

Kendi kendine yardım çalışması örneğin şöyle olabilir:

- **Bağımlılık hastası veya uyuşturucu tehlikesine maruz çocukların anne-babaları** birbirlerini karşılıklı olarak güçlü kılmak ve çocuklarına karşı davranışları hakkında görüş alış verişinde bulunmak için buluşurlar.
- **Şeker hastaları** karmaşık diyet programlarını anlamak, gerçekleştirmek ve bozmadan dayanamak için karşılıklı olarak dayanışma gösterirler. Hastalığı aşip yaşayabilmek için yaşama biçimini kökten değiştirmek çok büyük kuvvete gerek gösterir.
- Etrafımızda benzer veya aynı durumda olan ve teselli etmek için uzun uzun izahata gerek duymayan insanlar olduğunu bilince, **aynılma ve boşanma** gibi krizlere dayanma daha kolay olur.
- **Bakıma muhtaç yakınlarına bakan kişiler**, örneğin bunamış, gittikçe yabancılaşan bir eş, anne veya baba ile günbegün uğraşmanın yol açtığı manevi ve bedeni yüke dayanabilmek için gerekli olan gücü, karşılıklı olarak birbirlerine verebilirler.

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.

Kendi kendine yardım konusunda bir merkeze neden gerek var?

Kendi kendine yardımın, bu konuda angaje olmuş kişileri yıpratmadan uzun süreli olarak gelişim gösterebilmesi için, desteğe ihtiyacı vardır Kendi Kendine Yardım Merkezinin varlık nedeni, bu desteği sunmaktır.

Bu grup buluşmaları için ücretsiz verilen mekânlardan başlayarak, grup çalışması için gerekli bilgilerin verildiği eğitim sunularından finansman konusunda, çalışmalarını aşma veya grup örgütleme (kurma ve geliştirme) konusunda yapılan danışmanlık hizmetine kadar uzanır.

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).

İrtibat / 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



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
München**

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.

Türkisch

Başkalarına yardım – kendine yardım!

Krizde kendi sorunlarını çözmek için örgütlenme cesareti.

Anderen helfen – sich selbst helfen!

Mut zur Selbstorganisation in Krisen.

Diese Publikation wird gefördert von:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

Kendine yardımcı olmak ne demektir?

Ortak bir meselesi veya ortak bir sorunu olan kişiler, ortak hedeflerine ulaşmak için düzenli olarak buluşurlar. Yaşamlarını kendi ellerine alırlar ve – olanaklar çerçevesinde ve başka kişilerle birlikte – çözümler ararlar. Bu gönüllü olarak ve bir ücret alınmadan yapılır.

Kendi kendine yardım etmenin en önemli esaslarından biri de meselenin başkalarına karşı gizli kalması prensibidir. Grupta konuşulan her şey orada kalır. Bu sayede insanlar birbirlerine karşı açılabilirler. Birbirleriyle konuşup, bilgi edinirler, kriz durumlarında karşılıklı yardımcı olurlar, kamu çalışması yaparlar, birlikte girişimlerde bulunurlar,

Başlangıçta hedef, şahsi yaşam koşullarının değiştirilmesidir, ancak bu değişiklikler sosyal ve politik çevreye de etkide bulunurlar. Başkalarına yardım etmek böylece kendi meseleleri konusunda da yardım anlamına gelir. Tek tek bireylerin ulaşamayacağı şeylere birlikte ulaşmak mümkün olur.

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.

Kendi kendine yardım etmeyi değerli kılan nedir?

Gruptaki diğer tüm kişilerin sorununun aynı olması gerçeği dahi, bu meseleden dolayı kırıma, alaya alınma, dışlanma veya görmezlikten gelme tehlikesini azaltır. Aynı göz hizasında iletişim çoğu kez yıpranmış olan özgüvenin artmasını sağlar.

Grup üyelerinin birlikteliği, tıbbi ve sosyal alanda çalışan profesyonel kişilerin çoğu kez başarıyla yaklaşmadığı bir sahada, yani günlük yaşamda stabilize olmaya katkıda bulunur. Bu, kronik bir hastalıkla yaşamayı becermek, birden bire gelen işsizliğin üstesinden gelmek, bağımsız yaşama geri dönüşün zorlukları veya sevilen bir insanın kaybının yol açtığı üzüntü olabilir.

Belirli yaşam ortamında veya hastalık nedeniyle insanların içine düştükleri yalnızlaşma, grup içinde azaltılabilir.

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.

Özdeyişler/Sprichwörter

Birlikten kuvvet doğar.
Gemeinsam sind wir stark. (Almanya/Deutschland)

Sora sora Bağdat bulunur.
Wer fragt, kommt bis Bagdad. (Türkiye/Türkei)

En iyi tutkal felakettir.
Unglück ist der beste Leim. (Almanya/Deutschland)

Tek bir bilezik şakırtı yapmaz.
Ein einzelner Armreif klappert nicht. (Kongo)

Konuşan eker. Dinleyen biçer.
Wer redet, sät. Wer zuhört, erntet. (Arjantin/Argentinien)

Bir şey öğrenmek istiyorsan tecrübeli birisine sor, alime değil.
Willst du etwas wissen, frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten. (Asya/Asien)

Birlikte batmak herkese tesellidir.
Gemeinsamer Schiffbruch ist allen ein Trost. (Latince/Latein)

Karşılıklı yardımlaşma yoksulları bile varsıl yapar.
Gegenseitige Hilfe macht selbst arme Leute reich. (Çin/China)

Ben dinleyince fayda bana; ben konuşunca fayda diğerlerine.
Wenn ich zuhöre, habe ich den Nutzen; wenn ich spreche, haben ihn andere. (Rusya/Russland)

Birlikte ızdırap yarım sevinç demektir.
Gemeinsames Leid, halbe Freude. (İtalya/Italien)

Köprü yerine set inşaa ettikleri için bazı insanlar yalnız kalırlar.
Manche Menschen sind nur so einsam, weil sie Dämme bauen statt Brücken. (Almanya/Deutschland)

Birlikte çekmek acıyı hafifletir.
Gemeinsam leiden macht die Bürde leichter. (Böhmen)

Başkaları için hiç bir şey yapmayan, kendi için bir şey yapmıyor demektir.
Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich. (Almanya/Deutschland, Goethe)

Bir elin nesi var, iki elin sesi var.
Eine einzelne Hand kann nicht klatschen. (Farsça/Persisch)