

▪ **Đến với Văn phòng liên lạc và thông tin cho các nhóm tự trợ giúp (KISS) như thế nào?**

Liên hệ

Điện thoại (03 51) 2 06 19 85
Telefax (03 51) 5 00 76 36

Trụ sở

Ehrlichstraße 3, 01067 Dresden
Trong khu dân cư Elsa Fenske der Cultus gGmbH
Có thể qua đường phố Freiburger Straße 18 để vào
Vào cửa không cần qua bảo vệ

Phương tiện GTCC

Tàu điện số 7, 10 und 12 tới ga Freiburger Straße
Tàu điện số 1, 2, 6 và xe Bus số 94 tới ga Bahnhof Mitte
S-Bahn tới điểm dừng Freiburger Straße

Xe ô tô

Đỗ xe tại Ehrlichstraße hoặc Freiburger Straße
(có 2 chỗ đỗ tại đường vào Ehrlichstraße 3)

Giờ mở cửa

Thứ hai 9 đến 12 giờ
Thứ ba 9 đến 18 giờ
Thứ năm 9 đến 18 giờ
Thứ sáu 9 đến 12 giờ
Ngoài ra theo lịch hẹn trước

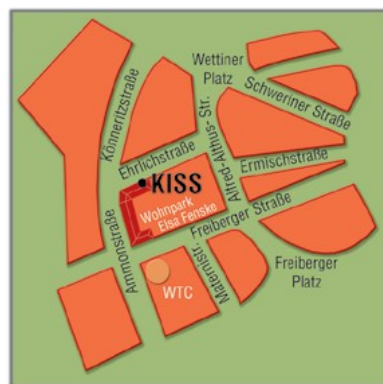
Địa chỉ

Thủ phủ Bang Dresden
Sở Xã hội, KISS
Hộp thư 12 00 20
01001 Dresden

E-Mail

kiss-dresden@t-online.de

Sơ đồ



Dấu ấn phát hành

Cơ quan phát hành:
Thủ phủ Bang Dresden

Sở Xã hội
Điện thoại (03 51) 4 88 48 61
Telefax (03 51) 4 88 48 28
E-Mail: sozialamt@dresden.de

Sở Báo chí và Công tác tuyên truyền
Điện thoại (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Hộp thư 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de

Trung tâm tổng đài các công sở 115 – Chúng tôi thích những câu hỏi

Biên tập:
Marion Panek, Ina Richter

Sản xuất tổng thể:
designXpress dresden – Werbeagentur

Tái bản lần thứ 7 (đã cập nhật), Tháng 10. 2015

Không gửi văn bản mã hóa và có chữ ký điện tử.

Văn bản điện tử có chữ ký điện tử có thể được gửi thông qua một mẫu đơn ở trang mạng www.dresden.de/kontakt. Tài liệu thông tin này là một bộ phận của công tác tuyên truyền của Thủ phủ Bang Dresden. Tài liệu này không được phép sử dụng để tuyên truyền bầu cử. Tuy nhiên các Đảng có thể sử dụng nó để thông báo cho đảng viên của mình.

www.dresden.de/selbsthilfe



**Văn phòng liên lạc
và thông tin cho
các nhóm tự trợ
giúp (KISS)**

Các nhóm tự trợ giúp

Thoát ra khỏi
sự cô lập

▪ **Tại sao cần có các nhóm tự trợ giúp?**
Những người có vấn đề về sức khỏe, tâm lý hoặc xã hội tập hợp với nhau thành các nhóm tự trợ giúp để cùng với những người khác có hoàn cảnh tương tự kiểm soát được tình hình cuộc sống của mình một cách tốt hơn. Trong một cộng đồng như vậy, họ tìm được những mối quan hệ và sự trao đổi, sự thông cảm và những thông tin đồng thời tạo được sự cân bằng và năng lượng, đặc biệt là tìm được những con đường để thoát ra khỏi sự cô lập và những gợi ý giải pháp cho những khó khăn của mình.

Trở thành chủ
động

Chăm sóc y tế và sự giúp đỡ chuyên nghiệp thông qua tự trợ giúp không bao giờ thừa mà nó có thể được bổ sung và hỗ trợ một cách có ý nghĩa hơn thông qua việc tự trợ giúp. Các nhóm tự trợ giúp tạo điều kiện cho thành viên của mình chủ động hành động. Qua đó các nhóm này là một chỗ dựa có hiệu quả cho hệ thống y tế và xã hội.

Thay đổi một
cách tự quyết

▪ **Các nhóm tự trợ giúp có thể làm được gì?**
Mục tiêu của các nhóm tự trợ giúp trước hết là hướng vào bên trong, nghĩa là vào nội bộ những thành viên của mình. Họ muốn thay đổi tình trạng sống của mình một cách tình nguyện, tự quyết, bình đẳng và mong muốn hỗ trợ lẫn nhau. Từ thực tế của chính bản thân mình, họ có nhu cầu trao đổi với những người khác và từ những kinh nghiệm của chính mình họ có mong muốn hỗ trợ và giúp đỡ những người khác.

Thu hút sự
chú ý

Việc các nhóm tự trợ giúp hòa mình vào môi trường xã hội và chính trị đứng ở vị trí thứ hai, qua đó họ có thể thu hút sự chú ý về hoàn cảnh của mình đối với bệnh tật và trong những tình huống xã hội đặc biệt hoặc thu hút sự chú ý nhằm cải thiện việc chăm sóc và giúp đỡ đối với họ. Về nguyên tắc những nhóm tự trợ giúp không phải do những người giúp đỡ chuyên nghiệp chỉ đạo, đương nhiên trong một số vấn đề nhất định họ cũng lôi cuốn sự tham gia của các chuyên gia.

cùng nhau
trở thành
mạnh mẽ

Thành viên của các nhóm tự trợ giúp thường xuyên gặp nhau tại một địa điểm cố định để:

- Trao đổi với nhau những thông tin và kinh nghiệm,
- Tâm sự với nhau và giúp đỡ lẫn nhau,
- Cùng nhau tìm ra những con đường để giải quyết vấn đề,
- Cùng nhau đại diện quyền lợi của mình đối với bên ngoài,
- Hành động một cách chủ động trong những công việc riêng của mình,
- Cùng nhau tiến hành những hoạt động trong nhóm.

nhiều hoạt
động phong
phú

▪ **Những nhóm ở Dresden gặp gỡ nhau về những đề tài gì?**

Tại Dresden, các nhóm tự trợ giúp đã phát triển một cách đa dạng. Trong 225 nhóm có vài nghìn người tham gia tích cực. Có những nhóm dành cho những người trực tiếp liên đới và những nhóm cho thành viên gia đình của họ.

Các nhóm tự trợ giúp và những sáng kiến loại này có thể được sắp xếp theo những chủ đề y tế và xã hội như sau:

- Bệnh mãn tính
- Những vấn đề và bệnh về tâm lý
- Tàn tật
- Bệnh nghiện
- Bố mẹ, con cái và gia đình
- Tự trợ giúp với những người cao tuổi
- Những tình huống xã hội đặc biệt.

mở cửa cho
những
người có
nhu cầu

Phần lớn các nhóm tự trợ giúp thường xuyên mở cửa đối với những người có nhu cầu, tuy nhiên cũng có những nhóm mang tính chất nội bộ. Những mục tiêu cụ thể nào gắn kết các thành viên trong nhóm, họ gặp gỡ nhau bao giờ và vào những hoạt động nào và họ làm việc như thế nào, tất cả những điều đó có thể tìm hiểu qua những thông tin chi tiết.

▪ **Tôi có thể tìm được nhóm thích hợp như thế nào?**

Những thông tin khái quát cũng như tư vấn chi tiết có thể tìm hiểu qua Văn phòng liên lạc và thông tin cho các nhóm tự trợ giúp của Sở xã hội Dresden - viết tắt là KISS. Dịch vụ này là miễn phí. Những câu hỏi nêu ra ở đây được xử lý một cách bảo mật.

KISS chủ yếu giới thiệu các nhóm tự trợ giúp tại Dresden, tuy nhiên cũng có những địa chỉ liên hệ trong khu vực và ở các địa phương khác.

Về KISS

Văn phòng liên lạc
và thông tin cho
các nhóm tự trợ
giúp (KISS)

KISS Dresden

▪ **KISS chào mời những gì?**

▪ Tư vấn cho công dân, các nhóm, các tổ chức sáng kiến và những chuyên gia về tất cả những vấn đề liên quan tới tự trợ giúp,

▪ Giới thiệu những thông tin khái quát và những địa chỉ liên hệ cụ thể của các nhóm tự trợ giúp hiện có tại Dresden, bổ sung vào đó là các tổ chức trong khu vực và ở các địa phương khác,

▪ Tư vấn riêng cho những người có nhu cầu trong việc tìm được một nhóm tự trợ giúp thích hợp đối với mình và đồng thời gợi ý về những khả năng chăm sóc và trợ giúp chuyên nghiệp,

▪ Thiết lập những mối quan hệ và sự trao đổi giữa các nhóm tự trợ giúp với nhau,

▪ Hỗ trợ các nhóm tự trợ giúp về mặt chuyên môn (Những khả năng tài trợ, thư viện và thông tin, bổ túc, đối tác trao đổi, thuyết trình viên chuyên môn) và về tổ chức (phòng ốc, kĩ thuật, chuẩn bị cho các buổi sinh hoạt, công tác tuyên truyền),

▪ Chăm sóc những sáng kiến viên của các nhóm tự trợ giúp, kết nối những người có cùng mục đích và cùng vướng mắc với nhau và đồng hành với những nhóm mới trong giai đoạn mới thành lập,

▪ Tiến hành công tác tuyên truyền và tổ chức những hoạt động nhằm cung cấp thông tin về mục đích của sự tự trợ giúp và những khả năng tự trợ giúp tại chỗ.