

# Anderen helfen - sich selbst helfen!



**Başkalarına yardım –  
kendine yardım!**

**Βοηθάμε άλλους -  
βοηθάμε εμάς τους ίδιους!**

**Pomoći drugima -  
pomoći sam sebi!**

**Aiutare gli altri -  
aiutare se stessi!**

**Help others - help oneself!**

**Помочь другим –  
помочь самому себе!**

**Aider les autres -  
s'aider soi-même!**

**کمک به دیگران کمک به خود است!**

**Alîkarîkirina kesên din -  
alîkarîkirin bi xwe ye!**

**Ndihmon të tjerët -  
ndihmon vetveten!**

**Ayudar a otros -  
Ayudarse a sí mismo!**

**مساعدة الآخرين - مساعدة للنفس**

## Selbsthilfe

**Beratung von Einzelnen und Gruppen  
Vermittlung, Unterstützung, finanzielle Förderung**

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

In Zusammenarbeit mit:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**