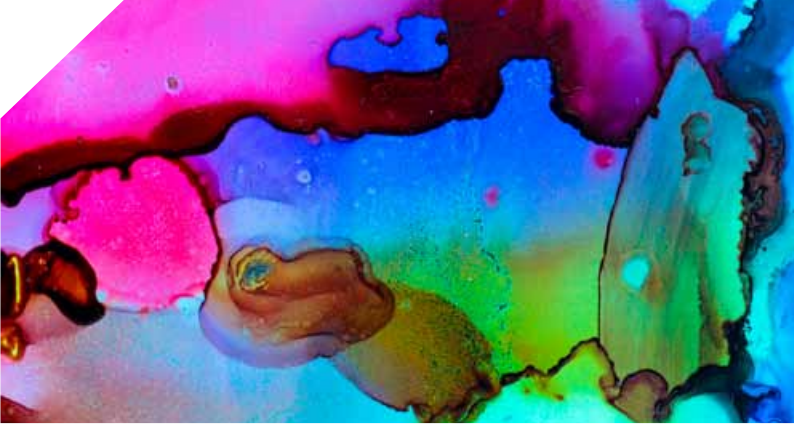
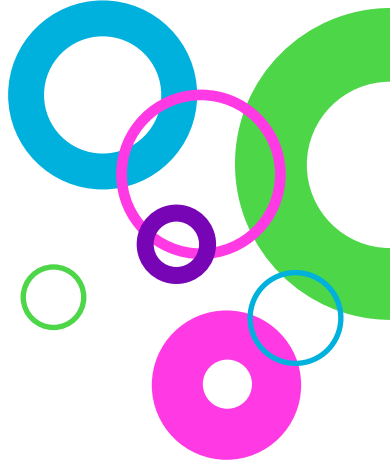




Sağlıksal sorunlara ilişkin
Bremen ve Bremerhaven
şehirlerinde kültürlerarası
çalışmalarda bulunan kendi
kendine yardım grubu



Kendi kendine yardım



kky-bremen.de

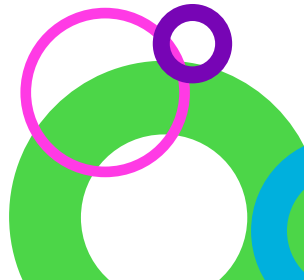


Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V.
– Bremen –

LANDESGEMEINSCHAFT
SELBSTHILFE BREMEN

Kendi kendine yardım gruplarının kurulmasıyla, hem Hemelingen bölgesindeki derneğimiz bünyesinde hem de Bremen şehrimizin diğer ilçelerinde aşağıdakileri başarmak istiyoruz:

- Engelli yada engelsiz göçmen kökenli insanların, yaşlı kişilerin ve onların aile bireylerinin – yakınlarının yaşam koşullarını iyileştirmek ve sosyal hayata katılımlarını teşvik etmek;
- Türkiye kökenli göçmenlerin ve yakınlarının kendi kendilerine yardım etme potansiyellerini güçlendirmek ve teşvik etmek;
- Göçmenler ve mülteciler için sosyal, toplumsal, kültürel ve ekonomik hayata eşit katılım ı sağlamak;
- Engelli yada engelsiz olan göçmen ve mülteci geçmişine sahip kişilerin kendi kendine yardım grupları oluşturmalarını teşvik etmek; Ayrıca göçmen ve mülteci geçmişi olan fiziksel, zihinsel ve psikolojik engelli kişilere destek vermek;
- Göç ve mülteci geçmişine sahip olanların her birini kendi kişisel durumlarında güçlendirmek ve desteklemek;
- Kùltürlerin birbirleriyle anlaşmasını ve buluşmasını sağlamak;
- Birbirleriyle aralarında deneyim ve bilgi alışverişinde bulunmak;
- Göçmen ve mülteci geçmişi olan engelli insanlar hakkında toplumun – halkın bilincini artırmak;
- Bireylerin farklı dillerde bilgi materyallerine ulaşmasını sağlamak – sunmak;





Kendi kendine yardım gruplarımızın bir parçası olun ve bizlerinde desteğiyle yeni kendi kendine yardım grupları kurun!

‘Kendi kendine yardım’ ne anlama gelmektedir:

- Sizin gibi benzer düşüncelere ve benzer sorunlara sahip insanlarla buluşuyorsunuz; Örneğin sakatlık, bakım, depresyon, bağımlılık, boşanma, aile içi şiddet sorunları olanlar ile bir araya geliyorsunuz;
- Kendiniz, ne zaman ve nerede buluşacağınıza ve grubunuzun kaç katılımcıdan oluşacağına karar veriyorsunuz;
- Başka insanlar ile gönüllü olarak bir araya geliyorsunuz (kesinlikle grup baskısı ve grup lideri olmadan - sadece sizler kendinizi yönetiyorsunuz);
- Karşılıklı olarak birbirinizi destekliyor, endişelerinize ve sorunlarınıza ilişkin birlikte dayanışma gösteriyor ve grup katılımcılarından destek alıyorsunuz;
- Karşılıklı olarak birbirinize yönelik danışmanlık yapıyor, tavsiyelerde bulunuyorsunuz;
- Kendi aranızda buluştuğunuz ve anonim kaldığınız için kimseye hesap verme yükümlülüğünüz yoktur; Katılımcılar gizlilik ilkesine uymak zorundadırlar;
- Hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz (Grup içinde özgür ve sınırsız konuşma hakkına sahipsiniz);
- Grup içinde kendinizi güçlendirmekte, hem kendinize hemde grubunuza yönelik tam bir güven duygusu oluşturmakta – geliştirmektesiniz
- Eylemlerinizi birbirinizi karşılıklı olarak güçlendirmektesiniz;

Yukarıda belirtilen tüm hedeflerimizin uygulanmasının temelini, Almanya anayasasının 3. cü maddesinin 3. cü bendinde yer alan 'engellilik nedeniyle hiç bir kimse dezavantajlı olmamalıdır' oluşturmaktadır

Aşağıdaki (Derneğimiz de kısmen zaten var olan) iki dilli kendi kendine yardım gruplarını kurmayı planlıyoruz:

Engelli ve bakım ihtiyacı olan yaşlılar için:

Yaşlılar Grubu, her Perşembe 13.30'dan 17.30'a kadar

Alkol sorunu olanlar için: her hafta sonu

Ruhsal hastalığı olan kişilerin yakınları için: Dikiş grubu

Her Pazartesi **** (iki haftada bir) Enformasyonları - bilgileri yaymak, bunları kullanıma sunmak ve tercüme etmek amacıyla

Stres belirtileri olan kadınlar için:

Kadın korusu ve dans grubu, her cuma akşamı saat 18: 00'den itibaren

Kayıt ve daha fazla bilgi için: Rahmi Tuncer, Mobil-Nr. 01520 – 29 55 320 yada info@anadolu-bremen.de veya www.anadolu-bremen.de

Proje sorumluları: Rahmi Tuncer, Sema Toraman und Dilara Tuncer

Projemizi 'Bremen Eyaleti Engelliler için Kendi kendine Yardım Çalışma Grubu' ile işbirliği içinde gerçekleştirmektediriz



Anatolisches Bildungs- und Beratungszentrum e.V.
– Bremen –

Tel. 01520 29 55 320
www.anadolu-bremen.de



Tel. 0421 38 777-14
www.lags-bremen.de

Proje, Kendi kendine yardımı teşvik etmeyi görevlerinin bir parçası olarak gören Bremen eyaletindeki yasal sağlık sigortaları tarafından 'Sosyal Kanun Kitabı'nın 5'ci kitabında yer alan 20'ci maddenin h benti gereğince finanse edilmektedir.