога: безкоштовно - тому що ми робимо роботу самі.

« Ми підтримуємо себе самі - дуже швидко і дуже ефективно ».

Групи самопомоги змінюються, деякі нещодавно засновані – бажаючі можуть отримати найновішу інформацію про відповідні групи в контактних пунктах самопомоги в Берліні, починаючи зі сторінки 27.

Російська

Російськомовна група з питань боротьби з проявами ревматизму та больовими відчуттями (Russischsprachige Rheuma- und Schmerzgruppe)
Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Контакт

Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Telefon (030) 291 83 48
E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Група самопомоги з питань здоров'я – допомога у вирішенні проблем зі здоров'ям німецькою та російською мовами (Selbsthilfegruppe Gesundheit – Behandlung gesundheitlicher Themen)
in deutscher und in russischer Sprache
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Контакт

FAS Kiezspinne
Telefon (030) 55 49 18 92
E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Рецепти Сельми – Група за обміну досвідом (Selmas Rezepte – Tausch-Gruppe)
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Контакт

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf,
будинок Günter-Zemla-Haus
Telefon (030) 416 48 42
selbsthilfzentrum@unionhilfswerk.de

Батьки допомагають батькам – родичі та близькі наркозалежних дітей (Eltern helfen Eltern – Angehörige von Drogenabhängigen Kindern)
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Контакт

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Telefon (030) 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Анонімні Наркомани Алкоголь – Наркотики – Медичні препарати (Narcotics Anonymous – Alkohol • Drogen • Medikamente)
Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

Контакт

Christliches Selbsthilfzentrum
Lichtblicke
Telefon (030) 752 12 29
E-Mail: cslichtblicke@t-online.de
www.cslichtblicke.de

ЦЕНТРИ САМОДОПОМОГИ У БЕРЛІНІ



Самодопомога - це: стати незалежним і упевненим у собі.
« Тут мені просто не треба відчувати страх. Ні перед ким »

Дванадцять регіональних контактних центрів самопомоги і центральний контактний центр SEKIS тісно співпрацюють у Берліні між собою в питаннях самопомоги, пов'язаної із здоров'ям. Кожен контакт-центр пропонує свої послуги за поданням інформації з питань самопомоги на іноземних мовах. **Адреси усіх контактних центрів з наданням інформації на необхідній іноземній мові можна знайти в наступному списку.**

Charlottenburg - Wilmersdorf

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg - Wilmersdorf
c/o SEKIS**

Bismarckstraße 101, 5 поверх
10625 Berlin
Tel. (030) 89 02 85 38
Fax (030) 89 02 85 40
raabe@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Мова: англійська

Träger:
selko e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

**Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain - Kreuzberg**

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin
Tel. (030) 291 83 48
Fax (030) 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Мова: російська, англійська;

Träger:
Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Hohenschönhausen

**Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg
- Horizont Hohenschönhausen -**

Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
Tel. (030) 962 10 33
Fax (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Мова: англійська

Träger:
Kiezspinne FAS e.V.

Lichtenberg

Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg - Synapse -

Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin

Tel. (030) 55 49 18 92

Fax (030) 55 48 96 34

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

www.kiezspinne.de

Мова: російська, італійська;

Träger:

Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs- stelle Marzahn - Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A
12685 Berlin

Tel. (030) 542 51 03

Fax (030) 540 68 85

selbsthilfe@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Мова: російська

Träger:

Wuhletal-Psychosoziales
Zentrum gGmbH

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44
10559 Berlin

Tel. (030) 394 63 64

Fax (030) 394 64 85

kontakt@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

Мова: англійська, арабська,
фарсі / перська;

Träger:

StandRand gGmbH

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin
Tel. (030) 605 66 00
Fax (030) 605 68 99
kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de,
asmus.sued@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

Мова: боснійська, сербська,
хрватська, турецька;

Träger:
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Neukölln-Süd e.V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin
Tel. (030) 681 60 64
Fax (030) 681 60 68
schellenberg@sh-stzneukoelln.de,
tatarevic@sh-stzneukoelln.de
www.stzneukoelln.de

боснійська, сербська, хрватська;

Träger:
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Neukölln-Süd e.V.

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
Tel. (030) 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de

Мова: англійська

Träger:
Humanistischer Verband
Berlin-Brandenburg KdöR

Pankow

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

Tel. 0162 52 93 458

oder 0152 063 31 593

selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de

www.selbsthilfe-nord.berlin

Мова: англійська

Träger:

Albatros e.V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

Tel. (030) 416 48 42

Fax (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Мова: англійська, турецька;

Träger:

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

Tel. (030) 333 50 26

Fax (030) 333 60 43

Shtmauerritze@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Мова: англійська

Träger:

Sozial-kulturelle Netzwerke casa e.V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13

13629 Berlin

Tel. (030) 381 70 57 / (030) 382 40 30

Fax (030) 383 07 400

Shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Мова: англійська

Träger:

Sozial-kulturelle

Netzwerke casa e.V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42-43

14163 Berlin

Tel. (030) 80 19 75 14

Fax (030) 80 19 75 59

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Мова: англійська

Träger:

Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im

Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 330 / -333

Fax (030) 85 99 51 11

selbsthilfe.nbhs.de

Мова: англійська

Träger:

Nachbarschaftshaus

Schöneberg e.V.

Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum Treptow - Köpenick

Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin

Tel. (030) 631 09 85

Fax (030) 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

Мова: боснійська, англійська,
російська;

Träger: ajb gmbh – gemeinnützige
Gesellschaft für Jugendberatung
und psychosoziale Rehabilitation

Berlin zentral

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin

Tel. (030) 892 66 02

Fax (030) 890 285 40

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Мова: англійська

Träger: selko e.V.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Tel. (030) 31 01 89 60

Fax: (030) 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de



**« Самодопомога мені не потрібна.
У мене надійна сім'я, яка мене підтримує ».**



« Немає ціннішої підтримки, ніж підтримка близьких людей. Проте є переживання, якими ми не можемо поділитися з ними так, як ми можемо поділитися з людьми, які переживають те ж саме. І є такі питання, про які сім'я і друзі просто не повинні знати. Коли сім'я підтримує мене, самодопомога допомагає підтримувати мене і інших ».

Посилання

Представник берлінського сенату за питанням інтеграції та міграції
(Beauftragte für Integration und Migration des Berliner Senats)
<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

Департамент юстиції, різноманітності та боротьби з дискримінацією – Сенат сфери боротьби з дискримінацією
(Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung - Antidiskriminierungsstelle Berlin)
<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

Самодопомога та міграція
(Selbsthilfe und Migration)
<http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-und-Migration.275.0.html>

Базове міграційне досьє | Федеральне агентство з політичної освіти громадян
(Grundlegendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung)
<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

Мережа міграції в Європі
(Netzwerk Migration in Europa)
<http://www.network-migration.org/>

Редакційний колектив

Birgit Sowade

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte

Antje Kleibs,

Azra Tatarevic,

Pervin Tosun

Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Neukölln

Ricarda Raabe

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf

Susanne Pistor

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf

Diana Eulau

Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain-Kreuzberg

Jana Leheis

Selbsthilfetreffpunkt
Tempelhof-Schöneberg

Monika Weynert

Selbsthilfetreffpunkt
Siemensstadt

Імресум

Видачник

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
c/o selko e.V. Dachverband der Berliner
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarkstr. 101, 10625 Berlin
Tel. 030.892 66 02
Fax 030.89 02 85 40
E-Mail: info@selko.de

selko»

**Відтворення / копія окремих
розділів тільки з прямого
дозволу видавника.**

Берлін, серпень 2022

Технічна реалізація

Макет: Lorenzo Design
mail@lorenzodesign.de

Друк: Saxoprint.com

Фото: fotolia.com, istockphoto.com,
bigstockphoto.com, privat

Тираж українською мовою: 2500 прим.
(Auflage in ukrainischer Sprache: 2500 Exemplare)

Інші видання німецькою, арабською,
боснійською, англійською, турецькою,
російською та в'єтнамською мовами.

**Ми дякуємо Національній асоціації АОК Північ-Схід
та департаменту сената з питань інтеграції, праці та
соціальних справ за фінансування цієї брошури.**



Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

BERLIN



