

Наши часы работы

Понедельник, Вторник, четверг,
пятница 9.00–12.00 | Вторник 15.00–18.00
или по договорённости.

Ваши вопросы будут рассмотрены в полной
конфиденциальности.

**Консультации проводятся на
немецком языке.**



Контактная организация
для групп само- и
взаимопомощи в городе
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberhausen

Контактная информация

Контактный центр самопомощи в Оберхаузене

Altmarkt 1 (Eingang: Gutenbergstraße 6)
33615 Oberhausen
Telefon: 0208 30 196 20
Telefax: 0208 30 196 11
selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.org

Träger: Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Kreisgruppe Oberhausen

Wir verändern.
Selbsthilfe macht stark.

САМОПОМОЩЬ АКТИВИРУЕТ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ

В группы самопомощи объединяются люди, которые собственными силами и совместно с другими участниками стремятся справиться со сложными жизненными ситуациями.

Всё больше людей пользуются возможностью, помочь друг другу преодолеть эмоциональные и социальные трудности, а также проблемы со здоровьем.

Уже существует множество групп самопомощи по самым разным вопросам:

- хронические заболевания
- инвалидность
- наркомания и токсикомания
- уход за нетрудноспособными гражданами
- психические и социальные проблемы
- семья и личные отношения
- трудности в пожилом возрасте
- безработица

САМОПОМОЩЬ ДЕРЖИТСЯ НА СПЛОЧЁННОСТИ

Обмениваясь своим опытом с другими участниками группы самопомощи

Вы найдёте понимание –

так как встретитесь с людьми, которые пережили похожие события

Вы поймёте, что не одиноки –

так как Ваши единомышленники понимают Вашу ситуацию

Вы делитесь информацией –

опыт и знания отдельных участников важны и полезны всей группе

Вы принимаете участие в жизни общества –

группы самопомощи вносят определённый вклад в улучшение работы социального и медицинского обслуживания

ГРУППЫ САМОПОМОЩИ НУЖДАЮТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ

В контактном центре Вы найдёте ответы на все вопросы, касающиеся групп самопомощи.

Контактный центр самопомощи

- **предоставляет информацию** по аспектам и группам самопомощи
- **помогает найти** нужную группу
- **информирует** о соответствующих профессиональных услугах
- **оказывает** помощь при основании новой группы
- **поддерживает и консультирует** группы самопомощи, например, в вопросах работы с общественностью и в организационных аспектах, а также в случае конфликтов в группе
- **способствует** лучшему обмену опытом между участниками группы
- **сотрудничает** со специалистами в области здравоохранения и социальной помощи
- **организовывает** различные мероприятия и курсы повышения квалификации
- **проводит информационные мероприятия** о деятельности групп самопомощи и представляет их интересы

