

**یارماتی خۆی دهتوانیت به چاند شیوازیکی جوراو جوراو
دهرکەوێت.
ناسو خێزانانەیی کەوا مندالەکتایان کێشەیان هەبە لەگەڵ
مادەیی بیھۆشکەر دا**

کۆدەبنەرە بۆ نەرەیی هاریکاری بەکتر بکەن، و بایسەدەکەن کەوا چۆن
چۆنی یۆانن لەگەڵ مندالەکتایاندا هەمسو کەوت بکەن و قەسەیان لەگەڵدا
بکەن و زیاتر کاتیان بۆ داپنن و گۆتیان لێبگرن.

نەمۆشی شەکرە :- نەرە کەسانەیی کە نەمۆشی شەکرەیان هەبە :
دەتوانن لەگەڵ بەکتر گۆتوگۆ بکەن و زانیاری بکۆرنەرە هاریکاری
بەکتر بکەن، پێ و گرامی پێچینی - گران تێ بکەن و هەتا کۆتای
لەگەڵیدا بۆانن بەئێنەرە :- واهانن لەسەر ژانیکی نوێ گرانە نەگەر
بەتەنھا بیت و بەتەریت بەردەوام بیت لە ژاندا.
جیابونەرە :- جیابونەرە لە هەوسەرت بۆ نەرەیی کەوا
بۆتوانیت ژانیکی ناسان و ناسایت هەبیت ، ناسانترە نەگەر نەرە کەسانە
بەناسیت و کۆبیتەرە لەگەڵیاندا کەوا هەمان گۆتو و کێشەیی وەک تۆیان
هەبە .

بەمۆشکەر و هاریکاری کەسانەیی نژیکی خۆت ، بۆ نەرەیی کەوا
بەردەوام بیت و زیاتر هاریکاری کەسە نژیکەکی خۆت بکەیت
لەرێگایەکی تەندروست ، بیویستت بە نژیک بونەرە هەبە لەو
کەسانەیی کەبەهەمان شیوە هەمان گۆتو تۆیان هەبە ، بۆ گۆرینەرە
بایس کەرنی کێشە گۆتوکانی کەوا پۆژانە دێتە بەر دەست ، تۆش
بۆتوانیت بەمۆشکەر تەندروستەرە نژایانە بەرنگاری بییتەرە.

ناوەندی هاریکاری خۆی بۆ چیمان دەوێت ؟

یارماتی دانی خۆی هاریکاری تریشی بیویستت بۆ نەرەیی کەوا
بەردەوامییت بەتەریت نەرە کەسانەیی کە خۆبەخشانە کار دەکەن و
ماندو دەبن وە بۆ نەرەیی بۆانن بەردەوام بن لەکاری خۆبەخشان.
بۆ تەم مەبەستەش ناوەندی هاریکاری دانی خۆی شارێ مۆنشن هەبە،
کە نەرە هاریکاری بە گۆرنگانە دەکات :-
بۆ نەرەیی ژورت دەتوانن بۆ کۆر و کۆبونەرە سەمینار تان بەبێ کۆر.
(خۆنەمادە کەرن و هاریکاری سەر پەرشتیاری گۆر و پەکان، وە لەهەمان
کاتدا ۆرک شۆپ و سەمێنار بۆ نەرە کەسانەیی کە خۆبەخشانە
پێنیشاندەرن و چالاکن لەبوارێ دامەزراندنی گروپ و بەرێوە بردنی
و چارە سەر کەرنی کێشە گۆتوکان و بەرێوە بردنی دارایی گروپەکی
بەبێ بەرەبەر بەبێ مۆچە).

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 Weiterent-
wicklung).

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 Landes-
hauptstadt München (Sozialreferat
und Referat für Gesundheit und
Umwelt) und von der Förderge-
meinschaft der gesetzlichen Kran-
kenkassenverbände in Bayern.

Kurdisch (Sorani)

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.

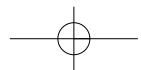
**هاریکاری کەسانێ تر بەدەیت
هاریکاری خۆت دەدەیت !**

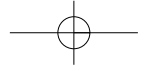
دەبیت زۆر بەهێزو بەتواناییت لەکاتی کە تۆشی
کێشەیک دەبیت.

**Anderen helfen -
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:





یارماتی داتی خۆی چیی؟

نەمرۆفانەس کە تەنگ و چەلمەیان هەبە وە یاخوت بەک نەمانج و بەک کێشەیان هەبە زوو زوو کۆ دەبنەو بە نەوێ کە چارە سەرێک یۆ کێشەر گرتە کاتیان بەزۆر نەو ، ژێانی خۆیان دێخە دەستی خۆیانەو ، هەرل دەبن کەوا کێشەکان خۆبەخۆی خۆیان چارە سەری بەکن وە یاخوت بە هاریکاری کەسی سێبەم کە سەرپەرشتیاری گروپەکەمە خۆیان هەڵیان بزاردووە .

نەم جۆرە گروپانە کارێکی خۆبەخشانەبە بەین هێچ چارەروانی و هێچ یارماتی بەکی پارە وە یاخوت موچەس مانگانە ، کار دەکن . بەک لە هەموو نەو شتەنە کە زۆر گرتەگە لەم جۆرە گروپانەدا نەوێبە کە باوەریکی تەواوتی بە بەکتری بەکری و کێشەکان لەخۆ گروپەکەدا بەنێتەو بەین نەوێ دەر چێتە دەرەو .

نەمانەکان لەمگەل بەکدا قەسە دەکن ، زانیاری کۆ دەکەنەو ، هاریکاری بەکتر دەکن لا کێشەر گرتەکانی ژياندا ، بەکومەل کاری هاوبەش دەکن ، پیکامو چوئە دەرەو دەکن .

نەمانەکان نەوێبە کەوا کارە قورسەکان ناسان کاری بۆ بەکری و بەرو کەم بونەو بچێت ، بەلام زۆر جارێش نەسە دەر واته ناو کومەلگا یاخوت ناو سیاسەتەو .

هەرچ هاریکاری بەکتر هاریکاری مەروۇفکی تر دەکەیت بۆ خۆشت دەکەیت نەو .

بەکومەل کارکردن بەر هەمی باشتر و جوان ترێ هەبە وەک لەوێ بە تەنیا کار بەکەیت .

چی لەیارماتیدانی خۆبەهەو گرتەگە ؟

نەوێ بە ، کە هەموو نەمانەکانی گروپەکە هەمان نەمانجیان هەبە ، نەو کێشەیان کەوا کەسێک لە گروپەکەدا هەبە ، دەبێت گۆنی لێ بەکری و حەسەنی بۆ بەکری ، گەلتەنی پێ نەکری ، بەجۆریک کە لەوێدا نەمانەبە .

بەیک چارە سەر کردن ماتای نەوێبە کەوا باوەرێتان بەخۆتان هەبێت و بەرو پێشەو بەن .

بەک ریزی و بەک گرتنی گروپەکە واتان لێ دەکات لە ژێانی رۆژانەکاندا بەهێز تر و بە توانترین و زیاتر و پڕۆفیسۆنال تر کار بەکری لە بواری نەوێ وەک تەندروستی و کومەلایەتی :

نەگەر ژبانت لەم گۆرا ، بۆ نمونە بەهۆی نەخۆشەکی درێژە خەیان ، کارت بۆ نەگرا ، وە یاخوت لەدەست داتی کەسێکی زۆر خۆشەویست و نزیکت . چۆن چۆنی دەتوانیت چارەسەرێکی گونجاری بۆ بەزۆریتەو ، وە یاخوت ناسان کاری بۆ بەکەیت وە یاخوت رابێت لەسەر نەو پارە ناهەمواری لەبەر بەسەرت هاتووە .

بەهۆی گروپەو مەروۇف دەتوانیت خۆی رزگار بەکات لە تەنگ و چەلمەسە ژبان وە یاخوت تێک چوئە یاری تەندروستی لەبەر .

Sprichwörter/

چەند پەندێکی پێشیان بە چەند زمانێکی جیاواز:

- Gemeinsam sind wir stark. (Deutschland)
بەیکەو بەهیزین (بە نەمانی)
- Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Türkei)
کە پرسیار بەکات ، تەبەخداد دەکات . (بە زمانی تورکی)
- Unglück ist der beste Leim. (Deutschland)
بێشانسی (بێهەختی) باشترین کەتیرە سێبە . (بە زمانی نەمانی)
- Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)
نەو کەسە قەسە دەکات تۆو دەچێت ، نەو کەسە گۆی دەگرت بەر هەم دەدوریتەو .
(بە زمانی نەمانی)
- Wer redet, sät. Wer hört, erntet. (Argentinien)
نەگەر دەتەوت ، شتیکی بزانی پرسیار بەکە لە کەسێک کە نەزموئە زۆری هەبە لە بواریدا نەک پرسیار بەکەیت لە کەسێک کە خۆبەدویتی لە بواریدا ! . (بە زمانی ناسیایی)
- Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asien)
هەموومان پێ کەو بەکوین ناسانتر و باشتر . (بە زمانی لاتینی)
- Gemeinsamer Schiffsbruch ist allen ein Trost. (lateinisch)
یارمەتی بەکتری دان هەزارترین مەروۇف دەوڵەتە دەکات .
(بە زمانی سینی)
- Einer kann nicht alles wissen (Albanien)
نەگەر گۆی بەگرم زانیاریم زیاد دەبێت ، وە نەگەر قەسە زۆر بەکەم زانیاری لەدەست دەدەم . (بە زمانی روسی)
- Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (China)
خەم پیکەو نەوێ خوشیە . (بە زمانی نێتالی)
- Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Russland)
نەو کەسانە کە هەست بەتەنهای دەکن نەو کەسانە کەوا لەبەتی پرد دروست بەکن ، بەنداو دروست دەکن . (بە زمانی نەمانی)
- Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italien)
نەو ناخۆشی و کێشەبە کە بەکومەل هەبێت چارەسەری ناسانترە
(بە زمانی بیوم)
- Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken.
بەکێک کەوا خەمی خۆی نەخوات نەوا خەمی کەسێش ناخوات .
(بە زمانی نەمانی ، گۆیتە)
- Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Böhmen)
بەیک دەست چەپە لێنادریت . (بە زمانی فەرنسی ، فارسی ، کوردی)
- Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Deutschland, Goethe)
لەو کانیە ناوی لێدەخۆیتەو بەردی تێفرێ مەدە . (بە زمانی کوردی)

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.

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.

