



KOMM

wer immer du bist!

KIBIS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Die KIBIS versteht sich als eine „Vermittlungsstelle“ von Ratsuchenden einerseits und Hilfe anbietenden Selbsthilfegruppen andererseits.

Sie nimmt folgende Aufgaben wahr:

- Vermittlung von Interessent/innen an bestehende Gruppen
- Hilfestellung bei Aufbau und Stabilisierung neuer Gruppen
- Förderung und Verbreitung des Selbsthilfegedankens durch Öffentlichkeitsarbeit

KIBIS – Kendi Kendine Yardım Grupları için İletişim, Bilgi ve Danışmanlık Bürosu

Kibis bir yandan, kisiler ve gruplar arasında arabuluculuk yapan bir işletme olarak görülsede, diğer yandan Kendi Kendine Yardım Gruplarını destekleyerek, danışmanlık hizmeti de vermektedir.

Aşağıdaki görevleri de yerine getir:

- Var olan gruplar ile ilgili kişilerde arabuluculuk yapar
- Yeni kurulan grupların kuruluş ve istikrarı için yardım eder
- Halkla ilişkiler yoluyla promosyonlar yaparak Kendi Kendine Yardım kavramının yayılmasını sağlar.



Adresse / Adres:
Gartenstraße 18
30161 Hannover

Ansprechpartnerin / İletişim:

Serpil Yavuz

Handy / Mobil:

0176-34 40 87 23

(Di/ Salı: 10:00—12:00)

Telefon: 0511—66 65 67

Telefonische Sprechzeit/en

Telefon ile görüşme saatleri:

Mo, Di und Do/ Pzt.,Sa. ve Pe.

9-12 Uhr und / ve 13-16 Uhr

Mi/ Ça. 16-19 Uhr

Persönlich nach Vereinbarung /

Görüşme için randevu alınız

E-Mail: info@kibis-hannover.de

www.kibis-hannover.de

Sie finden uns auf Facebook!



SELBSTHILFE FÜR MIGRANT/INNEN



GÖÇMENLER İÇİN KENDİ KENDİNE YARDIM





Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen:

- die eine Erkrankung haben
- die eine Behinderung haben
- die ein Problem haben
- die ein Problem in der Familie haben.

In vielen Familien- und Freundeskreisen ist das Zuhören, sich gegenseitig unterstützen selbstverständlich. Nach der gleichen Methode funktionieren auch Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfe bedeutet:

- Menschen mit den gleichen Problemen tauschen ihre Erfahrungen aus
- Lösungen für die eigenen Probleme werden im Austausch mit anderen Menschen gesucht
- Menschen werden aktiv

Kendi Kendine Yardım Grubu Nedir?

Kendi Kendine Yardım Gruplarında bulunan Kişiler:

- sağlık problemi olanlar
- engellilik durumu olanlar
- herhangi bir sorunu olanlar
- ailevi sorunu olan kişilerdir.

Tabiki bir çok aile ve arkadaş grupları birbirlerini destekler ve etkili tavsiyelerde bulunur. Kendi Kendine Yardım gruplarının işleyişinde de aynı yöntem uygulanmaktadır.

Kendi Kendine Yardım Grubu demek:

- Aynı sorunu yaşayan insanların deneyimlerini birbirleri ile paylaşmaları
- Problemlerini, aynı problemi yaşayan insanlarla çözmesi
- İnsanların aktif olması

So haben Selbsthilfegruppen Erfolg:

- Menschen sprechen sich offen aus
- Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe
- Erfahrungen, Ängste und Nöte werden miteinander geteilt
- Jede/r lernt von den Erfahrungen der anderen und gibt die eigenen weiter
- Es gibt keine berufliche Leitung
- Alle sind gleichberechtigt
- Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig

Muttersprachliche und kulturbezogene Selbsthilfegruppen sind wichtig, weil:

- bei gleicher Sprache und Kultur der Kontakt zu Betroffenen und Familien leichter fallen kann
- es in der Muttersprache deutlich einfacher ist, über Gefühle zu sprechen
- das Teilen der Erfahrungen zu Entlastungen führen kann

Kendi Kendine Yardım Grupları neden başarılı?

- İnsanlar kendilerini açık şekilde telafuz etme hakkına sahiptirler
- Grupta konuşulan her konu grubun içinde kalır
- Deneyimleri, endişe ve korkuları, aynı sıkıntıları yaşayan insanlarla paylaşmak
- Başkalarının deneyimlerinden faydalanılır ve kendi deneyimlerini paylaşabilirler
- Uzman kişi yönetimi bulunmamaktadır
- Herkes eşit haklara sahiptir
- *Kendi Kendine Yardım grupları belli günlerde buluşur*

Kendi Kendine Yardım Gruplarının anadilde ve aynı zamanda, aynı kültüre sahip insanlardan oluşması şu nedenlerle önemlidir:

- aynı dile ve kültüre sahip mağdur ve ailelerin birbirine iletişimi daha kolaydır
- kendi duygularını net bir şekilde ifade edebilmek anadilde çok daha kolaydır.
- deneyimlerin anlaşılır bir dille paylaşılması derin bir rahatlamaya neden olur.



KOMM
wer immer du bist!

