

Ihr Weg zur Selbsthilfe
Selbsthilfegruppen in Frankfurt am Main

türkçe

français

српски

русский

Voneinander lernen – sich gegenseitig stärken

Eine Information der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt und des
Amtes für multikulturelle Angelegenheiten
in 11 Sprachen

język polski

ελληνικά

español

العربية

italiano

english

hrvatska

Selbsthilfe: voneinander lernen – sich gegenseitig stärken

Eine Information der Selbsthilfe-Kontaktstelle
Frankfurt und des Amtes für Multikulturelle
Angelegenheiten in 11 Sprachen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, um sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen.

Im Gespräch über die Erkrankung (z. B. Diabetes, Rheuma, Depressionen) oder die schwierige Lebenssituation (z. B. Beziehungsprobleme, Krankheit in der Familie) werden Informationen und Erfahrungen ausgetauscht. Selbsthilfe heißt: Voneinander lernen, neue Ideen entwickeln und sich gegenseitig stärken.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle vernetzt rund 600 Selbsthilfegruppen in Frankfurt. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen möchten – auch in ihrer Herkunftssprache – rufen Sie uns gerne an. Wir behandeln Ihre Anfragen vertraulich.

Telefonberatung: +49 (0)69 55 94 44

(Montag und Dienstag: 10 – 14 Uhr,

Donnerstag: 15 – 19 Uhr)

www.selbsthilfe-frankfurt.net

Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Wir sind für alle da:

Wir beraten und unterstützen in interkulturellen Fragen zum Thema Gesundheit. Wir kooperieren mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, mit unterschiedlichen Ämtern der Stadt Frankfurt am Main sowie mit Beratungsstellen, Krankenhäusern und Kulturvereinen.

Email: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Self-help: learning from one another – supporting one another

An information flyer produced by the Frankfurt Association for Self-Help and the Office for Multicultural Affairs

Self-help contact centre, Frankfurt

People meet in self-help groups to support one another with health, mental and social problems. Information and experiences are exchanged in discussions about illness (e.g. diabetes, rheumatism, depression) or difficult life situations (e.g. relationship problems, illness in the family).

Self-help means: learning from one another, developing new ideas and supporting one another.

The self-help contact centre links around 600 self-help groups in Frankfurt. If you are looking for a self-help group or would like to establish one – even in your native language – call us. We will treat your enquiries as confidential.

Telephone advice: +49 (0)69 55 94 44

(Monday and Tuesday: 10:00 am – 2:00 pm, Thursday: 3:00 pm – 7:00 pm)

Office for Multicultural Affairs

We are there for everyone:

We provide advice and support on intercultural issues relating to health.

We work with the self-help contact centre, with various public authorities in the city of Frankfurt am Main, and with advice centres, hospitals and cultural associations.

Email: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

S'entraider, c'est apprendre les uns les autres et se renforcer mutuellement

Une information de l'association d'entraide de Francfort Selbsthilfe e. V. et de l'office des affaires multiculturelles en 11 langues

Cellule d'entraide de Francfort

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. diabète, 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, développer de nouvelles idées et se renforcer mutuellement. La cellule d'entraide relie environ 600 groupes d'entraide à Francfort. Si vous cherchez ou souhaitez créer un groupe d'entraide, même dans votre langue d'origine, n'hésitez pas à nous appeler. Vos demandes sont traitées en toute confidentialité.

Ligne d'assistance téléphonique : +49 (0)69 55 94 44
(lundi et mardi : 10h – 14h, jeudi : 15h – 19h)

Office des affaires multiculturelles

Nous nous tenons à la disposition de tous:

Nous vous conseillons et vous soutenons dans les questions interculturelles en matière de santé.

Nous coopérons avec la cellule d'entraide, avec les différents offices de la ville de Francfort-sur-le-Main ainsi que les centres de conseil, les hôpitaux et les centres culturels.

E-mail : info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Autoayuda: aprender los unos de los otros – ayudarse mutuamente

Información facilitada por el Frankfurter Verein Selbsthilfe e. V. y la oficina de asuntos multiculturales disponible en 11 idiomas

Punto de contacto para la autoayuda en Fráncfort

En los grupos de autoayuda se reúnen personas con el objetivo de ayudarse mutuamente en temas relativos a la carga sanitaria, anímica y social.

En las reuniones sobre la enfermedad (p. ej. diabetes, reuma, depresiones) o situaciones de vida complicadas (p. ej. problemas de pareja, enfermedad en la familia) se intercambian informaciones y experiencias.

Autoayuda significa: aprender los unos de los otros, desarrollar nuevas ideas y reforzarse mutuamente.

El punto de contacto para la autoayuda cuenta con aprox. 600 grupos de autoayuda en Fráncfort. Póngase en contacto con nosotros si busca o desea crear un grupo de autoayuda, incluso en su lengua materna. Trataremos su consulta con total confidencialidad.

Asesoramiento telefónico: +49 (0)69 55 94 44

(lunes y martes: de 10 – 14 h, jueves: de 15 – 19 h)

Oficina de asuntos multiculturales

Estamos a servicio de todos:

Le asesoramos y ayudamos en las cuestiones interculturales relacionadas con el tema de la salud.

Colaboramos con el punto de contacto para la autoayuda, con diferentes agencias de la ciudad de Fráncfort del Meno, así como con centros de asesoramiento, hospitales y asociaciones culturales.

Correo electrónico: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Auto aiuto: imparare dagli altri – Rafforzarsi reciprocamente

Un'informazione in 11 lingue dell'associazione di Francoforte Selbsthilfe e. V. e dell'Ufficio per le affari multiculturali

Punto di contatto per i gruppi di auto-aiuto a Francoforte

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, depressione) o la propria condizione di vita disagiata (p. es. problemi nelle relazioni personali, casi di malattia in famiglia) ha luogo uno scambio di informazioni ed esperienze.

Auto-aiuto significa: imparare gli uni dagli altri, sviluppare nuove idee e sostenersi a vicenda.

Il centro di accoglienza di auto-aiuto collega circa 600 gruppi di auto-aiuto a Francoforte. Se cerca un gruppo di auto-aiuto o desidera fondarne uno – anche nella Sua lingua di origine – non esiti a contattarci. Ogni richiesta è trattata con riservatezza.

Consulenza telefonica: +49 (0)69 55 94 44

(lunedì e martedì dalle ore 10 alle 14; giovedì dalle ore 15 alle 19).

Ufficio per le affari multiculturali

Siamo a disposizione di tutti:

Forniamo consulenza e supporto in caso di domande interculturali sul tema della salute. Cooperiamo con il centro d'accoglienza per l'auto aiuto, svariati uffici della Città di Francoforte sul Meno e diversi consultori, ospedali e associazioni culturali.

E-mail: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Samopomoć: učiti jedni od drugih – međusobno se ojačati

Informacija udruge grada Frankfurta Selbsthilfe e. V.
i službe za multikulturalna pitanja na 11 jezika

Kontaktno mjesto skupine za samopomoć u Frankfurtu

U skupinama za samopomoć se susreću ljudi, kako bi jedni drugima dali potporu kod zdravstvenih, duševnih i socijalnih opterećenja.

U razgovoru o bolesti (npr. dijabetes, reuma, depresije) ili teškoj životnoj situaciji (npr. problemi u partnerstvu, bolest u obitelji) razmjenjuju se informacije i iskustva. Samopomoć znači: učenje jednih od drugih, razvijanje novih ideja i međusobno jačanje.

Kontaktno mjesto skupine za samopomoć obuhvaća otprilike 600 skupina za samopomoć u Frankfurtu. Ukoliko tražite skupinu za samopomoć ili istu želite osnovati – i na Vašem materinjem jeziku – slobodno nas nazovite. Vaše upite ćemo povjerljivo obraditi.

Telefonsko savjetovanje: +49 (0)69 55 94 44

(ponedjeljak i utorak: 10 – 14 sati, četvrtak: 15 – 19 sati)

Služba za multikulturalna pitanja

Mi smo tu za sve:

Mi Vas savjetujemo i podržavamo u međukulturalnim pitanjima na temu zdravlje.

Mi surađujemo sa kontaktnom službom za samopomoć sa različitim službama grada Frankfurta na Majni i sa savjetovalištim, bolnicama i kulturnim udrugama.

E-pošta: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Самопомоћ: учити једни од других – међусобно се јачати

Информација удруге града Франфурта Селбстхилфе е.В. (Selbsthilfe e.V.) и службе за мултикултурна питања на 11 језика

Контакт за место за самопомоћ Франкфурт

У групама за самопомоћ сусрећу се људи како би једни другима пружали подршку код здравствених, менталних и социјалних оптерећења.

У разговору о обољењу (нпр. дијабетес, реума, депресија) или тешкој ситуацији (нпр. проблеми у вези, болест у породици) врши се размена информација и искустава.

Самопомоћ значи: Учити један о другом, развијати нове идеје и међусобно се ојачавати.

Контакт место за самопомоћ умрежује око 600 група за самопомоћ у Франкфурту. Уколико тражите или желите да оснујете неку групу за самопомоћ – такође и на Вашем језику порекла – можете да нас позовете. Са Вађим упитима поступамо поверљиво.

Телефонско саветовање: +49 (0)69 55 94 44

(понедељак и утирак: 10 – 14 часова, четвртак: 15 – 19 часова)

Служба за мултикултурна питања

Ми смо ту за све:

Ми Вас саветујемо и подржавамо Вас у међукултурним питањима на тему здравље.

Ми сарађујемо са контролном службом за самопомоћ са различитим службама града Франкфурта на Мајни и са саветовалиштима, болницама и културним удругама.

Е-пошта: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Αυτοβοήθεια: Μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλο – υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο

Μία ενημέρωση του Συλλόγου Φρανκφούρτης Selbsthilfe e. V. και της Υπηρεσίας για πολυπολιτισμικές υποθέσεις σε 11 γλώσσες

Κέντρο Αυτοβοήθειας στη Φρανκφούρτη

Σε ομάδες αυτοβοήθειας συναντιούνται άτομα για αλληλοϋποστήριξη σε περιπτώσεις προβλημάτων υγείας, ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων.

Στα πλαίσια συζητήσεων με θέμα το πρόβλημα υγείας (π.χ. διαβήτη, ρευματισμοί, κατάθλιψη) ή δύσκολες προσωπικές καταστάσεις (π.χ. προβλήματα στις σχέσεις με άλλο άτομο, προβλήματα υγείας στην οικογένεια) ανταλλάσσονται πληροφορίες και εμπειρίες. Αυτοβοήθεια σημαίνει: παροχή και ανταπόδοση βοήθειας, ανάπτυξη νέων ιδεών και αλληλοενίσχυση. Στο Κέντρο Αυτοβοήθειας διαδिकτυώνονται περίπου 600 ομάδες αυτοβοήθειας στη Φρανκφούρτη. Εάν θέλετε να επικοινωνήσετε με μία ομάδα αυτοβοήθειας ή εάν θέλετε να ιδρύσετε μία ομάδα αυτοβοήθειας – ακόμη και στη μητρική σας γλώσσα – τηλεφωνήστε μας. Η συνομιλία μας θα παραμείνει εμπιστευτική.

Τηλεφωνική παροχή συμβουλών: +49(0)69 55 94 44

(Δευτέρα και Τρίτη: 10:00 έως 14:00 η ώρα, Πέμπτη: 15:00 έως 19:00 η ώρα)

η Υπηρεσία για πολυπολιτισμικές υποθέσεις

Είμαστε στη διάθεση και για βοήθεια όλων:

Για παροχή συμβουλών και υποστήριξη σε διαπολιτισμικές απορίες στο θέμα υγείας.

Συνεργαζόμαστε με την Υπηρεσία Αυτοβοήθειας, με διάφορες άλλες Υπηρεσίες του δήμου Φρανκφούρτης αμ Μάιν καθώς και με Υπηρεσίες παροχής συμβουλών, με νοσοκομεία και Πολιτιστικούς Συλλόγους.

E-mail: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Взаимопомощь: учиться друг у друга – делать друг друга сильнее

Информация франкфуртского объединения взаимопомощи Frankfurter Vereins Selbsthilfe e. V. и отдела межкультурных связей на 11 языках

Центр взаимопомощи во Франкфурте

Люди посещают группы взаимопомощи, чтобы оказать друг другу поддержку в случаях тяжелых заболеваний, а также в сложных моральных и социальных ситуациях. На собраниях в ходе разговора о болезни (например, диабете, ревматизме, депрессии) или о сложной жизненной ситуации (например, проблемах в отношениях, болезни члена семьи) участники обмениваются информацией и опытом. Группы взаимопомощи – это возможность учиться друг у друга, развивать новые идеи и поддерживать друг друга.

Центр взаимопомощи объединяет около 600 групп взаимопомощи во Франкфурте. Если вы ищете или хотите основать группу взаимопомощи, в том числе на вашем родном языке, позвоните нам. Все обращения рассматриваются строго конфиденциально.

Консультации по телефону: +49 (0) 69 55 94 44

(понедельник и вторник: 10:00 – 14:00, четверг: 15:00 – 19:00)

Отдел межкультурных связей

Мы работаем для всех:

Мы консультируем и оказываем поддержку по всем межкультурным вопросам на тему «здоровье».

Мы работаем вместе с контактной группой взаимопомощи, с различными учреждениями города Франкфурт-на-Майне и консультационными центрами, больницами и культурными объединениями.

Электронная почта: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Samopomoc: wzajemne uczenie się – wzajemne wzmacnianie się

Informacja zarejestrowanego Frankfurckiego Stowarzyszenia Samopomocy (Frankfurter Verein Selbsthilfe e. V.) i Urzędu ds. Wielokulturowości sporządzona w 11 językach

Grupy wsparcia – punkt kontaktowy we Frankfurcie

W Grupach wsparcia spotykają się ludzie w celu wzajemnego wspierania się w przezwyciężaniu trudności związanych z chorobą, obciążeniami psychicznymi i społecznymi. W rozmowie dotyczącej choroby (np. cukrzyca, reumatyzmu, depresji) lub trudnej sytuacji życiowej (np. problemów partnerskich, choroby w rodzinie) następuje wymiana informacji i doświadczeń. Samopomoc oznacza: wzajemne uczenie się, rozwijanie nowych idei i wzajemne wzmacnianie się.

Punkt kontaktowy Grup wsparcia łączy 600 Grup wsparcia we Frankfurcie. Jeżeli szukają Państwo lub chcą założyć Grupę wsparcia – również w Państwa języku ojczystym – prosimy o nawiązanie z nami kontaktu telefonicznego. Państwa zapytania traktujemy jako poufne.

Porady telefoniczne: +49 (0)69 55 94 44

(poniedziałek i wtorek: godz. 10 – 14, czwartek: godz. 15 – 19)

Urząd ds. Wielokulturowości

Jesteśmy dostępni dla wszystkich:

Udzielamy porad i wsparcia odpowiadając na międzykulturowe pytania dotyczące tematu zdrowia.

Współpracujemy z punktem kontaktowym Grup Wsparcia, z różnymi urzędami miasta Frankfurt nad Menem, jak również z poradniami, szpitalami i stowarzyszeniami kulturowymi.

Email: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Kendi kendine yardım: birbirinden öğrenme – karşılıklı güçlendirme

11 dilde Frankfurter Verein Selbsthilfe e. V. ve Kültürel Çeşitlilik Dairesinin bilgilendirme broşürü.

Kendi Kendine Yardım İletişim Noktası Frankfurt

Kendi kendine yardım gruplarında insanlar sağlık, ruhsal ve sosyal sorunlarında birbirlerine 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.

Kendi kendine yardım iletişim noktasının Frankfurt'ta kurduğu ağ yaklaşık 600 yardım grubundan oluşmaktadır. Eğer kendi kendine yardım grubu arıyorsanız veya (ana dilinizde de) kurmak istiyorsanız bizleri memnuniyetle arayabilirsiniz. Görüşmeler gizlilik ilkesine bağlı olarak yapılır.

Telefon danışmanlığı: +49 (0)69 55 94 44

(Pazartesi ve Salı: Saat 10:00 ile 14:00 arası, Perşembe: Saat 15:00 ile 19:00 arası)

Kültürel Çeşitlilik Dairesi olarak

herkese hizmet veriyoruz:

Sağlık ve çokkültürlülükle bağlantılı sorularda danışmanlık ve destek hizmeti veriyoruz.

Bizler kendi kendine yardım iletişim bürosu, Frankfurt am Main şehrinin çeşitli resmi daireleri, aynı zamanda danışmanlık büroları, hastaneler ve kültürel dernekler ile işbirliği yapmaktayız.

Eposta: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

المساعدة الذاتية: نتعلم من بعضنا البعض - يعزز بعضنا بعضًا

معلومات تابعة لجمعية فرانكفورت للمساعدة الذاتية e.V. ومكتب شؤون الثقافات المتعددة بـ 11 لغة

مكتب استعلامات فرانكفورت للخدمات المتبادلة

مواجهة الأعباء الصحية والنفسية والاجتماعية. فهم يتبادلون خلال محادثاتهم المعلومات والخبرات عن الأمراض (مثل: السكر، والروماتيزم، والكتئاب) وصعوبات الحياة (مثل: العلاقات الأسرية، والأمراض في إطار الأسرة)، ومن هنا نقصد بالخدمات المتبادلة أن يتعلم الناس من بعضهم وأن يقوموا بتطوير أفكارهم ويعين أحدهم الآخر. يقوم مكتب استعلامات الخدمات المتبادلة بربط حوالي 600 مجموعة من هذه المجموعات في مدينة فرانكفورت، فإذا كنت تبحث عن إحدى هذه المجموعات أو تريد إنشاء واحدة منها، حتى لو بلغتك الأم، فما عليك إلا أن تتصل بنا، وسيسعدنا أن نتناول استفساراتك بكل سرية.

للاستشارة عبر الهاتف: +49 (0)69 55 94 44

(يومي الإثنين والثلاثاء من العاشرة صباحًا حتى الثانية ظهرًا، ويوم الخميس من الثالثة عصرًا حتى السابعة مساءً).

مكتب شؤون الثقافات المتعددة

نحن في خدمة الجميع:

نقدم المشورة والمساعدة في الأسئلة المشتركة بين الثقافات حول الصحة.

نحن نتعاون مع جهة اتصال المساعدة الذاتية ومع هيئات مختلفة تابعة لمدينة فرانكفورت وكذلك مع مراكز الاستشارات والمستشفيات والجمعيات الثقافية.

البريد الإلكتروني: info.amka@stadt-frankfurt.de

www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

Kontakt

Selbsthilfe e.V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Servicestelle BürgerInnen-Beteiligung
Sonnemannstraße 3
60314 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69.55 93 58
Fax: 0 69.55 93 80
service@selbsthilfe-frankfurt.net



In Kooperation mit dem
Amt für Multikulturelle Angelegenheiten
der Stadt Frankfurt am Main



**AMT FÜR MULTIKULTURELLE
ANGELEGENHEITEN**
FRANKFURT AM MAIN

