

Forme esemplare di autoaiuto:

- **Genitori di ragazzi tossicodipendenti oppure a rischio** s'incontrano per rafforzarsi reciprocamente e discutere che comportamento tenere nei confronti dei figli.
- **I diabetici** si sostengono a vicenda nel capire i complicati programmi dietetici e nel seguirli con costanza: cambiare drasticamente il proprio modo di vita per sopravvivere richiede molta forza.
- **Crisi come separazioni o divorzi** si sopportano meglio, se si è insieme a persone che hanno vissuto le stesse esperienze e che non hanno bisogno di lunghe spiegazione per confortare.
- **Le persone che assistono i famigliari** si danno reciprocamente la forza di cui hanno bisogno per resistere al carico psicofisico che comporta il contatto quotidiano per esempio con genitori dementi o coniugi che diventano sempre più estranei.

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.

Perchè un centro autoaiuto?

L'autoaiuto ha bisogno di sostegno per potersi sviluppare nel tempo senza sovraccaricare chi si impegna. Per questo c'è il centro autoaiuto di Monaco che mette a disposizione:

locali dove i gruppi possono incontrarsi, corsi di specializzazione riguardo i metodi di lavoro, consulenza finanziaria, consulenza in caso di conflitto, e consulenza organizzativa (in materia fondazione e sviluppo dei gruppi).

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).

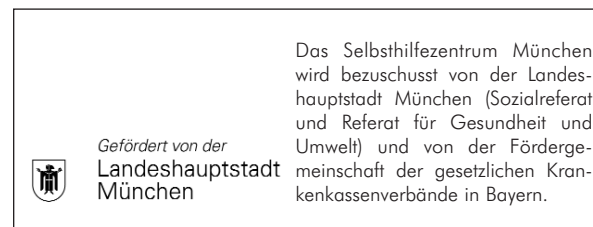
Contatto / Kontakt:

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



Italianisch

Aiutare gli altri - aiutare se stessi!

Coraggio di autoaiutarsi nelle crisi.

Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Che cosa è l'autoaiuto?

Persone con gli stessi problemi si incontrano regolarmente per sostenersi reciprocamente a raggiungere comuni obiettivi. Prendono la vita nelle proprie mani e insieme cercano soluzioni nell'ambito delle loro possibilità. Questo lo fanno per libera scelta e gratuitamente.

Una delle regole principali dell'autoaiuto è il principio della fiducia. Tutto quello che viene discusso nel gruppo rimane anche nel gruppo. Solo così la gente può aprirsi veramente.

Le persone parlano insieme, prendono informazioni e si aiutano in situazioni di crisi. Si occupano di questioni burocratiche e intraprendono insieme attività comuni.

L'obiettivo è in primo piano un cambiamento del modo di vita che spesso causa sconvolgimenti anche nel contesto sociale e politico.

Aiutando gli altri si aiuta anche se stessi: Insieme è possibile ottenere ciò che da soli non si è in grado di fare.

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.

Cosa rende l'autoaiuto così prezioso?

Già il fatto che tutti nel gruppo abbiano lo stesso obiettivo minimizza il pericolo di essere offesi, derisi, esclusi e ignorati. Il comunicare allo stesso livello fa riacquistare la fiducia in se stessi.

La comunità dei membri del gruppo ha funzione stabilizzatrice nella vita quotidiana, cioè là dove la professionalità medica e sociale non arriva neppure: sia che si tratti di saper gestire una malattia cronica, di superare un'improvvisa disoccupazione o della difficile reintegrazione nella vita sociale dopo tossicomanie, o della perdita di una persona cara.

Nel gruppo si può superare l'isolazione nella quale si può cadere in casi particolari della vita o in casi di malattia.

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.

Proverbi/Sprichwörter

Insieme siamo forti.
Gemeinsam sind wir stark. (Germania/Deutschland)

Domandando si va fino a Bagdad.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turchia/Türkei)

La fatalità è la migliore colla.
Unglück ist der beste Leim. (Germania/Deutschland)

Un solo braccialetto non fa rumore.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Congo/Kongo)

Chi parla semina. Chi ascolta raccoglie.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argentina/Argentinien)

Vuoi sapere qualcosa, chiedi a chi ha esperienza, non a un dotto.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asia/Asien)

Fallimento comune é per tutti un conforto.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Latino/Lateinisch)

Una persona non può sapere tutto.
Einer kann nicht alles wissen. (Albania/Albanien)

Reciproco aiuto fá ricchi anche i poveri.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Cina/China)

Se ascolto rimane a me il beneficio, se parlo lo ha l'altro.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn Andere. (Russia/Russland)

Dolore comune, mezzo piacere.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italia/Italien)

Delle persone sono soli perché costruiscono dighe anziché costruire dei ponti.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Germania/Deutschland)

Il male comune alleggerisce il peso.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Boemia/Böhmen)

Chi non fa nulla per gli altri, non fa niente neanche per sé.
Wer nichts für Andere tut, tut nichts für sich. (Germania/Deutschland, Goethe)

Una mano sola non può applaudire.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Persiano/Persisch)