

فعالیت های گروه های کمک به خود طور مثال میتواند چنین توضیح گردد:

- پدران و مادرانی که اولاد معتاد دارند:
همدیگر را ملاقات نموده ،با تبادل تجارب و حمایه همدیگر ،
راه رهایی از مشکل و نوع رابطه تربیتی را جستجو میکنند.

- افراد مبتلا به مرض شکر (قند) :
پرایلم و مریضی را به حمایه همدیگر بررسی و مقایسه نموده
و با تبادل تجارب ، شکل بهتر تغذیه و پرهیز را انتخاب کرده،
تا بتوانند با انرژی کافی، تغییرات وارده در زندگی را به اثر
مریضی، کسما رفع نمایند.

- بحرانات جدایی و طلاق :
میتوانند آسانتر مراحل خویش را طی نمایند، هر گاه افراد
مبتلا به آن در کنار هم قرار گرفته ، وبدون ضرورت
توضیحات دوامدار ، روش سالم و سریع آرایش خویش را
دریابند.

. مواظبت از همیستگان مریض :
میتواند در چوکات کارگروه کمک به خود سبب تقویت
روخی وجسمی فرد مواظبت کننده گردد واحساس خستگی و
درماندگی را در وجود وی (حتا گاهی والدین ویا زن شوهر)
مرفوع نماید.

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.

ضرورت ایجاد مرکز کمک به خود در چیست ؟

درحمایه ی همدیگر تا بدون فشار اضافی ، اعضای آن بتوانند
به بقای کار افتخاری خویش ادامه دهند.
به منظور بر آورده شدن هدف متشکره مرکز کمک به خود
ضروریات ذیل را حمایه و پیشنهاد مینماید:
- استفاده مجانی از اتاق های مرکز در موقع ملاقات اعضای
گروه.
- حمایه ی ادامه تحصیل لازمه ،به خاطر پیشبرد بهتر کار
گروه.
- پیشنهاد های مشورتی مالی.
- رفع سوء تفاهم ها
- دادن مشوره در ایجاد و انکشاف گروه های کمک به خود.

Wozu ein Zentrum für Selbsthilfe?

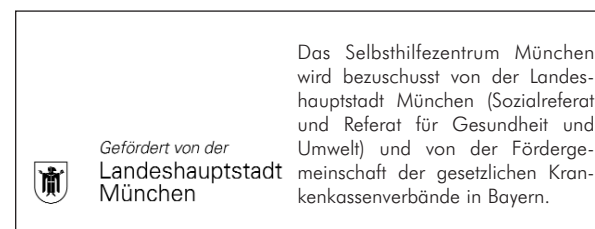
Selbsthilfe braucht Unterstützung, damit sie sich über lange Zeit entfalten kann, ohne die Engagierten zu überfordern. Dazu gibt es das Selbsthilfezentrum München, das diese notwendige Unterstützung bietet:

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).

Kontakt / نشانی و محل ارتباط:

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



Persisch

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

کمک به دیگران کمک به خود است!

در شرایط دشوار و بحرانی باید جرأت
داشت.

**Anderen helfen -
sich selbst helfen!**

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

کمک به خود چیست ؟

انسانهایی که خواسته ها و کمبودی های مشترک دارند ،
منظماً همدیگر را ملاقات نموده تا با حمایت همدیگر مشکلات
خویش را حل و به اهداف خود نایل آیند .
آنها زندگی را خود در دست گرفته و راه بیرون رفت از مشکل
را ، با در نظر داشت امکانات خویش به همکاری همدیگر
جستجو می کنند. در این راستا وظایف بشردوستانه
خود را ، افتخاری انجام داده و در عوض حقوقی دریافت
نمیدارند .

یکی از اساسات مهم کار گروهی های کمک به خود را ،
اعتماد به همدیگر تشکیل می دهد. آنچه در گروه طرح و
مورد بحث قرار گیرد ، در بیرون از گروه مطرح
نمیگردد. تنها ازین طریق فضای آزاد اعتماد میتواند خلق شود .

اعضای گروه با همدیگر مشوره نموده از معلومات و تجارب
یکدیگر خود مستفید شده و در مواقع حساس متفقاً همدیگر را
یاری می رسانند و در اجتماع کار های معلوماتی خویش را
معرفی می دارند .
با وجود آنکه هدف کار یاری رساندن به افراد گروه است
مگر اکثرآ تأثیرات مثبت اجتماعی و سیاسی را با خود همراه
دارد .

کمک به دیگران عیناً آرزوی کمک به خواسته های فردی ،
را در برمیگیرد . مگر :
آنچه میتواند نتایج کار دستجمعی باشد ، کمتر به حالت انفرادی
میسر است .

چه چیز کارگروه های کمک به خود را ارزشمند می سازد ؟

تنها شباهت نوع مشکلات در گروه ، مانع خطرات جراحات
روحی ، چون استهزا ، تجرید و بی اعتنایی میگردد .
موقعیت مساوی (یک چشم دیدن) حس خود آگاهی را
ارتقا می بخشد .

اتحاد و اشتراک اعضای گروه سبب ثبات زندگی روزمره
شده و آنجای که متخصصین مسخ ، اجتماعی و روانی کمتر
راه پای دارند ، مشکلات از قبیل : بیکاری غیر مترقبه با
عواقب ناهنجار آن ، بیماری های مزمن ، برگشت به زندگی
عادی بعد رهایی از اعتیاد و یا در هنگام معتاد بودن و
همچنین حل و تسخیر تأثر و رنج در قبال از دست دادن فرد
دوست داشتنی و با اطمینان طرح و بررسی میگردد .

تجمع و کار اشتراکی گروه ، انسان را از انزوای که شرایط
بخصوص و بحرانی زندگی و یا مرضی به وی تحمیل نموده
رها می دارد .

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 - 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 Zurecht kommen 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.

Sprichwörter / ضرب المثل ها

Gemeinsam sind wir stark. (Deutschland)
نیرومندی در شراکت است. آلمانی

Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Türkei)
از سراغ میروم به عراق. ترکی

Unglück ist der beste Leim. (Deutschland)
بدبختی موجب نزدیکی است. آلمانی

Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)
یک حلقه (بازو بند) به تنهایی بی نتیجه است. کانگو

Wer redet, sat. Wer zuhört, ermtet. (Argentinien)
آنکه بگوید میگوید و آنکه بشنود ترو میکند. آرژانتینی

Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asien)
هرگاه می خواهی چیزی بدانی از محرب بپرس نه از حکیم. آسیایی

Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Lateinisch)
کشتی شکسته ای مشترک موجب تسلیت است. لاتینی

Einer kann nicht alles wissen (Albanien)
یکی نمی تواند همه چیز را بداند. آلبانی

Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (China)
کمک متقابل حتی فقیر را ثروتمند می سازد. چینی

Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Russland)
هرگاه بشنوم مستفید میشوم ، هرگاه بگویم دیگران را مستفید میسازم . روسی

Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italien)
غم مشترک ، نیم خوشی است. ایتالیایی

Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken.
بعضی انسانها در تنهایی اند، زیرا عوض پل سد می سازند.

Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Böhmen)
درد مشترک بار را سبک میسازد. بوهمی

Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Deutschland, Goethe)
آنکه دیگران را رسیدگی نکند به خود نمیرسد. آلمانی . گوته

Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Persisch)
از یک دست صدا بر نمیخیزد. فارسی