



SAMOPOMOĆ I MIGRACIJE

Informacije i kontakti iz Kontaktnih centara za samopomoć u Berlinu

SADRŽAJ

- 4 Predgovor
- 5 Uvodna riječ
- 6 - 8 Pitanja o grupama za samopomoć
- 9 - 14 Moja priča – akteri pričaju
- 15 - 24 Oblici grupa za samopomoć
- 25 - 38 Pregled grupa za samopomoć na stranim jezicima
- 39 - 45 Kontaktni centri za samopomoć u Berlinu
- 48 Linkovi
- 49 Redakcija
- 50 Impressum

PREDGOVOR

Dragi čitaoci i čitateljke, svi oni koje interesuje tema samopomoći,

u Vašim je rukama, na nekoliko jezika dostupno izdanje Brošure „Samopomoć- Informacije“, namijenjene osobama migrantskog porijekla.

U Berlinu djeluje više od 70 različitih migrantskih grupa. Ciljevi su im raznovrsni, razlikuju se i po načinu rada i raznim formama samopomoći koju primjenjuju, jedno im je međutim svima zajedničko, želja da praktično primjene samopomoć.

Samopomoć znači: slušati jedni druge, pomagati se, dati ili dobiti dobar savjet. Zbog toga što doprinos u grupama za samopomoć znači odgovornost i samopredjeljenje za uzajamnu pomoć, u ovoj

Brošuri riječ imaju aktivni sudionici, koji pričaju svoja individualna iskustva stečena u grupi. U isto vrijeme, na taj način se stvara slika o raznim mogućnostima koje pružaju grupe za samopomoć.

Teme u grupama za samopomoć su različite, ali zajedničko im je svima da se ljudi sa istim problemima ili u istim životnim situacijama, sastaju da bi razgovarali. U grupama nalaze uzajamnu podršku i nove ideje.

Zajednički moto je:

„Ja nisam sam, jer se i drugi osjećaju i misle kao ja“

Naša Brošura vas savjetuje i usmjerava, gdje možete naći podršku, isprobati neuobičajene i nove puteve, uključiti se u rad ili kako da osnujete novu grupu, koja odgovara vašoj temi.

U ime Radne grupe Berlinskih centara za samopomoć i projekta „Samopomoć i migracije“ srdačno Vas pozdravljam

Azra Tatarević

Zahvaljujemo se Zemaljskom udruženju AOK Nord-Ost koji je finansirao brošuru.

UVODNA RIJEČ

Socijalne usluge, kao i ustanove za samopomoć suočene su sa dalekosežnim promjenama. Takvo što opravdavaju i strukturalne promjene u populaciji migranata, posebno unutar strukture obitelji / porodice.

Ponude za pomoć i savjetovanje potrebno je prilagoditi sveraznolikijoj / različitoj budućoj klijenteli. Ne otvaraju se samo konvencionalne usluge interkulturalno.

Ustanove za samopomoć i same su suočene sa pitanjem, kako da se najbolje senzibiliziraju i treniraju, oni i njihovi saradnici/ce, s obzirom na složenost problematike socijalnih pitanja različitih migrantskih grupa.

To se posebno odnosi na rad sa starijim ljudima.

Ova Brošura nudi dragocjenu pomoć svima koji traže savjete.

Ona nudi pregled različitih ustanova samopomoći, obogaćena je korisnim svjedočanstvima i portretima Grupa.

Zahvaljujem se srdačno svim sudionicima, koji su napravili ovaj pregled različitih kontakata i ponuda za pomoć.

Dr. Monika Lüke

Senatska opunomoćenica za integraciju i migracije



PITANJA...PITANJA...

Puno je pitanja na koja se traži odgovor prije definitivne odluke da se prvi put prisustvuje sastanku Grupe za samopomoć. Ovo su neka od najčešćih.



O KAKVOM JE SUSRETU RIJEČ?

U Grupama za samopomoć ljudi se sastaju, kako bi razmijenili ideje o temama koje se tiču i „pogađaju“ svakog od njih osobno. Sastanci se održavaju redovno (sedmično / dvonedjeljno / mjesečno). Veličina grupe može biti različita. Uobičajene su grupe koje imaju prosječno 6 – 8 osoba.

Dva su glavna područja koja određuju teme razgovora: Informativna pitanja (pozadina, terapije, iskustva sa doktorima) i lična podrška (pitanja i iskustva vezana za bolest / problem).

ŠTA MORAM DONIJETI SA SOBOM?

Presudna je hrabrost, za umiješati se među nepoznate ljude, spremnost za preuzeti odgovornost za sve ono što bi se moglo dogoditi. I na kraju, malo novca za korištenje prostora. Dokumenti ili zdravstvena karta nisu potrebni.

DA LI NEŠTO KOŠTA?

Pošto se Grupe za samopomoć organizuju same, nema ni troškova. Izuzetak je simbolična donacija za prostor, gdje se Grupa sastaje.

MORAM LI NAVESTI MOJE IME ILI ADRESU?

Ne. Onom ko želi steći prijatelje i eventualno ima interese da nastavi kontakte i izvan druženja u Grupi, neće predstavljati problem da razmijeni neke podatke o sebi sa drugima. Obaveza ne postoji. Svaki član određuje samostalno koliko će i šta ispričati drugima o sebi.

MOŽE LI MI TO POMOĆI?

Ko bi to mogao reći? Ako ne pokušate, najvjerojatnije nemate ni odgovora. Da je samopomoć, veoma informativna, podrška u suočavanju sa vlastitom bolešću ili problemom, samosvjesno napravljeni pronalazak, utvrđeno je još prije nekoliko desetina godina. U svakom slučaju isplati se probati!



MOGU LI NEKOGA POVESTI?

To može predstavljati poteškoću. Najbolje je unaprijed pitati u grupi. Puno grupa osjeća se najbolje, kada su pogođeni među sobom. Ponekad se određuju dani, kada mogu doći prijatelji ili porodica, da bi im se grupa predstavila. Redovno, takvo što ne bi funkcioniralo.

MORAM LI SVAKI PUT DOĆI?

Povjerenje se stiče, kad se na nekoga možeš osloniti. Zbog toga je za funkcioniranje grupe za samopomoć važno, da znaš koga ćeš toga dana sresti. Niko ne može ili neće uvijek doći. Ali drugi se trebaju na tvoju moć osloniti, da ja naprosto neću izostati bez da se javim.



JOŠ VIŠE PITANJA

MORAM LI NEŠTO REĆI?

Sigurno ne odmah na početku. Svi ostali poznaju osjećaj, biti novi i nesiguran u grupi. Uostalom, ko u toku nekoliko termina dobije puno informacija, čuje iskustva drugih bez ličnog učešća, osjećat će se prozvan, da i sam nešto kaže. Samopomoć je davanje i primanje. U osnovi važi: svako priča onoliko koliko želi. Ne postoje pravila kad i koliko ko treba govoriti.

JESU LI TU I ŽENE I MUŠKARCI?

Ako nije drugačije određeno, grupe za samopomoć su otvorene za oba pola.

NEMA LI TU STVARNO NEKO KO DAJE INSTRUKCIJE? MOŽE LI TO FUNCIONISATI?

Profesionalnost u grupama za samopomoć nalazi se u iskustvima i temeljnom znanju članova. Zajedničke interese sa različitim ljudima ćete naprosto slijediti uz samo malo vježbe u socijalnoj vještini.

Sa malo pravila, funkcioniра doista i bez instruktora. Odgovornost je na svakom članu pojedinačno.



MOJA PRIČA – AKTERI PRIČAJU



Samopomoć je: u svoje ruke preuzeti odgovornost za sebe.
„Dobro je primjetiti: ja mogu!“



Chareethip

KO SE RAZUMIJE, MOŽE SEBI POMOĆI

Zovem se Chareethip i imam 54 godine.

Rodena sam u Bangkoku, na Tajlandu. 1993 godine došla sam u Njemačku. Bilo je to teško vrijeme, zbog kulturnih razlika i različitog mentaliteta. Uz to sam imala problema sa razumijevanjem, jer nisam znala njemački.

U našoj „Grupi tajlandskih domaćica“ možemo, o svemu razgovarati i to na maternjem jeziku. Muževi često ne razumiju probleme nas žena, ali mi se međusobno razumijemo i možemo jedna drugoj pomoći. Kod nas u Grupi uvijek vlada harmonija. Mi savjetujemo naše žene o brojnim socijalnim pitanjima, ali i pitanjima iz svakodnevice.

Najljepše je kada zajedno kuhamo, jedemo i slušamo tajlandsku muziku. Mi razgovaramo takode o Tajlandu i politici.



MI SMO SE NAŠLE

O Grupi roditelja sa invalidnom djecom u Udruženju MINA e.V., čula sam od jedne prijateljice i preko IBBC, Interkulturalnog savjetovišta i Centra za druženje, opština Neukoelln. Ovdje nalazim razmjenu i mnogo zajedničkog. Ovdje se dobro osjećam, opuštana sam i olakšana.

Mi smo ženska grupa, majke djece sa različitim invaliditetima. Sastajemo se 2 puta mjesečno, prvog i trećeg petka u mjesecu. Prvi petak u mjesecu doručujemo zajedno. Treći petak, prisustvujemo raznim događajima. U našoj smo Grupi, sve spremne podijeliti posao. Otvorene smo za nove ideje, prijedloge i naravno radujemo se novim članicama.



Ja sam dugo tražila pomoć od stručnjaka - ali pravu pomoć našla sam kod mojih žena u Grupi - mi smo se našle.

Fawzia



Ayten

KOD PEKARA, PREKO PUTA

Od jedne prijateljice sam čula da se grupa žena sastaje, da doručkuje u jednoj pekari na Neuköllnu. Sada sam već 3 godine član te Grupe. Svake srijede sastajem se sa ostalim ženama.

Meni to puno pomaže, jer pričamo na našem maternjem jeziku o sretnim i tužnim trenucima svakodnevnog života. Ovdje razmjenjujemo iskustva i tu nalazim puno sličnosti sa ostalim ženama. Iako ponekad dolazi do svada između žena, mi razgovaramo i rješavamo konflikte u Grupi, tako da niko poslije Grupe nije ljut ili razočaran. Ja se tu dobro osjećam, opuštam i razgovaram o svim problemima. Ali mi ne pričamo samo o problemima, ponekad spontano pjevamo ili plešemo. To mi se posebno sviđa.

KAO KOD KUĆE

Zovem se Vehdina Mujčin. U Berlin sam došla 1993. godine sa mojom porodicom, za vrijeme rata u Bosni i Hercegovini.

O Grupi za samopomoć bosanskih žena u Berlinu, sam čula od drugih bosanskih žena, koje su već bile njene članice. 2011. godine bilo je samo nekoliko žena u Grupi, dok danas redovno dolazi više od 20 žena. Sastajemo se dva puta mjesečno. Jednom u mjesecu razgovaramo o našim problemima, a drugi put idemo na izlete, da bi što više naučile o Berlinu, Njemačkoj i našim sugradanima. Mi želimo da se dobro osjećamo u ovoj zemlji. U Berlinu i njegovoj okolini već smo vidjele puno lijepih spomenika. Ali, putovanje u Dresden 2013. godine ostat će zauvijek u mom sjećanju.

Za nas, u Grupi je važno da smo zajedno. Kroz naše razgovore i uzajamno razumijevanje, zaboravljamo svakodnevne probleme i pokušavamo ublažiti našu ratnu traumu. Ja pjevam već dvije godine u našem horu, u isto vrijeme pečemo i kuhamo zajedno ili se družimo sa drugim ženama, kako bi se nešto dešavalo i da bi bile sretnе. Osjećam se u našoj Grupi kao kod kuće i sretna sam da sam član Grupe bosanskih žena za samopomoć.



Vehdina



Ljudmila

ZA MENE JE NORMALNO DA POMAŽEM

2002. godine sam napisala molbu da nam se odobre sredstava za pokretanje "Projekta za pomoć migrantima koji govore ruski jezik", a koji je finansirao Savezni ured za upravu. Tri godine sam vodila taj Projekat, čiji je nosilac bilo MUT gGmbH, Udruženje za zdravlje, koje djeluje u sastavu Udruženja liječnika Berlina.

Kada je Projekat završen, prešli smo u Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg i osnovali Grupu za samopomoć. Većina nas ima dodira sa različitim temama, ali mi smo sada - Grupa za samopomoć oboljelima od reume, pacijentima sa bolovima, kao i za podršku njihovim rodacima.

Grupa broji 10 članova i sve su žene. Muškarci koji govore ruski jezik, dolaze kod mene, uglavnom na pojedinačna savjetovanja. Osim toga, mi posjećujemo manifestacije i pravimo izlete. Naša Grupa je otvorena za sve. Ja vodim Grupu, jer mi to predstavlja zadovoljstvo, a istovremeno mogu da pomažem drugima. To je, kako se ono kaže, za mene sasvim normalno.

OBlici GRUPA ZA SAMOPOMOĆ



Samopomoć je: upoznati ljude, koji su iskusili slične situacije kao i ja.

„Ja ne moram pojašnjavati. Svi odmah shvataju šta mislim.“



AKTIVNO INTERAKTIVNI

Gospođa Bozdag sama nema dijete sa invaliditetom, niti je željela osnovati grupu za samopomoć. Zašto je ipak pokrenula osnivanje Interaktiv e.V., važnog udruženja samopomoći za roditelje djece sa invaliditetom, objasnila nam je u intervjuu.

Samopomoć nastaje najčešće, kada se ljudi založe za neku ideju, zajedno sa drugima koji su u sličnim poteškoćama ili bolestima. Da li je kod Vas bilo drugačije?

Preko angažmana moga muža bila sam na danu otvorenih vrata u jednoj radionici za invalide. Ono što sam tamo vidjela, nisam doživjela nikada ranije. Ljudi, kojima je, po mom mišljenju, bilo teško, bili su jednostavno sretni i veseli. U tom momentu sam odlučila da se angažiram i osnujem, u okviru ženskog udruženja BETAK, prvu grupu majki sa invalidnom djecom, iz koje je uskoro nastalo udruženje.

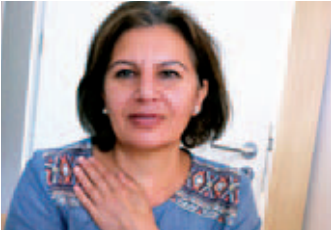
Razmjena na maternjem jeziku, sa ljudima iste kulture pokazuje kod vas posebne uspjehe.

Pojedini naši roditelji tražili su kontakt u njemačkim grupama. Kroz to je postalo jasno: to ne odgovara u potpunosti. Nije samo jezička barijera u pitanju, tu su i različite kulture. Počelo je kod teme tačnosti, zatim način razmišljanja i ostalo.

Ako se na primjer radi o akceptiranju da je dijete invalid, njemačke to porodice jednostavno prihvataju i idu dalje. Za turske majke se više radi o tome, „zašto“ dijete ima invalidnost i šta to znači za vlastitu vrijednost. Puno njih kaže: „Moja svekrva kaže da sam ja kriva.“

Šta može samopomoć, što druge ponude možda ne uspijevaju tako brzo?

Preko razmjene u grupi jačaju se majke zajedno. One tu imaju hrabrost pitati ono što na drugom mjestu ne bi mogle i dobijaju preko iskustva drugih žena, bez pritiska, nove vidike. To vidljivo jača samopouzdanje, što je vrlo primjetno tokom godina, a mnoga iskustava pokazuju koliko se te žene razvijaju.



Grupe kod Interaktiva su pretežno grupe majki. Šta rade očevi?

Očevi su, u tom pogledu, još usamljeni, zato što većina njih uopće ne priča o toj temi. U porodicama su žene te koje preuzimaju brigu o djetetu sa invaliditetom, tako da se očevi potpuno povlače. To donosi probleme u braku, a osim toga muškarci ne pričaju ništa. U Interaktivu planiramo trenutno jednu Muškarci-kuhari-grupu. I tamo se razgovara, onako usput...

Kako ljudi stupaju u kontakt s vama?

To je najviše usmena propaganda, od usta do usta. Ili, ja jednostavno razgovaram sa ženama na ulici. One dolaze prvi put na naše druženje, gdje se osjećaju dobro došle i prvi put ne moraju ništa raditi ili pričati. One razmišljaju: ovdje su sve majke sa invalidnom djecom i njihova problematika je slična mojoj. Kada će žena pričati je potpuno otvoreno. Najčešće poslije 2-3 sastanka ona postaje povjerljiva.

I najviše njih ostaje?

Turske žene u cjelini nije lako pokrenuti. Zbog toga je naša ideja bila, raditi sa whatsapp-om. Mobilne telefone imaju skoro sve. Kratko prije slijedećeg druženja pošaljemo kratku poruku, da ih na to podsjetimo.

Osim toga pokušavamo sve postojeće zadatke u grupi, podijeliti na male zadatke i na što više žena. Tako sve dobijaju odgovornost učešća u radu grupe. Pojedinačni zadaci mogu se uspješno riješiti i tako jačati samopouzdanje žene. Samopomoć je, postati aktivno Interaktivan.



BOSANSKE ŽENE NA NEUKOELLN-U

Tačno je 16.00 sati, naš sto u Centru za samopomoć na Neukoelln-u ispunjen je do posljednjeg mjesta. Deset žena starosti između 36. i 70. godina razgovaraju, smiju se i iščekuju sa radoznalošću kada ću najaviti početak našeg druženja. O čemu li ćemo danas razgovarati?



Grupa bosanskih žena za samopomoć osnovana je u augustu 2013. godine. Ideja za osnivanje druge Grupe bosanskih žena, inicirana je zbog činjenice da puno naših žena stanuje u opštini Neukoelln.

Svake druge subote u mjesecu sastajemo se kako bi razgovarale u Centru za samopomoć-Sjever. Na drugom terminu u mjesecu zajedno sa drugim grupama bosanskih žena idemo na izlete u i oko Berlina.

Obje grupe su nastale na moju inicijativu. Kao i većina mojih žena, koje sjede za stolom i ja sam zbog rata došla u Njemačku. Rat, koji je poremetio naše živote i duboko povrijedio naše duše i tijela. Većina žena

bori se protiv depresija, neke sa strahovima ili tjelesnim problemima. Pošto sam imala mogućnost da naučim, šta je samopomoć, željela sam stvoriti mjesto za žene poput mene. Mjesto, gdje ćemo biti zajedno, pokušati podijeliti, preraditi i pronaći novi život za nas. Takvo mjesto gdje će te neko, bez puno objašnjavanja razumjeti.

Sastanci naše Grupe odvijaju se po ustaljenom programu. Na početku, svaka od žena priča kako se trenutno, emotivno osjeća i sa kakvim se problemima susreće.

Poslije toga diskutujemo o konkretnoj temi, koja interesuje žene i koju one izaberu.



Razgovaramo o novim terapijama, lijekovima ili o svakodnevnim problemima.

Često bираmo našu temu spontano, pričamo o našoj domovini ili o pozitivnim i negativnim iskustvima.

Danas Amira priča o depresijama u starosti, žene potvrđuju klimanjem glave. Grupa za samopomoć je i mjesto, gdje si dobro i jasno shvaćen, bez da moraš previše pojašnjavati. Povremeno je naš gost, naša psihologinja i sama Bosanka, koja nam daje važne putokaze. Ali upravo druženje na istom nivou, saznanje da te neko podržava i želi ti pomoći, da i ti sam možeš nekome pomoći, i pored različitih

profesionalnih ponuda za pomoć, jeste ono što čini toliko posebnim, osobenim Grupe za samopomoć.

Na kraju sastanka izvodimo zaključke, kako se može bolje i jednostavnije djelovati, da bi naš život na radnom mjestu, u porodici i ovdje u Njemačkoj učinili praktičnijim. Moje članice organiziraju sve same, ali vole kad im ja dam korisne savjete.

Meni je najdraže kad vidim, kako s vremenom, postajemo sigurnije i slobodnije.

Samopomoć je: učiti jedni od drugih, jer je puno staza koje vode istom cilju.

„Od kada sam u Grupi, postala sam mnogo hrabrija.“





USPJEŠNA SAMOPOMOĆ

Ono što stanovnike ovog grada okuplja u kulturnim udruženjima, jeste zajednička historija njihove domovine. Sresti druge, poput mene. Često tako, sasvim slučajno nastaju praktične ideje za organiziranje samopomoći. Udruženje iz Gane „Brongkyempem Koroye Kue“ je pravi primjer.

„Brongkyempem Koroye Kue“ je Udruženje za samopomoć, koje je sebi za cilj postavilo povezivanje i organiziranje ljudi iz Gane u Berlinu, ali i u cijeloj Njemačkoj.

Osnovna svrha ovog udruženja je, uzajamna pomoć, savjetovanje i razvoj socijalne mreže.

Onaj ko dođe iz Gane u Berlin, pronalazi tu mjesto gdje može naći pomoć i prijatelje. Uz to Brongkyempem njeguje dobrosusjedski suživot i kulturnu razmjenu između ljudi iz Gane i Nijemaca.

Članovi Udruženja za samopomoć sastaju se od 2005. godine. Jednom mjesečno dolaze u prostorije „Kuće susjeda“ u

Friedenau. Sastanak počinje u 17.30 sati sa molitvom, koju svaki od članova individualno izgovara. Naše druženje završavamo, također sa molitvom. Sa molitvom

se molimo za uspješan i produktivan sastanak i zahvaljujemo se, na kraju, Bogovima da su nas spojili. Svaka religija je dobro došla.

Tokom druženja, dok jedemo i pijemo ono što smo sami pripremili, prikupljaju se teme. Razmjenjuju se aktuelni problemi, rođenja ili smrti u našoj Zajednici.

U Grupi se zajednički radi na veoma konkretnim prijedlozima za rješenja. Organiziraju se proslave rođenja djeteta, odabire grupa za posjete bolesnima u bolnici ili se pomaže u poslovima kod kuće. Jasno da je ovdje presudna međusobna socijalna interakcija.



Samopomoć je: kad te razumiju, ne zato što te poznaju, već zato što znaju šta preživljavaš.
„Mi razgovaramo na istom nivou. Ja tražim pomoć, ali isto tako ja mogu i pomoći.“

Pozitivna iskustva Brongkyempem privlače godinama novu publiku. Trenutno se četrdesetak članova sastaje u Friedenau. Bez nekoliko jasnih pravila takvo što ne bi bilo moguće. Tako na primjer vodimo evidenciju o prisustvovanju druženjima i pridajemo veliku pažnju tačnosti. Osim toga, obavezujuće je pravilo, da se morate na vrijeme odjaviti ako izostajete i da ste najmanje tri puta tokom godine prisustvovali redovnim sastancima.

Ovaj Interview sa zamjenikom predsjedavajućeg Udruženja Prince Yaw Agyemang-Owusu vodila je Jana Leheis





JAKI OČEVI – JAKA PORODICA

Muškarci imaju potoškoće sa samopomoći. Svejedno jesu li Nijemci, Turci, Arapi ili Rusi. Radije puštaju svoje žene da govore. Muškarci se radije pokazuju na djelu. Ugur Dertli to vidi drugačije. On vodi Grupu očeva sa invalidnom djecom. Usput primjećuje: razmjena iskustava među muškarcima koji se nalaze u i sličnoj životnoj situaciji, čini sve sudionike ojačanim u borbi sa svakodnevicom.

Grupa očeva za samopomoć egzistira od februara 2014. godine. Ideja su pokrenuli očevi, koji su željeli aktivno sudjelovati u procesu vaspitanja svoje djece. To su očevi, koji nisu dozvoliti da sav teret organizacije života sa invalidnim djetetom prepuste ženama.

Grupa se sastaje u Udruženju MINA e.V. u Friedrichstr. 1, svaku prvu subotu u mjesecu, u 10.00 sati. U Grupi su muškarci između 35. i 60. godina. Dovoljno stari da preuzmu odgovornost. Ne i prestari da načine važne promjene, koje nisu uspjele ranije generacije.

Motivaciju, očevi pronalaze u jačanju vlastite uloge kroz kontakt sa invalidnim djetetom.

Kako možemo podijeliti naše zadatke u porodici? Ima li razlike između moje uloge oca invalidnog djeteta, u odnosu na ulogu oca mojoj drugoj djeci? Onda je tu spoznaja da si doista preopterećen, strahovi i beskonačne posjete bolnici. I konačno, ali ništa manje važno, česta diskriminacija zbog invaliditeta.

Svako druženje planiraju i organizuju sami očevi.

Teme u Grupi su: zajedničke ekskurzije očeva i djece, prevazilaženje predrasuda u zajednici, razmjena negativnih iskustava i borba sa stidom.

Ideja dobija nove pristalice. U nastajanju je jedna arapska grupa pod vođstvom Taha Eltauki. Zainteresovano je pet muškaraca između 35. i 60. godina, koji su se jednom sastali u Džamiji „Alnur“. Dobrodošli su i drugi arapski očevi.

Samopomoć nas čini jačima. Jačim za pitanja od kojih ostali očevi bježe. Na primjer, od života sa invalidnim djetetom.



Samopomoć je: sebi pomoći, jer naš sastanak ne vodi profesionalac.

„Drugi su mi pokazali, šta sve mogu.“

ŽIVOTNE TEME IZMEĐU ČAJA I PECIVA

Vrijeme za razgovor, učenje, povjerenje. Vrijeme između peciva i čaja, teme i razmjena. Oblik sastajanja uz tzv. „Ženski doručak“ dobio je posljednjih godina već dosta sljedbenica. Grupa žena Turkinja, sastaje se sedmično u jednoj pekari.

Srijeda 10.00 sati, puno je kod pekara na Neukoelln-u, u ulici Bendastraße. Sve više žena dolazi u radnju i prolaze pored štanda za prodaju. Danas nisu tu da bi kupovale kruh.

Iz susjedne prostorije već se čuje razgovor i smijeh. Na stolu je sve, što bi čovjek mogao poželjeti uz jedan dobar doručak. Kruh i kifle, jaja i slatko, krastavci, paradajz i Beyazpenir, dobri turski bijeli sir.

Grupa za samopomoć sastaje se već tri godine u prostoru jedne pekare na Neukoelln-u. Svake srijede u vremenu od 10. do 13. sati dolazi 12 do 15 žena kako bi razgovarale. Za sve njih je srijeda izuzetno

važna, razgovoraju na maternjem jeziku, a svakodnevni problemi mogu biti ostavljeni na stranu.

Za svaki sastanak se odabire tema, koja mnoge zanima. Teme se određuju zajedno jednu sedmicu ranije.

Najčešće su sadržaji o kojima razgovaraju iz oblasti religije, zdravlja, prijelaznih godina ili o bolovima.

Za većinu je, već i razmjena mišljenja sa drugim ženama dovoljna je da bi dobile nove ideje za vlastiti život. Ponekad dolaze i gosti, predavači i voditelji, koji opet kao profesionalci daju njihovu radu intenzivniji podsticaj i nove informacije.



Kroz Grupu su žene naučile otvoreno razgovarati o problemima i spoznale važnu istinu da u grupi, nikad nisu same. One su sretna, jer u medjuvremenu znaju i osjećaju i to, da su u Grupi „kod svoje kuće“. Poslije se i zapleše. Stolice i stolovi pomjeraju se na stranu, muzika sve pokreće. Odjedanput se život čini lakšim. Žene se smiju i pomjeraju u ritmu. Nekih drugih dana se pjeva. Muzika je „govor duše“.

Zajednički doručak kod pekara stvara ugodnu atmosferu. Jelo i piće, ples i pjesma su važni za zajedništvo žena, da se osjećaju dobro i sjedinjeno. To im pomaže da povrate snagu za svakodnevni život.

PREGLED GRUPE ZA SAMOPOMOĆ NA STRANIM JEZICIMA



Samopomoć je: besplatna, jer mi sami radimo.
„Mi podržavamo jedna drugu - vrlo brzo i vrlo praktično.“

ARAPSKI

Grupa za samopomoć Diabetes

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Termin: pitati!

Grupa za samopomoć

Bolovi u leđima

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Termin: pitati!

Arapska grupa očeva

Uthmannstr. 23, 12043 Berlin

Kontakt

Deutsch-Arabisches Zentrum

Telefon 56 82 66 48

E-Mail: daz@ejf.de

www.daz-berlin.info

srijeda i petak

15.00 – 18.00 sati

Grupa za samopomoć majki sa invalidnom djecom

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. i 3. petak u mjesecu od 10.00 sati

Svaki 3. petak sa informativnim
predavanjima.

Grupa za samopomoć očeva djece sa invaliditetom

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. subota u mjesecu
od 14.00 sati

BOSANSKI

Grupa bosanskih žena protiv strahova i depresija

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Telefon (030) 603 20 22
(petak 12.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
4. subota u mjesecu 17.00 sati

Grupa bosanskih žena protiv strahova i depresija

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 603 20 22
(petak 12.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
2. subota u mjesecu 16.00 sati

Grupa bosanskih žena za samopomoć

Müllerstr. 56 - 58, 13349 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(petak 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
1. i 3. srijeda, 15.00 – 17.00 sati

Interkulturalna grupa – Zdravlje

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(petak 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
2. i 4. petak u mjesecu, 17.00 sati

Interkulturalna grupa – depresije

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(petak 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
2. i 4. petak u mjesecu,
15.00 – 16.30 sati, jezik: njemački

KINESKI

Kinesko slikanje na maramama

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
3. subota u mjesecu,
11.00 – 14.00 sati

ENGLISKI

Emocije bez granica – Žene i muškarci u interkulturalnim odnosima

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Termin: pitati! (Grupa sa starosnim
ograničenjima 18 – 35 godina)

OA – Anonimni „Overeaters“

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
www.overeatersanonymous.de
ponedjeljak 19.15 – 20.15 sati

Anonimni narkomani – Alkohol • Droge • Medikamenti

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
utorak 19.30 – 21.00 sati

Anonimni narkomani – Alkohol • Droge • Medikamenti

Crellestr. 38, 10827 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: info@na-berlin.de
www.na-berlin.de
subota 12.30 – 14.00 sati

AA – Anonimni alkoholičari

Dnevni sastanci na engleskom jeziku
na raznim mjestima.

Kontakt

www.alcoholics-anonymous-berlin.de
Telefon (030) 787 51 88 (AA Hotline)
E-Mail: berlin@aa-europe.net oder
buero@landesstelle-berlin.de
informacije preko www.aa-europe.net
ili www.landesstelle-berlin.de

AA – Meditacije

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
nedjelja 12.30 – 13.30 sati

**Al-Anon – rodbina i prijatelji
alkoholičara**

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
subota 11.30 – 13.10 sati

**Al-Anon – rodbina i prijatelji
alkoholičara**

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

Kontakt

www.al-anon.de
Telefon 0201-77 30 07
E-Mail: zdb@al-anon.de
ponedjeljak 12.00 – 13.00 sati
srijeda 19.00 – 20.30 sati

CoDA – Anonimni koovisnici

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

Kontakt

Familien- und Nachbarschaftszentrum
Kiezoase
Telefon (030) 21 73 02 02
E-Mail: info@coda-deutschland.de
www.coda-deutschland.de
utorak 18.00 – 19.30 sati

CoDA – Anonimni koovisnici

Kiezladen Zusammenhalt
Dunckerstr. 14, 10437 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
www.kisberlin.de
petak 18.00 – 19.30 sati

**S.L.A.A. – Anonimni ovisnici
o seksu i ljubavi**

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
Telefon (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de
četvrtak 20.15 – 21.45 sati

**Osnaživanje i zajedništvo /
Strani studenti i prijatelji**

Evangelische Studierenden-
gemeinde
Borsigstr. 5, 10115 Berlin

Kontakt

Johannes Holz
Telefon (030) 27 59 31 66
(14.00 – 18.00 Uhr)
E-Mail: jhberlin@aol.com
u 14 dana subota,
10.30 – 13.00 sati
Termine pitati!

GRČKI

Grčki sto za nove migrante

Villa Mittelhof
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 - 14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
srijeda 18.00 – 20.00 sati

JAPANSKI

Japanska ženska inicijativa

Herbartstr. 25, 14057 Berlin

Kontakt

Nachbarschaftshaus
am Lietzensee e.V.
Telefon (030) 892 66 02 (Sekis)
E-Mail: info@nbh-lietzensee.de
www.nbh-lietzensee.de
svaka 2. nedjelja u mjesecu
od 14.30 – 18.00 sati

PERZIJSKI

Anonimni narkomani – Alkohol • Droge • Medikamenti

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
Telefon (030) 752 12 29
E-Mail: cslichtblicke@t-online.de
www.cslichtblicke.de
subota + srijeda,
svaka 17.00 – 19.00 sati

POLJSKI

Poljska grupa roditelji – djeca

Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Termine pitati!

Putevi iz iscrpljenosti

Villa Mittelhof (Kate)
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
četvrtak 10.00 – 12.00 sati, mjesečno
Termine pitati!

Grupa za razgovor žena iz Poljske

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de
utorak 14.30 – 16.00 sati

AI-Anon – Rodbina i prijatelji alkoholičara

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
subota 17.00 – 19.00 sati

AA – Anonimni alkoholičari

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
ponedjeljak 18.00 – 20.00 sati,
srijeda 19.00 – 21.00 sati,
subota 17.00 – 19.00 sati

AA – Anonimni alkoholičar

Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
nedjelja 17.00 – 19.00 sati

AA – Anonimni alkoholičar

Kirchengemeinde St. Dominicus
Lipschitzallee 74, 12353 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
nedjelja 17.00 – 19.00 sati

Velika mama – Grupa za razgovor žena sa viškom kilograma

Villa Mittelhof (Kate)
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
mjesečno, sastanak pitati!

RUSKI

Grupa na ruskom jeziku

Reuma i bolovi

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

1. četvrtak u mjesecu od 14.00 sati

Grupa za samopomoć „Zašto ne?“ –

Samopomoć i uzajamna podrška

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

petak 17.00 sati

Grupa iseljenika

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

1. subota u mjesecu 16.00 – 21.00 sati

Selmini recepti – Grupa za

međusobnu razmjenu

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

2+4 ponedjeljak 17.30 – 20.30 sati

Grupa na ruskom jeziku Zdravlje –

Teme o liječenju i zdravlju na

njemačkom i ruskom jeziku

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt

FAS Kiezspinne

Telefon (030) 55 49 18 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

2. i 4. Srijeda u mjesecu 15.00 sati

Žene umirovljenice - Grupa iseljenika

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

četvrtak 14.00 – 16.00 sati

Grupa žena za razgovor i slobodno vrijeme

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

srijeda od 15.00 sati

Alkohol ABC – Grupa za motivaciju

Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC

Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Marzahn-Hellersdorf

Telefon (030) 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

srijeda 15:30 – 17:30 sati

srijeda 17:30 – 19:00 sati

Roditelji pomažu roditeljima – porodice ovisnika o drogi

Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin

Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Drogenprobleme

AGD e.V.

Michail Dubrowskij

Telefon 0176-61 14 38 89

oder 0152-03 36 12 75

www.agd-berlin.de

3. utorak u mjesecu 18.00 – 20.00 sati

Roditelji pomažu roditeljima – porodice djece ovisnika o drogi

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und

Beratungsstelle Mitte

Telefon (030) 394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

2. četvrtak u mjesecu,

18.00 – 20.00 sati

Anonimni narkomani – Alkohol • Droge • Medikamenti

Tempelhofer Damm 133-137

12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum

Lichtblicke

Telefon (030) 752 12 29

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

www.cslichtblicke.de

petak 18.00 – 20.00 sati

Samo pogodi! (ovisnost)

vista Misfit

Cuvrystraße 1, 10997 Berlin

Kontakt

Dr. Edgar Wiehler

Telefon (030) 69 81 40 -0

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

četvrtak od 18.30 sati

Članovi moraju biti „čisti“ od droga, od

alkohola, poželjan razgovor sa kontakt

osobom!

ŠPANJOLSKI

AA – Anonimni alkoholičari

Fehrbelliner Str. 92, 10437 Berlin

Kontakt

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

Telefon (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

ponedjeljak 20.30 – 22.00 sati

TAJLANDSKI + LAOSKI

Južnoazijska plesna grupa

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

subota 16.00 – 18.30 sati,

Izuzetak: 2. subota u mjesecu:

18.30 - 21.00 sati

Tajlandska grupa domaćica

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

nedjelja 12.00 – 20.00 sati

Neredovni sastanci, termine pitati!

TURSKI

InterAktiv e.V. – Turski članovi porodica sa djecom oboljelom od dijabetesa

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termin pitati!

InterAktiv e.V. – Porodice osoba koje imaju različite oblike epilepsije

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Termin pitati!

InterAktiv e.V. – Grupa turskih majki sa djecom kojima je neophodna njega
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman
Telefon (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
Termin pitati!

InterAktiv e.V. – Grupa turskih očeva sa djecom kojima je neophodna njega
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman
Telefon (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
Termin pitati!

InterAktiv e.V. – (početak otprilike mart 2015): Grupe članova porodica koje potiču iz Turske sa različitim oblicima autizma

Grupe članova porodica koje potiču iz Turske sa Down-Syndrom

Vrijeme pojedinačnih sastanaka pitati
(030) 58 85 82 71.

Turska grupa dijabetičara „Spandau“

Haselhorster Damm 39
13599 Berlin

Kontakt

Gemeinwesenverein Haselhorst
Telefon 681 60 64
E-Mail: info@diabetesberlin.com
www.diabetesberlin.com
ponedjeljak 14.00 – 16.00 sati
(školovanje, savjetovanje),
molim prijavu! Grupa sa vođom

Grupa turskih žena sa artritisom
Zillestraße 10, Untergeschoss AOK
10585 Berlin

Kontakt

Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg
Telefon (030) 322 90 29 50 (Deutsche Rheuma-Liga Berlin, Rabia Karaarsian)
svaka 1. i 3. srijeda u mjesecu,
11.00 – 13.00 sati

Grupa za samopomoć porodica mentalno oboljelih

Angehörige Psychisch Kranker e.V.
Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

Kontakt

Serpil Maglicoglu
Telefon 0172 31 666 33
E-Mail: info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de
svaka 2. srijeda u mjesecu,
18.00 – 19.30 sati

Türk Kadınlar Grubu – Turske žene sa depresijama

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

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

Veli Hareketi Projesi / Roditelji u pokretu – Razmjena iskustava o školskim problemima, pomoć i podrška

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
Telefon (030) 394 63 64
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
četvrtak 09.30 – 12.30 sati

Grupa na turskom jeziku ovisnost - Samopomoć

vista Misfit, Cuvryst. 1, 10997 Berlin

Kontakt

Gökalp Özalp
Telefon (030) 89 81 40 -0
srijeda, 18.00 sati
Učesnici moraju biti „čisti“. Poželjan razgovor sa kontakt osobom!

Depresije-grupa turskih žena za razgovor

Ergotherapie Praxis „Praxis Gönül“
Berthelsdorfer Str. 2a, 12043 Berlin

Kontakt

Über die Praxis
Telefon (030) 55 95 39 96
srijeda svakih 14 dana 11.30 – 13.00 sati,
tačno vrijeme pitati!

„Sichtbar“ – Grupa turskih žena za razgovor

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
srijeda 10 – 14.00 sati,
povremeno petkom 10.00 – 13.00 sati
Mi se ne sastajemo u Centru za samopomoć, tamo možete pitati za mjesto održavanja na telefon 681 60 64.

Turska ženska grupa za porodice ovisnika

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
sastanak svake treće sedmice na različitim mjestima.

Turske žene

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Svake 1. nedjelje u mjesecu 12.00 sati
Moguća promjena vremena održavanja,
stoga prethodno nazvati u Centar za
samopomoć.

Turske ženske grupe – Depresije

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

srijeda 10.00 – 13.00 sati /

sastanak se održava u Benderstraße
u kafeu.

Café Komşu – Kao stranac doći kao komšija otići

Löwensteinring 13 A, 12055 Berlin

Kontakt

Kontaktstelle PflegeEngagement

Pervin Tosun

Telefon (030) 603 20 22

(petak 13.00 – 15.00 Uhr)

sastanak pitati kod Pervin Tosun.

Za osobe turskog porijekla kojima je
potrebna njega, njihove porodice i
volontere.

Grupa za razgovor turskih žena sa depresijama

Rudower Str. 176, 12351 Berlin

Kontakt

Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle Gropiusstadt

Telefon (030) 609 72 14-0

E-Mail: pksb@diakoniewerk-simeon.de

Grupa I: srijeda 12.30 sati

Grupa II: četvrtak 12.00 sati

Turska ženska grupa – Yildizlar

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

četvrtak 10.00 – 12.30 sati

Grupa za samopomoć majki sa invalidnom djecom na turskom i arapskom jeziku

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

Telefon (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

1. i 3. petak u mjesecu od 10.00 sati

Svaki 3. petak sa predavanjem .

Grupa za samopomoć na turskom i arapskom jeziku očeva sa invalidnom djecom

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin
Im Intihaus

Kontakt

MINA-Leben in Vielfalt e.V.
Telefon (030) 25 79 69 59
E-Mail: info@mina-berlin.de
www.mina-berlin.de

1. nedjelja u mjesecu od 14.00 sati

Grupa turskih žena oboljelih od raka dojke

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

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

srijeda 14.00 – 15.30 sati

S.t.D. - T.S.D – Grupa za samopomoć za dijabetičare na turskom jeziku – Türk Şeker Hastaları Öz Yardım Derneği

Kontakt

Ismail Yaşar
E-Mail: i.yasar@diabetesberlin.com
diabetesberlin.com

Sastank grupe pitati!

KONTAKT CENTRI ZA SAMOPOMOĆ U BERLINU



Samopomoć je: postati samostalan i samouvjeren.

„Ovdje se ničega ne bojim. Niti bilo koga!”

Dvanaest regionalnih centara za samopoć i kontakte, stacionirani u svim berlinskim općinama i SEKIS kao centralna adresa, tijesno povezani, organiziraju zdravstvenu samopomoć u Berlinu. U svakom Kontakt centru, na stranim je jezicima pružena mogućnost kompetentnog informiranja o pitanjima funkcioniranja samopomoći. **Adrese svih Kontaktnih centara, kao i strani jezici, koji u njima stoje zainteresiranim na raspolaganju, mogu se naći u slijedećem popisu.**

Charlottenburg - Wilmersdorf

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

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch

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

Fremdsprachkompetenz: Russisch,
Englisch

Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Hohenschönhausen

**Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle - Horizont**

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

Fremdsprachenkompetenz: Englisch

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Lichtenberg

Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg

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

Fremdsprachkompetenz: Russisch

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

Fremdsprachenkompetenz: Russisch

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch,

Türkisch

Träger: StandRand gGmbH

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin

Tel. (030) 605 66 00

Fax (030) 605 68 99

SHKGropiusstadt@t-online.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Fremdsprachkompetenz: Bosnisch,
Serbisch, Kroatisch, Türkisch

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e.V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22
12055 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

info@selbsthilfe-neukoelln.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Fremdsprachkompetenz: Englisch,
Bosnisch, Serbisch, Kroatisch, Türkisch

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt 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.kisberlin.de

Fremdsprachkompetenz: Kroatisch,
Englisch

Träger: Humanistischer Verband
Deutschlands, LV Berlin und SEIN e.V.

Pankow

Selbsthilfe- und Kommunikationszentrum - Im Beratungshaus Buch -

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

Tel. (030) 94 38 00 97

Fax (030) 94 38 00 99

www.shz.buch@albatros-gmbh.de

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch

Träger: Unionhilfswerk – Sozialeinrichtungen gGmbH

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch,

Französisch

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

Fremdsprachenkompetenz: Englisch,

Polnisch

Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 30 / -33

Fax (030) 85 99 51 11

selbsthilfe@nbhs.de

[https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/
selbsthilfetreffpunkt/](https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt/)

Fremdsprachkompetenz: Englisch,

Polnisch

Träger: Nachbarschaftsheim

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

Fremdsprachkompetenz: Bosnisch,
Russisch

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

Fremdsprachkompetenz: Englisch

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



„MENI SAMOPOMOĆ NIJE NEOPHODNA.
JA IMAM JAKU PORODICU, ONA JE MOJA PODRŠKA.“



„Nema moćnije podrške, od podrške onih kojima vjeruješ.

Ima iskustava, međutim, koja ne uspijevamo dijeliti sa vama, kao što to mogu osobe koje su prošle vaš put. Puno je i stručnih tema i pitanja, koje, razumljivo, porodice i prijatelji naprosto ne poznaju. Ako mene nosi moja porodica, samopomoć mi pomaže da ja nosim i sebe i druge.“

Opunomoćenica berlinskog senata za integracije i migracije

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

Nacionalna agencija za ravnopravnost – protiv diskriminacije – Nacionalna agencija protiv diskriminacije Berlin

<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

Samopomoć i migracije

<http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-und-Migration.275.0.html>

Bazni dosije Migracije | Nacionalno sjedište za obrazovanje

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

Mreža migranata u Evropi

<http://www.network-migration.org/>

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

Izdavač

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@sekis-berlin.de

selko

**Reproduciranje / Preuzimanje
pojedinih dijelova, samo uz
izričito odobrenje.**

Berlin, Decembar 2014

Tehnička realizacija

Layout: Lorenzo Design
(lorenzo.now@gmx.de)

Štampa: Meta Druck Berlin

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

Tiraž: 1.500

Dalje izdanje na engleskom, turskom
i njemackom jeziku.

U pripremi su izdanja na ruskom i
arapskom jeziku (2015).

**Zahvaljujemo se Zemaljskom udruženju AOK Nord-Ost
koji je finansirao izdavanje Brošure.**



