

L'entraide peut, par exemple, prendre les formes suivantes:

- **Les parents d'enfants drogués** ou en danger de le devenir se rassemblent pour se soutenir et pour discuter de leur comportement face à leurs enfants.
- **Les diabétiques** se soutiennent afin de comprendre les régimes alimentaires compliqués, les appliquer et mener à terme; changer radicalement de vie requiert beaucoup de volonté.
- Les crises comme le **divorce ou la séparation** sont plus facilement supportables, lorsque l'on est entouré de gens qui sont dans une situation similaire et qui peuvent reconforter sans grande explication.
- **Les personnes qui soignent et s'occupent de leurs proches** se donnent mutuellement la force requise afin de supporter le poids physique et psychique de leurs efforts quotidiens (avec par exemple un époux ou un parent dément, qui se distance de plus en plus).

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.

Pourquoi un centre d'entraide?

L'entraide à besoin de soutien afin de pouvoir se développer à long-terme, sans exiger de trop des personnes engagées. Pour cette raison il existe le „Selbsthilfezentrum München“ qui propose ce support essentiel. Cela englobe:

- la mise à disposition gratuite de salles pour les réunions de groupe
- des séances de formation, pour l'apport de know-how pour le bon fonctionnement du groupe
- le conseil au sujet du financement, de la résolution de conflits et les questions d'organisations (fondation et développement d'un groupe)

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).

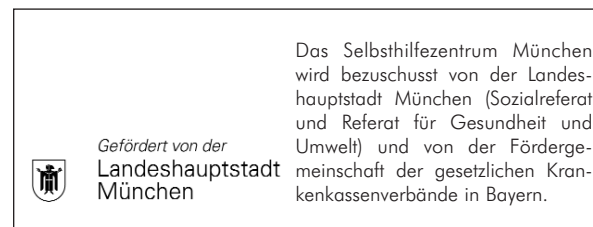
Contact / Kontakt:

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



Französisch

Aider les autres - s'aider soi-même!

Courage à l'auto-organisation dans les situations de crises.

Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Qu'est-ce qui est l'entraide?

Les gens qui ont une requête commune ou un problème commun se rencontrent régulièrement pour se soutenir mutuellement, atteindre des objectifs communs. Ils prennent leurs vies dans leurs propres mains et cherchent - avec des autres et selon leurs possibilités - des solutions. Ils font cela volontairement et bénévolement.

Un des principes les plus importants de l'entraide est celui de la confidentialité: Tout ce qui est discuté dans le groupe reste interne. C'est ainsi que les gens peuvent vraiment s'ouvrir. Ils parlent ensemble, se recueillent des informations, s'aident mutuellement dans les crises, font de la relation publique, entreprennent des activités ensemble,...

Le but est d'abord la modification de la situation personnelle. Les groupes d'entraide peuvent également influencer l'environnement social et politique. Aider les autres c'est aussi s'aider soi-même: Ensemble, on peut atteindre ce qui reste inaccessible pour l'individu.

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.

Qu'est-ce qui rend l'entraide si précieuse?

Rien que le fait que tous les membres du groupe partagent les mêmes préoccupations réduit les risques de moquerie, des blessures des sentiments, d'exclusions et d'ignorance. Se trouver entre "alter ego" renforce une confiance en soi qui est souvent ébranlée.

La communauté du groupe permet de stabiliser la vie quotidienne de chacun. Là où les professionnels de la médecine et des services sociaux n'ont pas d'influence. Que cela soit la maîtrise d'une situation de chômage inattendue, savoir faire face à une maladie chronique, le difficile retour à une vie sans dépendance ou le chagrin suite à la perte d'un être cher.

Faire partie d'un groupe peut réduire l'isolation dans laquelle on peut-être conduit suite à certaines circonstances de la vie ou la maladie.

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.

Proverbes/Sprichwörter

L'union fait la force.
Gemeinsam sind wir stark. (Allemagne/Deutschland)

C'est en posant des questions que l'on arrive loin.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turquie/Türkei)

Le malheur est le meilleur ciment.
Unglück ist der beste Leim. (Allemagne/Deutschland)

Un bracelet isolé ne cliquette pas.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Congo/Kongo)

Qui parle sème. Qui écoute récolte.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argentine/Argentinien)

Si tu veux savoir quelque chose, demande les sages et non les érudits.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asie/Asien)

Faire naufrage en commun est une consolation pour tous.
Gemeinsamer Schiffsbruch ist allen ein Trost. (Latin/Lateinisch)

L'un ne peut pas tout savoir.
Einer kann nicht alles wissen. (Albanie/Albanien)

C'est par l'entraide que même les pauvres peuvent s'enrichir.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Chine/China)

Lorsque j'écoute, j'ai les avantages ; lorsque je parle, les autres les ont.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn Andere. (Russie/Russland)

Mal commun, demie joie.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italie/Italien)

C'est en construisant des ponts que l'on se fait des amis, et non en hérissant des murs.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Allemagne/Deutschland)

Un fardeau partagé est plus facile à porter.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Bohême/Böhmen)

Qui ne fait rien pour autrui ne fait rien pour lui-même.
Wer nichts für Andere tut, tut nichts für sich. (Allemagne/Deutschland, Goethe)

Une main isolée ne peut pas claquer.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Persique/Persisch)