



ÖZ YARDIM VE GÖÇ

Berlin Öz Yardım temas noktaları hakkında bilgiler ve adresler

İÇERİK

- 4 Önsöz
- 5 Selamlar
- 6 - 8 Öz Yardım grupları hakkında sorular
- 9 - 14 Aktifler anlatıyor - BEN-Anlatımları
- 15 - 24 Öz Yardım grup formatları
- 25 - 38 Kendi dilinizde Öz Yardım grupları hakkında
- 39 - 45 Berlin'de Öz Yardım temas noktaları
- 48 Bağlantılar
- 49 Editoryal takım
- 50 Künye

ÖNSÖZ

Sevgili okuyucular,
sevgili „Öz Yardım“ ilgilenenleri,

Elinizde göçmen kökenli insanlar için çok dilde hazırlanmış Öz Yardım kılavuzunun yeni bir baskısını tutmaktasınız.

Berlin’de farklı hedefleri, farklı çalışma yöntemleri ve Öz Yardım formatları değişik olan 70 in üzerinde göçmen grubu Öz Yardım’ı hayata geçirebilmek için bir araya geldiler. Bunun anlamı, birbirlerini dinlemek, karşılıklı destek vermek, iyi bir öneri sunmak veya almaktır.

Öz Yardım gruplarında rol almak demek, kişisel sorumluluk, kendi adına karar alma yetisi, karşılıklı destek ve beraberlik demek olduğu için, bu broşürde gruplar içindeki bireysel deneyimlerini bizlere aktaran aktif insanlara söz verdik.

Aynı zamanda, Öz Yardım’ın değişikimkânları hakkında bir fikir sahibi olabilmeniz için, gerektiğinde de bu gruplardan birine yeni üye olarak katılabilmemiz için, bu grupları sizlere sunuyoruz.

Öz Yardım gruplarının konuları çeşitlidir. Ancak hepsinin ortak yönü: aynı sorunlarla karşı karşıya kalan veya aynı kaderi paylaşan insanlar birbirlerini dinlemek için bir araya gelir. Gruplarda karşılıklı yardımlaşma görürler.

Almanya’daki yaşamlarını da konu edebilecekleri ve uyum süreçlerine kendileri yön verecek yeni fikirleri üretirler.

Sloganları:

„Ben yalnız değilim, çünkü başkaları da benim gibi düşünüyor ve hissediyor“ dur.

Broşürümüz size Öz Yardım gruplarından birine katılarak veya sorunlarınızla ilgili yeni bir grup kurarak alışılmamış, veya yeni bir yol denerken nerelerden yardım alabileceğinizi gösterir.

Berlin Öz Yardım temas noktaları çalışma grubu ve „Öz Yardım ve Göç“ projesi adına tüm içtenliğimle

Azra Tatarevic

Sağlık kasası AOK Nord-Ost dostça ve maddi katkıları ile.

SELAMLAR

Göçmenler toplumu kendisini değiştiriyor, asla bağdaşık bir yapıda veya aynı problemlere odaklı değil, tersine kendisini çok farklı bir şekilde geliştiriyor. Özellikle de aile yapısında.

Birçok göçmen aile, yapı olarak, o bozulmamış büyük aileye özgü geleneksel görevleri bir daha üstlenemeyecek şekilde bir değişim geçirmektedir.

Buna bir çözüm olarak da, farklı göçmen topluluklarının değişken sorunlarıyla ilgilenen danışmanlık ve destek kuruluşlarının, özellikle bu konudaki duyarlılıklarının geliştirilmesi ve aldıkları eğitimlerin iyileştirilmesi gerekmektedir.

Öte yandan, danışmanlık kuruluşları, geleneksel hizmet birimlerini, müşterilerinin giderek ayrışık bir hale gelmesini temel alarak, kişiye özel bakım ve destek gerekebileceğini göz önünde bulundurarak hazırlamalıdır.

Bu daha ziyade yaşlı insanlar ile çalışma konusunda geçerlidir zira bu grupta yaşlı göçmenlerin sayıları hızla artmaktadır. Genç nesil, yaşlılara nazaran kültürler arası toplumun doğasına hızla ayak uydururken, yaşlılar yerel toplumdaki ziyadesiyle uzakta kalmışlardır.

Önünüzde bulunan bu kılavuz, sizlere önemli bir yardım sağlayacaktır.

Bu kitapçık, tavsiye arayan birçok insana kılavuzluk ederse sevinirim. Bu da kültürler arası açılımın bir parçasıdır: Tüm kültürel, dilsel, dinsel ve etnik sınırları aşan temaslara teşvik.

Bu kılavuzda bahsi geçen, danışma noktalarının ve destek sunularının bir araya getirilmesinde emeği geçen herkese gönülden teşekkür ederim.

Dr. Monika Lücke

Uyum ve Göç Senatosu temsilcisi



SORULAR HAKKINDA SORULAR

Öz Yardım grubu ile ilk buluşma öncesi kafalarda sıklıkla bir çok soru oluşur. İşte en sık sorulan sorulardan 10 örnek.



BU NASIL BİR TOPLANTI?

Öz Yardım gruplarında insanlar kişisel sorunlarıyla ilgili konular hakkında fikir alışverişi yapmak üzere biraraya gelirler.

Toplantılar herhangi bir formatta muntazam yapılır (Haftada bir, on günde bir, ayda bir gibi).

Grup büyüklüğü duruma göre değişkenlik gösterebilir. Uygulamada ortalama 6 ila 8 kişilik gruplar bulunmaktadır.

Konuşmaları genelde iki ana bölüm belirlir: Enformasyon soruları (Hastalığın kökeni, terapileri, doktorlarla yaşanan deneyimler) ve kişisel destek (Hastalık veya probleme bağlı gündelik yaşamla ilgili soru ve deneyimler).

GELİRKEN YANIMDA NE GETİRMELİYİM?

Sadece cesaret. Önemli olan size şimdiye kadar yabancı olan insanlara açılmaya hazır olmak ve bundan sonra olabileceklere sorumluluk almaya cesaret gösterebilmenizdir. Bunun yanısıra mekan kullanımı için küçük bir miktar para. Sağlık Kasası kartı veya döküman getirmenize gerek yoktur.

HER HANGİ BİR ÜCRETE TABİ MİDİR?

Öz Yardım grupları kendi işlerini kendileri organize ettikleri için herhangi bir masrafları yoktur. Tek istisna, sıkça toplantının yapıldığı mekanın ücreti olarak ufak bir bağış toplama sözü konusudur.

İSMİMİ VEYA ADRESİMİ İFŞA ETMEK ZORUNDAMIYIM?

Hayır. Arkadaş kazanmak isteyen veya grup toplantılarının dışında ilişkilerini devam ettirmek isteyen kişiler için birtakım şahsi bilgilerin değiş tokuşu zaten kaçınılmaz olacaktır. Herhangi bir yükümlölük almak zorunda değilsiniz. Her katılımcı kime kendisinden ne kadar bahsetmek istediğine kendisi karar verir.

YANIMDA BİRİNİ GETİREBİLMİYİM?

Bu bazen zor olabilir. En iyisi gurup içeri-
sindeki diğer katılımcılarla önceden konuş-
mak olacaktır. Bir çok grupta katılımcılar
kendi aralarında olmaya özen gösteriyor-
lar. Bazen kararlaştırılan tarihlerde katılımcı
aileleri ve arkadaşları için grup tanıtım
günleri düzenleniyor. Ama bunun periyo-
dik olarak yapılmayacağı kesindir.



BANA YARDIMI OLACAKMI?

Bunu kim söyleyebilir? Denmeden bu so-
ruya cevap bulmak muhtemelen mümkün
olmayacaktır. Aslında Öz Yardım'ın kendi
problem veya hastalıklarınızla ilgili bilgi-
lendirici, destekleyici ve bilinçlendirici bir
buluş olduğu onlarca yıldır kanıtlanmıştır.
En azından bir kez denemeye değer.

HER ZAMAN GELMEK ZORUNDAMIYIM?

Güven duygusu birbirinize itimat eder-
seniz büyüyebilir. Bu nedenle Öz yardım
grupları için buluşma gününde kiminle
karşılaşacağınızı bilmek önemlidir.
Hiç kimse devamlı gelemez veya gelmek
istemeyebilir. Ama diđerlerinin de benim
basitçe ve yorumsuz uzak kalmayacağıma
itimat edebilmeleri gerekir.



DAHA FAZLA SORULAR

ORADA BİR ŞEY SÖYLEMEK ZORUNDAMIYIM?

Kesinlikle başlangıçta şart değil tabiki. Diğer herkes grup içinde yeni ve acemi olma duygusunu iyi bilir. Ancak her kim ki kendisi dahil olmadan başkalarıyla ilgili konularda, buluşma tarihleri, kişisel problemler, deneyimler vs. Güven duyuluyorsa, ona da elbet birtakım sorular yöneltilecektir. Öz Yardım almak ve vermek demektir. Temel olarak geçerli olan şudur: Herkes derdinin istediği kadarını anlatabilir, kimse için "Konuşma mecburiyeti" yoktur.

ORADA ERKEK, KADIN BİRARADA MI?

Özel olarak duyurumda bulunulmamış ise, Öz Yardım grupları her iki cinsde de daima açıktır.

BUNA İLİŞKİN BİR TALİMAT YOKMU GERÇEKTEN? BÖYLE İŞLİYOR MU?

Öz Yardım gruplarının uzmanlıkları, kişilerin deneyim ve bilgi birikimlerinden kaynaklanmaktadır. Biraz egzersizle sosyal beceri edinerek de çok değişik insanlarla ortak ilgi alanlarının takibinden. Bir kaç oyun kuralına uyulursa gerçekten herhangi bir talimata gerek kalmadan sistem işlemektedir.

Sorumluluk başkasının üstüne yıkılmaz, her birey kendi sorumluluğunu üstlenir.



AKTİFLER ANLATIYOR - BEN-ANLATIMLARI



Öz Yardım: Kendim için sorumluluğu kendi elime almam demektir.

"Hatırlamakta fayda var: Yapabilirim!"



Chareethip

KENDİNİ ANLAYAN KİŞİ KENDİNE YARDIM EDEBİLİR

Benim adım Chareethip ve 51 yaşındayım.

Tayland'ın Bangkok kentinde doğdum ve 1993 senesinde Almanya'ya geldim. Alman mentalitesi ve kültür farklılıkları burada zor dönemler geçirmeme neden oldu. Buna ilaveten, Almanca bilmemenin getirdiği dil zorlukları da yaşadım.

"Tayland'lı Ev hanımları" Grubu'nda kendi dilimizde her konuyu konuşabiliyoruz. Kocalarımız, biz kadınların sorunlarını genelde pek anlayamıyorlar ama biz birbirimizi anlıyor ve böylelikle birbirimize yardımcı olabiliyoruz. Her zaman iyi bir uyum içerisindeyiz. Kadınlara sosyal veya genel konularda da tavsiyelerde bulunuyoruz.

Beraber yemek pişirip yemek, tay müziği dinlemek çok hoş. Tayland ve oradaki politik gelişmeler üzerine de sohbetlerimiz oluyor.



BİRBİRİMİZİ BULDUK

Bir arkadaşımın ve Neukölln semtindeki Kültürlerarası Danışma ve Buluşma Merkezi'nden (IBBC), MINA e.V. adlı derneğin, engelli çocukları olan ebeveynler grubu olduğunu öğrendim. Burada benimle ortak sorunları olan insanları ve paylaşım buluyorum. Kendimi iyi hissediyor, dinleniyor ve yükümü hafifletiyorum.

Bizler, oldukça farklı engelleri bulunan çocuklara sahip annelerin oluşturduğu bir kadın grubuyuz. Ayda iki kere, 1. ve 3. Cuma günleri, mutlaka buluşuyoruz. Her ayın ilk Cuma günü birlikte kahvaltı yapıyoruz. 3. Cuma ise değişik etkinlikler günümüz. Grup içinde her birimiz görevin bir bölümünü üstlenmeye hazır. Yeni fikir, öneri ve tabii ki yeni katılımcılara açığız.

Uzmanlardan uzun süre yardım aradım, sordurdum - ama gerçek yardımı grup içerisindeki kadınlarda buldum - biz birbirimizi bulduk.

Fawzia





Ayten

YAN TARAFTAKİ PASTANEDE

Neukölln semtinde bir pastanede Kadınlar Kahvaltısı düzenlendiğini bir arkadaşım sayesinde öğrendim. Şimdi ben de 3 yıldır aralarındayım. Her Çarşamba öğleden önce diğer kadınlarla buluşuyorum.

Gündelik yaşamın getirdiği sevinçler veya üzüntüler hakkında Anadilim'de konuşmak beni çok rahatlatıyor. Burada diğer kadınlarla ortak yanlarımızı buluyor, sohbet ediyorum. Bazen kadınlar arasında sürtüşmeler çıksa da, uyumsuzluğu grup arasında tartışıp giderebiliyoruz, böylece kimse kırgınlık ve hayal kırıklığı yaşayarak grubu terk etmiyor. Kendimi iyi hissediyor, dinleniyor ve her türlü problemimi anlatabiliyorum, bazen içimizden şarkı söyleyip dans etmek bile geliyor. Bu da benim çok hoşuma gidiyor.

EVDE GİBİ

Benim adım Vehdina Mujcin. 1993 senesindeki Bosna-Hersek savaşı sırasında ailemle birlikte Berlin'e geldim.

Bosna'lı Kadınlar Öz Yardım Grubu'nun varlığını grup katılımcısı diğer Bosna'lı kadınlardan öğrendim. Bu gruba 2011 senesinde çok az kadın katılımcı vardı. Bu gün ise düzenli olarak gelen kadın sayısı 20 nin üzerinde. Ayda iki kere buluşuyoruz. Birincisinde sorunlarımız hakkında konuşuyor, ikinci buluşmamızda da Berlin, Almanya ve birlikte yaşadığımız insanlar hakkında birşeyler öğrenebilmek için geziler düzenliyoruz. Biz bu ülkede yerleşmek ve kendimizi rahat hissetmek istiyoruz! Berlin ve çevresinde görülmeje değer bir çok yer gezdik. Ancak 2013 senesinde Dresden'e yaptığımız gezi her zaman anılarımda kalacak.

Grupta bizim için önemli olan birlikteliğimiz. Sohbetlerimiz ve karşılıklı anlayışımız sayesinde, gündelik problemlerimizi ve zaman içinde de yaşadığımız savaş travmasını unutabiliyoruz. İki seneden beri korumuzda şarkı söylüyorum, ayrıca birlikte yemekler yapıp pastalar pişiriyoruz veya kültür çevremden kadınlarla buluşup eğlenmek için etkinlikler düzenliyoruz. Grubumuzda kendimi evimde gibi hissediyorum, Bosna'lı Kadınlar Öz Yardım Grubu'nun bir üyesi olduğum için mutluğum.



Vehdina

Ljudmila



YARDIMLAŞMA BENİM İÇİN NORMALDİR

2002 senesinde Federal Yönetim tarafından finanse edilen Rusça konuşan göçmenlere destek projesini kendi inisiyatifimle hayata geçirdim. Üç sene boyunca bu projenin başında kaldım. Projenin himayesini MUT gGmbH (Berlin Tabipler Birliği Sağlık Örgütü) üstlendi.

Bu projenin sonuna yaklaşıldığında, biz Öz Yardım Buluşma Noktası Friedrichshain-Kreuzberg adresine taşındık ve Öz Yardım Grubu'nu kurduk. Çoğumuz bir ya da bir diğer konudan muzdarip olduğumuz için şimdilerde Romatizmal ağrılı hastalar ve Akrabaları Öz Yardım Grubuna dönüştük.

Grubun 10 a yakın katılımcısı var - hepsi kadın. Rusça konuşan erkekler daha ziyade bireysel danışma için bana geliyorlar. Grup ayda iki defa buluşuyor. Genelde bir şeyler yapıyoruz. Sonra konuşuyoruz. Herkes kendi problemlerini anlatabilir zira bu konuşmalar ve karşılıklı dönüşüm sayesinde birbirimize yardımcı olabiliyoruz. Birlikte gezilere gidip etkinliklere katıldığımız da oluyor tabii. Grup herkese açık.

ÖZ YARDIM GRUP FORMATLARI



Öz Yardım: Benimkine benzer bir durum yaşayan insanlarla tanışmak demektir.
"Kendimi açıklamama gerek yok. Herkes ne demek istediğimi hemen anlıyor."



İNTERAKTİF SAYESİNDE AKTİF OLMA

Bozdağ hanımın ne engeli bir çocuğu vardı ne de bir Öz Yardım Grubu kurma niyeti. Buna rağmen "İnteraktif Derneği e.V. " adında engelli çocukları bulunan ebeveynler için günümüzde çok önemli bir yeri olan Öz Yardım Derneği'ni hayata geçiriş nedenleri üzerine bir röportaj yaptık.

Öz Yardımlaşma genelde insanların yaşadıkları ortak sorunlara ve hastalıklara birlikte çare bulmak amacıyla bir araya gelmeleri ile oluşuyor. Sizde durum farklıydı. Bir gün kocamın bir bağlantısı sayesinde Engelliler Atölyesi'nin halka açık etkinlik günlerinden birine katıldım. Orada görüşüklerimi daha önce hiç yaşamamıştım. Benim gözümde normalde zorluklar içerisinde olan insanlar, basit bir dille, mutlu ve neşeliydiler. O andan itibaren kendimi bu işe adayacağıma dair bir karar aldım ve BE-TAK Kadın Derneği çatısı altında ilk, engelli çocuğu bulunan anneler grubu 'nu kurdum. Bu grup kısa zamanda kendi başına bir dernek oluşturdu.

Sizin Öz Yardım gruplarınız, aynı kültür geçmişini olan insanlara, kendi anadillerinde paylaşım sayesinde ayrıcalıklı mekânlar yaratıyor.

İçimizden bazı ebeveynler Alman gruplarıyla temasa geçmek istediler. Bu bazen mümkün olmadı, anlaşıldı ki; Bu bize pek uymuyor. Sadece lisan değil, farklı kültürler de buna engel. Dakik olma konusundan başlıyor, konuşma tarzı ve sorunlara kadar uzanıyor. Mesela iş kendi çocuğunun engelini kabul etme konusuna gelince Alman aileler bu konuda çok daha ilerideler, hemen önlerine bakmak istiyorlar.

Türk annelere gelince bu konu çok daha uzun sürüyor, çocuğun "Neden" engelli olduğu ve bunun öz değerleri için ne ifa-

de ettiği önemli. Öyle ki," Kayınvalidem hatanın bende olduğunu söylüyor " diyenlerin sayısı hiç de az değil.

Öz Yardım Grubu başka yardım imkânlarının belki bu kadar çabuk başaramadığı neleri başarabilir?

Grup içerisindeki deneyimlerini paylaşarak, anneler birbirlerine cesaret aşıyor. Başka yerlerde sormaya cesaret edemedikleri soruları korkmadan sorabiliyor ve diğer kadınların deneyimlerinden faydalanarak, hiç zorlanmadan olabilir çıkış yolları öğreniyorlar. Bu özdeğerleri güçlendirmek açısından hissedilir şekilde ve yıllardır yaşanan tecrübeler, kadınların kendilerini nasıl geliştirdiğini göstermekte.



İnteraktif’de gruplar çoğunlukla annelerden oluşmuş. Babalar ne yapıyor?

Babalar burada daha da yalnız zira neredeyse hiç konuşmuyorlar. Aileler içerisinde anneler engelli çocuklarıyla ilgili her işi üstlenirken erkekler kendilerini tamamiyle bu işlerin dışında tutuyor. Bu da karı koca ilişkilerinde sorunlara yol açıyor. Zaten erkekler dışarıda bu konulardan hiç bahsetmiyorlar.

Bu nedenle şimdilerde İnteraktif bünyesinde bir Erkek Aşçılar Grubu planlamaktayız. Birçok erkek severek yemek pişiriyor. Bunun yanı sıra sohbetler de olacak tabii...

İnsanlar sizinle nasıl temasa geçebilirler?

Bu artık kulaktan kulağa bir propaganda haline geldi. Veya ben bazen sokakta karşılaştığım çocuklu annelerle de konuşuyorum. Toplantılardan birine ilk defa katıldıklarında, içtenlikle karşılanıyorlar ve ilk gelişlerinde herhangi bir şey anlatmak ya da yapmak zorunda olmadan orada bulunabilirler.

Basitçe bir deyişle görecekler ki:

Buradakilerin hepsi engelli çocuk sahibi anneler ve soruları benimkilerle aynı sorular. Kadınların ilk kez ne zaman kendilerinden bahsedecekleri ve katılımında bulunacakları kendilerine kalmış bir şey. Ama genelde 2-3 buluşmadan sonra karşılıklı güven ortamı yeterince sağlanmış oluyor.

Peki, çoğunluk kalıyor mu?

Türk kadınlarına süreklilik aşılacak kolay değil. Bu nedenle “whatsapp” (Telefon iletişim programı) yardımıyla çalışma fikrini oluşturduk.

Çoğunun bir cep telefonu var. Bir sonraki buluşmamız öncesinde bir kısa mesaj gönderiyoruz ki herkese bir hatırlatma yapmış olalım. Ayrıca grup içerisinde biriken tüm görevleri birer mini-göreve dönüştürmeye çaba sarf ediyoruz ve görevi mümkün mertebe birçok kadına dağıtıyoruz. Böylece grup oluşumuna katkı sağlamak için hepsi bir sorumluluk üstlenmiş oluyor. Bireysel görevler kolaylıkla halledilebilecek cinsten, bu yine öz güvenlerinin güçlendirilmesine yardımcı oluyor. Öz Yardım demek İnteraktif sayesinde aktif hale gelmek demektir.

NEUKÖLLN'DE BOSNA'LI KADINLAR

Saat 16:00 ve Neukölln-Kuzey Öz Yardım Grubu'nun toplandığı masanın etrafı dolu. Yaşları 36 ila 70 arası 10 kadın sohbet ediyor, gülüyor ve ben bu günkü oturumumuzu resmen açarken, beklenti dolu gözlerle bana bakıyorlar. Bu günün konusu ne olacak?



Bosna'lı Kadınlar Öz Yardım Grubu Ağustos 2013 de kuruldu. Berlin'in ikinci Bosna'lı Kadınlar Öz Yardım grubunun kurulması fikri, Bosna – Hersek'li kadınların birçoğunun Neukölln semtinde yaşamasından kaynaklanıyor.

Ayın her ikinci Cumartesi, Öz Yardım Merkezi Neukölln-Kuzey de sohbet toplantılarımız için bir araya geliyoruz. İkinci bir buluşmamızda da, diğer Bosna'lı Ö. Y. gruplarıyla Berlin içi veya çevresine geziler düzenliyoruz.

Her iki grup da benim kişisel girişimlerimle oluştu. Önümdeki masada oturan birçok Bosna'lı kadın gibi ben de savaş yüzünden Berlin'e geldim. Hepimizi derinden

sarsan ve resimlerle aklımıza kazınan, beden ve ruhlarımızı derinden yaralayan bir savaş. Kadınların birçoğu depresyonlarla, bazıları korku (anksiyete) veya bedensel sorun şikâyetleriyle boğuşuyor. Almanya'ya geldikten sonra Öz Yardım imkânlarını öğrendim ve kendi durumumdaki kadınlar için bir ortam yaratmak istedim. Öyle bir yer ki, bizim gibiler bir araya gelebilirsin, yaşadıklarımızı işleyebilelim ve yeni hayatımızı keşfedelim. Öyle bir yer ki, uzun açıklamalara gerek kalmadan anlaşılabilirim.

Grup toplantıları için sabit bir programımız var. Başlangıçta kadınlar kendi ruhsal durumlarını, hissiyatlarını ve güncel problemlerini aktarıyorlar.



Öz Yardım: Birbirimizden öğrenmektir, zira hedefe giden birçok yol var.

"Gruba katıldığımdan beri cesaretim kat kat arttı."

Sonrasında, kadınların ilgilendikleri ve aralarında belirlediği bazı konular üzerine tartışıyoruz. Ayrıca yeni tedavi yöntemleri, ilaçlar veya güncel sorunlar üzerine konuşuyoruz. Sıkça, anavatanımızla ilgili kendiliğinden oluşan konuları, olumlu veya olumsuz deneyimlerimizi de ele alıyoruz.

Bugün Amira yaşlılıkta depresyondan bahsediyor, kadınlardan bazıları onaylarcasına başarılarını sallıyorlar. Öz Yardım Grubu aynı zamanda fazla açıklamaya gerek olmadan anlaşılabilirliğiniz bir yer. faydalı ipuçları sunan Bosna'lı bir psikolog hanım da misafirlerimiz oluyor. Öz Yardım Grubunu farklı kılan şey, profesyonel yardım imkânlarının yanısıra, mevki farkı gözetmeden karşılıklı görüşebilmek, başkalarından destek

alacağını bilmek ve başkalarına destek olabilmenin verdiği "haz" dır aslında.

Toplantının sonunda, çalışma hayatında, aileler içinde ve Almanya da, nelerin daha iyi ve daha kolay yapılabileceği kararlaştırılıyor. Gerçi kadınlar her şeyi kendileri organize ediyorlar ama grup yöneticisi olarak benim verdiğim değerli pratik bilgiler de hoşlarına gidiyor.

Ben de, zaman ilerledikçe grubumuzun kendinden daha da emin ve hür iradeye sahip olduğunu görüp mutlu oluyorum.



BAŞARIYA GÖTÜREN ÖZ YARDIM

Bu şehrin birçok kültür derneklerindeki insanları bir araya getiren şey, anavatanlarının ortak hikâyesidir. "Diğerleri ile tanışmalıyım, onlar da benim gibi ". Bu buluşmalar sırasında sık sık pratik öz yardımlaşmalar oluşur. Ganalı dernek "Brongkyempem Koroye Kue" buna çok güzel bir örnektir.

Brongkyempem Koroye Kuo Berlin'de ve hatta Almanya genelinde yaşayan Ganalıların birbirlerine olan bağlarını desteklemeyi ve güçlendirmeyi amaç edinmiş bir Öz Yardım Derneği'dir. Öz Yardım Derneği'nin temel amacı, karşılıklı yardımlaşmayı sağlamak, danışmanlık ve bir sosyal ağ yapısı oluşturmaktır. Gana'dan Berlin'e kim gelirse gelsin, burada destek ve arkadaşlık bulabileceği bir yer bulunmaktadır.

Buna ilaveten Brongkyempem, Ganalıları Almanların komşuluk ilişkileri ve kültürel alışverişlerini teşvik etmektedir.

Öz Yardım Derneği'nin üyeleri 2005 senesinden beri bir araya gelmektedirler. Ayda bir kere, Friedenau'daki Semt Evi'nde bir

araya gelirler. Toplantı saat 17:30 da katılımcılardan birinin okuduğu bir dua ile başlar. Toplantı yine bir dua ile kapanır. Bu dua ile başarılı ve verimli bir toplantı bahşetmesi ve toplantı sonunda da bir



araya geldiği için tanrılara teşekkür edilir. Bütün dinlere kapımız açıktır.

Toplantı süresince konular bir araya getirilir, bu arada her zaman olduğu gibi katılımcıların evde hazırlayıp getirdikleri yiyecek ve içecekler sunulur. Güncel problemler, topluluk içerisindeki doğum ve ölümler üzerine konuşulur.

Grup burada birlikte somut çözümler üretmek üzerine çalışır. Yeni doğan çocuklar için bir şölen düzenlenir, hastane ziyaretleri yapılır veya ev işlerinde yardımlar organize edilir.

Sosyal etkileşimin ön planda olduğunu burada açık gözlemleyebilirsiniz.

Öz Yardım: Beni tanıyan biri olduğu için değil yaşadıklarımı bilen biri olduğu için anlaşılacak demektir.

"Aynı düzeyde konuşuyoruz. Ben yardım arıyorum ama yardım da edebilirim."

Brongkyempem uzun yıllardır yoğun bir katılımcı akınına uğruyor. Şimdilerde 40 kadar insan Friedenau'da buluşmakta. Bir takım kesin kurallar olmasa bu işin altından kalkmak güç olurdu. Örneğin, toplantılara katılıma dair bir tutanak tutulmakta ve dakikliğe çok önem verilmektedir. Buna ek, bağlayıcı bir kural olarak da, mazereti olanların, zamanında gelemeyeceklerini bildirmeleri ve senede en az üç defa, aylık toplantılardan birine katılmaları gerekmektedir.

Jana Leheis, bu makale üzerine derneğin ikinci başkanı Prince Yaw Agyemang-Owusu ile bir röportaj gerçekleştirdi.





GÜÇLÜ BABALAR - GÜÇLÜ AİLELER

Erkekler Öz yardım konusunda zorlanıyorlar. Alman, Türk, Arap veya Rus hiç farketmiyor. Konuşma işini seve seve kadınlara bırakıyorlar. "Erkekler, ağır işlerle uğraşmayı tercih eder" derler. Ugur Dertli bu olaya farklı bakıyor. Kendisi engelli çocukları bulunan bir grubun başında. Dikkatini bir şey çekmiş: Benzer yaşam koşulları içinde erkekler arasında fikir alışverişi, tüm katılımcıların günlük yaşantılarında daha güçlü olmalarını sağlıyor.

Babalar Öz Yardım Grubu Şubat 2014 den beri var. Fikir, aile içindeki eğitim sürecine aktif katılım yapmak isteyen babalardan geldi. Onlar, engelli bir çocukla hayatın tüm yükünü ve düzenlemesini eşlerinin üstüne yıkmaya razı olmayan babalardı.

Bu grup, her ayın ilk Pazar günü saat 14:00 de Friedrichstr. 1 adresindeki MINA e.V. derneğinde buluşuyor. Grupta yaşları 35 ila 60 arasında değişen 11 erkek var. Gereken sorumlulukları üstlenecek kadar yaşlı ama belki geçmiş neslin yaptıkları birtakım şeyleri farklı yapacak kadar genç.

Babaların motivasyonu, engelli çocukları ile alâkalı kendi rollerini güçlendirmektir.

Aile içerisindeki görevleri nasıl paylaşabiliriz? Bir baba olarak nasılım, başka bir deyişle diğer çocuklarımla olduğu gibi mi?

Bunlara bir de stres ile başa çıkmak ekleniyor. Korku içinde, bitmek bilmeyen hastane ziyaretleri. Ve engellilikle ilgili sık sık yaşanan ayrımcılık.

Her toplantı, babalar tarafından birlikte plânlanıp şekillendirilmektedir. Grupta ele alınan konular örneğin; Baba ve çocukların birlikte gezileri, çocukların tahsilleri ve mesleki gelecekleri, toplum içindeki önyargılarla başa çıkmak, olumsuz deneyimler üzerine sohbet ve utanma duygusunun üstesinden gelmek.

Bu fikrin benzeri şimdiden uygulamaya konuldu. Taha Eltauki öncülüğünde bir Arap Babalar Grubu kuruldu. Yaşları 35 ila 60 arasındaki 5 erkek bu güne kadar bir defa Alnur camisinde bir araya geldiler. Daha fazla arap babayı da aramızda görmek istiyoruz.

Öz Yardım güç verir. Başka erkeklerin sorulmasından hoşlanmadığı sorular karşısında güç. Mesela engelli bir çocukla yaşam üzerine sorulan sorular karşısında.



Öz Yardım: Uzmanlar toplantıları şekillendirmedikleri için kendim çaba göstermek demektir.

"Diğerleri bana neler başarabileceğimi gösterdi."

EKMEKLE ÇAY ARASI HAYAT HİKAYELERİ

Konuşma zamanı, tanışma, güvenme. Ekmekle çay arası zaman, konular ve fikir alışverişi. Kadınlar Kahvaltısı'nın formatı son senelerde birçok yerde taklitçiler buldu. Bir grup Türk kadını haftada bir pastanede buluşuyor.

Çarşamba günleri saat 10:00 da Neukölln semti Benda caddesindeki pastane dolup taşıyor. Git gide artan bir kadın kalabalığı vitrin'in önünden kararlı adımlarla ilerliyor. Bu günkü konuları ekmekle ilgili değil.

Yan odada konuşma ve gülüşmeler başladı bile. Masada nefis bir kahvaltı için ne gerekiyorsa var. Ekmek, minik ekmek, yumurta ve reçel, salatalık, domates ve beyaz peynir, iyi cins beyaz peynir.

Türk Kadınlar Ö. Y. Grubu 3 seneden beri Neukölln'deki pastanenin bir odasında buluşuyor. Her Çarşamba saat 10:00 dan 13:00 e kadar 12 ila 15 kadar kadın sohbet toplantısı için bir araya geliyor. Çarşamba

günlerinin önemi büyük çünkü Anadilde yapılan bu sohbetler sayesinde gündelik sorunları bir kenara bırakmak mümkün oluyor.

Her toplantının çoğunu ilgilendiren bir konusu var. Bir hafta öncesinden görüşülecek konular birlikte karara bağlanıyor.

Genelde din, sağlık, Menapoz, veya ağrılar konuları oluşturuyor. Diğer kadınlarla yapılan sohbet kişisel hayatlarına yeni fikirler katmak için yeterli oluyor. Bazen misafirler de geliyor. Konuşmacı uzman kişiler bir kere daha, yoğun bilgi aktarımı ve uyarılarla katkı sağlıyorlar.

Gruplar sayesinde kadınlar kendilerini üzen konularda açık açık konuşmayı ve



yalnız kalmamayı öğrendiler. Birbirlerini buldukları için çok mutlular, grup içinde kendilerini evlerinde gibi hissediyorlar.

Ardından dans başlar, masa ve sandalyeler kenara itilir, müzik herkesi harekete geçirir. Aniden hayat onlar için hafiflemiştir adeta. Kadınlar müziğin ritmiyle salınır, gülüşürler. Diğer günlerde şarkılar söylenir. Müzik ruhun dilidir.

Birlikte yapılan kahvaltı, kadınlar için keyifli bir atmosfer oluşturur. Yeme ve içme, dans ve müzik kadınların mutluluğu ve birbirlerine bağlılıkları için önemlidir. Gündelik hayatta yeni güç toplamak için gereklidir.

ÖZ YARDIM GRUPLARI'NIN ANA DİLLERE GÖRE SUNUMU



Öz Yardım: Ücretsiz zira kendi işimizi kendimiz yapıyoruz.
"Birbirimize destek oluruz - Çok çabuk ve çok pratik."

ARAPÇA

ÖYG Diabetik

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Randevu için lütfen arayınız!

ÖYG Sırt ağrıları

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

Kontakt

Al – Dar e.V.

Telefon (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

Randevu için lütfen arayınız!

Arap Babalar Grubu

Uthmannstr. 23, 12043 Berlin

Kontakt

Deutsch-Arabisches Zentrum

Telefon 56 82 66 48

E-Mail: daz@ejf.de

www.daz-berlin.info

Çarşamba ve Cuma

Saat 15.00 – 18.00 arası

Türkçe ve Arapça dilde, engelli çocukları bulunan anneler için Öz Yardım Grubu

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

Ayın 1. ve 3. Cuması saat 10.00 dan

itibaren.

Her 3. Cuma bilgilendirme etkinliği ile.

Türkçe ve Arapça dilde, engelli çocukları bulunan babalar için Öz Yardım Grubu

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

Ayın her 1. Pazarı

Saat 14.00 den itibaren

BOŞNAKÇA

Boşnak kadınlar için Korku ve Depresyon grubu

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt
Friedrichshain-Kreuzberg
Telefon (030) 603 20 22
(Freitag 12.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
Ayın 4. Cumartesi, saat 17.00

Bosnalı kadınlar için Korku ve Depresyon Konuşma Grubu

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 603 20 22
(Freitag 12.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
Ayın 2. Cumartesi saat 16.00

Bosnalı kadınlar için Öz Yardım Grubu

Müllerstr. 56 - 58, 13349 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
1. ve 3. Çarşamba saat 15.00 – 17.00 arası

Kültürler arası ÖYG - Sağlık

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
Ayın 2. ve 4. Cuması, saat 17.00

Kültürler arası Öz yardım Grubu - Depresyonlar

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
Telefon (030) 603 20 22
(Freitag 13.00 – 17.00 Uhr)
E-Mail: azra59@gmx.de
bosnischefrauen-berlin.blogspot.de
Ayın 2. ve 4. Cuması,
Saat 15.00 – 16.30 arası. Dil: Almanca

ÇİNCE

Çin Mürekkep boyama

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Ayın 3. Cumartesi,
Saat 11.00 – 14.00 arası

İNGİLİZCE

Sınır tanımayan duygular-kültürler arası kadın erkek ilişkileri

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Randevular için lütfen arayınız! (Yaş sınırlamalı grup. 18 - 35 yaş arası)

OA – Anonim Obezler

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

Pazartesi saat 19.15 – 20.15 arası

Anonym Narkotikler – Alkol • Uyuşturucu • İlaçlar

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

Salı 19.30 – 21.00 arası

Anonym Narkotikler – Alkol • Uyuşturucu • İlaçlar

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

Cumartesi 12.30 – 14.00 arası

AA – Anonim Alkolicler

Değişik yerlerde günlük buluşma. İngilizce dilde

Kontakt

www.alcoholics-anonymous-berlin.de

Telefon (030) 787 51 88 (AA Hotline)

E-Mail: berlin@aa-europe.net oder

buer@landesstelle-berlin.de

Bilgilendirme www.aa-europa.net veya www.landesstelle-berlin.de adresinde

AA – Meditasyon

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

Pazar 12.30 – 13.30 arası

Al-Anon – Alkoliklerin akraba ve arkadaşları

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

Cumartesi 11.30 – 13.10 arası

Al-Anon – Alkoliklerin akraba ve arkadaşları

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

Kontakt

www.al-anon.de

Telefon 0201-77 30 07

E-Mail: zdb@al-anon.de

Pazartesi 12.00 - 13.00 arası

Çarşamba 19.00 - 20.30 arası

CoDA – Anonim Eş bağımlıları

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

Salı 18.00 – 19.30 arası

CoDA – Anonim Eş bağımlıları

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

Cuma 18.00 – 19.00 arası

S.L.A.A. – Anonim Sex ve Aşk bağımlıları

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

Perşembe 20.15 – 21.45 arası

Güçlendirme & Paylaşım / Yabancı öğrenciler ve arkadaşları

Protestan Öğrenci Topluluğu

Borsigstr. 5, 10115 Berlin

Kontakt

Johannes Holz

Telefon (030) 27 59 31 66

(14.00 – 18.00 Uhr)

E-Mail: jhberlin@aol.com

14 günlük Cumartesi,
10.30 dan 13.00 e kadar
Randevu için lütfen arayınız!

YUNANCA

Yeni Yunan göçmenler için toplum masası

Villa Mittelhof
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

Kontakt

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

JAPONCA

Japon Kadınlar Girişimi

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
Ayın her 2. Pazarı
saat 14.30 dan 18.00 e kadar

FARSI

Anonim Narkotikler – Alkol • Uyuşturucu • İlaçlar

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum Lichtblicke
Telefon (030) 752 12 29
E-Mail: cslichtblicke@t-online.de
www.cslichtblicke.de
Cumartesi ve Çarşambaları,
saat 17.00 – 19.00 arası

LEHÇE

Polonyalı Ebeveyn - Çocuk Grubu

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Buluşma için lütfen arayınız!

Bitkinlik'den çıkış yolları

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

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Perşembeleri saat 10.00 – 12.00 arası, aylık.
Buluşma için lütfen arayınız!

Polonyalı kadınlar için Konuşma grubu

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

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

Al-Anon – Alkoliklerin akraba ve arkadaşları

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

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

AA – Anonim Alkolikler

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Kontakt

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
Telefon (030) 34 38 91 60
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
Pazartesi 18.00 – 20.00 arası,
Çarşamba 19.00 – 21.00 arası,
Cumartesi 17.00 – 19.00 arası

AA – Anonim Alkolikler

Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

Kontakt

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

AA – Anonim Alkolikler

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
Pazar 17.00 – 19.00 arası

Büyük anneler – Fazla kilolu kadınlar için konuşma grubu

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

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
Telefon (030) 80 19 75 -14
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org
Aylık, buluşma için lütfen arayınız!

RUSÇA

Rusça, Romatizma ve Ağrı grubu

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Ayın 1. Perşembesi saat 14.00
den itibaren

ÖYG, "Neden olmasın?" - Genel yaşam yardımı + karşılıklı destek

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

Telefon (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Cuma saat 17.00

Muhacir Grubu

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Ayın 1. Cumartesi saat 16.00 – 21.00 arası

Selma'nın tarifleri - Değişim Grubu

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Ayın 2. ve 4. Pazartesi saat
17.30 – 20.30 arası

Öz Yardım Grubu Sağlık –

Almanca ve Rusça dilde sağlık konularının
işlenmesi

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt

FAS Kiezspinne

Telefon (030) 55 49 18 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Ayın 2. ve 4. Çarşambaları saat 15.00

Yaşlılar - Kadınlar - Muhacir grubu

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

Perşembe saat 14.00 – 16.00 arası

Kadınlar için serbest zaman ve konuşma grubu

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

Kontakt

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e.V.

Telefon (030) 93 95 24 44

Çarşamba saat 15.00 den itibaren

Alkol ABC - Motivasyon grubu

Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC
Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

Kontakt

Selbsthilfekontaktstelle

Marzahn-Hellersdorf

Telefon (030) 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

Çarşamba saat 15.30 – 17.30 arası

Çarşamba saat 17.30 – 19.00 arası

Ebeveynler, ebeveynlere yardım ediyor - Uyuşturucu bağımlıları akrabaları

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

Ayın 3. Salı günü saat 18.00 – 20.00 arası

Ebeveynler, ebeveynlere yardım ediyor - Uyuşturucu bağımlı çocukların akrabaları

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- Kontakt- und

Beratungsstelle Mitte

Telefon (030) 394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

Ayın 2. Perşembesi

saat 18.00 – 20.00 arası

Anonym Narkotikler – Alkol • Uyuşturucu • İlaçlar

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

Kontakt

Christliches Selbsthilfezentrum
Lichtblicke

Telefon (030) 752 12 29

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

www.cslichtblicke.de

Cuma saat 18.00 – 20.00 arası

Nu pogodi! (Bağımlılık)

vista Misfit

Cuvrystraße 1, 10997 Berlin

Kontakt

Dr. Edgar Wiehler

Telefon (030) 69 81 40 -0

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

Perşembe saat 18.30 dan itibaren

Katılımcılar arınmış olmalıdırlar

Kişi yakını ile ön görüşme tercih edilir!

İSPANYOLCA

AA – Anonim Alkolikler

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

Pazartesi saat 20.30 – 22.00 arası

TAYCA + LAOCA

Güneydoğu Asya Dans grubu

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Cumartesi saat 16.00 – 18.30 arası,
İstisnai olarak: Ayın 2. Cumartesi
saat 18.30 – 21.00 arası

Tayland'lı ev hanımları grubu

Wattstr. 13, 13629 Berlin

Kontakt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Telefon (030) 382 40 30 oder 381 70 57

E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

Pazar saat 12.00 – 20.00 arası

Düzensiz toplantılar, lütfen randevular
için sorunuz!

TÜRKÇE

InterAktiv e.V. – Türk kökenli akraba grubu Diyabet - Çocuklar

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Randevular için arayınız!

InterAktiv e.V. – Değişik türde sara hastalarının akrabaları grubu

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Randevular için arayınız!

InterAktiv e.V. – Bakıma muhtaç çocuk sahibi Türk Anneler Grubu

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Randevular için lütfen arayınız!

InterAktiv e.V. – Bakıma muhtaç çocuk sahibi Türk Babalar Grubu

Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

Kontakt

Nurten Ataman

Telefon (030) 58 85 82 71

E-Mail: info@interaktiv-berlin.de

www.interaktiv-berlin.de

Randevular için arayınız!

InterAktiv e.V. –

(Başlangıç tarihi Mart 2015 olarak öngörülmektedir):

Değişik türde otizm hastalarının Türk kökenli akrabaları grubu

Down sendromlu hastalarının Türk kökenli akrabaları grubu

Her buluşmanın zamanını lütfen sorunuz (030) 58 85 82 71.

Türk Şeker Hastaları Öz Yardım Derneği „Spandau“

Haselhorster Damm 39
13599 Berlin

Kontakt

Gemeinwesenverein Haselhorst

Telefon 681 60 64

E-Mail: info@diabetesberlin.com

www.diabetesberlin.com

Pazartesi saat 14.00 – 16.00 arası
(Eğitim, bilgilendirme), lütfen önceden randevu alınız!

Rehberli grup

Türk kadınları için Artrit grubu

Zillestraße 10, Untergeschoss AOK
10585 Berlin

Kontakt

Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg

Telefon (030) 322 90 29 50 (Deutsche Rheuma-Liga Berlin, Rabia Karaarsian)

Ayın her 1. ve 3. Çarşambası

saat 11.00 – 13.00 arası

Psikolojik hastalığı olan kişilerin Türkçe konuşan akrabaları için Öz Yardım Grubu

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

Ayın her 2. Çarşambası,
saat 18.00 – 19.30 arası

Türk Kadınlar Grubu – Depresyonlu Türk kadınları

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

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

Veli Hareketi Projesi / Veliler harekette - Okul sorunları hakkında deneyim aktarımı, yardım ve destek

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

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

Türkçe konuşan Öz Yardım Grubu

vista Misfit, Cuvryst. 1, 10997 Berlin

Kontakt

Gökalp Özalp
Telefon (030) 89 81 40 -0
Çarşamba, saat 18.00 arası
Katılımcılar arınmış olmalıdırlar.
Kişi yakını ile ön görüşme tercih edilir.

Depresyon - Türk kadınları için konuşma grubu

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

Kontakt

Über die Praxis
Telefon (030) 55 95 39 96
14 günde bir çarşambaları
saat 11.30 – 13.00 arası,
Kesinleşmiş randevular için
lütfen arayınız!

Görünür - Türk kadınları için konuşma grubu

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Çarşamba saat 10.00 – 14.00 arası,
bazen cuma saat 10.00 – 13.00 arası
Öz Yardım Merkezinde buluşmuyoruz,
buluşma yeri için 681 60 64 numaralı
telefondan arayınız.

Bağımlı hastaların akrabaları için Türk Kadınlar Grubu

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
Telefon (030) 681 60 64
E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de
Üç haftada bir değişken yerlerde
buluşmaktadır

Türk kadınları

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

Ayın her 1. Pazarı saat 12.00

Zaman değişikliği olabilir, bu nedenle önceden Öz Yardım Merkezini arayınız.

Türk kadınlar grubu - Depresyonlar

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

Kontakt

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Telefon (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

Çarşamba saat 10.00 – 13.00 arası /

Buluşma Bender caddesindeki bir Café de yapılmaktadır.

Café Komşu - Yabancı olarak gelin

Komşu olarak gidin

Löwensteinring 13 A, 12055 Berlin

Kontakt

Kontaktstelle PflegeEngagement

Pervin Tosun

Telefon (030) 603 20 22

(Freitag 13.00 – 15.00 Uhr)

Buluşma için bayan Tosun'ü arayınız.

Türk kökenli bakıma muhtaç kişiler, akrabaları ve gönüllü yardımcılar için.

Depresyondaki Türk kadınları için

konuşma grubu

Rudower Str. 176, 12351 Berlin

Kontakt

Psychosoziale Kontakt- und

Beratungsstelle Gropiusstadt

Telefon (030) 609 72 14-0

E-Mail: pksb@diakoniewerk-simeon.de

1. Grup Çarşamba saat 12.30

2. Grup Perşembe saat 12.00

Türk kadınlar grubu – Yıldızlar

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

Kontakt

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum

Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

Telefon (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Perşembe saat 10.00 – 12.30 arası

Engelli çocukları bulunan anneler

için Türkçe ve Arapça dilde

Öz Yardım grubu

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

Ayın 1. ve 3. Cuma günü

saat 10.00 dan itibaren

Her 3. Cuma Bilgilendirme yapılır

**Engelli çocukları bulunan babalar
için Türkçe ve Arapça dilde
Öz Yardım grubu**

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

Ayın 1. Pazarı saat 14.00 den itibaren

**Türk kadınları için Meme
Kanseri grubu**

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

Kontakt

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

Çarşamba saat 14.00 – 15.30 arası

**S.t.D. - T.S.D – Türk Şeker Hastaları
Öz Yardım Derneği**

Kontakt

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

Grup toplantısı için lütfen arayınız!

BERLİN'DEKİ ÖZ YARDIM TEMAS NOKTALARI



Öz Yardım: Bağımsız ve özgüven sahibi olmak demektir.
"Burada korkmama gerek yok. Hiç kimseden."

SEKIS merkezi olmak üzere Berlinde 12 Öz Yardım temas noktası sağlık ağırlıklı Öz Yardım konusunda bölgesel olarak faaliyet göstermektedir. Her temas noktası bünyesinde Öz Yardım ile ilgili sorulara cevap verebilecek yabancı dil donanımı olan kişiler bulundurmaktadır. **Tüm temas noktaları ve bunlara ait yabancı dillerin listesini aşağıda bulabilirsiniz.**

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 Beratungsstelle 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@albatrosggmbh.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/](#)

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



“BENİM ÖZ YARDIMA İHTİYACIM YOK.
BENİ DESTEKLEYEN GÜÇLÜ BİR AİLEM VAR”



"Hiç bir destek güven duyulan insanlar kadar değerli değildir. Buna rağmen edindiğimiz öyle tecrübeler var ki, bunları sizlerle aynı sorunları yaşayan insanlarla paylaştığımız gibi paylaşamayız. Aile veya arkadaşların bilemeyeceği öyle uzmanlık alanları var ki. Ailem beni desteklerse, Öz yardım bana, kendimi ve başkalarını desteklememde yardımcı olur."

BAĞLANTILAR

Berlin Senatosu uyum ve göç dairesi sorumlusu

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

Ayrımcılığa karşı – Eşit Muamele Devlet Ofisi –

Anti-Ayrımcılık Ajansı Berlin

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

Öz Yardım ve Göç

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

Temel Dosya Göç | Politik eğitim federal ajansı

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

Avrupada Göç Sosyal ağı

<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

Yayıncı Kuruluş

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

**Yeniden baskı veya belirli
bölümlerden alıntı sadece
yazılı müsaadeyle yapılabilir.**

Berlin, Aralık 2014

Uygulama

Düzen: Lorenzo Design
(lorenzo.now@gmx.de)
Baskınç: Meta Druck Berlin
Resim: fotolia.com, istockphoto.com,
bigstockphoto.com, privat

Basım : 2.000

Diger sürümler, almanca, ingilizce, bosnakca.
Planlanan sürümler
Rusca ve Arapca (2015).

**Bu broşürün finansmanında yardımcı olan AOK Nord-Ost
Bölge temsilciliğine teşekkür ederiz.**



