

مجموعات المساعدة الذاتية

معاً أقوياء

يلتقي أعضاء مجموعات المساعدة الذاتية بانتظام في مكان ثابت، لكي:

- يتبادلون الخبرات والمعلومات مع بعضهم البعض،
- يتحدثون إلى بعضهم البعض ويقدمون المساعدة لبعضهم البعض،
- يبحثون معاً عن طرق التغلب على المشكلات،
- يمثلون مصالحهم معاً فيتجاه المؤسسات الأخرى خارج المجموعة
- يصبحون معاً نشيطين في الأمور الخاصة بهم،
- عمل مساهمة ما للمجتمع.

ما هي الموضوعات التي تلتقي المجموعات بشأنها؟

تطورت بيئة متنوعة للمساعدة الذاتية في دريسدن. فهناك بضع آلاف من الناس يعملون بشكل نشط في المجموعات البالغ عددها 225 مجموعة. هناك مجموعات للمعنيين ومجموعات أخرى لذويهم. وتعني مجموعات ومبادرات المساعدة الذاتية بالموضوعات الصحية والاجتماعية التالية:

- الأمراض المزمنة
- المشاكل والأمراض النفسية
- الإعاقة
- الإدمان
- الوالدان والطفل والأسرة
- المساعدة الذاتية لكبار السن
- مواقف اجتماعية خاصة.

أغلب مجموعات المساعدة الذاتية مفتحة دائماً على المهتمين، ومع ذلك توجد أيضاً مجموعات مغلقة. أما بخصوص الأهداف الفعلية التي تربط الأعضاء والمناسبات التي يلتقون فيها وأوقاتها وطريقة عملهم فهي أمور ينبغي الاستعلام عن كل منها كل على حدة.

كيف أعثر على مجموعة المساعدة الذاتية المناسبة؟

يقدم مكتب الاتصال والمعلومات لمجموعات المساعدة الذاتية - المعروف اختصاراً باسم KISS - التابع لمصلحة الشؤون الاجتماعية في دريسدن معلومات عامة وكذلك استشارة مُفصلة. وهذه الخدمة مجانية. ويتم التعامل مع الاستفسارات بسرية. ويتوسط KISS بشكل أساسي للمجموعات في دريسدن، لكنه يمتلك أدوات تواصل أيضاً مع عناوين اتصال إقليمية وأخرى تتجاوز حدود المدينة.

لماذا توجد مجموعات المساعدة الذاتية؟

في مجموعات المساعدة الذاتية يجتمع أشخاص لديهم مشاكل صحية أو نفسية أو اجتماعية، وذلك من أجل مشاركة الآخرين الذين يتواجدون في ظروف مشابهة في تجاوز هذه الظروف بشكل أفضل. ففي المجموعة تُتاح لهم فرص للتواصل وتبادل الآراء والخبرات والمعلومات، وكذلك التوازن والطاقة - خاصة الطرق التي تمكنهم من الخروج من العزلة والعثور على طرق لحل صعوباتهم.

لكن المساعدة الذاتية لا تقلل من أهمية الإشراف الطبي أو المساعدة المتخصصة، لكنها تعمل على استكمالها ودعمها بشكل مفيد. وتمنح هذه المجموعات الفرصة لأن يكون الإنسان بنفسه فاعلاً. وبالتالي فهي أحد الدعائم الفاعلة للنظام الصحي والاجتماعي.

ما الذي يمكن أن تقدمه مجموعات المساعدة الذاتية؟

أهداف مجموعات المساعدة الذاتية مُوجهة بالأساس إلى الداخل، أي إلى أعضائها. حيث يريدون بتغيير ظروفهم المعيشة باختبارهم وبالشكل الذي يقرر مصيرهم بأنفسهم وبشكل قائم على المساواة وبالرغبة في الدعم المتبادل. فانطلاقاً من الإصابة الشخصية تنشأ رغبة في تبادل الخبرات مع الآخرين، ومن الخبرات الخاصة تنمو الرغبة في مساندة الآخرين أو مساعدتهم.

ثم يأتي بعد الصف الثاني حيث تؤثر فيه مجموعات المساعدة الذاتية في المحيط الاجتماعي أو السياسي، عن طريق لفت الانتباه إلى وضعها عند المرض والظروف الاجتماعية بشكل خاص أو بغرض الوصول إلى تحسين الرعاية والإمدادات. لا تُدار مجموعات المساعدة الذاتية من مساعدين محترفين عادة، لكنها مع ذلك تُشرك من حين لآخر خبراء في قضايا معينة.

مفتحة على

المهتمين

عن KISS

مكتب الاتصال والمعلومات لمجموعات المساعدة الذاتية

ماذا تقدم KISS؟

- تقدم الاستشارة إلى المواطنين والمجموعات والمبادرات والمتخصصين حول جميع القضايا المتعلقة بالمساعدة الذاتية،
- توفر المعلومات العامة وعمليات التواصل المحددة مع مجموعات المساعدة الذاتية القائمة، استكمالاً للمنظمات الإقليمية والعابرة لحدود المدينة،
- تقدم للمهتمين استشارة فردية خلال بحثهم عن عرض المساعدة الذاتية الملائم لهم وتشير بالتوازي مع هذا إلى عروض الرعاية والإمداد المحترفة والمتخصصة، تُعد عمليات التواصل وتبادل الأفكار والمعلومات بين مجموعات المساعدة الذاتية كل على حدة،
- تقدم الدعم لمجموعات المساعدة الذاتية فنياً (إمكانيات الدعم، المكتبات، ومكاتب الاستعلام ومواصلة التعلم وشركاء الحوار والمحاضرون المتخصصون) وتنظيماً (القاعات، التقنية، تنظيم المحاضرات، العلاقات العامة)،
- تشرف على أصحاب مبادرات مجموعات المساعدة الذاتية وتجمع الناس الذين لديهم نفس الاهتمامات والمشاكل وترافق المجموعات الجديدة في مرحلة التأسيس،
- تقوم بالعمل العام وتنظم الفاعليات للتعريف بمطالب المساعدة الذاتية والإمكانيات التي توفرها في المواقع.

KISS دريسدن

أخرج من
الانعزال

كن فاعلاً

غير وضعك
بارادتك

كن يقظاً