

Liebe Leserinnen und Leser!

Heute stellen wir Ihnen "Balance" vor. Wir freuen uns sehr, Ihnen drei Mal im Jahr 2013 nützliche Informationen rund um das Gesundheitswesen bieten zu können. Wir möchten Sie darauf hinweisen, wo Sie kompetente Hilfe bei Fragen oder Problemen in verschiedenen Lebenssituationen bekommen, aber auch zeigen, welche Möglichkeiten es für Sie gibt z.B. Ihr seelisches Gleichgewicht zu bewahren. Wir – das sind sechs soziale Organisationen in Nürnberg: Das Beratungszentrum arbewe, die Fachstelle für Pflegendе Angehörige der AWO Nürnberg, die SinN-Stiftung in Nürnberg, die Krisendienst Mittelfranken, die Beratungsstelle BIM der AWO Nürnberg und die UPD - Beratungsstelle Nürnberg. Einen besonderen Dank richten wir an dieser Stelle an das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg und an die Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD, die an unser Vorhaben geglaubt haben und uns bei der Verwirklichung unserer Idee unterstützen. Ein großes Dankeschön an sie! Nun hoffen wir, dass Sie in "Balance" viele nützliche Informationen für sich entdecken werden. Genauso sind wir gern bereit, Ihnen in persönlichen Gesprächen in Ihrer Muttersprache weiterzuhelfen. Viel Spaß beim Lesen!

Баланс

Уважаемые читатели!

Сегодня мы представляем Вашему вниманию "Баланс". Мы рады возможности, предоставить в трех выпусках в 2013 году полезную информацию по здравоохранению Германии, а также о том, как сохранить психологический баланс и куда можно обратиться за помощью в различных жизненных ситуациях. Мы – это шесть социальных организаций в Нюрнберге, а именно Служба "Доверие" (Beratungszentrum arbewe), Fachstelle für pflegendе Angehörige der AWO Nürnberg, Фонд SinN-Stiftung, Кризисная Служба Mittelfranken, Консультационный Центр BIM der AWO Nürnberg и UPD Beratungsstelle Nürnberg. Но у нас ещё есть и единомышленники, без чьей поддержки нам не удалось бы выпускать "Баланс". Это отдел здоровья города Нюрнберга (Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg) и Независимая Консультация пациентов Германии | UPD. Огромное им спасибо! Мы будем рады быть Вам полезными не только на этих страницах, а также и в личной беседе. Наши контактные данные Вы найдете в рубрике "Здесь Вы получите совет и помощь". Обращайтесь к нам, мы говорим по-русски.

Следующий номер "Баланса" выйдет в мае.

Помощь по дому: некоторые больничные кассы могут перенять больше услуг



Пациент выписывается из больницы, а дома никто не ждет. Для живущих самостоятельно пожилых людей это серьезная проблема. Согласно закону, больничная касса не обязана оплачивать помощь по дому. Однако имеются различия между кассами при оплате добровольных услуг.

После операции на обеих руках Валентину В. выписывают из больницы. С медицинской точки зрения нет необходимости пребывания в стационаре. Но на восстановление дееспособности прооперированных рук необходимо еще от 2 до 3 недель. Одинокая 68-летняя женщина обращается в свою больничную кассу с просьбой о помощи по дому. Отказ однозначен: помощь по дому оплачивается только в том случае, если в семье живут маленькие дети и некому позаботиться о них.

Госпожа В. решает обратиться в Независимую Консультацию пациентов Германии (UPD) Нюрнберга. На консультации

сотрудница UPD Оксана Штробель поясняет: „Действительно, больничные кассы имеют право перенимать оплату за помощь по дому с некоторыми ограничениями. Условием является то, что в семье как минимум один ребенок младше 12 лет и некому (например, супруг) перенять опеку. Исключением являются семьи с инвалидами и нуждающимися в помощи детьми.“

В других случаях нуждающиеся в помощи не имеют права на какую-либо поддержку в домашних условиях. В такой ситуации нельзя рассчитывать на оплату расходов кассой Страхования (Pflegeversicherung) по уходу за больными на дому. Она будет оплачивать лишь в случае, если существует необходимость в значительном долгосрочном уходе, не менее 6 месяцев.

Однако больничные кассы могут принять решение и внести в Устав, что в рамках помощи по дому они добровольно предоставляют больший объем услуг. Консультант UPD Штробель поясняет: „Некоторые больничные кассы повысили соответствующее возрастное ограничение для

>> Fortsetzung nächste Seite
Продолжение на следующей странице



Нюрнберг - Медицинские консультации для мигрантов на родном языке

Подробнее о UPD

Независимая Консультация пациентов Германии (UPD) уполномочена законом и имеет целью обеспечение ориентирования пациентов в системе здравоохранения. Базируясь на данных своей статистики, UPD готовит ежегодные доклады, в которых указывает на проблемы в системе здравоохранения Уполномоченному по делам пациентов федерального правительства. UPD полностью финансируется в рамках § 65 b V. кодекса социального права (SGB V) Ведущим Союзом государственного медицинского страхования (GKV-Spitzenverband). Предлагаемые консультации на русском и турецком языках стали возможными благодаря финансовой поддержке Союза частного медицинского страхования (PKV). Членами UPD в Германии являются Социальный Союз VdK (Sozialverband VdK Deutschland e.V.), Федеральный Союз Обществ защиты прав потребителей (Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.), а также Союз независимой консультации пациентов (Verband unabhängiger Patientenberatung e.V.).



Die UPD informiert neutral und kostenlos zu allen Gesundheitsfragen – in 21 Beratungsstellen, über das Internet und ein Beratungstelefon in drei Sprachen.

Bundesweites Beratungstelefon*

Deutsch: 0800 0 11 77 22
Türkisch: 0800 0 11 77 23
Russisch: 0800 0 11 77 24

* kostenlos, Mobilfunktarife für die Beratung auf Deutsch abweichend

www.upd-online.de



Консультант UPD Оксана Штробель
Врач-консультант UPD Маргарита Оевски

На дальнейшие вопросы относительно системы здравоохранения вам ответят в 21 консультационном пункте Независимой Консультации пациентов Германии (UPD) по **бесплатному телефону**: на немецком языке: 0800 0 11 77 22 (пон. - пятница с 10 до 18 часов, четверг до 20 часов)* на турецком языке: 0800 0 11 77 23 (пон. и среда с 10 до 12 и с 15 до 17 часов) на русском языке: 0800 0 11 77 24 (пон. и среда с 10 до 12 и с 15 до 17 часов)

* Консультации на немецком языке по различным тарифам мобильного телефона

>> Fortsetzung / Продолжение

детей в семье до 14 лет, другие оплачивают помощь по дому в случае тяжелой болезни – даже если в семье нет детей такого возраста."

Валентине В. повезло. При просмотре Устава её больничной кассы выяснилось, что женщине может быть оплачена помощь по дому. Таковым условием явилось подтверждение её

врача о тяжести заболевания и необходимости помощи по дому. "Больничная касса в этом случае проконсультировала неверно" - сообщает консультант UPD в Нюрнберге.

Штробель подготовила госпоже В. выписку из Устава больничной кассы и рекомендовала подать письменное заявление об оплате помощи по дому.

Рекомендация UPD:

При поиске или смене больничной кассы особое внимание нужно обращать на детали предлагаемых услуг, основной перечень которых, как правило, одинаков у всех. Однако между больничными кассами имеются различия. В дополнение к оплате помощи по дому, существует посредничество при согласовании терминов у врача-специалиста, а также частичное финансирование профессиональной чистки зубов или специальных лечебных услуг, таких как натуропатия.

КАЛЕНДАРЬ

Суббота, 2 февраля с 10.30 до 16.30 - „День Здоровья“ в Gemeinschaftshaus Langwasser (Glogauerstr. 50, Nürnberg) Вход свободный.

Ab **Mitte März** startet im Beratungszentrum für seelische Gesundheit ARBEWE eine Bewegungsgruppe für Menschen mit psychischen Problemen: **das Laufen um den Wöhrder See**. Tempo: zügiges Gehen. Die Treffen sind wöchentlich mittwochs um 11 Uhr bei jedem Wetter. Dauer ca. 1 Stunde. Nähere Informationen: 0911/8104916.



Что предлагает социально-психиатрическая служба "Доверие"?

- Индивидуальные консультации для людей, страдающих психическими заболеваниями, а также для их родственников, друзей и знакомых. Информация на русском языке по всем интересующим вопросам. Мы перенимаем опеку после пребывания в стационаре, помогаем уладить формальности, сопровождаем в государственные учреждения. В случае необходимости возможны посещения на дому.

С какими проблемами я могу обратиться в службу "Доверие"?

- Это могут быть психологические проблемы, такие как ситуация выбора и принятия решения, сложности в адаптации к новым условиям жизни, переживание из-за потери близкого человека, проблемы в семье, конфликты на работе,

травматический опыт, душевные и социальные ситуации (безработица, развод и т.п.).

Как можно попасть на консультацию?

- Записаться на первую консультацию вы можете, позвонив по телефону: **0911 / 810 49 16** (По.- Ср. 9.00- 16.00, Чт. 9.00-15.00). Или вы можете прийти в 1-ый вторник месяца с 11.00 до 12.00 без термина и получить краткую информацию о нашей организации.

Все услуги бесплатные. Доверенная нам информация сохраняется в тайне и не подлежит разглашению.

Консультации и группы ведёт дипломированный социальный педагог и психотерапевт Лилия Эдельманн.

Наш адрес: Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg.

Консультационный центр миграции (BIM): практикантка Наталья интересуется

С 2012 года в помещениях Консультационного центра для мигрантов (BIM) предлагаются консультации не только для взрослых, но и для молодёжи в возрасте от 12 до 27 лет. С начала 2009 года работой центра руководит госпожа Войчик-Карамизаде.



Nürnberg

Наталья (Н): Госпожа Войчик-Карамизаде, чем занимается миграционная служба?



Войчик-Карамизаде (В-К): Миграционная служба рассчитана в первую очередь на новоприбывших мигрантов. Мы помогаем людям, приехавшим на постоянное место жительства в Германию, как можно быстрее научиться ориентироваться в пока ещё недостаточно знакомой для них стране. Кроме того, мы

ознакомливаем переселенцев с обширной коммунальной и социальной структурой города Нюрнберга, а также предоставляем информацию о службах помощи при особых проблемах, как например: финансовая задолженность, проблемы с воспитанием детей, признание иностранных дипломов и т.д.

(Н): Скажите пожалуйста, когда и как можно обратиться в Консультационный центр?

(В-К): Консультационный центр располагается по адресу: **Feuerweg 21, телефон 0911/ 27414027**. Часы приёма смотрите в рубрике "Здесь Вы найдёте совет и помощь".

(Н): Спасибо.



Учреждение Зин-Штифтунг - Мы сопровождаем Вас

Жизнь готовит нам как прекрасные, так и трудные ситуации. Некоторые дела удаются нам легко, другие требуют приложения больших усилий, креативности и знания для принятия решений. Это нормально, такова жизнь.

Но иногда мы попадаем в ситуации, когда одна проблема поражает другую, или в семье нужно принять сразу много серьезных решений. Тогда может возникнуть чувство, что мы тонем в море предстоящих решений. Или проблема настолько велика, что представляется нам непреодолимой горой. Иногда нас одолевает грусть (печаль) и делает нас также беспомощными, так как мы потеряли близкого человека, так как из-за миграции семья разорвалась, так как мы вынуждены были оставить родину,

потому что трудно обрести новую родину или потому, что мы одиноки.

В таких ситуациях беседа с кем-то из посторонних помогает яснее и реальнее обозначить конкретную проблему и найти нужное решение. Учреждение Зин-Штифтунг - SinN-Stiftung - предлагает Вам консультации и душепопечение на доверительной основе.

Вы можете звонить по телефону: 0911-239919-30

Sabine Arnold, Peter Unrau (SinN-Stiftung der Evang.-Luth. Kirche Nürnberg)



На фото 1: **Peter Unrau**, доброволец фонда "SinN-Stiftung"

На фото 2: **Dr. Sabine Arnold**, консультант фонда "SinN-Stiftung"

Fotos: Markus Stoffel

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА



Нам можно позвонить: 0911 / 42 48 55 20

В русскоязычную **Кризисную службу Mittelfranken** обращаются по разным вопросам. Иногда это сложные жизненные ситуации, большие проблемы со здоровьем (как физическим, так и душевным) или в личной жизни. Однако не стоит пугаться слова "кризис". В службу также звонят и приходят люди, которые не находятся в серьезной кризисной ситуации, но желают прислушаться к мнению специалиста.

Высоко квалифицированные сотрудники службы (социальные педагоги и психологи) всегда готовы помочь разобраться, как поступить в той или иной ситуации. В случае необходимости специализированной помощи они предоставят информацию о том, где её можно получить. Все консультации бесплатны и по желанию анонимны.

День здоровья 2013

Кризисная служба является одним из организаторов "Дня здоровья" для русскоязычных нюрнбержцев и гостей города. Вот уже в четвёртый раз это мероприятие пройдет в центре Gemeinschaftshaus Langwasser. В субботу, 2-го февраля с 10.30 до 16.30 посетители смогут в группах или индивидуально проконсультироваться у специалистов – психологов и социальных педагогов, фармацевта, а также принять участие в практических занятиях, направленных на поддержание физического и психологического здоровья.

Детский психиатр и психотерапевт Яна Кириленко предложит родителям интересную и полезную информацию об особенностях языкового развития детей, воспитывающихся на двух или более языках. На лекциях Яна Кириленко ответит, к примеру, на вопросы: *Что происходит с родным языком после миграции? Как влияет новая языковая среда на развитие речи у детей?*



Врач-психотерапевт Елена Чуманская расскажет о том, как определяется депрессия. О влиянии и побочных действиях медикаментов проинформирует фармацевт Виктория Бэк. Посетители также смогут получить консультацию специалиста на тему "На что следует обратить внимание, чтобы предотвратить или исправить нарушение развития речи?".

Вход на "День здоровья" как всегда свободный.

Проект "Ты можешь перейти мосты"

В 2013 году AWO Nürnberg продолжает проект "Ты можешь перейти мосты" для русско-



Nürnberg

говорящих людей, страдающих нарушениями памяти и их родственников в городах-побратимах Нюрнберге и Хадере (Израиль). Реализация этого уникального интернационального проекта стала возможна благодаря финансовой поддержке со стороны федерального фонда "Память, ответственность, будущее" в Берлине, который помогает бывшим подневольным работникам и пострадавшим от иного произвола в годы национал-социализма лицам, а также фонда Heinrich Gröschel города Нюрнберга.

В рамках проекта в Нюрнберге и Хадере пожилые люди с возрастными нарушениями памяти, живущие дома, имеют возможность каждую неделю бесплатно посещать группу на русском языке, в которой квалифицированные сотрудники проводят занятия по тренировке памяти, внимания, поддержке некоторых утрачиваемых с возрастом навыков, а также предлагают совместные экскурсии и прогулки. Результат: у пожилых людей улучшается настроение, они получают новые положительные эмоции, часто перестают жаловаться на недомогания.

Для посещения занятий желающие могут пользоваться бесплатными транспортными услугами.

Справки по телефону: (0911) 45060131, Олеся Райс (Беляева).



UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND AM GESUNDHEITSAMT DER STADT NÜRNBERG

Das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg nimmt in seiner Funktion als untere kommunale Gesundheitsbehörde wichtige Aufgaben zur Gesundheitssicherung der Nürnberger Bevölkerung wahr. Oberstes Ziel ist es, die menschliche Gesundheit zu fördern und zu schützen.

Der Arbeitsbereich „Migrationsbezogene Gesundheitsförderung“, bei der Frau Arzu Eryasar die Ansprechpartnerin ist, hat als zentrale Aufgabe, Aktivitäten zu entwickeln die der Erhaltung, Unterstützung und Förderung der Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund in Nürnberg dienen.

Mit Hilfe der Datenbank „Gesundheit aktuell“ können hilfeschende Migrantinnen und Migranten Arztpraxen und andere gesundheitsrelevante Einrichtungen, in denen ihre Muttersprache gesprochen wird, gezielt suchen.

Über die muttersprachlichen Homepageseiten auf Russisch und Türkisch können die wichtigsten Grundinformationen, wie z. B. zum deutschen Gesundheitssystem und zu vielen Nürnberger Beratungsangeboten, eingeholt werden.

Die Folderreihe, die in deutscher, russischer und türkischer Sprache verfasst ist und kostenlos als Broschüre und als Download erhalten werden kann, gibt zu gesundheitsbezogenen Themen, wie z. B. Schuleingangsuntersuchung und Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, die Basisinformationen. Zudem erhält jeder Folder die wichtigsten Kontakte in Nürnberg, wo die Interessierten weitere Informationen und Hilfe zu dem Thema erhalten können.

Kontakt:

Frau Eryasar

Burgstr. 4

90403 Nürnberg

Tel. 0911-231 7622

www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/

По вопросам здравоохранения Германии:

Unabhängige Patientenberatung Nürnberg

Königstrasse 56-58, 90402 Nürnberg
тел. 0911 / 569 023 48 (по-русски),
вт. 13.00 - 17.00, чт. 9.00 - 13.00

Консультации по личным вопросам:

SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge

Georgstraße 10, 90439 Nürnberg
встречи по тел. договоренности
тел. 0911 / 23991930

По вопросам деменции и уходу за родственниками:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Karl-Bröger-Str. 9,
90459 Nürnberg
тел. 0911/45060131
olesya.belyaev@awo-nbg.de

Здесь Вы получите совет и помощь

При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учёбы и т.д.:

Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO

Feuerweg 21, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 27 41 40 27

Консультация для мигрантов

вт. 8.30 – 11.30,
пятн. 8.30 – 11.30

Служба помощи молодым мигрантам от 12 до 27 лет (Jugendmigrationsdienst):

пон.- пятн.: 9.00 - 12.00
пон., вт., чет.: 13.00 – 16.00

Психологическая помощь и консультирование:

Кризисная Служба (Krisendienst Mittelfranken)

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 42 48 55 20
(на русском)

вт. 18.00-20.00, чт. 20.30-22.30,
сб. 17.00-19.00

По вопросам душевного здоровья:

Социально-психиатрическая служба "Доверие" (Beratungszentrum arbewe)

Pfründnerstr. 24,
90478 Nürnberg
тел. 0911/8104916
по.-ср. 9.00-16.00, чт. 9.00-15.00