



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 1/2015



Истины, о которых стоит помнить, когда всё идет не так

1. Боль является частью роста
Иногда перед нами захлопываются двери, потому что пора двигаться. И это - хорошо, потому что мы часто не начинаем движение, если обстоятельства не вынуждают нас. Когда наступают тяжёлые времена, напоминайте себе, что никакая боль не бывает без смысла. Двигайтесь от того, что причиняет вам боль, но никогда не забывайте урок, который она вам преподнесла. То, что вы боретесь, не означает, что вы неудачник. Каждый большой успех требует, чтобы присутствовала достойная борьба. Чтобы чего-то достичь - требуется время. Будьте терпеливыми и уверенными. Всё наладится. Скорей всего не через мгновение, но в конечном счете всё будет... Помните, что есть два вида боли: боль, которая ранит, и боль, которая изменяет вас. Когда вы идёте по жизни, вместо того, чтобы сопротивляться ей, помогите ей развивать вас.

2. Всё в жизни является временным
Всегда, когда идёт дождь, вы знаете, что он закончится. Каждый раз, когда вам причиняют боль, рана заживает. После темноты всегда появляется свет - вам напоминает об этом каждое утро, но тем не менее часто кажется, что ночь продлится всегда. Этого не будет. Ничто не длится вечно. Таким образом, если всё хорошо прямо сейчас, наслаждайтесь этим. Это не будет длиться вечно. Если всё плохо, не волнуйтесь, потому что это тоже не будет длиться вечно. То, что жизнь нелегка в данный момент, не означает, что вы не можете смеяться. Если что-то беспокоит вас, это не означает, что вы не можете улыбнуться. Каждый момент даёт вам новое начало и новое окончание. Каждую секунду вы получаете второй шанс. Просто используйте его.

(Продолжение следует)

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



Annelie Matthiesen
Mitgründerin des Trägervereins der UPD Nürnberg, Koordinatorin des Mädchen und Frauen FachForums in Nürnberg - MuFFFiN

“Über meine Netzwerk-Kontakte erfuhr ich über das Projekt "Balance", das mit viel Engagement und Eigeninitiative schon seit einigen Jahren erfolgreich durchgeführt wird. Es zeichnet sich durch verlässliche Ansprechpartnerinnen und -partner, durch innovative Ideen, gekoppelt mit journalistischem Know-how und gute Strukturen aus. Sehr erfreulich ist, dass durch die Information über BALANCE besonders auch die Menschen erreicht werden, die bislang keinen oder wenig Zugang zu Beratungsstellen und kulturellen Einrichtungen gefunden haben.

Ich wünsche mir, dass solche Projekte in unserem Land viele Nachahmer finden. Wir alle tragen Verantwortung für die Gestaltung unserer Gesellschaft!

Winterdepression



Der Winter ist da. Die dunkle und graue Jahreszeit kann unter Umständen vielen Menschen auf die Stimmung drücken. Im schlimmsten Fall kann es dann zu einer sogenannten "Winterdepression" kommen.

>> Fortsetzung nächste Seite



Помощь при постоянных болях в пояснице

Болезненные ощущения в области поясницы знакомы почти каждому. Но что делать, если боль в спине долго не проходит, а её происхождение не ясно? В этом случае может помочь комбинированное лечение – но зачастую его начинают слишком поздно, или вообще не используют эту возможность.

У Ларисы Л. на протяжении нескольких лет сильно болит нижняя часть спины. Диагноз: хронические боли в пояснице,

причина не выяснена. Лариса принимает обезболивающие препараты и периодически проходит курс лечебной гимнастики, однако через некоторое время боль снова возвращается, что очень осложняет повседневную жизнь 54-летней женщины. Из-за проблем со здоровьем она даже потеряла работу.

Оксана Штробель, руководитель Нюрнбергского центра Независимой Консультации пациентов в Германии (UPD). "Лучший результат дает комбинированная противоболевая терапия, эффективно сочетающая несколько методов лечения".

Так, комбинация медикаментозного лечения с двигательными упражнениями и эрго- и психотерапией позволяет лечащему врачу лучше влиять на процесс лечения, работая напрямую, к примеру, с физиотерапевтом, психологом и психотерапевтом. Эффективность комплексного подхода подтверждают исследования Института качества и экономичности в здравоохранении (IQWiG) – особенно, если составной частью лечения является психотерапия.

"При постоянно повторяющихся болях ситуация становится подобной туннелю без конца, и привычное лечение помогает мало или ненадолго", - говорит консультант

>> Продолжение на следующей странице



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

Fortsetzung / Продолжение



Консультант UPD
Оксана Штробель

"Очень важно, чтобы боль не одержала верх", – говорит консультант Штробель. Иначе грозит своего рода заколдованный круг: человек замыкается в себе, и из-за боли двигается все меньше – и именно из-за такого поведения возрастает риск, что боли не пройдут. "Именно в таких случаях психотерапия может стать крайне необходима", – поясняет Штробель. "Ведь пациенту нужно научиться правильно реагировать на ситуации, в которых появляется боль".

Комбинированный подход бывает целесообразен уже в том случае, если боли

- несмотря на лечение - не проходят в протяжении свыше шести недель. Комбинированная терапия может применяться в амбулаторных условиях, в стационаре или реабилитационном учреждении. Особо специализируются на этом противоболевые центры. Если таких центров нет поблизости, домашний врач при участии других специалистов-медиков может подготовить лечение, к примеру, в рамках так называемой противоболевой конференции.

Штробель: "Даже если иногда не просто решиться на комбинированную терапию с привлечением психотерапевта - результат того стоит. Можно научиться лучше чувствовать себя во многих жизненных ситуациях и справляться с повседневными хлопотами, даже если боли не полностью проходят".

Совет UPD: При повторяющихся болях нужно попросить домашнего врача о направлении в противоболевую центр или зарегистрироваться для посещения противоболевой конференции.

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/), 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

● Каждый понедельник и четверг – встречи и общение в группе для людей, болеющих деменцией;

● Ежемесячно – информационные встречи для родственников, ухаживающих за больными деменцией близкими.

Подробная информация и предварительная запись по телефону: 0911-45 06 01 31 (Олеся Райс)

Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg e.V.

● Лекция: **Профилактика. Определение. Основные виды и принципы.**
13 февраля 2015, с 11 - 13 ч.

Адрес:
Unabhängige Patientenberatung Nürnberg, Königstraße 56-58, 90402 Nürnberg

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

● **Гottesdienste in russischer und deutscher Sprache**

Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

- 08.02.2015, 11:00 Uhr
- 08.03.2015, 11:00 Uhr
- 12.04.2015, 11:00 Uhr
- 10.05.2015, 11:00 Uhr
- 14.06.2015, 11:00 Uhr

(Information: Sabine Arnold, Tel. 0911-23991930)

Суббота, **28 февраля 2015:**

"День Здоровья" в Gemeinshaftshaus Langwasser (Glogauerstr. 50, Nürnberg)
Вход свободный

>> Fortsetzung

Winterdepression

Dabei handelt es sich um eine spezielle Art der Depression mit leicht abgeschwächten Symptomen, die saisonal auftritt, in den Herbstmonaten beginnt und in den Frühjahrsmonaten endet. Denn die Hauptursachen für eine Winterdepression sind der Mangel an Tageslicht, die geringere Lichtintensität im Winter sowie auch eine geringere Tageslänge.

Im Winter kann es neben einer Winterdepression auch zu einer Gewichtszunahme kommen, da Bewegungsmangel und kalorienreiche Nahrung gerade an den Festtagen zu Weihnachten und Silvester das begünstigen. Das Problem wird bei Auftreten einer Winterdepression noch verstärkt, da diese mit Trägheit und der Lust auf Kohlehydrate bis hin zu Heißhungerattacken verbunden ist.

Als Ursache wird vermutet, dass im Winter zu wenig Tageslicht auf die Netzhaut trifft. Die Folge ist, dass in einem bestimmten Bereich des Gehirns vermehrt das "Schlafhormon" Melatonin ausgeschüttet wird. Dieses Hormon regelt die biologische Uhr und den Tagesrhythmus. Außerdem ist anzunehmen, dass ein Mangel an dem Glückshormon Serotonin bei der Entstehung einer Winterdepression eine sehr große Rolle spielt.

Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn, der bei der Signalweiterleitung zwischen den Nervenzellen und an der Entstehung von Glücksgefühlen beteiligt ist. Damit der menschliche Körper jedoch Serotonin bilden kann, ist die Aminosäure Tryptophan notwendig. Wer z. B. viel Süßigkeiten isst, sorgt dafür, dass viel Insulin ausgeschüttet wird und somit viel Tryptophan ins Gehirn gelangt. Falls ein Mangel an Serotonin vorliegt, versucht der Körper durch die "Lust auf Süßes" und somit die Zufuhr von Zucker beziehungsweise Tryptophan den

Serotoninspiegel wieder zu steigern.

Von der Winterdepression abzugrenzen sind eine leichte depressive Verstimmung und der Winterblues. Dabei handelt es sich nicht um echte Depressionen, sondern mehr um akute Phasen mit schlechter Stimmungslage und Antriebslosigkeit.

Die Krankheitsanzeichen einer Winterdepression sind beispielsweise Freudlosigkeit, Interessenlosigkeit, ein gesteigertes Schlafbedürfnis und Heißhungerattacken. Es können auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen oder Hitzewallungen auftreten.

Falls der Verdacht besteht, an einer echten Depression zu leiden, sollte zur Abklärung der Symptome das Gespräch mit dem Hausarzt gesucht werden.

Einige einfache Strategien im Alltag können mit-helfen, schlechte Gedanken in der kalten Jahreszeit zu vertreiben. Bei vielen Betroffenen bessert sich der Gesundheitszustand, wenn sie ausreichend Licht tanken. Deshalb ist es ratsam, sich so lange wie möglich an den kurzen Wintertagen im Freien aufzuhalten. Ideal ist ein 30-bis 60-minütiger Spaziergang in der Mittagszeit. Die Lichtintensität ist dann nämlich in dieser Zeit am höchsten (ca. 2000 Lux). Weitere sportliche Aktivitäten unter freiem Himmel wie beispielsweise Jogging, Radfahren, Nordic Walking und Skifahren können ebenfalls zur Besserung der Stimmung beitragen.

Zusätzlich kommt durch Sport der Kreislauf in Schwung. Müdigkeit und Antriebslosigkeit können dann erst gar nicht zum Zuge kommen. Ein weiterer Vorteil ist, dass durch die körperliche Bewegung der Winterspeck erst gar nicht ansetzen kann und bereits vorhandene überschüssige Pfunde von ganz alleine purzeln.



Anzeige

2015 год – PFLGESTÄRKUNGSGESETZ I: ИЗМЕНЕНИЯ В СФЕРЕ СТРАХОВАНИЯ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМИ И ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e.V.

С наступлением 2015 года в сфере страхования по уходу за больными и пожилыми людьми произошли значительные изменения, направленные на улучшение положения нуждающихся в уходе и их близких. Новый закон под названием "Pflegerstärkungsgesetz I" предусматривает повышение финансовой поддержки, а также улучшение услуг по уходу за нуждающимися в помощи – как в домашних условиях, так и в стационарных. Подробно новый закон и условия получения услуг будут представлены на русском языке на предстоящем "Дне здоровья" для русскоязычных Нюрнбержцев и гостей города, который состоится 28 февраля 2015 года в Gemeinschaftshaus Langwasser. Индивидуальные консультации Вы можете получить по телефону: (0911) 45060131.



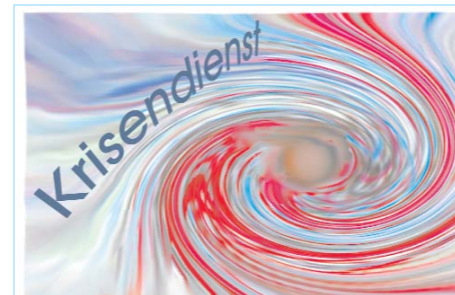
HILFE FÜR TRAUMATISIERTE FLÜCHTLINGE

In allen Medien begegnen uns aktuell verstärkt die Themen Asyl und Flüchtlinge. Nicht zuletzt durch die öffentliche Diskussion sind wir alle davon berührt und jeder kann seinen Beitrag leisten, traumatisierten und psychisch belasteten Flüchtlingen zu helfen.

Die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN – gegründet von der evangelisch-lutherischen Kirche in Bayern und dem

Diakonischen Werk Bayern - hat dafür unter anderem das Projekt TAFF Therapeutische Angebote für Flüchtlinge ins Leben gerufen. Die Hilfe für psychologische Betreuung von Flüchtlingen ist völlig unzureichend. Dabei ist sie immens wichtig, um traumatisierte Erlebnisse vor und während der Flucht zu verarbeiten. Unser großes Anliegen ist es, Unterstützer für

>> Fortsetzung nächste Seite



Нам можно позвонить: 0911/42 48 55 20

МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ И В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ

Если у Вас сложная жизненная ситуация и Вам нужен совет специалиста, наша русскоязычная Кризисная Служба Mittel-franken будет рада Вам помочь. К нам Вы можете обратиться в вечернее время, в выходной и в праздники. Мы консультируем всех, кто в течении дня не успел обратиться в какую-либо организацию, а также и тех, кто днём

работает. Вам не нужно назначать у нас Termin. Вы можете просто позвонить нам или прийти на консультацию к нашим специалистам – психологам и социальным педагогам. Мы выслушаем и проконсультируем Вас по любому вопросу, бесплатно и по желанию анонимно. И всё это на русском языке.

День здоровья 2015

Русскоязычная Кризисная Служба обращает Ваше внимание на мероприятие, которое уже стало доброй традицией для русскоязычных жителей Нюрнберга. В субботу, 28 февраля, вновь состоится "День здоровья" в Культурном центре Gemeinschaftshaus Langwasser (Glogauer Str. 50, U-Bahn 1: станция "Gemeinschaftshaus"). В течении дня посетителям будут предложены интересные встречи с экспертами по вопросам здоровья, занятия, а также информация о нюрнбергских социальных организациях, в которых говорят по-русски.

Вас ожидают доклады на следующие темы: "Изменения в системе здравоохранения Германии и права пациентов", "Изменения в законе по уходу за близкими на дому", "Депрессивное состояние и другие психические расстройства, когда человек считает себя жертвой".

У Вас будет возможность принять участие в группах психологической разгрузки, йоги, техники дыхания, восточной гимнастики или танцевальной терапии. Вход на "День здоровья" свободный, всё мероприятие пройдет на русском языке. Мы будем рады Вам и Вашим детям, которых ожидает специальная программа. Кроме того, целый день будет работать кафе, где Вы бесплатно сможете выпить чашечку чая или кофе, и пообщаться. "День здоровья" вот уже в шестой раз совместно организуют Кризисная Служба, Nürnberger Bündnis gegen Depression, Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) и SinN-Stiftung. Более подробную информацию о "Дне здоровья" Вы можете получить в Кризисной службе, позвонив нам по телефону 0911- 42485520, а также в русскоязычной прессе и в культурных и социальных организациях города.

День Здоровья

28 февраля 2015
суббота
10:30 - 16:30

Gemeinschaftshaus Langwasser
Glogauer Str. 50
Nürnberg

мероприятие на русском языке
вход свободный

10:30	Открытие «Дня здоровья» (Eröffnung)
11:00	Когда человек считает себя жертвой (Wenn sich jemand für ein Opfer hält) Чи Гоу (Qi Gong)
12:00	Танцевальная терапия (Tanztherapie)
13:00	Изменения в системе здравоохранения Германии и права пациентов (Änderungen im Gesundheitssystem und Patientenrechte)
	Изменения в законе по уходу за близкими на дому с 01.01.2015 (Änderung der Pflegeleistungen ab Januar 2015)
	Депрессивное состояние и другие психические расстройства
14:00	Перерыв: Концерт Kol Chaim Миттагсбрауе: Концерт mit Kol Chaim
14:30	Психологическая разгрузка (Entspannungsgruppe) Йога (Yoga)
15:30	Домашнее насилие: Как распознать и что делать (Hausgewalt: wie erkennen und was tun?)



Seelsorge
SinN
STIFTUNG
in Nürnberg

Что означает "Евангелиsch"?

При Евангелической Церкви в Нюрнберге действует учреждение 'SinN-Stiftung' ('Зин-Штифтунг'), предлагающее консультации и душепопечение (Seelsorge) на русском языке.

Зин-Штифтунг: Мы христиане. Особенно в последнее время нас часто спрашивают, в чём разница между различными конфессиями православных, католических и евангелических церквей, и почему существуют различные религиозные общины, которые называют себя евангелическими.

Принципиально важно знать, что все христианские церкви имеют единство и по-братски, в мире и согласии, существуют рядом друг с другом, помогая ищущим найти покой и дорогу к Богу.

Между конфессиями есть различия, которые имеют как исторические, так и теологические причины. Возникающие сегодня перед нами вопросы ведут не только к глубокому пониманию религии, но и к корням нашей культуры.

Что означает "Евангелиsch"? Основанная немецким теологом и основоположником протестанства Мартином Лютером почти 500 лет назад, в 1517 году, евангелическая церковь тесно связана с немецкой историей. Для всех, кто интересуется этой темой, в соборе St. Leonhard в Нюрнберге проводится курс лекций "Евангелическое вероучение. Основы нашей веры." ("Evangelisch sein. Grundlagen unseres Glaubens."), сопровождающийся русским переводом. Курс проводит пастор Regina Geyer-Eck, два раза в месяц, по пятницам с 10:00 до 11:30. Адрес: **Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Straße 56, 90439 Nürnberg.**

Следующие даты курса: 20.02.15 (*Luthers Leben*); 06.03.15 (*Der Weltgebetstag*); 20.03.15 (*Luther in seiner Zeit*); 17.04.15 (*Die Bibel*); 24.04.15 (*Luther und die Bibel*); 08.05.15 (*Jesus (1)*); 22.05.15 (*Jesus (2)*).

>> Fortsetzung

дiese zeit- und auch kostenintensive Arbeit zu finden: wie zum Beispiel für die Finanzierung von Dolmetschern, die für eine erfolgreiche Therapie unerlässlich sind. Denn diese Dolmetscher müssen 1. ausgebildet, 2. entlohnt und 3. ihrerseits unterstützt werden, die Notsituation, mit denen sie konfrontiert werden zu verarbeiten. Wenn Sie einen Beitrag zur Betreuung und Integration von Flüchtlingen leisten möchten, spenden Sie für TAFF.



Сpendenkonto:
IBAN: DE 10760200700307630630,
Stichwort: Projekt TAFF

STIFTUNG WELTEN VERBINDEN

Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg,
Tel. 0911/9354-395

info@welten-verbinden.de
www.welten-verbinden.de
facebook.com/stiftung.welten.verbinden



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Проект mov'in - жильё для беженцев

Приток беженцев в Германию ставит политиков, управленческий аппарат и благотворительные организации перед не простой задачей, где расселить прибывших и как им помочь. Судьбы многих тысяч людей, которые вынуждены жить в переполненных местах временного проживания в сложных и очень тесных условиях, вызывают сочувствие и заставляют задуматься. Возникает вопрос, что делать после временного размещения этих людей в так называемых центральных первичных принимающих учреждениях.

Ранее распространённая практика, расселять беженцев в государственные общежития или децентрализованные места временного проживания, невозможна из-за ограниченных ресурсов. Эта проблема могла бы быть решена, если бы беженцы, которые по

причинам здоровья или вида на жительство имеют право на переезд, могли бы найти себе съёмную квартиру. Но из-за напряжённой ситуации на жилищном рынке, языковых барьеров и зависимости от социального пособия, беженцам особенно тяжело найти подходящее жильё.

Проект mov'in AWO, финансируемый Баварским Министерством труда, общественного строя, семьи и интеграции, помогает в Нюрнберге беженцам, ищущим жильё. Штатные и общественные сотрудники консультируют, помогают при поиске жилья, информируют о правах и обязанностях квартиросъёмщиков. Если Вы хотите помочь беженцам и знаете кого-то, кто сдаёт квартиру, Вы можете позвонить нам по тел. (0911) 27 41 40 48.

Елена Чонка

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:

Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe (SpDi)

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

Projektkoordinatorin Oxana Strobel