



# **POMOC SAMYM SOBIE I MIGRACJA**

Informacje i kontakty z berlińskiej siedziby pomocy samym sobie



# Treść

- 4 Słowo wstępne
- 5 Powitanie
- 6 - 8 Pytania dotyczące pomocy samym sobie
- 9 - 14 Opowieści aktywnych uczestników - Raporty „JA”
- 15 - 24 Formy grup pomocy samym sobie
- 25 - 32 Punkty kontaktowe pomocy samym sobie w Berlinie
- 36 Linki
- 37 Zespół redakcyjny
- 38 stopka redakcyjna

## Słowo wstępne

Szanowni Państwo, Do tych wszystkich, którzy interesują się pomocą sobie samym,

Trzymacie Państwo w rękach nowe, dostępne w wielu językach wydanie informatora dla imigrantów. Więcej niż 60 różnych grup imigrantów / imigrantek z różnych miejsc zamieszkania, różnych miejsc pracy, różnych zawodów i różnych form pomocy samym sobie znalazło w Berlinie sposób, aby sobie pomagać. Pomoc samym sobie oznacza: słuchać siebie nawzajem, wspierać się nawzajem i udzielać lub otrzymywać dobre rady.

Wpływ grup pomocy sobie samym na postrzeganie i wzajemne wspieranie się jest znaczący dla społeczności. Dlatego w naszej broszurze wypowiadają się osoby

aktywne w tej dziedzinie, opowiadając o swoich doświadczeniach. Jednocześnie prezentujemy różne grupy, abyście Państwo mogli wyrobić swoje zdanie na temat możliwości pomocy sobie samym.

Tematy grup pomocy sobie samym są różnorodne, ale jedno jest wspólne: ludzie z podobnymi problemami, w podobnej sytuacji życiowej spotykają się, aby rozmawiać ze sobą. W grupie otrzymują wsparcie i nowe pomysły.

Motto brzmi: „Nie jestem sam, bo inni też tak czują i myślą jak ja.“

Nasza broszura pokazuje, gdzie szukać wsparcia, nowych i niestandardowych sposobów rozwiązywania problemów poprzez dołączenie do istniejącej grupy lub założenie nowej, odpowiadającej tematowi grupy.

W imieniu pracowników berlińskiej siedziby pomocy sobie samym i projektu „Pomoc sobie samym i migracja“ serdecznie pozdrawiam.

*Azra Tatarevic*

**Dziękujemy serdecznie Land Berlin i państwowemu stowarzyszeniu AOK Nord-Ost za sfinansowanie niniejszej broszury**

## Powitanie

Rozmowy między ludźmi o podobnych doświadczeniach i troskach są ważne. Poprzez wspólne przeżycia i dzielenie wiedzy mogą się od siebie uczyć, wzajemnie wspierać, umacniać i znajdować rozwiązania.

1 300 000 ludzi w Berlinie ma historię migracyjną. Dla mnie uczestnictwo w społeczeństwie migracyjnym jest celem głównym. Dlatego bardzo się cieszę, że ta broszura pokazuje, w jaki sposób migranci i migrantki aktywnie kształtują nasze miasto.

Wielu mieszkańców Berlina z historią migracyjną korzysta z bogatej oferty pomocy samym sobie w naszym mieście. Grup pomocy sobie samym w języku ojczystym dają szansę swobodnego i bez obaw wyrażania swoich myśli. Ta broszura daje przegląd istniejących placówek samopomocy i umożliwia szybkie znalezienie grupy we własnym języku ojczystym. Dziękuję wszystkim zaangażowanym za ich ważną i zachęcającą pracę.

*Katarina Niewiedzial*

**Pełnomocnik Senatu Berlińskiego  
ds. Integracji i Migracji**



## Pytania, pytania

Wiele pytań pojawia się często przed pierwszym spotkaniem w grupie wsparcia własnego. Oto 10 z najbardziej popularnych.



### JAK WYGLĄDA TAKIE SPOTKANIE?

W grupach pomocy samym sobie ludzie spotykają się, aby dzielić się swoimi doświadczeniami na temat kwestii, które ich dotyczą. Spotkania odbywają się regularnie w różnej formie (tygodniowo, co dwa tygodnie, miesięcznie). Rozmiar grupy może być bardzo zróżnicowany, ale zazwyczaj spotyka się średnio 6-8 uczestników.

Zazwyczaj rozmowa koncentruje się na dwóch głównych obszarach: pytaniach dotyczących informacji (tła, terapie, doświadczenia z lekarzami) oraz wsparciu osobistemu (pytania i doświadczenia związane z życiem codziennym w obliczu choroby lub problemu).

### CO MUSZĘ PRZYNIĘŚĆ ZE SOBĄ?

Najważniejsza jest odwaga, aby otworzyć się, na dotąd obcych ludzi i gotowość do przejęcia odpowiedzialności za to, co ma się wydarzyć. I wreszcie, trochę drobnych pieniędzy za wynajem sali. Nie trzeba przynosić dokumentów ani kart zdrowia.

### CZY TO JEST PŁATNE?

Ponieważ grupy pomocy samym sobie organizują się samodzielnie, nie ponoszą one żadnych kosztów. Wyjątkiem jest, często niewielka darowizna na pokrycie kosztów wynajmu miejsca, w którym odbywają się spotkania grupy.



## CZY MUSZĘ PODAĆ SWOJE IMIĘ / ADRES?

Nie. Jeśli ktoś chce zdobywać przyjaciół i być potencjalnie zainteresowanym kontaktami poza spotkaniami grupy, nie obejdzie się bez udostępnienia kilku danych. Nie ma żadnych zobowiązań. Każdy uczestnik sam decyduje, ile chce ujawnić o sobie.



## CZY MI TO POMOŻE?

Kto to może powiedzieć na to pytanie? Bez próbowania prawdopodobnie nie dostaniesz odpowiedzi. Pomoc samym sobie jako taka jest bardzo wartościowym wynalazkiem, który od dziesięcioleci dostarcza informacji, wsparcia i wzmacnia pewność siebie w radzeniu sobie z własnym schorzeniem lub problemem. Przynajmniej warto spróbować!

## CZY MOGĘ KOGOŚ PRZYPROWADZIĆ?

To może być trudne. Najlepiej jest zapytać wcześniej grupę o zgodę. Wiele grup ceni sobie bycie w gronie osób dotkniętych danym problemem, bez obecności osób z zewnątrz. Czasami są ustalone dni, w których przyjaciele lub członkowie rodziny zostają zaproszeni, aby przedstawić grupę. Nie będzie to jednak regułą.



## CZY ZAWSZE MUSZĘ PRZYCHODZIĆ?

Zaufanie może rosnąć tylko wtedy, gdy można na siebie polegać. Dlatego ważne jest, aby grupy pomocy samym sobie wiedziały, kogo spotkają w danym dniu. Nikt nie zawsze może lub chce przyjść, ale inni powinni być pewni, że nikt nie zniknie bez słowa.

## Jeszcze więcej pytań

### CZY MUSZĘ COŚ MÓWIĆ?

Na pewno nie od razu. Wszyscy inni znają to uczucie, gdy jest się nowym i niepewnym w grupie. Jednak osoba, która dostaje wiele informacji i doświadczeń na przestrzeni wielu spotkań, nie wnosząc nic do grupy, prawdopodobnie zostanie zapytana o to. Pomoc samym sobie to proces wymiany. W zasadzie jednak obowiązuje zasada: każdy mówi tylko tyle, ile chce. Nie ma absolutnie żadnego „obowiązku mówienia“.

### CZY SĄ TAM MĘŻCZYŹNI I KOBIETY?

Jeśli nie jest inaczej zaznaczone, grupy pomocy samym sobie są zawsze otwarte dla obu płci.

### CZY JEST TAM NAPRAWDĘ JAKIŚ PROWADZĄCY? CZY TO DZIAŁA?

Profesjonalizm w grupach pomocy samym sobie polega na doświadczeniach i wiedzy uczestników. I z odrobiną praktyki również, na umiejętności społecznych, polegających na wspólnym dążeniu do wspólnego celu, z różnymi osobami. To naprawdę działa bez wielu reguł. Odpowiedzialność nie jest przekazywana, pozostaje w rękach każdego uczestnika.





## OPOWIEŚCI AKTYWNYCH UCZESTNIKÓW – RAPORTY „JA”



Pomoc samym sobie jest: wzięciem w swoje ręce odpowiedzialności za siebie.

*„Dobrze sobie uświadomić: mogę!”*



Chareethip

## KTO SIĘ ROZUMIE, MOŻE SOBIE POMÓC

Nazywam się Chareethip i mam 54 lata.

Urodziłam się w Bangkoku, w Tajlandii, i w 1993 roku przeprowadziłam się do Niemiec. Był to trudny czas ze względu na różnice kulturowe i mentalność Niemców. Do tego dochodziły problemy z językiem, ponieważ nie mówiłam po niemiecku.

W „Grupie Tajskich Gospodyń Domowych” możemy rozmawiać o wszystkim w naszym ojczystym języku. Mężowie często nie rozumieją problemów kobiet, ale my się rozumiemy i możemy sobie nawzajem pomóc. Zawsze panuje u nas duża harmonia. Doradzamy też kobietom w kwestiach społecznych i ogólnych sprawach.

Bardzo miło jest gotować, jeść razem i słuchać tajlandzkiej muzyki. Rozmawiamy również o Tajlandii i tamtejszej polityce.



## ZNALEŻLIŚMY SIĘ

O grupie rodziców niepełnosprawnych dzieci zebranych wokół Mina, dowiedziałam się od mojej przyjaciółki i dzięki BBC, międzykulturowemu centrum doradztwa i spotkań, znajdującemu się w Neukölln. Tu znajduje się wymiana myśli i doświadczeń i wiele rzeczy, które nas łączy. Tu czuję się dobrze, zrelaksowana i uwolniona od trosk.

Jesteśmy matkami dzieci z różnymi niepełnosprawnościami. Spotykamy się dwa razy w miesiącu, w pierwszy i trzeci piątek. W pierwszy piątek spotykamy się na śniadaniu. W drugi piątek planujemy różne przedsięwzięcia. W grupie każda z nas jest gotowa część obowiązków wziąć na siebie.

Dzięki grupie wiele zmieniło się dla mnie. Na przykład stosunek do mojego dziecka i jego kalectwa. Dzięki grupie nauczyłam się żyć z niepełnosprawnością mojego dziecka i akceptować ją. Wspieramy się wzajemnie. Jeśli widzimy, że jakaś matka jest przeciążona, inna matka zajmuje się jej pociechą, aby ona mogła znaleźć chwilę spokoju. Długo szukałam i pytałam o pomoc specjalistów, ale prawdziwą pomoc znalazłam w Kobiatach z grupy - znalazłyśmy się.

Fawzia





Ayten

## U PIEKARZA W POBLIŻU

Dzięki mojej przyjaciółce z kobiecego koła śniadaniowego w piekarni w Neukölln dowiedziałam się o istnieniu grupy. Teraz od trzech lat jestem jedną z nich. W każdą środę przed południem spotykamy się z innymi kobietami.

Jest dla mnie bardzo pomocne, że po turecku, w moim ojczystym języku, mogę rozmawiać o codziennych radościach i kłopotach. Tu znajduję wymianę myśli, ale i wiele wspólnych płaszczyzn z innymi kobietami. Nawet jeśli czasami są nieporozumienia między kobietami, to każdy konflikt można omówić i rozwiązać w grupie, tak aby nikt nie był rozczarowany. Mogę czuć się dobrze, zrelaksowana i mam możliwość omówienia każdego problemu. Ale nie tylko o problemach rozmawiamy, spontanicznie można śpiewać i tańczyć. To mi się bardzo podoba.

## JAK W DOMU

Nazywam się Vehdina Mujcin. W 1993 roku, podczas wojny w Bośni i Hercegowinie, wraz z moją rodziną przyjechałam do Berlina.

O grupie pomocy sobie samym dla bośniackich kobiet dowiedziałam się od innych Bośniaczek, które już należały do grupy. W 2011 roku przychodziło niewiele kobiet, ale dzisiaj więcej niż 20 bierze udział regularnie. Spotykamy się dwa razy w miesiącu. Raz rozmawiamy o naszych problemach, a drugim razem robimy wycieczki, aby o Berlinie, Niemczech i innych ludziach nauczyć się czegoś nowego. Chcemy wtopić się w ten kraj i dobrze się tu czuć. W Berlinie i dookoła miasta widzieliśmy wiele atrakcji turystycznych. Ale to wycieczka do Drezna w 2013 roku pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

Dla nas w grupie ważne jest, że jesteśmy razem. Dzięki rozmowom i wzajemnemu zrozumieniu zapominamy o codziennych problemach, a z czasem zapominamy też o wojennej traumie. Od dwóch lat śpiewamy w chórze, jednocześnie piecemy i gotujemy razem, albo spotykamy się z kobietami z innych kręgów kulturowych, by razem coś przedsięwziąć i mieć przyjemność. Czuję się w naszej grupie jak w domu i jestem szczęśliwa, że mogę być członkiem grupy pomocy sobie samym dla bośniackich kobiet.



Vehdina






Ljudmila

## POMAGANIE JEST NORMALNE DLA MNIE

W roku 2022 zgłosiłam się do projektu wsparcia rosyjskojęzycznych emigrantów, który był finansowany przez administrację federalną. Przez trzy lata prowadziłam ten projekt. Organizatorem był MUT gGmbH, Towarzystwo Zdrowia berlińskiej Izby Lekarskiej.

Kiedy projekt zbliżał się do końca, zostaliśmy przeniesieni do punktu spotkań w Friedrichshain-Kreuzberg, gdzie założyliśmy grupę pomocy samym sobie. Ponieważ wielu z nas ma do czynienia z różnymi problemami, staliśmy się jednocześnie grupą wsparcia dla osób cierpiących na reumatyzm, pacjentów z bólami oraz ich bliskich.

Grupa liczy około 10 członków, wszystkie to kobiety. Rosyjskojęzyczni mężczyźni przychodzą do mnie po poradę indywidualnie. Grupa spotyka się dwa razy w miesiącu i często razem jemy. Następnie rozmawiamy. Każdy może opowiadać o swoich problemach, poprzez rozmowę i wymianę poglądów pomagamy sobie nawzajem. Bierzymy udział w różnych wydarzeniach i organizujemy wycieczki. Grupa jest otwarta dla każdego. Prowadzę tę grupę i robię to, bo sprawia mi to przyjemność. Pomaganie innym ludziom jest dla mnie czymś normalnym.





## FORMY GRUP POMOCY SAMYM SOBIE



Pomoc samym sobie jest: spotkaniem ludzi, którzy przeżyli taką samą sytuację jak ja.

*„Nie muszę niczego wyjaśniać. Wszyscy wiedzą, co mam na myśli.”*



## Samoaktywność przez Interakcję

Pani Bozdag ma niepełnosprawne dziecko i chce jeszcze założyć grupę pomocy sobie samym. Dlaczego mimo wszystko, z Interaktiv e.V., powołała do życia grupę pomocy samym sobie dla rodziców niepełnosprawnych dzieci, ujawni nam w wywiadzie.

**Pomoc sobie samym powstaje najczęściej, kiedy ludzie mają podobne problemy czy choroby. U pani było inaczej.**

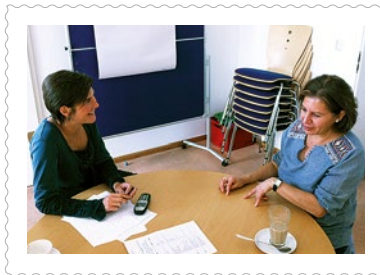
*Dzięki zaangażowaniu mojego męża, pewnego dnia, w czasie otwartych drzwi warsztatów dla niepełnosprawnych, ja też wzięłam w nich udział. Nigdy wcześniej nie przeżyłam tego, co tam zobaczyłam. Ludzie, którym w moich oczach źle się działo, byli zadowoleni i w dobrych nastrojach. Zdecydowałam się dalej angażować i pod dachem stowarzyszenia kobiet BETAK założyłam grupę dla matek niepełnosprawnych dzieci.*

**Wymiana w języku ojczystym, z ludźmi z tego samego kręgu kulturowego, ma w pani grupie specjalne miejsce.**

*Niektórzy z naszych rodziców szukali kontaktów w niemieckich grupach. Czasami było jasne: nie wszystko pasuje. Nie tylko język sprawia trudności, ale także różnice kulturowe. Zaczynając od tematu punktualności, poprzez sposób rozmowy i wybór tematów. Kiedy na przykład chodzi o zaakceptowanie niepełnosprawności dziecka, niemieckie rodziny są daleko w przodzie i chcą myśleć, co dalej. Między tureckimi matkami trwa dłużej: „dlaczego” dziecko jest niepełnosprawne i co to znaczy dla poczucia własnej wartości. Wiele tłumaczy: „moja teściowa mówi, że to jest moja wina“.*

**Co wyróżnia grupy pomocy sobie samym na tle innych ofert?**

*Poprzez wymianę doświadczeń w grupie, matki wspierają się wzajemnie. Mają odwagę zadawać pytania, których gdzie indziej by nie zadały, i dostają odpowiedzi. Wzrost poczucia własnej wartości jest widoczny, i dowiadczamy tego, jak kobiety się rozwijają.*



### **Grupy Interaktiv są w większości grupami matek. Co robią ojcowie?**

*Ojcowie są w tej sprawie jeszcze bardziej samotni, bo nie rozmawiają. W rodzinach nierzadko kobiety sprawują opiekę nad niepełnosprawnym dzieckiem, a mężczyźni całkowicie się wycofują. To stwarza problemy w małżeństwie i poza nim. W Interaktiv planujemy założenie męskiej grupy gotującej. Wielu mężczyzn gotuje chętnie. I będzie się rozmawiać w trakcie gotowania też.*

### **Jak ludzie znajdują kontakt do Was?**

*Przede wszystkim przez przekaz ustny. Ale także rozmawiam z kobietami z dziećmi na ulicach. Kiedy przychodzą pierwszy raz, są serdecznie witane i mogą po prostu być, bez konieczności robienia czy opowiadania o czymkolwiek. Doświadczają tego, że tutaj są matkami.*

### **I większość zostaje?**

*Przekonanie tureckich kobiet do kontynuacji nie jest łatwe. Naszym pomysłem było więc, aby w końcu pracować z WhatsAppem. Większość osób ma telefon*

*komórkowy. Krótco przed kolejnym spotkaniem wysyłamy krótką wiadomość, aby wszyscy zostali jeszcze raz przypomniani. Dodatkowo staramy się podzielić wszystkie nadchodzące zadania w grupie na małe mini-zadania i przypisać je do jak największej liczby kobiet. W ten sposób wszyscy ponoszą odpowiedzialność za kształtowanie grupy. Poszczególne zadania są łatwe do wykonania i w ten sposób wzmacniają pewność siebie kobiet. Pomoc samym sobie polega na tym, aby być interaktywnie aktywnym.*



## Bośniackie kobiety w Neukölln

Jest godzina 16, a miejsca przy stole w Centrum pomocy samym sobie na zachodzie Neukölln są zajęte. 10 kobiet w wieku od 36 do 70 lat rozmawiają, śmieją się i patrzą na mnie w oczekiwaniu na oficjalne otwarcie naszego spotkania. Jaki będzie dzisiejszy temat?



Grupa pomocy samym sobie dla bośniackich kobiet została założona w sierpniu 2013 roku. Idea stworzenia w Berlinie drugiej grupy pomocy samym sobie wynikała z faktu, że w Neukölln mieszka wiele kobiet z Bośni i Hercegowiny. Co drugą sobotę miesiąca zbieramy się w Centrum pomocy samym sobie Neukölln Północ na rozmowy. W drugim terminie w miesiącu nasza grupa, razem z inną grupą dla bośniackich kobiet, organizuje wycieczki w i dookoła Berlina.

Obie grupy są pełne, dzięki mojej inicjatywie. Tak jak większość kobiet przy stole, przybyłam do Niemiec z powodu wojny.

Wojna, która wstrząsnęła nami wszystkimi i pokazała swój obraz, okaleczyła ciała i dusze. Wiele kobiet walczy z depresją, niektóre z zaburzeniami lękowymi czy bólami fizycznymi. Po tym, jak w Niemczech miałam możliwość poznania grup pomocy samym sobie, chciałam znaleźć miejsce dla takich kobiet jak ja.

Miejsce, gdzie możemy być sobą, dzielić się, pracować nad sobą i odkrywać nowe życie. Miejsce, gdzie jesteśmy zrozumiane bez długiego tłumaczenia.



Pomoc samym sobie jest: uczeniem się od siebie nawzajem, bo wiele dróg wiedzie do celu.

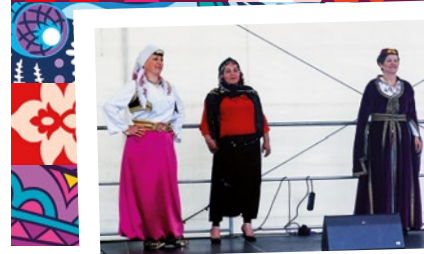
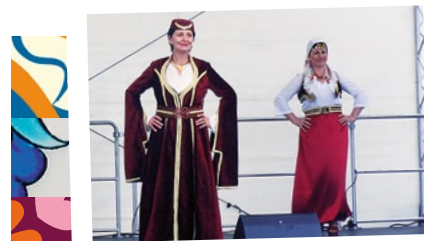
„Odkąd jestem w grupie, stałam się odważniejsza.”

Spotkania mają ustalony przebieg. Na początku kobiety opowiadają o swojej psychice, swoich odczuciach i aktualnych problemach. Następnie dyskutujemy o problemach, które są interesujące i zostały wybrane. Rozmawiamy także o możliwościach terapii, o lekach czy problemach dnia codziennego. Często tematy są poruszane spontanicznie, o Ojczyźnie, pozytywnych czy negatywnych doświadczeniach.

Dziś Amira opowiada o starszej depresji. Niektóre panie kiwają głowami. Grupa pomocy samym sobie jest także miejscem, gdzie jesteśmy zrozumiane bez konieczności długiego tłumaczenia.

Czasami gościmy bośniacką psycholog, która udziela pomocnych rad. Ale bezpośrednie doświadczenie tych samych problemów, wspieranie się nawzajem obok innych profesjonalnych działań, czyni z grup pomocy samym sobie coś wyjątkowego. Na zakończenie spotkania podsumowujemy, co można jeszcze zrobić, aby życie zawodowe, rodzinne i pobyt w Niemczech było prostsze i łatwiejsze.

Panie organizują wszystko same, ale lubią też dostawać cenne wskazówki ode mnie jako liderki grupy. A ja lubię patrzeć, jak z biegiem czasu stajemy się trochę bardziej pewne siebie i wolne.





## Pomoc samym sobie, która daje radę

To, co ludzi z wielu stowarzyszeń kulturowych tego miasta trzyma razem, to wspólna historia Ojczyzny. Spotkać innych, którzy są tacy jak ja. Z tego często wyrasta praktyczna pomoc samym sobie. Ghańskie stowarzyszenie „Brongkyempem Kotoye Kue” jest świetnym przykładem tego.

Brongkyempem Kotoye Kue to stowarzyszenie pomocy samym sobie, które stawia sobie za cel wspieranie trzymania się razem mieszkańców Ghany z Berlina i całych Niemiec. Głównym celem jest wzajemna pomoc, doradztwo i rozbudowa kontaktów społecznych. Każdy, kto przybył z Ghany do Berlina, znajdzie tutaj miejsce, gdzie może znaleźć wsparcie i przyjaciół. Ponadto Brongkyempem oferuje sąsiedzką wspólnotę i kulturową wymianę między Niemcami a mieszkańcami Ghany.

Członkowie stowarzyszenia pomocy samym sobie spotykają się od 2005 roku.

Raz w miesiącu zbierają się w domu sąsiedzkim we Friedenau. Spotkanie rozpoczyna się o 17:30 modlitwą, którą za każdym razem prowadzi jeden z członków.



Modlitwa prosi o owocne spotkanie, a potem dziękuje bogom. Każda religia jest mile widziana.

Podczas spotkania, przy wspólnie przygotowanych potrawach i napojach, omawiane są różne tematy. Aktualne problemy, urodzenia, śmierć członka wspólnoty. Grupa wspólnie pracuje nad konkretnymi rozwiązaniami. Przygotowuje uroczystości dla nowonarodzonych, odwiedza szpital lub pomaga w obowiązkach domowych. Widać, że najważniejsza jest więź społeczna.



Pomoc samym sobie jest: bycie zrozumianym, nie przez to, że ktoś MNIE zna, ale przez to, że ktoś wie, co ja przeżyłam.

*„Rozmawiamy na tym samym poziomie. Szukam pomocy, ale sam mogę też udzielić pomocy.”*

Brongkyempem od kilku lat przeżywa masowy przyrost. Obecnie spotyka się we Friedenau około 40 osób. Jest to praktycznie niemożliwe bez kilku stałych zasad. Istnieje spis obecności na spotkaniach, a punktualność jest niezwykle ważna. Ponadto w przypadku ewentualnej nieobecności trzeba wcześniej o tym powiadomić, ale minimum trzy razy w roku trzeba być obecnym na zebraniach.

Jana Leheis przeprowadziła wywiad z zastępcą szefa stowarzyszenia, Princem Yaw Agyemag-Owusu, dla tego artykułu.





## Silni ojcowie – Silne rodziny

Mężczyźni są trudni w pomocy samym sobie. Niezależnie od tego, czy są to Niemcy, Turcy, Arabowie czy Rosjanie. Rozmowy chętnie zostawia się kobietom. Oznacza to, że mężczyźni po prostu działają. Ugur Detil widzi to inaczej. On prowadzi grupę tureckich ojców, którzy mają niepełnosprawne dzieci. Przy okazji zauważa, że wymiana doświadczeń między mężczyznami, którzy są w identycznej sytuacji życiowej, czyni ich silniejszymi w codziennym życiu.

Grupa pomocy samym sobie ojców istnieje od lutego 2014 roku. Idea wyszła od ojców, którzy chcieli aktywnie uczestniczyć w wychowaniu dzieci. Ojców, którzy nie chcieli pozostawiać organizacji życia dziecka niepełnosprawnego wyłącznie swoim żonom.

Grupa spotyka się w MINA e.V na Friedrichstr. 1 w pierwszą niedzielę miesiąca o godz. 14. Do grupy należy 11 mężczyzn w wieku między 35 a 60 rokiem życia. Dorosli wystarczająco, aby wziąć odpowiedzialność. A jeszcze nie za starzy, żeby działać inaczej, niż czyniły to wcześniejsze generacje.

Motywacją ojców jest wzmocnienie swojej pozycji w kontakcie z dzieckiem niepełnosprawnym. Gdzie możemy zacząć uczestniczyć w życiu rodziny? Gdzie jest moje miejsce jako ojca, moich pozostałych dzieci? Do tego dochodzą jeszcze nieporozumienia wynikające z obciążeń. Strach przed niekończącymi się pobytami w klinikach. I częste doświadczanie dyskryminacji z powodu kalectwa.

Każde spotkanie jest zaplanowane i przeprowadzone przez ojców. Tematy obejmują na przykład wspólne wycieczki ojców i dzieci, szkolną i zawodową przyszłość dzieci, radzenie sobie z uprzedze-

niami społeczeństwa, wymianę negatywnych doświadczeń i uczucie wstydu.

Pomysł ma naśladowców. Tworzy się arabska grupa pod przewodnictwem Taka Eltaki. Zainteresowanych jest 5 mężczyzn w wieku między 35 a 60 lat, którzy wcześniej spotkali się w meczecie Alnur. Zapraszamy serdecznie innych arabskich ojców.

Pomoc samym sobie czyni nas silniejszymi. Silniejszymi wobec pytań, przed którymi inni ojcowie się ukrywają. Na przykład pytań o życie z niepełnosprawnym dzieckiem.



Pomoc samym sobie jest: być wymagającym dla samego siebie, bo spotkania nie organizują fachowcy.

„Inni pokazali mi, co potrafię.”

## Życiowe tematy między chlebem i herbatą

Czas na rozmowę, uczenie się i zaufanie. Czas pomiędzy bułkami i herbatą, wymiana tematów. Formuła kobiecych śniadań znalazła wiele naśladowczyń w różnych miejscach. Grupa tureckich kobiet spotyka się co tydzień w piekarni.



W środę o godz. 10 piekarnia w Neukölln na Bendastrasse jest pełna. Coraz więcej kobiet wchodzi do sklepu i udaje się w stronę lady. To nie bułki są dzisiejszym tematem.

W pomieszczeniu oboksmięją się i rozmawiają. Stół jest pełen wszystkiego, co potrzebne do dobrego śniadania. Chleb i bułki, jajka i słodczyce, ogórki i pomidory oraz Beyazpenir, świetny turecki biały ser.

Grupa pomocy samym sobie spotyka się od trzech lat w pomieszczeniach piekarni w Neukölln. W każdą środę między 10 a 13 przychodzi od 12 do 15 kobiet, aby ze

sobą rozmawiać. Środa jest dla wszystkich ważna, bo w trakcie rozmowy w ojczystym języku, zapomina się o codziennych problemach.

Każde spotkanie ma zajmujące dla wielu tematy. Tematy są wybierane wspólnie tydzień wcześniej. Czasem chodzi o religię, zdrowie, przekwitanie czy bóle. Czasem wystarczy rozmowa z innymi, by znaleźć nowe rozwiązania. Czasami przychodzą goście, fachowcy itd., żeby przybliżyć omawiany temat.

Dzięki grupie panie nauczyły się poruszać ważne tematy, a nie zostać same z nimi. One cieszą się z tego, że mają siebie i czują

się tu jak w domu. A potem są tańce. Stoły i krzesła odsuwane są pod ściany, a muzyka porywa wszystkich. Nagle życie wydaje się lżejsze. Kobiety śmieją się i poruszają do rytmu. W inne dni śpiewają. Muzyka jest językiem duszy.

Śniadanie w piekarni tworzy przyjemną atmosferę. Jedzenie i picie, tańce czy śpiew są dla spotykających się kobiet ważne, by czuć się dobrze razem i mieć poczucie przynależności. To pomaga wszystkim nabrać nowych sił do codziennego życia.

## PUNKTY KONTAKTOWE POMOCY SAMYM SOBIE W BERLINIE



Pomoc samym sobie jest: być samodzielnym i świadomym samego siebie.

*„Nie muszę się bać. Nikogo.”*

W Berlinie istnieje 12 regionalnych centrów pomocy samym sobie, po jednym w każdym dzielnicy miasta, oraz SEKIS, ogólnomiejskie centrum pomocy samym sobie w Berlinie. Regionalne punkty kontaktowe współpracują ze sobą w dziedzinie pomocy samym sobie zdrowotnej. Centra pomocy samym sobie oferują poradnictwo w różnych językach obcych. **Dane kontaktowe wszystkich centrów pomocy samym sobie oraz informacje o dostępnych językach obcych znajdziesz na poniższej liście.**

### **Charlottenburg - Wilmersdorf**

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

Bismarckstraße 101, 5 piętro  
Wejście od Weimarer Straße  
10625 Berlin

Tel. (030) 89 02 85 38  
Fax (030) 89 02 85 40  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

Języki obce: angielski

Organizator:

SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen 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

Języki obce: angielski,  
rosyjski;

Organizator:

Volkssolidarität LV Berlin e.V.

### **Lichtenberg**

**Selbsthilfekontaktstelle  
Lichtenberg – 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

Języki obce: angielski, włoski;

Organizator:

Kiezspinne FAS - Nachbarschaftlicher  
Interessenverbund e.V.



## **Lichtenberg**

### **Selbsthilfekontaktstelle Lichtenberg – Synapse**

Schulze-Boysen-Str. 38  
10365 Berlin

Tel. (030) 55 49 18 92

Fax (030) 55 48 96 34

[selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de](mailto:selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de)

[www.kiezspinne.de](http://www.kiezspinne.de)

Języki obce: angielski, francuski,  
portugalski;

Organizator:

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](mailto:selbsthilfe@wuhletal.de)

[www.wuhletal.de](http://www.wuhletal.de)

Języki obce: angielski, rosyjski;

Organizator:

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](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

[www.stadtrand-berlin.de](http://www.stadtrand-berlin.de)

Języki obce: Anglais,  
Arabe, Farsi

Organizator:

StandRand gGmbH

## **Neukölln**

### **Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt**

Wilhelm-Busch-Str. 12  
12043 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

schellenberg@sh-stzneukoelln.de,  
tatarevic@sh-stzneukoelln.de  
[www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord](http://www.stzneukoelln.de/neukoelln-nord)

Języki obce: bośniacki, chorwacki,  
serbski;

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

## **Neukölln**

### **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd**

Lipschitzallee 80  
12353 Berlin

Tel. (030) 605 66 00

Fax (030) 605 68 99

kleibs.sued@sh-stzneukoelln.de  
meifert@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
neukoelln-sued/](https://www.stzneukoelln.de/neukoelln-sued/)

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

## **Neukölln**

### **Selbsthilfe und Migration Standort Neukölln-Nord**

Wilhelm-Busch-Str. 12  
12043 Berlin

Tel. (030) 681 60 64

Fax (030) 681 60 68

tatarevic@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
selbsthilfe-und-migration/](https://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/)

Języki obce: bośniacki chorwacki,  
serbski, macedoński, arabski;

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

## **Neukölln**

### **Selbsthilfe und Migration Standort Neukölln-Süd**

Löwensteinring 13 A  
12353 Berlin  
Tel. (030) 603 20 22  
tosun@sh-stzneukoelln.de  
[https://www.stzneukoelln.de/  
selbsthilfe-und-migration/](https://www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration/)

Języki obce: turecki, zaza;

Organizator:

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum  
Neukölln-Süd e.V.

## **Pankow**

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

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

Języki obce: angielski

Organizator:

Humanistischer Verband  
Berlin-Brandenburg KdöR

## **Pankow**

### **Selbsthilfekontaktstelle Buch „Selbsthilfe in Buch“**

Franz-Schmidt Str. 8 - 10  
13125 Berlin  
Tel. 0162 529 34 58  
selbsthilfeinbuch@albatrosggmbh.de  
[www.selbsthilfe-nord.berlin](http://www.selbsthilfe-nord.berlin)

Języki obce: angielski, farsi, dari;

Organizator:

Albatros e.V.

## **Reinickendorf**

### **Selbsthilfezentrum Reinickendorf**

Eichhorster Weg 32

13435 Berlin

Tel. (030) 416 48 42

Fax (030) 41 74 57 53

[selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de](mailto:selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de)

[www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe](http://www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe)

Języki obce: angielski, turecki;

Organizator:

Stiftung Unionhilfswerk Berlin

## **Spandau**

### **Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**

Mauerstr. 6

13597 Berlin

Tel. (030) 333 50 26

Fax (030) 333 60 43

[shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

Języki obce: angielski

Organizator:

Casa e.V

## **Spandau**

### **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**

Rohrdamm 23

13629 Berlin

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

Fax (030) 383 074 00

[shtsiemensstadt@casa-ev.de](mailto:shtsiemensstadt@casa-ev.de)

[www.casa-ev.de](http://www.casa-ev.de)

Języki obce: francuski, angielski;

Organizator:

Casa e.V

## **Steglitz - Zehlendorf**

### **Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf**

Königstr. 42-43

14163 Berlin

Tel. (030) 80 19 75 14

[selbsthilfe@mittelhof.org](mailto:selbsthilfe@mittelhof.org)

[www.mittelhof.org](http://www.mittelhof.org)

Języki obce: angielski, hiszpański,  
francuski, holenderski, szwedzki;

Organizator:

Mittelhof e.V.

## **Tempelhof - Schöneberg**

### **Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau**

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 330 / -333 / -322

Fax (030) 59 951-101

[selbsthilfe@nbhs.de](mailto:selbsthilfe@nbhs.de)

[selbsthilfe.nbhs.de](http://selbsthilfe.nbhs.de)

Języki obce: angielski, japoński,  
francuski, hiszpański;

Organizator:

Nachbarschaftsheim

Schöneberg e.V.

## **Treptow - Köpenick**

### **Eigeninitiative Selbsthilfekontakt- stelle Treptow - Köpenick**

Genossenschaftsstr. 70

12489 Berlin

Tel. (030) 631 09 85

Fax (030) 631 09 85

[eigeninitiative@ajb-berlin.de](mailto:eigeninitiative@ajb-berlin.de)

[www.eigeninitiative-berlin.de](http://www.eigeninitiative-berlin.de)

Języki obce: angielski

Organizator:

ajb gmbh – gemeinnützige

Gesellschaft für Jugendberatung

und psychosoziale Rehabilitation

## **Berlin zentral**

### **SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**

Bismarckstraße 101, 5 piętro  
Wejscie od Weimarer Straße  
10625 Berlin  
Tel. (030) 892 66 02  
Fax (030) 890 285 40  
sekis@sekis-berlin.de  
www.sekis.de

Języki obce: angielski, hiszpański,  
holenderski;

Organizator:

SELKO - Verein zur Förderung von  
Selbsthilfe-Kontaktstellen 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







**„Pomoc samym sobie nie jest dla mnie konieczna.  
Mam silną rodzinę, która mnie wspiera.“**



„Żadne wsparcie nie jest cenniejsze niż to ze strony bliskich. Niemniej jednak istnieją doświadczenia, których nie możemy z nimi podzielić się w taki sam sposób, jak z ludźmi, którzy przeżywają to samo. Istnieje także wiedza specjalistyczna, której rodzina i przyjaciele po prostu nie mogą znać. Kiedy rodzina mnie podtrzymuje, pomoc samym sobie pomagają mi podtrzymać siebie i innych.”

## Linki

**Przedstawiciel d/s Integracji i Migracji Senatu Berlińskiego**  
(Beauftragte für Integration und Migration des Berliner Senats)

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

**Urząd d/s. równego traktowania – przeciw dyskryminacji – urząd Berlin**  
(Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung –  
Antidiskriminierungsstelle Berlin)

<https://www.berlin.de/sen/lads/>

**Pomoc samym sobie i migracja**  
(Selbsthilfe und Migration)

<https://www.sekis-berlin.de/themen/migration>

**Podstawowe dossier migracji; Centralne biuro ds. oświaty politycznej**  
(Grundlagendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung)

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

**Sieć migracji w Europie**  
(Netzwerk Migration in Europa)

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

# Zespół redakcyjny

*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*

Selbsthilfzentrum  
Reinickendorf

*Diana Eulau*

Selbsthilfekontaktstelle Berlin  
Friedrichshain-Kreuzberg

*Jana Leheis*

Selbsthilfetreffpunkt  
Tempelhof-Schöneberg

*Monika Weynert*

Selbsthilfetreffpunkt  
Siemensstadt

# Stopka redakcyjna

## Wydawca

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

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin  
Tel. 030.89 02 85 31  
Fax 030.89 02 85 40  
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

# selko»

**Kopiowanie / Wykorzystywanie  
fragmentów tylko za wyraźną  
zgoda.**

Berlin, grudzień 2023

## Realizacja

Layout: Lorenzo Design  
mail@lorenzodesign.de

Druk: Saxoprint.com

Zdjęcia: fotolia.com / istockphoto.com / bigstockphoto.com,  
Freepic.com: strona tytułowa (grafika / wzór po prawej i lewej  
stronie) i strona 33 / strona 5: ©MichaelKuchinkeHofer / privé

Nakład w języku polskim: 2.500

Kolejne nakłady w językach niemieckim, angielskim, arabskim,  
francuski, perskim, tureckim, wietnamskim, ukraińskim, rosyjskim  
i bośniackim.

**Dziękujemy serdecznie Land Berlin i państwowemu stowarzyszeniu  
AOK Nord-Ost za sfinansowanie niniejszej broszury.**



Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**





