

De éste modo, por ejemplo, podría verse a la autoayuda:

- **Padres y madres de niños/as y jóvenes viciados por las drogas** se reúnen para darse fuerza y conversar acerca de su propio comportamiento con sus hijos/as.
- **Diabéticos/as** se apoyan mutuamente para entender complicados programas de dietas, llevarlos a cabo y mantenerlos: Para cambiar drásticamente la conducción de su propia vida y sobrevivir se necesita mucha fuerza.
- Crisis como **separación conyugal o el divorcio** se dejan soportar más fácilmente cuando se conoce a personas en una situación idéntica o parecida, sin necesidad de explicaciones largas para consolarse.
- **Parientes cuidandos** se reconfortan mutuamente para aguantar la carga psicológica y física del trato cotidiano con - por ejemplo - esposos o padres dementes, los que llegan a ser más y más ajenos a sus relativos.

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.

Para qué un centro de autoayuda?

La autoayuda necesita apoyo para poder desarrollarse por un tiempo extendido sin esforzar o agobiar a sus participantes. Para ello existe el Centro de Autoayuda Munich, el cual ofrece ese necesario apoyo:

Salas gratuitas para reuniones y encuentros, cursos de formación para intermediar el necesario conocimiento de trabajo en grupo, consejeros para la financiación, la superación de conflictos o la organización (fundación, desarrollo) de grupos de autoayuda.

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).

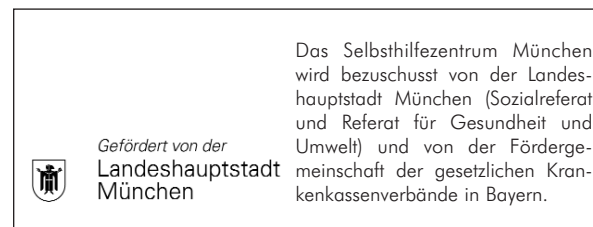
Contacto / Kontakt:

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



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.

Spanisch



Ayudar a otros - Ayudarse a sí mismo!

Valor para la propia organización en crisis.

Anderen helfen - sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Qué es ayudarse a sí mismo?

Personas quienes tienen un problema común se encuentran regularmente para colaborar recíprocamente y alcanzar metas también comunes. Ellos/as toman su vida en sus propias manos y buscan soluciones -dentro del marco de sus posibilidades y juntamente con otros/as. Esto lo hacen voluntariamente y sin remuneración económica.

Uno de los principios más importantes de la autoayuda es la confianza: Todo lo que se conversa dentro del grupo queda también allí. Así, esas personas pueden relatar abiertamente sus conflictos. Hablan entre sí, intercambian informaciones, se ayudan recíprocamente en caso de crisis, realizan trabajos públicos y toman iniciativa juntos/as...

La meta es primeramente el cambio en las dificultades de la vida personal; a menudo incide sin embargo en su entorno social y político.

En la ayuda mancomunada entonces se encuentra aquella para uno mismo/a: Juntos/as pueden alcanzar aquello que individualmente no se logra.

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.

Qué la hace valiosa a la autoayuda?

Solamente el hecho de que todos/as en el grupo tienen un conflicto parecido disminuye el peligro de resultar herido/a, ridiculizado/a, excluido/a o ignorado/a. En ese „de igual a igual“ aumenta la ya golpeada autoestima o conciencia personal.

La mancomunidad de los integrantes del grupo enlaza una estabilización cotidiana, o sea, allí donde la profesionalidad médica y social no llega: Ya sea el superar una enfermedad crónica, el sobrellevar una desocupación repentina, el regreso difícil a una vida sin vicios o el duelo por un ser querido.

En el grupo se puede salir del aislamiento, al cual las personas, por determinadas circunstancias de la vida o por enfermedades, fueron llevadas a esa situación.

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.

Proverbios/Sprichwörter

Juntos somos más fuertes.
Gemeinsam sind wir stark. (Alemania/Deutschland)

Quién pregunta llega hasta Bagdad.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Turquía/Türkei)

La desgracia es la mejor cola.
Unglück ist der beste Leim. (Alemania/Deutschland)

Una sola pulsera no suena suficiente.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Congo/Kongo)

Quién habla, siembra. Quién escucha, cosecha.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Argentina/Argentinien)

Cuando tu quieras saber algo, pregunta a alguien con experiencia, y no a un letrado.
Willst Du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asia/Asien)

Un naufragio comun, consuelo de todos.
Gemeinsamer Schiffsbruch ist allen ein Trost. (Latina/Lateinisch)

Nadie puede saber todo.
Einer kann nicht alles wissen. (Albania/Albanien)

El apoyo mutuo, hace rica aún a la gente pobre.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (China)

Cuando yo escucho, recibo algo, cuando yo hablo, otro recibe de mí.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn Andere. (Rusia/Rusland)

Pena compartida, media felicidad.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (Italia/Italien)

Hay personas aisladas y solas, póngue solo construyen presas en lugar de puentes.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Alemania/Deutschland)

Las penas compartidas hacen la carga liviana.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Bohemia/Böhmen)

El que nada hace por los demás, tampoco hace nada para él mismo.
Wer nichts für Andere tut, tut nichts für sich. (Alemania/Deutschland, Goethe)

Una mano sola no puede palmear.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Persa/Persisch)