



# Selbsthilfe und Migration

vielfältig – gemeinsam – stark

## Samopomoc

Co to jest  
samopomoc?  
(pl)

W grupie wsparcia spotykają się ludzie, co by sobie nawzajem pomagać w problemach zdrowotnych, duchowych oraz socjalnych.

W rozmowie o chorobach (n.p. Cukrzyca, reumatyzm, depressia) albo o trudnej sytuacji życiowej (n.p. Problemy w związku, choroba w rodzinie) wymienia się informacje i doświadczenia. Samopomocą osnacza: uczyć się od innych, wymyślanie nowych pomysłów i siebie nawzajem wspierać i wzmacniać. Grupa samopomocy BAG SELBSTHILFE jest organizacją dachową składającą się z 137 różnych organizacji samopomocy.

Jeżeli szukasz lub chcesz założyć grupę wsparcia - też w twoim języku - zapytaj nasze stowarzyszenie członkowskie.

## Самопомоћ?

У самозатајним групама, људи се сусрећу једни са другима како би подржали једни друге у здрављу, социјалном и емоционалном благостању.

Информације и искуства се размјењују када се расправља о болести (нпр. Дијабетес, реуматизам, депресија) или тешка животна ситуација (нпр. Проблеми у партнерству, обитељске болести). Самопомоћ значи учење једни од других, развијање нових идеја и међусобно јачање. БАГ СЕЛБСТХИЛФЕ је кровна организација 137 различитих организација за самопомоћ.

Ако тражите самосталну или само-заинтересовану групу - и на свом матерњем језику - слободно назовите или питајте наше асоцијације чланице.

Шта је  
самопомоћ?  
(srb)

## Самопомощь

Что такое  
самопомощь?  
(ru)

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. БАГ это главная организация с 137 организациями самопомощи. Если вам нужна помощь или у вас есть вопросы.

Если вы ищете или хотите основать группу - в том числе на вашем родном языке - обращайтесь к нам или во все наши сообщества.

