

أنت لست وحدك !

اكتشفوا

مجموعات المساعدة الذاتية



وتجربة قوة المساعدة المتبادلة ♥

www.shr\psychologicka_pomoc

؟ ماذا يمكن أن توفر لك العضوية في مجموعة المساعدة الذاتية؟

- صداقات جديدة واتصالات قيّمة في بيئة جديدة
- معلومات مهمة حول كيفية تنفيذ وعمل الأمور المختلفة في سلوفاكيا
- دعم من مجموعة من الأشخاص الذين يمرون بتجارب مماثلة
- نصائح حول أفضل السبل للتكيف والاندماج
- تبادل الخبرات العملية حول كيفية التغلب على المواقف الصعبة
- فرصة للمشاركة وتكوين مجتمعك الخاص.

؟ كيفية الانضمام إلى مجموعة المساعدة الذاتية Rifugio؟

اطلب عبر الواتساب على

+421 948 211 072

للإدراج في المجموعة. سيقوم مسؤول المجموعة بالتحقق من عضويتك في المشروع وتزويدك بالمعلومات الإضافية.

Rifugio II

© Slovenská humanitná rada 2025

هل تستطيع ايجاد الوجهة الصحيحة في بيئة جديدة؟
هل تبحث عن صديق لك، ويكون في وضع مماثل لك؟
هل أنت على استعداد لتقديم المساعدة والدعم للآخرين؟

انضم إلى "مجموعة المساعدة الذاتية Rifugio" !

? ما هي مجموعة المساعدة الذاتية؟

مجموعة المساعدة الذاتية Rifugio هي مجموعة تطوعية من الأشخاص . توفر هذه المجموعة بيئة آمنة لمشاركة الخبرات والصعوبات وتقديم المساعدة المتبادلة. تهدف هذه المجموعة إلى مساعدة ودعم العملاء التابعين لبرنامج Rifugio، والذين يتمتعون بالحماية الدولية.

? ما الغرض من مجموعة المساعدة الذاتية؟

تجمع مجموعة المساعدة الذاتية الأشخاص الذين لديهم مصير متشابه. ولذلك فإن أعضاءها يفهمون جيداً الصعوبات التي يواجهها الأعضاء الآخرون. تساعد المجموعة أعضاءها في التغلب على المشاكل، ومنع الشعور بالوحدة، كما أنها مساحة لدعم التواصل وتبادل الخبرات ومشاركة المعلومات المهمة التي يمكن أن تبسط عملية اندماج الفرد بعد وصوله إلى بلد جديد ويكون لها تأثيرها للتغيير الإيجابي في حياتهم (على سبيل المثال في مجالات العمل، الترفيه، وقت الفراغ، السكن، العلاقات الشخصية وما إلى ذلك).

? كيف تعمل مجموعة المساعدة الذاتية؟

تجتمع مجموعة المساعدة الذاتية بشكل منتظم باتفاق مسبق بين الأعضاء. تتم الاجتماعات عبر الإنترنت، ويوفر مدير مشروع Rifugio في بعض الأحيان إمكانية عقد اجتماعات شخصية في مكتب الإدارة. يتم "إدارة" الاجتماع من قبل أحد أعضاء المجموعة، ولكن ليس لديه منصب "إداري" خاص (هو عضو عادي في المجموعة)؛ يتولى الاجتماع وإدارة المناقشة وديمومتها، أو تحديد موضوع الاجتماع. يتناوب الأعضاء بشكل فردي على دور الإدارة. المشاركة في اجتماعات المجموعة طوعية ولا يشترط أن تكون منتظمة. المجموعة ليست دائماً هي نفسها، فالأفراد يشاركون في الاجتماعات وفقاً لقدراتهم واحتياجاتهم. يتم الإشراف على أنشطة المجموعة من قبل طبيب نفسي، والذي، إذا لزم الأمر، يساعد المجموعة في

حل المشاكل الأكثر تعقيداً أو، بعد الاتفاق، يقدم للمجموعة تدريبات مختلفة أو تدريبات على المهارات الشخصية.

? ما هي القواعد الأساسية لمجموعة المساعدة الذاتية؟

- الحرية -** يتمتع الأعضاء بحرية التعبير عن آرائهم ومواقفهم، وكذلك المشاركة في الأنشطة داخل المجموعة. ويحترم الأعضاء أيضاً حرية الآخرين.
- الاحترام -** يحترم أعضاء المجموعة اختلافات بعضهم البعض في الدين أو الرأي أو المجالات الأخرى؛ إن أية مظاهر من مظاهر التعصب غير مقبولة.
- التكافؤ -** الأعضاء متساوون، ويتميزون بالتعاون والتفاهم والتضامن؛ لا يوجد مجال لأي تمييز في المجموعة.
- السرية -** المواضيع والقضايا التي تتم مناقشتها في المجموعة تبقى داخل المجموعة. لا يجوز نقل المعلومات خارج المجموعة وإشراك شخص خارج المجموعة (على سبيل المثال، في أنواع مختلفة من المساعدة) إلا بموافقة صريحة وبناء على طلب الشخص المعني.
- غير سياسية -** لا تروج المجموعة لأي آراء سياسية، ولا تشارك في المناقشات العامة، ولا تتخذ موقفاً بشأن الأحداث الاجتماعية.
- عدم احترام هذه القواعد يؤدي إلى الطرد من المجموعة.

? من يمكنه أن يصبح عضواً في مجموعة المساعدة الذاتية؟

يمكنك أن تصبح عضواً في مجموعة المساعدة الذاتية إذا:

- أنت عميل لمشروع Rifugio
- تريد الحصول على الدعم والإلهام والأمل في حل مواقف الحياة الصعبة من خلال التواصل مع الآخرين؛
- أنت قادر و راغب في مساعدة الآخرين ضمن إمكانياتك وتكون داعماً لهم؛
- لديك الدافع للحديث عن نفسك مع الآخرين، وأن تكون منفتحاً وتقدم الملاحظات للآخرين؛
- أنت تعرف كيفية العمل ضمن المجموعة وتهتم ببناء العلاقات.