



کمک به خویش (خودیاری) ومهاجرت

معلومات و مراجعه تماس با سازمان های کمک به خویش (خودیاری) در برلین

مندرجات

4 مقدمه

7 - 5 پرسش هایی درموردسازمان های کمک به خویش (خودیاری)

14 - 9 سخن گفتن فعال - گزارش - من

24 - 15 اشکال گروههای کمک به خویش (خودیاری)

31 - 25 معلومات برای تماس باگروههای کمک

34 لینک ها (صفحات اینترنت)

35 تهیه کننده

36 درمورد ما

مقدمه

خوانندگان عزیز

علاقتمندان عزیز کمک به خویش (خودیاری) شما چاپ جدیدرهنمای کمک به خویش (خودیاری) را برای اشخاص مهاجر، که به لسان های متعدد موجوداست، در دست دارید بیشتر از ۷۰ سازمان پناهندگان با اهداف مختلف، روندهای کارمختلف واشکال مختلف دربرلین گردهم آمده اند تا کمک به خویش (خودیاری) را عملی کنند.

کمک به خویش (خودیاری) یعنی: به یکدیگر گوش دادن، از یکدیگر حمایت کردن. مشورت خوب دادن یادریافت کردن. چون کاردرسازمان های کمک به خویش (خودیاری) به معنی مشول خود بودن واستقلال فکری، حمایت از یکدیگر و اشتراک است، درین نشریه فعالان در زمینه تجارب شخصی خود باگروهها سخن می گویند.

همزمان گروههای کمک به خویش (خودیاری) تشکیل یافته اند، تا شما بتوانید تصویری از امکانات متنوع کاردربخش کمک به خویش (خودیاری) داشته باشید.

موارد کارسازمان های کمک به خویش (خودیاری) متنوع اند. وجه مشترک همه اینست که: انسان هایی بامشکلات مشترک یا حالات مشترک زندگی، گردهم می آیند تا بایکدیگر حرف بزنند.

درگروهه ازحمایت ونظرات یکدیگر بهره می گیرند.

عنوان آنست که:

"من تنها نیستم، زیرا دیگران نیز مثل من حس وفکر میکنند."

نشریه ماراهنمایی میکند که شما ازکجا حمایت دریافت کرده میتوانید، تا راه های رابروید که برایتان جدید است وبه یک گروه کمک به خویش (خودیاری) بیوندید یا همچو گروهی را مطابق موضوع خود بنیان گذاری کنید.

ازطرف حلقه کارتماس با سازمان های کمک به خویش (خودیاری) در برلین وپروژه " کمک به خویش (خودیاری) ومهاجرت" از شما پذیرایی میکند.

Azra Tatarevic

سوال های زیاد

سوالات اغلب قبل از رفتن به اولین گروه هم آبی گروه کمک به خویش (خودیاری) ایجاد میشوند.

چه چیزی را باید با خودیاورم؟

مهم این است که جرات سروکار داشتن با افراد غریبه را داشته باشید و نیز آمادگی پذیرش مسئولیت چیزهایی که قرار است اتفاق بیفتد را داشته باشید. و در آخر مقدار کمی پول برای پرداخت اجاره اتاق برای برگزاری دوره می‌ها. با خودآوردن مدارک یا کارت مربوط به بیماری لزوم ندارد.

آیا این دور همی خرج ویا هزینه ای در بر دارد؟

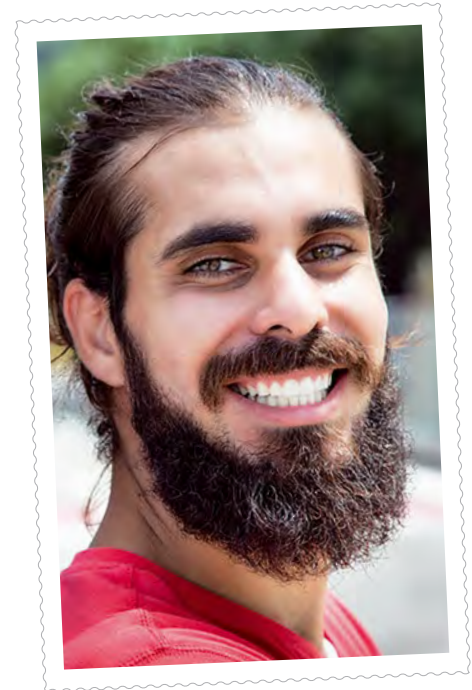
چون گروههای کمک به خویش (خودیاری) کارخودرا خودشان تنظیم می‌کنند، مصارفی ایجادنمیشوند. به صورت استثناً اکثراً پرداخت مبلغی کوچک برای مصرف مکان گروه هم آبی گروه ممکن میباشد.

همچو گروه هم آبی چگونه میباشد؟

درگروههای کمک به خویش (خودیاری) اشخاصی گروه می‌آیند تا درموضوعی که به هریک ازیشان ربط دارد تبادل نظرکنند. (موضوعات مشترک بین شرکت کنندگان در گروه)

گروه هم آبی‌ها به یک شکل مشخص منظمماً صورت می‌گیرند (هفته وار ۱ چهارده روزه ۱ ماهانه).

تعدادافراد گروه بسیار مختلف بوده میتواند. گروه‌ها معمولاً دارای حد اوسط ۶-۸ شرکت کننده میباشدند. دویخش اصلی اکثراً موضوع صحبت را تشکیل میدهند: پرسش‌های معلوماتی (مطالب بنیادی، تداوی‌ها، تجربیات بادکترها) و حمایت شخصی (پرسش‌ها و تجربیات روزانه در مورد بیماری ۱ مشکل).



ایا شرکت در این گروه به من کمکی می کند؟

بدون آنکه آزمایش کنیم، پاسخی برای این پرسش نخواهد بود. کمک به خویش (خودیاری) دراصل خود جریانیست معلومات دهنده، حمایت کننده ودربرخوردبایماری \ مشکل خویش آگاه کننده، دردهه های متمادی دیده شده، که حداقل به یک بار آزمودن میارزد.

ایا باید در همه جلسات حاضر باشیم؟

اعتمادتتها وقتی رشد کرده میتواند، که بیکدیگر حساب کرده بتوانیم. ازینرو برای گروههای کمک به خویش (خودیاری) خیلی مهم است بدانند، چه کسانی رادراین گردهم آیی ملاقات خواهندکرد. هیچکس نمیتواند یا ممکن است نخواهد در تمامی جلسات حضور یابد. اما دیگران باید از عدم حضور یا غایب شدن شما اطلاع داشته باشند.



ایا من باید اسم یا آدرس خود را بگویم؟

نه. کسی که میخواهد رفقایی بدست آورد وبه تماس های بیرون ازگروه هم آیی گروه علاقمنداست، نمیشود ازتبادل بعضی اطلاعات صرفه نظر کند. مکلفیت ها یا الزامی اصلاً وجود ندارند. هریک ازشرکت کنندگان خودش تعیین میکند، که تاچه حدمیخواهد درمورد خویش ابرازاطلاع کند.

میتوانم کسی را با خود بیاورم؟

این ممکن است مشکل باشد. بهتر است قبلاً خودتان در گروه بپرسید. بسیاری گروهها به تنها بودن با افراد همنوع درگروه ها ارزش میدهند. بعضاً روزهای تعیین شده ای هستند که درآنروزها میتوان رفقا یا اعضای خانواده را باخود آوردتا آنها را به گروه معرفی کرد. اما به طور منظم همراه با خود آوردن یقیناً صورت پذیر نخواهد بود.

باید من آنجا چیزی بگویم؟

مطمئناً در همان آغاز نه. همه با این احساس آشنایی دارند، احساس جدید بودن و نا مطمئن بودن در گروه. در هر صورت کسی که در طی گروه‌های آبی‌های زیاد، معلومات و تجربیات شخصی با او در میان گذاشته میشود، یقیناً مورد توجه قرار خواهد گرفت. کمک به خویش (خودیاری) به معنی دادن و گرفتن کمک است. اما در اصل: هرکس آنقدر که میخواهد، می‌تواند صحبت کند. هیچ "مکلفیت سخن که ما با هم (هیچ اجباری برای صحبت) وجود ندارد.

ایا در این گروه آبی هم زنان و هم مردان حضور دارند؟

اگر طور دیگری نوشته نشده است، گروه خودیاری برای هر دو جنسیت زنان و مردان است.

آیا واقعا دفترچه راهنمایی موجود نیست؟ بدون دفترچه موثراست؟

حرفه ای بودن در گروه خودیاری را می‌توان در تجربیات و اطلاعات افراد شرکت کننده در گروه پیدا کرد. و با کمی تمرین و هم چنین با داشتن مهارت اجتماعی در ارتباط با افراد مختلف، علاقه یا خواسته مشترک را دنبال کرد. با کمی قوانین بازی این کار مطمئناً بدون راهنما امکان پذیر است. مسئولیت پذیری و پاسخگو بودن منتقل نخواهد شد. همه باید مسئولیت پذیر و پاسخگو باشند.





توضیح فعال - من گزارش میدهم



کمک به خویش (خودیاری) اینست: که من مسؤلیت خویش را خودم در دست بگیرم .
"خودم بدانم: که میتوانم"



Chareethip

کسانی که یکدیگر ررادک میکنند میتوانند به همدگر کمک کنند

اسم من چاریتیپ (Chareethip) است و ۵۴ ساله هستم.

من در بانکوک تایلند متولد شده ام و در سال ۱۹۹۳ به آلمان آمده ام. به دلیل تفاوت‌های فرهنگی با آلمانی‌ها دوران سختی بود. علاوه بر اینها مشکلات لسانی موجود بودند، زیرا من آلمانی نمی‌دانستم.

در گروه زنان خانه در تایلند ما زنها میتوانیم در باره هر چیز با یکدیگر صحبت کنیم.

شوهران اغلب مشکلات زنان را درک نمی‌کند، اما ما یکدیگر را درک میکنیم و بنابراین میتوانیم به یکدیگر کمک کنیم. ما همچنین در امور اجتماعی و دیگر موارد به زنان مشاوره می‌دهیم.

این خیلی عالیست، که ما با هم غذامی‌پزیم و می‌خوریم و موسیقی تایلندی می‌شنویم. مادر مورد تایلند و سیاست آنجا نیز حرف می‌زنیم.



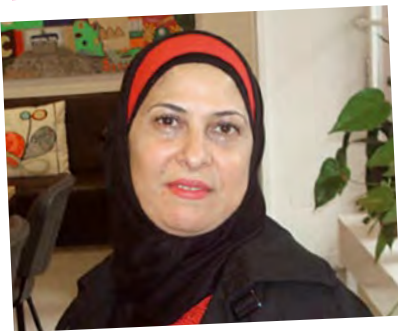
مایکدیگر ایافتیم

درمورد گروه والدین اطفال معیوب در اتحادیه مینا (Mina e.V.) از یکی از دوستان اطلاع یافتیم و از طریق IBBC مرکز مشاورتها و ملاقات های میان فرهنگی - در نوی کولن (Neukölln). اینجا معاوضه و اشتراک رامیابم. من میتوانم خود را خوب حس کنم، راحت باشم و سبک شوم.

ما گروه مادران اطفالی دارای معیوبیت های مختلف هستیم. ما در ماه دوبار باهم ملاقات میکنیم. در جمعه اول و سوم د یک صبحانه مشترک صورت میگیرد. در جمعه دیگر برنامه های مختلف طرح میشوند. در میان گروه هر یک از ما حضراست بخشی از کار را به عهده بگیرد. ما حضربه پذیرش نظرات و پیشنهادات اشتراک کنندگان و نیز پذیرش اشتراک کنندگان جدید هستیم.

من مدتی طولانی در جستجوی کمک از متخصصین بودم و پرسیدم. اما کمک واقعی را در میان زنان گروه دریافتیم. ما همدیگر ایافتیم.

Fawzia





Ayten

درنانوایی پهلوی ما

من از یکی از دوستان درمورد حلقه صبحانه زنان در یک نانوایی نوی کلن (Neuköllner) اطلاع یافتم. الآن سه سال است در آن اشتراک میکنم. هر چهارشنبه قبل از ظهر با زنان دی‌گرملاقات میکنم.

این به من خیلی کمک میکند که به لسان مادری ترکی ام درمورد خوشحالی مشکلات زندگی روزمره حرف بزنم. اینجا من امکان تبادل و وجوه مشترک را با زنان دیگر میابم. اگرچه بعضاً در میان زنان ناراحتی پیش می‌آید، میتوانیم درمورد اشکال حرف بزنیم و آنرا حل کنیم، طوری که هیچکس دلگیر و ناراضی گروه را ترک نمیکند. من میتوانم احساس خوب و راحتی کنم و درمورد هر نوع مشکلی حرف بزنم. نه تنها درمورد مشکلات صحبت میشود بلکه بعضاً فی‌البداهه امکان خواندن و رقصیدن نیز هست. این خیلی خوشم می‌آید.

مثل خانه

اسم من وحدینه مژگین (*Vehdina Mujcin*) است. باخانواده ام به برلین آمدم، *Herzegovina* من درسال ۱۹۹۳ در جریان جنگ بوسنی و درمورد گروه کمک به خویش (خودیاری) زنان بوسنیایی، از طریق زنان دیگر اشتراک کننده درین گروه اطلاع یافتم. درسال ۲۰۱۱ تعداد کمی از زنان درین گروه گردهم میامدند، اما امروز بیشتر از ۲۰ زن منظمآ اشتراک میکنند. مادرماه دوبار ملاقات میکنیم. یک باردماه درمورد مشکلات خویش حرف میزنیم و یک باردماه گردش هایی میکنیم تا درمورد برلین، آلمان وهمنوعان اطلاع بدست بیاوریم. مامیخواهیم درامور اجتماعی این کشور اشتراک کنیم و حیاتی راحت داشته باشیم. در برلین و دوروبر برلین جاهای دیدنی زیبارا زیاد دیده ایم. اما سفر به دریسدین (*Dresden*) درسال ۲۰۱۳ همیشه به یادم خواهد ماند.



Vehdina

برای مادرین گروه مهم است که باهم هستیم. از راه صحبت ها و تفاهم با یکدیگر مشکلات روزمره خویش را و با مرور زمان خاطرات جنگ را فراموش میکنیم. من دوسال است در کورس میان آواز میخوانم؛ همزمان با آن مشترکاً نان و غذاییمیزیم یا هم باعلاقه زنان هم فرهنگ خود را ملاقات میکنیم تا باهم فعالیت داشته، خوش باشیم. من در میان این گروه خود را مثل خانه احساس میکنم و خوشوقت هستم که عضو این گروه کمک به خویش (خودیاری) زنان بوسنیایی هستیم.




Ljudmila

کمک کردن برای من امری عادی است

در سال ۲۰۰۲ من از طرف خود درخواست پروژه ای برای حمایت مهاجرین روسی زبان را کردم، که از طرف دفتر ادارات دولت مرکزی حمایت مالی میشد. سه سال مدیریت این پروژه را کردم، حامل این پروژه *Mut g GmbH*، موسسه صحت بنگاه داکتران برلین بود.

زمانی که این پروژه در آنجا خاتمه یافت، ما به محل گردهم آبی های کمک به خویش (خودیاری) در *Friedrichshain - Kreuzberg* منتقل شدیم گروه کمک به خویش (خودیاری) را تاسیس کردیم. چون اکثریت ما به یکی از موضوعات تماس داریم، در نتیجه از ما گروه کمک به خویش (خودیاری) برای بیماران مبتلا به رماتیسم و درد و متعلقین آنها تشکیل شد.

این گروه تقریباً ۱۰ شرکت کننده دارد - همگی خانم هستند. مردان روسی زبان نزد من بیشتر برای مشورت های انفرادی می آمدند. این گروه دوبار در ماه گردهم می آیند. بیشتر اوقات با هم چیزی می خوریم. بعد با هم حرف میزنیم. هر کدام میتواند در مورد مشکلات خود حرف بزند، زیرا از راه حرف زدن و تبادل نظریه یکدیگر کمک میکنیم. ما مشترکاً به محافل نیز میرویم یا گردش های تفریحی میکنیم. در این گروه به روی همگی باز است.



شکل های گروه های کمک به خویش (خودیاری)



کمک به خویش (خودیاری) یعنی: کسانی راملاقات کنیم، که شرایطی مشابه به ما را تجربه میکنند . لازم نیست من درمورد خود توضیح بدهم، همه فوراً میدانند که منظور من چیست .

خودفعال بودن ازراه ارتباط باهم

خانم بوزدک نه طفلی معیوب دارد، ونه میخواست گروه کمک به خویش (خودیاری) تشکیل دهد. اینکه چراباوجودآن ازراه اتحادیه روابط *Interaktiv e.V.* اتحادیه ارزشمند کمک به خویش (خودیاری) برای والدین اطفال معیوب بنیادگذاشت، درجریان مصاحبه ای به مامی گوید .

واین برای ارزش فردی ایشان به چه معنی میباشد، به صورت مشکل بزرگتر و زمان طولانی تر مطرح است. خیلی ها تعریف میکنند: " مادر شوهرم می گوید که این گناه من است.

گروه های کمک به خویش (خودیاری) چه کاری راانجام داده میتوانند که کمک های دیگراشاید به این زودی انجام داده نتوانند ؟

ازراه تبادل تجربه تجربیات درمیان گروهمداران به یکدیگر جرأت میدهند. ایشان جرأت دارند پرسش هایی رامطرح کنند که درموارددیگر مطرح کرده نمیتوانند وکاملاً بدون فشار ازراه تجربیات زنان دیگرا، راه های ممکن رامیابند. این اعتماد به نفس رابه صورت محسوس تقویت میکند ودرطی سالها نتایج نشان میدهند که زنان تاچه حد رشد میکنند.

تبادل به لسان مادریشان میان انسانهایی که ریشه های فرهنگی مشترک دارند، درگروههای کمک به خویش (خودیاری) مکانهای به خصوصی را ایجاد میکند.

بعضی ازوالدین ما درجستجوی تماس میان گروههای آلمانی بودند. درین جریان واضح شد: که این امری کاملاً موافق نیست. نه تنها لسان این امررامشکل مسازد، بلکه فرهنگ های مختلف نیز. این از سروقت آمدن آغازمیشود، وبه چگونگی حرف زدن تا موضوعات مورد صحبت میکشد.

به طور مثال، زمانی که پذیرفتن معیوبیت طفل خود مطرح باشد، خانواده های آلمانی بسیار سریعتر بااین مشکل کنار می آیند ومیخواهند درمورد آینده فکرکنند. درمیان مادران ترک زبان این موضوع که چرا طفل این معیوبیت رادارد

کمک به خویش (خودیاری) اکثر ایجادمیشود، زیرا انسانها باهمدیگر براساس تجارب مشترک درزمینه مشکلات وبیماریهایشان سعی میکنند. این دررابطه باشماطوری دی دیگر بود. ازطریق فعالیت شوهرم روزی در یکی از کارگاه های معیوبین شرکت کردم. چیزی راکه آنجادیدم قبل ازآن تجربه نکرده بودم. انسانهایی که حال آنها ازیدمن بدبود، یکسره سرحال وخوشوقت بودند.

من درهمانجا تصمیم گرفتم دراین زمینه مداوماً فعال شوم ودرزیر اداره اتحادیه زنان BETAK اولین گروه مادران اطفال معیوب را تشکیل دادم، که بزودی ازآن یک اتحادیه مستقل بنیان گذاشته شد.



وبیشترایشان میمانند؟

تشویق کردن خانم های ترک زبان به مداومت در شرکت در جلسات آسان نیست. ازینرو بعدازمدتی نظرماین بود که ازطریق واتس ایب کارکنیم. بیشتراشخاص یک موبایل دارند. مدتی، کوتاه قبل ازملاقات آینده خبری کوتاه میفرستیم تا همه دوباره به خاطریاورند.

دراول آن کوشش میکنیم همه اموری را که باید درمیان گروهانجام یابند به وظایف کوچک تقسیم بندی کنیم وتاحد ممکن به تعدادزیاد خانمان بسپاریم. بدینصورت همه مسولیت دارند، درتشکیل گروهنقش داشته باشند. وظایف یگانه به خوبی انجام پذیراند وبه این صورت باعث اعتماد به نفس خانمان میشوند.

کمک به خویش (خودپاری)، ازراه ارتباط با همدیگرر خود فعال شدن است.

نظر مردم در مورد رابطه باشما چیست؟

این الان بیشتر انتشار از زبان به زبان است. یاهم من بعضاً بامادران واطفال ایشان روی خیابان حرف میزنم. زمانیکه باراول به یک گروهم آیی می آیند، قلباً پذیرایی میشوند ولازم نیست کاری رانجام دهند یاچیزی را تعریف کنند.

ایشان تجربه میکنند: اینجابه مادران اطفال معیوب اند وپرسش های آنها بسیارشبه پرسش های من اند. اینکه خانم ها چه زمانی باراول تعریف وشرکت میکنند کاملاً به اختیار ایشان است. اما اغلب بعداز ۲-۳ ملاقات اعتماد زیادبه وجود می آید.

گروه های ارتباط میان همدیگر بیشتر گروههای

مادران اند. پدران چه میکنند؟

پدران درینجا بیشتراوقات تنهاتراند، زیراایشان اکثر اوقات اصلاً حرف نمیزنند. درمیان خانواده ها چیز عجیبی نیست که مادران همه امورمربوط به اطفال معیوب رانجام میدهندومردان پایشان راکاملاً بیرون میکشند. این امر در زندگی زنانشویی مشکلات راییجاد میکند وبه غیر از این

هم مردان کلا اهل صحبت نیستند. ما در

حال برنامه ریزی یک گروه آشپزی برای مردان هستیم. یک مورد دیگر، ما طرح یک گروهیخت وپز مردان راداریم. بسیاری از مردان آشپزی را دوست دارند و در کنار آشپزی صحبت هم می کنند ...

زنان بوسنیایی در Neukölln

ساعت ۱۶:۰۰ است و حلقه دور میز مرکز کمک به خویش (خودیاری) در Neukölln میان ۳۶-۷۰ حرف میزنند، میخندند و بانگه های پرازانتظاریه من می نگرند، زمانی که من گردهماییمان را رسماً آغاز میکنم. امروز موضوع موردصحت چه خواهد بود؟

هردوگروه دراثر اقدامات من بوجودآمده اند. مثل بیشترخانم های دورمیز، من نیز در نتیجه جنگ به برلین آمده ام. جنگی که همه ما را تکان داده وتصویرهایی را پدیدآورده، که به جسم وروح ما زخم عمیق زده. بیشترخانم ها با گرفتگی های روانی میجنگند، بعضی ها اختلالاتی در اثر ترس یا دردهای جسمی دارند. بعدازآنکه من درآلمان با امکانات کمک به خویش (خودیاری) آشناشدم، خواستم یک محلی برای زنانی مثل خود ایجاد کنم.

محلی که درآن گردهم جمع شویم و دردردهای یکدیگر شریک شویم، باهم روی آن کارکنیم وزندگی جدید خودرا بشناسیم. محلی که درآن درک شویم بدون آنکه توضیح زیاد لازم باشد. برای گردهم آبی های گروهها برنامه معینی وجوددارد. دراول خانم ها در مورد حالت روانی احساسات و مشکلات فعلی خویش حرف میزنند.

گروه کمک به خویش (خودیاری) زنان بوسنیایی درماه آگوست سال ۲۰۱۳ بنیان گذاری شد. فکری که سبب بنیادگزاری گروه دوم کمک به خویش (خودیاری) زنان بوسنیایی شد، این بود که بسیاری خانمان بوسی وهرزگوین درنوی کویلن بسر میبرند.

درهردومین شنبه ماه درمرکز کمک به خویش (خودیاری) (SHZ) درشمال نوی کویلن گردهم آبی برای صحبت تشکیل میشود. طی وعده ملاقات دومی درجریان ماه گروه یکجا دورهم جمع می شوند. گروه کمک به خویش (خودیاری) زنان بوسنیایی دربرلین ودوروبربرلین گردش هایی راانجام میدهند.



کمک به خویش (خودیاری): از همدیگر آموختن است ،
زیرا به سوی هدف راه های زیادی وجود دارند.

" ازمایی که من داخل گروه هستم ، خیلی باجرات تر شده ام " .



دیگران منبع حمایت بودن است، که گروه کمک
به خویش (خودیاری) را، در کنار امکانات
حرفه ای کمک ویژه ای می بخشد.

در آخر گروه هم آبی ها نتیجه گیری میشود، که چه
کارهایی رامیتوان بهتر و آسانتر ساخت، تا زندگی را در
کنار کار، در خانواده ها و در آلمان شکلی بهتر دهیم .
اگرچه خانم ها همه کارها را خودشان برنامه ریزی
میکنند، اما ایشان اینرا نیز دوست دارند، که از طرف
من به حیث رهنمای گروه، هدایای ارزشمند
دریافت کنند. و من دوست دارم مشاهده کنم، که
همه مادر طول زمان، یک کمی
مطمئنتر و آزادتر میشوند.

همچنان درباره امکانات معالجه جدید، داروها
و مشکلات روزمره صحبت میشود. گاهی به
صورت تصادفی اتفاق می افتد که درباره میهن
درباره تجربیات مثبت و منفی حرف زده میشود.

امروز امیره درباره گرفتگی های
روانی در سالمندی حرف میزند. بعضی خانم
ها با سرشارت میدهند. گروه کمک به خویش (خودیاری)
محلیست که در آن میتوان درک کرده
شویم بدون آنکه توضیح زیاد لازم باشد.
در مواقع ممکن خانم روانپزشک بوسنیایی مهمان
میباشد، که راهنمایی هایی مفید میکند. اما
درست همین ملاقات ها میان کسانی که هم نوع
یکدگر هستند، دریافت حمایت و خود برای



کمد به خویش (خودیاری) که امور رادردست می گیرد

چیزی که انسان هارا در اتحادیه های فرهنگی زیاد شهر گردهم می آورد، سرنوشت مشترک میهن است. دیگرانان را که مثل من هستند، ملاقات کنم. ازین ملاقات ها کمک به خویش (خودیاری) عملی رشد میکند. اتحادیه ای از کشور گانا "Brongkyempem Koroye Kue" برای این مثال خویست.

Brongkyempem Koroye Kue

اتحادیه کمک به خویش (خودیاری) است، که همبستگی طابعین کشور کانارادر برلین وهمچنان درسراسر آلمان، هدف خود قراردادده اند. یعنی هدف اصلی این اتحادیه کمک به خویش (خودیاری)، کمک متقابل، راهنمایی و ایجاد یک شبکه اجتماعیست. هرکسی که از گانا به برلین می آید، درینجا محلی رادارد، تابتواند در آنجا حمایت شود ودوستانی را بیابد. درکنار آن Brongkyempem همزیستی تبادل فرهنگی میان طابعین گانا وآلمانی ها راتقویت میدهد.

اعضای این اتحادیه کمک به خویش (خودیاری) ازسال ۲۰۰۵ به اینسو گردهم می آیند. ماهی یک بار در خانه همسایگی Nachbarschaftshaus, در فریدیناو Friedenau ملاقات میکنند.

گردهم آبی ساعت ۱۷:۲۰ بداعی که هریار به صورت انفرادی ازجانب یکی ازشرکت کنندگان خوانده میشود، آغاز میشود. خاتمه گردهم آبی نیز بایک دعامیشود.



درین دعا خواسته میشود که این گردهم آبی موفق وپرثمر باشد ودراخر شکر خدایان برای این گردهم آبی به جا آورده میشود. درین زمینه به هردین خوش آمدید گفته میشود.

درجریان گردهم آبی، که در آن همواره غذاهاونوشیدنی هایی که خود تهیه کرده اند موجودمیباشند، موضوعات مطرح جمع آوری می شوند. خبرهای تازه درباره مشکلات فعلی، تولدووفات درمیان جماعت تبادل میشود.

گروه درزمینه مشترکاً روی پیشنهادات مشخص برای راه حل ها کارمیکند. جشنی برای طفل نوزاد، خدمت ملاقات بیماران در بیمارستان باهمکاری درکارخانه برنامه ریزی میشود.

کمک به خویش (خودپاری) یعنی: درک شدن، نه به خاطرآنکه مرامیشناسد، بلکه به خاطرآنکه دیگران می فهمند چه بر من گذشته. (مرا درک می کنند).

"مادر سطح یکدیگر صحبت می کنیم، من در جستجوی کمک هستم، ولی می توانم کمک کننده هم باشم"



شرکت کنندگان Brongkyempem

سالها میشود که بیشتر میشوند. فعلاً در حدود ۴۰ نفر در Friedenau گردهم می آیند. این بدون یک سری اصول معین انجام پذیر نیست.

به طور مثال لیستی از شرکت کنندگان تهیه میشود و به سرفوت آمدن ارزش داده میشود. غیراز آن اصلیت عمومی، که در صورت بروز مشکل باید در اسرع وقت اطلاع داده شود حداقل سه بار در سال باید در نشست های ماهانه شرکت کرده شود.

یانا لایس Jana Leheis برای تهیه این نوشته مصاحبه بامدیر این اتحایه، Yaw Agyemang-Owusu انجام داد

پدران قوی - خانواده های قوی

مردان در زمینه کمک به خویش (خودیاری) مشکل دارند. بی تفاوت است که به لسان ترکی، عربی یا روسی باشد. حرف زدن را برای زنان رها میکنند. مردها، گ گفته میشود، اقدام عملی میکنند. اوگور دردی Ugur Dertli دیدی متفاوت دارد. اومدیريت گروهی از پدران ترکی اطفال معیوب رامیکنند. اودرین جریان متوجه میشود: تبادل میان مردانی که در حالت مشابه به هم قراردادند به همه قوت میبخشد.

<p>هادرمیان گروه ها، تبادل تجارب منفی و تضعیف حس خجالت.</p>	<p>هنوز سن شان آنقدر نیست که امور را به صورتی متفاوت از نسل های گذشته انجام دهند. محرک</p>	<p>گروه کمک به خویش (خودیاری) پدران ازماه فروری سال ۲۰۱۴ به این طرف موجود است. نظر</p>
<p>این طرح پیروانی نیز دارد. یک گروه عربی تحت مدیریت طاحا التوقی در حال تشکیل شدن است.</p>	<p>این پدران تقویت نقششان در برخورد با اطفال معیوبشان میباشد. چگونه میتوانیم وظایف</p>	<p>ایجاد این گروه از طرف پدران که نقش فعال در تربیت رادرون خانواده ها میخواهند، پیشکش شده.</p>
<p>علاقمندان تابحال حال ۵ مرد درسین میان ۳۵ و ۶۰ هستند، که یکبار در مسجد النور گردهم</p>	<p>رادرمیان خانواده تقسیم بندی کنیم؟ وظیفه من به حیث پدر، در این زمینه، با وظیفه من در مقابل</p>	<p>پدرانی، که راضی به واگذاشتن برنامه ریزی در ساحه زندگی با اطفال معیوبشان به زنان نبودند.</p>
<p>آمده اند. به دیگر پدران عربی خوش آمدید گفته میشود.</p>	<p>اطفال دیگر چه تفاوت دارد؟ برخورد با فشار درین زمینه به آن اضافه میشود. برخورد با هراس و اقامت</p>	<p>این گروه در دفتر اتحادیه مینا MINA e.V در Friedrichstraße 1 روز یکشنبه اول ماه، ساعت</p>
<p>کمک به خویش (خودیاری) باعث قوی شدن می شود. تقویت در زمینه هایی که مردان دیگر</p>	<p>های بی پایان در بیمارستان ها، و بالاخره با حق تلفی های مجدد در رابطه با معیوبیت.</p>	<p>۱۴۰۰ گردهم می آیند. درین گروه ۱۱ مرد که سن ایشان میان ۳۵ و ۶۰ سال میباشد شرکت دارند.</p>
<p>خود را از آنها ب عقب میکشند. مثل زندگی بایک طفل معیوب.</p>	<p>موضوعات مطرح میان گروه، به طور مثال: گردش های مشترک اطفال و پدران، آینده</p>	<p>عمریست کافی تابتون درست و حسابی مسؤلیت به عهده گرفت.</p>
	<p>تدریسی و شغلی اطفال، برخورد با پیش قضاوت</p>	



کمک به خویش (خودیاری) یعنی : خودرامکلف به اقدام دانستن، زیراهیچ شخصی حرفه ای گردهم آبی هاراطرح ریزی نمیکند .
"دیگران به من نشان دادند، که من چه کارهایی رانجام داده میتوانم".

مسائل زندگی همراه صرف صبحانه (نان و چای)

زمان حرف زدن، آموختن و آشناسدن است. زمان صرف چای، زمان تبادل نظر و مطرح کردن موضوعات است. شکل صبحانه زنان در سالهای اخیر درجایهای زیاد پیروانی یافته. گروه زنان ترک زبان هر هفته در یک مغازه نان فروشی گردهم می آیند.



روز چهارشنبه ساعت ۱۰:۰۰ یک نان فروشی در Bendastraße (Neukölln) پر از خانم های شرکت کننده در این گروه می شود. خانم ها همواره بیشتر به دکان میریزند و باهدفی مشخص از میز فروش می گذرند. نان موضوع آموزشان نیست.

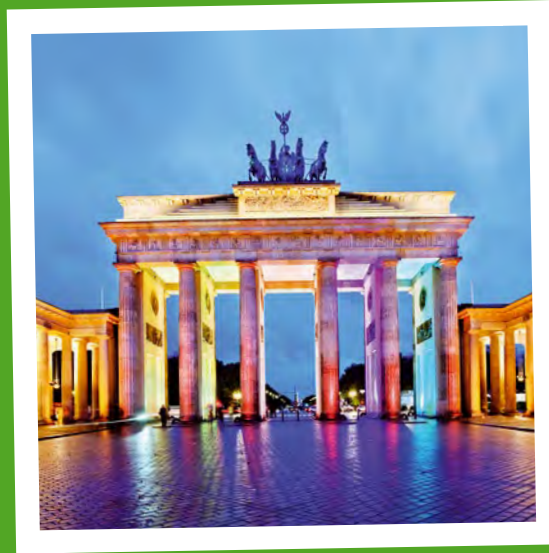
در اطاق پهلوی صحبت می شود و می خندند. روی میزاهمه اشیایی که برای صبحانه ای خوب لازمند، پراست. نان، بروتشین، شیرینی، خیار، بادمجان رومی و پنیرسفید، همان، پنیر سفید خوب ترکی.

گروه کمک به خویش (خودیاری) زنان ترکی از ۳ سال به این سو، در اطاق های یک نان فروشی در

نوی کویلن گردهم می آیند. هرچهارشنبه از ساعت ۱۰:۰۰ الی ۱۳:۰۰ از ۱۲ تا ۱۵ زن برای حرف زدن گردهم می آیند. برای همه چهارشنبه خیلی مهم است، زیرا باحرف زدن به لسان مادری مشکلات روزمره، باری به کنار گذاشته میشوند. هر گردهم آبی موضوعی دارد که بسیاری هابه آن اشتغال دارند. موضوعات مطرح، در هفته گذشته مشترکاً تعیین میشوند. اکثر موضوع صحبت در مورد صحت و سلامتی، یائسگی یادردمیباشد. در بسیاری موضوعات تبادل باخانمان دیگر کافیسیت، تابتوان به دیدگاه های جدید در زندگی خود دسترس یافت. بعضاً مهمان هانیز می آیند. سخن گویان زن و مرد، که به حیث اشخاص حرفه ای، راهنمایی ها و اطلاعات فشرده تری راباخود می آورند.

در میان گروه زنان آموخته اند که در مورد مشکلاتی که به ایشان فشار وارد میکنند، به راحتی حرف بزنند و تنها نباشند. ایشان خوشحالند اند که یکدیگر را دارند و بعد از یک مدت خود را در گروه مثل خانه و خانواده خود حس میکنند. بعد می رقصند. میزها و چوکی یا صندلی هابه کنار کشیده میشوند و موسیقی همه رابه حرکت درمی آورد. ناگهان زندگی آسان احساس میشود. زنان میخندند و باتال (ریتم) تکان میخورند. در روزهای دیگر آهنگ خوانده میشود. موسیقی لسان روح است. صبحانه مشترک در نانبایی فضای خوشگوار را ایجاد میکند. خوردن و آشامیدن، رقصیدن و آهنگ خواندن برای باهم بودن زنان مهم است، این تاخود را خوب بسته به هم احساس کنند. این به همه کمک میکند که قوای تازه برای زندگی روزمره اخذ کنند.

مراجع کمک به خویش (خودیاری) در برلین



کمک به خویش (خودیاری) یعنی: مستقل و خودآگاه شدن.
" اینجا نیازی نیست که از کسی ترسی داشته باشم."

دوازده نقطه در منطقه و SEKIS به عنوان دفتر اصلی در برلین در زمینه خودیاری و سلامتی همکاری نزدیک دارند. هر دفتر مهارت های زبان خارجی خود را به منظور ارائه اطلاعات در مورد سوالات مربوط به خودآموزی ارائه می دهد. آدرس تمام دفاتر با مهارت های مربوط به زبان خارجی را می توانید در لیست زیر پیدا کنید.

Hohenschönhausen

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle – Horizont

Ahrenshooper Str. 5
13051 Berlin
تلفن (030) 962 10 33
فکس (030) 36 46 27 36
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de

سازمان: Kiezspinne FAS e.V.

Friedrichshain - Kreuzberg

Selbsthilfetreff

Friedrichshain - Kreuzberg

Boxhagener Str. 89
10245 Berlin
تلفن (030) 291 83 48
فکس (030) 29 04 96 62
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

سازمان: Volkssolidarität LV Berlin e.V.

Charlottenburg - Wilmersdorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Charlottenburg - Wilmersdorf

c/o SEKIS

Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin
تلفن (030) 89 02 85 38
فکس (030) 89 02 85 40
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis.de

سازمان: selko e.V.

Mitte
**Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte**
Perleberger Str. 44
10559 Berlin
تلفن (030) 394 63 64
فکس (030) 394 64 85
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

سازمان: StandRand gGmbH

Marzahn - Hellersdorf
**Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungs-
stelle Marzahn - Hellersdorf**
Alt-Marzahn 59 A
12685 Berlin
تلفن (030) 542 51 03
فکس (030) 540 68 85
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de

سازمان : Wuhletal-Psychosoziales
Zentrum gGmbH

Lichtenberg
Selbsthilfetreff Synapse
Lichtenberg
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin
تلفن (030) 55 49 18 92
فکس (030) 55 48 96 34
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne.de

سازمان: Kiezspinne FAS e.V.

Pankow
**KIS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe in Pankow
im Stadtteilzentrum Pankow**

Schönholzer Str. 10
13187 Berlin
تلفن (030) 499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kisberlin.de

سازمان: Humanistischer Verband
Deutschlands, LV Berlin und
SEIN e. V.

Neukölln
**Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord
im Haus der Vielfalt**

Wilhelm-Busch-Str. 12
12043 Berlin
تلفن (030) 681 60 64
فکس (030) 681 60 68
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de

سازمان: Selbsthilfe- und Stadtteil-
zentrum Neukölln-Süd e.V.

Neukölln
Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80
12353 Berlin
تلفن (030) 605 66 00
فکس (030) 605 68 99
SHKGropiusstadt@t-online.de
www.stzneukoelln.de

سازمان: Selbsthilfe- und Stadtteil-
zentrum Neukölln-Süd e.V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6
13597 Berlin

تلفن (030) 333 50 26

فکس (030) 333 60 43

Shtmauerritze@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

سازمان: Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e. V.

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf Günter-Zemla-Haus

Eichhorster Weg 32
13435 Berlin

تلفن (030) 416 48 42

فکس (030) 41 74 57 53

selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe

سازمان: Unionhilfswerk –
Sozialeinrichtungen gGmbH

Pankow

Selbsthilfe- und Kommunikations- zentrum - Im Beratungshaus Buch -

Franz-Schmidt Str. 8 - 10
13125 Berlin

تلفن (030) 94 38 00 97

فکس (030) 94 38 00 99

www.shz.buch@albatrosggmbh.de

سازمان: Albatros e. V.

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus Friedenau

Holsteinische Str. 30
12161 Berlin

تلفن (030) 85 99 51 30 / -33

فکس (030) 85 99 51 11

selbsthilfe@nbhs.de

[https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/
selbsthilfetreffpunkt/](https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt/)

سازمان: Nachbarschaftsheim
Schöneberg e. V.

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle Steglitz - Zehlendorf

Königstr. 42 - 43
14163 Berlin

تلفن (030) 80 19 75 14

فکس (030) 80 19 75 59

selbsthilfe@mittelhof.org

www.mittelhof.org

سازمان: Mittelhof e. V.

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Wattstr. 13
13629 Berlin

تلفن (030) 381 70 57 / (030) 382 40 30

فکس (030) 383 07 400

Shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

سازمان: Sozial-kulturelle
Netzwerke casa e. V.

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informations-
stelle zur Anregung und Unter-
stützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
تلفن (030) 31 01 89 60
فکس (030) 31 01 89 70
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Berlin zentral
SEKIS Selbsthilfe Kontakt-
und Informationsstelle
Bismarckstraße 101, 5. Etage
10625 Berlin
تلفن (030) 892 66 02
فکس (030) 890 285 40
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis.de

سازمان: selko e. V.

Treptow - Köpenick
Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum
Treptow - Köpenick
Genossenschaftsstr. 70
12489 Berlin
تلفن (030) 631 09 85
فکس (030) 631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

سازمان: ajb GmbH – gemeinnützige
Gesellschaft für Jugend-
beratung und psychosoziale
Rehabilitation



"کمک به خویش (خودپاری) برای من لازم نیست .
من خانواده ای قوی دارم، که مراقبت میکند."



"هیچ حمایتی باارزستر از حمایت اشخاص معتمد نیست. تجربیاتی هستند که ما با هر کسی نمی توانیم در میان بگذاریم ، ولی به راحتی می توانیم با افرادی مثل خودمان با تجربه مشترک در میان بگذاریم. همچنان موضوعاتی وجوددارند، که خانواده ودوستان نمیتوانند بدانند. زمانی که از طرف خانواده طرد می شوم و یا از طرف آنها درک نمی شوم، گروه خودیاری به من و دیگران کمک کرده ، من را می پذیرد و درک می کند".

لینک ها (صفحات انترنت)

Beauftragte für Integration und Migration des Berliner Senats

<http://www.berlin.de/lb/intmig/>

Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung – Antidiskriminierungsstelle Berlin

<http://www.berlin.de/lb/intmig/leitstelle/index.html>

Selbsthilfe und Migration

<https://www.sekis-berlin.de/themen/migration/>

Grundlagendossier Migration | Bundeszentrale für politische Bildung

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/dossier-migration/>

Netzwerk Migration in Europa

<http://www.network-migration.org/>

Birgit Sowade

Selbsthilfe- Kontakt- und
Beratungsstelle Mitte

Antje Kleibs

Azra Tatarevic

Pervin Tosun

Selbsthilfe- und
Stadtteilezentrum Neukölln

Barbara Dieckmann

Selbsthilfekontaktstelle
Steglitz-Zehlendorf

Johanna Schitkowski

Daniel Jux

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Charlottenburg-Wilmersdorf

Diana Eulau

Selbsthilfetreff
Friedrichshain-Kreuzberg

Roswitha Stephan-Glitzner

Selbsthilfetreffpunkt
Spandau-Siemensstadt

Umsetzung

Layout: Lorenzo Design
mail@lorenzodesign.de

Druck: Meta Druck Berlin

Fotos: Adobe.com, fotolia.com,
istockphoto.com, bigstockphoto.com, privat

Auflage: 1.000

Weitere Auflagen in deutscher, arabischer, bosnischer,
englischer, türkischer und vietnamesischer Sprache.

Geplante Auflage in russischer Sprache.

**Wir danken der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe
im Land Berlin für die Finanzierung der Broschüre.**



Herausgeber

Arbeitskreis Selbsthilfe und Migration
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
c/o selko e.V. Dachverband der Berliner
Selbsthilfekontaktstellen

Bismarkstr. 101, 10625 Berlin
Tel. (030) 892 66 02
Fax (030) 89 02 85 40
E-Mail: info@selko.de

selko»

**Nachdruck / Übernahme einzelner
Abschnitte nur mit ausdrücklicher
Genehmigung.**

Berlin, April 2021

یادداشت

The page contains ten horizontal wavy green lines, spaced evenly down the page, intended for writing notes.

یادداشت

The page contains ten horizontal wavy green lines, spaced evenly down the page, intended for writing notes.

