

Kështu mund të shifet psh. vetëndihma:

- Prindërit e fëmijëve me sëmundje të mvarshmerisë apo te rrizkuar nga droga, takohen në mesveti në mënyrë që të diskutojnë se si të sillen para fëmijëve të vetë.
- Diabetikët ndihmojnë njëri tjetrin që t'i kuptojnë më mirë programet e komplikuar të dietave dhe t'i realizojnë ato. Per te ndryshuar stilin e jetes ne menyre drastike dhe per te mbijetuar, nevoitet shume force.
- Krizat, si ndarja e bashkëshortore mund të tejkalohen/ kapërcehen më lehtë, nëse njeriu njëj edhe të tjerë të cilët kanë përjetuar të njëjta situata, të cilëve nuk iu nevoiten/duhen spjegime të gjata, që të mund të ngushellojnë.
- Pjestarët e familjeve në përkujdesje i japin njëritjetrit reciprokisht force, e cila iu nevoitet për t'i perballuar ngarkesat e perditshme shpirtërore dhe fizike ne sjelljen per ball te semuarve p.sh. te semuarit psiqik, person i cili ghitnje e me teper tjetersohet nga vetvetja.

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.

Për çfarë arsye një qendër për vetëndihmë?

Vetëndihma ka nevojë për perkrashje/mbeshtetje, nëmënyrë për një kohë të gjatë të shpaloet/ bartet, pa i ngarkuar të angazhuarit. Për këtë arsye kemi qendrën e vetëndihmës në Mynhen, e cila i ofron perkrashjet/mbeshtetjet e nevojshme si:

zyret/lokalet, të cilat shfrytëzohen pa pagesë nga takimet e grupeve të punës, për kualifikime, të cilat për punë në grupe sjellin risi të reja, deri te keshillimet, financimi, tejkalimi i konflikteve apo organizimi i grupeve (themelimi dhe zhvillimi i metutjeshem).

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).

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.

Albanisch

Ndihmon të tjerët - ndihmon vetveten!

Kurajo për vetëndihmënë situatë krize.

Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Çka është vetëndihma?

Njerëzit, të cilë kanë dëshira të perbashketa apo një problem të njëjte, takohen rregullisht, në mënyrë që t'a mbeshtesin/perkrahin njeri tjetrin që t'i arrijnë qëllimet e përbashkëta. Ata e marrin jetën e tyre në duart e veta dhe kërkojnë- në kuader të mundësive të veta dhe bashkarisht me të tjerët- zgjidhje të volitshme. Këtë e bëjnë ata/ato vullnetarisht dhe pa pagesë. Një nga bazat kryesore të vetëndihmes është prinziptë i besimit: Kështu kanë mundesi njerëzit vertet me biseduar hapur me njeri tjetrin.

Ata ndermarrin aktivitete të ndryshme, bisedojnë njeri me tjetrin, kembejn informacione, dhe në gjendje krizash i ndihmojnë njeri tjetrit reciprokisht, bëjnë punë publike etj. Qëllimi është në radhe të pare ndryshimi i rrethanëve personale jetesore; shpesh aktivitetet ndikojnë në mesin/rrethin social dhe politik.

Duke ndihmuar tjetrin arrihet deri te ndihma për realizimin e interesave të veta: bashkarisht mund të arrihet, diçka që vetëm nuk do të arrihej.

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.

Çka e bën vetëndihmen kaq të vlefshme?

Vetë fakti se të gjithë në grup kanë interesa/nevoja të njëjta e zvogëlon rrezikun, që për këtë arsye të ndihen të përqeshur, të lënduar, të përjashtuar nga grupi apo të injoruar. Kjo "lartësi e njëjtë e syve" len shpesh thyerjen e Vetëdijes të rikthehet/ngritet.

Bashkësia e antarëve të një grupi ndërmjetëson një stabilizim në jetën e përditshme, dmth atje, ku mjekësia dhe puna profesionale sociale me të gjitha format e saja nuk e arrijnë: është kjo të kaloj/kapërcëjë situatën e një sëmundje kronike, kalimin/kapërcëmin e situatës së papunësisë, ballafaqimi me vështirësinë e rikthimit në jetën e pavarur dmth. ikja nga mvarshmëria e sëmundjes apo të kapërcimit të mërzitjes për shkak të humbjes së një të dashuri.

Puna në grup ka mundësi të largojë nga izolimi, në të cilën njerëzit mund të bien/gjenden për shkak të rrethanave të caktuara jetesore apo sëmundjeve

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.

Fjalë të urta/Sprichwörter

Bashkarisht jemi të fortë.
Gemeinsam sind wir stark. (Gjermani/Deutschland)

Kush pyet arrin deri në Bagdad.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turqi/Türkei)

Fatkeqësia është mësimi më i mire.
Unglück ist der beste Leim. (Gjermani/Deutschland)

Një dorë e vetme nuk durtroket.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)

Kush flet, mbjellë, Kush ndëgjon, korë.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argjentina/Argentinien)

Dëshiron të dish diçka, pyete një me përvojë, jo një të mesuar.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Azi/Asien)

Thyerja e Anijes së perbashkët, është ngushellim për të gjithë.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Latine/Lateinisch)

Një smund t'i dijë të gjitha.
Einer kann nicht alles wissen. (Shqipëri/Albanien)

Ndihma e ndërsjelle i bën të varfërit të pasur.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Kinë/China)

Nëse ndëgjoj, shfrytëzoj; nëse flas, shfrytëzojnë të tjerët.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn Andere. (Rusi/Russland)

Keqardhja e përbashkët, gjysma e se keqes.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Itali/Italien)

Disa njerëz janë aq të vetmuar, sepse në vend të urave ndërtojnë pengesa.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Gjermani/Deutschland)

Vuajtja e përbashkët, e bën ngarkesën më të lehtë.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Bëhmen/Böhmen)

Kush s'bën për të tjeret, s'bën as për vete.
Wer nichts für Andere tut, tut nichts für sich. (Gjermani/Deutschland, Goethe)