

Дорогие читатели "Баланс", поздравляем вас с новым 2014 годом! Желаем вам любви, добра, мира, душевного покоя, радости, улыбок, тепла, удачи, хорошего настроения, процветания, взаимопонимания, терпения, моря информации, неиссякаемых сил, трудовых успехов, энтузиазма, синергии, толерантности, целеустремленности, решительности, благополучия, комфорта, самообладания в любой ситуации, здоровья, гармонии, исполнения желаний, волшебства, приятных сюрпризов, новых впечатлений и горизонтов, захватывающих приключений, путешествий, покорения новых вершин, счастливых случаев, искренних друзей, оптимизма, безоблачного неба! Спасибо, что были с нами в прошлом году и, надеемся, останетесь в наступившем 2014!

Следующие номера "Баланс" выйдут в мае и октябре 2014 года.



На фото (слева направо): врач-консультант Маргарита Оевски, консультант по юридическим вопросам Тамила Бринкема, председатель интеграционного совета города Нюрнберга Диана Либерова и заведующая консультационным центром Оксана Штробель.

В помещении Независимой Консультации пациентов Германии (UPD) в Нюрнберге регулярно проводятся встречи, лекции и беседы, где обсуждаются вопросы и проблемы наших соотечественников, связанные с системой здравоохранения Германии. В одной из недавних встреч, посвящённых теме "Интеграция и здоровье - изменения в Законе о правах пациента" приняла участие Диана Либерова, председатель Интеграционного совета Нюрнберга и наш кандидат в Нюрнбергский горсовет. Беседа получилась очень интересной, живой и насыщенной – благодарим всех участников встречи! Приглашаем ознакомиться с основными нововведениями в законодательстве о правах пациента (Patientenrechtegesetz). >



Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD

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

Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 1/2014



Роль пациентов в здравоохранении (Gesundheitsversorgung) изменилась. С вступлением в силу в феврале 2013 года "Закона о правах пациента" (Patientenrechtegesetz) Федерального правительства, законодательные меры по защите широкого свода прав получили более ясное и отчетливое выражение. Закон базируется на принципе приоритета интересов пациента при оказании медицинских услуг - в системе взаимоотношений с врачом, больничной кассой или аптекой.

Пациент прав, если знает свои права

Права пациентов и раньше были зафиксированы в законе - но были распределены по разным параграфам законодательства. Кроме того, правовые нормы были кодифицированы по судебным решениям. Новизна "Закона о правах пациента" в том, что теперь всё сводится в единый документ, вбирающий в себя все права.

Права застрахованных в больничных кассах (Krankenkassen) расширяются. Так, законодательством укрепляются процессуальные права при констатации ошибки в лечении (Behandlungsfehler). Закон закрепляет права пациентов на обширное и своевременное разъяснение (Aufklärung); на право ознакомления с медицинской документацией (Einsichtsrecht in Behandlungsunterlagen); регулирует договорные обязанности обеих сторон. При этом область его применения охватывает также физиотерапевтов и акушеров.

Установлено, что пациенты должны быть проинформированы и осведомлены обо всем, что важно для лечения: диагнозе, последствиях, риске и об альтернативном лечении. При сомнениях о возмещении расходов больничной кассой (Erstattung von Behandlungskosten) за лечение пациента, врач должен в письменной форме сообщить пациенту о предстоящих затратах. Это закономерно и в том случае, если врач знает, что пациент должен нести расходы самостоятельно.

Закон укрепляет юридические позиции застрахованных в области законного страхования на случай болезни (gesetzlichen Krankenversicherung). Участие в договорах домашнего врача и других селективных договорах (Haus-

arztverträgen) может опровергаться в течение двухнедельного срока после подписания.

Если больничная касса не дает заключение без достаточного обоснования в течение трёх (при подключении Медицинской службы (MDK) в течение 5 недель), то по истечении этого срока ответ на поданные документы рассматривается как положительный. В этом случае больничная касса обязана возместить все затраты (Erstattung dieser Kosten).

При рассмотрении зубоорачебных заявлений с участием экспертизы (medizinische Gutachten), решение должно быть принято не позднее 6 недель.

Если доходит до ошибки в лечении, больничные кассы и кассы ухода (Kranken- und Pflegekassen) должны теперь более предметно защищать интересы своих пациентов, например, привлекая экспертные комиссии для облегчения сбора доказательств пострадавшими.

В больничных стационарах организована служба жалоб (Beschwerde-management) для пациентов и их родственников.

Уполномоченному по защите прав пациентов (Patientenbeauftragten) вменяется в обязанность готовить обзоры и регулярно ознакомливать общественность с положением дел в этой области.

Обширную информацию на русском языке о правах пациента Вы можете получить в консультационном центре UPD или на лекции в День Здоровья, в субботу, 8 февраля 2014 с 15:30 ч.



Избавление от алкогольной зависимости

"Мысли становятся ясными, возрастают интересы, вновь начинаешь ощущать прекрасные, манящие просторы жизни." Так описывает свои чувства Виктор Бретц, руководитель русскоязычной "Dorkas-Gruppe" в Нюрнберге, который сумел освободиться от алкогольной зависимости.



"Исцеление начинается с твердой воли человека, зависящего от алкоголя и желаящего выздороветь", говорит Виктор Бретц. Прекращая употреблять алкоголь, какое-то время испытываешь физическую боль. В этой фазе больному могут оказать помощь врачи. Затем следует физическая регенерация, восстановление клеток мозга. Поддержать процесс исцеления можно при помощи гимнастики и специального тренинга

для головного мозга.

"Dorkas-Gruppe" - это анонимные группы взаимопомощи, которые помогают людям, зависимым от алкоголя, быть сильнее страсти, наносящей большой вред здоровью. Очень важным фактором является обмен опытом, поиск новых друзей и поддержка экспертов.

"Dorkas-Gruppe" открыта каждый вторник, с 18:00 до 20:00 часов по адресу:

Gemeindehaus St. Leonhard,
Schwabacher Str. 56, Erdgeschoss.

Планируется организация группы для супругов и родственников.

Информацию можно получить по тел.: 015773178296, Виктор Бретц.

КАЛЕНДАРЬ

Termine der SinN-Stiftung des evang.-luth. Dekanats Nürnberg

Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache

Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

09.02. 2014, 11:00 Uhr

09.03.2014, 11:00 Uhr

13.04.2014, 11:00 Uhr

11.05. 2014, 11:00 Uhr

Geschichten der Bibel

Bibelkurs in russischer und deutscher Sprache

14.02. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Joseph, eine Kriminalgeschichte

14.03. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Passionsgeschichte

11.04. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Jesu Tod

16.05. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Jesus ist auferstanden

06.06. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Pfingsten

11.07. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Schöpfungsgeschichte

Das Angebot ist kostenlos

(Information: Sabine Arnold:

0911-23991930)

Dorkas-Gruppe

Gemeindehaus St. Leonhard,

Schwabacher Straße 56, 90439 Nürnberg

Jeden Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos

(Information: Viktor Bretz,

Tel: 01577-3178296)

Kinderworkshop der SinN-Stiftung

"Die Geschichte vom verlorenen Groschen"

Workshop für Kinder von 6 - 13 Jahren

22.04. - 26.04. 2014, 9:00 - 16:30 Uhr,

Gemeindehaus St. Leonhard,

Schwabacher Str. 56, 90439 Nürnberg

Kosten: 20,00 €

(Information: Sabine Arnold,

Tel: 0911-23991930)

Суббота, 8 февраля 2014:

"День Здоровья" в Gemein-

schaftshaus Langwasser (Glogauerstr.

50, Nürnberg) / Вход свободный

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfegruppen sind **selbstorganisierte Zusammenschlüsse** von Menschen, die ein **gleiches** Problem oder Anliegen haben und **gemeinsam** etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Typische Probleme sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden Situationen.

Selbsthilfegruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von **Betroffenen und Angehörigen**, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

Manche Gruppen engagieren sich auch in der Öffentlichkeitsarbeit, um für die Problemlage Betroffener zu sensibilisieren und die Vertretung ihrer Interessen zu unterstützen.

Wie aus dem unteren Bild zu entnehmen ist, sind die Leistungen der Selbsthilfegruppen inzwischen als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem von den Kostenträgern anerkannt.



Für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen sind bundesweit, regional oder örtlich organisierte Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen von Bedeutung. Sie verfügen über hauptamtliches Personal, Räume und Ressourcen.

In Nürnberg gibt es mit "**Kiss - Kontakt und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen**" eine Beratungsstelle, in der professionelle MitarbeiterInnen Suchende an bestehende Selbsthilfegruppen vermitteln oder bei der Gründung und beim Aufbau einer neuen Gruppe informieren und unterstützen. Die MitarbeiterInnen beraten und unterstützen ebenso auch bei der Inanspruchnahme von Fördermitteln und Finanzierungsmöglichkeiten.



Menschen in Selbsthilfegruppen bringen als **einzige Voraussetzung** den Willen mit, aktiv ihre Probleme und Lebenskrisen anzugehen. Gleichzeitig sind sie durch das Gruppenverständnis mit ihrer schwierigen Lebenssituation und ihren Erfahrungen nicht (mehr) allein, sondern können diese miteinander teilen und **gemeinsam** nach Lösungswegen suchen.

Die Selbsthilfe ist eine sinnvolle Ergänzung im Gesundheitswesen, kann jedoch eine therapeutische Behandlung durch Fachleute wie z. B. ÄrztInnen und Psychologen nicht ersetzen. Für weitergehende Informationen wenden Sie sich bitte an den unten angegebenen Kontakt.

Kiss -Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 234 94 49
E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de
Homepage: www.kiss-mfr.de



Поговорим о страхе

Часть 2

Целенаправленное исследование человеческих страхов началось лишь в XX в., с возникновением и развитием психоанализа. Основатель психоанализа австрийский учёный Зигмунд Фрейд (1856-1939) выделил следующие основные формы страха: "испуг" как аффективное состояние страха, возникшее в ситуации опасности, к которой не было готовности; "свободный страх" (в современной психологии его ещё называют "тревога") - беспредметный, неоформленный страх, при котором отсутствует определённый, вызыва-



ющий его объект. Для него характерно обострённое переживание собственной беспомощности перед надвигающейся опасностью; "боязнь" как страх перед каким-либо конкретным объектом и "фобия" - непреодолимый навязчивый страх перед каким-либо предметом или явлением. Фрейд разделял фобии на две группы: **жизельские страхи** (страх перед

болезнью, инфекцией и т.д.) и **специальные фобии** (боязнь открытых пространств, высоты, определённых животных - мышей, пауков, животных и т.д.).

Рассматривая причины возникновения и природу страха, З. Фрейд попытался ответить на вопрос, что представляет собой так называемый первичный страх. Он признал, что первое состояние страха возникает тогда, когда ребёнок отделяется от матери. Корень любого страха психолог видел в бессознательном конфликте душевных стремлений, начало которого было заложено детско-родительскими отношениями, первым опытом ребёнка с внешним миром.

Фрейд предполагал, что страхи возникают в результате подавления инстинктивных влечений - например, сексуальных - и агрессивных стремлений, которые, при столкновении с родительскими запретами и родительским неприятием, воспринимаются ребёнком как разрушительные и опасные. В дальнейшем страх перед наказанием, запретом и отвержением уходит глубоко внутрь и потому не осознаётся человеком, но влияет на последующие реакции и поведение.

(продолжение следует)

Лилия Эдельманн,
дипл. социальный педагог,
психотерапевт

Бесплатные консультации для людей, нуждающихся в помощи в физическом уходе, и их родственников



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e.V.

Необходимость посторонней помощи в физическом уходе зачастую наступает внезапно. В других случаях родственники на протяжении длительного времени ухаживают на дому за больными близкими, переходя за грани собственных физических и ментальных возможностей. При этом нередко долгое время остаётся незамеченным тяжёлое заболевание пожилого возраста - деменция.

Если Вы столкнулись со сложной жизнен-

ной ситуацией - уход за больным родственником на дому, и нуждается в квалифицированной консультации и поддержке, мы окажем Вам помощь на русском языке:

- индивидуальные консультации по уходу за пожилыми родственниками,
- подробная информация о частом заболевании пожилого возраста - деменции (симптомами которой могут быть: нарушение функций памяти и ориентации,

подавленность или раздражённость),

- квалифицированные занятия с пожилыми людьми, болеющими деменцией, в группах (с доставкой туда и обратно) и индивидуально на дому,
- регулярные встречи для родственников.

Дальнейшую информацию Вы можете получить по телефону **0911 45060131**. На Ваши вопросы ответит русскоговорящий дип. соц. педагог **Олеся Райс**.



МЫ СОДЕЙСТВУЕМ ИНТЕГРАЦИИ ПУТЕМ ДИАЛОГА



Содействие межкультурному обмену и укреплению интернациональных отношений является целью **ФОНДА ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ (STIFTUNG WELTEN VERBINDEN)**, учредителями которого выступают **диаконические учреждения Баварии и Евангелическо-лютеранская церковь (gemeinsamen Stiftung des Diakonischen Werkes Bayern und der Evang. Luth. Kirche) в Баварии.**

Деятельность Фонда основана на принципах взаимоуважения культур и единства общегуманитарных духовных ценностей. Только вместе мы можем поддерживать открытое общество, в котором каждый может чувствовать себя востребованным, независимо от культуры, религии или происхождения. Предпосылкой для успешной интеграционной работы является диалог.

ФОНД ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ способствует активному обмену культур и религий на всех уровнях. Это происхо-

дит, прежде всего в тесном сотрудничестве Фонда с диаконическими и церковными учреждениями Баварии.

Мы также работаем с многочисленными партнерами: учебными заведениями для взрослых (Bildungseinrichtungen für Erwachsene), университетами, местными общинами (Kirchengemeinden), консультационными центрами (Beratungsstellen), спортивными и культурными учреждениями, а также организациями самопомощи мигрантам (Selbstorganisationen von Zuwanderern).

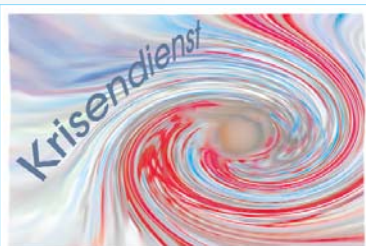
Лиза Шольц (Lisa Scholz),
директор (Geschäftsführerin)

Более подробную информацию о **ФОНДЕ ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ** Вы найдете на нашем сайте.

STIFTUNG WELTEN VERBINDEN
www.welten-verbinden.de
info@welten-verbinden.de

Когда прошлое не оставляет в покое...

Сложности жизни в бьют у каждого. Но иногда могут произойти события, которые однозначно делят жизнь на "до" и "после": Для людей, переживших или ставших свидетелями автокатастрофы и другого вида аварии, пожара, любого вида насилия или прочих трагических событий, жизнь может кардинально поменяться. Первоначальные проблемы со сном, мысли и воспоминания, физическое недомогание – это совершенно нормальная реакция на случившееся. Однако бывает, что первоначальные проблемы становятся постоянными "сопровождающими", и более того – их становится всё больше и больше. В таких случаях речь идёт о посттравматическом синдроме. Для людей, страдающих этим синдромом, самым страшным является то, что они теряют контроль над своими чувствами и мыслями. Они никогда не знают, когда и с какой интенсивностью пережитое заново "овладеет" ими. Один пример: запах бензина на заправке, и уже всплывают "картины" автокатастрофы и связанные с ней чувства, поднимается пульс, появляется дрожь. И всё это с такой интенсивностью, будто автокатастрофа произошла только что, хотя она случилась десять лет назад. Такое состояние испытывает человек, у которого автокатастрофа вызвала посттравматический синдром.



Нам можно позвонить:
0911 - 42 48 55 20

Зачастую людям с синдромом присуща апатия, отношения с близкими ухудшаются, им кажется, что их могут понять только те, кто пережил то же, что они сами. Посттравматический синдром может по-разному и с различной интенсивностью проявляться. Важно знать о том, что людям с синдромом *нужно и можно* помочь. Чем раньше страдающий обратится к специалистам (врачам и психотерапевтам), тем больше у него шансов выздороветь. Вы сами или Ваши близкие пережили что-то тяжёлое? Вас или Ваших близких гнетёт пережитое и Вы не знаете, нормально ли это или это уже посттравматический синдром? Обращайтесь к нам в **Кризисную Службу Mittelfranken**. В беседе с нашими русскоговорящими специалистами Вы сможете разобраться, относитесь ли Вы к группе риска и если да, где Вы получите помощь. По желанию мы проконсультируем Вас анонимно. Наш телефон: 0911/42485520.

"VERWURZELT IN EUROPA!"

INTERNATIONALE JUGENDBEGEGNUNG IN NÜRNBERG MIT DEN JUGENDLICHEN AUS DER EHEMALIGEN SOWJETREPUBLICEN



Vom 22. Juli bis 1. August 2013 fand in Nürnberg eine internationale Jugendbegegnung statt. Diese Jugendbegegnung mit insgesamt 20 Teilnehmenden aus Nürnberg und Narwa (Estland), die ursprünglich aus den Gebieten der ehemaligen Sowjetunion stammen, wurde von der Beratungsstelle AWO Jugendmigrationsdienst sowie einer estnischen Freizeiteinrichtung Keskus Gagarin organisiert und durchgeführt.

Es wurde ein umfangreiches Programm angeboten: Die Jugendlichen unternahmen zusammen sehr viel. So wurde u.a. das BMW-Werk in Regensburg besichtigt, Exkursionen gemacht, Museen besucht, Seminare durchgeführt. Neben den vielen Aktivitäten, die das Programm beinhaltete, tauschten sich die jungen Menschen über ihre eigene Migrationsgeschichte aus. Sie sprachen von Verlust von Heimat und Freunden, von dem Gefühl des Fremdseins, von Kulturunterschieden, vom Lernen einer fremden Sprache sowie von vielen Chancen, die Europa bietet und dem Mut, neue Wege zu gehen.

"Verwurzelt in Europa!" wurde durch das EU-Programm "Jugend in Aktion" gefördert. Ein kleiner Hinweis darf an dieser Stelle nicht fehlen: Es wird gewünscht, dass sich mehr Jugendliche mit Migrationshintergrund an internationalen Begegnungen teilnehmen, denn es fördert nicht nur die Beschäftigungsfähigkeit der Jugendlichen, sondern bringt viele einzigartige Erfahrungen mit sich, die ein Tourist sonst nicht machen kann.



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.reis@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 (Krisen-
dienst 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" (Beratungs-
zentrum arbewe)**

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