

# Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

## L'auto-assistance

Qu'est-ce que  
l'auto-assistance?  
(fr)

Les groupes d'entraide permettent de se soutenir mutuellement pour surmonter des problèmes de santé, des ennuis psychiques et des difficultés sociales.

Discuter avec d'autres personnes sur une maladie (ex. diabete, rhumatisme, dépressions) ou une situation difficile (par ex. problèmes de couple, maladie dans la famille) permet d'échanger des informations et de raconter ses expériences. S'entraider signifie apprendre les uns les autres, developper de nouvelles idées et se renforcer mutuellement. La BAG SELBSTHILFE et l'organisation faitière de 137 associations membres d'entraide.

Si vous cherchez ou souhaitez créer un groupe d'entraide, même dans votre langue d'origine, n'hésitez pas de demander l'association member qui correspond à vos besoins.

## L'auto-aiuto

Cos'è l'aut-aiuto?  
(it)

Nei gruppi di auto-aiuto le persone si incontrano per sostenersi a vicenda in caso di problemi di salute, psichici e sociali.

Discutendo I propri disturbi (p. es. Diabete, reumatismi, depression) o la propria condizione di vita disagevole (p. es. Problem nelle relazioni personali, casi di malatia in famiglia) ha luogo uno scambio di informazioni esd esperienze.

Auto-aiuto sigifica: imparare gli uni dagli altri, sviluppare nuove idee e sostenersi a vicenda. La BAG SELBSTHILFE è la organizzazione capo di 137 associazioni di auto-aiuto in Germania.

Se cerca un gruppo di auto-aiuto o desidera fondarne uno - anche nella sua lingua di origine - non esiti contattare nostre associazioni aderenti.

## Samopomoć

Što je  
samopomoć?  
(hr)

U skupinama za samopomoc se naći ljudi, kako bi jedni drugima dali potporu kod zdravstvenih, dusevnih i socijalnih opterecenja.

U razgovoru o bolesti (npr. dijabetes, reuma, depresije) ili teskoj zivotnoj situaciji (npr. problemi u partnerstvu, bolest u obitelji) razmjenjuju se informacije i iskustva. Samopomoc znaci: učenje jednih od drugih, razvijanje novih ideja i medusobno jacanje. BAG SELBSTHILFE je krovna organizacija od 137 različitih organizacija za samopomoć.

Ukoliko trazite skupinu za samopomoc ili istu zelite osnovati - i na vasem materinjem jeziku - slobodno nas nazovite ili pitajte kod našim udrugama članicama.

