

Examples for self-help activities:

- **Parents of addicted or drug-endangered children** meet in order to strengthen each other and discuss the adequate behavior towards their children.
- **Diabetics** support each other to understand and put into practice complicated diet programs - and to hold on: Because a lot of strength is required to drastically change one's life-guidance.
- Crises such as **separation or divorce** can be borne more easily, if one is surrounded by people in the same or similar situation, who don't need long explanations to be able to console.
- **Nursing relatives** give each other the power that is required to bear the psychological and physical burden f.e. having to cope every day with a demented spouse or parent who is growing more and more apart.

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.

What is a center for self-help for?

Self-help itself needs support so that it can be developed over a long time without making excessive demands on the active persons. For this reason the Self-help Center Munich was founded, offering necessary support as follows:

It ranges from rooms, free of charge for group meetings, advanced training to obtain the know how useful for group work, up to counseling on financing, conflict management and organizational development of the groups (establishment and advancement).

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 Selbsthilfzentrum 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).

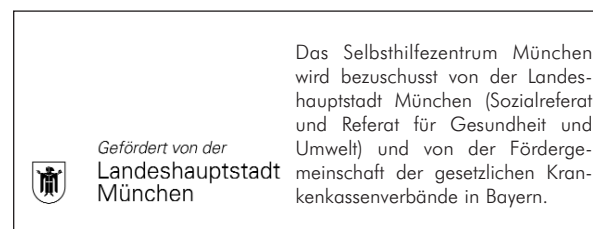
Contact / Kontakt:

Selbsthilfzentrum 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



Englisch



Help others - help oneself!

Courage for self-organization in crises.

**Anderen helfen -
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

What is self-help?

People who have a common request or problem meet regularly in order to support each other to achieve their common goals. They take their lives into their own hands and look for solutions - in the context of their possibilities, and together with others. They do that voluntarily and without financial remuneration.

One of the most important principles of self-help is the principle of confidentiality: Everything discussed in the group remains there. This way people can really open up. They talk to each other, catch up information, help one another in crises, advertize their group, and do things together in their spare time, ...

First of all their goal ist to change the circumstances of their individual lives. But frequently they also influence their social and political surroundings. Helping others thus helps support one's own interest: together something can be achieved what for one person alone would be impossible.

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.

What makes self-help so valuable?

The mere fact that everyone in the group has the same request reduces the danger to be hurt, to be laughed at, to be excluded or to be ignored because of that. This being "on a par" strengthens and increases the often battered self-confidence.

The group community obtains a stabilization for their members in everyday life, where professional medical and social aid does not reach: Whether it is getting along with a chronic illness, coping with sudden unemployment, the often difficult return to a drug free life, or the mourning about the loss of beloved people.

In the group isolation can be diminished, into which people can be driven by certain circumstances of life or by illness.

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.

Sayings/Sprichwörter

United we are strong.
Gemeinsam sind wir stark. (Germany/Deutschland)

He who asks will reach Bagdad.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turkey/Türkei)

Misfortune is the best glue.
Unglück ist der beste Leim. (Germany/Deutschland)

A solitary bangle doesn't jingle.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)

Who speaks, sows. Who listens, harvests.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argentina/Argentinien)

If you want to gain knowledge, ask an experienced person, not a scholar.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asia/Asien)

A joint shipwreck is a comfort to all.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Latin/Lateinisch)

One person alone cannot know everything.
Einer kann nicht alles wissen. (Albania/Albanien)

Mutual help makes rich even the poor.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (China)

When I listen, I benefit; when I speak, others do.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn Andere. (Russia/Russland)

Shared grief, half comfort.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italia/Italien)

Some people are lonely only because they build levees instead of bridges.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Germany/Deutschland)

To suffer jointly makes the burden lightweight.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Bohemia/Böhmen)

Who does nothing for others, won't do anything for himself.
Wer nichts für Andere tut, tut nichts für sich. (Germany/Deutschland, Goethe)

A singular hand cannot clap.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Persian/Persisch)