

# ธาราสัมพันธ์

รวมบทความ เรื่องสั้น เพื่อสมาชิกและคนไทยในเยอรมนี

## THARA-Magazin



**วารสารธารา**

ปีที่ ๒๖ พ.ศ.๒๕๖๑

**ผู้จัดทำ**

สมาคมธารา

**บรรณาธิการ**

โสภภาพร ควร์ซ

Sopaporn Kurz

**เรียบเรียง**

อรดี ไคลุส Oradee Kailus

นิษฐ์นิภา เอ็กซ์เนอร์ Nitnipa Exner

ศุชาดา ไบเซอร์ Suchada Beyer

มลฤดี สเตาฟฟ์ Monluddee Stauff

จระพรรณ ออกเคอร์ Chiraphan Ocker

**จัดรูปเล่ม**

มิชาเอล ราฮ์น Michael Rahn

**พิสูจน์อักษร**

มลฤดี สเตาฟฟ์ Monluddee Stauff

จระพรรณ ออกเคอร์ Chiraphan Ocker

**ที่ปรึกษา**

ดร. มุกดา นอลท์ Dr. Mukda Noll

**ภาพปกหลัง**

ณัฐวดี เล็พทิน Nathavadee Leptien



Interessengemeinschaft der in Deutschland lebenden Thai



สมาชิกหรือผู้อ่านท่านใดสนใจจะเขียน บทความ เรื่องสั้น  
ร่วมงาน องค์กร ชมเชย หรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดสารกรณาส่งมาได้ที่นี่:



info@tharaverein.de



www.facebook.com/  
groups/tharaVerein/



www.tharaverein.de

## Vorwort จากใจ บ.ก.

**ปี**นี้สมาคมธรรมาเข้าสู่วัยที่ 27 ถ้าเปรียบเป็นคน ก็เป็นสาว สวย มั่นใจ แต่ก็ผ่านร้อนผ่านหนาวมาอย่างยาวนาน แสดงให้เห็นถึงความแข็งแกร่ง อดทน และจิตใจที่แน่วแน่ มั่นคง

สมาคมธรรมามีการเปลี่ยนแปลงภายในมากมาย และเดินทางมาถึงจุดที่ต้องกลับมาทบทวนตัวเองว่า ธาราจากเป็นจุดศูนย์กลางกระจายข้อมูลข่าวสาร ช่วยเหลือชาวไทยในเยอรมนี และสนับสนุนการเกิดใหม่ขององค์กรเพื่อช่วยเหลือตนเองในท้องถิ่นต่าง ๆ นั้น เส้นทางที่จะก้าวเดินต่อไปจะไปในทิศทางใด ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลก ของชาวไทยในเยอรมนีที่ทุกคนมีโทรศัพท์มือถือ มีอินเทอร์เน็ต เข้าถึงข้อมูลได้มาก และมีองค์กรต่าง ๆ มากมายกระจายตัวอยู่ทั่วประเทศเยอรมนีแล้ว

นำความคิดที่ถกเถียงกันที่คณะกรรมการบริหารชุดใหม่ ภายใต้การนำของพี่เล็ก - สุชาลา ไบเยอร์ ตระหนักถึงความสำคัญข้อนี้ดี และเห็นว่าไม่ว่าทิศทางของธารานั้นจะไปในทางใด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ เส้นทางนั้นจะต้องมาจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกธาราของ หาใช่การประดิษฐ์คำสวยหรูเองของกรรมการบริหาร และก้าวต่อไปจะมั่นคงได้ ส่อมต้องมาจากคุณภาพและความเข้าใจของสมาชิก จึงจัดให้มีการอบรมเรื่องการทำงานอาสาสมัครเพื่อสร้างบุคลากรรุ่นใหม่ ที่เต็มใจ เข้าใจ ที่จะเข้ามาทำงานและร่วมสร้างพันธกิจใหม่ ๆ ไปด้วยกัน

ธาราสัมพันธ์ที่ทุกท่านถืออยู่ในมือเล่มนี้ มุ่งเน้นไปที่การรวบรวมเนื้อหาจากการอบรมดังกล่าว ด้วยหวังว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับสมาชิกที่สนใจจะมาร่วมสร้างธาราชุดใหม่เพื่อก้าวเดินไปด้วยกัน นอกจากนั้นยังมีบทความสรุปเรื่อง ระเบียบวิธีว่าด้วยเรื่องการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ที่กำลังจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ 25 พ.ค. 2018 โดยคุณบุญมา ที่คอยทุกข้อข้องใจให้กับพวกเราที่มีไลฟ์สไตล์ผูกอยู่กับโลกดิจิทัล ไชยชัยมีเดียเพิ่มขึ้นทุกวัน

และเช่นเคย เรามีบทสัมภาษณ์ที่รุ่นเก่า คนไทยในเยอรมนีที่น่าสนใจ รวมถึงประเด็นปัญหาที่เพื่อนสมาชิกได้ประสบพบเจอมาแบ่งปัน แนะนำ และเพื่อเป็นกุศโลบาย (ให้กับสมาชิกท่านอื่น ๆ) เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะได้ประโยชน์จากเนื้อหาในเล่ม ที่พวกเราทุกคนตั้งใจจัดทำ

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของธารา และก้าวสู่ยุคใหม่ไปด้วยกันนะคะ



โสภภาพ ทรัพย์ช  
บรรณาธิการ



## สารบัญ

3

ทิศทางนโยบายและกิจกรรม

5

แนะนำ คณะทำงาน

6

คุยกับประธาน

8

คุณสมบัติที่สำคัญสำหรับการเป็นผู้นำ

9

กองทัพเดินด้วยท้อง ชาวเดินด้วยน้ำใจ

10

สรุปเนื้อหาการอบรม Mut und Maß

12

บทความวิเคราะห์ตัวเองในการทำงานกิจกรรมเพื่อ  
สาธารณกุศล

13

สรุปเนื้อหาจากการสัมมนา Teamgeist

16

ทักษะการสื่อสารระหว่างทีม

18

เรื่องเล่าจากผู้เข้าสัมมนา

19

ธราวันวาน และวันนี้ - พี่แฉิว  
ปานกกาหว่า & พี่โจโจ้

24

บทสัมภาษณ์พิเศษ คุณพิมพ์ภากรณ์ ฐิตยานันท์

26

ประกาศเตือนกรณีหลบหนีหรือลักลอบทำงานใน  
สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

27

ข่าวกฎหมายข้อมูลส่วนตัวของอียู  
EU Datenschutz-Grundverordnung คืออะไร?

30

ก้าวไกล แต่ใจใกล้ - พ่อบ้านเยอรมัน

32

สติ และ Strong ของคู่กัน - ประสบการณ์จากผู้  
ประสบปัญหา และสามีใหม่เข้ากันไม่ได้

34

คนสองบ้าน

35

ข่าวกิจกรรม

38

แรงบันดาลใจและคำแนะนำในการประกอบอาชีพ  
ชาวไทยในเยอรมนี

40

ใครก็ได้ช่วยหนูหน่อย





## ทิศทางนโยบายและกิจกรรม

### สุชาดา ไบเยอร์

สิ่งหนึ่งที่ผูกเชื่อมความสัมพันธ์ของสมาชิกของสมาคมชาวไวไม่เปลี่ยนแปลงตลอดระยะเวลา 27 ปี คือ

ความรักและศรัทธาในความสำเร็จของทีมงานและสมาชิกที่มีเป้าหมายเดียวกันคือ อยาช่วยเหลือสังคมไทยในต่างแดนให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและประสบปัญหาน้อยที่สุด หลายครั้งเราต้องผ่านช่วงที่ต้องต่อสู้กับความท้อแท้ เหมือนด้า ขาดกำลังใจ นอกจากนั้น สถานะสังคมและลักษณะของปัญหาครอบครัวก็เปลี่ยนไป แม้กระทั่งทีมงานที่จะทุ่มเทให้กับงานอาสาที่มีจำนวนน้อยลง

การจะขับเคลื่อนให้ธาราเดินไปข้างหน้าอย่างราบรื่นไม่ใช่เรื่องง่าย หากเราไม่เริ่มหันกลับมามองและตนเอง พัฒนาแนวคิด และบุคลิกภาพของตัวเองให้มีความสุข ฝึกการทำงานอาสาด้วยกันอย่างราบรื่น รู้จักให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ให้อยู่ในสังคมต่างแดนได้อย่างเข้าใจกัน แล้วก้าวออกไปช่วยเหลือสังคมอย่างมีระบบ

เหล่านี้คือเหตุผลในการสร้างนโยบายส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพแก่ทีมงาน สมาชิกและผู้สนใจ ในหัวข้อเรื่อง “ความกล้าหาญทางจริยธรรมและขอบเขตในการช่วยเหลืองานอาสา”

กับหัวข้อเรื่อง “มนุขอสัมพันธ์ในการทำงานเป็นทีมและการสื่อสารระหว่างทีม” ทางสมาคมได้จัดการสัมมนาสองหัวข้อนี้แก่ทีมงานเมื่อไม่นานนี้ และสรุปผลของกิจกรรมได้อย่างชัดเจนว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจตนเองและเพื่อนร่วมทีมมากขึ้น มีความต้องการและความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความกล้าและแรงจูงใจที่จะออกมาช่วยเหลือสังคมมากขึ้น ที่สำคัญคือ ทุกคนเห็นว่ากิจกรรมเช่นนี้ควรจัดให้กับหมู่สมาชิกและชุมชนไทยในต่างแดนของเรา ซึ่งจะส่งผลให้ชุมชนของเราน่าอยู่และเข้มแข็งขึ้น ได้อย่างแน่นอน

นอกจากการพัฒนาบุคลิกภาพของทีมงานและสมาชิกแล้ว เรายังควรส่งเสริมการทำงานร่วมกับสมาคมและองค์กรอื่น ๆ ทั้งของเยอรมนีและไทย การส่งเสริมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมของสมาคมใดก็ตาม ย่อมเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวม และหากมีการประสานงานหรือใช้ประโยชน์จากการช่วยเหลือของหน่วยงานภาครัฐบาลของเยอรมนีให้มากที่สุด ก็ยิ่งจะเป็นผลดีต่อสมาคมและชุมชนของเราอย่างยิ่ง

# THARA e.V.

# 2018

## กรรมการ



**Suchada Beyer**  
สุชาดา ไบเยอร์  
I. Vorsitzende  
ประธาน  
Paderborn



**Oradee Kailus**  
อรดี ไคลุส  
2. Vorsitzende  
รองประธาน  
Hamburg



**Chiraphan Ocker**  
จิระพรรณ ออคเคอร์  
Kassenwart  
ทรัพย์ผูก  
München



**Niran Hakrasung**  
นิรัญ หากระสัง  
Kassenprüfer  
ผู้ตรวจสอบบัญชี  
Frankfurt



**Nongnut Ebeling**  
นงนุช เอเบอ์ริง  
Hamburg



**Montakan Chanasupphawat**  
มณฑกานต์ ชนะสุภประที  
Medien  
Gießen



**Pornphan Winkelmann**  
พรพรรณ ینگคณนันท์  
Ingenieurwesen, Bautechnik, Statistik  
Technische Universität  
Bremen



# แนะนำ คณะทำงาน

ทีมงานทุกท่าน ที่พร้อมใจจะไม่ได้อะไรชื่อ ๗ ที่มี ด้วนเป็นสมาชิกที่ร่วมมือร่วมใจกันช่วยเหลืองานสมาคม  
ของชาวไทยไม่ได้รับผลตอบแทน สมาคมยังเดินหน้าต่อไปได้ ด้วยความช่วยเหลือจากทุกท่าน

ผู้สนับสนุนทุกท่านเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้สังคมไทยเด็ก ๆ ในประเทศไทยรวมมีของรวมมาอยู่ขึ้น  
ด้วยการเข้าร่วมเป็นสมาชิกหรือทีมงานและช่วยกันเผยแพร่ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ของสมาคม



**Sopaporn Kurz**  
โสภารัตน์ คุร์ซ  
วรสโรสโรธา  
Frankfurt



**Wanwiwa Numtip**  
วันวิวัฒน์ นุ่มทิพย์  
โครงการ เจริญชุมชน  
ประเทศไทย  
München



**Monludée Stauff**  
มณฑุณี สเตาฟฟ์  
จังหวัดอุดรธานี - 13100  
เอกการจังหวัดอุดรธานี  
Erlangen



**Orawan Schneider**  
อรพรรณ ชไนเดอร์  
ประเทศสวิตเซอร์  
Nürnberg



**Juraiwan Körner**  
จุไรวรรณ เกอร์เนอร์  
กิจกรรมครอบครัวและเด็ก  
Freiburg



**Onuma Holt Dirk**  
อรุณา โฮลต์ดีร์ค  
กิจกรรมเด็กชาย  
Lippstadt



**Nitnipa Exner**  
นิตนิปา เอ็กซ์เนอร์  
กิจกรรมการศึกษาและวิชาชีพ  
Hann an Rhein



**Nathavadee Leptien**  
นัทวดี เล็ปเทียน  
กิจกรรมเด็กชาย  
Duisburg



**Saranya Wollhöver**  
สรัญญา วอลล์โฮเฟอร์  
กิจกรรมเด็กชาย  
Duisburg

# คุยกับประธาน

## สุชาดา ไบเยอร์

### แนะนำตัวเองหน่อยค่ะ

ที่ชื่อสุชาดา ไบเยอร์ อยู่เยอรมนีเป็นปีที่ 26 แล้วค่ะ เดิมมีอาชีพหลักเป็นพยาบาลและทำงานในวิชาชีพพยาบาลห้องฉุกเฉิน (ICU) ที่นี้เป็นเวลา 20 ปี

ปัจจุบันที่ป็นแม่บ้าน เนื่องจากอยากพักผ่อนและมีเวลาช่วยเหลือสังคม วาดรูปและเล่นดนตรี โยคะบ้าง และเตรียมตัวแก่อ่างมีความสุข

### ที่เข้ามาเป็นประธานสมาคมธราาได้อย่างไรคะ

ที่เป็นสมาชิกสมาคมธราามาตั้งแต่ปี 2008 ครั้งแรกที่มาร่วมกิจกรรมธราาเพราะสนใจในหัวข้อการอบรม หลังจากนั้น อยากมาร่วมกิจกรรมด้วยความรู้สึกดีใจที่จะได้เจอเพื่อนที่มีแนวคิดคล้ายกันอีก กระทั่งทุกวันนี้ก็ยังคิดอย่างนี้อยู่ การประชุมประจำปีครั้งล่าสุด เมื่อเดือนกันยายน 2017 ที่เมืองบอร์ลิน ที่เกิดความรู้สึกบรรยายไม่ถูกรู้สึกชื่นชมบุคคลสองคน

คือน้องไก่ ประธานและเพื่อนตุ้ม เพรียญุกในขณะนั้นที่ระดับประกองสมาคมธราามาจนถึงทุกวันนี้ด้วยความลำบากเพราะขาดทีมงาน ที่เคยปฏิเสธที่จะเข้ามาเป็นกรรมการช่วยบริหารสมาคมเมื่อปี 2015 เพราะคิดว่าตัวเองไม่พร้อม หลายคนก็คงคิดแบบนี้เช่นกัน ทำให้สมาคมมีทีมงานน้อยมาก พี่ไคร่ตรงอยู่แล้ว สังคมของคนไทยในเยอรมนีเรามีคนเก่งและมีความสามารถอยู่มากมาย แต่หากทุกคนคิดว่าขาดความพร้อมที่จะออกมาช่วยเหลือกัน แล้วธราาจะอยู่รอดได้อย่างไรเล่า? เราน่าจะก้าวออกมาคนละก้าว และช่วยกันคนละมือสองมือ นี่คือแรงบันดาลใจที่ทำให้คิดอยากจะช่วย ส่วนเรื่องตำแหน่งประธานก็เป็นไปตามผลการเลือกตั้ง ซึ่งพี่ไคร่ไม่ได้เห็นว่ามีความสำคัญหรือแตกต่างจากคนอื่นอย่างไร เพราะก็เลยมองว่าการทำงานแบบนี้ ทุกคนในทีมสำคัญเท่ากันค่ะ

### ที่คิดว่าทิศทางของธราาต่อไปจะเป็นอย่างไรคะ

ธราาไม่ได้อยู่ในจุดเริ่มต้น แต่เราอยู่ในช่วงที่กำลังจะปรับปรุงและพัฒนาให้เหมาะกับสภาพสังคมปัจจุบัน

เรื่องแนวทางการบริหารสมาคม เราคิดคนเดียวไม่ได้ ทุกคนในทีมงานต่างช่วยกันคิดและเห็นพ้องกันว่าเราควรส่งเสริมความกล้า และเปิดโอกาส ให้น้องรุ่นใหม่ ได้ค้นพบความสามารถของตัวเอง มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้การทำงานสมาคมอย่างเป็นระบบ

เราควรจะพัฒนาและปรับปรุงตนเองก่อนแล้วค่อยพัฒนาทีมงานของเราให้เข้มแข็ง ให้ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข หลังจากนั้นเราจะจับมือกันก้าวออกมาช่วยเหลือสังคม

66 ทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งมากขึ้น



## อยากทราบเคล็ดลับในการทำงานของพี่ค่ะ

ทุกอย่างที่พี่ทำ  
ทุ่มเข้าใจ และทำใจ  
จนนั้นก่อน”

งานจะออกมาดีได้เราต้องใส่ใจ ทุกสิ่งทุกอย่าง  
อย่างที่พี่ทำ พี่ต้องทำความเข้าใจ และทำใจให้  
รักงานรั้นนั้นก่อน แล้วค่อยลงมือทำ งานรั้น  
นั้นถึงจะออกมาดี

หากเป็นงานสมาคม ที่สำเร็จดูถ่วงได้ดีไม่ใช่  
ผลงานของพี่คนเดียว หรือทีมบริหารสอง  
สามคน แต่งานสำเร็จได้ดีเพราะเรามีทีมงาน  
ดีเท่านั้น เพราะฉะนั้นทีมงานจึงสำคัญเป็น  
อันดับหนึ่ง ถ้าทีมงานร่วมมือร่วมใจกันทำ

เราถึงจะรับงาน งานดังกล่าวจึงมีความสำคัญเป็นอันดับสอง แล้ว  
ตามด้วยปัจจัยอื่น ๆ ค่ะ

## มีประเด็นอะไรที่พี่อยากเน้นเป็นพิเศษ หรือทำให้เกิดในระหว่างที่พี่ดำรงตำแหน่ง สองปีนี้ไหมคะ

ตั้งแต่แรกที่พี่หวังและได้พูดในที่ประชุมไปแล้ว คือ ภายในเวลา  
สองปีนี้เราจะต้องสร้างทีมงานของเราให้เข้มแข็ง ส่งเสริมความ  
สามารถของน้องรุ่นใหม่ให้มากที่สุด อีกสองปีข้างหน้า เราจะได้มี  
ทีมบริหารที่เป็นเด็กรุ่นใหม่ ที่ปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง  
ของสังคมปัจจุบัน เข้าใจปัญหา เราต้องช่วยกันฝึกให้ห้อง ๆ ให้มี  
ความเป็นผู้นำ คือความสามารถของน้องออกมา ฝึกบุคลิกภาพใน  
การทำงานเป็นทีมให้ได้ พี่เชื่อว่าเราทำได้

พี่อยากจะบอกกับสมาชิกธราและผู้ที่สนใจเข้าร่วมทีมงานแต่ยังไม่ได้ตัดสินใจว่า

ถ้ามามีสมาชิกมากมายไม่ใช่เป้าหมายหลักของพี่ แต่มันคือ การทำให้คนที่สมัครเข้ามาเป็นสมาชิกสมาคมธรา  
ทราบว่า ถ้าได้มีส่วนช่วยเหลือส่วนรวมกับเรา

หลายคนทักว่าพี่รับสมัครทีมงานเยอะ  
จังเลย

สำหรับพี่แล้ว อังมีทีมงานมากเท่าไรช่วยเรื่องทำงานสำเร็จ  
มากขึ้น เพราะ น้องแต่ละคนเก่งกันคนละด้าน

“ ประตุของเราจะเปิดกว้างเสมอพร้อมที่จะรับทุกคนที่มีจิตใจที่ดีพร้อมที่จะ  
ช่วยเหลือสังคม ช้าหรือเร็ว มากหรือน้อย แล้วแต่ความพร้อม  
ของแต่ละคน เราจะอยู่ด้วยความเข้าใจกันเสมอค่ะ”

# คุณสมบัติที่ดีและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการเป็นผู้นำองค์กร



รวบรวมจากแบบสอบถามสมาชิก  
ในเฟซบุ๊กของสมาคมชารา

1. มีเป้าหมายที่ชัดเจน เห็นแก่ความหาสุขขององค์กรมากกว่าชัยชนะส่วนตัว
2. มีวิสัยทัศน์ คือนมองรอบด้าน เพื่อนำข้อดี ข้อเสีย จุดอ่อน จุดแข็งมาใช้ปรับปรุงพัฒนาองค์กรให้เข้มแข็ง และเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า
3. อ่อนน้อมถ่อมตน (แต่ไม่ใช่อ่อนแอ) รับได้ทั้งคำติและคำชม เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะประ โยชน์อย่างยิ่งในการเจริญเติบโตขององค์กร
4. มีทัศนคติที่ดี คิดบวกเป็นพื้นฐาน เพราะในขณะที่ประสบการณ์ของคนส่วนใหญ่มีขั้วลบเยอะจึงจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องมีผู้นำที่คิดบวก ไว้คอยดวงสมดุลให้ด้านลบสงบลง
5. ซื่อสัตย์ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง โปร่งใส สามารถตรวจสอบได้ในทุก ๆ เรื่องของการปฏิบัติงาน แยก ระหว่างธุรกิจส่วนตัวและงานสมาคม ไม่หวังผลตอบแทน
6. ยุติธรรม ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ผิดหรือถูกว่ากัน ไปตามกฎกติกาที่มีอยู่
7. มีทักษะในการแก้ปัญหา ไม่ทำอะไรลับหลัง แต่พูดคุย หรือนัดพบแบบเป็นเรื่องเป็นราว เพื่อหาข้อยุติที่ ชัดเจน
8. เป็นผู้ฟังที่ดี มีวาจาศิลป์ ใช้ข้อความและคำพูดที่เหมาะสมในการเผยแพร่ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นใน นามของสมาคมต่อที่สาธารณะ (ถ้าอยู่ในพื้นที่ส่วนตัวเอาที่สบายใจ แต่เมื่ออยู่ในตำแหน่งหรือพื้นที่ของ องค์กร ต้องปฏิบัติให้เหมาะสม)
9. เข้าใจและเข้าใจการทำงานเป็นทีม ทำให้ทุกคนพบปะไม่เกี่ยงว่าตัวเป็นผู้มา เป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อให้ผู้อื่นอยาก เติบโตตาม รวมทั้งให้ความรู้แก่ทีมเป็นระยะ เพื่อพัฒนาความสามารถและศักยภาพลูกทีมให้มากยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า การเป็นผู้นำองค์กร ไม่ใช่เรื่องสุด ความสามารถ หากเราเริ่มฝึกตัวเราเอง วิเคราะห์ตนเอง ว่าเราควรปรับปรุงบุคลิกภาพด้านไหน แม้ไม่ได้หวังจะเป็น ผู้นำ แต่บุคลิกภาพเหล่านี้คือคุณสมบัติที่เราต้องมีการ ทำงานในองค์กร หรือทำงานกลุ่มได้อย่างราบรื่น

“ ผู้คนจะยอมรับความเป็นผู้นำ ของคุณก็ต่อเมื่อคุณรู้จักยกย่อง ความสำเร็จของคนที่อยู่เบื้องหลัง และพร้อมรับผิดชอบต่อความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ”

Nelson Mandela



# กองทัพเดินด้วยท้อง ชาราเดินด้วยน้ำใจ

## จิระพรรณ ออกเคอร์



อนสายของวันหนึ่งก่อนเดือนกันยายน ปี 2013 เสียงกริ่งโทรศัพท์ดังขึ้นที่บ้านของหนูตุ้ม คนที่โทรมาแนะนำตัวให้รู้ว่าเป็นใคร โทรมาเพื่ออะไร คือพี่ป๊อ วรรณิ์ พิทักษ์เนอร์ ประธานธรรมาคมนั้น

“ที่โทรไปชวนอ้อย รุ่งฤดี ให้มาร่วมทีมเป็นกรรมการทำงานให้ธรรมา แต่อ้อยเขาทำมานานหลายปีแล้ว เขาขอพัก เขาบอกให้ลองมาทาบตามหนูตุ้ม เพราะหนูตุ้มก็เป็นสมาชิกมานานแล้ว หนูมาช่วยเป็นกรรมการหน่อยนะ รองประธานที่ที่หาได้แล้ว ส่วน เھرฤฎิภักที่ที่ชวนนั้รฤฎิมาทำหน้าที่ เหลือกรรมการที่ต้องหาสมาชิก 4 คน ก็มีหนู น้องไ้ก่ น้องเป็ด และน้องนก ถ้าได้ก็จ้ะครบ สมาชิกก็เดินต่อไปได้”



นั่นคือก้าวแรกที่ทำให้หนูตุ้มเปลี่ยนบทบาทจากสมาชิกธรรมดา มาเป็นหนึ่งในคณะกรรมการบริหารธรรมาชารา

อย่างเข้าปลายปี 2015 ก็ใกล้ถึงวาระที่จะมีการเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่อีกสมัยหนึ่ง พี่ป๊อคนเดิมก็โทรมาถามหนูตุ้มอีกเหมือนเดิม “ทำงานธรรมาก็สนุกดีนะละ ตุ้มทำต่อด้วยได้กะ แต่ขอเป็นกรรมการธรรมดาคงเหมือนเดิม ไม่เอางานบัญชีนะละ ตุ้มไม่ชอบทำงานกับตัวเลขอะ” ... นั่นคือคำตอบที่ให้กับพี่ป๊อ ประธานสมัยที่สองคนนั้น

สองสามวันผ่านไป พี่ป๊อคนเดิมก็โทรมาบอก “พี่ไม่เป็นประธาน ไม่เป็นอะไรแล้วนะ สมัยหน้า”

เอ...ถ้าพี่ป๊อไม่เป็นประธาน แล้วจะมีใครสมัครมีนะ หนูตุ้มได้แต่ถามตัวเองอยู่ในใจ มองอนาคตข้างหน้าไม่ออกว่า ชาราจะลงเอยอย่างไร

หลังจากนั้น น้องไ้ก่ เขียนบอกในไลน์กลุ่มกรรมการชาราว่า “ไ้ก่จะสมัครเป็นประธาน จะขอให้พี่ตุ้มที่อยู่อัมบวร์กเป็นรองประธาน มีใครสนใจจะสมัครตำแหน่งอื่น ๆ มั้ยคะ”

หนูตุ้มจำได้ว่า ได้เขียนตอบไปว่า “พี่ขอช่วยเป็นกรรมการเท่านั้นนะ เھرฤฎิภักให้รอไว้ถึงวันเลือกตั้งก็แล้วกัน ว่าจะมีใครสนใจสมัครมี ถ้าไม่มีพี่ตุ้มจะเป็นให้ก็ได้คะ”

วันที่ 12 กันยายน 2015 เป็นวันประชุมใหญ่ประจำปีของธรรมาที่เมืองบาดไรเช่นฮัด ผู้สมัครรับเลือกตั้งมีเพียงน้องไ้ก่ อรดี ไคอุส และพี่ตุ้ม มณฑา ไคไรซามเออร์ หนูตุ้มคนนี้เลยจำต้องรับตำแหน่งเھرฤฎิภักมา แม้จะไม่มั่นใจนักว่าจะทำได้ไหมน้อ?

จากกันยายน 2015 ถึงปัจจุบัน หนูตุ้มได้ทำหน้าที่เھرฤฎิภักมาเป็นสมัยที่สองแล้ว จากแม่บ้านที่มีแต่หน้าที่ดูแลครอบครัวที่มีลูกชาย 3 คน ไม่เคยมีเงินบัญชีเดินสะพัด (Girokonto) เป็นของตัวเอง ใช้แต่เงินสดมาตลอด ต้องมาดูงานบัญชี ดองผิดดองถูกมาในช่วงแรก ๆ หลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับธนาคารออนไลน์ ก็เพิ่งมาเรียนรู้เอาเมื่อมาทำงานให้ชารา... ถึงตรงนี้ อยากบอกว่า ขอบคุณธรรมาชาราเยอะที่ให้ออกาสั้เรียนรู้อะไรที่ไม่เคยรู้ไม่เคยทำมาก่อน

ปี 2013 เงินในบัญชีชารามีอยู่ 8.962,13 ยูโร ทุก ๆ ปี เงินสะสมนี้จะลดลงประมาณปีละ 2 พันยูโร กิจกรรมหลักของธรรมา คือการจัดงานสัมมนาให้ความรู้ทางด้านกฎหมายที่จำเป็นต่อชีวิตประจำวันในประเทศเยอรมนีโดยไม่ได้มุ่งแสวงหากำไร รายได้ของธรรมาจึงมีเพียงค่าบำรุงสมาชิกจากสมาชิกคนละ 20 ยูโรต่อปีและเงินบริจาคเท่านั้น ปัจจุบัน (ณ วันที่ 30 เมษายน 2018) เรามียอดเงินคงเหลือในบัญชีธนาคารเพียง 3.432,97 ยูโร คณะกรรมการทุกคนต่างตระหนักดีถึงภาวะที่ต้องช่วยกันระดมทุน เพื่อให้เราได้ทำกิจกรรมดี ๆ ต่อเพื่อนร่วมสังคม ณ บ้านแห่งที่สองของพวกเราแห่งนี้ให้ได้ต่อไปครบหนานแสนนาน

ชารารักเรา ให้สิ่งดี ๆ แก่เรา ...แล้วเราละ ให้อะไรตอบแทนชาราบ้างหรือเปล่า?

# สรุปเนื้อหาการอบรม

## Mut und Maß

ความกล้า และขอบเขตในงานอาสา

โดย Rosemarie Möller

เราคือสมาคมที่ช่วยเหลือคนไทยในด้านการให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา โดยมีทีมงานที่เป็นอาสาสมัครทุกคน ทำงานเพื่อส่วนรวมทั้งที่ ไม่มีผลตอบแทน แสดงให้เห็นถึง ความมีจิตใจดี และมีคุณธรรม คุณสมบัตินี้ สานมิตรภาพของคนในทีมไว้ให้เข้มแข็ง

การให้ความรู้เรื่องการบริหารสมาคมเป็นเรื่องรอง แต่ก็ขาดไม่ได้ ดังนั้น เราจึงจัดกิจกรรมขึ้นมา เพื่อทีมงานใหม่ของเราจะได้เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกัน รักกันมาใจและช่วยกันส่งเสริมงานสมาคมให้ยั่งยืนต่อไปได้

การเตรียมพร้อมที่จะทำงานอาสา ควรทำความเข้าใจกับกลไกขอความช่วยเหลือก่อน คือ

1. ควรรู้จักตนเองว่าเราคือใคร ควรมีบทบาทแค่ไหน ทีมงานของเรามีระบบการทำงานที่ดีหรือไม่ การช่วยเหลือ มีผลลัพท์ทั้งในทางบวกและทางลบหรือไม่ ซึ่งในกรณีที่มีผลลัพท์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหมาย ทางทีมงานสามารถเรียนรู้จากข้อบกพร่องนี้ได้ และนำไปพัฒนาศักยภาพของการทำงานร่วมกันในทิศทางที่ดีขึ้น หรือแม้แต่ว่าความพึงพอใจในการทำงานร่วมกัน และอารมณ์ขันภายในทีมก็เป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จของการทำงานเป็นทีมได้

2. ผู้รับความช่วยเหลือคือใคร มีปัญหาชนิดไหน -ปัจจัยที่บ่งชี้ถึงความสำเร็จของงานอาสาในส่วนของผู้ขอความช่วยเหลือคือ มีความกล้าที่จะเล่าถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่, รู้สึกถึงความเอาใจใส่ของผู้ให้ความช่วยเหลือ, ได้รับข้อมูลที่นำไปสู่การแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ อย่างถูกต้องเป็นต้น

วิธีการช่วยเหลือ เราควรช่วยเหลืออย่างไร โดยไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน

ควรฝึกทำความเข้าใจและแยกแยะระหว่างความรู้สึกของตัวเอง และความรู้สึกของคนอื่น ดังนั้น เวลาให้การปรึกษากับผู้ต้องการความช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาจะมีสวัสดิภาพ เปิด ความรู้สึกของตัวเองไว้ ไม่ให้ปะปนกับความรู้สึกของผู้มาขอความช่วยเหลือ ถ้าแยกแยะไม่ได้ เคสร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาที่ร้องไห้ด้วย เธอไม่ว่า ใครมีปัญหากันแน่...

## ปัจจัยสำคัญของงานอาสา



1. ทีมอาสา



### 3. ลักษณะของการช่วยเหลือ



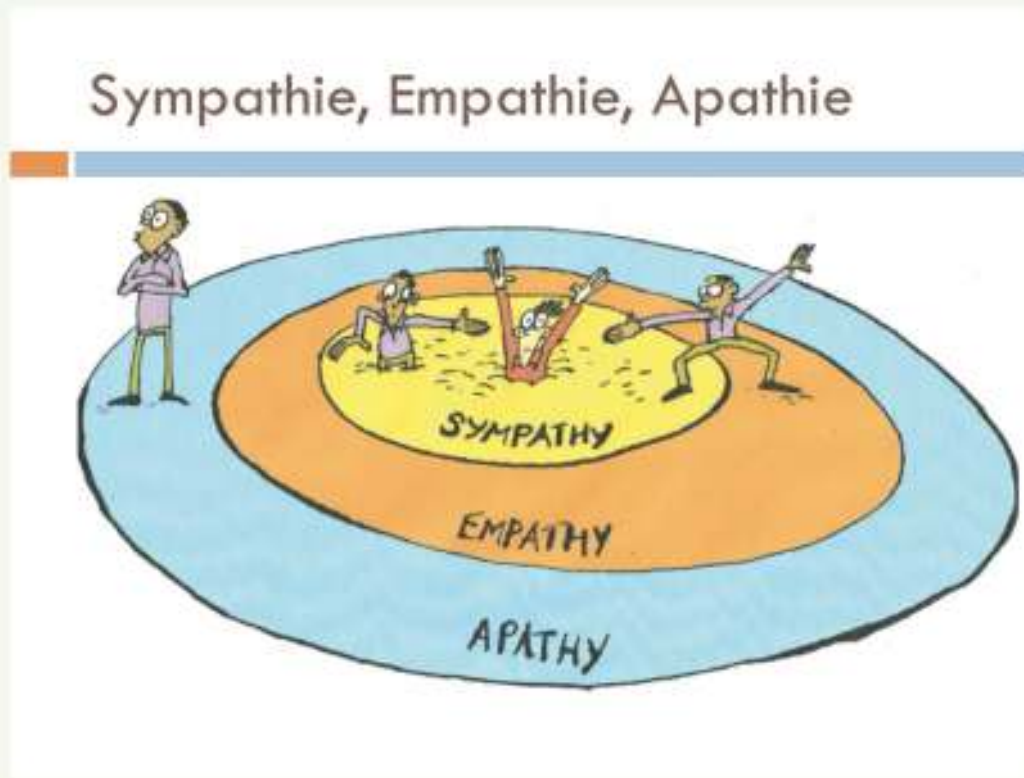
2. ผู้ขอความช่วยเหลือ



## ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นแบ่งย่อยออกเป็นสามระดับ

### Empathie:

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยที่ไม่มีอารมณ์คัดค้านตามไปกับความรู้สึกของผู้อื่นทำให้ช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น เวลาเราเห็นคนร้องไห้ เราเข้าใจถึงความเสียใจที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ รู้สึกเห็นอกเห็นใจกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น แต่เรา “ไม่ต้อง” ร้องไห้ไปกับเขา ไม่ต้องโกรธ ไปกับเขา แค่เข้าใจว่า ที่เขาโกรธ ที่เสียใจมาจากเหตุใด Empathie เป็นคุณลักษณะสำคัญที่ทีมงานธรรมาจารย์ต้องมี



### Sympathie:

ความเห็นอกเห็นใจและคัดค้านตามไปกับความรู้สึกของผู้อื่นจนอาจทำให้ตนเองเดือดร้อนได้ ตัวอย่างเช่น เวลาเราเห็นคนร้องไห้ เรารู้สึกเสียใจไปด้วย รู้สึกว่าเป็นคนเดียวกับเขา เศร้าแทนเขา โกรธแทนเขา และร้องไห้ออกมา จากความรู้สึกของตัวเอง ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลไปด้วยถึงกับนอนไม่หลับแบบนี้เรียกว่า Sympathie ซึ่งผู้ที่ทำงานช่วยเหลือสังคมควรมี Sympathie ให้น้อยที่สุด แต่ทั้ง 2 คำนี้ โดดเดี่ยวกันมาก

### Apathie:

คือ การนิ่งเฉย ไม่สนใจ ไม่ได้ใส่ใจความรู้สึกกับคนอื่นเลย ทั้ง Empathie และ Sympathie มีประโยชน์ในหลากหลายอาชีพด้วยเช่นกัน

ระดับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสำคัญต่อการทำงานจิตอาสาที่คือ Empathie ซึ่งเป็นความเห็นอกเห็นใจที่เกิดจากการเข้าใจถึงสถานการณ์ของผู้อื่นรวมถึงการให้ความช่วยเหลืออย่างมีขอบเขต

# บทความวิเคราะห์ตัวเอง ในการทำงานกิจกรรมเพื่อ สาธารณกุศล

โดย ส. ชารา

จากภาพสถานการณ์ข้างต้นที่มีคนกำลังจะจมน้ำ ระดับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความสำคัญต่อการทำงานจิตอาสาที่คือ Empathic ซึ่งเป็นความเห็นอกเห็นใจที่เกิดจากการเข้าใจถึงสถานการณ์ของผู้อื่น รวมถึงการให้ความช่วยเหลืออย่างมีขอบเขต

## ฉันเป็นคนประเภทไหน

ด้วยนิสัยไม่ชอบเห็นใคร โคนรังแก ถูกเอารัดเอาเปรียบและไม่ได้ได้รับความเป็นธรรม ฉันจะไม่นั่งดูเฉยเมื่อมีใครมาขอความช่วยเหลือ ฉันจะเข้าไปให้ความช่วยเหลือทันทีโดยไม่ใคร่ครวญว่าคนที่มาขอความช่วยเหลือจะเป็นคนอย่างไร บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้จักคนเหล่านั้นและเชื่อในสิ่งที่เขาเล่าให้ฟังจนเกิดความสงสารและมีอารมณ์คลั่งคลุ้ม ซึ่งหลายครั้งที่ทำให้ตัวฉันเองมีปัญหา นำความเดือดร้อนของคนอื่นมาสู่ตัวเองและคนในครอบครัวบางครั้งต้องเสียทรัพย์ เสียความรู้สึก เกิดความเครียด เพราะไม่ทราบขั้นตอนและขอบเขตของการช่วยเหลือคนอื่น ฉันคิดแล้วว่า ถ้าคนที่มาขอความช่วยเหลือเขาเดือดร้อนไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดฉันจะต้องช่วย

เพราะฉันเป็นคนที่มีความสามารถที่แก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือแก่คนนั้นได้ หลายครั้งที่เอาตัวเองไปพัวพันกับปัญหา ประหนึ่งว่าคนเป็นคนที่ปัญหาเสียเอง บางครั้งก็ประสบความสำเร็จที่ช่วยเหลือคนอื่นได้ ทำให้ฉันรู้สึกภูมิใจและมีความสุข แต่หลายครั้งที่ต้องทุกข์ใจเพราะแก้ปัญหาให้คนอื่นไม่ได้ แต่มันก็ไม่เคยทำให้ฉันหยุดที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้ ฉันคงเกิดมาเพื่อช่วยเหลือคนและช่วยแบบเต็มไปด้วย Sympathic

เมื่อฉันได้มาเข้าร่วมกับสมาคมในหัวข้อ Mut und Maß ฉันได้รู้จักคนอื่น ๆ ที่เข้ามาอบรมที่เล่าประสบการณ์การให้ความช่วยเหลือคน ได้เรียนรู้ขั้นตอนและวิธีการให้ความช่วยเหลือคนอื่นด้วยอย่างถูกวิธี รวมไปถึงสิ่งสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น โดยเราต้องคำนึงถึงปัจจัยสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราด้วย ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพครอบครัว หรือคู่สมรสของเรา และปัจจัยทางด้านอื่น ๆ เมื่อเราต้องการช่วยเหลือผู้อื่น เราจึงสมควรที่จะรู้ขอบเขตและความสามารถของตนเองในการที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

ส่วนคำว่า Mitgefühl ในภาพ คือ ความเมตตาโดยไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอย่างมีระบบ ความเมตตา โดยไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา

## Wie bin ich?

SYMPATHIE, MITGEFÜHL, EMPATHIE - Was ist der Unterschied?





# สรุปเนื้อหาจากการสัมมนา Teamgeist

## “มนุษยสัมพันธ์ในการทำงานเป็นทีม และการสื่อสารระหว่างทีม”

มนุษยสัมพันธ์ คือ หลักการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ โดยใช้หลักปฏิบัติที่ว่าเมื่อเราต้องการสิ่งใด ผู้อื่นก็มีความต้องการสิ่งนั้นเช่นกัน ผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีควรสร้างความเป็นมิตรกับบุคคลอื่น โดยการเริ่มต้นทักทายก่อน ให้ความสนับสนุนและอาสาที่จะช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ แสวงหาโอกาสและวิธีการที่จะรักษาและพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้เกิดขึ้นต่อไปรวมทั้งแสดงออกด้วยการให้เกียรติบุคคลต่าง ๆ ที่ต้องติดต่อประสานงานด้วย โดยทั่วไปบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มักจะมีคนอยากเข้ามาหา มาพูดคุยปรึกษาหารือด้วย และที่สำคัญบุคคลเหล่านี้มักจะได้รับความช่วยเหลือและความร่วมมือในการทำงาน รวมทั้งจะได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากบุคคลรอบข้างด้วยเช่นกัน

“มนุษยสัมพันธ์” นอกจากจะส่งผลต่อความสำเร็จในการทำงานแล้ว ยังส่งผลต่อสภาพจิตใจในการทำงานของคุณอีกด้วย ทั้งนี้ ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานที่ดี โดยส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีหรือมองในด้านบวก (Positive Thinking) อยู่เสมอ ดังนั้นหลัก RELATION จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงานให้เกิดขึ้นได้ ดังต่อไปนี้

R	Reality	เป็นตัวคนของเราเองอย่างแท้จริง ให้ความจริงใจ
E	Energetic	กระตือรือร้น คือเสน่ห์สร้างความประทับใจ
L	Listening	เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังด้วยความสงบ
A	Adaptability	การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในองค์กรและบทบาทหน้าที่
T	Tolerance	มีความอดทนและอดกลั้น
I	Integrity	มีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และหน้าที่
O	Oral Communication	คิดก่อนพูด คิดถึงผลลัพธ์แห่งสัมพันธภาพ
N	Networking	แสวงหาเครือข่ายเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์



## การทำความเข้าใจตนเองและเพื่อนร่วมทีม

การทำงานเป็นทีม ควรทำความเข้าใจก่อนว่า เพื่อนร่วมทีมทุกคนต่างก็เข้าร่วมงานกับเราด้วย

- ค่านิยมที่ต่างกัน (Values / Werte)
- การรับรู้ในสถานการณ์ต่างกัน (Perceptions / Wahrnehmung)
- การมีทัศนคติที่ต่างกัน (Attitudes / Haltung)
- ทุกคนมีบุคลิกภาพที่ต่างกัน (Personalities / Persönlichkeit)

ดังนั้นเราควรฝึกการยอมรับในความคิด และความเป็นตัวตนของเพื่อนร่วมทีมให้ได้ก่อน หากเพื่อนร่วมทีมของเรามีความเห็นที่แตกต่าง เราควรแสดงความเข้าใจ ให้อภัย และคิดบวก นอกจากนี้เราควรเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์คือ

### ธรรมชาติของมนุษย์

- ไม่ชอบให้ใครตำหนิ
- อหามีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับ
- จะทำอะไรสำเร็จ เมื่อมีความต้องการ
- สนใจตนเองมากกว่าสนใจผู้อื่น
- ชอบคนยิ้มแย้มแจ่มใสมากกว่าคนหน้าบึ้ง
- ชอบให้ผู้อื่นพูดเรื่องที่น่าสนใจ
- ไม่ชอบให้ใครได้เสียง
- อยากให้ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นของตน
- ชอบเห็นการยอมรับเมื่อทำผิด

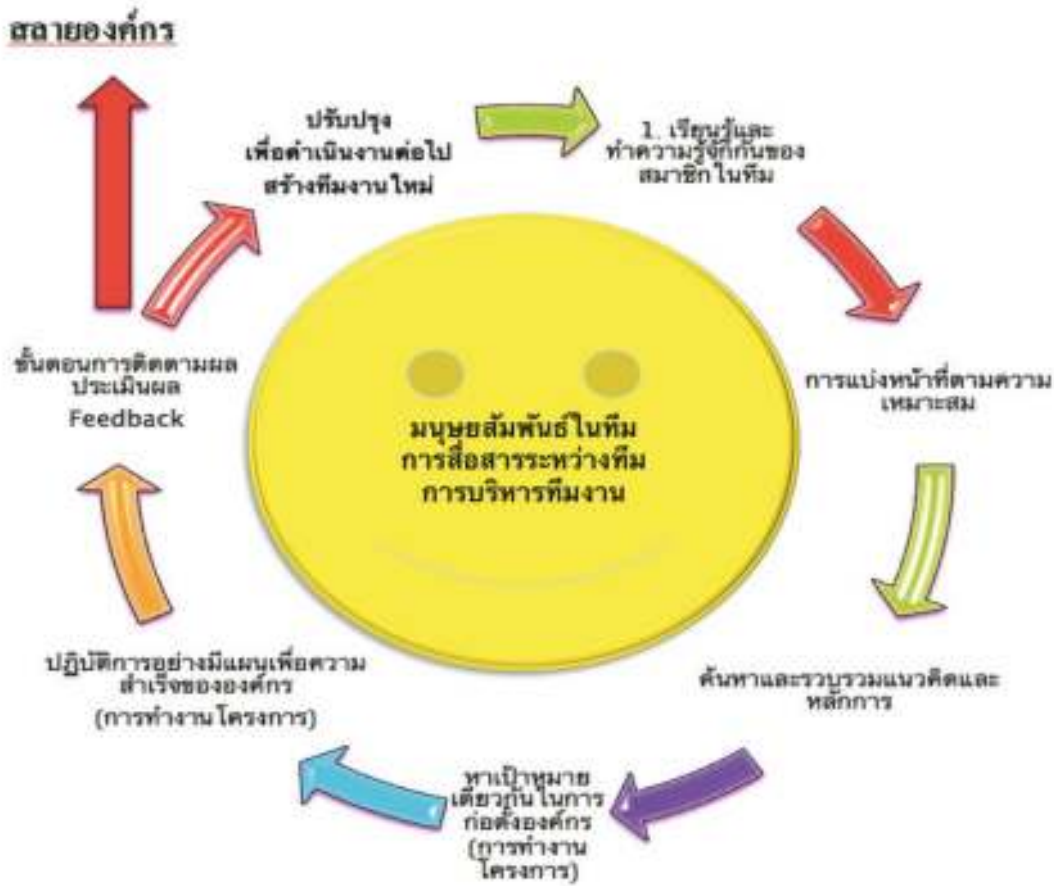
ดังนั้น เมื่อเราอยากพบเจอสิ่งไหน เราถึงควรทำสิ่งนั้น เราว่าสิ่งไหนไม่ใช่สิ่งที่ชื่นชอบ เราก็หลีกเลี่ยงสิ่งนั้น จะทำให้การทำงานของเราราบรื่น และมีความสุข





# การเข้าใจการทำงานของสมาคม

คือหัวใจสำคัญที่ทั้งทีมงาน และสมาชิกควรทราบ



สมาคมของเราผ่านขั้นตอนการก่อตั้งและปฏิบัติงานมาถึง 27 ปี บางปีมีการสร้างทีมงานใหม่ ทำความรู้จักกันใหม่ มีการทบทวนวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่มใหม่ หาแนวทางดำเนินงานใหม่ มีการแบ่งงานแบ่งหน้าที่กันใหม่ อย่างเหมาะสม แล้วก็ลงมือปฏิบัติงานร่วมกันตามขั้นตอน หลังจากนั้นก็เป็นช่วงประเมินผล เก็บและวิเคราะห์ข้อมูล

การทำงานร่วมกัน ทีมงานต้องมีความเข้าใจในระบบงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างทีมงานและ สมาชิก เมื่อผ่านกระบวนการประเมินผล ก็ต้องเปิดใจกว้างพร้อมรับการ feedback ที่สร้างสรรค์ สมาคมจะแยกสลายตัว หรือจะทำกิจกรรมร่วมกันต่อไปได้ก็ขึ้นอยู่กับมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีและมีกระบวนการสื่อสาร และfeedback ที่ดีซึ่งสองสิ่งนี้ ทางทีมงานและสมาชิกของเราควรได้รับความรู้ และทบทวนหลักการในการทำงานอย่างสม่ำเสมอ

# ทักษะการสื่อสารระหว่างทีม

คำพูดที่ดีย่อมรักษามิตรภาพไว้ได้ มีหลายต่อหลายคนที่ต้องโกรธเคืองกัน เพราะคำพูด มนุษย์สัมพันธ์สามารถสร้างและทำให้เกิดได้ด้วยคำพูด และในทางตรงกันข้าม มนุษย์สัมพันธ์สามารถถูกลบล้างไปได้ก็เพราะคำพูด เช่นเดียวกัน

ทักษะการสื่อสารระหว่างทีมที่ดี เป็นปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จขององค์กรอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องมีการวางแผน ใคร่ครองให้คิดเสียก่อนว่าจะสื่อสารอย่างไรให้มีพลัง จะทำอย่างไรให้ผู้ฟังตั้งใจฟังและมีความเห็นคล้อยตามคุณ จะกระตุ้นผู้ฟังให้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร รวมทั้ง จะรับมืออย่างไรหากมี ข้อโต้แย้งเกิดขึ้น

1. **คิดก่อนพูด** รู้ว่าต้องการพูดอะไร เพื่ออะไร และสำคัญอย่างไร จะทำให้คุณพูดได้ตรงประเด็นและทำให้ผู้ฟังจดจำสิ่งที่พูดได้ดี หากเป็นไปได้ควรให้ผู้ฟังรับทราบหัวข้อที่คุณจะพูดก่อนล่วงหน้าเพื่อให้เขาสามารถโฟกัสในสิ่งที่คุณต้องการจะสื่อสารได้
2. **หยุดพูดแล้วฟัง** ผู้สื่อสารที่ดีควรเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังที่ดีก่อน ขณะฟังความคิดเห็นของผู้ฟังไม่ควรพูดแทรก หรือเตรียมคิดว่าจะพูดอะไรต่อไป เพราะอาจทำให้คุณพลาดประเด็นสำคัญ การฟังอย่างตั้งใจยังแสดงว่าคุณให้ความสำคัญกับอีกฝ่ายหนึ่ง
3. **ตั้งคำถาม** การจะทราบว่าผู้ฟังต้องการอะไรควรเปิดโอกาสให้เขาได้พูดแสดงความคิดเห็น คำถามที่ดีควรเป็นคำถามปลายเปิดให้ผู้ฟังได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกออกมา จากนั้น ทบทวนสิ่งที่พูดได้ขึ้นและถามผู้ฟังเพื่อขึ้นยันว่าคุณ ได้รับข้อมูลอย่างครบถ้วนและถูกต้อง
4. **ควบคุมการใช้เสียง** การใช้เสียงและน้ำเสียงสามารถสื่อสารให้ผู้ฟังรับรู้ถึงความรู้สึกของคุณได้ ควรควบคุมการใช้เสียงและน้ำเสียงให้น่าฟัง น่าเคารพ หากคุณเริ่มรู้สึกว่ามีอารมณ์เจือในน้ำเสียงให้รีบปรับเสียงให้เบาลง และนุ่มลงให้มากกว่าที่จะทำได้ เพื่อทำให้ผู้ฟังรู้สึกคล้อยตามมากกว่า การใช้เสียงดัง เสียงแข็ง ซึ่งอาจทำให้เกิดการต่อต้านจากผู้ฟัง





5. สร้างความประทับใจด้วยภาษากาย เวลาที่คุณพูดควรยืนให้โดดเด่น วางท่าทางให้เหมาะสม สบตาผู้ฟังเป็นระยะ เพราะภาษากายที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่พูดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สร้างความน่าเชื่อถือให้แก่ผู้ฟังได้มากกว่าคำพูดเสียอีก

6. หลีกเลี่ยงคำฟุ่มเฟือย การใช้คำฟุ่มเฟือยเวลาที่กล่าพูดไม่ออก เช่น เอ่อ... อ่า... ทำให้ผู้ฟังเกิดความรำคาญ และการสื่อสารนั้นอาจไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร หากคุณกำลังนึกว่าคุณจะพูดอะไรต่อ ควรหยุด เพื่อคิด ความเงียบ จะทำให้อีกฝ่ายรอฟังอย่างตั้งใจว่าคุณจะพูดอะไรต่อไป ดีกว่าพูดอะไรออกมาอย่างไม่มีจุดหมาย

7. เตรียมรับมือกับข้อโต้แย้ง แทนที่จะเป็นไปไม่ได้เลยที่ผู้ฟังจะมีความเห็นคล้อยตามคุณทุกคน ไม่ว่าที่ไหนก็มักมี ผู้ที่ไม่เห็นด้วยเสมอ อยู่ที่ว่าคุณมีวิธีรับความเห็นที่แตกต่างอย่างไร การรับมือไม่ใช่การพยายามโต้เถียง แต่เป็นการ พยายามทำความเข้าใจกับมุมมองความคิดของเขาโดยที่คุณไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับเขาก็ได้

8. เปิดรับความคิดเห็นใหม่ ๆ อย่าคิดว่าคุณรู้ดีกว่าใครจนปิดกั้นความคิดเห็นที่มีประโยชน์ เปิดโอกาสให้ตัวคุณเอง ได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม และนำมาประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ยิ่งกว่าเดิม มาแล้วอย่าลืมนัดมันที่กเอาไว้ด้วย ไม่ใช่ เพื่อช่วยจำเท่านั้น แต่ยังสามารถบอกได้ว่า คุณจะต้องทำอะไรต่อไปอีกด้วย

### ข้อคิดจากการอบรม

- คนที่มีเสน่ห์ คือคนที่มีมนุษยสัมพันธ์
- คนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่ใช่คนพูดมาก แต่เป็นคนฟังเก่ง
- เทคนิคการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ขอโทษ และขอบคุณ ไม่ควรรอ
- คนที่พูดนิทาน เป็นคนจิตใจอ่อนแอ คนเข้มแข็ง มักจะไม่พูดถึงคนอื่น
- พูดถึงความสวย ต้องการความสวย พูดถึงความรวย ต้องการความรวย



จะพูดจาปราศรัย กับใครนั้น  
อย่าตะกั้นตะคอก ให้เกื่องหู  
ไม่ควรพูดก็อย่าพูด ถึงมีงู  
คนจะหลอ่ลวงถาม ไม่ขามใจ  
(สุนทรภู่)

# เรื่องเล่าจากผู้เข้าสัมภาษณ์

โดย ปราณี ไรเซนบัค



สวัสดิ์คะสมาชิกสมาคมธรรมาทุกท่าน ดิฉันได้เข้าร่วมการอบรมของสมาคมธรรมา ซึ่งจัดขึ้นที่เนิร์นแบร์ก และประทับใจในการดำเนินงานและมีคุณภาพของสมาชิกริชาธรรมาทุกท่าน จึงขอร่วมแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตและการทำงานจิตอาสาแก่เพื่อน ๆ ทุกคนคะ ดิฉันชื่อปราณี ไรเซนบัค เกิดที่จังหวัดอุตรธานี จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากบุพเพสันนิวาสชักนำ ทำให้ได้มาอยู่ประเทศเยอรมนีตั้งแต่ปี 2540 ที่เมือง Waldkirch ซึ่งอยู่ทางใต้ของเยอรมนี มีอาชีพเป็นสาวโรงงาน มีบุตร 3 คน ช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดสำหรับดิฉัน คือ 5 ปีแรกในการเข้ามาพักอาศัยในเยอรมนี เป็นช่วงเวลาที่ทรมานที่สุดในชีวิต เจอปัญหาสารพัดด้าน เปรียบเสมือนกับปลาเปลี่ยนน้ำใหม่ มีปัญหาในการปรับตัวรวมถึงตัวเราวางไม่ลงปลงไม่เป็น จึงทำให้มีปัญหาเรื้อรังไม่มีสิ้นสุด

จุดเปลี่ยนที่สำคัญในชีวิตของดิฉันคือ เมื่อปลายปีพ.ศ. 2550 คุณแม่ของดิฉันถึงแก่กรรมด้วยวัยเพียง 56 ปี ในเวลานั้น ดิฉันมีความรู้สึกสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง ทำให้หมดกำลังใจสิ้นเรี่ยวแรงในการที่จะดำเนินชีวิตและสู้ชีวิตต่อไป แต่ดิฉันได้มีโอกาสพบธรรมะนำพาชีวิตที่วัดศรีนครินทร์ ทำให้ดิฉันเข้าใจชีวิต มีแรงและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างผู้รู้เท่าทันโลก

ดิฉันเริ่มก้าวเข้ามาช่วยเหลือสังคม จากเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ในประเทศไทยเมื่อพ.ศ. 2555 มีประชาชนจำนวนมากต้องการความช่วยเหลือ แต่ความช่วยเหลือจากภาครัฐและภาคเอกชนยังไม่ทั่วถึง ด้วยความเห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมชาติที่เดือดร้อนและยากลำบากในการดำรงชีวิต ทำให้ดิฉันริเริ่มจัดงานการกุศลเล็ก ๆ ขึ้นเพื่อรวบรวมสิ่งของและทุนทรัพย์เพื่อนำไปบริจาค ผลปรากฏว่า จำนวนเงินและของบริจาคนั้นมากมายอย่างที่ดิฉันคาดไม่ถึง ดิฉันได้นำสิ่งของและเงินบริจาคทุกบาททุกสตางค์ถึงมือผู้รับอย่างครบถ้วน รอยยิ้มของผู้รับทำให้ดิฉันมีกำลังใจที่จะทำงานเพื่อสังคมต่อมาจนถึงปัจจุบัน แม้ดิฉันจะไม่ได้เรียนมาสูงนัก แต่ฉันก็ได้เป็นประเด็นบั่นทอนจิตใจในการทำงานอาสาสมัคร ปัจจุบันดิฉันดำรงตำแหน่ง ประธานสมาคมโรงเรียนไทย เมือง Waldkirch (Thaischule Waldkirch e.V.) โดยสมาคมมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่วรรณกรรมและวัฒนธรรมไทย, เพื่อให้ชุมชนไทยในเขตมีความเข้มแข็งมากขึ้น, เพื่อเป็นศูนย์กลางให้ชุมชนไทยได้ร่วมแรงร่วมใจกันจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อหารายได้ไปช่วยเหลือโรงเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในประเทศไทย และเพื่อความโปร่งใสและง่ายต่อการประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐ ทั้งในประเทศเยอรมนีและประเทศไทย

สิ่งที่ดิฉันได้รับในการเข้าร่วมอบรมที่เนิร์นแบร์กคือได้ข้อคิดแนวทางและในการทำงานบรรลุวัตถุประสงค์ในการเข้าอบรมของเราได้พบกับกัลยาณมิตร ที่มีจิตอาสาอย่างแท้จริง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับขอบเขต ในการให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งยังได้รู้ว่ายังมีเพื่อนร่วมทางในการทำงานเพื่อสังคมอีกมาก เราไม่ได้บ้าหอบฟาง (บ้าในการทำงานเพื่อสังคม) อยู่คนเดียว



## ธราวันวาน และวันนี้



### พัชรี คาสปาร์ ชิคเคอร์มันน์ พี่แ้ว

#### พี่รักธรา เพราะ

ธรามีคนที่พี่ออกย่อง

ธรา กระตุ้นให้ทางราชการไทย สนใจความเป็นอยู่ของคนไทยที่มามีครอบครัวอยู่ที่นี่

ธราให้ความรู้ด้วยจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ดำเนินชีวิตที่นี่ได้ด้วยความมั่นใจ ให้อุปบนขาของตัวเองกัน ได้มากที่สุด

ธรา ฝึกคน ให้ฝึกคนต่อ ๆ ไป จะเห็นได้จากกลุ่มต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อช่วยกันเองยามคับขัน และร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นำยกย่องสรรเสริญ มีอะไรบ้างคงทราบกันดี

ธรา มาถึงจุดหนึ่ง ที่จะเรียกว่า “ความสำเร็จ” ก็ได้ ก็คือมีกลุ่มต่าง ๆ ที่เป็นตัวของตัวเอง จัดการความต้องการของตนเองได้ กระจายไปทั่วประเทศ ทำให้ความต้องการ “บริการ” จากธราในด้านดังกล่าว ที่ขอเน้นว่าประสบความสำเร็จ ตลอด เพราะกลุ่มทั้งหลายอยู่ตัว จับกลุ่มกันได้แล้ว



ธรา เท่าที่เป็นมา เราเตรียมตัวของเราให้พร้อมสำหรับชีวิตที่นี่ ซึ่งก็เป็นประโยชน์ของประเทศที่เราอยู่ เพราะเขาไม่ต้องมากังวลกับเรามากนัก เมื่อมาถึงจุดนี้ พี่จึงคิดว่าการหันมาสนใจสังคมรอบตัวว่า เราทำอะไรได้บ้าง เพื่อสร้างความรู้สึกรู้สึก “อยู่บ้าน” มีบ้านสองสามหลัง น่าจะเป็นเป้าหมายต่อไปที่ดี

น้อง ๆ กำลังนำขบวนเข้าสู่ “ก้าว” ใหม่ของธรา ก้าวที่ผ่านมาประสบผลสมมาไม่น้อย

ก้าวนี้จะยิ่งยากขึ้น แต่นี่คือสิ่งท้าทาย ธรา กำลังเริ่มบทบาทใหม่ บทบาทเก่ายังคงอยู่แต่มีการรับช่วงกระจายไปขอให้น้อง ๆ ทำงานไปด้วยกัน เพื่อพวกเราด้วยกันละ

# สร้าง ความเป็นมืออาชีพ ร้านนวดไทยของคุณ สร้าง ยอดขายให้เพิ่มขึ้น



เราขอแนะนำเสนอ สิ่งที่สำคัญทั้งหมด ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ  
พร้อมให้บริการ และ สินค้าโปร โมชั่น กับ ร้านนวดไทยของคุณ  
โดยเลือกการให้บริการ ดังต่อไปนี้:



## สื่อสิ่งพิมพ์

โบโบไชร์, รายการราคา,  
บัตรกำนัล, การ์ดของขวัญ,  
นามบัตร ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง



## เว็บไซต์

เป็นที่รู้จักและขึ้นลำดับต้นของ Google  
ขาย กระจาย ผ่านทางออนไลน์  
รับนัดออนไลน์ตลอด 24 ชั่วโมง



## รับโทรศัพท์ผ่านศูนย์ Call Center

เจ้าหน้าที่รับโทรศัพท์ ภาษาเยอรมัน  
หมด ปัญหาพลาดสายที่ไม่ได้รับ  
ไม่มีเสียงเรียกเข้าที่น่ารำคาญ ในสตูดิโอ

ประโยชน์ที่ได้รับ อย่างรวดเร็ว และ อยู่ในสายตาตลอดของคุณ:

- ✓ ความเป็นมืออาชีพ
- ✓ ในรูปแบบของคุณเอง
- ✓ ทุกอย่าง จะเป็นเรื่องง่ายนิดเดียว
- ✓ ราคาที่ประหยัด ทำงานอย่างโปร่งใส
- ✓ ช่วยประหยัดเวลา
- ✓ รวดเร็ว
- ✓ เพิ่มลูกค้าใหม่
- ✓ ยอดขายเพิ่มขึ้น

เราสามารถสร้างความสนใจของคุณ ให้ตื่นขึ้นมา ได้บ้างมั๊ยคะ? โทรหาเรา ไม่มีผลผูกพันทางการเงินใดใด!

กรรณิการ์: 0171 | 86 09 558



# EIN PROFESSIONELLER AUFTRITT IHRES MASSAGESTUDIOS SCHAFFT MEHR UMSATZ.



WIR BIETEN IHNEN ALLE WICHTIGEN DIENSTLEISTUNGEN UND WERBEMITTEL UM EIN MASSAGESTUDIO ERFOLGREICH ZU FÜHREN.

**WÄHLEN SIE AUS FOLGENDEN SERVICE-ANGEBOTEN:**



## DRUCKSACHEN

Flyer, Preislisten,  
Gutscheine,  
Bonuskarten, Visitenkarten



## WEBSITE

optimiert für Google  
Gutscheinverkauf und  
Termine online



## TELEFONDIENST

deutsch sprechende Telefonistinnen  
keine verpassten Anrufe  
kein störendes Telefonklingeln im Studio

## IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- ✓ professionell
- ✓ individuell
- ✓ alles aus einer Hand
- ✓ geringe und transparente Kosten
- ✓ zeitsparend
- ✓ schnell
- ✓ neue Kunden
- ✓ mehr Umsatz

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT? RUFEN SIE UNS UNVERBINDLICH AN!

**JAN HENNING: 0151 | 14 13 7005**





# พี่รุ่นเก่าชวนคุย

ชาวธราทหลายคนคงคุ้นหน้าคุ้นตาเธอทั้งสองเป็นอย่างดี วันนี้เราจึงขอจับเข่าคุยกับบ้านกและป้าใจ แฟนพันธุ์แท้ของธราทกะ มาดูกันว่า สังคมไทยในเยอรมนีเปลี่ยนแปลงไปมากตามกาลเวลา ในฐานะสมาชิกรุ่นเก่า บ้านกและป้าใจของเรา มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับบทบาทของสมาคมธราท ในการสร้างประโยชน์ให้กับสังคมไทยต่อไปในอนาคตกันอย่างไร

## บ้านกกาหว่า (องจิตต์ เกเซอร์)

**ป้า** รู้จักสมาคมธราทมาตั้งแต่ปีค.ศ. 1997 กะ หลังจากแต่งงานต้องเดินทางไปสถานทูตไทยที่เมืองบอนน์เพื่อเปลี่ยนนามสกุลตามสามีในหนังสือเดินทาง ขณะที่กำลังจะเดินออกจากประตู ป้าหันไปขอชิ้นวางใบปลิวและหนังสือแจกฟรี สะดุดตากับหนังสือเล่มเล็กที่วางเหลืออยู่เล่มเดียว มีชื่อว่า "จดหมายเวียนของสมาคมธราท" จึงหยิบลืมน้อมมาอ่านที่บ้านกะ

ความคิดแรกของป้า ที่ตัดสินใจสมัครเข้ามาเป็นสมาชิกสมาคมธราทคือ ป้าต้องการหาความรู้เรื่องวัฒนธรรมการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในเยอรมนี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการเรียนภาษาเยอรมันเพื่อสื่อสารกับสามีที่ใช้ภาษาอังกฤษได้แบบดู ๆ ปลูก ๆ เท่านั้น ความคิดที่สอง ป้ามีนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เรียนมัธยมต้น คือชอบช่วยเหลือ สมัยป้าเป็นเด็ก เวลาปิดเทอมจะชอบตามคุณพ่อที่รับราชการกรมประมงทะเลแหวก เป็นนาช่างวิศวกรเครื่องยนต์ของนิคมสร้างตนเองตามจังหวัดต่าง ๆ ไปที่อ่าวฉั่ว เมื่อได้เจอกับคนผู้ใหญ่บ้านก็ชอบช่วยอาสาเขียนหนังสือหรือกรอกข้อความของลูกบ้าน ในการขอทำเอกสารต่าง ๆ เพราะเห็นพ่อแม่ลูกเด็กเล็กแดงยากจนได้เสื้อผ้าเก่าๆมาอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้แล้วรู้สึกสงสารจริง ๆ ทำให้คิดเป็นนิสัยเข้าเส้นกับการทำประโยชน์ช่วยเหลือคนในสังคมและชุมชน



ป้าใจ

เข้มแข็ง และเข้าขอบระบบ Training for Trainer อันเป็นกลไกสำคัญในการผลิตอาสาสมัครที่มีคุณภาพ

เป็นเครือข่ายกระจายงานช่วยเหลือสังคม นอกจากนั้น ในการประชุมประจำปี แต่ละครั้ง เครือข่ายอาสาสมัครทุก

เมืองจะต้องมีรายงานผลงานที่ทำการช่วยเหลือมาเสนอในที่ประชุมด้วยว่าผลงานสำเร็จไปแค่ไหน คิดจุดปัญหาใด

อีก รวมทั้งรวบรวมข้อมูล ความต้องการ และปัญหาของผู้ที่ขอ

ความช่วยเหลือมาเสนอขอคณะทำงานของสมาคม สมาคมก็จะ

นำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์หาทางแก้ไข เพิ่มเติมผลงาน

ให้กับอาสาสมัครต่อไปในปีถัดไป แม้ว่าเกือบสิบปีที่

ผ่านมาประชาชน กรรมการ คณะทำงาน และระบบงาน

จะเปลี่ยนแปลง คลาดเคลื่อน จากจุดประสงค์เดิมไปมาก แต่

ป้าก็ยังอยากมาติดตามเสิร์ว่า จะเปลี่ยนแปลงไปทิศทางใด และ

ชื่อเสียงที่ถูกสร้างมาอย่างสวยงาม

จากรุ่นแรกบุกเบิกนั้น จะอยู่ยั่งยืนในสังคมไทยในเยอรมนีต่อไปในอนาคต

ไหม

ขอทราบเหตุผลที่ทำให้คุณป้ามันคงไปประชุมใหญ่ประจำปีของสมาคมธราททุกปีมาจนถึงปัจจุบันกะ

ความศรัทธาและนับถือการทำงานจริงจังจริงใจของคณะทำงานสมาคมธราทในสมัยนั้นตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งขึ้นมากะ พูดได้เลยว่าสมาคมธราทมีชื่อเสียงโดดเด่นมากในสมัยที่สมาคมย่อย ๆ ทั้งหลายยังไม่เกิดเป็นดอกเห็ดเหมือนปัจจุบันนี้ ระบบงานธราท

บ้างไม่มีความต้องการจากป้ากะ นอกจากขอบังอาจแนะนำว่า

ขอให้คณะทำงานรุ่นใหม่ นื่อง ๆ ทั้งหลายจงทำงานอย่างสบายๆ

ขอให้ใจเปิดกว้าง อย่าไปโฟกัสเจาะจงที่เรื่องเดียว กลุ่มเดียว หรือสังคมเดียว ขอให้พี่น้อง ๆ ลึกซึ้งตัว ทำบุญ ทำตา ให้เหมือนเรศวรหมุนรอบตัว 360 องศาในแต่ละวันเวลาที่ว่าง ถ้วนอง ๆ ก็จะได้อะไรปัญหาที่นำพามาวิจัยให้ให้เกิดผลงานที่สำเร็จ ได้กะ



## พี่โจโจ้ (สายสมร เมเยอร์)

วัดคิดะพี่น้องชาวธรวา พี่ชื่อ สายสมร Meyer หรือ พี่โจโจ้ ตอนนี้อาศัยอยู่ที่เมือง Dorsten ใกล้ ๆ กับเมืองใหญ่ Essen ที่ภักดิ์ที่สุรินทร์ มีเชื้อสาย จีน ไทย แต่เติบโตมาแบบคนกรุงเทพนครฝั่งธนบุรี พี่ย้ายมาตั้งถิ่นฐานที่เยอรมนีร่วม 35 ปีแล้ว มีลูกสาว 1 ลูกชาย 1 ลูกทั้งสองคนจบการศึกษาและมีอาชีพที่ดีและมั่นคง พี่เป็นผู้หญิงไทยรุ่นแรก ๆ ที่มาตั้งถิ่นฐานในต่างแดน ณ ประเทศเยอรมนีแห่งนี้ พี่เป็นแม่และภรรยา แบบเต็มพิกัด ทุกอย่างทำคนเดียวจริง ๆ แบบไม่มี ปู่ ย่า พี่น้อง พี่พาไหว้วานได้เลย เพราะพวกเขาอยู่ใกล้กันมาก พ่อบ้านต้องเดินทางดูงานต่างประเทศ และอยู่ใน Platform แท่นชุดจะเนี้ยมันกลางทะเล

พี่รู้จักธรวาตั้งแต่ธรวาได้ก่อตั้งได้ในปีที่สาม ขอตอบตามตรงว่า ไม่ได้มีแรงบันดาลใจอะไรในการเข้ามาเป็นสมาชิกธรวา ในขณะนั้นคงเป็นแค่แรงขับเคลื่อนของความเหงา และความบังเอิญที่เมืองที่อยู่ใกล้ ๆ จัดการสัมมนาหัวข้อประมาณว่าผู้หญิงต่างชาติที่ย้ายถิ่นฐานจะปรับตัวและสร้างคุณภาพชีวิตอย่างไร โดยวิทยากรในวันนั้น คือคุณพัทธา เวียนแก้ว ซึ่งเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมธรวา และประธานในขณะนั้น พี่ไปประชุมคนเดียว ได้ทำความรู้จักพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ตัวเราเองรู้สึกผ่อนคลาย เป็นความรู้สึก ธรรมดา ธรรมดา จนมาถึงขณะนี้

ความผูกพันเป็นประเด็นสำคัญ และได้รู้จักเพื่อนใหม่เก่าที่ดีหลายคน จนมีบางคนกลายเป็นเพื่อนสนิท รักและรู้จักกัน



สังคมคนไทยในเยอรมนีเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สมาคมธรวาเองก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็แล้วแต่การบริหารองค์กร ควรต้องกระจายอำนาจและหน้าที่ ไม่ใช่ให้ความสำคัญอยู่แค่คนกระจุกเดียว หน้าเดิม ๆ และแบ่งชนชั้นการศึกษา และฐานะทางสังคม เพราะงานอาสาคือ การช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาส คนที่อาสาทำงาน ณ จุดนี้ ต้อง

อดละตัวคน ความอหังการ และให้เกียรติและโอกาสแก่ผู้มาเยือนใหม่ (สมาชิกใหม่) รวมทั้งเพื่อนสมาชิกเก่าที่มีสถานะภาพทางสังคม การศึกษา และโอกาสที่แตกต่างกันมาก โดยให้ทุกคนได้แสดงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง โดยไม่ถือครอน ดูถูกและดูหมิ่น เหยียดหยามแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน หากผู้บริหารธรวาไม่รู้จักถอดคหิวใจ ไม่ให้หัวใจ ไม่ให้ความสำคัญต่อมิตรภาพ ต่อสมาชิกสมาคม ต่อให้มีหัวข้อที่เกิษฐหรือกิจกรรมการบริหารมีประสิทธิภาพเพียงไรก็ตาม องค์กรก็จะล่มสลายไปในที่สุด

การที่จะทำให้คนมาเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มแบบอาสา สิ่งสำคัญที่สุดคือ ต้องมีความรู้สึกที่ดี แบบใจให้ใจ มีบรรยากาศของความสุข ความเป็นกันเอง และคนที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกรู้สึก ว่าตัวเองมีความสุข สนุกและมีความสำคัญ เขาจึงจะรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสมาคมอย่างแท้จริง

ติดตามอ่านบทสัมภาษณ์ได้ที่ [www.thanverein.de](http://www.thanverein.de)

# บทสัมภาษณ์พิเศษ

## คุณพิมพ์ภรณ์ จิตยานันท์

ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงานและอัครราชทูตที่ปรึกษา

โดย มลฤดี ชลดาพี



สัมภาษณ์พิเศษของธาราสัมพันธ์เล่มนี้ ได้รับเกียรติอย่างสูงจาก คุณพิมพ์ภรณ์ จิตยานันท์ ผู้ช่วยทูตฝ่ายแรงงานและอัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายแรงงาน) ที่กรุงวามาซูดคูดและนิคราะห์สถานการณ์แรงงานไทยในเยอรมนีให้พวกเราฟังค่ะ

**จากประสบการณ์ของท่าน ชุมชนไทย/แรงงานไทยในเยอรมนีเหมือนหรือแตกต่าง จากชุมชนไทย/แรงงานไทยในประเทศอื่น ๆ ที่ท่านเคยไปประจำการมาอย่างไรบ้าง? ชุมชนไทย/แรงงานไทย มีลักษณะเด่น จุดแข็ง และจุดด้อยอย่างไร?**

ก่อนที่จะมาประจำการที่เยอรมนี ได้เคยไปประจำการที่กรุงไทเป ได้หวั่นมาก่อน ซึ่งชุมชนไทย/แรงงานไทยในเยอรมนีมีความแตกต่างจากแรงงานไทย/ชุมชนไทยในไต้หวันในหลาย ๆ ด้าน เช่น

1. ประเภทของงานที่ทำ ในไต้หวัน แรงงานไทยส่วนใหญ่จะทำงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิต เช่น อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ อุตสาหกรรมเหล็ก เป็นต้น มีบางส่วนทำงานเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในขณะที่ในเยอรมนี แรงงานไทยส่วนใหญ่จะทำงานในภาคบริการ เช่น พ้อคครัว หรือ พนักงานนวด เป็นต้น
2. ลักษณะของแรงงานไทยที่เดินทางไปทำงาน ในไต้หวันแรงงานไทยจะเดินทางโดยตรงมาจากประเทศไทยเพื่อทำงานที่ไต้หวัน ในขณะที่ในเยอรมนี แรงงานไทยส่วนใหญ่คือผู้ที่มีถิ่นพำนักถาวร ในเยอรมนีอยู่แล้ว ยกเว้นอาชีพพ้อคครัว/แม่ครัวพิเศษที่ทางการเยอรมันอนุญาตให้สามารถนำเข้าแรงงานจากประเทศไทยได้โดยตรง นอกจากนี้ แรงงานไทยในไต้หวัน 80 เปอร์เซ็นต์จะเป็นผู้ชาย ในขณะที่เยอรมนี 80 เปอร์เซ็นต์จะเป็นผู้หญิง

3. การรวมตัวของแรงงานไทย ในไต้หวันจะมีองค์กรเอกชน (NGO) ทั้งที่เป็นของคนไทย และคนไต้หวัน คอยช่วยเหลือแรงงานไทยหากประสบปัญหาเมื่อทำงานในไต้หวัน แต่ไม่มีการรวมตัวกันในลักษณะของชุมชนไทยอย่างเช่นที่เยอรมนีมี ในส่วนของเยอรมนี นอกเหนือจากการมีองค์กรเอกชนคอยช่วยเหลือแล้ว ชุมชนไทยในเยอรมนียังมีบทบาทที่สำคัญในการช่วยเหลือแรงงานไทยและคนไทยที่พักอาศัยอยู่ในเยอรมนี

4. การใช้ชีวิต และความเป็นอยู่ ในไต้หวันแรงงานไทยจะพำนักอยู่ในสถานที่พักที่นายจ้างจัดหาให้ ซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่ในบริเวณ โรงงานที่ทำงาน โดยนายจ้างบางรายจะให้ที่พักอาศัยฟรี ในขณะที่นายจ้างบางรายจะจัดที่พักอาศัยให้ แต่เก็บค่าที่พักในราคาที่ต่ำกว่าออกไปหาที่พักข้างนอกเอง ซึ่งที่พักรวมประกอบด้วยห้องนอน ห้องครัว และห้องน้ำซึ่งใช้ร่วมกัน เรื่อง

อาหารการกิน บางโรงงานนายจ้างจะจัดหาอาหารกลางวันให้ ส่วนมื้ออื่นแรงงานไทยต้องทำกินเอง โดยใช้ห้องครัวในบริเวณที่พัก บางแห่งนายจ้างจะจัดหาอาหารให้ครบ 3 มื้อ ซึ่งจะเห็นได้ชัดว่าแตกต่างจากแรงงานไทยในเยอรมนี ซึ่งส่วนใหญ่จะมีถิ่นพำนักถาวร หรือมีครอบครัวในเยอรมนี

5. จุดแข็ง และจุดอ่อน ไม่ว่าจะเป็แรงงานไทยในไต้หวัน หรือแรงงานไทยในเยอรมนีจุดเด่นที่เหมือนกันในการทำงาน ก็คือ ความขยันขันแข็ง และรับผิดชอบงานที่ทำ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมงาน ส่วนจุดอ่อนของแรงงานไทยในไต้หวัน คือ เรื่องการเล่นการพนัน และดื่มเหล้า ซึ่งยังไม่พบสำหรับแรงงานไทยในเยอรมนี



## ปัญหาที่ท่านพบบ่อยเกี่ยวกับแรงงานไทยในเยอรมนีมีอะไรบ้าง?

สืบเนื่องจากการที่เยอรมนีมีกฎหมายแรงงานที่เข้มงวด และบทลงโทษที่รุนแรง ทำให้นายจ้างไม่นิยมเลี้ยงที่จะละเมิดกฎหมาย จึงทำให้ปัญหาของแรงงาน ไทยในเยอรมนีมีไม่มากนัก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการค้างจ่ายค่าจ้าง หรือค่าล่วงเวลา แต่ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบ คือ ความไม่รู้ และไม่ตระหนักถึงสิทธิ และความสำคัญ ของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในเยอรมนี ไม่ว่าจะเป็น กฎหมายแรงงาน กฎหมายภาษี หรือการจดทะเบียนต่าง ๆ

## นโยบาย/มาตรการช่วยเหลือ/การให้คำแนะนำ ของกรมแรงงาน ที่มีต่อแรงงานไทยในเยอรมนีมีอะไรบ้าง?

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ได้ให้ความสำคัญกับแรงงาน ไทยที่ทำงานในต่างประเทศ โดยมีนโยบายให้สำนักงาน แรงงานฝ่ายแรงงานที่ตั้งอยู่ในประเทศต่าง ๆ จำนวน 13 แห่ง ให้การคุ้มครองและดูแลแรงงาน ไทยอย่างเต็มที่ รวมทั้งการส่งเสริมการพัฒนาทักษะฝีมือแรงงานด้วย ซึ่งจากนโยบายของ รัฐมนตรีดังกล่าว ฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน ได้ยึดถือเป็นนโยบายในการทำงานของฝ่าย แรงงาน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการคุ้มครอง ดูแล ช่วยเหลือ ให้ คำปรึกษา และพัฒนาทักษะฝีมือให้แก่แรงงาน ไทยที่ทำงานใน เยอรมนีอย่างสม่ำเสมอ

## มีประเด็น/ปัญหาเกี่ยวกับแรงงานไทยในเยอรมนี ในเรื่องใด ที่ท่านสนใจเป็นพิเศษ หรือต้องการจะผลักดันให้เกิดขึ้น ในระหว่างที่ท่านประจำการอยู่ที่เยอรมนีหรือไม่?

จากการที่ได้ทำงานในเยอรมนีทำให้ได้พบเห็นทั้งปัญหา ข้อ เสียและข้อดีต่าง ๆ ของแรงงานไทย/ชุมชนไทยในเยอรมนี ซึ่ง ประเด็นสำคัญและน่าสนใจที่พบ คือ เรื่องความต้องการในการ ฝึกอบรมด้านการנדไทย และการประกอบอาชีพพยาบาลดูแล ผู้สูงอายุในเยอรมนี ซึ่งในเรื่องแรกมีความตั้งใจที่จะสร้างทีม ครูผู้ฝึกสอนในด้านนี้ขึ้น โดยคัดเลือกจากคน ไทยที่มีถิ่นพำนัก อาศัยถาวรในเยอรมนี มีประสบการณ์และประกอบอาชีพนวด ไทยในเยอรมนี ซึ่งเมื่อผ่านการคัดเลือกจะได้รับการอบรมและ พัฒนาทักษะเพิ่มเติม เพื่อพร้อมสำหรับการเป็นครูผู้ฝึกสอนของ สำนักงานแรงงาน โครงการนี้ได้เริ่มขึ้นเมื่อปีที่ผ่านมา (2560) และ ในปีนี้ (2561) ทีมครูผู้ฝึกสอนกลุ่มนี้จะรับหน้าที่เป็นวิทยากร ในการจัดการฝึกอบรมด้านการนวด ไทย (ไทยสปาชะยะ) ระดับ 1 ของสำนักงานแรงงาน ซึ่งหวังว่าในอนาคตจะสามารถตอบสนองต่อความต้องการในการฝึกอบรมด้านการนวด ไทยใน เยอรมนีได้

ส่วนเรื่องที่ 2 คือ การประกอบอาชีพพยาบาลดูแลผู้สูงอายุ อย่าง ที่ทราบกันดีว่า เยอรมนีเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ทำให้ความ

ต้องการพยาบาลวิชาชีพ หรือผู้ช่วยด้านการดูแลผู้สูงอายุเพิ่ม มากขึ้น และตลาดในด้านนี้ก็เปิดกว้างสำหรับบุคคลจากประเทศ ที่สาม (ไม่ใช่สมาชิกอียู) สำนักงานแรงงาน ได้เคยหารือกับ สมาคมผู้ประกอบการด้านการดูแลผู้สูงอายุของเยอรมัน ซึ่งมีความ เป็นไปได้ที่จะมีความร่วมมือกันในด้านนี้ ทางสำนักงาน แรงงาน ได้หารือไปยังกระทรวงแรงงาน เพื่อขอทราบท่าทีและ ความเห็นได้ของโครงการความร่วมมือดังกล่าว ซึ่งในขณะนี้ ยังอยู่ในขั้นตอนที่กระทรวงแรงงานพิจารณาอยู่ อย่างไรก็ตาม สำนักงานแรงงานมีแผนที่จะหารือกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการ ดูแลผู้สูงอายุดังกล่าว (เฉพาะ ในส่วนของคนไทยที่มีถิ่นพำนัก อาศัยถาวร ในเยอรมนี) เพื่อรวบรวมข้อมูลและความเป็นไป ได้ในการส่งเสริมให้คน ไทยที่มีถิ่นพำนักถาวร ในเยอรมนี หัน มาสนใจประกอบอาชีพพยาบาล หรือผู้ช่วยด้านการดูแลผู้สูง อายุดังกล่าว ซึ่งหากมีผลเป็นชนโคก็จะแจ้งให้ชุมชนไทยใน เยอรมนีทราบต่อไป

## ท่านอยากเห็นชุมชนไทย/แรงงานไทยในเยอรมนี ทำสิ่งใดบ้าง เพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินงาน/ดำเนินนโยบายของกรม แรงงาน

ต่อคำถามนี้ อยากจะบอกว่า สำนักงานแรงงาน มีหน้าที่ในการ คุ้มครอง ดูแล ช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะฝีมือแก่แรงงานอยู่ แล้ว ดังนั้น สิ่งที่ยากได้ คือ ความร่วมมือจากทุก ๆ ท่านใน การดำเนินงานต่าง ๆ ของสำนักงานแรงงาน ไม่ว่าจะเป็นการ ประชาสัมพันธ์ หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และหากท่านใด มีปัญหาในเรื่องการทำงาน สามารถขอความช่วยเหลือและคำ ปรึกษาจากสำนักงานแรงงานได้ ทางเรายินดีช่วยเหลือเต็มที่เท่า ที่สถานะจะอำนวยให้ เนื่องจากเจ้าหน้าที่สำนักงานแรงงาน ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ภาครัฐของเยอรมันที่รับผิดชอบโดยตรง แต่ทาง เราที่ยินดีช่วยเหลืออย่างเต็มที่

## ขอความกรุณาท่าน ฝากข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ให้แก่ชุมชน ไทย/แรงงานไทยด้วยค่ะ

สำหรับข้อคิดเห็นที่ยากจะฝาก คือ อยากเห็นการรวมตัวและ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของแรงงานไทย/ชุมชนไทย (ไม่ว่า จะเป็นแรงงานไทยที่เดินทางมาทำงานจากประเทศไทย หรือ แรงงานไทยที่มีถิ่นพำนักถาวรในเยอรมนี) ขยายขอบเขตออกไป ทั่วประเทศเยอรมนี เพราะการมาอยู่ต่างบ้านต่างเมือง ในสภาวะ แวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยและไม่เหมือนประเทศไทย ความจำเป็นใน การปรับตัวให้สามารถอยู่รอดได้เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการมีเพื่อน คอยช่วยเหลือ พுகุญหาหรือ หรือแม้กระทั่งการปรับทุกข์จะเป็น สิ่งที่สามารถทำให้เราก้าวผ่านช่วงเวลาในการปรับตัวไปได้อย่างราบ รื่น และเป็นกำลังใจให้กันและกันในการทำงานและใช้ชีวิตใน เยอรมนีตลอดไป

ประกาศเตือนกรณีหลบหนี หรือลักลอบทำงานในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

สำนักงานฝ่ายแรงงาน ประจำ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน



ด้วยขณะนี้มีคนไทยบางส่วนหลบหนีอยู่ในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีและลักลอบทำงานโดยผิดกฎหมาย เพื่อเป็นการแจ้งเตือนให้ตระหนักถึงผลที่ตามมา และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการทำงานฝ่ายแรงงานฯ จึงขอออกประกาศเตือน ดังต่อไปนี้

1. สหพันธ์ฯ อนุญาตให้แรงงานต่างชาติ รวมถึงแรงงานไทย ในสาขาวิชาชีพขั้นสูงหรือผู้เชี่ยวชาญ และวิชาชีพขาดแคลน อาทิ วิศวกร พยาบาลดูแลผู้ป่วย นักเทคนิคการแพทย์ เข้าร่วมทำงานในสหพันธ์ฯ โดยแรงงานไทยสาขาอาชีพชั่วคราว/แม่ครัว พิเศษ เป็นแรงงานที่มีมืออาชีพเดียวที่ได้รับอนุญาตให้เข้ามาทำงาน
2. นายจ้างต้องยื่นขออนุญาตจ้างงานจากสำนักงานจัดหางานแห่งสหพันธ์ฯ เมื่อสำนักงานจัดหางานแห่งสหพันธ์ฯ ให้สิทธิพำนักและใบอนุญาตทำงาน (วีซ่าเชงเก้น) แรงงานไทยต้องทำงานในอาชีพ ระยะเวลา และทำงานกับนายจ้างที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น
3. สิทธิพำนักและใบอนุญาตทำงาน (วีซ่าเชงเก้น) ที่แรงงานไทยได้รับจะสามารถใช้เดินทางในกลุ่มประเทศสมาชิกอียูได้ แต่ไม่สามารถทำงานในประเทศอื่น ๆ ได้ นอกเหนือจากประเทศที่เป็นผู้ออกวีซ่าเชงเก้นดังกล่าว
4. ในกรณีที่แรงงานต้องการเปลี่ยนสถานที่ทำงานในสหพันธ์ฯ นายจ้างใหม่และแรงงานไทยจะต้องแจ้งเพื่อขออนุญาตจากสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง โดยระหว่างรอการพิจารณา ห้ามมิให้แรงงานไทยทำงานใด ๆ หากฝ่าฝืน จะเข้าข่ายลักลอบทำงานโดยผิดกฎหมาย มีโทษปรับทั้งนายจ้างและลูกจ้าง นอกจากนี้ ลูกจ้างอาจถูกส่งกลับประเทศ

5. นายจ้างว่าจ้างแรงงานต่างชาติโดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน มีโทษปรับสูงสุด 500,000 ยูโร หรือจำคุกสูงสุด 10 ปี นายจ้างว่าจ้างแรงงานต่างชาติโดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน ด้วยสภาพการจ้างงานที่คล้ายกว่าการจ้างงานชาวเยอรมันในสาขาอาชีพเดียวกัน มีโทษจำคุกสูงสุด 3 ปี หรือมีโทษปรับ ในบางกรณีที่รุนแรง มีโทษจำคุกสูงสุด 10 ปี
6. แรงงานไทยที่หลบหนีหรือลักลอบทำงานโดยผิดกฎหมาย มีโทษปรับสูงสุด 5,000 ยูโร และถูกส่งกลับประเทศ แรงงานไทยต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการดำเนินการส่งกลับประเทศทั้งหมด และจะถูกห้ามเข้าสหพันธ์ฯ อย่างน้อย 5 ปี ทั้งนี้ หากแรงงานไทยไม่สามารถรับผิดชอบค่าใช้จ่ายนี้ นายจ้างต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด นอกเหนือจากค่าปรับส่วนของนายจ้างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น
7. แรงงานไทยที่หลบหนีหรือลักลอบทำงานจะไม่สามารถเข้าร่วมประกันสังคม ของสหพันธ์ฯ ซึ่งได้แก่ ประกันสุขภาพ ประกันเจ็บป่วย ประกันกรณีทุพพลภาพ ประกันกรณีว่างงาน และการประกันกรณีชราภาพบำนาญ ทำให้ไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ขั้นพื้นฐาน อีกทั้งไม่สามารถยื่นเรื่อง ร้องทุกข์ต่อทางการสหพันธ์ฯ ในเรื่องใด ๆ จากนายจ้างได้

หากมีข้อสงสัยและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน

ที่อยู่ Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin  
 หมายเลขโทรศัพท์ 030 79481231-2  
 Email: labour\_berlin@hotmail.com  
 Facebook: <https://www.facebook.com/labour.berlin>  
 Website: <http://germany.mol.go.th/>





# ข่าวกฎหมายข้อมูลส่วนตัวของอียู

EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) คืออะไร?

โดย บุญมา

EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า General Data Protection Regulation (GDPR) เรียกเป็นภาษาไทยได้ว่า “ระเบียบอียูว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล” ซึ่งได้เริ่มร่างมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2016 และจะมีผลบังคับใช้ในประเทศสมาชิกสหภาพยุโรป (อียู) ตั้งแต่วันที่ 25 พฤษภาคม 2561 (2018) เป็นต้นไป โดยประเทศสมาชิกอียูต้องปรับกฎหมายหรือระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของตัวเองให้สอดคล้องตามระเบียบอียูดังกล่าว

ในโลกดิจิทัลทุกวันนี้ เราใช้ข้อมูลส่วนบุคคลหรือข้อมูลส่วนตัวในหลายกรณี ไม่ว่าจะเป็นการทำสัญญา การให้คำยินยอม การซื้อขาย การสมัครเป็นสมาชิกต่าง ๆ การใช้โซเชียลมีเดีย และอื่น ๆ อีกมากมาย แต่บ่อยครั้งที่ข้อมูลส่วนบุคคลของเราถูกนำไปใช้นอกเหนือจากกรณีที่เราให้คำยินยอมไว้ กฎหมายข้างต้นจะช่วยคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของเราอีกทางหนึ่ง แต่อีกทางหนึ่งคือการรู้สิทธิของตนเอง

มาลู่่า “ระเบียบอียูว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล” มีหลักการสำคัญโดยสรุปว่าอย่างไรบ้าง

## ความชอบด้วยกฎหมายของการใช้ข้อมูลตาม “ระเบียบอียูว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล”

การนำข้อมูลส่วนบุคคลไปใช้นั้น จะถูกต้องตามกฎหมายก็ต่อเมื่อ อย่างน้อยเป็นไปตามหนึ่งในเงื่อนไขต่อไปนี้

1. เจ้าของข้อมูลได้ให้คำยินยอมให้นำข้อมูลไปใช้สำหรับจุดประสงค์ใดจุดประสงค์หนึ่งหรือหลาย ๆ จุดประสงค์
2. ใช้ข้อมูลเพื่อทำสัญญา หรือ มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลเป็นการเตรียมข้อมูลเพื่อทำสัญญา โดยเจ้าของข้อมูลเป็นคู่สัญญา
3. ผู้ที่ต้องการข้อมูลนั้นมีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูล เนื่องจากกฎหมายกำหนดไว้
4. มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูล เพื่อผลประโยชน์ต่อชีวิตของเจ้าของข้อมูล หรือ เพื่อปกป้องผลประโยชน์ของผู้อื่น
5. มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลเพื่อปฏิบัติการที่มีผลต่อความมั่นคงและความปลอดภัยของสาธารณะ
6. มีความจำเป็นที่สมเหตุสมผลที่ต้องการใช้ข้อมูล โดยการ ใช้ข้อมูลนั้นต้องไม่ขัดต่อผลประโยชน์ สิทธิและอิสรภาพขั้นพื้นฐานของเจ้าของข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้เยาว์



### ใช้ข้อมูลอย่างประหยัด

แนวคิดหลักของระเบียบปฏิบัติอีกแนวคิดหนึ่งคือ การใช้ข้อมูลส่วนบุคคลต้องมีความจำเป็น เหมาะสม และ สอดคล้องกับจุดประสงค์การใช้ และจุดประสงค์ที่จะนำไปใช้ต้องกำหนดไว้อย่างชัดเจนและสอดคล้องกับกฎหมาย

### ความปลอดภัยของข้อมูล

ผู้ที่จัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลต้องใช้นาตรการที่เหมาะสมรักษาความปลอดภัยของข้อมูล โดยระดับของการรักษาความปลอดภัยต้องสัมพันธ์กับความเสี่ยงของข้อมูล

### ความโปร่งใส

ผู้ที่ต้องการนำข้อมูลส่วนบุคคล ไปใช้ ต้องแจ้งให้เจ้าของข้อมูลทราบต่อไปนี้

- ชื่อและข้อมูลติดต่อของตัวเองหรือตัวแทน หากเป็น ไปได้รวมถึงข้อมูลติดต่อหน่วยงานคุ้มครองข้อมูล
- จุดประสงค์ที่จะนำข้อมูล ไปใช้ พร้อมข้อกฎหมายและระเบียบรองรับ
- แจ้งระยะเวลาการเก็บข้อมูล หากยังแจ้งระยะเวลาชัดเจน ไม่ได้ ให้แจ้งหลักเกณฑ์การกำหนดระยะเวลาการเก็บข้อมูล
- แจ้งสิทธิในการสอบถามข้อมูลของเจ้าของข้อมูล สิทธิในการแก้ไขข้อมูล สิทธิในการลบข้อมูล จำกัดการใช้ข้อมูล สิทธิในการคัดค้านและยกเลิกการ ให้คำยินยอม รวมถึงสิทธิขอสำเนาข้อมูล (เช่น ในรูปพิมพ์ออกมาและอ่านได้) และขอโอนข้อมูล ไปยังที่อื่น เช่น ในกรณีเปลี่ยนคู่สัญญา
- แจ้งสิทธิในการร้องเรียนต่อหน่วยงานคุ้มครองข้อมูล
- แจ้งว่าการ ใช้ข้อมูลนั้นกฎหมายหรือสัญญากำหนดไว้ หรือ จำเป็นต่อการทำสัญญา หรือ เจ้าของข้อมูลจำเป็นต้องให้ข้อมูล และหากไม่ให้ข้อมูลจะมีอะไรเกิดขึ้น
- หากต้องการนำข้อมูล ไปใช้ในกรณีอื่นนอกเหนือที่เคยแจ้งไว้ จะต้องแจ้งจุดประสงค์ของกรณีอื่นนี้พร้อมกับรายละเอียดประกอบตามที่กล่าวข้างต้น ให้เจ้าของข้อมูลทราบ ก่อนที่จะนำข้อมูล ไปใช้





## สำหรับเจ้าของข้อมูล มีสิทธิและรักษาสิทธิของเราได้อย่างไร

- เราสามารถสอบถามไปยังบริษัทหรือองค์กรหรือหน่วยงานที่เก็บข้อมูลส่วนบุคคลของเราว่า เขาเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของเราอะไรไว้บ้าง และเขาได้เอาข้อมูลส่วนบุคคลของเราส่งต่อไปให้คนอื่นหรือไม่ เราสามารถขอแก้ไข ลบ จำกัดการใช้ข้อมูล (เช่น ไม่ให้เอาไปใช้ในกรณีใดบ้าง) และขอสำเนาข้อมูล และขอโอนข้อมูลไปที่อื่นได้ (เช่น ในกรณีที่เปลี่ยนบริษัทผู้สัญญา)
- เรามีสิทธิที่จะคัดค้านไม่ให้ นำข้อมูลส่วนบุคคลของเราไปใช้ในการโฆษณาหรือการตลาดใด ๆ
- เรามีสิทธิที่จะยกเลิกการให้คำยินยอมในการใช้ข้อมูลส่วนบุคคลของเราได้ทุกเมื่อ หากเราไม่ยกเลิก เราสามารถใช้ข้อมูลของเราต่อไปได้
- เรามีสิทธิที่ “จะถูกลืม” (Recht auf Vergessenwerden) เราสามารถขอให้ลบข้อมูลส่วนบุคคลของเราได้ทันที และผู้ที่เก็บข้อมูลฯ ของเราไว้ ต้องลบข้อมูลทันทีเช่นกัน ถ้าเป็นไปตามเหตุผลต่อไปนี้
- ไม่มีเหตุต้องเก็บข้อมูลไว้อีกแล้ว
- เราขอยกเลิกคำยินยอมที่เคยให้ไว้ เนื่องจากพันธะสัญญาสิ้นสุดลง (เช่น ในกรณีสัญญาสิ้นสุดลงและไม่มีข้อมูลมัดใด ๆ หรือคิดค้างชำระค่าใช้ใด ๆ ต่อกันแล้ว) และไม่มีกฎหมายมารองรับ หากจะเอาข้อมูลส่วนบุคคลของเราไปใช้ในการอื่น
- เรายื่นคัดค้านการใช้ข้อมูลเนื่องจากไม่มีเหตุจำเป็นที่จะต้องใช้ข้อมูลอีกต่อไป
- มีการใช้ข้อมูลในทางที่ไม่ถูกต้อง
- ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เยาว์ที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี หากผู้ปกครองยังไม่ได้ให้คำยินยอม (ผู้เยาว์สามารถให้ความเห็นพ้องกับการให้คำยินยอมของผู้ปกครองด้วยได้)
- หากมีคำถามหรือข้อร้องเรียนใด ๆ สามารถติดต่อหน่วยงานคุ้มครองข้อมูลในท้องถิ่นได้

# พ่อบ้านเยอรมัน

เรื่องราวของเยอรมนี แบบบ้านๆ จากพ่อบ้าน

## ก้าวไกล แต่ใจใกล้

โดย พ่อบ้าน(ไทยใน)เยอรมนี

**ส**วัสดีครับ! พ่อบ้านเยอรมันเองครับ หรือถ้าบางคนที่ไม่เคยรู้จักจะเรียกว่า “ฮาร์ท” ครับผม ดีใจมาก ๆ ที่ได้มีโอกาสมาเป็นส่วนหนึ่งของวารสารของสมาคมชาวครับ ปัจจุบัน นอกจากทำเพจ “พ่อบ้านเยอรมัน” แล้ว พ่อบ้านเรียนปริญญาโทใบที่สองในคณะ MBA ที่เมือง Heilbronn และช่วยทำงานอยู่กับธุรกิจของครอบครัวครับ

### แรงบันดาลใจ

สำหรับแรงบันดาลใจในการที่เริ่มต้นทำเพจพ่อบ้านเยอรมัน คือ ก่อนที่จะมาประเทศเยอรมนี พ่อบ้านเชื่อว่าแทบทุกคนน่าจะเคยประสบปัญหาว่า ข้อมูลด้านต่าง ๆ ของประเทศนี้หาค่อนข้างยากใช่ไหมครับ? และเมื่อหาเจอแล้ว ก็มักจะเป็นภาษาเยอรมันเสียมากกว่า ซึ่งหากภาษาเยอรมันของเรายังไม่แข็งแรงพอ ก็จะเป็นปัญหาแน่ ๆ ประเด็นนี้จึงเป็นแรงบันดาลใจให้พ่อบ้านว่า หากเราเจอปัญหาอย่างนี้แล้ว คนไทยคนอื่นจะประสบปัญหาอย่างเรามากน้อย? พ่อบ้านก็เลยนำสิ่งที่ได้อ่าน ประสบการณ์ที่ตนเองได้พบ หรือจากการสอบถามข้อมูลจากคนรอบตัวมาแบ่งปันกันบนเพจนี้ครับ (มีคุณแม่บ้านของพ่อบ้านเป็นที่ปรึกษาเทคนิค) โดยมีเป้าหมายแบ่งปันความรู้และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้คนไทยรู้จักประเทศเยอรมนีให้มากยิ่งขึ้น ข้อดีอีกข้อก็คือช่วยให้เราเริ่มฝึกภาษาทั้งภาษาเยอรมันและภาษาอังกฤษไปพร้อมกันกับการฟังพอดิโสด

รูปแบบการทำเพจของพ่อบ้านนั้นจะมีความหลากหลาย เพราะเน้นจากประสบการณ์ที่ตัวพ่อบ้านเองได้พบเจอ รวมไปถึงข้อมูลดี ๆ ที่ได้จากลูกเพจ เชื่อม

ครับว่าบทความหลายบทความของพ่อบ้านไม่ได้คิดหัวข้อขึ้นเอง หากเกิดจากการที่ลูกเพจส่งคำถามและข้อเสนอแนะเข้ามา ซึ่งหมายความว่าลูกเพจทุกคนนั้นคือส่วนที่ทำให้เพจของพ่อบ้านเติบโตขึ้นมาได้ทุกวันอย่างวันนี้ครับ

### ปรัชญาในการดำเนินชีวิต

พ่อบ้านมีปรัชญาและความเชื่อที่ยึดติดตัวมาโดยตลอด คือ “ซึ่งให้ก็ยิ่งได้รับ” ซึ่งถ้าการให้เป็นสิ่งที่ทำให้อีกฝ่ายนั้นนำไปต่อยอดได้ เช่น การให้ความรู้ การให้คำแนะนำที่ดี หรือการให้คำปรึกษา จะเป็นการให้ที่มีค่าและมีประโยชน์ การให้มันนอกจากจะทำให้เรามีความสุขแล้ว เชื่อมโยงกับว่าผลตอบแทนที่กลับมาดีกว่าที่คิด เพราะทุกวันนี้พ่อบ้านมีโอกาสรู้จักคนไทยที่มีศักยภาพที่สูงมากจนทำให้พ่อบ้านลกระถึงมาหลายคน รวมไปถึงมิตรภาพดี ๆ ที่ได้จากคนไทยทั้งจากเมืองไทย และคนไทยที่อยู่ในเยอรมนี

สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด พ่อบ้านเชื่อว่าการที่ใครก็ตามที่ต้องมาอาศัยอยู่ในต่างแดนไม่ว่าจะเป็นที่ใดในโลกก็ตาม ก็อาจต้องประสบปัญหาที่เกิดจากการสื่อสารที่ไม่รู้เรื่องหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งสิ่งที่พ่อบ้านคิดว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุใดก็ตามเราจะสามารถผ่านมันไปได้ด้วยดีอย่างแน่นอน หากเรามีสติและไม่ห่อถอก ว่าแล้วถ้ามีโอกาสก็อย่าลืมเข้าไปทักทายกันได้เสมอในเพจพ่อบ้านเยอรมันนะครับ



## ตัวอย่างบทความจาก เพจฟ่อนบ้านเยอรมัน

กฎหมายใหม่ของเยอรมนีที่พนักงานมีสิทธิที่จะรู้เงินเดือนของเพื่อนร่วมงาน

ชื่อคือ..... กฎหมายโหดจริงจัง สมกับเป็นเยอรมนี ไซ้แล้ว! เรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วเพื่อเพิ่มความโปร่งใสในการทำงานขององค์กร และเพื่อลดความแตกต่างของช่องว่างระหว่างเงินเดือนของพนักงานชายและหญิง ที่มีช่องว่างของเงินเดือนโดยเฉลี่ยทั้งประเทศอยู่ที่ประมาณ 21% (ที่มา destatis)

แน่นอนว่า นอกจากความโปร่งใสและง่ายต่อการตรวจสอบข้อมูลของแต่ละบริษัทแล้ว วิธีนี้น่าจะช่วยลดช่องว่างของรายรับระหว่างพนักงานชายและหญิงได้ (เพราะคุณรู้ข้อมูลจึงสามารถลดช่องว่างได้ อู่มั๊ย?) โดยเนื้อหาสำคัญที่สำคัญมากของกฎหมายนี้คือ

“บริษัทที่มีพนักงานมากกว่า 200 คน พนักงานจะมีสิทธิที่จะรู้เงินเดือนหรือรายรับของเพื่อนร่วมงานในตำแหน่งเดียวกัน” ซึ่งไปกว่านั้นคือ

“บริษัทที่มีพนักงานมากกว่า 500 คน บริษัทจะต้องเปิดเผยข้อมูลโครงสร้างเงินเดือนของบริษัทเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียทราบ”

ทั้งนี้ จากข้อมูลที่ฟ่อนบ้านได้อัปเดมา ในเบื้องต้น การเปิดเผยข้อมูลนั้นเป็นตัวลดค่าเฉลี่ยเงินเดือนของตำแหน่งนั้น ๆ แต่ตำแหน่งนั้นมีน้อยกว่า 6 คน ก็ไม่สามารถทราบข้อมูลเงินเดือนเฉลี่ยของตำแหน่งนั้นได้

ในมุมมองของฟ่อนบ้าน ถือว่าเป็นเรื่องที่ใหญ่ไม่น้อยเลยทีเดียว ซึ่งเรื่องนี้นั้นหลายบริษัทในประเทศฝั่ง สแกนดิเนเวียได้เริ่มทำมาซักระยะหนึ่งแล้ว ในแง่ของการบริหารบุคคล นี่ถือว่าเป็นมิติใหม่ของการบริหารงานมาก และน่าจะทำให้เกิดความวุ่นวายไม่น้อย เพราะการที่บริษัทจะทำได้นั้นจะต้องมีระบบการประเมินความสามารถของพนักงานที่ชัดเจนจริง ๆ

น่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียวที่หลังจากนี้ระบบการบริหารบุคคลและการรายงานข้อมูลของบริษัทในเยอรมนีนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยแค่ไหน แต่ฟ่อนบ้านคิดว่าก็เป็นเรื่องดีเหมือนกัน เพราะนี่อาจเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยปรับให้เกิดความเท่าเทียมกันในสังคมมากขึ้น

ขอบคุณที่มาของข้อมูลจาก Thelocal.de



**กฎ 5 นาที**  
ต้องรู้ก่อนไปงาน! (ก่อนไปทำงาน)  
by thelocal.de 11.11.2018



**โพสต์ด่วนกับข้อสอบขอวีซ่าเยอรมัน!! (Leben in Deutschland)**  
anmelden bei den Ausländischen Konsulaten  
by thelocal.de 11.11.2018



**5 คำศัพท์ ของฝากจากเยอรมัน by ฟ่อนบ้านเยอรมัน**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาของฝากอะไรไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018



**ข้อควรรู้เกี่ยวกับ ใบขับขี่ของเยอรมัน**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาใบขับขี่ไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018



**เมื่อ Google เปิดออฟฟิศครบแบบฟรีๆ ในประเทศเยอรมัน!!!**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาของฝากอะไรไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018



**เขียน Lebenslauf (Resume CV) สมัครงานอย่างไรให้โดนใจคนเยอรมัน**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาของฝากอะไรไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018



**สิ่งที่ฟ่อนบ้านได้จาก Arbeitsamt และเทคนิคการสอบถามข้อมูล**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาของฝากอะไรไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018



**เทคนิคการสัมภาษณ์ ในเยอรมันอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ**  
อยากไปเที่ยวเยอรมันแต่ไม่รู้จะเอาของฝากอะไรไปฝากใครดี? มาดูกัน!  
by thelocal.de 11.11.2018

# สติ และ Strong ของคู่กัน - ประสบการณ์จากผู้ประสบปัญหาถูก และสามีใหม่เข้ากันไม่ได้

โดย แทนใจ

**ห**งุ้งไทยในเยอรมนีหลายคน ต้องเผชิญกับปัญหา การนำการที่ดูเหมือนไม่มีทางออก บางคนฆ่าตัวตาย หนีปัญหา บางคนหันไปพึ่งเหล้าเพื่อดับทุกข์ หลายคนวิ่งเข้าวัดเพราะคิดว่าวัดช่วยได้ แต่นั่นอาจไม่จริงเสมอไป เข้า วัดได้ธรรมะ ได้พบปะผู้คน แต่เป็นการถวิลหนีปัญหาแค่ชั่วคราว หากปัญหาที่แท้จริงยังไม่ได้รับแก้ไข ดังนั้น ในยามที่ ปัญหารุนแรง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ตัวเราเองต้องมีสติและตรอง สติเท่านั้นที่จะช่วยให้เราเห็นต้นตอของปัญหาและค้นพบ ทางออก ตรองเพื่อให้เราอินทรีย์คอตคนที่จะฝ่าฟันปัญหาเหล่านั้นไปให้ได้

ปัญหาที่พบได้บ่อยสำหรับหญิงไทยที่มีลูกติดแล้วแต่งงานใหม่ กับชาวเยอรมัน คือ ถูกกับสามีใหม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกัน ซึ่งมาจากหลายสาเหตุ จากประสบการณ์ของดิฉัน ลูกเป็นวัยรุ่น มีปัญหาเรื่องฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ ประกอบกับ มีสถานะสามีชั้น รวมทั้งได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวที่ไทย แบบพ่อแม่รังแกฉัน ทำให้การควบคุมตนเองมีน้อย บางครั้ง ซึ่มโหมกั้วร้าว ขาดความกระตือรือร้นในการช่วยเหลืองานในบ้าน ส่วนสามีอยู่ในวัยใกล้เกษียณอายุ ช่องว่างระหว่างวัยมีมาก รวมทั้งไม่เคยเลี้ยงดูลูกของตนเองในช่วงวัยรุ่นมาก่อน ทำให้ ขาดความเข้าใจพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่น สามีคิดว่าชีวิต ทุกอย่างต้องเรียบร้อยสมบูรณ์แบบ ซึ่งวัยรุ่นทำไม่ได้ นอกจากนี้ วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทำให้ปรับตัวเข้าหากันค่อนข้างลำบาก ค่าใช้จ่ายต่างอยู่ในสถานะที่ยืดว่า คนเองเป็นใหญ่ คนเองถูกต้อง และทั้งคู่ต่างกลัวว่าจะถูกแย่งความรัก จึงทำให้คนกลางลำบาก ใจมาก

ดิฉันพยายามแก้ปัญหาด้วยการปรับพฤติกรรมลูกก่อน (คิดเอาเองว่าไม่อ่อนล้าง่าย)

โดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทั้งในประเทศไทยและผู้เชี่ยวชาญคนไทย ในเยอรมนี เกี่ยวกับสถานะสามีชั้นและการสร้างพฤติกรรมเชิง บวกให้กับลูกวัยรุ่น ปัญหาที่ตามมาซึ่งทำให้ปวดหัวมาก คือ สามีพยายามยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจถึง ปัญหาสามีชั้นและฮอร์โมนวัยรุ่น เขาเลือกใช้วิธีการรุนแรงที่ เคยใช้ได้ในช่วง 50 ปีที่แล้ว ซึ่งนอกจากไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาแล้ว ยังทำให้ปัญหารุนแรงมากยิ่งขึ้น

เมื่อปรึกษาเพื่อน บางคนบอกให้เข้าวัดไปสงบจิตใจ ในความ รู้สึกส่วนตัวของดิฉัน การไปวัด ฟังธรรมะเป็นการแก้ปัญหา ที่ไม่ถูกต้อง ฟังธรรมะแล้วทำให้จิตใจสงบลงก็จริง แต่รากเหง้า ของปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ปัญหายังคง อยู่และรอวันปะทุเหมือนภูเขาไฟที่พร้อมจะ ระเบิดขึ้นได้ตลอดเวลา บางคนบอกให้ลอง คิดต่อสำนักงานเด็กและเยาวชน (Jugend- amts) ของเยอรมนีดู ตัวดิฉันเองไม่เคยรู้จักว่า “ยูกันอัมท์” นี้มีหน้าที่อะไร จะช่วยเหลืออะไร ครอบครัวเราได้บ้าง เมื่อปรึกษาสามี เขากลับ ขาดคน ก้าวเสียดเงิน จึงไม่ได้คิดต่อไป ปัญหา ยืดเยื้อต่อไปอีก

ดิฉันลองแก้ปัญหาด้วยตนเองอีกรอบ (รอบที่ ทำไรไม่รู้) โดยการจัดเข้าคู่กัน 3 คน ให้ ระบายความรู้สึกอัดอั้น และสิ่งที่อยากให้อีก ฝ่ายทำ วิธีนี้ดูเหมือนจะดีแต่แก้ไขปัญหาก็ เพียงชั่วคราว วันดีคืนดีปัญหาเก่าวนูปกลับมา ในรูปแบบเดิม ๆ และรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ สภาพ จิตใจของคนทุกคนในครอบครัวอยู่ในขั้นแย่มากถึงมากที่สุด





ดิฉันตัดสินใจบังคับสามีให้ติดต่อ Jugendamt เข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งการดำเนินการของ Jugendamt ในขั้นแรก คือเข้ามาสอบถามว่ามีปัญหาอะไร ต้องการให้ช่วยแบบไหน เราตกลงกันว่าอยากให้การฟื้นฟู ปรับพฤติกรรม และสภาพจิตใจ คนในครอบครัว Jugendamt จึงส่งเจ้าหน้าที่จิตวิทยาครอบครัวเข้ามา โดยมีการนัดกันทุกอาทิตย์ พูดคุย และค่อย ๆ ปรับแก้พฤติกรรมกันไป แต่ปัญหาคือขึ้นเพียงระยะสั้น ๆ ลูกมีปัญหา นอนไม่หลับตอนกลางคืน เล่นเกมส์เล่นมือถือไม่หลับไม่นอน อยู่ไม่นิ่ง

Jugendamt จึงให้ไปปรับพฤติกรรมไฮเปอร์กับนักจิตวิทยา บำบัดด้วยการช้อมมวยอาทิตย์ละครั้ง แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ปัญหา ระหว่างสามีและลูกหนักขึ้นเรื่อย ๆ

ต่อมา ดิฉันพาลูกไปพบจิตแพทย์ โดยหวังว่าจะมีการแก้ไข ปัญหาเรื่องสภาวะสมาธิสั้นของลูก รวมทั้งปัญหาทางสภาวะ จิตใจและอารมณ์ของทุกคนในครอบครัว ระหว่างรอนัดพบ จิตแพทย์ครั้งที่สอง เกิดเหตุการณ์ลูกควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ถึงขั้นกำร้าวร่างกายตนเองและแม่ Jugendamt จึงนัดคุยเพื่อส่ง ลูกไปอยู่ที่บ้านพักเยาวชน (Jugendheim) ก่อน ซึ่งที่นั่นจะมีผู้ เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่น คอยดูแลช่วยเหลือในเรื่องการ ปรับตัว ปรับพฤติกรรม การเรียน และให้เด็กมีส่วนร่วมในการ สร้างเป้าหมายในอนาคตสำหรับตัวเอง โดยเจ้าหน้าที่จะพาทั้ง ครอบครัวไปสูที่พักแต่ละที่ ก่อนตัดสินใจว่าจะให้ลูกไปอยู่ Jugendheim หรือไม่

๗ วันที่ ปัญหาของครอบครัวดิฉันได้รับการแก้ไขและดีขึ้นระดับหนึ่ง แต่ยังไม่ทั้งหมด ขณะนี้ลูกยังอยู่ในความดูแลของ Jugendamt จนกว่าเจ้าหน้าที่ของ Jugendheim และแม่จะ เห็นพ้องต้องกันว่าเด็กสามารถปรับตัวได้ดี และสามารถกลับมาอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ ขอให้เพื่อน ๆ ทุกท่าน เผชิญปัญหาทุกอย่างในชีวิตด้วยสติและศรัทธา นะคะ



# คนสองบ้าน

โดย นันทวรรณ บัตช์

เมื่อเชอรรมิ์จริง ๆ...

ความคิดนี้ อาจจะมีอยู่ในใจของคนบางคน เมื่อไหร่จะได้กลับไปไทยนะ เมื่อไรจะร้อนเสียที หนาวจะแฉ่แล้วนะ เป็นอาหาร ผักผลไม้เต็ม ๆ จันทเหลือเกิน กลับไทย หาอาหารรับประทานง่าย งานบ้านก็มีคนช่วย วัน ๆ ก็ไม่ค่อยเหนื่อยนัก

และแล้ว สิ่งที่เคยหวังก็เป็นจริง สามี่ต้องย้ายกลับไปปรับตำแหน่งงานที่กรุงเทพฯ ฯ ในที่สุดฉันก็จะได้กลับเมืองไทยอย่างที่ฝันแล้วสินะ

นับวันที่จะเดินทาง โกงี้เข้ามาทุกที อีกสี่เดือน ฉันต้องเริ่มเก็บของ อีกสามเดือน ต้องทำเรื่องย้ายโรงเรียนลูก ย้ายสามะโนครัว วุ่นวายเหลือเกินชีวิตเรา

ถึงวันนี้ เหลืออีกแค่สองเดือน... ฮาพิศย์ที่แล้ว ฉันต้องกลับไปติดต่อธุระเรื่องโรงเรียนของลูก ๆ ที่กรุงเทพฯ ฯ

กลับมาถึงเชอรรมิ์คราวนี้ ฉันรู้สึกถึงความผิดปกติขึ้นในใจของฉัน รอบตัว รอบบ้าน รอบเมือง มันดูสว่าง แปลกตา

ฉันจะ ไปจากที่นี่จริง ๆ แล้วหรือนี่...

เข้านี้ ทำไมรู้สึกใจหาย ภาพของอนาคต ที่บ้านใหม่ในกรุงเทพฯ ฯ ผุดขึ้นมาในหัว ถ้าเราคืนนอนมาดอนเช้า ๆ แบบนี้ เราจะได้ยินเสียงนกร้องเหมือนตอนนี่หรือเปล่าหนอ?

จะออกไปจ่ายตลาด เราจะต้องเผชิญกับสภาวะโรคติดทุกเข้าเลยสินะ ผู้คนคงจะพลุกพล่าน ไปไหนก็ต้องระวังกระเป๋า ความมีน้ำใจในหมู่เพื่อนบ้านก็ลดน้อยลง อยู่บ้านคิดกันมาหลายปีแล้ว ก็ยังไม่รู้จักกัน ไม่เคยคุยกันเลข อากาศคงร้อนอบอ้าว แล้วก็นึกถึงภาพคอนนั่งอยู่ในรถที่เปิดกระจกดูไม่ได้ ทั้งกลิ่นน้ำมัน ทั้งควันขาวเทาในอากาศ โอ้อร้อน ๆ ของคอนกรีต มลภาวะในหมู่บ้านที่อยู่ก็เหมือนจะเป็นพิษมากขึ้น จนทำให้ไม่อยากจะใช้หน้ากากอนามัยออกไปเดินข้างนอกบ้าน

นี่คือเชอรรมิ์ที่ฉันรัก นี่คือน้ำที่นำอยู่ บ้านที่สภาพอากาศเหน็บหนาวแทบจะขาดใจ แต่พอใส่เสื้อผ้าหนา ๆ

เปิดเครื่องทำความร้อน ฉันก็อบอุ่น และอุ่นมากขึ้นเมื่อสามี่และลูกกลับบ้าน และที่สำคัญฉันรู้สึกปลอดภัย ผู้คนชาวเชอรรมิ์มันฮึ่มฮาย แต่พวกเขาจริงจังใจ ชูชขาวเป็นขาว คำเป็นคำ ไม่ต้องกลัวว่าจะกริ้วโกรธกัน...

นาที่นี้ ฉันนั่งเงิบ ๆ คนเดียว คิดทบทวน

ฉันรักเชอรรมิ์นี้แล้วนี่

ใช่... ฉันรักประเทศเชอรรมิ์จริง ๆ ด้วย!

จะมีใคร เคยมีความคิดแบบฉันบ้างไหมนะ?





# ข่าวกิจกรรม

## กำหนดการกงสุลสัญจรปี 2561

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน		
1	14 กรกฎาคม 2561	วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ , Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover (Ahlem)
2	15 กันยายน 2561	Gemeindehaus Wandsbek, Schloßstr. 78, 22043 Hamburg
สถานกงสุลใหญ่ ณ นครมิวนิก		
1	14 กรกฎาคม 2561	Rathaus Hausach, Hauptstr. 40, 77756 Hausach
2	1 กันยายน 2561	วัดพุทธไทยนิร์นแบร์ก, Gundelfinger Str. 14, 90451 Nürnberg
3	22 กันยายน 2561	Katholische Kirchengemeinde St. Theresia, Pirmasenser Str. 8, 70499 Stuttgart
สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต		
1	สิงหาคม 2561	Erfurt (ขอการยืนยันสถานที่)
2	8 กันยายน 2561	Bürgeramt Düsseldorf-Bilk, Bach Str. 145, 40223 Düsseldorf



สมาคมธารทองแสดงความยินดีกับ พี่โต้ - อรดี ไททอง ที่ได้รับการยกย่องเป็นอาสาสมัครดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี 2560 จากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ ด้านอาสาสมัครต่อเนื่อง ตั้งแต่ ปี 2550 อาทิ งานค้นคว้าอาสาสอนภาษาไทยให้เด็กลูกครึ่งไทย, ด้านล่ามอาสาช่วยเหลือแก่คนไทยในเรื่องกฎหมาย รวมทั้งยังดำรงตำแหน่งประธานสมาคมธารทองระหว่างปี 2558-59 และจัดกิจกรรมสัมมนาภาคเหนือเพื่อเพิ่มศักยภาพคนไทยในเยอรมนี



13 พ.ศ. 2561 ฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน จัดโครงการนักร้องเสริมสุขภาพแบบองค์กรร่วมไทยสัปดาห์ ระดับ 1 ณ วัดพุทธธรรมมี เมืองฮิมบวร์ก สมาชิกสมาคมธารทองหลายคนมีโอกาสเข้าร่วมการอบรมด้วย โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 9 วัน แบ่งเป็นภาคเช้า เรียนทฤษฎี สรีระวิทยา ประวัติ

ความเป็นมาของกรนวดไทย ตลอดจนทฤษฎีแพทย์แผนไทย และสมุนไพรไทยที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทย ส่วนภาคบ่ายเป็นการเรียนการนวดเชอซัคคี และนวดราชสำนัก ผู้เข้าร่วมอบรมได้รับประโยชน์อย่างมากและสามารถนำไปต่อยอดอาชีพนวดที่ตนเองทำอยู่แล้วได้เป็นอย่างดี

15.09.2017-17.09.2017



งานประชุมสามัญประจำปี 2017  
และการเลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ ที่เมือง Berlin

พี่เล็ก (สุชาดา ไบเซอร์)  
ได้รับการเลือกตั้งเป็นประธานสมาคม  
คุณไก่ (อรดี ไคอุส) เป็นรองประธาน  
และที่คุม (จิระพรพรณ ออคเคอร์)  
ตำแหน่งกรรณียุติ

17.10.2017



เวลาสองทุ่ม  
Telefonkonferenz  
THARA Teamwork

4.11.2017



พี่เล็กกับน้องดาว (สุชาดา ไบเซอร์ และ สุภัตรา ไบเมอร์)  
เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ของ AKF ที่เบอร์ลิน  
เรื่องอิทธิพล ของวัฒนธรรมและความเชื่อที่มี ต่อสุขภาพของผู้หญิง



25.11.2017



น้องนก (นันทกานต์ ชนะศุภวัฒน์) เข้าร่วมงานประชุมเชิง  
ปฏิบัติการ MiToo ของ DaMigra ที่ Frankfurt  
เนื่องในวันรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี



7.12.2017



ทีมนัก (จิระพรรณ ออคเตอร์) เข้าร่วมงานสรุปปิดโครงการ  
MUT-Projekts DaMigra ที่เมือง Halle

16.12.2017

น้องสาว (สุกิดรา ไบรเมอร์ค)  
เข้าร่วมรับฟังการอภิปรายหัวข้อ  
กฎหมายควบคุมการค้าประเวณี  
ณ บ้านหญิง เบอร์ลิน

27.12.-29.12.2017

การประชุมทีมงานเชิงปฏิบัติการ  
Mut und Maß  
ที่เมือง Paderborn



21.-23.02.2018



พีจีบี (มนชุณดี สักการ์เวช)  
เป็นตัวแทนสมาคมเข้าร่วมงานสัมมนา  
การรวมเครือข่ายกรมสอบสวนคดี ดsi เพื่อ  
ป้องกัน อาชญากรรมคดีพิเศษที่ จ.ชลบุรี

16.-18.3.2018



การประชุมทีมงานเชิงปฏิบัติการ  
Teamwork ที่เมือง Nürnberg

15.-17.6.2018



งานประชุมสามัญประจำปี 2018  
เมือง Hamburg

# แรงบันดาลใจและคำแนะนำในการ ประกอบอาชีพนวดไทยในเยอรมนี

โดย **พรพรรณ วิงคอมมานน์**

แรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันกลับไปบ้านเกิดเมืองนอน ขอนวรายุ วรียนการนวดไทยเมื่อ 10 ปีที่แล้ว และเปลี่ยนมาฝึกอาชีพนวดนวดอย่างเต็มตัว จนได้รับความไว้วางใจจากลูกค้าที่เข้ารับบริการมากพอสมควร เกิดมาจากประสบการณ์ของตัวเอง กล่าวคือ ฉันปวดแขน ปวดมากเสียวจนยกไม่ขึ้น ปลายี่... จะทำอย่างไรดี มันช่างทรมานอะ ไรขนาดนั้นะ

ละครบุญที่ฉันได้เจอหมอนวดที่ดี ป้าหมอนวด (นวดทวดสำหรับฉัน) ลูกสาวเกษียณมาเที่ยวที่เยอรมนีเป็นเวลา 3 เดือนระหว่างที่ป้าอยู่ที่เยอรมนีนั้น เราเจอกันเกือบทุกวันอาทิตย์เพราะนัดกันข้าวกันตามบ้านนั้น บ้านนี้ แต่ก็แค่ไปกินกันเฉย ๆ ไม่ได้ให้แก่นวดให้ ทั้ง ๆ ที่ป้าแก่ก็บอกว่าเธอเป็นหมอนวด เพราะตัวฉันเองกลัวการนวด ไม่เคยโดนนวดมาก่อน ไม่รู้ด้วยซ้ำว่านวดไทยมันเป็นอย่างไ และคืออย่างไร จนกระทั่งรู้สึกทนกับความเจ็บปวดไม่ไหว เพราะฉันต้องใช้เขนทำงานทุกวัน โหนจะงานบ้าน โหนจะงานประจำ (แม่บ้านโรงแรม) ในที่สุด ฉันตัดสินใจโทรหาป้าเพื่อนนวด จำได้ว่า ก่อนแยกบินกลับเมืองไทยแค่สองวัน (เกือบไม่ได้นวดเสียแล้วสิวะ)

โอ้โห... ปฏิหารย์จริงๆ! ป้านวดให้ 2 ชั่วโมง แขนที่เสียวไม่ขึ้นกลับหายเป็นปกติทั้ง และสบายเนื้อสบายตัวอย่างที่ ไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน นวดไทยช่างมหัศจรรย์อะ ไรอย่างนี้! ความคิดหนึ่งเด่นเข้ามาในหัว ถ้าฉันสามารถทำให้คนอื่นมีความสุข และบรรเทาอาการเจ็บป่วยของเขาได้อย่างที่ป้าทำให้ฉันได้ คงจะดีไม่น้อย ฉันจึงตัดสินใจกลับไปเรียนนวดที่ประเทศไทย

เมื่อเริ่มมาทำอาชีพหมอนวด อุปสรรคในการทำงานก็มีบ้าง เช่น ชาวเยอรมันส่วนมากยังไม่ให้การยอมรับและไม่เข้าใจในศาสตร์การนวดของไทยเราเท่าที่ควร ตามกฎหมายของเยอรมันนวดไทยจัดอยู่ในหมวดของการนวดผ่อนคลาย (Wellness Massage) แต่ถ้าหมอนวดไทยสามารถพิสูจน์ให้เขายอมรับได้ว่าศาสตร์การนวดของไทยเรานั้นสามารถรักษาหรือบำบัดอาการ เจ็บป่วยของโรคบางอย่างได้ด้วยก็จะเป็นการดี แม้ว่าจะไม่สามารถป่าวประกาศได้ก็ตาม สำหรับที่ ๆ หรือน้อง ๆ ที่อยากจะทำอาชีพหมอนวดไทยให้เป็นที่ยอมรับของชาวเยอรมัน ฉันมีคำแนะนำดังนี้ค่ะ

## Traditionelle Thai Massage

Die Traditionelle Thai-Massage ist eine seit Jahrtausenden praktizierte Heilmethode, die Sie körperlich und seelisch von Schmerzen befreit. Das lässt sich mit einem Kreislauf demonstrieren:

Der Geist (das Bewusstsein) steuert den Menschen zur Tat (durch Handeln und Sprechen). Die Tat hat eine Wirkung, die sich positiv oder negativ auf den Körper und die Seele auswirkt.



## SIP SEN Traditionelle Thai Massage

Verwöhnen Sie sich. Mit einer traditionellen thailändischen Massage und freuen sich auf pure Entspannung.



Hauptstrasse 12  
28816 Stuhr-Seckenhausen  
Tel: 0421 / 57828750  
e-mail: info@sip-sen.de

[www.sip-sen.de](http://www.sip-sen.de)

๑. ไม่มองว่าอาชีพหมอนวดเป็นอาชีพที่ต่ำต้อย ของภูมิปัญญาไทยที่เราทำ
๒. หมั่นศึกษาหาความรู้ฝึกฝนเพิ่มเติมในเรื่องของทักษะการนวดอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่
๓. ทรมานมีความรู้ภาษาเยอรมันบ้าง เพื่อที่ว่าจะสามารถสื่อสารและสนทนาได้ตอบกับลูกค้าได้ ซึ่งในปัจจุบันมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ภาษาเยอรมัน จึงควรเข้ารับการฝึกอบรมบ้างตามโอกาสที่อำนวย เช่น ค่าภาษาเยอรมันทางติดต่อ ซึ่งเป็นการจัดร่วมกันของสำนักงานแรงงานแห่งกรุงเบอร์ลิน และสมาคมไทยสปาแห่งเยอรมนี
๔. การมีความรู้และหมั่นศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีพนวดของเรา
๕. ใส่ใจในการให้บริการแก่ลูกค้า
๖. จื่อสัตย์ต่ออาชีพหมอนวด

สุดท้ายนี้ ฉันอยากบอกให้ทุกคนที่เป็นหมอนวดอยู่แล้ว หรืออยากจะเป็นหมอนวดว่า การนวดไทย หรือ Thai Massage นั้นเราขอเชิญของประเทศมาเป็นประกัน ไม่มีศาสตร์นวดของประเทศใดที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นเท่าประเทศไทย ดังนั้น เรามาร่วมกันทำให้ "นวดไทยเกรียงไกรไปทั่วโลก" กันนะคะ



# กิจกรรมเสื้อของสมาคม



เป็นจิตอาหาของคุณสมาคมของเรา นำโดยน้องอว และน้องเมธวีจาก Duisburg ได้ทุ่มเทเวลาให้กับเราออกเผยแพร่เสื้อทีมให้กับสมาคม เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นหนึ่งน้ำใจเดียวกัน

นอกจากนี้ น้องทั้งสองยังทำโครงการจำหน่ายเสื้อเจ็ดให้กับสมาชิกและผู้สนใจทั่วไปในราคา 20 ยูโร โดยรายได้ทั้งหมดเพื่อสนับสนุนกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวมของสมาคม สนใจสั่งซื้อได้ที่ [Info@tharverein.de](mailto:Info@tharverein.de) มีจำนวนจำกัด



## STICKERSTOIBER

### DAMEN

	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
B-BREITE	42	45	48	51	55	59	63
L-LÄNGE	62	63	64	65	67	69	71

### HERREN

	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
B-BREITE	50	53	56	59	63	67	71
L-LÄNGE	68	69	70	71	73	75	77

### KINDER

	80	90	100	110	120	130	140
B-BREITE	30	31	32	34	36	40	44
L-LÄNGE	35	39	43	47	51	55	59

STICKERSTOIBER.DE Tel.: 08066/94 75 91

## POLO-SHIRTS STANDARD KURZARM ST-200

### B-BREITE:

Das Polo Shirt einfach flach auf dem Tisch legen. Bitte darauf achten, dass hinten keine Falten entstehen. Dann ca. 3cm unter dem Arm von links nach rechts abmessen.

### L-LÄNGE:

Das Polo Shirt einfach flach auf dem Tisch legen. Bitte messen Sie von oben unter dem Kragen bis einschließlich dem Saum, um die korrekte Länge zu ermitteln.



\*Alle Maße sind in Zentimetern (cm) angegeben.



## ทีละ ใครก็ได้ช่วยหนูหน่อยค่ะ.....



หนูแต่งงานมาอยู่เยอรมันปีนี้เข้าปีที่ 4 สามีมกมียาอยู่แล้ว อาศัยอยู่ในบ้านของลูกสามิ (สามิซื้อบ้าน แต่โอนเป็นชื่อลูกก่อนแต่งงาน) เริ่มแรกไม่ได้ทำงาน ไปเรียนภาษาอย่างเดียว สามิโอนเงินค่าใช้จ่าย เข้าบัญชีส่วนตัวให้ทุกเดือน เดือนละ 400 ยูโร หลังจากเรียนภาษาจบได้เปิดร้านนวดที่บ้านเป็นชื่อ ของตนเอง ในเดือน พ.ค 2016 หนูได้โอนเงินผ่านธนาคารกลับไทยเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของลูกที่ไทย 3 ครั้ง ในช่วงเวลาสองปี ครั้งแรก - 1200 ยูโร ครั้งที่ 2 -1600 ยูโร ส่วนครั้งที่ 3 ปี 2017 - 1000 ยูโร

ปัญหาของหนูตอนนี้ คือ มีผู้หญิงไทยที่รู้จักกันพูดจาของสามิให้เคลือบเคลงใจว่าหนูนวดแอบแฝงทำให้มีปัญหาในครอบครัว ทั้งที่ร้านอยู่ในบ้านและสามิอยู่ด้วยทุกครั้งทีหนูทำงาน สามิชวนทะเลาะหาเรื่องฟ้องหย่าและจะปิดร้านนวดโดยอ้างว่า กลัวลูกตรวจ สอบเรื่องภาษีเพราะหนูโอนเงินกลับไทย หนูตัดสินใจไม่รับลูกสามิที่สามิไม่ชอบ ขอมหาตราขายได้ สองนี้สามิเปลี่ยนกฎหมายให้หนูนวด หนูไม่สามารถเข้าไปทำงานในร้านได้ ระยะเวลาสามิกับผู้หญิงไทยมีนัดพบเจอกันบ่อยขึ้น ไม่นานนี้ สามิชวนไปงานสังสรรค์คอน เียนด้วยกัน แต่พอคอนเซ้าสามิบอกไม่ต้องไปแล้ว เพราะผู้หญิงไทยคนนั้นบอกว่าไม่เชิญหนู สามิออกจากบ้านและถือกฎหมายเอา ไว้ที่ประตู ทำให้หนูไม่สามารถไขกุญแจออกไปจากบ้านได้ หนูไม่รู้จะทำอย่างไรดีกับสถานการณ์แบบนี้ จึงเขียนหาที่

1. **เกี่ยวกับภาษีหนูจะมีความคิดมีภาระที่หนูโอนเงินกลับไทยหลายครั้ง**  
การโอนเงินกลับไทยโดยผ่านธนาคาร โดยที่มีเงินค่าเฉลี่ยสูง เข้าบัญชีจากสามิทุกเดือนเป็นระยะเวลาประมาณ 3 ปี สามารถ พิสูจน์ที่มาของเงินได้ ไม่ใช่ปัญหา
2. **ชื่อร้านเป็นชื่อของหนู สามิที่หนูสามารถไปแจ้งยกเลิกกับทาง Stadtamt , Finanzamt und Steuerberater ได้ไหมคะ**  
สามิไม่สามารถทำอะไรได้ยกเว้นแต่ว่าหนูได้เซ็นชื่อมอบอำนาจให้สามิจัดการแทน ดังนั้นต้องตรวจสอบให้ได้ว่าสามิเคย ให้เซ็นอะไรบ้าง
3. **สามิเปลี่ยนกฎหมายเลือกประตูที่อนุญาต หนูจะทำอะไรได้บ้างเพื่อที่จะสามารถทำงานได้**  
ถ้าต้องการทำงานนวด นี้อาจแจ้งปิดกิจการและ ไปสมัครเป็นพนักงานนวดร้านอื่น ผลคือไม่ต้องรับผลของงานเอกสาร ของร้านของตัวเอง หรือหนทางที่ 2 คือ ไปติดต่อที่ Stadtamt แก้ไขเพิ่มเติมว่าทำ Mobile massage ด้วย เป็น Selbständig รับ พิเศษขอในการจ่ายภาษีรายได้เอง ซึ่งนี่ก็ต้องคล่องเรื่องการทำบัญชีและเอกสาร หากไม่มีใครช่วย
4. **สามิขู่ว่าจะฟ้องหย่า ถ้าสามิสามารถทำได้หรือไม่คะ**  
ชีวิตอยู่เมื่ออยู่ด้วยกัน ไม่ได้ ไม่มีความสุข ทุกคนก็มีสิทธิ์หย่า
5. **ขั้นตอนในการหย่า ใช้ระยะเวลาานเท่าไรคะ หนูจะต้องย้ายออกจากบ้านหรือเปล่า**  
โดยกฎหมายแล้วถ้าเป็นการหย่าแบบสมัครใจ ไม่มีเรื่องการทำร้ายร่างกาย ต้องแยกกันอยู่อย่างน้อยหนึ่งปี และแน่ใจ ว่าการสมรสนั้นล้มเหลว และจะไม่กลับมาใช้ชีวิตคู่กันอีก การหย่าในกรณีที่ไม่มิลูกด้วยกัน ไม่มีพันธะหนี้สินทรัพย์สิน ฯลฯ เมื่อแยกกันอยู่แล้ว เรื่องอาจจะเร็วขึ้นถ้าทั้งสองฝ่ายตกลงกันได้ แต่ถ้ามีการทำร้ายร่างกายร้ายแรง ก็อาจจะ ได้รับการ ตัดสินให้หย่าจากศาลได้ได้ก่อน 1 ปี
6. **ถ้าหนูยังต้องอยู่ในบ้านกับสามิ แล้วสามิถือกฎหมายประตูหน้าบ้านแล้วคาถุญแจในเพื่อไม่ให้หนูสามารถออกจากบ้านได้ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ**  
การปิดกุญแจจึงนี้อยู่ในบ้าน ละเมิดสิทธิมนุษยชน เป็นการ ใช้ความรุนแรงทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิด กฎหมาย หากเป็นการกระทำ โศกเจตนาที่น้องสามารถแจ้งตำรวจเพื่อเป็นหลักฐานในอนาคตในกรณีที่ต้องมีการฟ้องหย่า
7. **หนูสามารถขอความช่วยเหลือในด้านกฎหมายจากหน่วยงานไหนบ้างคะ**  
ทนาย โทรมแจ้งตำรวจ ในกรณีเกิดเหตุการณ์รุนแรง  
สมาคมชาว ไทยข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นเท่านั้น  
น้องควรจะหาทนายเพื่อดำเนินการช่วยเหลือทางด้านกฎหมายขั้นต่อไป  
อย่างไรก็ตาม **อย่าใจเย็น** ก็ขอให้น้องเข้มแข็ง มีสติ แก้ปัญหาชีวิตอย่างเป็นระบบต่อไปนะคะ



# ปรัชญาในการใช้ชีวิตของ น้อง ๆ ในทีมงานธารา



พัฒนาตนเองอยู่เสมอ แต่ไม่  
พึ่งเพิงเกินจำเป็น พักบ้างบางครั้ง  
และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อ  
ผู้อื่นเท่าที่โอกาสจะอำนวย โดยไม่  
ให้ตนเอง ครอบครวัและผู้อื่นเดือด  
ร้อน มีขอบเขต

มนตภานต์ ชนะสุภประวัติ (นท)



สุข ทุกข์ อยู่กับเราไม่นาน  
ขึ้นอยู่กับว่าเราจะอยู่อย่างไร  
กับสุขและทุกข์ สติ ความเข้มแข็งและความ  
อดทน จะทำให้เราสามารถอยู่ร่วมกับสุขและ  
ทุกข์ อย่างเป็นสุขและมีทุกข์น้อยที่สุด

นิษฐ์นิภา เอ็ชน์เนอร์ (ผู้ย)

ใช้ชีวิตแบบพอเพียง  
ช่วยเหลือเพื่อนบ้างตาม  
โอกาสจะช่วยกันได้

รัตนภรณ์ แกร์ฮาร์ด (นท)

การร้องไห้ อาจเอาชนะใจใครบางคนได้ แต่การยิ้มแย้ม  
เอาชนะใจคนได้เกือบทั้งโลก เพราะฉะนั้น จึงทำให้ตนเอง  
สดใส เริ่มได้ด้วยการยิ้มให้ตนเอง เราทำให้คนอื่นสดใสได้  
ด้วยการยิ้มให้เขา การยิ้มไม่ต้องลงทุนอะไรเลย แต่สร้างความ  
สดใสชื่นใจได้มากทั้งต่อตัวเราเองและต่อผู้อื่น นอกจากนั้น  
จงทำตนให้เป็นคนที่มีรู้จักการให้ ไม่ว่าจะเป็นการให้โอกาสผู้  
อื่น หรือให้คืนกลับสังคมที่เราอาศัยเมื่อเรามีโอกาส โดยไม่คิด  
หวังสิ่งตอบแทน เป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้รู้สึกดีมีความสุข  
สุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

สุจิรัตน์ ชติเยร์ (จิบ)



ปิดทองหลังพระ - การทำสิ่งดี ๆ หรือคิดดี เราไม่จำเป็นต้องแสดงออกหรือ  
ป่าวประกาศให้คนอื่นรับรู้เสมอไปถ้าความดีนั้นทำให้เราเป็นสุขอย่างแท้จริง  
ถ้าทุกคนทำความดี แต่คนอยากให้คนอื่นรับรู้ เห็นแต่ความดีที่ตนเองได้ทำ  
สังคมนั้นก็เกิดความวุ่นวาย ไม่สงบสุข เพราะจะเกิดการแก่งแย่ง ชิงดี ชิง  
เด่นกัน ความดีที่แท้จริงในมุมมองของของหนูคือ การทำความดีโดยไม่สนใจว่า  
ใครจะเห็นหรือรับรู้ เพราะมันคือความดี เป็นความเสียสละที่แท้จริง โดยไม่  
หวังผลตอบแทน ต่อให้ไม่มีใครเห็น เราก็จะมีกำลังใจในการทำความดีเสมอ  
เพราะผลแท้จริงที่ได้นั้นก็คือ สุขสบายใจ ความสงบในการดำเนินชีวิต

ณัจฉริยา โกรน (อ้อด)



สิ่งใดที่เราไม่ชอบ  
จงอย่าทำกับคนอื่น

ชนัญญา พลเดช (เป็ท)





THARA  
e.V.