

## طريقة عمل مجموعة المساعدة الذاتية

## هل لديكم هموم في حياتكم اليومية؟

هل تبحثون عن أشخاص يعانون مما تعانيون أنتم؟

هل تريدون التغلب على معاناتكم اليومية أو على مرضكم أو مشاكلكم بطريقة أفضل؟

يأتي الى احدى مجموعات المساعدة الذاتية الناس الذين لديهم مواضيع حياتية مشتركة او الذين يعانون من ذات المرض او من لديهم مشاكل متشابهة. و من خلال حديث صريح, يحظى أعضاء المجموعة بالاستيعاب و التفهم و الانصات والدعم ويحصلون أيضاً على معلومات قيّمة مع بعضهم البعض.

يتبادل الأعضاء في مجموعة ذاتية ما الخبرات والمعلومات الهامة في ما بينهم.

إذا كان لديكم اهتمام ما تجاه احدى مجموعات المساعدة الذاتية

تستطيعون الاستعلام من خلال الرابط التالي  
[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

أو الاتصال على الرقم  
0451 / 69 33 95 84

أو زيارتنا في أوقات المراجعة. العنوان:

KinderWege gGmbH  
Kahlhorststraße 35a / Gebäude 49  
23562 Lübeck

يرجى تحديد موعد إن أردتم الحصول على مقابلة شخصية

### أوقات المراجعة

الثلاثاء 10.00 – 14.00

الخميس 12.00 – 16.00

يمكن أيضاً تحديد موعد

### الموظفة المختصة

د. كريستين هارتونغ

Tel.: 0451 / 69 33 95 84

E-Mail: [kiss-luebeck@kinderwege.de](mailto:kiss-luebeck@kinderwege.de)

### KISS Lübeck

bei der KinderWege gGmbH

Kahlhorststraße 35a / Gebäude 49

23562 Lübeck

[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)

**KISS**  
Lübeck

Mitglied der  
Deutschen  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

# KISS

Lübeck

حتى طريق الألف ميل يبدأ  
بخطوة

في هذه المجموعة لست  
مضطرباً للخجل من نفسي  
إذا كنت في مزاج سيء هنا  
أستطيع أن أكون على  
حقيقتي بدون أقنعة

جهة مختصة بتوفير المعلومات و قنوات  
اتصال لمجموعات المساعدة الذاتية في مدينة  
لوبيك

[www.kiss-luebeck.de](http://www.kiss-luebeck.de)



## مجموعات المساعدة الذاتية وأماكن تقديم الاستشارات

يوجد في لوبيك حوالي 200 مجموعة مساعدة ذاتية تهتم بمواضيع مختلفة من أهمها:

- الأمراض المزمنة
- الإعاقات
- الأمراض النفسية
- الإدمان
- الأمراض المسرطنة
- الأمراض النادرة
- مواضيع نفسية و اجتماعية

توجد أيضاً مجموعات مختصة بالأهل و الأصدقاء كما تتوفر مجموعات لتوجيه الشباب و المراهقين.

### KISS-Café

تقام مرة كل شهر. نرحب بحرارة بمن يرغب بمشاركة جلسات الكافيه

تستطيعون إيجاد أماكن تقديم استشارات و مجموعات مساعدة ذاتية أخرى في دليلنا للمساعدة الذاتية. باستطاعتكم أيضاً تحميل هذا الكتيب من موقعنا على الانترنت.

Bei der Gestaltung des Flyers haben wir zur Berücksichtigung der kulturellen und sprachlichen Gepflogenheiten auf eine wortgetreue Übersetzung der deutschen Version verzichtet.

Teile dieses Flyers sind mit freundlicher Genehmigung der Kontaktstelle Rendsburg erarbeitet.

## جهات اتصال, معلومات و استشارات في مجال المساعدة الذاتية

### نحن نقدم معلومات

- حول مجموعات المساعدة الذاتية المتعلقة في الامور الصحية و الامور النفسية الاجتماعية و أيضاً حول امكانية الحصول على مساعدة من قبل مختصين

### نحن نقدم النصائح

- للأشخاص الذين يحاولون إيجاد مجموعة مساعدة ذاتية تناسبهم
- لمجموعات المساعدة الذاتية بما يخص التساؤلات التنظيمية والمهنية

### نحن صلة وصل

- فيما بين مجموعات المساعدة الذاتية
- بين المجموعات و أنظمة مساعدة مختصة

### نحن نقدم لكم الدعم عندما

- تريدون انشاء مجموعة جديدة للمساعدة الذاتية
- تريدون التواصل مع إحدى مجموعات المساعدة الذاتية
- تبحثون عن مكان ليلتقي به أعضاء مجموعتكم
- تلتزمكم مساعدة فيما يخص العلاقات العامة
- تريدون ملء إستمارات أو تقديم طلبات لتوفير دعم ما من الجهات المختصة

### نحن ننظم

- محاضرات لتنمية المساعدة الذاتية
- تبادل الخبرات بين مجموعات المساعدة الذاتية
- دورات تدريبية

هنا أستطيع أن ألتقي بأشخاص يمكنني التكلم أمامهم بكل صراحة وطمأنينة و دون الحاجة لتقديم مبررات

إنه لمن الجيد أن يكون لدي موعداً محدداً بالاسبوع ألتقي به مع أشخاص يواجهون نفس المشاكل التي أنا أواجهها

معرفة أن الناس لديهم مشاكل متشابهة تشعرني أنني لست الوحيد الذي يواجه الصعوبات. ذلك يخفف عني و يشعرني ببعض الراحة