

Projekt zur Psychosozialen Unterstützung

Jeder von uns braucht in schwierigen Zeiten Unterstützung. Unsere Projekte begegnen diesen Bedürfnissen und bieten professionelle psychosoziale Hilfe an, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Wir glauben, dass jedes Problem, auch das kleinste, Aufmerksamkeit verdient.

Was ist ein Problem? Es ist eine Situation, die uns Unbehagen bereitet und einer Lösung bedarf. Es ist oft einfach oder komplex, aber immer ein Signal dafür, dass etwas unsere Aufmerksamkeit erfordert.

Warum sollte man Hilfe suchen? Oft ist die größte Hürde bei der Lösung eines Problems die Angst vor dem Problem selbst. Unsicherheit über die Zukunft führt zu Frustration und Ängsten, die es zusätzlich erschweren, einen Ausweg aus einer schwierigen Situation zu finden.

Unser Angebot:

Wir sind ein Team erfahrener Spezialisten, die Interessierten helfen:

- **Die Ursache des Problems zu identifizieren:** Wir analysieren die Situation genau, um zu verstehen, was dem Problem zugrunde liegt.
- **Effektive Bewältigungsstrategien zu finden:** Wir unterstützen bei der Entwicklung individueller Strategien zur Bewältigung von Schwierigkeiten.
- **Der Entwicklung schwerwiegender Probleme vorzubeugen:** Durch frühzeitige Intervention können wir eine Verschärfung der Schwierigkeiten verhindern.
- **Die Lebensqualität zu verbessern:** Unser Ziel ist es, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen und die Fähigkeit zu genießen, das Leben zu leben.

Unsere Dienstleistungen:

1. **Krisenintervention:**
 - häusliche Gewalt
 - plötzliche Schicksalsschläge
 - schwere Krankheiten
 - Erziehungsprobleme
 - Nervenzusammenbrüche
 - ...und vieles mehr
2. **Bildungs- und Schulungsvorträge für Kinder und Jugendliche:**
 - Entwicklung sozialer Kompetenzen zur Planung einer positiven Zukunft.
 - Aufbau des Selbstwertgefühls und korrektes Verständnis der Bedeutung eines gesunden Egoismus.
 - Prävention von Cybermobbing, Hass und Sucht nach sozialen Medien.
 - Korrektes Verständnis und Interpretation von Toleranz und sexueller Identität.
 - Die Gefahr der "schlechten Berührung"
 - Die Gefahr von Drogen und Suchtmitteln.
 - ...und vieles mehr
3. **Bildungs- und Informationsvorträge für Senioren:**
 - Krankheiten im Alter.
 - Psycho-geriatrische Betreuung.
 - Altersdepression oder Demenz?
 - Was ist Dysthymie und kann sie gefährlich sein?
 - Sicherheit von Senioren, Betrug und andere kriminelle Praktiken.
 - Reisen und Aktivitäten von Senioren.

- Tod, Trauer, Zeit des Abschieds.
- ...und vieles mehr

Warum Sie sich für uns entscheiden sollen?

- **Erfahrung:** Unser Team besteht aus erfahrenen Spezialisten in den oben genannten Bereichen.
- **Individuelle Betreuung:** Jeder Kunde ist für uns einzigartig. Daher passen wir unsere innovativen und bewährten Maßnahmen an die individuellen Bedürfnisse an.
- **Vertraulichkeit:** Alle Informationen, die während der Gespräche ausgetauscht werden, werden streng vertraulich behandelt.
- **Schnelle Hilfe:** Wir sind uns bewusst, dass Zeit kostbar ist. Deshalb arbeiten wir schnell und effizient. (Auch nachts rund um die Uhr)

Für wen sind unsere Projekte gedacht?

Unsere Projekte richten sich an alle Personen und Bevölkerungsgruppen, die Unterstützung benötigen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Familien und Migranten. Es gibt keine Alters- oder diagnostischen Einschränkungen. Wir gehen davon aus, dass der Mensch der höchste Wert ist, und möchten unsere Unterstützung unter voller Achtung dieses Prinzips anbieten.

Wo bieten wir unsere Dienstleistungen an?

Unsere Dienstleistungen bieten wir sowohl in der Stiftungssitz, am Wohnort, als auch an anderen Orten an, wie Schulen, anderen Bildungseinrichtungen, Pflegefamilien für Kinder und Jugendliche, Isolierungszentren, Seniorenclubs, Tagespflegeeinrichtungen für Senioren und stationären Seniorenheimen.

Unsere eigenen Projekte:

1. **Therapie auf Reisen:** Therapie auf Reisen ist eine einzigartige Form der psychosozialen Unterstützung, die es Menschen mit Schwierigkeiten ermöglicht, ihr emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen. Durch das Erleben neuer Orte, Kulturen und Aktivitäten haben sie die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, zu entspannen und neue Kontakte zu knüpfen. Unsere Ausflugsprogramme sind sorgfältig organisiert, um den Teilnehmern ein Gefühl von Sicherheit, Verständnis und Akzeptanz zu vermitteln. Sie finden in kleinen Gruppen statt, die in der Regel drei Teilnehmer nicht überschreiten. Unsere Arbeit basiert auf bewährten und eigenen therapeutischen Methoden sowie auf einem individuellen Ansatz für jeden Teilnehmer. Wir glauben, dass Reisen ein äußerst wirksames therapeutisches Instrument sein kann, das tiefe Introspektion, persönliche Entwicklung und eine positive Perspektive aus der Distanz ermöglicht.
2. **Grundsätzliche Prinzipien dieses Angebots:** umfassende psychosoziale und emotionale Unterstützung, sowohl für Menschen mit alltäglichen Schwierigkeiten als auch für diejenigen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen spezielle Betreuung benötigen.
3. Wir bieten individuell angepasste Therapieprogramme an, die helfen bei:
 - Umgang mit Stress, Angst und Trauma: Dank verschiedener Entspannungstechniken und individueller Unterstützung können unsere Kunden schwierige Erfahrungen effektiv verarbeiten.
 - Anpassung an eine neue Umgebung: Therapeutische Reisen sind eine ausgezeichnete Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erwerben und das Selbstbewusstsein zu stärken.

- Aufbau gesunder Beziehungen: Gemeinsame Erlebnisse während der Reise fördern den Aufbau tiefer Bindungen.
- Problemlösung und Entscheidungsfindung: Unsere Therapeuten begleiten die Kunden bei der Suche nach neuen Perspektiven und Lösungen.

Unsere Leistungen umfassen:

- **Organisation von therapeutischen Reisen:** Jede Reise passen wir individuell an die Bedürfnisse und Wünsche des Kunden an.
- **Betreuung durch Assistenzpersonal:** Wir bieten Unterstützung für Menschen mit körperlichen Behinderungen.
- **Psychologische Beratung während der Reise:** Unsere Therapeuten stehen während der gesamten Reise zur Verfügung.
- **Individuelle und Gruppentherapie:** Wir bieten sowohl individuelle als auch Gruppenreisen an, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten sind.

Warum eine Therapie auf Reisen?

- **Verknüpfung von Vergnügen und persönlicher Entwicklung:** Reisen ist nicht nur Erholung, sondern auch eine ausgezeichnete Gelegenheit, an sich selbst zu arbeiten und Abstand zu gewinnen.
- **Neue Erfahrungen und Perspektiven:** Ein Tapetenwechsel fördert neue Ideen und Lösungen.
- **Unterstützung durch Profis:** Unsere Therapeuten stehen jederzeit zur Verfügung und bieten direkte Unterstützung.
- **Angenehme Atmosphäre und positive Emotionen:** Das Entdecken neuer Orte und Menschen ist eine hervorragende Möglichkeit, das Wohlbefinden zu steigern und Endorphine freizusetzen.

Unser Angebot richtet sich insbesondere an:

- **Bildungseinrichtungen:** Schulen, einschließlich Sonderschulen für Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung (im Rahmen der Förderung des Ministeriums für Bildung im Bereich von Ausflügen und pädagogisch-kognitiven Aktivitäten), sowie Tagesstätten für Menschen mit geistiger oder körperlicher Behinderung.
- **Soziale Einrichtungen:** Koordinatoren der Familienarbeit, Seniorenclubs, Pflegeheime und andere soziale Einrichtungen.

2: Konstruktiver Dialog mit der Kirche

Wir beabsichtigen, den staatlichen und kirchlichen Behörden einen Vorschlag für konkrete Maßnahmen zum Dialog mit der Kirche vorzulegen. Dieses Thema ist komplex und erfordert Fingerspitzengefühl. Wir möchten berücksichtigen:

- **Vielfalt der Meinungen:** Sowohl in der Gesellschaft als auch in der Kirche gibt es zu vielen Fragen unterschiedliche Meinungen.
- **Geschichte der Beziehungen:** Die Geschichte der Beziehungen zwischen Staat und Kirche in Europa hat ihre spezifischen Bedingungen, die nicht immer von der heutigen Gesellschaft gebilligt werden.

- **Rolle der Kirche in der Gesellschaft:** Ihre Funktion im sozialen, Bildungs- und kulturellen Leben.
 - **Vorschläge für Maßnahmen**
1. **Plattform für den Dialog:**
 - **Schaffung eines ständigen Forums:** z.B. ein Rat für den lokalen sozialen Dialog, in dem Vertreter der Kirche, des Staates und der Zivilgesellschaft sich regelmäßig treffen und diskutieren können.
 - **Organisation von Konferenzen und Debatten:** zu Themen, die für beide Seiten wichtig sind, z.B. Ethik, Bildung, Freiwilligenarbeit.
 2. **Zusammenarbeit in gemeinsamen Interessensbereichen:**
 - **Gemeinsame soziale Projekte:** z.B. Hilfe für Bedürftige, Umweltschutz, Förderung von Werten.
 - **Zusammenarbeit in der Bildung:** z.B. gemeinsame Bildungsprogramme, Erfahrungsaustausch.
 3. **Offene Kommunikation:**
 - **Regelmäßige Treffen:** mit der lokalen Bevölkerung und Vertretern der Pfarreien.
 - **Veröffentlichung von Informationen:** gegenseitige Information über Aktivitäten und Initiativen.
 - **Förderung von Transparenz:** sowohl in den Aktivitäten der Kirche als auch der Institutionen der lokalen Gemeinschaft.
 4. **Respekt vor Unterschieden:**
 - **Akzeptanz unterschiedlicher Meinungen:** Aufbau von Beziehungen, die auf gegenseitigem Respekt basieren.
 - **Vermeidung einer konfrontativen Sprache:** Bevorzugung einer Sprache des Dialogs und des Kompromisses.
 - **Förderung von Toleranz:** sowohl religiöser als auch weltanschaulicher.
 5. **Entwicklung der Zivilgesellschaft:**
 - **Stärkung der Rolle von Nichtregierungsorganisationen:** Unterstützung ihrer Tätigkeit.
 - **Förderung des Freiwilligenengagements:** Ermutigung sowohl von Gläubigen als auch von Nichtgläubigen zu sozialem Engagement.

Beispiele für konkrete Themen für den Dialog:

Sexualerziehung: Suche nach einem gemeinsamen Standpunkt in Bezug auf die sexuelle Erziehung in der Gesellschaft.

- **Bioethik:** Diskussion über Fragen im Zusammenhang mit dem Anfang und Ende des Lebens.
- **Rolle der Frauen in Kirche und Gesellschaft:** Suche nach Lösungen, die eine umfassendere Beteiligung von Frauen am kirchlichen Leben ermöglichen.^{4/7}
- **Freiwilligenarbeit und karitative Tätigkeit:** Entwicklung gemeinsamer Standards und Kooperationsmechanismen.
- **Medien und soziale Kommunikation:** Diskussion über die Rolle der Medien bei der Meinungsbildung und Möglichkeiten zur Bekämpfung von Desinformationen.

A/ Etwas (un)intime Gespräche – Anregungen für Jung und Alt:

Intime Gespräche und Tabuthemen wecken oft viele Emotionen und Fragen, sowohl bei Jugendlichen als auch bei älteren Menschen. Obwohl die Themen etwas unterschiedlich sein können, gibt es viele Gemeinsamkeiten, die als Ausgangspunkt für offene und ehrliche Diskussionen dienen können.

Themen, über die man offen sprechen kann:

- **Lebenserfahrungen:** Sowohl junge als auch ältere Menschen haben unterschiedliche Erfahrungen gemacht, die ihre Sichtweise auf die Welt und zwischenmenschliche Beziehungen prägen. Das gemeinsame Teilen solcher Erfahrungen kann Menschen näherbringen und ein Gefühl der sozialen Verbundenheit schaffen.
- **Träume und Ziele:** Jeder von uns hat seine eigenen Träume und Ziele, die uns antreiben. Ein offener Austausch darüber, was wir im Leben erreichen wollen, kann inspirierend und motivierend sein.
- **Ängste und Sorgen:** In der aktuellen geopolitischen Lage haben wir alle unsere Ängste und Sorgen. Ein offenes Gespräch darüber, was uns beunruhigt, kann uns helfen, uns weniger allein zu fühlen und Verständnis zu finden.
- **Werte:** Was ist uns im Leben wichtig? Welche Werte vertreten wir? Gespräche über Werte können uns helfen, uns gegenseitig besser zu verstehen und solide Beziehungen aufzubauen.
- **Beziehungen:** Welche Beziehungen haben wir zu anderen Menschen? Welche Bedürfnisse haben wir in Beziehungen? Gespräche über Beziehungen können uns helfen, unsere Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und Konflikte zu lösen.

Tabuthemen, die schwierig, aber wertvoll sein können:

- **Sexualität:** Sowohl junge als auch ältere Menschen haben viele Fragen zur Sexualität. Ein offenes Gespräch über Sex kann helfen, Zweifel auszuräumen, eine gesunde Einstellung zur Sexualität und Toleranz aufzubauen.
- **Tod:** Der Tod ist ein untrennbarer Bestandteil des Lebens. Gespräche über den Tod können uns helfen, unsere eigenen Ängste und Sorgen besser zu verstehen und jeden Tag zu schätzen.
- **Krankheiten:** Krankheiten können jeden von uns treffen. Gespräche über Krankheiten können uns helfen, die Erfahrungen kranker Menschen besser zu verstehen und Unterstützung zu finden.
- **Geld:** Geld ist ein wichtiger Aspekt unseres Lebens. Gespräche über Geld können uns helfen, unsere Finanzen besser zu verwalten, unsere finanziellen Ziele zu erreichen, sollten jedoch nicht zum Mittelpunkt unseres Lebens werden.
- **Politik:** Politik kann ein kontroverses Thema sein, aber Gespräche über Politik können uns helfen, unterschiedliche Perspektiven besser zu verstehen und eine tolerantere Gesellschaft aufzubauen.

Für uns ist es wichtig zu betonen, dass intime und tabuisierte Gespräche gegenseitigen Respekt und Empathie erfordern. Jeder hat das Recht auf seine eigenen Meinungen und Gefühle, auch wenn wir ihnen nicht zustimmen.

Offenheit, Ehrlichkeit und einführendes Zuhören sind der Schlüssel zu unseren konstruktiven Gesprächen. Wir sind uns bewusst, dass es keine allgemeingültige Antwort darauf gibt, worüber man sprechen kann. Alles hängt von der konkreten Situation, der Beziehung zwischen den Gesprächspartnern und ihren individuellen Bedürfnissen ab. Genau dieses Dialogmodell möchten wir während unserer gemeinsamen Diskussionen fördern.

B/ Themenvorschläge für Senioren:

- **Erinnerungen an die Jugend:** Hier ermutigen wir Senioren, von ihren ersten Lieben, Träumen und Herausforderungen zu erzählen, denen sie sich gestellt haben. Diese Geschichten werden ihnen nicht nur Freude bereiten, sondern uns auch helfen, ihre Perspektive besser zu verstehen.

- **Familiäre Beziehungen:** Gespräche über die Familie können sehr emotional sein. Wir fragen nach ihren Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, Kindern und Enkeln. Welche Werte haben sie ihren Lieben vermittelt? Welche familiären Erinnerungen sind für sie am wichtigsten?
- **Liebe und Beziehungen:** Bei der Behandlung dieses Themas gehen wir sensibel und empathisch vor. Wir diskutieren ihre ersten Dates, die Hochzeit, Herausforderungen in der Ehe und auch darüber, was Liebe für sie bedeutet.
- **Träume und Bedauern:** Jeder Mensch, unabhängig vom Alter, hat seine Träume und Bedauern. In diesem Thema bieten wir Senioren die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen. Das kann schwierig sein, aber es kann Erleichterung und ein Gefühl des Verstehens bringen.
- **Tod und Sterben:** Dies ist ein wichtiges, aber schwieriges Thema. Es bricht ein Tabu in unserer Gesellschaft. Wenn die Senioren bereit sind, können wir das Thema Verlust geliebter Menschen, den eigenen Tod sowie Glauben und Hoffnung ansprechen.

Uns ist wichtig, dass:

- **Aufmerksamkeit:** Wir zeigen dem Senior, dass er mit dem, was er zu sagen hat, im Mittelpunkt unseres Interesses steht. Um einen therapeutischen Effekt zu erzielen, stellen wir offene Fragen, die die Gesprächspartner zu weiteren Ausführungen anregen.
- **Empathie:** Im Mittelpunkt der Diskussion steht das Verständnis der Emotionen des Seniors und die Bereitstellung emotionaler Unterstützung.
- **Toleranz und Akzeptanz:** Wir respektieren die Ansichten und Überzeugungen anderer, auch wenn wir ihnen nicht zustimmen.
- **Diskretion:** Wir versichern dem Gesprächspartner, dass alle während der Treffen übermittelten Informationen streng vertraulich behandelt werden.

Unser Angebot richtet sich in erster Linie an:

Lokale Bildungseinrichtungen: Schulen und stationäre und ambulante Einrichtungen für Jugendliche, Justizvollzugsanstalten, Sozialzentren, Familienkoordinatoren, Seniorenclubs, Pflegeheime und andere soziale Dienstleister.

Gerne prüfen wir alle weiteren Vorschläge zu Themen, die nicht in der obigen Liste enthalten sind. Wir sind offen für alle zusätzlichen Themenvorschläge. Wir laden Sie ein, alle weiteren Ideen für Diskussionsthemen einzubringen.

Unser Team besteht aus erfahrenen und engagierten Spezialisten:

- **Daniel Dudek / Dipl.-Päd.** ist ein erfahrener Familientherapeut und Absolvent der Kardinal-Wyszyński-Universität in Warschau. Seine berufliche Laufbahn ist eng mit dem Sozialwesen verbunden. Er arbeitete viele Jahre als Manager und Therapeut in der renommierten deutschen Organisation „Hilfe mit Herz“. Er verfügt über umfangreiche Erfahrung in der Einzeltherapie und in der Anwendung von Entspannungstechniken. Derzeit ist er als Familienspezialist im städtischen Sozialamt in Świecie tätig. Neben seiner beruflichen Tätigkeit interessiert er sich für Reisen, Tiere, Sport und Musik.
- **Mariusz Maćkowski– Dudek / examinierter** Absolvent einer Ausbildung in spezieller geriatrischer Pflege, psychologischer Beratung und Entspannungstechnik in Deutschland. Er ist Gründer der seit 25 Jahren bestehenden Firma „Hilfe mit Herz“ für umfassende psychosoziale Betreuung und therapeutische Reisen. Er ist leidenschaftlicher Reisender, engagiert sich gegen Diskriminierung, für Toleranz und Gleichberechtigung, ist Tierliebhaber, Geschichtenerzähler, Filmkenner und Bücherwurm.
- **Maciej Andrysiewicz /Dipl.-Ing.** ist Absolvent der Technisch-Landwirtschaftlichen Universität in Bydgoszcz. Er ist Inspektor im Rathaus von Łabiszyn und Mitglied des

Aufsichtsrats von BSM in Bydgoszcz. Er ist sozial engagiert und setzt sich für Umweltschutz, Diskriminierung, Toleranz und Gleichberechtigung ein. Er ist leidenschaftlicher Reisender, Tierliebhaber und interessiert sich für Gartenbau und Natur.

- **Justyna Głowacka /Dip.Resozialisierungsarbeiter** hat einen Masterabschluss in Resozialisierung mit sozialer Prävention. Sie ist langjährige Polizeibeamtin mit Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen und Senioren. Sie ist Spezialistin für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sowie für den Brandschutz. Sie engagiert sich für Diskriminierung, Toleranz und Gleichberechtigung, ist Tierliebhaberin und interessiert sich für Sport, Reisen und gute Bücher.
- **Martyna Mackowski/ Dip. Pädagogin** hat in Deutschland, England und den USA in verschiedenen Studiengängen abgeschlossen, darunter anglistische Literatur und Pädagogik. Sie ist Übersetzerin für Polnisch, Deutsch und Englisch. Sie ist leidenschaftliche Yogini, Literaturliebhaberin, Reisende und engagiert sich sozial für andere Menschen.

Sollten Sie unsere Projekte befürworten und eine Zusammenarbeit anstreben, würden wir uns sehr über die Möglichkeit gemeinsamer Aktivitäten freuen.

**Mit freundlichen GrüßenDer Vorstand der Stiftung
„HILFE MIT HERZ“ & „POMOCZ SERCA“**

Mgr. (PL) Daniel Dudek

www.hilfemitherz.eu / www.pomoczserc.pl

*"Die Welt ist aus den Fugen geraten, die Welt ist hart,
die Welt hat die Menschlichkeit vergessen!!!
Lass dein Herz nicht erkalten, solange es noch schlägt!!!!
Zusammen können wir es ändern !!!!"*