

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

کۆدەینەو بۆ ناسو هاریکاری بەکتر بکەن، و بایسەدەکتەر کەوا چۆن چۆنی یۆانن لەگەڵ مندالەکتایاندا هەمسۆکەرت بکەن و قسەیان لەگەڵدا بکەن و زیاتر کاتیان بۆ داپنن و گۆڕیان لێبکەن.

**نەمۆشی شەکرە :-** ناسو کەسانەیی کە نەمۆشی شەکرەیان هەبە : دەتوانن لەگەڵ بەکتر گۆتوگۆ بکەن و زانیاری بکۆرناسو هاریکاری بەکتر بکەن، پێ و گرامی پێچینی - گران ئێ بکەن و هەتا کۆتای لەگەڵیدا بۆانن بەئێنەو :- و اها ئێ لاسەر ژانیکی نوێ گرانە نەگەر بەتەنھا بیت و بەتوێت بەردەوام بیت لە ژاندا.  
**جیابوناسو :-** جیابوناسو لە هەوسەرت بۆ ناسو کەوا بۆتوانیت ژانیکی ناسان و ناسایت هەبیت ، ناسانترە ناسو کەسانە بناسیت و کۆبیتەو لەگەڵاندا کەوا هەمان گۆتو و کێشەیی وەک تۆیان هەبە .

بەمۆشکەر و هاریکاری کەسانەیی نزیکی خۆت ، بۆ ناسو کەوا بەردەوام بیت و زیاتر هاریکاری کەسە نزیکەکی خۆت بکەیت لەرێگایەکی تەندروست ، بیویستت بە نزیک بوناسو هەبە لەو کەسانەیی کەبەهەمان شیوە هەمان گۆتو تۆیان هەبە ، بۆ گۆڕیناسو یاس کەرنی کێشە گۆتوکانی کەوا پۆ ژانە دێتە بەر دەست ، تۆش بۆتوانیت بەمۆشکەر تەندروستاسو نزاایانە بەرنگاری بییتەو.

## ناسو هاریکاری خۆی بۆ چیمان دەوێت ؟

یارماتی دانی خۆی هاریکاری تریشی بیویستت بۆ ناسو کەوا بەردەوامییت بەتایبەت ناسو کەسانەیی کە خۆبەخشانە کار دەکەن و مائەدو دەین وە بۆ ناسو بۆانن بەردەوام بن لەمکاری خۆبەخشان. بۆ تەم مەبەستەش ناسو هاریکاری دانی خۆی شاری مۆنشن هەبە، کە ناسو هاریکاری گۆرنگانە دەکات :-  
بۆ ناسو نە ژورت دەتانی بۆ کۆر و کۆبوناسو سەمینار تان بەبێ کۆر. (خۆناسو کردن و هاریکاری سەر پەرشتیاری گۆر و پەکان، وە لەهەمان کاتدا ژرک شۆپ و سەمینار بۆ ناسو کەسانەیی کە خۆبەخشانە پێنیشاندەرن و چالاکن لەبۆاری دامەزراندنی گروپ و بەر یۆه بەردنی و چارە سەر کردنی کێشە گۆتوکان و بەر یۆه بەردنی دارای گروپەکە بەبێ بەر امان 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 Weiterentwicklung).

## Kontakt:

<b>Selbsthilfzentrum München</b> Klaus Grothe-Bortlik Westendstr. 68 80339 München Tel.: 089 / 53 29 56 - 15 klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de www.shz-muenchen.de	<b>Ausländerbeirat München</b> 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.

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.

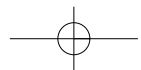
## هاریکاری کەسانەیی تر بەدەیت هاریکاری خۆت دەدەیت !

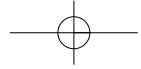
دەبیت زۆر بەهێزو بەتواناییت لەکاتی کە تۆشی  
کێشەیک دەبیت.

## Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:





### یارماتی داتی خۆی چیی؟

نەمرۆفانەس که تەنگ و چەلمەیان هەبە وە یاخوت بەک نەمانج و بەک کێشەیان هەبە زوو زوو کۆ دەبنەو بە نەوێ که 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 که سەرپەرشتیاری گروپەکەمە خۆیان هەلبان 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 که زۆر گرتەگە لەم جۆرە گروپانەدا نەوێبە که بەروێکی تەراوتی بە بەکتری بەکری و کێشەکان لەخۆ گروپەکەدا بەنێتەو بەین نەوێ دەر چێتە دەرەو .

نەمانەکان لەگەڵ 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 کار کردن بەر هەمی باشتر و جوان ترێ هەبە وەک لەوێ بە تەنیا کار بەکەیت .

### چی لەیارمەتیدانی خۆبەهەو گرتەگە ؟

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

بەیک چارە سەر کردن مەتای نەوێبە کەوا بەروێتان 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 هاتوو .

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

### Sprichwörter/

#### چەند پەندێکی پێشینیان بە چەند زمانێکی جیاواز:

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

