

## هنا بعض الامثلة لمساعدة النفس:

- أهالي اولادهم مدمنون او معرضين للإيمان على المخدرات يجتمعون ليساعدوا بعضهم البعض ولكي يبحثوا سويًا عن كيفية تصرفهم ومعاملتهم تجاه اولادهم.

- المصابين في السكري يدعمون بعضهم البعض لقيهم برنامح التحمي المعقد و تنظيم طعامهم والثبات على تنفيذهم. و حتى يغير الإنسان من أسلوب حياته فورًا لكي يتغلب على مرضه وهذا يحتاج الي تشجيع وجهد كبير .

- المصائب مثل الانفصال أو الطلاق يمكن ان يتغلب عليها الإنسان إذا عرف ان الآخرين مروا بنفس الأزمه والتجربه التي لا تحتاج الي شرح طويل لكي يفهموا التواصي ورفع المعنوية.

- الأهل الذين يعتنون بزوجهم يقومون بدعم بعضهم البعض ليتحملوا الصعوبات والمشاكل النفسية التي يواجهونها بوميا في رعاية أقاربهم و مئالا على ذلك : فاقدى الذكره كزوج او والدين الذين يتغيرون بسبب مرضهم فلم تعد تعرفهم لدرجة أنهم فقدوا شخصيتهم كاملا

## 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.

## لماذا يوجد مركز مساعدة النفس؟

مساعدة النفس تحتاج الي دعم ومسانده وذلك حتى تستطيع ان تستمر بعملها ولكي يعمل القامون عليها بكل رحيب وسعة. لذلك أسس مركز مساعدة النفس في ميونيخ ليقدم الدعم اللازم للجميع. المركز يوفر لهذه الغايه مجالنا عدة غرف و قاعات لعقد اللقاءات و اقامة محاضرات. ويقوم المركز بعقد ندوات تدريبية وتمويلها اذا اقتضى الامر او اعطاء الارشادات اللازمه لذلك. كما يدعم المركز المشاريع النافعه ويساعد على حل المشاكل و تنظيم المجموعات وتطويرها او تأسيس مجموعات جديده

## Wozu ein Zentrum für Selbsthilfe?

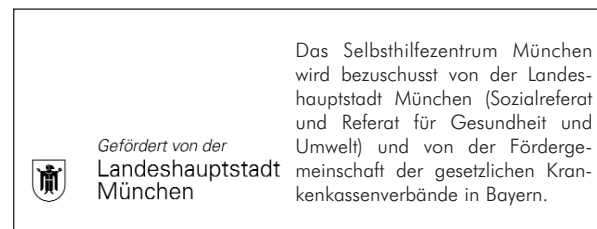
Selbsthilfe braucht Unterstützung, damit sie sich über lange Zeit entfalten kann, ohne die Engagierten zu überfordern. Dazu gibt es das Selbsthilfezentrum München, das diese notwendige Unterstützung bietet:

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).

## للتواصل / 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



Arabisch

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.

## مساعدة الآخرين - مساعدة للنفس

## الشجاعة لتنظيم نفسك في وقت الشدائد

## Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat

## ما هو المقصود من مساعدة الذات؟

انسان ، تربيته امنيته او هموم مشتركة ويلتقون مع بعضهم بشكل منتظم حتى يدعوا ويساعدوا انفسهم ويبحثون سويا عن طرق للوصول الى اهدافهم المشتركة. هؤلاء الناس يأخذون زمام امرهم بأنفسهم ويحاولون بقدر امكانياتهم ومع الاخرين ايجاد حلول لهم.

انهم يتطوعون بهذة النشاطات دون اجر .

الثقة التامة والامانة بين هؤلاء الناس هي اهم القواعد الاساسية في مساعدة الذات. كل ما يناقش ويبحث في لقاءاتهم يجب ان يبقى سرا بينهم .كل ذلك ضروري حتى يشعر المشترك بالامان ويفتح صدره للأخرين .

إنهم يتكلمون مع بعضهم البعض ويحاولون الحصول على المعلومات التي تقدمهم و يساعدون بعضهم البعض في الازمات وعند حدوث المشاكل .وكذلك يقومون بنشرات توعيه عامه و إعلامية و نشاطات مشتركة بينهم....

الهدف الاساسي من ذلك هو تغير في الظروف الحياتيه الخاصه والوضع الذاتي. وكثيرا ما يؤدي ذلك لحدوث تغير في المحيط الإجتماعي والسياسي .

يمكن في مساعدة الانسان للأخرين كثيرا مساعدة النفس ايضا. وبالاشتر اك مع المجموعه يسهل تحقيق المزال والهدف والحصول على نتائج ليس بمقدور الفرد الواحد بلوغها.

## 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.

## ماذا يجعل نشاط مساعدة النفس خدمة جليله؟

بما ان جميع افراد المجموعه تجمعهم نفس الاهداف والمصاعب ، يخفف ذلك من خطر الإستهتار والتجريح لبعضهم . أو عزل احدهم عن المجموعه . هذه المعادلة المتساويه لكل تساعد على تقوية الشخصية للأفراد وعلى رفع معنوياتهم التي كثيرا ما تكون مجروحه.

الإتحاد والتضامن والمصلحه العامه بين افراد المجموعه تساعد على تثبيت وتقوية النفس في الحياة اليومية.وهذا يكون في مجالات ليس بمقدور الطب او الشؤون الاجتماعيه التوصل له. أكان ذلك مثلا كالتعايش مع مرض مزمن او التغلب على صدمة لفقدان العمل فجاءه ، او الرجوع الصعب مرة اخرى لحياة خاليه من الإدمان أو الحزن على فقدان إنسان غالي.

ومع المجموعه يمكن ازالة او التقليل من نسبة العزلة التي احياتا ما تفرض على الإنسان بسبب وضعة الإجتماعي أو وضعة الصحي الغير مرضي.

## 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 Zurecht kommen 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.

## Sprichwörter/أمثال

Gemeinsam sind wir stark. (Deutschland)  
في الإتحاد قوة ( مثل ألماني)

Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Türkei)  
اللي يبسال يوصل إلى بغداد ( مثل تركي)  
من زرع حمص ومن سار على التراب وصل ( مثل عربي)

Unglück ist der beste Leim. (Deutschland)  
المصيبة هي احسن صماغه (مثل ألماني)  
في الملمات تشتد العزائم ( مثل عربي)  
لمت اللأم منا شملنا ( مثل عربي)

Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)  
إسواره لوحدها لن تخشخش (مثل من القونغو)

Wer redet, sät. Wer zubört, erntet. (Argentinien)  
اللي بيحكى يبعطي واللي يسمع يأخذ (مثل أرجنتيني)

Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asien)  
إسال مجرب ولا تسأل حكيم ( مثل من آسيا)

Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (lateinisch)  
غرق جماعي في سفينة سلوى على الجميع ( مثل لاتيني)

Einer kann nicht alles wissen (Albanien)  
فرد لن يعرف كل شيء (مثل الباتي)

Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (China)  
الساعدة المتبادلة تعمل من الفقير غني ( مثل صيني)

Wenn ich zühöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Russland)  
عندما أسمع استفيد وعندما أتكلم أفيد ( مثل روسي)

Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italien)  
المعاناة الجماعية نصف المأساة (مثل إيطالي)

Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken.  
المعانا الجماعية بعض الناس يشعرون بالوحدة لأنهم يبنون السد بدل الجسر

Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Böhmen)  
المعاناة المشتركة تخفف العبء ( مثل ألماني)

Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Deutschland, Goethe)  
من لا يساعد نفسه لا يساعد الاخرين