



# Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

## αυτοβοήθεια

Τι είναι η  
αυτοβοήθεια;  
(el)

Σε αυτοβοηθούμενες οργανώσεις γίνεται συνάντηση ανθρώπων, για να αυτοβοηθούν σε θέματα υγείας, ψυχολογίας και από κοινωνικό άγχος.

Σε ομιλίες πάνω σε αρρώστια (π.χ. Διαβήτη, Ρευματισμό, Κατάθλιψη) ή σε δύσκολη συνθήκη διαβίωσης (π.χ. προβλήματα σχέσεων, ασθένεια στην οικογένεια) μοιράζονται πληροφορίες και εμπειρίες. Αυτοβοήθεια σημαίνει: Να μαθαίνει ο ένας από τον άλλον, ανάπτυξη νέων ιδεών και ενίσχυση ο ένας τον άλλον. Η BAG SELBSTHILFE είναι μία ένωση από τις 137 διαφορετικές αυτοβοηθούμενες οργανώσεις.

Εάν ψάχνεται μια αυτοβοηθούμενη οργάνωση ή θέλετε να ξεκινήσετε - επίσης στην μητρική σας γλώσσα - Ρωτήστε τα μέλη ενώσεων μας.

## ەيتاذلا ەدعاسملا

ەدعاسملا يە ام  
ەيتاذلا  
(ar)

ەدعاسم مەدەل سارخشا نوقتەي ەيتاذلا ەدعاسملا تاعومجەم قيرط نە مەئابەو ەيسفنلەو ەيحصەل مەلکاشم ەەج اوم يەف ضەبل مەضەب ەيەامتەل

بایەتکەل، مەزیتامورل، یرکەسلەل لئەم) ضارمأل نە ئیدەلەل لالەخ نە تاقالەلەب بەعاصم لئەم ( ەيەامتەلەو ەيتایەلەل لکاشمەل نەو (اەريغو تاملەملەل لئەبەت مەتي (اەريغو ەلئەلەل يەف ەيضمرم تالەح، ەيصوصلەل ەدەتەل ەيەمويلەل بەراجتەل نە تارەبلەل بایەتکەو

يەنەت ەيتاذلا ەدعاسملا

زیزەت و ەيوقتو ەدیدج راکفأ ريوطت، ضەبل أنضەب نە مەلەتەل ضەبلەل أنضەب

ەیلەحم ەیریخ ەيەج ۱۲۰ یەرت ماً ەيەجەم یە ەيتاذلا تادعاسملا ەسەوم ییتاذلا ەدعاسمەل

قەدابلەب ی /دوت و ەيتاذلا ەدعاسمەل ەعومجەم نە ی/تەبەت تەنک اذا راسفتسەل ی/لەنکەمی - مەلەل کتەلەل و ل یتە -تەدیدج ەعومجەم ئەشنەل طبارلەل ەلە طەغضەل قیرط نە انەل! ەيەتەنەل تەيەجەل نە ەيەجەم یاب یلەتەل

## Kendi kendine yardım

Kendi kendine  
yardım nedir?  
(tr)

Kendi kendine yardım gruplarında insanlar sağlık, ruhsal ve sosyal stres konusunda birbirlerini destek amacıyla buluşuyor.

Görüşmelerde hastalık (örneğin; diyabet, romatizma, depresyonlar) veya zor yaşam durumu (örneğin; ilişki sorunları, ailede hastalık) hakkında bilgi ve deneyim alışverişi yapılır. Kendi kendine yardım gruplarına katılanlar birbirlerinden öğrenir, yeni fikirler geliştirir ve birbirlerine karşılıklı moral vererek güç kazanırlar. BAG SELBSTHILFE, 137 farklı kendi kendine yardım kuruluşunun şemsiye organizasyonudur.

Bir destek grubu arıyorsanız veya başlatmak istiyorsanız - kendi ana dillerinde - üye derneklerimizi isteyin.

