

Весенняя депрессия



## ВЕСНА НА РАДОСТЬ НЕПОХОЖА...

Весна - прекрасное время года, когда заметно увеличивается день, повышается температура воздуха, за окном поют птички, просыпается природа и появляется желание "начать новую жизнь" - сменить цвет волос, купить себе что-нибудь новенькое, сделать если не ремонт, то хотя бы перестановку в квартире, записаться на фитнес, а может и сесть на диету, чтобы скинуть пару накопленных за зиму килограмм...

Только, к сожалению, не всех радуют грядущие перемены. Именно весной у многих людей, истощённых за зиму нехваткой витаминов и ультрафиолета, начинается упадок сил. Подавленное настроение, нежелание что-либо делать - едва хватает сил, пойти на работу и приготовить обед, постоянно хочется спать. Нет, это не лень, а проявление т.н. "весенней депрессии". Что же делать в такой ситуации?

Прежде всего, нужно своевременно "вычислить" болезнь.

Основные симптомы депрессии:

- Раздражительность, плохое настроение;
- Постоянное чувство тревоги, страха, даже паники;
- Бессонница, особенно сопровождающаяся ранним пробуждением (возможно и наоборот – повышенная сонливость);
- Явное снижение веса и аппетита (или повышение аппетита, и как следствие – набор веса);
- Чувство усталости и утраты жизненной активности;
- Пониженная работоспособность;
- Стойкое снижение интереса даже к любимым видам деятельности, а также к сексу;
- Навязчивые мысли о смерти, даже самоубийстве.

На фоне основных симптомов могут присутствовать и такие состояния, как сниженная концентрация внимания, заниженная самооценка и отсутствие уверенности в себе, самобичевание, заторможенность или, напротив, чрезмерная суетливость, беспричинные слёзы или наоборот, невозможность всплакнуть даже в соответствующих ситуациях.

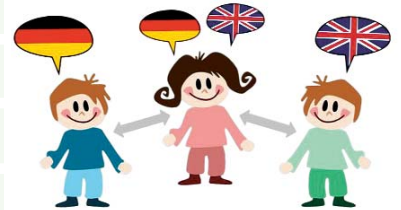
Нужно учитывать, что депрессия и просто плохое настроение - совершенно разные вещи. Грусть, как уверяют врачи, в определённых дозах даже полезна для организма. Если перечисленные симптомы продолжаются не менее двух недель без перерыва, тогда уже есть повод не раздумывать, а сразу обратиться к специалисту за помощью.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2016

## WIR SUCHEN SIE ALS SPRACH- UND KULTURMITTLER IN NÜRNBERG



**Menschen mit Migrationshintergrund und zurzeit v. a. Flüchtlinge und Asylbewerber mit unzureichenden bis keinen Kenntnissen der deutschen Sprache sind gerade auch in der medizinischen Versorgungslandschaft benachteiligt, da sie sich mit dem Fachpersonal nicht adäquat verständigen können.**

Somit wird oft eine bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung bzw. Erstversorgung der Betroffenen behindert. Der indirekte Nutzen von interkulturellen Sprachmittlerinnen und Sprachmittlern z. B. auch am Nürnberger Gesundheitsamt verhindert einen negativen Krankheitsverlauf und die Patientinnen und Patienten bekommen die Möglichkeit, den Sinn und Ablauf einer Therapie besser zu verstehen, diese besser zu verfolgen und somit schneller zu genesen.

Zu diesem Zweck bitten wir um Unterstützung von bereits in Nürnberg Stadt und Umgebung integrierten Menschen mit Migrationshintergrund, die sowohl ihre Muttersprache(n), als auch die deutsche Sprache gut bis sehr gut beherrschen und sich bereit erklären, vor allem im Bereich des Infektionsschutzes und der Beratungsdienste am Gesundheitsamt zwischen dem Fachpersonal und den Patienten sprachlich und kulturell zu vermitteln. **Arabisch, Persisch (Dari, Farsi) und Kurdisch** stehen dabei momentan besonders im Vordergrund.

**Damit Details geklärt werden können, wenden Sie sich bei Interesse bitte zeitnah an:**

Gesundheitsamt Nürnberg  
 Frau Arzu Eryasar  
 Burgstr. 4  
 90403 Nürnberg  
 Telefon 0911- 231 7622  
 E-Mail: arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de

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)

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

• **11.03.2016, 19:00 Uhr**

**Ort:** Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochner Straße 21

**In der Reihe "Informationen und Musik": Die Wahlen zum Integrationsrat Nürnberg.**

**Veranstaltung in russischer Sprache.**

Angela Trumheller und Viktoria Dinges, beide langjährige Mitglieder der Integrationsrates in Nürnberg berichten und geben Antwort auf alle Fragen rund um den Integrationsrat: Was tut der Rat? Wer arbeitet im Rat? Warum gibt es Wahlen zum Integrationsrat?

Der Abend wird gestaltet durch den Chor "Kol Chaim". Mit Buffet und Getränken lassen wir den Abend ausklingen.



Kreisverband Nürnberg e.V.

**Beratungszentrum für Integration und Migration**

**Изменения в Законе об изгнанных и беженцах немецкого происхождения - Bundesvertriebenengesetz (BVFG)**

Осенью 2013-го года Федеральным парламентом Германии были приняты два существенных изменения в Законе об изгнанных и беженцах немецкого происхождения - Bundesvertriebenengesetz (BVFG). Эти изменения принципиально облегчают процедуру воссоединения семей поздних переселенцев. Их супруги и потомки могут быть включены задним числом в решение о приёме позднего переселенца, независимо от наличия тяжёлого случая. >> Продолжение на стр. 10



**Социально-психиатрическая служба «Доверие»**

Предлагает бесплатную психологическую помощь для людей в сложных жизненных ситуациях, а также консультации для родственников, друзей или знакомых людей, страдающих психическими расстройствами.

Консультант: **Лилия Эдельманн**, дипл. социальный педагог и психотерапевт.



Запись на первичную консультацию по телефону:

**0911 / 810 49 16**

(По.- Ср. 9:00 – 16:00, Чт. 9:00 – 15:00)

Наш адрес: **Pfründnerstraße 24, 90478 Nürnberg**

Как к нам доехать: Остановка **Cramergasse**: Автобус 43 или 44 (от Hauptbahnhof).

Остановка **Peterskirche**: Автобус 36 или трамвай 6.



**Распахните своё сердце!**

Наступило время великого поста. Русскоязычный проект фонда SinN-Stiftung Нюрнберг действует при евангелическо-лютеранской церкви. Каждый год церковь посвящает предпасхальному посту определённую тему. В этом году она звучит так: "Распахните своё сердце!"

Что значит "распахнуть своё сердце"? Прежде всего, что такой человек великодушен, что он не упрекает окружающих в их ошибках и открывает своё сердце, чтобы принять других людей. Однако это ещё не всё объясняет. Что же означает для нас в действительности, найти место для других людей в наших сердцах?

Давайте ответим на этот вопрос размышляя, взглянув на работу нашего мозга: Обработка информации в мозге всегда начинается с того, что сначала мы получаем ответ на вопрос, находимся ли мы в данный момент в опасности, нужно ли нам бежать или бороться, чтобы выжить или защитить себя. Таким образом, наша первая реакция на новую ситуацию всегда вызывает страх. Так происходило и раньше, когда люди ещё жили в пещерах, и это было крайне важно для нашего самосохранения и выживания.

Но что общего это имеет с темой поста? Наш мозг, как и прежде, устроен так, что он со страхом реагирует на каждую новую информацию. Реакция тревоги особенно сильно срабатывает, когда речь идёт о встрече с чужими людьми. Сначала мозг на подсознательном уровне спрашивает: "Этот чужак - враг ли он? Должен ли я его побороть?" Нам известно, что чувство



Сабине Арнольд, консультант фонда SinN-Stiftung Нюрнберг

страха жизненно важно - это то чувство, которое помогает сохранить жизнь и бережёт от ситуаций, ей угрожающих. Но что произойдет, если мы пойдём на поводу у страха? Мы станем недоверчивыми, злыми или депрессивными.

К счастью, мы обладаем также способностью накапливать и осмысливать рациональную информацию о языках, культуре, морали, религии, собранную нами на протяжении всей нашей жизни.

Распахните своё сердце! Не допускайте, чтобы страх вас преодолел. Особенно сейчас, в это беспокойное время, когда к нам приходят так много чужих. Распахните своё сердце! Взгляните открыто и приветливо им в лицо.

Уверена, вы увидите человека - созданного Богом, как вы и я. Если у вас есть желание превратить ваш страх в заботу, приходите к нам как помощники.

Вы можете позвонить по телефону: **0911-239919-30**

Ваши Сабине Арнольд и Ирина Герасимова



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e. V.

**Программа встреч "Дети Войны 1941 - 1945 годов"**

С января 2016 года AWO Nürnberg предлагает еженедельные встречи на русском языке для людей, переживших блокаду Ленинграда, для бывших узников концентрационных лагерей, для участников Великой Отечественной Войны, для оказавшихся на оккупированных территориях и для людей, оказавшихся в эвакуации.

Встречи проходят в дружеской атмосфере и предоставляют платформу для расширения социальных контактов, получения информации о социальной жизни города (встречи со специалистами, оказывающими помощь пожи-

лым людям, работниками социальных ведомств, врачами и т.д.), а также возможность разнообразить свой досуг для улучшения самочувствия и качества жизни в пожилом возрасте.

Совместные чаепития, просмотр и обсуждение кинофильмов, спектаклей, беседы о литературе, музыке, о здоровом образе жизни, возможности физической активности и тренировки памяти в пожилом возрасте являются при этом важными составляющими. Кроме того, регулярные встречи позволяют обсудить

в доверительном кругу пережитую трагедию, связанную с военными воспоминаниями и перенесёнными трудностями.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, желающих принять участие во встречах, мы предлагаем помощь для передвижения.

Мероприятия осуществляются при финансовой поддержке федерального фонда в Берлине "Erinnerung, Verantwortung, Zukunft".

Дальнейшая информация по телефону: **0911- 450 601 31**.

**Kinder & Jugendliche**



**"Die Welt durch Bewegung erkennen"**

**Bewegungsspiele für mehrsprachige Kinder**

Viele mehrsprachig aufwachsende Kinder, besonders in großen Städten, leiden unter Bewegungsmangel. Nicht selten fehlt ihnen Wissen über Natur und Umwelt, wie z.B. ein Aufenthalt im Wald, an Wasserquellen usw. Solche Defizite wirken sich negativ auch auf die Sprachentwicklung aus. In der neuen Rubrik "Die Welt durch Bewegung erkennen" stellen wir die in einem Bildungsprojekt zusammen mit den mehrsprachigen Kindern entwickelten Bewegungsspiele vor, die Elemente der Sprachentwicklung, der Erweiterung des Wortschatzes, sowie Wissen über die Umwelt enthalten. Die vorgeschlagenen sportlichen Spiele und Übungen benötigen keine spezielle Ausrüstung und können u.a. in den Kindergärten, Mutter-Kind-Gruppen, Horten oder zu Hause mit den Eltern durchgeführt werden. Jedes Spiel kann von den Teilnehmern auch selbstständig fortgesetzt werden.



**Zielgruppe:** Zweisprachige Kinder zwischen 3 und 10 Jahren mit Russisch als eine der Muttersprachen.

**Durch die Spiele erkennen sie:** wie und wo man sich bewegt, wie man richtig spricht; sie lernen den eigenen Körper kennen und entwickeln Selbstvertrauen. Denn wie schon die alten Römer bemerkt haben: "In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist."

Die 10 Beschreibungen für die in den Frühling passenden Bewegungsspiele finden Sie ab der Seite 14 dieser Ausgabe.

ВНИМАНИЕ



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ДЕТИ МИРА"**

**VIII ВСЕМИРНЫЙ КОНКУРС РИСУНКА "МИР В ДИАЛОГЕ КУЛЬТУР"**

Техника исполнения: любая (за исключением компьютерной графики, мелков и угля)  
Размер рисунка: формат А3

**Приём работ**

До 31 марта 2016 года – приём работ в электронной форме.

**ОБРАЩЕНИЕ ОРГКОМИТЕТА К ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА**

Дорогие педагоги, милые родители, каждый из нас и наших учеников и детей талантлив по-своему. И по-своему видит окружающее его пространство, по-своему понимает и проживает диалог культур, декларируемый сегодня как данность. Данность ли он? Или становящееся явление? Что в него включается? Нужен он или опасен? Поговорите с детьми на эти темы и попросите их в форме рисунка (с коротким текстом или без него) отразить свою точку зрения. Мы не ждём произведения искусства! Мы ждём проявления мысли и эмоций подрастающего поколения. Поколения, которому предстоит жить в диалоге культур.

Просьба ко взрослым - не внушайте, пожалуйста, детям КАК раскрывать эту тему! Спасибо!

Отсканированные рисунки загружать в соответствии с требованиями на портал "Юный художник" - [http://youpainter.ru/ru/contests/2016/mir\\_v\\_dialoge\\_kultur](http://youpainter.ru/ru/contests/2016/mir_v_dialoge_kultur).

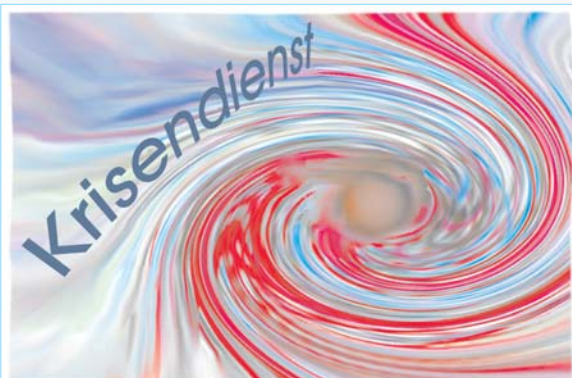


## У вас проблемы? Мы Вам поможем и в вечернее время

В жизни может всякое случиться. Возникают проблемы со здоровьем, с детьми, с родителями или на работе. Эти проблемы начинают Вас волновать, лишают спокойной жизни, отбирают сон. Ведь проблемы временно не интересуются. Они могут

осложниться в любое время суток, независимо от режима работы оказывающих помощь организаций.

Именно поэтому принципом работы русскоязычной Кризисной Службы Mittelfranken являются консультации в вечернее время и по выходным. К нам могут обратиться за советом и информацией все, кто в течении дня не имел возможности обратиться в



Нам можно позвонить:  
**0911 - 42 48 55 20**

какую-либо организацию, а также те, 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 всегда готовы выслушать и проконсультировать Вас по любому вопросу, бесплатно и по желанию анонимно. И всё это на русском языке.



Kreisverband  
Nürnberg e.V.

Beratungszentrum für  
Integration und Migration

### Изменения в Законе об изгнанных и беженцах немецкого происхождения - **Bundesvertriebenengesetz (BVFG)**

Эти изменения принципиально облегчают процедуру воссоединения семей поздних переселенцев. Их супруги и потомки могут быть включены задним числом в решение о приёме позднего переселенца, независимо от наличия тяжёлого случая. Требование совместного переселения полностью отпадает. Требование подтверждения элементарных знаний немецкого языка принципиально остаётся, но действует не во всех случаях. Также облегчается приём поздних переселенцев, всё ещё проживающих в регионах переселения. Этим лицам не требуется больше в обязательном порядке во всех документах заявлять о своей принадлежности к немецкому этносу.

Эту принадлежность можно доказать разными способами: подтверждением знаний немецкого языка на уровне B1, приобретением знаний языка путём использования его в семье или путём внесения записи о немецкой национальности в официальные документы. Новое заявление о приёме позднего переселенца может подаваться в любое время и даже в том случае, если ранее уже был получен отказ.

Консультацию о том, какие общие предпосылки должны быть соблюдены в конкретном случае, Вы можете получить в нашем консультационном центре.

Елена Чонка



Kreisverband  
Nürnberg e.V.



Fachstelle für pflegende Angehörige  
Kreisverband Nürnberg e.V.



## Здесь Вы получите совет и помощь:

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

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

При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учебы 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

Консультации по личным вопросам:

**SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge**

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

Projektkoordinatorin **Oxana Strobel**