

„Acılar paylaştıkça azalır,
sevinçler paylaştıkça artar.“

Çalışma saatleri/Sprechzeiten

Pazartesi, Salı, Perşembe, Cuma saat

9.00– 12.00 Uhr/saat

Salı

15.00– 18.00 Uhr/saat

ve bu saatlerin dışında randevu ayarlayabilirsiniz.



Çalışmalarımızın temel ilkeleri

- Her insanın içinde zor hayat koşullarına karşı bir direnme gücü olduğuna inanıyoruz
- Söz ettiğimiz direnme gücü bu gruplarda karşılıklı iletişim yoluyla güçlendirilmektedir.

www.selbsthilfenetz.de
adlı internet adresinden Almanca olarak Kuzey Ren-Vestfalya`daki kendi kendine yardım grupları hakkında ve bu konuyla ilgili daha çok bilgi edinebilirsiniz.

Kendi Kendine Yardım İletişim
Merkezi Oberhausen

Danışmanlar/Ansprechpartnerinnen

- Heike Kehl-Herlyn
- Svenja Ricken

**Kendi Kendine Yardım
İletişim Merkezi Oberhausen**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Altmarkt 1 (Eingang: Gutenbergstraße 6)

46045 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.

Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi nedir?

- Kendi kendine yardım grupları hakkında bilgilendiriyor ve gruba katılmak istediğinizde grupla ilişkiyi sağlıyor.
- Kendi kendine yardım grubu kurmak istediğinizde yardımcı oluyor.
- Kendi kendine yardım gruplarını kamuoyu çalışmalarında ve organize sorunlarında destekliyor.
- Sağlık hizmetlerinde ve sosyal alanda profesyonel kuruluşlarla işbirliği yapıyor.
- Gruplar arası bilgi ve deneyim alışverişini sağlıyor.
- Etkinlikler ve faaliyetler düzenliyor.

Dayanışma ve desteğe ihtiyacı olan ve gruplarla ilgili detaylı bilgi isteyen herkes merkezimize başvurabilir.

Kendi kendine yardım grubu nedir?

- Kendi kendine yardım gruplarında aynı hastalıktan yakınan veya benzer yaşam zorlukları olan kişiler gönüllü olarak bir araya geliyor.
- Herkes kendi hakkında konuşuyor ve kimse anlatmak istediğinden daha fazlasını anlatmaya zorlanmıyor. Gizlilik ilkesi büyük önem taşıyor.
- Buluşmalar düzenli olarak belli bir gün ve saatte gerçekleşiyor.
- Gruplar bir doktor veya terapist tarafından yönetilmiyor.
- Değişik konular içeren gruplar mevcuttur.
- Kendi kendine yardım grupları günümüzde sağlık sistemimizin vazgeçilmez bir parçasıdır.

Kendi kendine yardım grubu size ne kazandırır?

- **Grup içinde anlayış bulabilirsiniz-** çünkü aynı sorunlara sahip olan insanlarla bir araya geliyorsunuz.
- **Kendinizi yalnız hissetmezsiniz-** birlikten güç doğar ilkesinden yola çıkarak, birlikte sorunlarınızın üstesinden gelebilirsiniz.
- **Deneyim ve bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz-** karşılıklı tecrübelerinizden yararlanarak hastalığınız veya sorunuz hakkında daha fazla bilgiye sahip olabilirsiniz.
- **Gruba katılmanın pozitif etkilerinden faydalanabilirsiniz:**
 - Kendinizi daha iyi ifade edebilirsiniz
 - Duygularınız hakkında daha rahat konuşabilirsiniz
 - Özgüveninizi arttırırsınız

