

Примеры самопомощи:

- **Родители детей, имеющих наркотическую или другие зависимости**, встречаются, чтобы поддержать друг друга, обсудить свои отношения с детьми.
- **Диабетики** помогают друг другу разобраться со сложными диетами, придерживаться их, а также просто не падать духом, ибо резкое изменение привычного образа жизни требует многих сил.
- Кризис **расставания или развода** переносится легче, если человек видит вокруг себя людей с подобными проблемами, которым не надо долго объяснять, как утешить другого.
- **Родственники тяжело больных людей** дают друг другу силы для того, чтобы выдержать душевное и физическое напряжение, вызванное ежедневным общением с больными, изменившимися до неузнаваемости супругами или родителями.

So kann Selbsthilfe zum Beispiel aussehen:

- **Eltern von suchtkranken oder drogengefährdeten Kindern** treffen sich, um sich gegenseitig zu stärken, und um ihr Verhalten gegenüber ihren Kindern zu besprechen.
- **Diabetiker** unterstützen sich gegenseitig darin, komplizierte Diät-Programme zu verstehen, umzusetzen und auch durchzuhalten: Seine Lebensführung drastisch zu ändern, um zu überleben, braucht viel Kraft.
- Krisen wie **Trennung oder Scheidung** lassen sich leichter ertragen, wenn man Menschen um sich weiß, denen es ähnlich oder genau gleich geht, die keine langen Erklärungen brauchen, um trösten zu können.
- **Pflegende Angehörige** geben sich gegenseitig die Kraft, die es braucht, um die seelischen und körperlichen Belastungen im täglichen Umgang mit z.B. dementen, einem selbst immer fremder werdenden Ehegatten oder Eltern auszuhalten.

Для чего нужен Центр самопомощи?

Группы самопомощи нуждаются в поддержке, чтобы они могли развиваться в течение длительного времени, не перегружая самих участников.

Для этого в Мюнхене существует Центр самопомощи, предлагающий:

- помещения, которые бесплатно предоставляются группам самопомощи для встреч,
- семинары, тренинги, на которых обучают необходимым приемам для работы в группах (Knowhow),
- консультации по вопросам финансирования, разрешения конфликтных ситуаций, организации групп (формирование и дальнейшее развитие).

Wozu ein Zentrum für Selbsthilfe?

Selbsthilfe braucht Unterstützung, damit sie sich über lange Zeit entfalten kann, ohne die Engagierten zu überfordern. Dazu gibt es das Selbsthilfezentrum München, das diese notwendige Unterstützung bietet:

Das geht von Räumen, die kostenlos überlassen werden für Gruppentreffen, über Fortbildungen, die das für die Gruppenarbeit nützliche Knowhow vermitteln, bis hin zu Beratungen, zu Finanzierung, Konfliktbewältigung oder Organisation der Gruppen (Gründung und Weiterentwicklung).

Контакт / Kontakt:

Selbsthilfezentrum München
Klaus Grothe-Bortlik
Westendstr. 68
80339 München
Tel.: 089 / 53 29 56 - 15
klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Ausländerbeirat München
Mate Rados
Burgstr. 4
80331 München
Tel.: 089 / 233 - 925 55
mate.rados@muenchen.de
www.auslaenderbeirat-muenchen.de



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
München**

Das Selbsthilfezentrum München wird bezuschusst von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt) und von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.

Russisch

**Помочь другим –
помочь самому себе!**

**Способность к самоорганизации
в кризисной ситуации.**

**Anderen helfen –
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Что такое самопомощь?

Люди, имеющие общие стремления или одинаковые проблемы, встречаются регулярно, чтобы поддерживать друг друга, вместе достигать общих целей. Они берут свою судьбу в собственные руки, ищут – в меру собственных возможностей и вместе с другими – выход из сложных ситуаций. И в рамках программы работают бескорыстно, на добровольных началах. Один из основных принципов самопомощи – принцип доверия: всё, что обсуждается в группе, не выносится за её пределы. Лишь тогда люди могут быть откровенны.

Участники беседуют друг с другом, получают информацию, помогают друг другу разобраться в сложных ситуациях, вместе занимаются общественной работой и т.д. Они делают это прежде всего с целью улучшить условия собственной жизни, но часто это приводит и к улучшению их социального положения. В помощи другим лежит также решение собственных проблем, потому что вместе можно достичь того, что не удастся сделать в одиночку.

Was ist Selbsthilfe?

Menschen, die ein gemeinsames Anliegen oder ein gemeinsames Problem haben, treffen sich regelmäßig, um sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die gemeinsamen Ziele zu erreichen. Sie nehmen ihr Leben in die eigenen Hände und suchen - im Rahmen ihrer Möglichkeiten und gemeinsam mit anderen - nach Lösungen. Das tun sie freiwillig und ohne Bezahlung.

Einer der wichtigsten Grundsätze der Selbsthilfe ist das Prinzip der Vertraulichkeit: Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort. So können sich die Menschen wirklich öffnen. Sie sprechen miteinander, holen Informationen ein, helfen sich gegenseitig in Krisen, machen Öffentlichkeitsarbeit, unternehmen etwas miteinander, ...

Das Ziel ist zunächst die Veränderung der persönlichen Lebensumstände; häufig wirken sie jedoch auch auf ihr soziales und politisches Umfeld ein. In der Hilfe für Andere liegt somit auch die Hilfe für die eigenen Belange: Gemeinsam kann erreicht werden, wozu Einzelne nicht in der Lage sind.

Что придаёт самопомощи особую ценность?

Сам факт, что другие члены группы стремятся к тому же, что и ты, уменьшает страх подвергнуться насмешкам, оскорблениям, снимает опасения, что тебя отвергнут или вообще проигнорируют. Возможность говорить с другими на равных укрепляет чувство собственного достоинства.

Единение членов группы придаёт им уверенность в повседневной жизни, в тех её проявлениях, которые медики и социальные работники, как правило, не затрагивают. Например, как психологически привыкнуть к наличию хронической болезни, как пережить стресс от внезапной потери работы, как преодолеть наркотическую или алкогольную зависимость, как пережить потерю близкого человека. В группе можно справиться с одиночеством, в котором человек оказался в силу жизненных обстоятельств или болезни.

Was macht Selbsthilfe so wertvoll?

Allein die Tatsache, dass alle anderen in der Gruppe das gleiche Anliegen haben, mindert die Gefahr, deswegen verletzt, verlacht, ausgeschlossen oder ignoriert zu werden. Diese „gleiche Augenhöhe“ lässt das oft angeschlagene Selbstbewusstsein wieder steigen.

Die Gemeinschaft der Gruppenmitglieder vermittelt eine Stabilisierung im Alltag, also dort, wo medizinische und soziale Professionelle in aller Regel gar nicht hinkommen: ob dies nun das Zurechtkommen mit einer chronischen Krankheit, die Bewältigung von plötzlicher Arbeitslosigkeit, die schwierige Rückkehr in ein suchtfreies Leben oder die Trauer um einen geliebten Menschen ist.

In der Gruppe kann Isolation abgebaut werden, in die Menschen durch bestimmte Lebensumstände oder Krankheit getrieben werden können.

Крылатые изречения/Sprichwörter

Вместе мы сильны.
Gemeinsam sind wir stark. (Германия/Deutschland)

Тот, кто спрашивает, до Багдада дойдёт.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Турция/Türkei)

Несчастье скрепляет людей.
Unglück ist der beste Leim. (Германия/Deutschland)

Один браслет не гремит.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Конго/Kongo)

Кто говорит – сеет. Кто слушает – пожинает.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Аргентина/Argentinien)

Хочешь что-то узнать – спроси опытного, а не учёного.
Willst du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Азия/Asien)

Тонуть в компании – уже утешение.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Латинско/Latein)

Один не может знать всё.
Einer kann nicht alles wissen. (Албания/Albanien)

Взаимопомощь и бедных сделает богатыми.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Китай/China)

Когда я слушаю – польза для меня; когда я говорю – польза для других.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Россия/Russland)

Когда беда общая – уже наполовину радость.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Италия/Italien)

Некоторые люди лишь оттого одиноки, что вместо мостов строят плотины.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Германия/Deutschland)

Разделённое бремя становится легче.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Богемская/Böhmen)

Тот, кто не старается для других, не заботится и о себе.
Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Германия/Deutschland, Гёте/Goethe)

Одной рукой в ладони не похлопаешь.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Персидская поговорка/Persisch)