

جدول بالمحتوى

نظرة عامة على جميع فئات المساعدة
الذاتية في كل اللغات المقابلة 42 - 25

مراكز دعم المساعدة الذاتية في برلين 49 - 43

روابط 52

هيئة التحرير 53

معلومات حول طباعة هذا الكتيب 54

مقدمة 4

افتتاحية 5

أسئلة متعلقة بدعم مجموعات
المساعدة الذاتية 8 - 6

مشاركون نشطون يروون قصصهم /
تجارب شخصية 14 - 9

أنواع مختلفة من المساعدة الذاتية 24 - 15

مقدمة

عزيزي القارئ , أعزائي الذين يشعرون بالفضول تجاه موضوع المساعدة الذاتية، أنتم تحملون بين أيديكم كتاباً جديداً - دليلاً - بلغات متعددة يتعلق بموضوع المساعدة الذاتية للأشخاص الذين هم من أصول مهاجرة .

يعيش في برلين أكثر من ٧٠ مجموعة مختلفة من المهاجرين، كل مجموعة من هذه المجموعات لديها أهداف منفصلة وطرق عمل مختلفة وممارسات متعددة نجمعها معاً لنختبر ونمارس المساعدة الذاتية .

إن الدعم الذاتي يعني مد يد العون والاستماع لبعضنا البعض وكذلك تقديم أو تلقي النصائح الجيدة .

العمل معاً في مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية ينطوي على المسؤولية الذاتية وتقرير المصير والمساعدة المتبادلة والاشتراكية .

شارك العديد من الأشخاص نشاطاتهم التي قاموا بها في مجموعات دعم المساعدة الذاتية وأبلغوا عن تجاربهم الفردية ضمن هذه المجموعات في هذا الكتيب .
بالإضافة إلى ذلك ستجد وصفاً لمختلف مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية، مما يعطيك فكرة عامة عن الإمكانيات المتعددة ويدلك على المجموعة التي يمكنك الإتصال بها في حال رغبتك أن تصبح عضواً فيها .
القضايا التي تعالجها مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية متنوعة، لكن يوجد بين هذه المجموعات شيء واحد مشترك وهو أن الأشخاص الذين يعانون من نفس المشاكل يجتمعون معاً للتحدث عنها .
يقوم أعضاء هذه المجموعات بتبادل الأفكار وبدعم بعضهم البعض، وبذلك تكون لديهم الفرصة لجذب انتباه أكثر لوضع حياتهم في ألمانيا وكذلك المساهمة في تشكيل عملية التكامل والتطور .

شعارنا هو:
**لسْتُ وحيداً، كثيرون يفكرون ويشعرون
كما أفعل .**

ستجد في منشورنا هذا معلومات حول الأماكن التي توفر لك الدعم والتشجيع للقيام بالخطوات اللازمة لإحداث تغيير بالإنضمام لمجموعات المساعدة الذاتية و / أو لتشكيل مجموعة تناسبك وتناسب احتياجاتك المطلوبة .

“الهجرة” من مراكز دعم المساعدة الذاتية في برلين، ومشروع “المساعدة الذاتية والهجرة”.

المخلصة لكم :
Azra Tatarevic

الدعم والمساعدة المالية منحت من
AOK Nord-Ost – Die Gesundheitskasse

افتتاحية

تواجه مدينتنا تحديات كبيرة ، يسعى العديد من اللاجئين للتسجيل في برلين وهم يحتاجون إلى الكثير من التوجيهات حول مختلف جوانب الحياة .

يجد الشخص الجديد في المدينة كل شيء صعباً فالبحث عن المكان المناسب لحل المشاكل والعثور على اجابات لأسئلة كثيرة مربك ومختلف تماماً .

وهذا يتطلب خدمات إضافية و الكثير من المنظمات للتعاون الذاتي والاجتماعي وتشجيع المهاجرين على الاشتراك بهذه المنظمات لمساعدة أنفسهم على الانفتاح على الثقافات وتوسيع عروضها .

المساعدة الذاتية والهجرة علامة جديدة وهي رفيق جديد لأولئك الذين يبحثون عن المشورة، ولها العديد من العناوين وهي تقدم فكرة جيدة عن كيفية الاعتماد على الذات وتنظيم الأمور.

أوجه شكري لجميع المنظمات على المنح والعروض التي تقدمها .

سأكون سعيداً إذا تم نشر هذا الكتيب مرة أخرى على صدى واسع ليستطيع الكثير من الأشخاص استخدامه لبداية جيدة .

Andreas Germershausen

ممثل مجلس الشيوخ للاندماج والهجرة



أسئلة والمزيد من الأسئلة

أسئلة كثيرة تأتي لأذهاننا عادةً قبل حجز الموعد الأول , هنا بعض أهم الأسئلة التي يتم طرحها غالباً .



ما الذي يتوجب عليّ احضاره معي إلى هذا اللقاء ؟

الشجاعة من أهم الأشياء التي يتوجب على
المرء التحلي بها للبدء بالتحدث أمام أشخاص
يعتبرون حتى الآن غرباء بالنسبة له والإرادة
بتحمل المسؤولية أمام ما قد يحصل .
لست بحاجة لاصطحاب الوثائق أو التقارير
الطبية معك .

هل من تكلفة لقاء مشاركتي ضمن مجموعة المساعدة الذاتية ؟

على اعتبار أن تنظيم مجموعة دعم المساعدة
الذاتية يعود للأشخاص المشاركين فيها , لذلك
فهي لا تكلف شيئاً , الإستثناء الوحيد لهذه
القاعدة غالباً ما يكون مبلغاً بسيطاً لحجز
الغرفة التي تقدمها المؤسسة لاجتماع مجموعة
دعم المساعدة الذاتية .

كيف يبدو اللقاء في دعم مجموعات المساعدة الذاتية ؟

تقدم مجموعة دعم المساعدة الذاتية مكاناً
لتبادل الآراء حول قضية معينة يعاني منها
الأعضاء المشاركون .
عادةً ما يكون اللقاء مرةً في الأسبوع أو مرةً كل
أسبوعين أو مرةً في الشهر .

حجم المجموعة يمكن أن يختلف بشكل ملحوظ .
معظم المجموعات تتألف من ٦ - ٨ أشخاص .
قويتان رئيسيتان غالباً ما تكونان لب النقاش ,
معلومات عامة (الخلفية - العلاج - تجارب
شخصية مع الأطباء) الدعم الشخصي (التجارب
والأسئلة المتعلقة بالحياة اليومية مع الأمراض
أو المشاكل) .

هل سيعود هذا بالنفع عليّ ؟

من يستطيع الإجابة ؟ لتقرر ، أصبح من الواضح أن المساعدة الذاتية بحد ذاتها مفيدة للغاية وهي أداة داعمة تساعد في تعزيز الثقة بالنفس من خلال التعامل مع أشخاص مرضى أو أشخاص يعانون من المشاكل، على أقل تقدير تستحق المحاولة .

هل يتوجب عليّ الحضور عند كل لقاء ؟

لا يمكن للثقة أن تنمو إلا اذا اعتمد المشاركون على بعضهم البعض لهذا من الضروري معرفة مجموعات دعم المساعدة الذاتية للأشخاص الذين سيكونون ضمن هذا اللقاء في اليوم المحدد ، لا أحد يستطيع أو يرغب بالحضور عند كل لقاء ، لكن يجب على الآخرين أن يكونوا قادرين على الاعتماد عليّ وأن لا أستطيع الابتعاد عنهم بسهولة دون اعلامهم بذلك مسبقاً .



هل يتوجب عليّ أن أصرح باسمي وعنواني ؟

كلا ، إن لم تكن مهتماً بتكوين صداقات أو بقاء مشاركين آخرين إلا ضمن لقاء المجموعة فلا مفر من مشاركة بعض البيانات الشخصية . لكنك لست ملزماً بأي شيء ، المشارك وحده / هو أو هي / من يقرر التحدث بما يرغب عن / نفسه - نفسها / .

هل أستطيع اصطحاب أحد معي إلى هذا اللقاء ؟

قد يكون هذا صعباً ، الأفضل أن تسأل أعضاء المجموعة قبل ذلك . معظم المجموعات تفضل أن تبقى هذه اللقاءات محصورة بأشخاص يعانون من نفس المشكلة . أحياناً وبعد فترة متقدمة يتفق أعضاء هذه المجموعة على دعوة الأصدقاء أو أفراد العائلة للتعرف على المشاركين الآخرين ، لكن من المحتمل ألا تكون قادراً على ذلك في قاعدة منتظمة .

بعض الأسئلة الأخرى

هل يتوجب عليّ التحدث خلال هذا اللقاء ؟

ربما ليس في البداية , الجميع يعلم شعور أن تكون جديداً وخائفاً ضمن المجموعة . لكن أولئك الأشخاص الذين إنتمنوا على العديد من المعلومات والتجارب الشخصية خلال لقاءات متعددة بدون نشرها , حتماً سيكونون أقرب لكسب الثقة . المساعدة الذاتية تعني الكسب والمنح . بكل الأحوال وكمبدأ عام: كل شخص هو الوحيد الذي يقرر ماذا يقول عن نفسه / عن نفسها . ليس هناك إلزام بالحديث .

هل يتشارك الرجل والمرأة في المجموعة ؟

في حال لم تتم الإشارة إلى ذلك صراحة إلا أن مجموعات دعم المساعدة الذاتية مفتوحة للرجال والنساء .

ألا يوجد حقاً أي مدرب في هذه الاجتماعات ؟ وهل يجدي هذا نفعاً ؟

يمكن إيجاد الإحترافية في مجموعات دعم المساعدة الذاتية بالخبرات والخلفيات المكتسبة للمشاركين وبقليل من المشاركة والمعرفة الإجتماعية يمكن متابعة الإهتمامات المشتركة والتي تجتمع في كل الأشخاص المتنوعين .



مشاركون نشطون يروون قصصهم - تجارب شخصية



إن المساعدة الذاتية تعني: تحمل المسؤولية عن نفسي
" من الجيد ملاحظة : أنا أستطيع فعلها "



Chareethip

إن الأشخاص الذين يستطيعون فهم بعضهم بعضاً،
بعضاً، يستطيعون مساعدة بعضهم بعضاً

اسمي Chareethip , عمري ٥٤ عاماً .

ولدت في بانكوك تايلند , وجمت إلى ألمانيا عام ١٩٩٣ .
كان من الصعب عليّ حينها التطبع بالثقافات المختلفة والتماهي مع العقلية الألمانية , بالإضافة إلى حاجز اللغة حيث أني لم أكن أتحدث الألمانية .

في مجموعة " ربات المنازل التايلنديات " نستطيع التحدث مع بعضنا البعض عن كل شيء باللغة التايلندية . لا يدرك أزواجنا غالباً مشاكلنا , لكننا نستطيع فهم بعضنا البعض , لهذا نستطيع مساعدة بعضنا بعضاً .
لقاءاتنا دائمة متناغمة , بالإضافة إلى هذا نحن نقدم النصائح للسيدات فيما يتعلق بالقضايا الإجتماعية والعامّة .

من الرائع أن نطهو ونأكل معاً ونستمع إلى الموسيقى التايلندية .
غالباً ما يكون حديثنا عن السياسة في تايلند .



لقد وجدنا بعضنا البعض

في Mina e.V.

تدعم المجموعة الآباء مع أطفالهم المعاقين, لقد وجدتُ مكاناً أستطيع فيه تبادل الخبرات مع أشخاص لديهم كما لدي العديد من القواسم المشتركة . هنا وبكل بساطة أجد الراحة والدعم .

نلتقي أول وثالث يوم جمعة من كل شهر , أحياناً نتناول الإفطار سويةً أو نقوم ببعض النشاطات . الجميع يساعد في تنظيم الأمور , نحن نروج لأفكار جديدة ونوافق على انضمام أعضاء جدد .

بحثتُ عن المساعدة من اختصاصيين , على أي حال حصلت على دعم حقيقي فقط من النساء في مجموعتنا . لهذا نحن ندعم بعضنا بعضاً وأنا صغتها كالتالي : " لقد وجدنا بعضنا بعضاً "

Fawzia





Aytan

في المخبز المجاور

صديق لي أخبرني عن المجموعة, حيث تلتقي النساء لتناول الإفطار في المخبز (Neukölln حي في برلين)
أنا الآن عضو في المجموعة منذ ثلاث سنوات . ألتقي بالنساء الأخريات صباح كل يوم أربعاء .

الفرصة للتحدث عن متع ومصاعب الحياة في تركيا تساعدني .
عند ظهور أي خلاف بين السيدات نستطيع مناقشة وحل هذه المشكلة ضمن المجموعة .
وبهذا لا يشعر أحد بخيبة الأمل أو يبقى ممتعضاً .

أشعر بشعور جيد في المجموعة, هنا أستطيع الإسترخاء ومعالجة أي قضية تواجهني .
نحن لا نناقش المشاكل فقط, في بعض الأحيان نحن نغني أو نرقص بشكل عفوي .
أنا حقاً أحب ذلك .

إنها كالمنزل

اسمي *Vehdina Mujcin* .
في عام ١٩٩٣ وخلال الحرب البوسنية - الهرسكية جئت مع عائلتي إلى برلين .

سمعتُ عن مجموعة لدعم السيدات البوسنيات من إحدى العضوات المشاركات فيها يحضرها أكثر من ٢٠ مشاركة يلتقي أعضاء هذه المجموعة لمناقشة المشاكل مرتين في الشهر , دائماً وأبداً نسعى لزيادة معرفتنا عن ألمانيا وأهلها , والاندماج في المجتمع والمساهمة فيه . زرنا العديد من الأماكن الجميلة في برلين ومحيطها , على أي حال رحلتنا إلى درسدن عام ٢٠١٣ أثرت بي كثيراً .

لقاءتنا في المجموعة مهمة للغاية وهي تسمح لنا بأن نكون معاً .
وبذلك نستطيع التحدث , فالمحادثة تمنحنا فهماً متبادلاً حيث أن كلاً منا يحاول كبت مشاكله في الوقت الذي نحاول فيه التغلب على صدمتنا بالحرب . نحن نغني ونطهو معاً , نلتقي مع سيدات من بلدنا الأم البوسنة أشعر وكأني في المنزل في مجموعتنا مجموعة السيدات البوسنيات وأنا سعيدة كوني عضواً فيها .



Vehdina

Ljudmila



إن مساعدة الآخرين هي أمر طبيعي

في عام ٢٠٠٢ بدأتُ مشروعاً يمنح الدعم للمهاجرين الذين يتحدثون الروسية وقد كنت رئيسة لهذا المشروع لمدة ثلاث سنوات .

قامت إدارة المكتب الإتحادي بتمويل هذا المشروع , وكانت *GmbH Mut* هي الجهة المتعهدة لهذا المشروع الغرفة الطبية في برلين *Berliner Ärzekammer* . عند انتهاء هذا المشروع انتقلنا إلى مركز المساعدة الذاتية مباشرة إلى *Friedrichshain - Kreuzberg* في برلين حيث أن معظمنا يعاني من آلام المفاصل أو من أمراض أخرى . لقد أسسنا مجموعة لدعم المساعدة الذاتية, كما ويمكن للأقارب المشاركة أيضاً . المجموعة تتألف من ١٠ أعضاء كلهن سيدات , أما الرجال الذين يتحدثون الروسية فيفضلون الحضور بشكل فردي لتلقي الإرشادات, تلتقي المجموعة عادة مرتين في الشهر, تناول الطعام وتحدث . الأعضاء المشاركون لديهم الفرصة للتحدث عن مشاكلهم . بالتحدث وتبادل وجهات النظر نستطيع مساعدة بعضنا البعض , بالإضافة إلى هذا نحن نقوم بحضور الفعاليات والذهاب برحلات معاً , الجميع يستطيع الانضمام للمجموعة , ليست هنالك أية قيود .

أنواع مختلفة من المساعدة الذاتية



إن معنى المساعدة الذاتية هي اللقاء مع أشخاص لديهم نفس المشاكل
" ليس عليّ شرح ما أشعر به , الآخرون سيدركون ذلك مباشرة "

الحصول على أنشطة من خلال التفاعل

ليس لدى السيدة Bozdag طفل معاق , وهي لا تسعى لتأسيس مجموعة لدعم المساعدة الذاتية .
تشرح لنا السيدة Bozdag في هذا الحوار الأسباب التي أدت لتأسيس الجمعية المسماة Interaktiv e. V. ,
والتي هي مجموعة مهمة لدعم المساعدة الذاتية لآباء الأطفال المعاقين .

وما هو تأثير اعاقة طفلي على مكاتي
الاجتماعية ؟
بعض الأمهات قلن :
" حماي قالت أنه خطأي " .

ما هي العروض التي تقدمها مجموعات دعم
المساعدة الذاتية , والتي لا يستطيع الداعمون
الأخرون أو برامج مساعدة أخرى تقديمها ؟
إن تبادل الخبرات يقوم بتحفيز الأمهات بشكل
كبير , هنا هن قادات على طرح الأسئلة التي لا
يتم طرحها عادة في الحالات ذات الطابع
الرسمي . الاستماع للنساء الأخريات يؤدي
لتطوير طرق أخرى للتعامل مع الحالات
الصعبة دون الشعور بالضغط , بهذا يتعزز
لديهن احترام الذات , وبذلك يستطعن العمل
باستقلالية أكبر .

تعرض مجموعتك لدعم المساعدة الذاتية على
الأشخاص الذين يشتركون بنفس اللغة و الخلفية
الثقافية الفرصة لمشاركة الخبرات وتبادل
وجهات النظر .

حاول البعض من آبائنا المشاركة بمجموعات
المساعدة الذاتية الألمانية , لكن وبسبب
حواجز اللغة والاختلافات الثقافية فشلوا
بالانضمام إليها . إن الالتزام بالمواعيد
والاستمرارية والمواضيع المطروحة للنقاش في
مجموعات المساعدة الذاتية الألمانية أعطت
صعوبات أكبر للآباء .

تميل العائلة الألمانية لقبول إعاقة أبنائهم
بسرعة وهم حريصون وتوافقون للخطوات
اللاحقة التي يجب عليهم فعلها .
الأمهات التركيات في الجهة المقابلة يتأملن
لفترة أطول بهكذا أسئلة , لم طفلي معاق ؟

تنتج المساعدة الذاتية عندما يلتقي الأشخاص
الذين يملكون خبرة مشابهة بالمشاكل أو
الأمراض معاً ومساعدة بعضهم البعض
هذه ليست حالك .

اصطحبت زوجي في أحد المرات لورشة عمل
نهار مفتوح للأشخاص المعاقين , ولم أكن قد
اخترت شيئاً مشابهاً لهذا اليوم من قبل
كنت أظن أن هؤلاء الأشخاص مُهمَلون
لكنهم كانوا فعلاً مستمتعين ويبدو بأنهم
يقضون وقتاً ممتعاً .

عندها وفي نفس المكان قررت الالتزام بقوة أكبر
لدعم احتياجات هؤلاء الأشخاص .

تحت مظلة الجمعية النسائية BETAK
قمت بإنشاء مجموعة لأمهات الأطفال المعاقين
والتي تحولت لاحقاً إلى جمعية بحد ذاتها .



أعضاء مجموعة Interaktiv

من النساء فقط ماذا عن الرجال , الآباء ؟
حسناً .. إن آباء الأطفال المعوقين وحيدون أكثر من الأمهات ذلك لأنهم لا يرغبون بالتحدث عن حالتهم . عادةً النساء هن من يقمن برعاية الأطفال المعوقين , أما الآباء فهم عادةً غير متورطين بهذا كله , وهذا ما يؤدي إلى مشاكل زوجية , فالآباء لا يناقشون خصوصياتهم خارج المنزل . نخطط في Interaktiv لإحداث مجموعة " الرجال الطهارة " .
يحب بعض الرجال الطهو , خلال عملية الطهو تزداد المحادثة بشكل تلقائي , مما يعطي الرجال الفرصة للتحدث أكثر عن مشاكلهم .

كيف يجد الناس التفاعل ؟

ينقل العديد من الأعضاء المعلومات للآخرين . عند رؤيتي لسيدات مع أطفالهن المعاقين خارجاً أخبرهن عن المجموعة . عند حضورهن أول مرة يتم الترحيب بهن بشكلٍ حار , بما يسمح لهن الوقت والحيز المطلوب للتكيف دون الشعور بالضغط للتواصل .
وببساطة يلاحظن : " تجتمع أمهات الأطفال المعاقين هنا سوية مع القضايا ذات الاهتمام المشترك والتي هي من نفس الطبيعة " .
تقرر العضوة الجديدة متى تشارك بشكلٍ فعال أول مرة , عادةً ما يكتسبن ثقة أكبر بعد حضور ثاني أو ثالث لقاء .

هل تحافظ الأكثرية على الاتصال بالمجموعة ؟

ليس من السهل تحفيز السيدات التركيات للاستمرار بقاعدة منتظمة , لهذا السبب اعتمدنا فكرة العمل ببرنامج الواثس أب .
معظم السيدات يمتلكن هاتفاً خلوياً , قبل الموعد القادم نقوم بإرسال رسالة نصية , وهكذا تنتقل المعلومة للجميع .
نقوم بتوزيع العمل على العدد الممكن من السيدات , وبهذا يساهم الجميع بعملية تشكيل المجموعة . المهمات الفردية سهلة الانجاز وهي تعزز احترام الذات لدى السيدات . المساعدة الذاتية تعني أن تكون فاعل من خلال الأنشطة .

السيدات البوسنيات في Neukölln

إنها الرابعة عصرًا ، عشر سيدات أعمارهن ما بين ٣٦ و ٧٠ عاما يجلسن حول الطاولة في مركز Neukölln الشمالي للمساعدة الذاتية ، يتحدثن ، يضحكن بمرح ، ينظرن إليّ مملوئتين بالتوقعات وأنا أفتتح لقاءنا بشكل رسمي ، ماهو موضوع اليوم ؟

أنا من أسست كلتا المجموعتين .
كما معظم السيدات الجالسات حول الطاولة
أمامي جئت إلى ألمانيا بسبب الحرب التي كانت
في مدينتي . الحرب التي صدمتنا بشكل عميق
وأرثنا مشاهد لا زالت تلاحقنا .
معظم هؤلاء السيدات يكافحن الكتابة ، والبعض
الأخر يعانون من اضطرابات القلق أو التعب
الجسدي .

بعد أن سمعت عن فرص المساعدة الذاتية في
ألمانيا أردت خلق حيز لسيدات مثلي ، حيز
نستطيع فيه التواصل والتفكير .

لكن أيضا لنشارك أفكارنا وتعلم التصالح مع تجاربنا
المثيرة للقلق والاعداد لحياتنا الجديدة . وأن تكون
أيضاً مكاناً يتم فيه فهمنا بعيداً عن الظروف .

بدأت مجموعة دعم المساعدة الذاتية للسيدات
البوسنيات في شهر آب لعام ٢٠١٣ .
انشاء مجموعة ثانية لدعم المساعدة الذاتية
للنساء البوسنيات في برلين ، ظهرت كواقع أن
العديد من النساء البوسنيات والهرسكيات
يعشن في Neukölln .

نلتقي كل ثاني يوم سبت من كل شهر بمركز
المساعدة الذاتية شمال Neukölln للتحدث .

في اللقاء الثاني تقوم مجموعتنا عادة بالقيام
برحلات في برلين وما حولها مع سيدات أخريات
من مجموعات أخرى لدعم المساعدة الذاتية .



معنى المساعدة الذاتية : أن نتعلم من بعضنا البعض ,

لأن هنالك العديد من الطرق لتحقيق الأهداف .

”مذ أصبحت جزءاً من المجموعة
أصبحت أكثر شجاعةً بكثير “ .



لكن التحدث والتواصل بين الجميع بشكل متساوٍ ,
وتلقي الدعم , فضل على القدرة على مساعدة
الآخرين , هذا ما يجعل مجموعة المساعدة
الذاتية مميزةً جداً , فهي تبرز بين برامج
المساعدة المهنية .

في نهاية لقاءتنا ناقش الأشياء التي فعلناها
بشكل مختلف , أشياء تساعدنا في بلورة حياتنا
العملية والعائلية في ألمانيا بطريقة أفضل .

على الرغم من أن سيدات المجموعة عادةً ما
ينظمن كل شيء بشكل مستقل إلا أنهن يرغبن
بأخذ النصيحة مني . وأنا فخورة بأن أرى أننا
نتقدم خطوة بخطوة نحو ثقةٍ بالنفس أكبر ,
ونحو استقلالية النساء .

لجلساتنا في المجموعة جدول زمن محدد
بدايةً نتحدث السيدات عن حالتهم العاطفية ,
مشاعرهن والمشاكل الخطيرة .
نناقش بعد ذلك بعض المواضيع المهمة التي
تختارها السيدات , كما نتحدث أيضاً عن
العلاجات الطبية الجديدة أو المشاكل اليومية .
في كثير من الأحيان وبشكل عفوي نبدأ بالتحدث
عن البوستة , عن السلبيات والإيجابيات التي
نشاهدها تحدث .

تحدث Amira اليوم عن موضوع الكآبة
المتأخرة في الحياة , بعض السيدات يومئن .
إن مجموعة المساعدة الذاتية هي أيضاً مكان
تكون فيه مفهوماً دون شروط . يقوم بعض
الأطباء النفسيين البوسنيين بزيارة مجموعتنا
ويقدمون النصائح .

المساعدة الذاتية تيسر الأمور

في هذه المدينة .. اجتمع العديد من الأشخاص مع بعضهم البعض من خلال الجمعيات ذات الهوية الثقافية للأشخاص الذين يشتركون بنفس القصة التي تكون محط اهتمامهم في بلدهم . مجموعة دعم المساعدة الذاتية غالباً هي مكان تتطور فيه المساعدة الذاتية , الجمعية الغينية " Brongkyempem Koroye Kue " كمثال .

العضو الذي يتلو الصلاة في البداية يدعو أن يكون اللقاء ناجحاً ومثمراً ونحمد الله بأن لدينا الفرصة بأن نجتمع معاً , ليس هناك أي قيود , كل الأدبان والمعتقدات مقبولة .

عادةً خلال اللقاء نتشارك الطعام والشراب المنزلي الصنع ونقوم بعمل قائمة من المواضيع التي نرغب بالتحدث عنها , المشاكل الحالية , الولادات والوفيات داخل المجتمع والتواصل .

أعضاء المجموعة دائماً توافقون لإيجاد حلول للمشاكل الحالية التي يعاني منها الأعضاء . وتنظيم الحفلات دائماً عند ولادة طفل جديد والقيام بزيارة خدمية لنزلاء المشفى كما ونقوم بجدول لدعم الأشخاص الذين يحتاجون المساعدة في أسرهن .

يبدأ الاجتماع في الساعة ٥.٣٠ عصرًا في البداية عضو من المجموعة يتلو الصلاة . وينتهي اللقاء أيضا بالصلاة .



Brongkyempem Koroye Kue هي مجموعة لدعم المساعدة الذاتية وهي لا تهدف لتعزيز التضامن بين الغينيين الذين يعيشون في برلين فقط بل وأيضاً كل الغينيين في كل أنحاء ألمانيا . إن الغرض الأساسي لمجموعة دعم المساعدة الذاتية هذه هو تبادل المساعدة والمشورة , وإنشاء شبكة اجتماعية .

علاوةً على ذلك فهي تدعم التفاعل داخل الحي بين الغينيين والألمان .

تم انشاء مجموعة دعم المساعدة الذاتية في ٢٠٠٥ ، يلتقي الأعضاء مرة في الشهر في " منزل الحي " في Friedenau .

المساعدة الذاتية تعني: أن أكون مفهوماً .. ليس بسبب أني معروف من قبل أحد , بل لأن أحدهم يعلم ما أمر به
“ نحن نتحدث على مستوى الند , أبحث عن المساعدة لكي أستطيع المساعدة أيضاً ”



توسعت مجموعة Brongkyempem Koroye Kue على مر الأعوام لتشمل حالياً ٤٠ عضواً يجتمعون في . Friedenau

وسيكون من المستحيل تنظيم هذه اللقاءات دون جدولة . نحتفظ أيضاً بسجل للأشخاص المشاركين في المجموعة , ونركز كثيراً على الالتزام بالمواعيد .

لدينا مجموعة من القواعد , يجب الالتزام بها على الأعضاء الذين لا يستطيعون حضور الاجتماع ابلاغنا مسبقاً . يجب على كل عضو حضور ثلاث لقاءات سنوياً من لقاءاتنا الشهرية على أقل تقدير .

قامت Jana Leheis بإجراء هذه المقابلة مع نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية Yaw Agyemang-Owusu والتي يستند إليها هذا المقال .

سلطة الآباء .. سلطة العائلة

من الصعب على الآباء حضور مجموعات المساعدة الذاتية . وهي ليست مسألة ماهية الجنسية (ألمان، ترك، عرب، روس) لذلك يترك الآباء الحديث للنساء . فيما يفضل الرجال معالجة المشاكل وإنجاز الأمور ، يفكر Ugur Dertli بشكل مختلف . فهو يقوم بتظيم مجموعة آباء الأطفال المعاقين . وهو يعتقد بأن منح الرجال الذين يعانون من نفس المشكلة الفرصة للكلام مع بعضهم البعض تعطيهم القدرة على التعامل مع الحالات العادية في الحياة اليومية .

تم انشاء مجموعة دعم المساعدة الذاتية لآباء الأطفال المعاقين في شهر شباط من عام ٢٠١٤ . تأسست المجموعة من قبل بعض الآباء الراغبين بالقيام بدور نشط في تربية أبنائهم ، آباء لم يرموا بعبء تربية طفلهم المعاق على زوجاتهم .

تلتقي المجموعة في MINA e.V في Friedrichstraße - 1 . أول كل يوم أحد من كل شهر في الساعة ٢ ظهراً .

يشارك أحد عشر رجلاً تتراوح أعمارهم بين ٣٥ - ٦٠ عاماً في هذه المجموعة . رجال يرغبون بتحمل المسؤولية ، رجال قادرون على فعل أشياء مختلفة بالمقارنة مع أشياء فعلها

آباؤهم . وما يحفز الآباء على ذلك هي رغبتهم بتعلم طرق تربية أفضل لأطفالهم المعاقين وتعلم مشاركة العمل المناء بالعائلة . وما هي الاحتياجات التي يجب على والد الطفل المعاق تلبيتها بالمقارنة مع احتياجات أشقائه . بالإضافة إلى تعلم تفهم الوضع وقبول إعاقة أطفالهم ، وتفهم حقيقة إمكانية احتياج بقاء طفلهم لفترة طويلة في المشفى . وأخيراً وليس آخراً تعلم التغلب على الجروح المرتبطة بوجود طفل معاق .

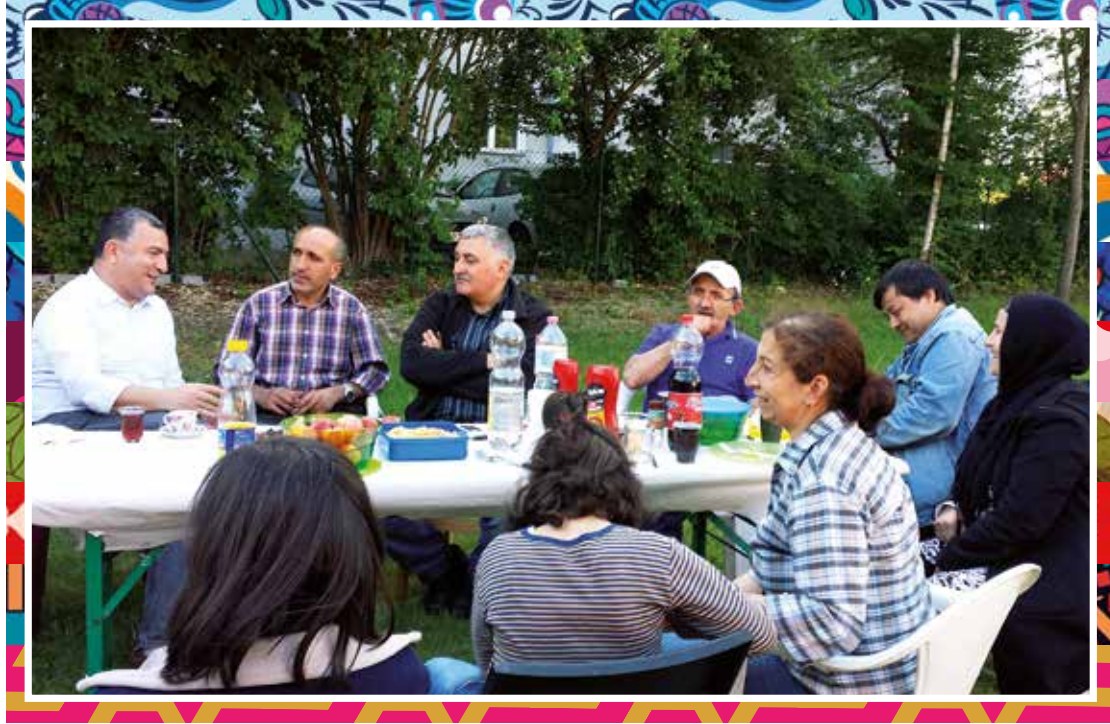
يتم تخطيط وتنظيم اللقاءات بشكل مستقل من قبل الآباء . ويتم مناقشة المواضيع التالية : نشاطات الأب والابن ، التربية ، الإحجاف في المجتمع ، التجارب السلبيه ، التغلب على

المشاعر كالخجل .

تحدو بعض الجموعات حدونا أيضاً .

مجموعة عربية تدار من قبل Taha Eltauki يجري إعدادها حالياً ، خمسة رجال تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٦٠ عاما مهتمون بكيفية عمل مجموعتنا لدعم المساعدة الذاتية . وقد التقوا مسبقاً مرة في جامع النور لدعوة الآباء العرب للمشاركة .

مجموعات المساعدة الذاتية تشحننا بالقوة ، فهي تعطينا القوة لحل مشاكلنا والتحدث عن اهتماماتنا التي يتجنبها معظم الرجال في حالات مشابهة . وكمثال على ذلك الصعوبات التي علينا التعامل معها بوجود الأطفال المعاقين في العائلة .



المساعدة الذاتية تعني: المبادرة بالعمل , بسبب عدم وجود محترفين لتنظيم اللقاءات
" أظهر لي الآخرون إمكانياتي الفعلية."

مناقشة المشاكل بينما نتمتع بأكل الخبز المدور وشرب الشاي

إن فترة التحدث ، التعلم ، والتعارف على بعضنا البعض بشكل أكبر هي فترة للتحدث وتبادل الخبرات فيما نستمع بأكل الخبز المدور وشرب الشاي .
حاول العديد من الأشخاص بمناطق أخرى في برلين تقليد الفطور الصباحي للسيدات . كل أسبوع تلتقي مجموعة من السيدات التركيات في المخبز سويةً للاستمتاع بتناول الفطور .



تتعلم السيدات من خلال عضوية المجموعة التحدث عن مشاكلهن ويدركن بأنهن لسن الوحيدات اللواتي يعانين من مشاكل كهذه ، كما ويشعرن بالسعادة لمعرفة بعضهم البعض . ومع الوقت يبدأن بالشعور بأنهن في المجموعة كما في المنزل . وبعد ذلك يرقصن ، يتم إزاحة الكراسي والمقاعد جانباً ويبدأ الجميع بالتوجه نحو الموسيقى ، فجأةً تصبح الحياة أسهل . تضحك السيدات ويرقصن مع ايقاع الموسيقى . تخفي السيدات في بعض اللقاءات ، الموسيقى أيضاً لغة الروح . إن تناول الإفطار سويةً في المخبز يخلق جواً من المتعة ، الأكل والشرب ، الرقص والغناء ، كلها مهمة لهؤلاء السيدات فهي تشعرهن بالراحة وتساعدهن على التواصل . إن قضاء الوقت معاً يساعدهن بكسب الطاقة لمواجهة روتين الحياة اليومية لديهن .

اللقاءات مهمة جداً لهن ، حيث أن اللقاءات تمنحهن فرصة التواصل باللغة التركية ، كما وباستطاعتهم وضع مشاكلهن اليومية جانباً مع مرور الوقت . يناقش الأعضاء خلال كل لقاء المواضيع التي تهتم العديد منهن ، وتقرر السيدات ماهية الأفكار التي توضع على جدول أعمال الأسبوع القادم ، وهي غالباً الدين ، الصحة ، سن اليأس عند المرأة والألم . إن تبادل الآراء مع السيدات الأخريات مفيدٌ غالباً فالسيدات يطورن أفكاراً جديدةً تتعلق بكيفية التعامل مع مصاعب معينة في الحياة اليومية . تقوم السيدات في بعض الأحيان بدعوة ضيوف مختصين للتحدث خلال لقاءات المجموعة ، والذين يقومون بإعطاء النصائح والمعلومات حول مواضيع معينة .

كل أربعاء وعند الساعة ١٠ صباحاً يمتلئ مخبز في Neukölln (حي في برلين) بالعديد من الناس . تحتشد العديد من السيدات داخل المخبز ويسرن إلى ما بعد طاولة البيع دون أي نية لشراء الخبز . في ذلك الوقت وداخل غرفة خلف طاولة البيع يتحدث الناس ويضحكون . طاولة أعدت بسعة كبيرة بكل ما يحتاجه المرء لإفطار جميل ، خبز مدور ، بيض ، حلويات ، خيار ، طماطم ، و Beyaypenir الجبنة التركية البيضاء الجيدة . منذ ثلاث سنوات وإلى الآن تلتقي مجموعة دعم المساعدة الذاتية للسيدات التركيات داخل مبنى المخبز في Neukölln . تجتمع ١٢-١٥ سيدة كل يوم أربعاء ما بين الساعة ١٠ صباحاً و ١ ظهراً لتبادل الأحاديث وهذه

نظرة عامة على جميع فئات المساعدة الذاتية بكل اللغات المقابلة



إن المساعدة الذاتية مجانية - وذلك لأننا نعمل كل شيء بأنفسنا
"نحن ندعم بعضنا البعض بطريقةٍ فعالةٍ وعمليةٍ للغاية."

اللغة العربية

مجموعة دعم المساعدة الذاتية

لداء السكري

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

الاتصال

Al – Dar e. V.

هاتف (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

مجموعة دعم المساعدة

الذاتية لآلام الظهر

Glasower Str. 67, 12051 Berlin

الاتصال

Al – Dar e. V.

هاتف (030) 78 70 95 21

E-Mail: info@al-dar.de

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

مجموعة دعم المساعدة الذاتية

للآباء العرب

Uthmannstr. 23, 12043 Berlin

الاتصال

Deutsch-Arabisches Zentrum

هاتف (030) 56 82 66 48

E-Mail: daz@ejf.de

www.daz-berlin.info

الأربعاء والجمعة

من ٣ حتى ٦ بعد الظهر

اللغة التركية والعربية

مجموعة دعم المساعدة الذاتية

لأمهات الأطفال المعاقين

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

الاتصال

MINA-Leben in Vielfalt e.V.

هاتف (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

أول وثالث يوم جمعة من كل شهر في الساعة ١٠ صباحاً

معلومات عن الاحداث كل ثالث يوم جمعة من الشهر

اللغة التركية والعربية

مجموعة دعم المساعدة الذاتية لآباء

الأطفال المعاقين

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin

Im Intihaus

الاتصال

MINA-Leben in Vielfalt e. V.

هاتف (030) 25 79 69 59

E-Mail: info@mina-berlin.de

www.mina-berlin.de

أول يوم أحد من كل شهر في الساعة ٢ ظهراً

مجموعة دعم المساعدة الذاتية

للسيدات العربيات

Berks Bäckerei

Ritterstr. 44, 10969 Berlin

الاتصال

E-Mail: rammin@hotmail.de

ثاني يوم أربعاء من كل شهر

من الساعة ٧ حتى الساعة ٩،٣٠ مساءً

اللغة البوسنية

مجموعة دعم المساعدة الذاتية لعلاج القلق والاكتئاب لدى النساء البوسنيات

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

هاتف (030) 603 20 22

الجمعة من ١٢ ظهراً حتى ال ٥ عصرًا

E-Mail: azra59@gmx.de

www.bosnischefrauen-berlin.de

كل رابع يوم سبت من الشهر في الساعة ٥ عصرًا

القلق والاكتئاب التحدث في مجموعة للنساء البوسنيات

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

هاتف (030) 603 20 22

الجمعة من ١٢ ظهراً حتى ال ٥ عصرًا

E-Mail: azra59@gmx.de

www.bosnischefrauen-berlin.de

كل ثاني يوم سبت من الشهر في

الساعة ٤ عصرًا

مجموعة دعم المساعدة الذاتية للنساء البوسنيات

Müllerstr. 56 - 58, 13349 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

هاتف (030) 603 20 22

الجمعة من ١ ظهراً حتى ال ٥ عصرًا

E-Mail: azra59@gmx.de

www.bosnischefrauen-berlin.de

أول وثالث يوم أربعاء من الشهر من

الساعة ٣ حتى ٥ عصرًا

المجموعة المتعددة الثقافات لدعم المساعدة الذاتية - الصحة

Eugen-Bolz-Kehre 12, 12351 Neukölln

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

هاتف (030) 30 36 14 14 & (030) 603 20 22

الجمعة من ١ ظهراً حتى ال ٥ عصرًا

E-Mail: waschhaus-cafe@gmx.de

أو azra59@gmx.de

www.bosnischefrauen-berlin.de

كل ثاني ورابع يوم جمعة من الشهر

في الساعة ٥ عصرًا

اللغة الصينية

الرسم بالفرشاة الصينية

Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf

هاتف 14- 80 19 75 (030)

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

كل ثالث يوم سبت من الشهر
من ١١ حتى ٢ ظهراً

مجموعة المحادثة للسيدات البوسنيات والكرواتييات و الصربيات - الصحة

Schulze Boysenstr. 38, 10365 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle Synapse
Lichtenberg

هاتف 92 18 49 55 (030)

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

www.kiezspinne.de

أول وثالث يوم اثنين من كل شهر
في الساعة ٣،٣٠ عصرًا

المجموعة المتعددة الثقافات لدعم المساعدة الذاتية - الاكثتاب

Löwensteinring 13 A, 12353 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd
هاتف 22 20 603 (030)

الجمعة من ١ ظهراً حتى ال ٥ عصرًا

E-Mail: azra59@gmx.de

www.bosnischefrauen-berlin.de

كل ثاني ورابع يوم جمعة من الشهر
من ٣ حتى ٤.٣٠ عصرًا اللغة الألمانية

مجموعة المحادثة البوسنية الكرواتية الصربية للاكثتاب

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
هاتف 64 60 681 (030)

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

أول يوم سبت من كل شهر في الساعة ٤ عصرًا

AA – Alcoholics Anonymous

لقاءات يومية باللغة الانكليزية
بعدها أماكن مختلفة

الاتصال

www.alcoholics-anonymous-berlin.de

هاتف (030) 787 51 88 (AA Hotline)

E-Mail: berlin@aa-europe.net
أو buero@landesstelle-berlin.de

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال
www.aa-europe.net
أو www.landesstelle-berlin.de

Narcotics Anonymous

الكحول , المخدرات , العقاقير الطبية التي
تحتوي في تركيبها على أحد أنواع المخدرات

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
هاتف (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de

الثلاثاء من الساعة ٧،٣٠ مساءً
حتى الساعة ٩ مساءً

Narcotics Anonymous

الكحول , المخدرات , العقاقير الطبية التي
تحتوي في تركيبها على أحد أنواع المخدرات

Crellestr. 10, 10827 Berlin

الاتصال

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
هاتف (030) 34 38 91 60

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

السبت من الساعة ١٢،٣٠ حتى ٢ ظهراً

اللغة الانكليزية

عواطف بلا حدود نساء و رجال في
علاقات متعددة الثقافات

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
هاتف (030) 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال
المجموعات خاصة بالشباب (١٨ حتى ٣٥) سنة

OA – Overeaters Anonymous

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
هاتف (030) 499 87 09 10

E-Mail: kis@hvd-bb.de
www.overeatersanonymous.de

الاثنين من الساعة ٧.١٥ مساءً حتى
الساعة ٨.١٥ مساءً

الجنس والحب – S.L.A.A.
الادمان المجهول

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

هاتف 10 09 87 499 (030)

E-Mail: kis@hvd-bb.de

الخميس من الساعة ١٥:٠٨ مساءً حتى
الساعة ١٤:٠٩ مساءً

Empowerment & Sharing /
المساعدة الذاتية

دعم المجموعات وتقديم المشورة
للطلاب الأجانب والأصدقاء

Evangelische Studierendengemeinde
Borsigstr. 5, 10115 Berlin

الاتصال

Johannes Holz

هاتف 31 66 27 59 (030)

(٢ حتى ٦) مساءً

E-Mail: jhberlin@aol.com

يوم السبت من كل أسبوعين
من الساعة ١٠:٣٠ صباحاً حتى الساعة ١ ظهراً
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

CoDA – Co-Dependents Anonymous
Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

الاتصال

Familien- und Nachbarschaftszentrum
Kiezoase

هاتف 02 02 73 21 (030)

E-Mail: info@coda-deutschland.de

www.coda-deutschland.de

الثلاثاء من الساعة ٦ مساءً حتى
الساعة ٧:٣٠ مساءً

CoDA – Co-Dependents Anonymous
Kiezladen Zusammenhalt
Dunckerstr. 14, 10437 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

هاتف 10 09 87 499 (030)

E-Mail: kis@hvd-bb.de

www.kisberlin.de

الجمعة من الساعة ٦ مساءً
حتى الساعة ٧ مساءً

Al-Anon – أقارب وأصدقاء
مدمني الكحول

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow

هاتف 10 09 87 499 (030)

E-Mail: kis@hvd-bb.de

السبت من الساعة ١١:٣٠ حتى الساعة ١٤:١٠ ظهراً

Al-Anon – أقارب وأصدقاء
مدمني الكحول

Barbarossastr. 64, 10781 Berlin

الاتصال

هاتف 07 30 77 0201

E-Mail: zdb@al-anon.de

www.al-anon.de

الأربعاء من الساعة ٧ مساءً حتى
الساعة ٨:٣٠ مساءً

اللغة الفارسية

Narcotics Anonymous

الكحول , المخدرات , العقاقير الطبية التي
تحتوي في تركيبها على أحد أنواع المخدرات

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

الاتصال

Christliches Selbsthilfzentrum
Lichtblicke

هاتف (030) 752 12 29

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de
www.cslichtblicke.de

الأربعاء والسبت

من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٧ مساءً

اللغة اليابانية

مبادرة السيدات اليابانيات

Herbartstr. 25, 14057 Berlin

الاتصال

Nachbarschaftshaus
am Lietzensee e. V.

هاتف (030) 892 66 02 (Sekis)

E-Mail: info@nbh-lietzensee.de
www.nbh-lietzensee.de

ثاني يوم أحد من كل شهر

من الساعة ٢،٣٠ ظهراً حتى الساعة ٦ مساءً

اللغة اليونانية

الطاولة اليونانية المستديرة للمهاجرين

حديثي الوصول

Villa Mittelhof
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle

Steglitz - Zehlendorf

هاتف 14 - 80 19 75 (030)

E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

الأربعاء من الساعة ٦ مساءً حتى

الساعة ٨ مساءً

اللغة البولندية

مجموعة الطفل البولندي الأصل

Villa Mittelhof
Königstr. 42 - 43, 14163 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
هاتف 14 - 80 19 75 (030)
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

طرق التخلص من الإرهاق

Villa Mittelhof (Kate)
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
هاتف 14 - 80 19 75 (030)
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

الخميس من الساعة ١٠ حتى الساعة ١٢ صباحاً
شهرياً لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

مجموعة المحادثة للنساء البولنديات

Wattstr. 13, 13629 Berlin

الاتصال

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
هاتف 57 70 381 (030) & 30 40 382 (030)
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de

الثلاثاء من الساعة ٢٠:٣٠ حتى الساعة ٤ عصرًا

Al-Anon

أقارب وأصدقاء مدمني الكحول

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

الاتصال

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.
هاتف 60 38 91 34 (030)

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

السبت من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٧ مساءً

AA – Alcoholics Anonymous

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

الاتصال

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.
هاتف 60 38 91 34 (030)

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

الاثنين من الساعة ٦ مساءً حتى الساعة ٨ مساءً
الأربعاء من الساعة ٧ مساءً حتى الساعة ٩ مساءً
السبت من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٧ مساءً

AA – Alcoholics Anonymous

Beim Pfarrhof 42, 13591 Berlin

الاتصال

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.
هاتف 60 38 91 34 (030)

E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

الأحد من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٧ مساءً



AA – Alcoholics Anonymous
Kirchengemeinde St. Dominicus
Lipschitzallee 74, 12353 Berlin

الاتصال

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.
هاتف 60 91 38 34 (030)
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de

الأحد من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٧ مساءً

Big Mamas

**مجموعة محادثة حول السيدات ذوات
الأوزان الزائدة**

Villa Mittelhof (Kate)
Königstr. 42 – 43, 14163 Berlin

الاتصال

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz - Zehlendorf
هاتف 14- 80 19 75 (030)
E-Mail: selbsthilfe@mittelhof.org

شهرياً
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

**دعم مجموعة المساعدة الذاتية -
الصحة**

معلومات عن الصحة باللغتين الألمانية
و الروسية
Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

الاتصال

FAS Kiezspinne

هاتف (030) 55 49 18 92

E-Mail: selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

كل ثاني ورابع يوم أربعاء من كل شهر
الساعة ٣ عصرًا

مجموعة السيدات الراشحات المهاجرات
Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

الاتصال

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e. V.

هاتف (030) 93 95 24 44

الثلاثاء من الساعة ٢ حتى الساعة ٤ عصرًا

مجموعة " المهاجر "

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

هاتف (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

كل أول يوم سبت من الشهر

من الساعة ٤ عصرًا حتى الساعة ٩ مساءً

Selmas Recipe – مجموعة التبادل

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus

هاتف (030) 416 48 42

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

كل ثاني ورابع يوم اثنين من كل شهر

من الساعة ٥،٣٠ عصرًا حتى الساعة ٨،٣٠ مساءً

**التحدث عن مرض الروماتيزم وآلامه في
مجموعة دعم المساعدة الذاتية الروسية**

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

هاتف (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

كل أول يوم خميس من كل شهر في الساعة ٢ ظهرًا

**دعم مجموعة المساعدة الذاتية " لم لا " ؟
المشورة العامة والدعم المتبادل**

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe-Treffpunkt

Friedrichshain-Kreuzberg

هاتف (030) 291 83 48

E-Mail: info@selbsthilfe-treffpunkt.de

الجمعة في الساعة ٥ عصرًا

Narcotics Anonymous
الكحول , المخدرات , العقاقير الطبية التي
تحتوي في تركيبها على أحد أنواع المخدرات

Tempelhofer Damm 133-137
12099 Berlin

الاتصال

Christliches Selbsthilfezentrum
Lichtblicke

هاتف (030) 752 12 29

E-Mail: cslichtblicke@t-online.de

www.cslichtblicke.de

الجمعة من الساعة ٦ عصراً حتى الساعة ٨ مساءً

Nu pogodi!

(الادمان)

vista Misfit

Cuvrystr. 1, 10997 Berlin

الاتصال

Dr. Edgar Wiehler

هاتف 0- (030) 69 81 40

E-Mail: edgar.wiehler@vistaberlin.de

الخميس في الساعة ٦،٣٠ مساءً

يجب على المشاركين أن يكونوا نظيفين

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

آباء لمساعدة آباء - مجموعة لأقارب مدمني المخدرات

Allee der Kosmonauten 47, 12681 Berlin

الاتصال

Arbeitsgemeinschaft Drogenprobleme

AGD e. V.

Michail Dubrowskij

هاتف 0176-61 14 38 89 &

0152-03 36 12 75

www.agd-berlin.de

كل ثالث يوم الثلاثاء من كل شهر

من الساعة ٦ عصراً حتى الساعة ٨ مساءً

آباء لمساعدة آباء - مجموعة لأقارب الأطفال المدمنين على المخدرات

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- Kontakt- und

Beratungsstelle Mitte

هاتف (030) 394 63 64

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

كل ثاني يوم خميس من كل شهر

من الساعة ٦ عصراً حتى الساعة ٨ مساءً

مجموعة الترفيه والمحادثة للسيدات

Bernauer Str. 130 A, 13607 Berlin

الاتصال

Stadtteilladen Tegel Süd Albatros e. V.

هاتف (030) 93 95 24 44

الأربعاء في الساعة ٣ عصراً

Alkohol ABC – مجموعة التحفيز

Alkoholfreien-Begegnungs-Centrum ABC

Alt Marzahn 54, 12685 Berlin

الاتصال

نقطة اتصال المساعدة الذاتية

Marzahn-Hellersdorf

هاتف (030) 542 51 03

E-Mail: selbsthilfe@wuhleta.de

الأربعاء من الساعة ٣،٣٠ حتى الساعة ٥،٣٠ عصراً

الأربعاء من الساعة ٥،٣٠ حتى الساعة ٧ عصراً

اللغة الاسبانية

AA – Alcoholics Anonymous
Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin

الاتصال

KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Pankow
هاتف (030) 499 87 09 10
E-Mail: kis@hvd-bb.de

الاثنين من الساعة ٨،٣٠ مساءً
حتى الساعة ١٠ مساءً

اللغة التايلندية واللاتفية

مجموعة الرقص الآسيوية
الجنوب شرقية

Wattstr. 13, 13629 Berlin

الاتصال

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
هاتف (030) 382 40 30 & (030) 381 70 57
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de
السبت من الساعة ٤ عصرًا حتى الساعة ٦،٣٠
مساءً باستثناء ثاني يوم سبت من كل شهر
من الساعة ٦،٣٠ مساءً حتى الساعة ٩ مساءً

مجموعة ربات البيوت التايلندية

Wattstr. 13, 13629 Berlin

الاتصال

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
هاتف (030) 382 40 30 & (030) 381 70 57
E-Mail: shtsiemensstadt@casa-ev.de
الأحد من الساعة ١٢ ظهراً حتى الساعة ٨ مساءً
المواعيد لا تحجز مسبقاً
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

InterAktiv e. V.
مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لأقارب الأشخاص الأتراك الذين يعانون
من أشكال مختلفة من مرض التوحد

مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لأقارب الأشخاص الأتراك المصابين
بمتلازمة داون

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال
(030) 58 85 82 71

InterAktiv e. V.
مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لأمهات الأطفال الأتراك الذين يحتاجون
إلى الرعاية
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

الاتصال

Nurten Ataman
هاتف (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

InterAktiv e. V.
مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لآباء الأطفال الأتراك الذين يحتاجون
إلى الرعاية
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

الاتصال

Nurten Ataman
هاتف (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

اللغة التركية

InterAktiv e. V.
مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لأقارب الأطفال الأتراك الذين يعانون
من مرض السكري
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

الاتصال

Nurten Ataman
هاتف (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

InterAktiv e. V.
مجموعة دعم المساعدة الذاتية
لأقارب الأطفال الأتراك الذين يعانون
من أشكال مختلفة من الصرع
Wilhelmshavener Str. 32, 10551 Berlin

الاتصال

Nurten Ataman
هاتف (030) 58 85 82 71
E-Mail: info@interaktiv-berlin.de
www.interaktiv-berlin.de
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

مجموعة دعم المساعدة الذاتية للأتراك (الادمان)

vista Misfit
Cuvrystr. 1, 10997 Berlin

الاتصال

Gökalp Özalp
هاتف 0- 89 81 40 (030)
الاربعاء في الساعة ٦ مساءً
يجب على المشاركين أن يكونوا نظيفين
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

الاكتئاب - مجموعة محادثة خاصة بالسيدات التركيات

Ergotherapie Praxis „Praxis Gönül“
Berthelsdorfer Str. 2a, 12043 Berlin

الاتصال

Über die Praxis
هاتف 55 95 39 96 (030)
يوم الأربعاء من كل أسبوعين
من الساعة ١١،٣٠ حتى الساعة ١ ظهراً
لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

Türk Kadınlar Grubu السيدات التركيات اللواتي يعانين من الاكتئاب

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
هاتف 394 63 64 (030)
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
الأربعاء اذا اقتضت الحاجة

Veli Hareketi Projesi تبادل الخبرات المتعلقة بالصعوبات المدرسية - المساعدة والدعم

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
هاتف 394 63 64 (030)
E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de
الخميس من الساعة ٩،٣٠ حتى
الساعة ١٢،٣٠ صباحاً

مجموعة دعم المساعدة الذاتية للسيدات التركيات اللواتي يعانين من التهاب المفاصل

Zillestr. 10, Untergeschoss AOK
10585 Berlin

الاتصال

Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg
هاتف 322 90 29 50 (030)
(Deutsche Rheuma-Liga Berlin,
Rabia Karaarsian)
كل أول وثالث يوم أربعاء من كل شهر
من الساعة ١١ حتى الساعة ١ ظهراً

مجموعة دعم المساعدة الذاتية لأقارب الأشخاص الأتراك الذين يعانون من ضعف عقلي

Angehörige Psychisch Kranker e. V.
Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

الاتصال

Serpil Maglicoglu
هاتف 0172 31 666 33
E-Mail: info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de
كل ثاني يوم أربعاء من كل شهر
من الساعة ٦ مساءً حتى الساعة ٧،٣٠ مساءً

Café Komşu
أن تأتي كغريب وتغادر وأنت
معروف (الجار)

Löwensteinring 13 A, 12055 Berlin

الاتصال

Kontaktstelle PflegeEngagement

Pervin Tosun

هاتف 030 603 20 22

الجمعة من ١ ظهراً حتى ال ٣ عصرًا

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

بالسيدة Miss Tosun

اللقاءات للأشخاص الذين يحتاجون رعاية

دائمة وللأقارب والمتطوعين

**مجموعة محادثة خاصة بالسيدات
التركيات المصابات بالاكئاب**

Rudower Str. 176, 12351 Berlin

الاتصال

Psychosoziale Kontakt- und
Beratungsstelle Gropiusstadt

هاتف 030 609 72 14-0

E-Mail: pksb@diakoniewerk-simeon.de

المجموعة الاولى الأربعاء في الساعة ١٢،٣٠ ظهراً

المجموعة الثانية الخميس في الساعة ١٢ ظهراً

السيدات التركيات

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

هاتف 030 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

أول يوم أحد من كل شهر في الساعة ١٢ ظهراً

من المحتمل تغيير الوقت

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

030 681 60 64

الاكئاب - مجموعة السيدات التركيات

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

هاتف 030 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

www.selbsthilfe-neukoelln.de

الأربعاء من الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة ١

ظهراً

يتم حجز المواعيد في المقهى في منطقة

“Benderstraße”

„Sichtbar“

مجموعة محادثة خاصة

بالسيدات التركيات

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

هاتف 030 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

الأربعاء من الساعة ١٠ صباحاً حتى الساعة الثانية

ظهراً أحيانا يوم الجمعة من الساعة ١٠ صباحاً

حتى الساعة ١ ظهراً

لا يتم حجز الموعد بمركز المساعدة الذاتية

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

030 681 60 64

مجموعة السيدات التركيات

للأقارب المدمنين

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin

الاتصال

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

هاتف 030 681 60 64

E-Mail: info@selbsthilfe-neukoelln.de

تحتجز المواعيد كل ثلاثة أسابيع - الأماكن متغيرة

S.t.D. - T.S.D
مجموعة دعم المساعدة الذاتية للأتراك
المصابين بمرض السكري e.V.
Türk Şeker Hastaları Öz Yardım Derneği

الاتصال

Ismail Yaşar
E-Mail: i.yasar@diabetesberlin.com
www.diabetesberlin.com

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال

آباء لبيدايات جديدة

Uthmannstr. 19, 12043 Berlin

الاتصال

هاتف 03 92 81 60 (030) & 15 48 87 68 (030)
كل يوم اثنين
من الساعة ٦ مساءً حتى الساعة ٧.٣٠ مساءً باللغة
التركية

المجموعة العربية التركية لدعم المساعدة الذاتية لآباء المعاقين

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin
Im Intihaus

الاتصال

MINA-Leben in Vielfalt e. V.
هاتف 59 69 79 25 (030)
E-Mail: info@mina-berlin.de
www.mina-berlin.de

أول يوم أحد من كل شهر في
الساعة ٢ ظهراً

مجموعة دعم المساعدة الذاتية للبيدايات التركيات المصابات

بسرطان الثدي

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte
هاتف 64 63 394 (030)

E-Mail: kontakt@stadtrand-berlin.de

الأربعاء من الساعة ٢ حتى الساعة ٣،٣٠ عصرًا

Yildizlar

مجموعة السيدات التركيات

Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf, Günter-Zemla-Haus
هاتف 42 48 416 (030)
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

الخميس من الساعة ١٠ صباحاً حتى
الساعة ١٢،٣٠ ظهراً

المجموعة العربية التركية لدعم المساعدة الذاتية لأمهات المعاقين

Friedrichstr. 1, 10969 Berlin
Im Intihaus

الاتصال

MINA-Leben in Vielfalt e.V.
هاتف 59 69 79 25 (030)
E-Mail: info@mina-berlin.de
www.mina-berlin.de

أول وثالث يوم جمعة من كل شهر في الساعة ١٠
صباحاً معلومات عن الاحداث كل
ثالث يوم جمعة من الشهر

مجموعة المساعدة الذاتية

لمدمني القمار

Stadtrand gGmbH
Perleberger Str. 44, 10559 Berlin-Moabit

الاتصال

Aufbruch Neukölln e.V.

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم خميس

٤ مساءً حتى الساعة ٥.٣٠ مساءً باللغة التركية

مجموعة موجهة

مجموعة المساعدة الذاتية لمدمني القمار

GIZ e.V. / Gesellschaft für
Interkulturelles Zusammenleben
Reformationsplatz 2, 13597 Berlin

الاتصال

Aufbruch Neukölln e. V.

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم اثنين من الساعة ٧ مساءً حتى

الساعة ٨.٣٠ مساءً باللغة التركية

مجموعة موجهة

مجموعة المساعدة

الذاتية لمدمني القمار

Uthmannstr. 19, 12043 Berlin

الاتصال

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم ثلاثاء

من الساعة ٤ مساءً حتى الساعة

٥.٣٠ مساءً باللغة التركية

مجموعة موجهة

مجموعة الآباء

Emmentaler Str. 92, 13409 Berlin

الاتصال

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم خميس

من الساعة ٦ مساءً حتى الساعة ٧.٣٠ مساءً

باللغة التركية

مجموعة موجهة

آباء لبدایات جديدة

Uthmannstr. 19, 12043 Berlin

الاتصال

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم ثلاثاء

من الساعة ٥ مساءً حتى الساعة ٦.٣٠ مساءً

باللغة الالمانية

مجموعة السيدات لبدایات

جديدة في Neukölln

Uthmannstr. 19, 12043 Berlin

الاتصال

هاتف (030) 60 92 81 03

& (030) 68 87 48 15

كل يوم اثنين من الساعة ١٠.٣٠

صباحاً حتى الساعة ١ ظهراً باللغة التركية

اللغة الفيتنامية

الاكتئاب - باللغة الفيتنامية

Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin

الاتصال

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Marzahn-Hellersdorf

هاتف 103 25 54 (030)

E-Mail: selbsthilfe@wuhletal.de

أول يوم خميس من كل شهر
في الساعة ١٠ صباحاً

مجموعة السيدات والرجال

الذين يعانون من الصداع المزمن

Sewanstr. 43, 10319 Berlin
c/o Vereinigung der Vietnamesen
in Berlin & Brandenburg

الاتصال

Selbsthilfe-, Kontakt- und
Beratungsstelle Horizont

للاتصال الشخصي Lien Vu

رابع يوم أحد من كل شهر
من الساعة ٢ ظهراً حتى الساعة ٦ مساءً

مجموعة دعم المساعدة الذاتية

للأشخاص المصابين بمرض الخرف

– Demans hastalarinin aile yakınları için
kendi kendine yardım grubu
Im Nachbarschaftsheim Schöneberg

الاتصال

Sozialverband VdK
Berlin-Brandenburg e. V., Projekt IdeM

السيدة Belgin Habel

هاتف 57 96 62 (030)

آخر يوم أربعاء من كل شهر

من الساعة ٢ حتى الساعة ٤ عصرًا

مجموعة المحادثة للسيدات باللغة

التركية , عضو يعاني من مشاكل إدمان

Lahnstr. 84, 12055 Berlin

الاتصال

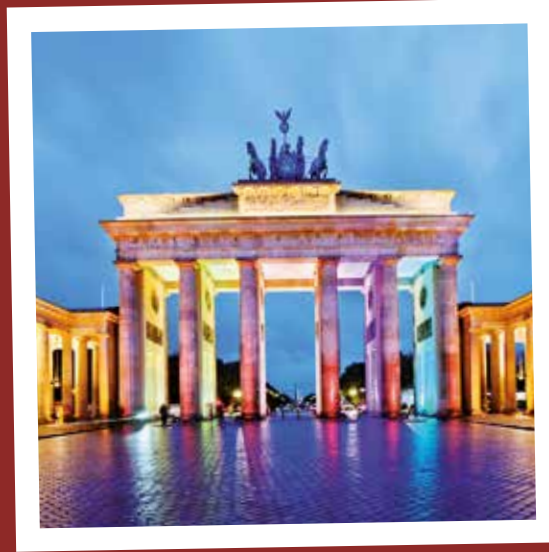
Miss Arslan

لمزيد من الاستشارات الاتصال Confamilia

هاتف 00 29 77 689 (030)

من الساعة ١٠ حتى الساعة ١١,٣٠ صباحاً

مراكز دعم المساعدة الذاتية في برلين



المساعدة الذاتية تعني: التحول إلى شخصية واثقة ومستقلة ذاتياً
”هنا ببساطة يجب ألا أكون خائفاً من أحد، لا أحد أبداً.“

يوجد في برلين اثنا عشر مركزاً إقليمياً لدعم المساعدة الذاتية، مركز واحد لكل منطقة في المدينة . نقطة الاتصال الاقليمية الاعلى في برلين بتعاون وثيق في مجال الصحة التابع للمساعدة الذاتية . مراكز الدعم والمساعدة الذاتية تقدم المشورة الشخصية بمختلف اللغات الاجنبية يرجى الاطلاع على بيانات الاتصال الخاصة بمراكز دعم المساعدة الذاتية باللغات المتوافرة في هذه القائمة :

Hohenschönhausen

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle - Horizont

Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
هاتف (030) 962 10 33
فاكس (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
اللغة الاجنبية : الانكليزية
برعاية : Kiezspinne FAS e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfetreff Friedrichshain - Kreuzberg

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin
هاتف (030) 291 83 48
فاكس (030) 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
اللغة الاجنبية : الروسية , الانكليزية
برعاية : Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Charlottenburg - Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg - Wilmersdorf c/o SEKIS

Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin
هاتف (030) 89 02 85 38
فاكس (030) 89 02 85 40
raabe@sekis-berlin.de
www.sekis.de
اللغة الاجنبية : الانكليزية
برعاية : selko e.V.

Mitte
**Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte**
Perleberger Str. 44
10559 Berlin
هاتف (030) 394 63 64
فاكس (030) 394 64 85
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
اللغة الاجنبية : الانكليزية , التركية
برعاية : StandRand gGmbH

Marzahn - Hellersdorf
**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs-
stelle Marzahn - Hellersdorf**
Alt-Marzahn 59 A
12685 Berlin
هاتف (030) 542 51 03
فاكس (030) 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de
اللغة الاجنبية : الروسية
برعاية : Wuhletal-Psychosoziales
Zentrum gGmbH

Lichtenberg
**Selbsthilfetreff Synapse
Lichtenberg**
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin
هاتف (030) 55 49 18 92
فاكس (030) 55 48 96 34
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de
اللغة الاجنبية : الروسية
برعاية : Kiezspinne FAS e.V.

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
هاتف (030) 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kisberlin.de

اللغة الاجنبية : الكرواتية , الانكليزية

برعاية :
Humanistischer Verband
Deutschlands, LV Berlin und
SEIN e. V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22
12055 Berlin
هاتف (030) 681 60 64
فاكس (030) 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de

اللغة الاجنبية : الانكليزية , البوسنية ,
الصربية , الكرواتية , التركية

برعاية :
Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e. V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin
هاتف (030) 605 66 00
فاكس (030) 605 68 99
SHKGropiusstadt@t-online.de
www.selbsthilfe-neukoelln.de

اللغة الاجنبية : البوسنية , الصربية ,
الكرواتية , التركية

برعاية :
Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e. V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

هاتف (030) 333 50 26

فاكس (030) 333 60 43

Shtmauerritze@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

اللغة الأجنبية : الانكليزية

برعاية : Sozial-kulturelle

Netzwerke casa e. V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

هاتف (030) 416 48 42

فاكس (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

اللغة الأجنبية : الانكليزية

برعاية : Unionhilfswerk –

Sozialeinrichtungen gGmbH

Pankow

Selbsthilfe- und Kommunikations- zentrum - Im Beratungshaus Buch -

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

هاتف (030) 94 38 00 97

فاكس (030) 94 38 00 99

www.shz.buch@albatrosggmbh.de

برعاية : Albatros e. V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30
12161 Berlin

هاتف 33- / 30 51 99 85 (030)

فاكس 11 51 99 85 (030)

selbsthilfe@nbhs.de

[https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/
selbsthilfetreffpunkt/](https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt/)

اللغة الاجنبية : الانكليزية , البولونية

برعاية : Nachbarschaftsheim
Schöneberg e. V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42 - 43
14163 Berlin

هاتف 14 75 19 80 (030)

فاكس 59 75 19 80 (030)

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

اللغة الاجنبية : الانكليزية , البولونية

برعاية : Mittelhof e. V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13
13629 Berlin

هاتف 30 40 382 (030) / 57 70 381 (030)

فاكس 400 07 383 (030)

Shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

اللغة الاجنبية : الانكليزية , الفرنسية

برعاية : Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e. V.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
هاتف (030) 31 01 89 60
فاكس (030) 31 01 89 70
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Berlin zentral

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin
هاتف (030) 892 66 02
فاكس (030) 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de

اللغة الاجنبية : الانكليزية

برعاية : selko e. V.

Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum Treptow - Köpenick

Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin
هاتف (030) 631 09 85
فاكس (030) 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

اللغة الاجنبية : البوسنية , الروسية

برعاية : ajb GmbH – gemeinnützige
Gesellschaft für Jugend-
beratung und psychosoziale
Rehabilitation



”لدي عائلة قوية تمدني بالمساعدة دوماً
لهذا لست بحاجة للانضمام لمجموعات دعم المساعدة الذاتية.”



“إن أثنى دعم هو الدعم الذي تتلقاه من الأشخاص المقربين منا .. ومع ذلك هناك بعض التجارب التي نستطيع مشاركتها بسهولة مع الأشخاص الذين يتعرضون لنفس التجارب التي خضناها سابقاً .
ببساطة بعض المعارف الخاصة لا يمكن تناقلها مع الأصدقاء وأفراد العائلة
دعم عائلي لي والتزامي بمجموعة المساعدة الذاتية يساعد بالاهتمام بنفسى وبالأخرين ضمن هذه المجموعة “.

روابط

ممثل مجلس الشيوخ في برلين للهجرة والاندماج

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

مكتب ولاية برلين للمساواة وعدم التمييز - وكالة عدم التمييز

<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

المساعدة الذاتية والهجرة

<http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-und-Migration.275.0.html>

ملف الهجرة | الوكالة الاتحادية للتربية المدنية

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

شبكة الهجرة في أوروبا

<http://www.network-migration.org/>

هيئة التحرير

Birgit Sowade

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte

Antje Kleibs

Azra Tatarevic

Pervin Tosun

Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Neukölln

Ricarda Raabe

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf

Susanne Pistor

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf

Diana Eulau

Selbsthilfetreff
Friedrichshain-Kreuzberg

معلومات حول طباعة هذا الكتيب

المؤلف

دائرة العمل والهجرة

مركز اتصال المساعدة الذاتية في برلين

c/o selko e.V. Dachverband der Berliner
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarkstr. 101, 10625 Berlin

هاتف (030) 892 66 02

فاكس (030) 89 02 85 40

E-Mail: info@selko.de

selko»

التنفيذ

Lorenzo Design تصميم

(lorenzo.now@gmx.de)

Meta Druck Berlin طباعة

fotolia.com, istockphoto.com تصوير

bigstockphoto.com, privat

عدد النسخ 2000

طباعات إضافية الألمانية , الانكليزية , البوسنية
والتركية

نخطط لطباعة هذا الكتيب باللغة الروسية

نتوجه بالشكر لهيئة **Landesverband AOK Nord-Ost**

لمساعدتها المالية في نشر هذا الكتيب

be  **Berlin**

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales



إن إعادة طبع أو نسخ أجزاء من هذا الكتيب

تحتاج إلى تصريح مسبق من المؤلف .

Berlin, Juni 2016