

Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

['zɛlpsthɪlfə]

Was bedeutet
Selbsthilfe?
(de)

Selbsthilfe ist der Austausch von Erfahrungen und Informationen, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und oft auch jahrelange Freundschaft.

Selbsthilfe bedeutet eine Gemeinschaft zu sein, die jeden stark machen kann und die eben durch das Miteinander eine starke Stimme gerade für chronisch kranke und behinderte Menschen und ihre Angehörigen ist.

Darüber hinaus ist Selbsthilfe auch politische Interessenvertretung. Selbsthilfe bietet auch Unterstützung und Beratung. Es lohnt sich daher, sich etwas näher mit der Selbsthilfe zu beschäftigen.

Self-help

What self-help
means.
(en)

People meet in self-help groups to support one another with health, mental and social problems. Information and experiences are exchanged in discussions about illness (e.g. diabetes, rheumatism, depression) or difficult life situations (e.g. relationship problems, illness in the family).

Self-help means: learning from one another, developing new ideas and supporting one another. The BAG SELBSTHILFE is the head organization of around 137 self-help organizations in Germany.

If you are looking for a self-help group or would you like to establish one - even in your native language - ask the member organizations.

La autoayuda

¿Que es la auto-
ayuda?
(es)

En los grupos de autoayuda se reúnen personas con el objetivo de ayudarse mutuamente en temas relativos a la carga sanitaria, anímica y social.

En las reuniones sobre la enfermedad (p. ej. diabetes, reuma, depresiones) o situaciones de vida complicadas (p. ej. problemas de pareja, enfermedad en la familia) se intercambian informaciones y experiencias.

Autoayuda significa: aprender los unos de los otros, desarrollar nuevas ideas y reforzarse mutuamente. La BAG SELBSTHILFE es la confederación de 137 asociaciones afiliadas de autoayuda.

Póngase en contacto con nosotros organizaciones miembros si busca o desea crear un grupo de autoayuda, incluso en su lengua maternal.

