

Μερικά παραδείγματα από ομάδες αυτοβοήθειας;

- **Ομάδες από γονείς παιδιών με προβλήματα εξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες** συναντιούνται και αλληλοστηρίζονται, ανταλλάσσουν απόψεις και εμπειρίες για την δική τους συμπεριφορά απέναντι στα παιδιά τους.
- **Διαβητικοί** αλληλοποστηρίζονται να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν περίπλοκα προγράμματα διαίτης. Να μπορέσεις να αλλάξεις τον τρόπο ζωής σου, απαιτεί πάρα πολύ δύναμη.
- **Κρίσεις όπως χωρισμός ή διαζύγιο** μπορούν πιο εύκολα να αντιμετωπιστούν, όταν ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος με το πρόβλημα, όταν υπάρχουν δίπλα σου άτομα, που χωρίς μεγάλες εξηγήσεις σε κατανοούν και μπορούν να σε παρηγορήσουν.
- **Συγγενείς, που φροντίζουν βαριά αρώστους στο σπίτι**, δίνουν στους άλλους και παίρνουν οι ίδιοι την δύναμη, που χρειάζονται, για να μπορέσουν να αντέξουν την ψυχική και σωματική κόπωση που έχουν όταν π.χ. φροντίζουν καθημερινά ένα βαριά ασθενή συγγενή ή ένα σύζυγο με γεροντική άνια (Αλτσχαιμερ).

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.

Γιατί χρειάζεται ένα Κέντρο Αυτοβοήθειας;

Οι ομάδες αυτοβοήθειας χρειάζονται στήριξη, για να μπορέσουν να αντέξουν στο χρόνο, χωρίς να κουράσουν τους δραστήριους και εθελοντές. Γι αυτό υπάρχει το Κέντρο Αυτοβοήθειας Μονάχου, για να προσφέρει την αναγκαία υποστήριξη:

Εκτός των άλλων προσφέρει Χώρους συνάντησης και εκδηλώσεων (χωρίς έξοδα), οργανώνει Σεμινάρια Επιμόρφωσης, Πληροφορίες και Συμβουλές για δυνατότητες επιχορήγησης, στην αντιμετώπιση προβλημάτων στην ομάδα, ή ακόμα βοήθεια κατά την ίδρυση μια νέας ομάδας.

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).

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

Gefördert von der
 **Landeshauptstadt
München**

Das Selbsthilfzentrum München wird bezuschusst von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Referat für Gesundheit und Umwelt) und von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern.

Griechisch

Βοηθάμε άλλους -

βοηθάμε εμάς τους ίδιους!

θάρρος για αυτοοργάνωση
σε περιόδους κρίσης.

**Anderen helfen -
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Τι σημαίνει αυτοβοήθεια;

Μια ομάδα ανθρώπων που έχουν το ίδιο πρόβλημα ή ενδιαφέρον, συναντώνται ταχτικά, και αλληλοϋποστηρίζονται για να πετύχουν τους κοινούς σκοπούς. Παίρνουν την ζωή και την τύχη στα δικά τους χέρια, και προσπαθούν, ανάλογα με τις δυνατότητες τους, να βρουν μαζί με άλλους λύση στα προβλήματά τους. Όλα αυτά τα κάνουν εθελοντικά και χωρίς αμοιβή.

Μια σπουδαία αρχή στην αυτοβοήθεια είναι η εχεμύθεια. Όλα όσα συζητούνται στην ομάδα μένουν μέσα στην ομάδα. Με αυτό το τρόπο μπορούν να αποκτήσουν εμπιστοσύνη και να ανοικτούν τα μέλη της ομάδας. Τα μέλη της Ομάδας συνομιλούν μεταξύ τους, ανταλλάσσουν πληροφορίες, αλληλοβοηθούνται σε περιόδους κρίσης, παίρνουν κοινές πρωτοβουλίες, παρουσιάζουν από κοινού τη δουλιά τους προς τα έξω....

Ο βασικός σκοπός είναι η αλλαγή της προσωπικής κατάστασης. Πολλές φορές όμως επιδρούν και στο κοινωνικό και πολιτικό τους περιβάλλον. Στην βοήθεια για τους άλλους συνυπάρχει και η βοήθεια για τον εαυτό τους: Από κοινού μπορεί λοιπόν να επιτευχθεί πτό εύκολα κάτι, που από μόνος του κάποιος δύσκολα μπορεί να καταφέρει.

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.

Τι κάνει την αυτοβοήθεια τόσο χρήσιμη;

Και μόνο του το γεγονός, ότι και τα άλλα μέλη της ομάδας έχουν το ίδιο πρόβλημα, μειώνει τον κίνδυνο, να απομονωθεί κάποιος, να πληγεί ή να νοιώσει υποτιμητικά. Η ισότητα μεταξύ των μελών... να δυναμώνει την ήδη μειωμένη αυτοπεποίθηση.

Η κοινότητα των μελών της ομάδας βοηθάει να σταθεροποιηθούν τα άτομα στην καθημερινή ζωή τους, σε ένα τομέα όπου δύσκολα μπορούν να συμβάλουν επαγγελματίες από τον ιατρικό και κοινωνικό χώρο: Και αυτό μπορεί να συμβεί όταν κάποιος αντιμετωπίζει χρόνια αρώστεια, ξαφνικά την ανεργία, προσπαθεί να απεξαρτηθεί από ναρκωτικές ουσίες, ή αντιμετωπίζει το πένθος για την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Στην ομάδα μπορεί να αντιμετωπισθεί η απομόνωση που βρέθηκαν άνθρωποι μετά από δύσκολες καταστάσεις ή από αρώστεια.

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.

Παροιμίες /Sprichwörter

Μαζί είμαστε δυνατοί.
Gemeinsam sind wir stark. (Γερμανία/Deutschland)

Ρωτώντας φτάνεις στην Βαγδάτη.
Wer fragt, kommt bis Bagdat. (Τουρκία/Türkei)

Η ατυχία είναι το καλύτερο κολητικό (ενώνει).
Unglück ist der beste Leim. (Γερμανία/Deutschland)

Ένα βραχιόλι μόνο του δεν μπορεί να κάνει θόρυβο.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Κονγκό/Kongo)

Όποιος μιλάει, σπέρνει. Όποιος ακούει, θερίζει.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Αργεντινή/Argentinien)

Θέλεις να μάθεις κάτι, ρώτα κάποιον έμπειρο, όχι διαβασμένο.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Ασία/Asien)

Το κοινό ναυάγιο είναι για όλους μιά παρηγοριά.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Λατινικό/Lateinisch)

Ένας μόνος του δεν μπορεί να τα ξέρει όλα.
Einer kann nicht alles wissen. (Αλβανία/Albanien)

Αλληλοβοήθεια κάνει ακόμα και τους φτωχούς ανθρώπους πλούσιους.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Κίνα/China)

Όταν ακούω έχω εγώ το κέρδος, όταν μιλάω το έχουν οι άλλοι.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen, wenn ich spreche haben ihn andere. (Ρωσία/Russland)

Κοινή λύπη, μισή χαρά.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Ιταλία/Italien)

Μερικοί άνθρωποι είναι μόνοι, γιατί χτίζουν φράγματα αντί για γέφυρες.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Γερμανία/Deutschland)

Να υποφέρεις μαζί με άλλους κάνει το βάρος πιο ελαφρύ.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Βοημία/Böhmen)

Όποιος δεν κάνει κάτι για τους άλλους, δεν κάνει τίποτα για τον εαυτό του.
Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Γερμανία/Deutschland, Goethe)

Ένα χέρι μόνο του δεν μπορεί να χτυπήσει παλαμάκια.
Eine Hand allein kann nicht klatschen. (Περσικό/Persisch)