



## О прощении

Чувства боли и обиды знакомы каждому. Простить по-настоящему обидевшего нас человека очень сложно. Нам кажется несправедливым то, что мы должны делать добро в ответ на зло. В воображении мы часто проигрываем сцены мести или даже мстим обидчику наяву. Тем не менее, как показывают научные исследования, у людей, не простивших и не смирившихся с обидой, и особенно у мечтающих отомстить, уровень гормона стресса намного выше, чем у тех, кто "простил и отпустил". Кроме того, первые также чаще подвержены депрессиям, испытывают нарушения сна и аппетита.

Хранение обид - стресс для организма. Многие системы при вспоминании о пережитой неприятности приходят в "боевую готовность": повышается уровень адреналина в крови, учащается сердцебиение, ослабляется иммунитет. Когда вы постоянно мысленно возвращаетесь к обиде, стресс становится хроническим. Обида может тянуться годами, часто в ущерб нашему здоровью. Как уже говорилось, прощать нелегко, и даже если вам кажется, что вы простили, обида может снова вернуться - через 5 минут, 5 недель или 5 месяцев.

>> Продолжение на странице 3

# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3/2014



Kreisverband  
Nürnberg e.V.



## Новые курсы для молодёжи JMD AWO

Миграционная служба для молодёжи AWO (Jugendmigrationsdienst) предлагает с сентября 2014 года новые курсы для молодых людей от 12 до 27 лет. В помещении по адресу Feuerweg 19 Вы можете улучшить Ваши знания немецкого или английского языков, посетить компьютерные курсы, проявить себя творчески в работе по дереву, с металлом и другими материалами, или при создании собственного мультипликационного фильма. Посещение курсов бесплатное.

Сотрудники миграционной службы проконсультируют Вас по вопросам, касающимся посещения школы, профессионального и высшего образования, изучения языка, поиска работы, статуса пребывания в Германии, социального пособия, здоровья и другим вопросам. В Консультационном центре по адресу Feuerweg 21 предлагаются консультации на немецком, русском, арабском, турецком и английском языках. При необходимости возможна консультация с переводчиком.

**Записаться на курсы или получить более полную информацию Вы можете по телефону 0911-27414027, Elena Conka.**



## Нельзя лечить расстройства питания самостоятельно!

**Признаки расстройства питания (анорексия, булимия и др.) первыми обычно замечают родственники. Но заниматься самолечением не следует. Ведь за этими заболеваниями часто скрываются серьезные нарушения.**

На протяжении уже шести месяцев Татьяна Ш. отказывается от калорийной пищи, думая только о своём весе. 16-летняя девушка сильно похудела. Она не хочет разговаривать на эту тему и всё

больше замыкается в себе. Мать Татьяны боится, что у дочери разовьётся отсутствие аппетита (анорексия), и она не сможет найти выход из сложившейся ситуации.

всего необходим откровенный разговор об этом, без замалчивания проблемы. Зачастую за подобным поведением скрываются серьёзные психические причины – например, пониженная самооценка, пренебрежительное отношение или даже насилие.



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](http://www.upd-online.de)

"В большинстве случаев, родственники первыми замечают признаки расстройства питания и социальную изоляцию", – говорит Оксана Штробель, консультант Нюрнбергского центра Независимой Консультации пациентов в Германии (UPD).

"И действительно, познание о нарушении приёма пищи обособлено, если еда и вес всё больше определяют жизнь человека". В таком случае прежде

"В данных случаях очень важна профессиональная помощь", – продолжает Штробель. Ведь шансы на успех и полное излечение сильно зависят от тяжести и продолжительности заболевания. Однако проблема в том, что многие люди не осознают, что они тяжело больны и даже могут умереть от анорексии.

Семья и друзья не должны беспомощно наблюдать со стороны за ситуацией. "Именно они в состоянии дать решающий импульс, чтобы больной всё-таки обратился за помощью", – добавляет Штробель. "Можно напрямую сказать близкому человеку о своей тревоге".

>> Продолжение на следующей странице



Fortsetzung / Продолжение



Консультант UPD  
Оксана Штробель

Во втором этапе родственникам следует более подробно ознакомиться с болезнью и получить профессиональную консультацию – в соответствующем консультационном центре по нарушениям пищевого поведения, по телефону или в интернете, либо анонимно.

Если заболевший обратился за консультацией самостоятельно, в начале выясняется, действительно ли дело в расстройстве питания. Затем эксперты помогают определить, куда конкретно следует обратиться за помощью и лечением. Дополнительно можно посе-

щать группы самопомощи. "При этом серьезные центры дают советы по поводу того, как избавиться от болезни, в них работают квалифицированные специалисты. Такие центры не скрывают, какую организацию они представляют", – поясняет консультант.

Третий шаг – это собственно психотерапевтическое и медицинское лечение расстройства питания. Лечение может быть амбулаторным. Преимуществом амбулаторного лечения является то, что в него могут вовлекаться и близкие больного. Полученные знания можно сразу применить на практике. "Исключением являются тяжёлые социальные обстоятельства или сильное физическое истощение", – добавляет Штробель. "В этом случае может понадобиться стационарное лечение". Расходы на лечение

могут нести различные кассы, учреждение, обеспечивающее пенсионное страхование, или учреждение социального обеспечения. Для этого необходимо подать соответствующее заявление.

**Независимая Консультация пациентов в Германии (UPD)** с 2006 года оказывает согласно законодательству, нейтрально и бесплатно, консультации по всем вопросам здравоохранения – на месте в 21-ом региональном консультационном центре ([www.patientenberatung.de/ru/](http://www.patientenberatung.de/ru/)), а также по бесплатному телефону для консультаций по всей территории Германии.

На немецком языке: 0800 0 11 77 22 (пон. – птн. 10.00 – 18.00, чтв. до 20.00)

На русском языке: 0800 0 11 77 24 (пн./ср. 10.00 – 12.00, 15.00 – 17.00)

**КАЛЕНДАРЬ**

**AWO - Fachstelle für pflegende Angehörige**

• Информационная встреча и беседа на тему "Возможности самореализации в сфере волонтерской деятельности": Среда, 05.11.2014, начало в 15 часов, в помещении AWO BIM в Нюрнберге, по адресу: Feuerweg 21, 90443 Nürnberg. Подробная информация и предварительная запись по телефонам: 0911-27 41 40 27 или 0911-45 06 01 31.

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

• **Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache**

Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

12. 10. 2014, 11:00 Uhr  
09. 11. 2014, 11:00 Uhr  
14. 12. 2014, 11:00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos (Information: Sabine Arnold: 0911-23991930)

• **Geschichten der Bibel**

Bibelkurs in russischer und deutscher Sprache

17.10.2014, Gott und die Natur / Бог и природа  
14.11.2014, Gott und der Tod / Бог и смерть  
19.12. 2014, Gott und das Licht / Бог и свет

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)

**GESUNDHEITS- WEGWEISER FÜR ALLE NÜRNBERGER MIT MIGRATIONSHINTERGRUND**



**Menschen mit Gesundheitsproblemen brauchen Verständnis, müssen sich aber erst einmal verständlich machen können. Nicht ausreichende deutsche Sprachkenntnisse können Betroffene daran hindern, überhaupt medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.**

Die Scheu ist zu groß, die sprachlichen Verständigungshürden werden zu Barrieren, die eine angemessene gesundheitliche Versorgung blockieren. Außerdem birgt eine Beratung und Behandlung ohne ausreichende Kommunikation das Risiko falscher Diagnosen, eines erhöhten Technikeinsatzes und einer fehlerhaften Medikamenteneinnahme.

Daher kann jeder Interessierte mit Hilfe der **kostenfreien online Datenbank "Gesundheit aktuell"** des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg Informationen darüber einholen, in welchen Arztpraxen, Beratungsstellen, Pflegediensten und weiteren gesundheitlichen Einrichtungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit guten Fremdsprachenkenntnissen arbeiten.

Die Datenbank wird in regelmäßigen Abständen aktualisiert, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die letzte Aktualisierung erfolgte in diesem Jahr.



- Sie können die Datenbank über die Homepage des Gesundheitsamtes folgendermaßen erreichen: **Startseite** → **Gesundheit fördern** → **Migration** → **Gesundheitswegweiser** oder **direkt** mit dem unten aufgeführten Link.

Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit, ein Ergebnis zu erhalten größer, wenn man bei der Suche nur die Sprache und Fachrichtung angibt, die man sucht:

[www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/datenbank.html](http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/datenbank.html)

Für weitergehende Informationen und eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Gesundheitsamt Nürnberg  
Frau Arzu Eryasar  
Burgstraße 4  
90403 Nürnberg**

Telefon: **0911 / 231 - 7622**

Telefax: **0911 / 231 - 3847**

[arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de](mailto:arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de)

**ВОЗМОЖНОСТИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В СФЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



В разговорах с нашими посетителями мы часто сталкиваемся с темой, которая беспокоит многих людей, прошедших миграцию: Как можно реализовать свои профессиональные и личные навыки в новой стране проживания? К сожалению, не всегда удается найти работу, соответствующую приобретённой профессии, в следствии чего возникает гнетущее чувство невосребованности в обществе. Без интересной деятельности остаются неприменёнными ценные способности, которые могли бы быть признанными и востребованными окружающими.

О возможностях самореализации в Нюрнберге и о пользе-

ющейся общественным уважением деятельности волонтера **в среду 05.11.14 по адресу AWO BIM, Feuerweg 21, в 15 часов** состоится беседа с участием **AWO Fachstelle für pflegende Angehörige, AWO BIM и Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau.**

Своими впечатлениями на основе многолетней деятельности поделится русскоговорящие волонтеры. Участников мероприятия ожидают горячие напитки и печёное. Предварительная запись для заинтересованных темой и желающих принять участие во встрече, по телефонам: **0911 - 27 41 40 27** или **0911 - 45 06 01 31.**

**>> О прощении / Продолжение, начало на стр. 1**  
Но время лечит, и прощать становится легче. Как правило, символический акт прощения помогает быстрее смириться с обидой. Можно, к примеру, взять тяжёлый камень и выбросить его вместе с обидой. Или зажечь свечу и представить себе, что вместе с воском тает ваш гнев.

**Десять тезисов о прощении**

- Прощение может быть очень длительным процессом.
- Прощение не зависит от понимания случившегося.
- Прощение не требует переоценки прошлого.
- Прощение означает - я не буду мстить.
- Простить не означает - забыть.
- Простить - означает не напоминать об ошибке постоянно.
- Прощение не оправдывает поведение другого человека.
- Для того, чтобы простить, нужно прежде всего решиться на этот шаг.
- Простить - не значит снова доверять.
- Прощение - это условие для нового начала.

(Источник: Luxemburger Kommission "Justitia et Pax")

**Лилия Эдельманн**, дипл. социальный педагог, психотерапевт

**Gesundheit von Flüchtlingen und Zugewanderten ist Thema der STIFTUNG WELTEN VERBINDEN**



Flüchtlinge leiden deutlich häufiger als die übrige Bevölkerung unter posttraumatischen Belastungsstörungen. Oft scheitert die optimale gesundheitliche Versorgung aber an interkulturellen Barrieren, die eine konstruktive Kommunikation erschweren.

Allein Sprachhürden machen eine fachlich korrekte Verständigung zwischen Patient und Arzt fast unmöglich. Auch das Aufeinandertreffen unterschiedlicher, kulturell bedingter Konzepte von Krankheit und Gesundheit sowie religiöse Überzeugungen, die manchen Behandlungsmethoden entgegenstehen, beeinträchtigen eine reibungslose medizinische Betreuung. Wer mit körperlichen und seelischen Erkrankungen allein gelassen wird, hat keine Energie mehr, sich aktiv in unsere Gesellschaft zu integrieren und gleitet ab in Hilflosigkeit und Resignation. Hier bedarf es neben vermehrten muttersprachlichen Informationsmöglichkeiten vor allem interkulturell geschulten Personals, das

mit Praxiserfahrung und Einfühlungsvermögen eine entsprechende Infrastruktur schafft und mit fachübergreifenden Netzwerken eine optimale medizinische und therapeutische Hilfe für Flüchtlinge und MigrantInnen ermöglicht.

Dafür engagiert sich die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN und fördert mit Spenden und Stiftungsgeldern gezielt gesundheitsbezogene Projekte, Maßnahmen und Einzelhilfen. Damit Flüchtlinge und Zuwanderer eine echte Chance haben, hier anzukommen und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

**Spendenkonto:**

HypoVereinsbank Nürnberg  
Konto: 307 630 630 | BLZ: 76020070  
IBAN: DE10760200700307630630  
BIC: HYVEDEMM460

**STIFTUNG WELTEN VERBINDEN**  
Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg, Tel. 0911/9354-395  
info@welten-verbinden.de  
www.welten-verbinden.de

**Здоровье беженцев и мигрантов - тема ФОНДА ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ**



Беженцы подвержены посттравматическим стрессовым расстройствам значительно чаще, чем представители основной группы населения. При этом оказанию оптимальной медицинской

помощи препятствуют межкультурные барьеры, сильно осложняющие конструктивное общение.

Это, в первую очередь, языковые барьеры, являющиеся огромной преградой для корректного понимания между пациентом и врачом. Также столкновение различных, зависящих от культурных традиций, представлений о болезни и здоровье, и некоторые религиозные убеждения, противоречащие определенным методам лечения, препятствуют оказанию надлежащей медицинской помощи. У того, кто остался наедине со своими физическими и психическими недугами, не хватает энергии, чтобы активно интегрироваться в наше общество, и человек опускается в беспомощность и безнадежность. Важно наряду с предоставлением более обширной информации на родных языках, привлекать компетентных в вопросах межкультурной коммуникации специалистов, которые благодаря в том числе и пережитому ими самими опыту, способны обеспечить необходимую ин-

фраструктуру и имеют контакты, что способствует оказанию оптимальной медико-психотерапевтической помощи беженцам и мигрантам.

ФОНД ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ оказывает содействие, поддерживая пожертвованиями и финансируя целевые проекты и мероприятия в области здравоохранения, а также предоставляя индивидуальную помощь. Прибывшие беженцы и мигранты должны иметь реальную возможность, реализовать себя и соответственно устроить свою жизнь.



**Счет для пожертвований:**

HypoVereinsbank Nürnberg  
Konto: 307 630 630 | BLZ: 76020070  
IBAN: DE10760200700307630630  
BIC: HYVEDEMM460

**ФОНД ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ**  
Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg, Tel. 0911/9354-395  
info@welten-verbinden.de  
www.welten-verbinden.de



## Миграция может обострить супружеские конфликты

В русскоязычную Кризисную Службу часто обращаются люди с проблемами в личных отношениях. Сложности бывают разные, но есть определённые аспекты, типичные почти для каждого супружеского конфликта.

### Почему после переезда в Германию появляются проблемы в супружеских отношениях?

Действительно, как нам довольно часто рассказывают наши клиенты, раньше таких больших проблем не было - они появились уже в Германии. Это происходит во многих семьях. С переездом в другую страну меняется психологический климат в семье. С такими кризисными моментами, как потеря друзей, социального статуса, работы, люди справляются по-разному. Одним удаётся быстрее выучить язык и найти работу, а другим нет. Кто-то легче переносит тот факт, что в новой стране он работает не по своей профессии, а кто-то смириться с этим не может.

Иногда в семьях происходит перераспределение ролей. Например, раньше муж зарабатывал больше и имел руководящую должность, а теперь, может быть, он безработный, в то время как жена работает и содержит семью. Такой перераспредел ролей может привести к конфликтам. Кроме того, в новых условиях старые проблемы в отношениях тоже могут обостриться, а к ним добавляются ещё и новые.

### Что может помочь восстановить отношения?

Прежде всего, уважительное отношение к супругу, несмотря ни на какие

конфликты, и честная и открытая беседа с супругом о проблемах. Здесь важно не упрекать друг друга, а описать своё восприятие ситуации. Нужно сформулировать свои мысли не по принципу "ты не делаешь / ты не можешь / ты должен", а вместо этого начинать выражать свои чувства и мысли, начиная с "Я...". Например: "Во мне всё сжимается и во мне появляется страх, когда ты кричишь на меня и детей". Кроме того, в описании поведения супруга или супруги, старайтесь избегать выражений, как "всегда", "постоянно", "в который раз". Но, конечно, не всегда просто сдерживать свои эмоции, если отношения обострились.

### Как поступить в такой ситуации?

Лучше всего обратиться к специалисту. Он поможет прояснить проблему и найти пути её решения. Беседуя со специалистом, уменьшается вероятность того, что дискуссия перерастёт в ссору. Консультации по супружеским отношениям предлагает и Кризисная Служба. Вы можете обратиться к нам и по всем другим психологическим вопросам. Услуги бесплатны и по желанию анонимны.

Наш телефон: 0911-42485520.



Нам можно позвонить:  
0911- 42 48 55 20

## Ангелы районного масштаба – проект "Stadtteilmütter"



В фонде SinN-Stiftung, при Евангелическо-Лютеранской Церкви в Нюрнберге, работает проект "Stadtteilmütter", охватывающий районы St. Leonhard / Schweinau.

Целью проекта является оказание помощи нуждающимся в поддержке русскоговорящим жителям Нюрнберга.

В настоящее время в проекте на общественных началах работают четыре женщины - "Stadtteilmütter". "Нашей задачей является не только языковое сопровождение в различные учреждения, но и оказание помощи в решении разных видов проблем: бытовых, психологических, финансовых, медицинских", - говорит координатор проекта Ирина Герасимова. "Тем самым, мы помогаем людям интегрироваться на новом месте в нашем обществе. Они охотно идут на контакт и с радостью помогают нам в общественной работе при церкви, несмотря на разные культуры, ценности и вероисповедания. С 2012 года мы смогли помочь уже 23 семьям, в которых воспитывается 31 ребёнок."

Вы можете звонить "Stadtteilmütter" по телефону: 0911-23991930

(Irina Gerasimov, Projektkoordinatorin)

### 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 (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