

? Что может дать вам членство в группе взаимопомощи?

- новые знакомства и ценные контакты в новой среде
- важную информацию о том, что и как устроено в Словакии
- поддержку от группы людей, переживающих аналогичный опыт
- советы о том, как лучше адаптироваться и интегрироваться
- обмен практическим опытом по выходу из сложных ситуаций
- возможность делиться опытом и иметь свой круг общения.

? Как присоединиться к группе самопомощи Rifugio?

Запрос через WhatsApp по номеру телефона
+421 950 406 270

для включения в группу. Администратор группы проверит Ваше членство в проекте и предоставит Вам дополнительную информацию.



Вы не одиноки в этом!

Открытие

группы взаимопомощи



ощутите силу ♥



Rifugio II

© Slovenská humanitná rada 2025

www.shr\psychologicka_pomoc

Не можете сориентироваться в новой обстановке?

Ищете друга, который находится в такой же ситуации, как и вы?

Вы хотели-бы предложить поддержку и свой опыт другим?

Присоединяйтесь к группе взаимопомощи «Rifugio»!

? Что такое группа взаимопомощи Rifugio?

Группа взаимопомощи Rifugio - это добровольная группа людей, которая обеспечивает безопасную среду для обмена опытом, трудностями и взаимной поддержки. Группа взаимопомощи предназначена для клиентов в рамках проекта по поддержке и помощи людям с международной защитой.

? Для чего нужна группа взаимопомощи?

Группа взаимопомощи объединяет людей с похожей судьбой. Поэтому ее члены могут хорошо понимать трудности других участников. Группа помогает своим членам преодолеть проблемы, предотвратить одиночество, является пространством для общения, обмена опытом, а также для обмена важной информацией, которая может облегчить процесс интеграции человека после прибытия в новую страну и повлиять на положительные изменения в его жизни (например, в сфере занятости, досуга, жилья, межличностных отношений и т. д.).

? Как работает группа взаимопомощи?

Группа взаимопомощи собирается регулярно по договоренности между членами. Встречи проходят в режиме онлайн, иногда организатор проекта Rifugio предоставляет возможность личных встреч в своих помещениях. Встречу «ведет» один из членов группы, но у него нет особой «руководящей» должности (он является обычным членом группы); он модераторствует встречу и поддерживает дискуссию, либо задает тему встречи. Отдельные члены группы поочередно выполняют роль лидера. Участие в групповых встречах добровольное и не обязательно должно быть регулярным. Таким образом, состав группы не всегда один и тот же; люди посещают собрания в соответствии со своими возможностями и потребностями. Группу взаимопомощи курирует психолог, который при

необходимости помогает группе справиться с более сложными проблемами или, по договоренности, проводит для группы различные тренинги или обучение навыкам.

? Каковы основные правила группы взаимопомощи?

- Свобода - члены группы могут свободно выражать свои мнения и взгляды и участвовать в деятельности группы. В то же время члены группы уважают свободу других.
- Уважение - члены группы уважают различия друг друга в религии, мнениях и т. д.; любые проявления нетерпимости неприемлемы.
- Равенство - члены группы равны, для них характерны сотрудничество, понимание и солидарность; в группе нет места дискриминации.
- Конфиденциальность - темы и вопросы, обсуждаемые в группе, остаются в группе. Перемещение информации за пределы группы и вовлечение человека вне группы (например, в различные виды помощи) возможно только с явного согласия и по просьбе заинтересованного лица.
- Аполитичность - группа не пропагандирует никаких политических взглядов, не участвует в публичных дебатах и не занимает какую-либо позицию по общественным событиям.
- Несоблюдение этих правил влечет за собой исключение из группы.

? Кто может стать членом группы взаимопомощи?

Вы можете стать членом группы взаимопомощи, если:

- вы являетесь клиентом проекта Rifugio;
- вы хотите получить поддержку, вдохновение и надежду в решении сложных жизненных ситуаций, общаясь с другими людьми;
- вы можете и хотите помогать и поддерживать других в меру своих возможностей и быть им опорой;
- у вас есть мотивация говорить о себе с другими, быть открытым и давать обратную связь другим;
- вы можете работать в группе и заинтересованы в налаживании отношений.