

Samopomoć može naprimjer ovako izgledati:

- **Roditelji ovisne djece o drogama ili djece, koja su u opasnosti da postanu ovisni**, se sastaju, da bi se međusobno podržali i razmjenjivali mišljenja o ponašanju prema svojoj djeci.
- **Bolesnici od šećerne bolesti** se pomažu međusobno, da bi razumjeli, primjenili i izdržali komplicirane dijetalne programe. Za drastičnu promjenu svoga svakodnevnog životnog ponašanja kao i za preživljavanje treba čovjek puno snage.
- Krizne situacije kao što su **rastava ili razvod braka** lakše se podnose u okolini ljudi, koji se nalaze u istoj situaciji, pa ne trebaju duga objašnjenja i pružaju utjehu.
- **Njegovatelji svojih bližnjih** daju si međusobno snagu, da bi bolje podnijeli duševne i tjelesne napore, koji nastaju u svakodnevnoj brizi za npr. dementnog muža ili roditelje, koji se sve više gube.

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.

Čemu Centar za samopomoć?

Samopomoć treba podršku, da bi se mogla kroz duže vrijeme razvijati, a da se pri tome u njoj angažirane osobe ne preoptereće. Zato postoji Centar za samopomoć München, koji nudi neophodnu podršku:

Pri davanju na korištenje besplatnih prostorija za sastanke grupa, pri stručnom usavršavanju, kroz koje se može steći korisno znanje o radu sa grupama, kao i u savjetovanju, financiranju, savladavanju konfliktnih situacija ili organizaciji grupa (osnivanje i razvoj).

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.

Kroatisch

**Pomoći drugima –
pomoći samom sebi!**

Moć za samoorganiziranjem u krizama

**Anderen helfen -
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Što je samopomoć?

Ljudi koji imaju slične potrebe i probleme redovno se sastaju, da bi se međusobno pomagali i tako ostvarili zajedničke ciljeve. Oni uzimaju tako svoj život u vlastite ruke i traže zajedno rješenja u okviru svojih mogućnosti. Oni to čine dobrovoljno i besplatno.

Jedno od najvažnijih načela samopomoći je međusobno povjerenje. Sve o čemu se u grupi govori, ostaje u grupi. Tako se ljudi mogu stvarno otvoriti. Oni međusobno pričaju, informiraju jedni druge, pomažu si međusobno u kriznim situacijama, poduzimaju zajedničke akcije, organiziraju javni rad,...

U prvom planu stoji promjena osobnih životnih prilika; ali oni često djeluju i na svoju društvenu i političku okolinu. U pomoći drugima stoji tako i pomoć za vlastite potrebe: Zajednički se tako može postići ono, što pojedinac ne bi bio u stanju.

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.

Što čini samopomoć tako vrijednom?

Sama činjenica, da svi u grupi imaju iste potrebe, smanjuje opasnost od toga, da će netko biti povrijeđen, ismijan, isključen ili zapostavljen. Ta situacija „razgovora na istom nivou“ pomaže jačanju samopouzdanja, koje je često poljuljano.

Zajedništvo u grupi omogućava stabiliziranje svakodnevnog života, i to onog dijela, gdje medicinske i socijalne stručne službe ne dostižu: bilo da se radi o savladavanju neke kronične bolesti, o iznenadnoj nezaposlenosti, o teškom povratku u svakodnevni život bez alkohola i droga ili tugovanju zbog gubitka voljene osobe.

U grupi se može savladati izolacija, u koju ljudi upadnu kroz određene životne prilike ili bolesti.

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 gerieben werden können.

Narodne izreke / Sprichwörter

Skupa smo jači.
Gemeinsam sind wir stark. (Njemačka/Deutschland)

Tko pita, stići će do Bagdada.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turska/Türkei)

Nesreća je najbolje ljepilo.
Unglück ist der beste Leim. (Njemačka/Deutschland)

Samo jedna narukvica ne zveči.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)

Tko priča, sije. Tko sluša žanje.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argentina/Argentinien)

Ako hoćeš nešto znati, pitaj iskusnog a ne učenog.
Willst du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Azija/Asien)

Zajednički potop je za sve utjeha.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Latinski/Lateinisch)

Jedan sam ne može sve znati.
Einer kann nicht alles wissen. (Albanija/Albanien)

Zajednička pomoć čini i siromašne ljude bogatim.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Kina/China)

Ako slušam ja imam korist, ako govorim ima je drugi.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Rusija/Russland)

Zajednička muka, pola radosti.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italija/Italien)

Neki ljudi su samo zato usamljeni, jer grade brane umjesto mostova.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Njemačka/Deutschland)

Skupa trpjeti, čini teret lakšim.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Češka/Böhmen)

Tko ne čini ništa za druge, ne čini ništa ni za sebe.
Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Njemačka/Deutschland, Goethe)

Samo jedna ruka ne može pljeskati.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Perzija/Persisch)