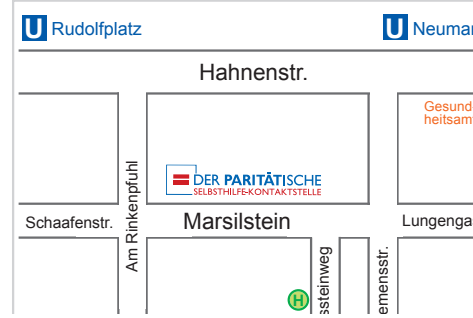


Köln'de daha iyi bir  
„kendi kendine yardım“  
olanağı sunmak için  
uğraşyoruz.



### Çalışmalarımızın temel ilkeleri:

- Her insanın içinde zor hayat koşullarına karşı güçlü bir direnme gücü olduğuna inanıyoruz.
- Söz ettiğimiz direnme gücü bu gruplarda karşılıklı iletişim yoluyla güçlendirilmektedir.

### [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

adlı internet sitesinden almanca olarak Kuzey Ren-Vestfalya'daki kendi kendine yardım grupları hakkında ve o konuyla ilgili daha çok bilgi edinebilirsiniz.



### Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6 | 50676 Köln  
Faks: (02 21) 95 15 42-42  
[selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfekoln.de](http://www.selbsthilfekoln.de)

### Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi Köln Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

#### Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi

#### Danışman/Ansprechpartnerin

Öznur Naz, ☎ (02 21) 95 15 42 - 56

Çalışma saatleri/Sprechzeiten  
Pazartesi (Mo) - Perşembe (Do) 9.00-16.00  
Cuma (Fr) 9.00-12.30

Danışmanlık ücretsiz ve istek üzerine anonimdir.



Türkischsprachige  
Informationen

## KENDİ KENDİNE YARDIM TOPLULUKTAN YAŞIYOR

### Kendi kendine yardım grubu nedir?

- Kendi kendine yardım gruplarında aynı hastalıktan yakınan veya benzer yaşam zorlukları olan kişiler gönüllü olarak bir araya geliyor.
- Herkes kendi hakkında konuşuyor ve kimse anlatmak istediğinden daha fazlasını anlatmaya zorlanmıyor. Gizlilik ilkesi büyük önem taşıyor.
- Buluşmalar düzenli olarak belli bir gün ve saatte gerçekleşiyor.
- Gruplar bir doktor veya terapist tarafından yönetilmiyor.
- Değişik konular içeren gruplar mevcuttur.
- Kendi kendine yardım grupları günümüzde sağlık sistemimizin vazgeçilmez bir parçasıdır.

## DANIŞAN DAĞI AŞMIŞ, DANIŞMAYAN YOLU ŞAŞMIŞ

### Kendi kendine yardım grubu size ne kazandırır?

**Grup içinde anlayış bulabilirsiniz –** çünkü aynı sorunlara sahip olan insanlarla bir araya geliyorsunuz.

**Kendinizi yalnız hissetmezsiniz –** birlikten güç doğar ilkesinden yola çıkarak, birlikte sorunlarınızın üstesinden gelebilirsiniz.

### Deneyim ve bilgi alışverişinde bulunabilirsiniz –

karşılıklı tecrübelerinizden yararlanarak hastalığınız veya sorununuz hakkında daha fazla bilgiye sahip olabilirsiniz.

### Gruba katılmanın pozitif etkilerinden faydalanabilirsiniz:

- Kendinizi daha iyi ifade edebilirsiniz
- Duygularınız hakkında daha rahat konuşabilirsiniz
- Özgüveninizi arttırırsınız

**Acılar paylaştıkça azalır,  
sevinçler paylaştıkça artar**

## KENDİ KENDİNE YARDIMIN DESTEĞE İHTİYACI VAR

### Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi nedir?

- Kendi kendine yardım grupları hakkında bilgilendiriyor ve gruba katılmak istediğinizde gruba iletişimi sağlıyor.
- Kendi kendine yardım grubu kurmak istediğinizde yardımcı oluyor.
- Kendi kendine yardım gruplarını kamuoyu çalışmalarında ve organize sorunlarında destekliyor.
- Sağlık hizmetlerinde ve sosyal alanda profesyonel kuruluşlarla işbirliği yapıyor.
- Gruplar arası bilgi ve deneyim alışverişini sağlıyor
- Etkinlikler ve faaliyetler düzenliyor.

Dayanışma ve desteğe ihtiyacı olan ve gruplarla ilgili detaylı bilgi isteyen herkes merkezimize başvurabilir.



**Derdini söylemeyen derman bulamaz.**