



TỰ GIÚP NHAU và nhập cư

Thông tin và địa chỉ liên hệ trích từ danh sách các nhóm TỰ GIÚP NHAU ở Berlin

Mục lục

- 4 Lời nói đầu của nhà xuất bản
- 5 Lời giới thiệu
- 6 - 8 Những câu hỏi về các nhóm TỰ GIÚP NHAU
- 9 - 14 Thành viên tích cực kể lại - Tôi báo cáo
- 15 - 24 Các dạng thức của nhóm TỰ GIÚP NHAU
- 25 - 31 Các nhóm TỰ GIÚP NHAU của người Việt tại Berlin
- 33 - 35 Làm thế nào để tự khởi động một nhóm TỰ GIÚP NHAU?
- 36 Một vài tổ chức giúp đỡ người Việt
- 38 Trung tâm liên hệ và thông tin Tự giúp nhau SEKIS
- 39 - 45 Danh sách các nhóm TỰ GIÚP NHAU tại Berlin
- 48 Các đường link
- 49 Nhóm biên tập
- 50 Thông tin ấn phẩm

Lời nói đầu của nhà xuất bản

Các bạn đọc thân mến!
Các bạn quan tâm đến chủ đề TỰ GIÚP NHAU thân mến!

Các bạn đang có trong tay ấn phẩm mới, chỉ dẫn về sự TỰ GIÚP NHAU cho người nhập cư, được in bằng nhiều thứ tiếng.

Để thực hiện TỰ GIÚP NHAU, ở Berlin đã hình thành hơn 70 nhóm khác nhau với mục tiêu và phương thức hoạt động khác nhau dưới nhiều hình thức đa dạng phong phú.

TỰ GIÚP NHAU có nghĩa là: lắng nghe, hỗ trợ lẫn nhau, giúp cho nhau hoặc nhận lại lời khuyên hữu ích.

Do việc tham gia trong các nhóm TỰ GIÚP NHAU là tự nguyện và tự chịu trách nhiệm, để hỗ trợ lẫn nhau và phục vụ cộng đồng, trong tài liệu này có một số thành viên tích

cực phát biểu về những kinh nghiệm cá nhân của họ trong nhóm.

Đồng thời chúng tôi cũng giới thiệu về mô hình của các nhóm để các bạn có thể nắm được những khả năng đa dạng của hoạt động TỰ GIÚP NHAU.

Nội dung của các nhóm TỰ GIÚP NHAU rất phong phú. Một điểm chung cho tất cả các nhóm là: những người có khó khăn hoặc hoàn cảnh giống nhau sẽ gặp gỡ để trao đổi với nhau.

Trong nhóm mọi người đều nhận được sự hỗ trợ tương tác và những ý tưởng mới của nhau.

Phương châm ở đây là:
“Minh không lẻ loi, bởi vì những người khác cũng cùng cảm nhận và suy nghĩ như mình.”

Cuốn sách nhỏ này chỉ cho các bạn biết nơi các bạn có thể nhận được trợ giúp, nhằm giúp các bạn có thể cân nhắc những hướng sử lý mới hoặc (ít ra là) không theo lối mòn cũ, thông qua việc các bạn tham gia một nhóm TỰ GIÚP NHAU sẵn có và/hoặc thành lập một nhóm mới phù hợp với vấn đề bạn quan tâm.

Thay mặt nhóm làm việc “Địa chỉ liên hệ TỰ GIÚP NHAU ở Berlin” và nhóm làm dự án “TỰ GIÚP NHAU và nhập cư”, tôi xin gửi đến các bạn lời chào thân ái!

Azra Tatarevic

Chúng tôi xin cảm ơn Cơ quan bảo hiểm y tế bang AOK Nord-Ost đã tài trợ cho tài liệu này.

Lời giới thiệu

Các phòng phụ trách công tác xã hội và cả những cơ sở TỰ GIÚP NHAU đang đứng trước những biến đổi lớn. Một phần cũng do sự biến đổi về cơ cấu của những người nhập cư, ngay trong cơ cấu gia đình của họ.

Nội dung tư vấn, giúp đỡ phải phù hợp với các đối tượng ngày càng đa dạng.

Không chỉ các công sở xã hội cần chuyển mình theo hướng đa văn hóa. Chính những vấn đề xã hội của các nhóm người nhập cư khác nhau, khiến các cơ sở TỰ GIÚP NHAU cũng phải biết làm thế nào để tự mình và các nhân viên của mình nâng cao được trình độ nghiệp vụ và hoạt động nhạy bén hơn.

Đặc biệt là khi làm việc với người lớn tuổi.

Cuốn cẩm nang này là một sự trợ giúp đắc lực cho những người cần tư vấn.

Nó cung cấp cho bạn một cái nhìn tổng quan về các cơ sở TỰ GIÚP NHAU, được minh họa thêm bởi những báo cáo bổ ích về kinh nghiệm cá nhân và nội dung hoạt động của các nhóm.

Tôi xin chân thành cảm ơn tất cả những người đã tham gia tập hợp thành bộ sưu tập về các địa chỉ liên hệ và nội dung các hoạt động trợ giúp này.

Andreas Germershausen

*Đặc ủy viên của Nghị viện Berlin về
Hội nhập và nhập cư.*



Các câu hỏi

Mọi người thường đặt ra rất nhiều câu hỏi trước khi tham gia nhóm TỰ GIÚP NHAU. Dưới đây là 10 câu hỏi được đề cập đến nhiều nhất.



Một buổi gặp gỡ sẽ diễn ra như thế nào?

Ở các nhóm TỰ GIÚP NHAU, mọi người gặp nhau để trao đổi về những đề tài liên quan đến bản thân họ. Các buổi gặp gỡ được tổ chức thường xuyên như thế nào (tuần một lần/ hai tuần một lần/ tháng một lần). Số người tham gia các nhóm có thể rất khác nhau. Tính bình quân số người tham gia mỗi nhóm thường khoảng 6-8 người. Nội dung trao đổi tập trung chủ yếu vào hai mảng: Mảng thông tin (căn nguyên, cách điều trị, kinh nghiệm liên quan đến các bác sỹ) và mảng hỗ trợ cá nhân (những câu hỏi và kinh nghiệm trong cuộc sống hàng ngày liên quan đến vấn đề/bệnh tật của cá nhân).

Tôi phải đáp ứng những điều kiện gì?

Quan trọng là lòng dũng cảm, sẵn sàng chia sẻ với những người chưa quen biết và có ý thức trách nhiệm với những gì mình làm. Và cuối cùng là một chút kinh phí cho việc sử dụng phòng ốc. Thẻ bảo hiểm y tế hay hồ sơ bệnh án đều không cần phải mang theo.

Chi phí?

Bởi các nhóm TỰ GIÚP NHAU tự đứng ra tổ chức công việc, nên không phải chi phí gì, ngoại trừ một khoản quyền góp nhỏ nhỏ để chi cho việc sử dụng phòng ốc phục vụ cho việc gặp gỡ.

Tôi có phải khai tên tuổi hay địa chỉ của mình không?

Không. Ai muốn kết thêm bạn và trong một số trường hợp, ngoài các buổi họp nhóm ra còn có nhu cầu liên lạc với nhau thì sẽ phải trao đổi với nhau thêm một số thông tin. Ở đây tuyệt đối không có một nghĩa vụ bắt buộc nào hết. Mỗi thành viên tự xác định giới hạn tự kể về mình đến đâu.

Tôi có thể dẫn theo một ai đó không?

Điều này có thể sẽ gặp trở ngại. Tốt nhất bạn nên hỏi trước. Có nhiều nhóm chỉ muốn sinh hoạt nội bộ. Thành thạo có những ngày đã được thỏa thuận trước mà bạn bè hoặc thân nhân các thành viên được mời đến dự để nhóm tự giới thiệu. Những ngày như thế chắc chắn không phải là thường xuyên.



Có ích cho tôi không?

Nếu không thử qua thì có lẽ cũng không có câu trả lời. TỰ GIÚP NHAU vốn là một sự tìm tòi mang lại rất nhiều thông tin và có tác dụng hỗ trợ, làm cho bản thân thêm tự tin khi đối mặt với bệnh tật/ vấn đề khó khăn của bản thân - Điều này đã được chứng minh qua nhiều thập kỷ. Ít ra thì cũng đáng để thử qua đấy!

Tôi luôn luôn phải có mặt không?

Lòng tin chỉ có thể được củng cố khi mọi người yên tâm về nhau. Do đó đối với nhóm TỰ GIÚP NHAU thì quan trọng là người ta cần biết được ngày hôm đó sẽ gặp ai. Chẳng ai có đủ khả năng hoặc muốn thường xuyên có mặt. Nhưng những người khác cần phải yên tâm là tôi sẽ không tự nhiên vắng mặt mà không báo trước.

Những câu hỏi khác

Tôi có phải phát biểu gì không?

Ngày đầu thì chắc là không. Những người khác đều hiểu tâm trạng mới đến và còn chưa tự tin của bạn. Nhưng những ai qua nhiều buổi gặp gỡ, đã thu hoạch được những thông tin và kinh nghiệm cá nhân từ những người khác một cách tin cẩn, mà không đóng góp gì thì chắc chắn mọi người sẽ hỏi lại. TỰ GIÚP NHAU tức là cho và nhận. Nguyên tắc cơ bản ở đây là ai muốn kể đến đầu thì kể. Hoàn toàn không có “nghĩa vụ bắt buộc phải nói”.

Ở đó có cả phụ nữ và đàn ông tham gia?

Nếu không có ấn định gì khác thì cánh cửa các nhóm TỰ GIÚP NHAU đều rộng mở cho cả hai giới.

Ở đây thực sự không có hướng dẫn?

Liệu như vậy có hoạt động được không?

Tính chuyên nghiệp trong các nhóm TỰ GIÚP NHAU nằm ngay ở kinh nghiệm và kiến thức tiềm ẩn của các thành viên. Mọi người đều theo đuổi một lợi ích chung là qua rèn luyện sẽ nâng cao được kỹ năng quan hệ xã hội trong việc giao tiếp với những người rất khác nhau.

Chỉ với một vài luật chơi, hoạt động TỰ GIÚP NHAU vẫn phát huy tác dụng mà thực sự không có hướng dẫn. Ở đây không có sự đùn đẩy trách nhiệm. Mỗi thành viên đều có trách nhiệm.



Hội viên tích cực kể lại - Tôi tự thuật



TỰ GIÚP NHAU tức là: tự có trách nhiệm với bản thân.
„Thật là hay khi nhận thấy: mình có thể!“



Chareethip

Hiểu mình có thể giúp cho chính mình

Tên tôi là Chareethip, 54 tuổi.

Tôi sinh ra ở Bangkok, Thái Lan và sang Đức năm 1993. Đó là thời gian khá chật vật bởi sự khác biệt về văn và nếp sống của người Đức. Ngoài ra còn những khó khăn về ngôn ngữ, vì lúc đó tôi chưa biết tiếng Đức.

Ở "Nhóm những người phụ nữ nội trợ Thái", chúng tôi có thể trao đổi với nhau về mọi lĩnh vực bằng tiếng mẹ đẻ. Các ông chồng nhiều khi không hiểu được những vấn đề của phụ nữ, chúng tôi hiểu nhau, nên có thể giúp nhau. Mọi chuyện diễn ra rất hài hòa. Chúng tôi cũng tư vấn cho phụ nữ về các vấn đề xã hội và những chuyện thường nhật.

Mỗi khi chúng tôi cùng nhau nấu nướng, ăn uống và nghe nhạc Thái, không khí thật vui vẻ. Chúng tôi cũng đàm đạo về đất nước Thái Lan và tình hình chính trị ở đó.



Chúng tôi đã tìm được nhau

Qua một người bạn và qua IBBC - một trung tâm tư vấn và giao lưu đa văn hóa ở quận Neuköln, tôi biết được ở Hội Mira có một nhóm dành cho phụ huynh có trẻ em khuyết tật. Ở đây, tôi cùng với những người khác trao đổi với nhau và có nhiều hoạt động chung. Tôi thấy thoải mái, thanh thản và thư giãn.

Chúng tôi là một nhóm nữ gồm những người mẹ có con bị khuyết tật khác nhau. Hàng tháng chúng tôi gặp nhau hai lần, thứ sáu tuần thứ nhất và tuần thứ ba hàng tháng. Chúng tôi cùng nhau ăn sáng vào ngày thứ sáu tuần đầu tháng. Ngày thứ sáu tuần thứ ba trong tháng dành để tổ chức các sự kiện khác. Mỗi người trong nhóm đều sẵn sàng đảm nhiệm một phần việc. Chúng tôi luôn cởi mở với những ý tưởng mới, đề xuất mới và tất nhiên là với cả những thành viên mới.



Cả một thời gian dài tôi đã đi hỏi và tìm kiếm giúp đỡ từ các nhà chuyên môn - nhưng kể từ khi sinh hoạt trong nhóm phụ nữ này tôi mới được giúp đỡ thực sự. Chúng tôi đã tìm được nhau.

Fawzia



Ayten

Ở cửa hàng bánh mì kể bên

Qua một người bạn, tôi biết được một nhóm phụ nữ tổ chức điểm tâm tại một cửa hàng bánh mì ở Neukölln. Nay tôi đã tham gia nhóm này được 3 năm. Cứ sáng thứ tư hàng tuần, tôi gặp gỡ những người phụ nữ khác.

Được nói bằng tiếng mẹ đẻ - tiếng Thổ về những điều vui buồn của cuộc sống hàng ngày, điều này giúp cho tôi rất nhiều. Ở đây tôi nhận được sự sẻ chia và đồng cảm của những người phụ nữ khác. Đôi khi cũng có những chuyện bực mình giữa các chị em, chúng tôi đưa vấn đề bất đồng ra thảo luận trong nhóm và xử lý, để rồi không ai để bụng hoặc thất vọng mà rời bỏ nhóm. Tôi cảm thấy thoải mái, thanh thản và có thể trò chuyện về mọi thứ trên trời dưới biển. Chúng tôi không chỉ trao đổi về các khó khăn, mà còn tùy hứng ca hát hoặc khiêu vũ. Tôi thực sự hài lòng.

Như là ở nhà

Tôi tên là Vehdina Mujcin. Tôi cùng gia đình sang Berlin năm 1993 khi Bosnia và Hercegovina có chiến tranh.

Tôi biết về nhóm TỰ GIÚP NHAU của phụ nữ Bosnia nhờ những người phụ nữ Bosnia đã từng là thành viên trong nhóm. Năm 2011 nhóm mới chỉ có mấy người, nhưng bây giờ thì có hơn 20 người tham gia thường xuyên. Chúng tôi gặp nhau mỗi tháng hai lần. Lần này chúng tôi trao đổi về những khúc mắc của chúng tôi, thì lần sau chúng tôi đi dã ngoại để hiểu biết thêm phần nào về Berlin, về nước Đức và con người ở đây. Chúng tôi muốn hội nhập và sống thoải mái ở đất nước này. Chúng tôi đã thấy được nhiều danh lam thắng cảnh ở Berlin và vùng lân cận. Nhưng chuyến đi Dresden năm 2013 sẽ đọng mãi trong trí nhớ của tôi.

Được gặp nhau là điều quan trọng với chúng tôi. Qua trao đổi và sự hiểu biết lẫn nhau chúng tôi quên đi những khó khăn của cuộc sống thường ngày và dần dần là những nỗi kinh hoàng của chiến tranh. Đã hai năm nay tôi hát trong tốp ca của nhóm. Đồng thời chúng tôi cùng nhau làm bánh và nấu nướng hoặc cũng thích gặp gỡ với những phụ nữ khác có chung nền văn hóa để làm một cái gì đó và vui vẻ với nhau. Tại đây tôi thấy như ở nhà và tôi cảm thấy hạnh phúc, bởi tôi là thành viên của nhóm TỰ GIÚP NHAU của phụ nữ Bosnia.



Vehdina



Ljudmila

Với tôi, giúp đỡ là điều tự nhiên

*Năm 2002 tôi đã tự đề đơn đăng ký một dự án nhằm giúp đỡ những người nhập cư nói tiếng Nga và dự án này đã được Ủy ban hành chính liên bang * tài trợ. Tôi đã phụ trách dự án này ba năm, cơ quan chủ quản là Cty TNHH công ích MUT - tổ chức bảo vệ sức khỏe của Hiệp hội bác sỹ bang Berlin.*

Khi dự án kết thúc, chúng tôi chuyển đến tụ điểm TỰ GIÚP NHAU quận Friedrichshain-Kreuzberg và thành lập nhóm TỰ GIÚP NHAU. Do hầu hết chúng tôi có liên quan đến vấn đề này hoặc vấn đề khác, dần dà chúng tôi trở thành nhóm TỰ GIÚP NHAU cho những người bệnh khớp, cho các bệnh nhân hay bị đau kinh niên và thân nhân của họ.

Nhóm có khoảng 10 người, tất cả đều là nữ. Đoàn ông nói tiếng Nga thường đến chỗ tôi để tư vấn riêng. Nhóm gặp nhau hai lần trong tháng. Thường chúng tôi cùng nhau ăn chút gì đó. Sau đó chúng tôi trao đổi với nhau. Mỗi người đều có thể kể về vấn đề của mình, qua đó chúng tôi giúp đỡ lẫn nhau. Chúng tôi còn cùng nhau tham gia một sự kiện nào đó hoặc tổ chức đi dã ngoại. Nhóm chúng tôi hoan nghênh bất kể ai.

Các hình thái của nhóm TỰ GIÚP NHAU



TỰ GIÚP NHAU tức là: gặp gỡ những người có hoàn cảnh như mình.

"Tôi không cần phải giải thích nhiều. Mọi người đều hiểu ngay điều tôi muốn nói."



Tự chủ động thông qua phối hợp hoạt động

Bà Bozduk không những không có con bị khuyết tật, mà cũng chẳng muốn thành lập một nhóm TỰ GIÚP NHAU. Qua phỏng vấn sau, bà sẽ tiết lộ cho chúng ta biết vì sao bà lại sáng lập ra Hội „Interaktiv e.V.“ có đăng ký ở Tòa mà ngày nay nó đã trở thành một hội TỰ GIÚP NHAU quan trọng cho các phụ huynh có con cái khuyết tật.

Thường thì có sự TỰ GIÚP NHAU do mọi người cùng quan tâm đến những khó khăn hoặc bệnh tật mà họ từng trải nghiệm giống nhau. Ở chỗ Bà thì lại khác. Nhờ sự nhiệt tình của chồng tôi, một hôm tôi tham gia buổi hoạt động ngò của một câu lạc bộ dành cho những người khuyết tật. Ở đó tôi đã chứng kiến những điều tôi chưa từng trải qua. Trong mắt tôi, họ là những người bất hạnh, nhưng tôi lại thấy họ vui vẻ và tâm trạng của họ rõ là tốt.

Ngay lập tức tôi quyết định góp sức cho họ và đã lập nên nhóm dành cho các bà mẹ có con khuyết tật. Nhóm này ban đầu hoạt động dưới sự bảo trợ của Hội phụ nữ BETAK, chẳng bao lâu sau đã trở thành một Hội độc lập.

Việc trao đổi bằng tiếng mẹ đẻ với những người có cùng nguồn gốc văn hóa đã tạo nên những điểm đến đặc biệt tại các nhóm TỰ GIÚP NHAU.

Có một vài phụ huynh đã tìm kiếm cơ hội giao lưu ở các nhóm người Đức. Đôi khi người ta cũng thấy không hợp lắm. Không chỉ khó khăn về ngôn ngữ, mà sự khác biệt về văn hóa cũng là trở ngại. Đầu tiên là việc đúng giờ, rồi cách thức phát ngôn cho đến các đề tài trao đổi.

Ví dụ như việc chấp nhận sự khuyết tật của con cái mình thì các gia đình Đức nhận thức nhanh hơn và muốn tính đến các vấn đề kế tiếp. Ở các bà mẹ Thổ thì những câu hỏi như “vì sao” mà đứa trẻ lại bị khuyết tật và khuyết tật đó có ý nghĩa gì đối với bản thân họ?

khiến họ lẩn tránh lâu hơn hẳn. Không ít người còn kể: “Mẹ chồng tôi nói đó là lỗi tại tôi”.

Nhóm TỰ GIÚP NHAU có thể làm được điều gì mà những nơi khác không làm được nhanh như thế?

Qua trao đổi kinh nghiệm với nhau, các bà mẹ đã động viên lẫn nhau. Họ có đủ can đảm đặt ra những câu hỏi mà ở nơi khác họ không hỏi được và nhận được những đường đi nước bước mới mẻ nhờ kinh nghiệm của những người phụ nữ khác. Điều đó làm tăng rõ nét lòng tự tin của họ và thực tiễn nhiều năm qua cho thấy họ đã phát triển một cách vững chắc.



Các nhóm Hoạt động phối hợp chủ yếu là các nhóm của các bà mẹ. Vậy thì các lang quân họ làm gì?

Ở đây thì các ông chồng còn lẻ loi hơn, bởi vì hầu như họ không nói gì cả. Trong các gia đình, rất nhiều trường hợp người vợ làm mọi việc chăm sóc đứa trẻ khuyết tật và ông chồng chẳng làm gì cả. Điều đó dẫn đến bất đồng trong hôn nhân. Ra ngoài các ông càng ít nói hơn. Do đó mà trong khuôn khổ Hoạt động phối hợp, chúng tôi đang có kế hoạch thành lập một nhóm đầu bếp dành cho các ông chồng.

Nhiều ông rất thích nấu ăn. Và khi nấu nướng, họ chuyện trò trao đổi với nhau...

Mọi người tìm đến Bà bằng cách nào?

Phần nhiều là qua thông tin truyền miệng. Hoặc cũng có lần tôi bắt chuyện với những

phụ nữ có con nhỏ đi ngoài phố. Khi họ đến gặp mặt lần đầu, họ được tiếp nhận một cách nồng nhiệt và trước tiên, họ có thể đến dự mà không phải làm gì hoặc nói gì.

Họ nhanh chóng nhận ra một điều: Tất cả mọi người ở đây đều là mẹ của những đứa trẻ khuyết tật và những vấn đề của mọi người đều rất giống những vấn đề của chính mình. Khi nào họ lên tiếng và vào cuộc là hoàn toàn tùy thuộc ở họ. Thường chỉ sau 2-3 buổi gặp gỡ, niềm tin của họ tăng lên nhiều.

Và đại đa số tiếp tục tham gia?

Động viên những người phụ nữ Thổ tham gia đều đặn không phải là điều đơn giản. Do đó mà chúng tôi đã có ý tưởng đến một lúc nào đó sẽ sinh hoạt bằng

whatsapp. Hầu hết ai cũng có điện thoại di động. Gần đến buổi gặp mặt tới, chúng tôi gửi tin nhắn ngắn gọn để nhắc mọi người khỏi quên.

Ngoài ra, chúng tôi tìm cách chia nhỏ các công việc trong nhóm và cố gắng chia cho nhiều người. Qua đó ai cũng có trách nhiệm tham gia xây dựng nhóm.

Giải quyết tốt từng công việc nhỏ góp phần làm tăng tính tự tin của mọi người.

TỰ GIÚP NHAU tức là tự mình tham gia tích cực bằng cách Hoạt động phối hợp.



Phụ nữ Bosnia ở quận Neukölln

Lúc đó là 16 giờ và tại trung tâm TỰ GIÚP NHAU (quận) Neukölln Nord mọi người đã ngồi kín bàn. 10 phụ nữ tuổi từ 36 đến 70 đang chuyện trò, cười nói và họ nhìn tôi đầy mong đợi, khi tôi chính thức bắt đầu buổi gặp mặt. Hôm nay sẽ nói về đề tài gì?



Nhóm TỰ GIÚP NHAU dành cho phụ nữ Bosnia được thành lập vào tháng 8 năm 2013. Chúng tôi có ý tưởng thành lập nhóm TỰ GIÚP NHAU thứ hai ở Berlin dành cho phụ nữ Bosnia, bởi vì có nhiều phụ nữ Bosnia và Hercegovina sống ở quận Neukölln.

Cứ vào thứ bảy tuần thứ hai trong tháng, chúng tôi đến trung tâm TỰ GIÚP NHAU bắc Neukölln gặp gỡ chuyện trò. Vào lịch gặp lần thứ hai trong tháng, nhóm chúng tôi cùng với nhóm TỰ GIÚP NHAU dành cho phụ nữ Bosnia khác tổ chức đi dã ngoại trong thành phố Berlin và vùng ngoại ô.

Cả hai nhóm hình thành bởi sáng kiến của tôi. Giống như những người phụ nữ đang

ngồi quanh bàn trước mặt tôi, tôi đã tới nước Đức do chiến tranh. Một cuộc chiến chấn động đến tất cả chúng tôi, để lại những hình ảnh gây thương tổn sâu sắc về thể xác lẫn tinh thần. Đa đa số phụ nữ phải vật lộn với bệnh trầm cảm, một số bị rối loạn tâm lý do sợ hãi hoặc đau đớn về thể xác.

Sau khi làm quen được những cơ hội TỰ GIÚP NHAU ở Đức, tôi rất muốn tạo dựng nên một nơi dành cho những người phụ nữ như tôi. Một nơi mà ở đây chúng tôi đến với nhau để chia sẻ với nhau, có sao chia sẻ đến đó, để vươn lên về mặt tâm lý và tìm ra lẽ sống mới. Một nơi hiểu nhau mà không cần phải giải thích dài dòng.



TỰ GIÚP NHAU tức là: Học hỏi lẫn nhau, bởi vì có nhiều cách để đi đến mục tiêu.

„Kể từ khi tham gia sinh hoạt trong nhóm, tôi can đảm lên nhiều.“

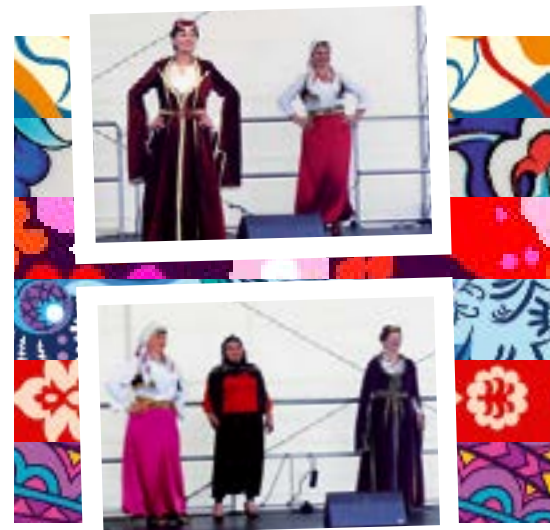
Những buổi gặp gỡ của chúng tôi có lịch trình cố định. Đầu tiên các thành viên nói về thực trạng tinh thần của bản thân, về cảm xúc và khó khăn hiện tại của họ. Sau đó chúng tôi thảo luận về những vấn đề mà họ quan tâm và đã chọn ra.

Chúng tôi cũng trao đổi về những phương pháp trị liệu mới, thuốc mới hoặc về những vấn đề thường nhật. Nhiều khi lại là những đề tài bột phát về quê hương, về những trải nghiệm vui buồn.

Hôm nay, Amira nói về bệnh trầm cảm khi về già. Có mấy người gật đầu. Nhóm TỰ GIÚP NHAU cũng là nơi mọi người hiểu được nhau mà không cần phải giải thích dài dòng. Thình thoảng có một nữ chuyên gia tâm lý học người Bosnia là khách mời

đến dự, cho chúng tôi những lời khuyên bổ ích. Bên cạnh việc chăm sóc chuyên nghiệp, việc gặp gỡ bình đẳng giữa những người cùng cảnh mà qua đó, mình được giúp đỡ và mình cũng giúp được người khác, đã tạo nên nét đặc biệt của nhóm TỰ GIÚP NHAU.

Cuối buổi chúng tôi đúc kết lại những gì có thể thực hiện một cách đơn giản và hiệu quả hơn để xây dựng một cuộc sống tốt hơn trong công việc, trong gia đình và ngoài xã hội ở Đức. Mọi thứ đều do các thành viên tự tổ chức thực hiện, nhưng mỗi khi tôi đưa ra những gợi ý hữu ích với tư cách là người hướng dẫn thì họ cũng rất thích. Và tôi cũng hài lòng nhìn thấy tất cả chúng tôi ngày một tự tin và tự do hơn.





TỰ GIÚP NHAU – cùng nhau chung sức

Người đồng hương có chung lịch sử yếu tố gắn kết với nhau trong các hội đoàn văn hóa. Gặp gỡ với những người cùng hoàn cảnh như mình. Từ đó sinh ra TỰ GIÚP NHAU rất thực tế. Hội „Brongkyempem Koroye Kue“ của người Ghana là một thí dụ.

„Brongkyempem Koroye Kue“ là một hiệp hội TỰ GIÚP NHAU, có mục tiêu hỗ trợ gắn kết những người Ghana ở Berlin cũng như trên toàn nước Đức với nhau. Như vậy, mục tiêu cơ bản của hiệp hội TỰ GIÚP NHAU này chính là giúp đỡ lẫn nhau, tư vấn và xây dựng một chốn giao lưu. Đây là một địa chỉ cho bất cứ người Ghana nào khi đến Berlin, cần được giúp đỡ hoặc muốn kết bạn. Bên cạnh đó, Hội Brongkyempem còn có hoạt động thúc đẩy tình xóm giềng và trao đổi văn hóa giữa người Ghana và người Đức.

Hội này có từ 2005. Mỗi tháng một lần, các thành viên của Hội gặp gỡ nhau tại ngôi nhà “Tinh xóm giềng” ở Friedenau.

Buổi gặp gỡ bắt đầu lúc 17 giờ 30 bằng việc tự cầu nguyện của mỗi người. Kết thúc buổi gặp gỡ cũng là một bài cầu nguyện. Với bài cầu nguyện, người ta mong có một buổi gặp gỡ suôn sẻ, hữu



ích và cuối cùng là cảm ơn trời đã cho mọi người đến với nhau. Ở đây tôn giáo nào cũng được hoan nghênh.

Các chủ đề được đúc kết trong quá trình họp, lần nào cũng có đồ ăn tự làm và nước uống. Người ta trao đổi với nhau về những tin sốt dẻo mang tính thời sự, về các việc hiếu hỷ trong cộng đồng.

Nhóm cùng nhau để ra những phương sách giải quyết công việc rất cụ thể. Người ta tổ chức một buổi tiệc cho trẻ sơ sinh, phân công đại diện đến thăm nom trong bệnh viện hoặc hỗ trợ việc nhà. Điểm đặc biệt ở đây chính là mối quan hệ tương thân được đưa lên hàng đầu.

TỰ GIÚP NHAU tức là: Người ta hiểu tôi, không phải vì ai đó biết tôi, mà người ta biết được những gì tôi trải qua.

„Chúng ta trao đổi bình đẳng với nhau. Tôi cần được giúp đỡ, nhưng đồng thời tôi cũng có thể giúp người khác.”

Đã từ nhiều năm nay, có nhiều người tham gia ở Brongkyempem. Hiện tại có khoảng 40 hội viên gặp gỡ nhau ở Friedenau. Khó có thể có được những kết quả vừa nêu, nếu như không có một số quy định rõ ràng.

Thí dụ như Hội thực hiện điểm danh những ai có mặt trong buổi gặp gỡ và rất coi trọng giờ giấc.

Ngoài ra còn có quy định bắt buộc, nếu không đến được phải báo sớm và tối thiểu một năm phải có mặt 3 lần trong các buổi họp mặt hàng tháng.

Để phục vụ cho bài viết này, Jana Leheis đã tiến hành phỏng vấn vị phó chủ tịch Hội, Prince Yaw Agyemang-Owusu





Những người cha mạnh mẽ – Gia đình vững chắc

Nam giới khó hòa nhập với hoạt động TỰ GIÚP NHAU. Bất luận là nói tiếng Đức, tiếng Thổ, tiếng Ả Rập hay tiếng Nga, người ta thích nhường cho phụ nữ nói. Nam giới cho rằng làm hơn nói. Ugur Dertli không nghĩ thế. Ông ta đứng đầu một nhóm dành cho các ông bố người Thổ có con khuyết tật. Qua công việc, ông nhận thấy việc những người đàn ông có hoàn cảnh giống nhau chuyện trò khiến cho họ có thêm nghị lực trong cuộc sống thường ngày.

Nhóm TỰ GIÚP NHAU của các ông bố này có từ tháng hai năm 2014, bắt nguồn từ ý tưởng của những người cha muốn tham gia tích cực vào quá trình giáo dục con cái trong gia đình, không đành lòng đẩy tất cả mọi công việc chăm sóc đứa con khuyết tật cho vợ mình.

Nhóm này họp vào lúc 14 giờ chiều chủ nhật tuần đầu tiên trong tháng tại Hội MINA ở Friedrichstr. 1. Nhóm có 11 người, tuổi từ 35 đến 60; Dù chín chắn để thực sự gánh vác trách nhiệm, nhưng chưa đến mức có thể làm khác những gì các thể hệ trước vẫn thường làm.

Động cơ của họ là tăng cường vai trò bản thân trong việc chăm sóc đứa con khuyết

tật. Chúng tôi phải phân chia công việc trong gia đình như thế nào? Người bố như tôi phải sử dụng như thế nào đối với đứa con khuyết tật so với những đứa con khác? Thêm vào đó là sự chịu đựng vất vả, mối lo sợ và cảnh nằm viện dài ngày. Chưa kể đến sự kỳ thị thường gặp phải bởi khuyết tật.

Mọi cuộc gặp gỡ giao lưu đều do các ông bố cùng hoạch định và tổ chức.

Dưới đây là những chủ đề sinh hoạt của nhóm, thí dụ như: tổ chức cho cả bố và con cùng đi thăm quan, tương lai học hành và nghề nghiệp của các cháu, cách ứng xử trước những định kiến trong giao tiếp, trao đổi với nhau về những trải nghiệm không hay và khắc phục mặc cảm.

Đã có nơi làm theo ý tưởng này. Taha El-tauki đang chủ trì gây dựng một nhóm cho các ông bố người Ả Rập. Đã có 5 người tuổi từ 35 đến 60 quan tâm, họ đã gặp nhau một lần tại nhà thờ hồi giáo AL-nur Mosche. Rất hoan nghênh những ông bố Ả Rập khác đến tham gia.

TỰ GIÚP NHAU tăng thêm sức mạnh. Người ta có sức mạnh trước những vấn đề mà những người đàn ông khác thoái lui, thí dụ như trước một cuộc sống khi có đứa con khuyết tật.



TỰ GIÚP NHAU có nghĩa là: Tự bản thân năng nổ, bởi vì không có chuyên gia nào tổ chức các buổi gặp gỡ cả.
„Mọi người đã chỉ ra cho tôi thấy những gì tôi có thể làm được.“



Những đề tài trong cuộc sống giữa bánh mì và trà

Thời gian để chuyện trò, học hỏi và trở thành quen biết nhau. Thời gian giữa bánh mì và trà. Những đề tài và sự trao đổi. Hình thức phụ nữ cùng nhau ăn sáng đã được nhân lên ở nhiều nơi trong những năm gần đây. Một nhóm nữ người Thổ hàng tuần tụ họp tại một cửa hàng bánh mì.

Sáng thứ tư hàng tuần vào lúc 10 giờ, cửa hàng bánh mì ở Bendastraße thuộc quận Neukölln đông kín người. Chị em phụ nữ kéo đến hiệu bánh càng lúc càng đông, và họ đi thẳng qua quầy bán bánh như đã có chủ ý từ trước. Bánh mì không phải là đề tài quan tâm của họ hôm nay.

Ở phòng bên rộn tiếng nói cười. Trên bàn bày đầy thức ăn, hứa hẹn một bữa sáng ngon miệng. Nào là các loại bánh mì, trứng, đồ ngọt, dưa chuột, cà chua và cả Beyazpenir, một loại phô mát trắng ngon có tiếng của Thổ Nhĩ Kỳ.

Kể từ ba năm nay, nhóm TỰ GIÚP NHAU dành cho phụ nữ Thổ tụ tập giao lưu tại một cửa hàng bánh ở quận Neukölln.

Thứ tư nào cũng vậy, từ 10 giờ đến 13 giờ có khoảng 12 đến 15 phụ nữ đến đây tụ hội. Thứ tư là một ngày quan trọng đối với tất cả mọi người, bởi vì qua trò chuyện bằng tiếng mẹ đẻ mà những vấn đề của cuộc sống thường ngày được tạm gác qua một bên.

Buổi tụ họp nào cũng bàn về một chủ đề có nhiều người quan tâm. Chủ đề đó đã được mọi người cùng ấn định từ buổi họp tuần trước. Thường là những chủ đề về tôn giáo, sức khỏe, thời gian tiền mãn kinh hoặc đau đớn do bệnh tật. Ở nhiều chủ đề, qua trao đổi với nhau trong nhóm mọi người có được những ý tưởng mới cho cuộc sống của bản thân. Tỉnh thoảng cũng có khách mời đến báo cáo. Họ là những chuyên gia, mang theo những thông tin và gợi ý thiết thực.



Qua sinh hoạt nhóm, chị em đã học được cách trao đổi thẳng thắn về những vấn đề đang bị ám ảnh, dằn vặt và nhờ đó không còn thấy lẻ loi nữa. Họ phần khởi vì đã tìm đến nhau và dần dà, họ thấy ở nhóm cũng thoải mái như ở nhà. Họ cùng nhau khiêu vũ. Bàn ghế được dọn gọn sát tường và âm nhạc nổi lên khiến mọi người chuyển động. Phút chốc, cuộc sống trở nên thanh thản. Các chị em cười nói và lắng nghe theo điệu nhạc. Vào những ngày khác thì họ ca hát. Âm nhạc là ngôn ngữ của tâm hồn. Cùng nhau ăn sáng ở cửa hàng bánh đã tạo nên một bầu không khí dễ chịu. Khi chị em tụ hội với nhau thì ăn uống, khiêu vũ hay ca hát khiến mọi người có cảm giác thoải mái và gắn bó với nhau hơn. Nhóm giúp cho tất cả mọi người tích nạp thêm năng lượng để làm chủ cuộc sống thường ngày.

Các nhóm TỰ GIÚP NHAU của người Việt tại Berlin



TỰ GIÚP NHAU tức là: không mất tiền - vì chính chúng ta tự làm mọi việc mà.

„Chúng tôi tự giúp lẫn nhau – rất nhanh và rất thực tế“

Các nhóm TỰ GIÚP NHAU thay đổi liên tục, có nhóm tự chuyển thành một nhóm khác - Các thông tin mới nhất về các nhóm Quý vị có thể xem tại mục Berliner Selbsthilfekontaktstellen (từ trang 39!)



Nhóm TỰ GIÚP NHAU Đau kinh niên của người nhập cư gốc Việt

Nhóm TỰ GIÚP NHAU này được thành lập từ tháng ba 2014. Thành viên của nhóm đã hoạt động cùng nhau từ nhiều năm nay tại CLB Tình bạn. Họ đều trong độ tuổi từ 50 đến 65 và cùng có chung một vấn đề, đó là đau kinh niên, phần lớn là do bệnh thấp khớp, gút, thoái hóa cột sống và đau nửa đầu (Migräne).

Do cùng là người Việt nên họ cùng nhau trao đổi về cách ứng xử với căn bệnh của mình, các giải pháp điều trị, kể cả các giải pháp dân gian. Đối với họ quan trọng là được trao đổi bằng tiếng Việt. Hàng năm họ thường tổ chức hai buổi thông tin chuyên đề, chẳng hạn như về đề tài thấp khớp, các bệnh khớp, tiền đình. Các buổi

thông tin này còn có đông đảo người ngoài nhóm tham gia.

Họ còn cùng nhau tập các bài thể dục nhịp điệu để hỗ trợ điều trị và vượt qua các cơn đau. Đầu năm họ cùng nhau hoạch định các hoạt động cho cả năm.

Thông qua các hoạt động họ làm quen với nhau và một vài người coi nhau như người nhà. Họ cùng nhau chia sẻ niềm vui và khó khăn trong cuộc sống. Một chị trong nhóm nói, sinh hoạt tại đây làm cho chị thấy hạnh phúc và hài lòng hơn, tăng thêm tính tự lập của bản thân. Chị ta muốn lôi kéo thêm vài người bạn gái cùng tham gia nhóm này.

Nhóm này sinh hoạt vào chủ nhật thứ tư hàng tháng tại Văn phòng Hội người Việt Nam tại Berlin & Brandenburg e.V. trên đường Sewanstr. 43, 10319 Berlin.

SHG Đau kinh niên

Vereinigung der Vietnamesen
in Berlin & Brandenburg e.V.
Sewanstr. 43, 10319 Berlin

Kontakt

Frau Lien VU
Telefon: 0152 - 339 361 64
Họ gặp nhau vào chủ nhật thứ tư của tháng



„Con người chính là liều thuốc bổ ích nhất cho mọi người”



Nhóm TỰ GIÚP NHAU Các bệnh tuổi già

Nhóm TỰ GIÚP NHAU đã hình thành từ tháng một 2014. Thành viên của nhóm đa phần là những thành viên kỳ cựu của CLB Phụ nữ của Hội người Việt Nam tại Berlin & Brandenburg e.V. Những hoạt động của họ rất đa dạng và không chỉ gói gọn trong phạm vi của nhóm.

Các chủ đề sinh hoạt của nhóm bao gồm bệnh tiểu đường, huyết áp cao, ung thư và dinh dưỡng khi về già. Chúng tôi thường gặp nhau vào chủ nhật đầu tiên của tháng (trừ tháng một và tháng hai) tại Văn phòng Hội người Việt Nam tại Berlin & Brandenburg e.V. trên đường Sewanstr. 43, 10319 Berlin.

Chúng tôi trao đổi với nhau một cách cởi mở về các kinh nghiệm liên quan đến điều trị bệnh trạng của mỗi người. Các thành viên trình bày các vấn đề của mình, mọi người cùng trao đổi và bàn bạc việc

hỗ trợ lẫn nhau để giải quyết vấn đề nào đó. Chúng tôi bàn việc tổ chức và triển khai các buổi nói chuyện chuyên đề sức khỏe. Ngoài ra chúng tôi còn tổ chức cùng nhau đi dã ngoại tại Berlin và vùng ngoại ô.

Đây là vài ý kiến của các thành viên:

„Ở đây tôi không chỉ nhận được sự giúp đỡ, bản thân tôi cũng giúp được người đồng hương của tôi. Nên tiếp tục công việc đầy ý nghĩa này.“ *„Sau một thời gian dài và tại đây tôi mới đủ mạnh dạn để nói về các vấn đề và bệnh trạng của mình. Giờ đây tôi mới trút được gánh nặng của mình.“*

SHG Các bệnh tuổi già

Vereinigung der Vietnamesen
in Berlin & Brandenburg e.V.
Sewanstr. 43, 10319 Berlin

Kontakt

Frau PHAM, Thi Hong
Telefon: 0152 - 216 279 48
E-Mail: hong_hiep64@yahoo.de

Họ gặp nhau vào chủ nhật đầu tiên của tháng.



„Nếu bạn muốn biết một điều gì hãy hỏi người có kinh nghiệm, đừng hỏi người thông thái.”



Nhóm TỰ GIÚP NHAU dành cho những người có bệnh tâm lý

Các nhân viên nữ người Việt Nam của Trung tâm Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gGmbH und Ostkreuzcity cuối năm 2014 đã sáng kiến gây dựng nên một nhóm dành cho Những người nói tiếng Việt có bệnh tâm lý.

Lúc đầu có bốn nữ và một nam. Hiện tại nhóm của chúng tôi gồm 10 thành viên, gặp nhau vào thứ tư hàng tuần từ 10h00 đến 13h00 ở BEWs-Wuhletal Psychosoziales Zentrum gGmbH.

Chúng tôi hỏi han nhau về tình trạng sức khỏe và các vấn đề cuộc sống thường nhật và trao đổi với nhau về kinh nghiệm sống. Chúng tôi cùng nhau tổ chức những chuyến dã ngoại (thí dụ như thăm quan viện bảo tàng hay đi hái lượm hoa quả),

nấu nướng, làm bánh, nướng thịt vào những dịp liên hoan mùa hè hoặc những dịp liên hoan khác của hội. Với sự hướng dẫn của một nhân viên làm công tác xã hội chúng tôi học tiếng Đức hai buổi trong tháng để sử dụng cho cuộc sống hàng ngày.

Hầu hết những người tham gia bị trầm cảm, hoảng loạn hoặc bệnh tâm thần phân liệt, lại kèm theo một chứng bệnh nữa. Nhóm là nơi chúng tôi được giải tỏa thông qua những cuộc trò chuyện cá nhân và riêng tư. Mọi người thấy mình không đơn độc, được an ủi và thông hiểu. Chúng tôi cũng trao đổi về số phận, quá khứ của nhau, về những thân nhân bị chết trong chiến tranh Việt Nam, về tình cảm khi phải sống xa quê hương.

Chúng tôi cùng có chung các vấn đề như tiếng Đức, tài chính và thời tiết. Mùa đông dễ làm cho con người mắc bệnh trầm cảm.

Nhóm của chúng tôi luôn mở cửa cho những người liên đới và chúng tôi rất vui được tiếp nhận các thành viên mới.

SHG Vietnam

Wuhletal Psychosoziales Zentrum gGmbH
Dorfstraße 46, 12621 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 565 99 59

E-Mail: bew-psych5@wuhletal.de

Xin liên hệ: Kim Vogel, Hoang Nguyen



„Phương châm của chúng tôi: “Chúng ta không được phép đầu hàng và chúng ta đem lại cho nhau lòng dũng cảm và niềm tin”

Ghi chép cá nhân



Không có nhóm nào cho chủ đề của tôi sao?



Làm thế nào để tự khởi động một nhóm.



Làm thế nào để tự khởi động một nhóm

Ở Berlin hiện có 2500 nhóm TỰ GIÚP NHAU hoạt động tại 12 quận, ở hàng trăm địa điểm khác nhau, ở các lứa tuổi khác nhau và sử dụng 13 thứ tiếng khác nhau. Mặc dù vậy không có nhóm nào phù hợp với tôi cả. Đơn giản là chưa có. Vậy phải làm thế nào?

Tự thành lập một nhóm TỰ GIÚP NHAU đơn giản hơn nhiều so với những gì mà chúng ta nghĩ.

Tại sao vậy xin Quý vị hãy xem tại đây:

Selbsthilfe-Kontaktstellen

Selbsthilfe-Kontaktstellen là nơi mà tất cả các nhóm TỰ GIÚP NHAU tại địa phương hay cả những cá nhân muốn thành lập

một nhóm TỰ GIÚP NHAU nhận được sự giúp đỡ về mọi mặt.

Cụ thể Quý vị được giúp đỡ để ...

- tìm được phòng ốc/ địa điểm cho các buổi gặp gỡ.
- diễn đạt chủ đề hoặc mối quan tâm của mình để lôi cuốn những người khác tham gia.
- tạo dựng được mạng lưới truyền tin công khai
- được hỗ trợ khởi hành các hoạt động ban đầu của nhóm.
- Được giúp tìm kiếm hỗ trợ tài chính cho các hoạt động của nhóm

...và trong tất cả các vấn đề phát sinh trong quá trình hoạt động.

Cụ thể Quý vị được giúp đỡ:

Diễn đạt ý tưởng và chủ đề

Nếu tôi mô tả cái tôi cần càng chính xác bao nhiêu thì tôi sẽ tìm được những người đồng hành sớm bấy nhiêu.

Các địa điểm liên lạc này sẽ cho Quý vị xem các ví dụ từ các nhóm khác và giúp đỡ Quý vị tìm thấy cách diễn đạt phù hợp với chủ đề của mình.

Họ cũng giúp Quý vị phát hành nội dung đó trên tờ rơi để Quý vị có thể có một tập đầy tờ rơi này để phân phát.

Xuất hiện tại các nơi công cộng

Thành thật mà nói thì: Nếu Quý vị tự trình bày về ý tưởng của mình thì không có cách quảng bá nào có thể sánh bằng. Không có tờ rơi nào có thể kích động tốt hơn một cuộc trao đổi trực tiếp.

Mặc dù vậy vẫn có những cách hiệu nghiệm để phát hành công cộng và Quý vị sẽ được các Trung tâm liên lạc này trình bày: Các mạng lưới trong nội tại mỗi quận hoặc trên bình diện toàn thành phố Berlin trong khuôn khổ chue đề của mình. Các quan hệ báo chí với các tòa soạn các báo chí truyền thông và online. Và cuối cùng thông qua việc đăng ký trên Ngân hàng dữ liệu TỰ GIÚP NHAU trên trên bình diện toàn thành phố Berlin tại www.sekis.de.

Đồng hành với nhóm (lúc khởi đầu)

Quý vị đã mừng tượng được một cách rõ ràng về hoạt động của nhóm và nội dung của những buổi gặp mặt đầu tiên? Tốt quá rồi! Nếu vẫn còn việc này việc nọ thì những cộng tác viên của các Trung tâm liên lạc này luôn sẵn sàng hỗ trợ Quý vị.

Quý vị hãy vui lòng chờ đợi cuộc gặp tới. Nếu Quý vị không muốn là người phụ trách nhóm thì những cộng tác viên của các Trung tâm liên lạc này sẽ cùng Quý vị tìm ra ai đó cùng nguồn gốc văn hóa và ngôn ngữ nhiệt tình đảm trách vị trí đó cho nhóm này.

Kể cả khi Quý vị đang hoạt động trong một hội đoang hay một tổ chức nào đó rồi và nghĩ rằng, phương thức „TỰ GIÚP NHAU“ chắc sẽ hỗ trợ tốt cho hoạt động của mình, xin Quý vị hãy liên hệ với các Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Chúng ta sẽ cùng nhau suy nghĩ cách thức khởi dựng một nhóm mới.

**Vereinigung der Vietnamesen
in Berlin & Brandenburg e.V.**

**(Hội người Việt Nam tại
Berlin & Brandenburg)**

Sewanstr. 43
10319 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 239 088 00
E-Mail: n.viet-berlin@gmx.de
thứ hai-sáu: 9:30 – 16:00

**Reistrommel e.V.
(Hội Trống Cơm)**

Coswiger Str. 5
12681 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 217 585 48

**Bürgerinitiative Ausländische
MitbürgerInnen e.V.**

Neustrelitzer Straße 63
13055 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 981 454 60 30
E-Mail: info@bi-berlin.org

abw gGmbH

Văn phòng DIALOG

Trung tâm tư vấn giúp đỡ hội nhập

Plönzeile 4
12459 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 530 126 06

**Club Asiaticus e.V. Vinaphunu
(Câu lạc bộ Asiaticus e.V. (Vinaphunu))**

Schönfließer Str. 7
10439 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 441 5090

**Büro des Integrationsbeauftragten
des Senats von Berlin**

Potsdamer Str. 65
10785 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 90 17 23 79

**Interkulturelles
Frauzentrum S.U.S.I.**

Bayerischer Platz 9
10779 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 288 79 511



„Để giúp nhau lành bệnh, cái đáng giá nhất mà chúng ta có thể làm được là hãy nghe người kia tâm sự”

Die Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle SEKIS

hỗ trợ tất cả các Selbsthilfe-Kontaktstellen và các nhóm TỰ GIÚP NHAU với tư cách là cơ quan trung tâm. Cơ quan này cũng hỗ trợ cả những cá nhân muốn có những hoạt động giúp đỡ chính bản thân mình và những người khác.

Việc này được thực hiện thông qua việc kết nối, mời chào đối thoại và thông tin.
www.sekis.de

sekis»

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin

Kontakt

Telefon (030) 892 66 02

Fax (030) 890 285 40

E-Mail: sekis@sekis-berlin.de

www.sekis-berlin.de

The screenshot shows the website interface for SEKIS. At the top, there is a navigation bar with the logo 'sekis»' and menu items: SEKIS, SELBSTHILFE, PFLEGE-UNTERSTÜTZUNG, THEMEN, and AKTUELLES. A secondary navigation bar includes 'Service', 'Presse', 'Kontakt', and 'Drucken'. Below the logo, there is a breadcrumb trail 'Home > Selbsthilfe' and a search bar. A main menu highlights 'Kontaktstellen' and 'Veranstaltungen'. A search bar contains the text 'Suche Selbsthilfegruppen – geben Sie hier Ihr Sti'. Below this, there are two images: one of a man speaking and another of a group of people. The main content area is titled 'Selbsthilfe' and contains several articles with blue arrows pointing right, indicating they are expandable. The articles are: 'Das Eigene im Anderen wiederfinden', 'Was ist Selbsthilfe?', 'Sie suchen eine bestimmte Gruppe zu Ihrem Thema?', 'Selbsthilfe Kontaktstellen unterstützen im Bezirk', and 'Eine Gruppe gründen'. A right-hand sidebar contains a search bar and a list of links: 'SUCHE nach Gruppen', 'Kontaktstellen', 'Was ist Selbsthilfe?', 'Eine Gruppe gründen', 'Neue Gruppen', 'Selbsthilfe-Forum', 'Junge Selbsthilfe', 'SelbsthilfeKultur', 'Selbsthilfe-Tage', and 'Datenbank der Selbsthilfe'.

Địa chỉ liên hệ của các nhóm **TỰ GIÚP NHAU ở Berlin**



TỰ GIÚP NHAU tức là: tự mình và có ý thức.

„Ở đây tôi chẳng sợ gì cả. Chẳng phải sợ ai.“

Mười hai Trung tâm Selbsthilfe-Kontaktstellen và SEKIS Berlin với tư cách là cơ quan đầu não phối hợp chặt chẽ các hoạt động TỰ GIÚP NHAU trên lĩnh vực sức khỏe. Mỗi Trung tâm đều có người nói tiếng nước ngoài, có thể thông tin về công việc TỰ GIÚP NHAU. **Dưới đây chúng tôi liệt kê địa chỉ cùng ngôn ngữ của các cơ sở:**

Charlottenburg - Wilmersdorf

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg - Wilmersdorf
c/o SEKIS**

Bismarckstraße 101, 5. Etage,
Eingang Weimarer Str.
10625 Berlin
Tel. (030) 89 02 85 38
Fax (030) 89 02 85 40
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis.de

Có cả tiếng Anh
Träger: selko e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

**Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain - Kreuzberg**

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin
Tel. (030) 291 83 48
Fax (030) 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Có tiếng cả Nga, tiếng Anh
Träger: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Hohenschönhausen

Selbsthilfe- Kontaktstelle Horizont

Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
Tel. (030) 962 10 33
Fax (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Có cả tiếng Anh
Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Lichtenberg

Selbsthilfe- Kontaktstelle Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin

Tel. (030) 55 49 18 92

Fax (030) 55 48 96 34

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

www.kiezspinne.de

Có cả tiếng Nga

Träger: Kiezspinne FAS e.V.

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs- stelle Marzahn - Hellersdorf

Alt-Marzahn 59 A

12685 Berlin

Tel. (030) 542 51 03

Fax (030) 540 68 85

selbsthilfe@wuhletal.de

migration@wuhletal.de

www.wuhletal.de

Có cả tiếng Nga, tiếng Ả rập, tiếng Việt

Träger: Wuhletal-Psychosoziales

Zentrum gGmbH

Mitte

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

Perleberger Str. 44

10559 Berlin

Tel. (030) 394 63 64

Fax (030) 394 64 85

kontakt@stadtrand-berlin.de

www.stadtrand-berlin.de

Có cả tiếng Anh, tiếng Ả rập, tiếng Farsi

Träger: StandRand gGmbH

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin
Tel. (030) 605 66 00
Fax (030) 605 68 99
SHKGropiusstadt@t-online.de
www.sitz-neukoelln.de

Có cả tiếng: Bosnia, Serbia,
Croatia, Thổ

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e.V.

Neukölln

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin
Tel. (030) 681 60 64
Fax (030) 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.sitz-neukoelln.de

Có cả tiếng: Anh, Bosnia, Serbia,
Croatia, Thổ

Träger: Gesundheitszentrum
Gropiusstadt e.V.

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
Tel. (030) 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kisberlin.de

Có cả tiếng: Anh, Croatia

Träger: Humanistischer Verband
Deutschlands, LV Berlin
und Brandenburg e.V.

Pankow

Selbsthilfe- und Kommunikationszentrum

Im Beratungshaus Buch

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

Tel. (030) 94 38 00 97

Fax (030) 94 38 00 99

www.shz.buch@albatrosggmbh.de

Träger: Albatros e.V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

Tel. (030) 416 48 42

Fax (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

Có cả tiếng: Anh

Träger: Unionhilfswerk –
Sozialeinrichtungen gGmbH

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

Tel. (030) 333 50 26

Shtmauerritze@casa-ev.de

www.casa-ev.de

Có cả tiếng: Anh

Träger: Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e.V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13
13629 Berlin

Tel. (030) 382 40 30

Fax (030) 383 07 400

Shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.casa-ev.de

Có cả tiếng: Anh, tiếng Pháp

Träger: Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e.V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42-43

14163 Berlin

Tel. (030) 80 19 75 14

Fax (030) 80 19 75 59

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

Có cả tiếng Anh, khi đăng ký trước
thêm cả tiếng Ả rập, Farsi, Thổ

Träger: Mittelhof e.V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30

12161 Berlin

Tel. (030) 85 99 51 330 / -333

Fax (030) 85 99 51 11

selbsthilfe@nbhs.de

[https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/
selbsthilfetreffpunkt/](https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt/)

Có cả tiếng: Anh

Träger: Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V.

Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Treptow - Köpenick

Genossenschaftsstr. 70

12489 Berlin

Tel. (030) 631 09 85

Fax (030) 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

Có cả tiếng: Bosnia, Anh

Träger: ajb gmbh – gemeinnützige
Gesellschaft für Jugendberatung
und psychosoziale Rehabilitation

Berlin zentral

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101, 5. Etage

Eingang Weimarer Str.

10625 Berlin

Tel. (030) 890 285 31

Fax (030) 890 285 40

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

Có cả tiếng: Anh

Träger: selko e.V.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informations- stelle zur Anregung und Unter- stützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin

Tel. (030) 31 01 89 60

Fax: (030) 31 01 89 70

selbsthilfe@nakos.de

www.nakos.de



„TỰ GIÚP NHAU không cần thiết đối với tôi. ●
Tôi có một gia đình vững chắc và nó giúp tôi.“



„Không có sự trợ giúp nào quý giá hơn sự trợ giúp của những người tin cậy. Mặc dù vậy vẫn có những kinh nghiệm tôi không thể chia sẻ được với họ như với những người có cùng hoàn cảnh. Gia đình và bạn bè không thể có được những kiến thức chuyên môn liên đới. Trong khi gia đình hỗ trợ tôi, thì hoạt động **TỰ GIÚP NHAU** sẽ giúp tôi để tôi tự giúp mình và những người khác.“

Các đường link

Beauftragter für Integration und Migration des Berliner Senats

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung – Antidiskriminierungsstelle Berlin

<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

Selbsthilfe und Migration

<http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-und-Migration.275.0.html>

Grundlagendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

Netzwerk Migration in Europa

<http://www.network-migration.org/>

Ban biên tập

Birgit Sowade

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte

*Antje Kleibs,
Azra Tatarevic,
Pervin Tosun*

Selbsthilfe- und
Stadtteilzentrum Neukölln

Susanne Pistor

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum
Reinickendorf

Diana Eulau

Selbsthilfekontaktstelle Berlin
Friedrichshain-Kreuzberg

Heidi Graf

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Horizont
Hohenschönhausen

*Ivonne Vedder,
Inna Siebert*

Selbsthilfe Kontakt- und
Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf

Ella Wassink

SEKIS Zentral

Thông tin ấn phẩm

Xuất bản

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
c/o selko e.V. Dachverband der Berliner
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarkstr. 101, 10625 Berlin
Tel. 030.892 66 02
Fax 030.89 02 85 40
E-Mail: info@selko.de

selko»

**Chỉ được phép in lại / sử dụng
từng đoạn khi có giấy phép chính
thức của nhà xuất bản.**

Berlin, Dezember 2017
(tháng mười hai 2017)

Thực hiện

trình bày (Layout): Lorenzo Design
(lorenzo.now@gmx.de)

In: Meta Druck Berlin

Ảnh: fotolia.com, istockphoto.com,
bigstockphoto.com, privat

Số lượng in: 1200 bản

Dịch thuật: Hội người Việt Nam tại Berlin & Brandenburg

Ngoài ra còn in bằng tiếng Đức, Anh, Thổ, Ả rập
và tiếng Bosnia.

**Chúng tôi cảm ơn Cơ quan bảo hiểm y tế bang (Berlin)
AOK Nord-Ost và Sở hội nhập, lao động và xã hội đã
tài trợ cho tài liệu này.**



be  **Berlin**

Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

