



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3/2015



ИСТИНЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ПОМНИТЬ, КОГДА ВСЁ ИДЕТ НЕ ТАК

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

4. То, что должно произойти, произойдет. Вы обретёте силу, если откажитесь от жалоб на судьбу и начнёте улыбаться и ценить вашу жизнь. В каждой ситуации, с которой вы сталкиваетесь, есть скрытый смысл, но вы должны быть готовы открыть сердце и ум, чтобы увидеть и понять его. Мы не можем заставить события происходить. Мы можем только пытаться. В определенный момент отпускайте ситуацию и позвольте тому, что предназначено, случиться. Любите вашу жизнь, доверяйте интуиции, рискуйте, теряйте и находите счастье, учитесь через опыт. Это — долгая дорога. Перестаньте волноваться, задавать вопросы и сомневаться в себе. Смейтесь, наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Вы можете не знать точно, куда вы намеревались пойти, но вы в конечном счёте придёте туда, где вы должны быть.

5. Движение - это жизнь. Не бойтесь рассердиться. Не бойтесь полюбить снова. Не позволяйте трещинам в своём сердце превращаться в рубцы. Поймите, что с каждым днём мы становимся сильнее. Найдите в вашем сердце то, что заставляет других улыбаться. Помните, что вы не нуждаетесь во многих людях в своей жизни, поэтому не стремитесь иметь больше "друзей". Будьте сильны, когда будет тяжело. Вселенная всегда делает то, что является правильным.

Признавайте, когда вы будете неправы и извлекайте уроки из этого. Всегда оглядывайтесь назад, смотрите, чего вы добились, и гордитесь собой. Не меняйтесь ни для кого, если вы не хотите. Делайте больше. Живите проще. И никогда не прекращайте движение.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Leistungen der Verhinderungspflege § 39 SGB XI - Финансовая помощь для компенсации услуг замещающего лица на время отсутствия человека, ухаживающего в домашних условиях за больным, пожилым близким

Более чем в 70ти процентах случаев помощь нуждающимся в уходе людям оказывают в домашних условиях их близкие. При этом сами ухаживающие нередко испытывают проблемы со здоровьем и нуждаются в медицинском и терапевтическом лечении. Зачастую им необходим временный отдых от повседневной нагрузки и забот.

В таких случаях, на время отсутствия ухаживающего лица, законодательством по уходу за больными, пожилыми людьми предусмотрена финансовая поддержка.

>> Продолжение на стр.3



ПРАВО НА ОТПУСК: ДЛИТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ОТДЫХУ НЕ ПОМЕХА

Человек, длительное время находившийся на больничном, не должен отказываться от полагающегося ему ежегодно оплачиваемого отпуска. В данном случае вступает в силу положение об особом сроке подачи заявления на отпуск. Дни болезни при начислении отпуска принимаются в расчёт также как рабочие дни.

"Это правило действует, даже если работающий человек проболел целый

год", - говорит консультант Оксана Штробель, руководитель Нюрнбергского центра Независимой Консультации пациентов в Германии (UPD).

отпуск за 2013 г. для длительно болевшего работника истекает только после 31 марта 2015 г.

Вышеназванное постановление хотя и ставит длительно болеющих работников в более выгодное положение по сравнению с их коллегами, которые имеют право взять отпуск только до конца марта последующего года. Но с другой стороны, оно призвано стимулировать заболевших, не скапливать далее отпускные дни. Данное положение было подтверждено Европейским судом.

Право на оплачиваемый отпуск заболевший сотрудник имеет даже в том случае, если по действующему положению его трудовые отношения

>> 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

были приостановлены и он определённое время получал пенсию по нетрудоспособности.

"Если о своём праве на отпуск вновь заступивший на работу человек заявляет в должные сроки, то работодатель обязан

предоставить ему этот отпуск", - говорит Штробель.

Напомним также, что работающие люди с инвалидностью 50% и выше имеют право на дополнительные пять дней отпуска.

Если у вас возникли вопросы, вам помогут русскоязычные консультанты UPD по бесплатному телефону: (0800) 0 11 77 24 (пн. и ср. 10-12 и 15-17).

Независимая Консультация пациентов 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)

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

Evangelisch sein. Grundlagen unseres Glaubens.

Thema: Geschichte des Christentums

Durch die Themen begleitet Pfarrerin Regina Geyer-Eck.

Ort: Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochner Straße 21, U2, "Schweinau".

Zeit: Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr zu den folgenden Terminen.

09.10. 2015, 23.10. 2015, 06.11.2015, 20.11. 2015, 4.12. 2015, 18. 12. 2015.

Selbsthilfegruppe für russischsprachige chronisch Kranke und Angehörige

Zeit: Dienstags: 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Kreuzkirche Lochner Straße 21 (EG), 90441 Nürnberg

Kontakt: Maria Major-Kilimann 0176-57153808

Selbsthilfegruppe für russischsprachige Alkoholsüchtige und Angehörige

Zeit: Dienstags: 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Kreuzkirche Lochner Straße 21 (EG), 90441 Nürnberg

Kontakt: Viktor Bretz 0157-73178296

BLUT SPENDEN HILFT LEBEN ZU RETTEN



Allein in Bayern werden täglich etwa 2000 Blutkonserven benötigt. Mit einer Blutspende kann bis zu 3 Schwerkranken oder Verletzten geholfen werden.

Blut spenden kann jeder gesunde Mensch zwischen 18 und 73 Jahren. Als Erstspender sollte man nicht älter als 64 Jahre sein. Frauen können 4 x, Männer sogar 6 x innerhalb von 12 Monaten Blut spenden. Zwischen 2 Blutspenden muss ein Abstand von mind. 8 Wochen liegen. Mitbringen sollten die BlutspenderInnen ihren Blutspendeausweis, bei Erstspendern reicht ein amtlicher Lichtbildausweis.

Es werden jedoch je nach Risikosituation **dauerhafte** und **zeitweilige Ausschlussgründe** unterschieden. Problematisch sind beispielsweise aufgrund der erhöhten Übertragungsfahrer von Krankheiten wie HIV oder Hepatitis C:

- Tätowierungen und Piercings innerhalb der letzten 4 Monate
- Promiskuität
- Intravenöse Drogenabhängigkeit wie z. B. von Heroin.

Bei **Urlaubsrückkehrern** ist zu beachten, dass bestimmte Urlaubsgebiete oder Regionen eine sogenannte Wartefrist haben. Diese Vorsichtsmaßnahme stellt sicher, dass der

Spender keinen Virus oder keine Bakterien ohne Anzeichen in sich trägt.

Spendenwillige sollten pausieren, wenn sie beispielsweise aus Thailand, aus einigen Regionen Griechenlands (z. B. Westgriechenland rund um Patras, Attika und Athen), Österreichs (hier Großraum Wien), Oberitaliens (u. a. das Gebiet um den Gardasee), aus den Vereinigten Arabischen Emiraten oder Nordamerika heimkehren.

Sollten Sie aus Ägypten, Kroatien, Marokko, Spanien, Frankreich, Schweden, Tunesien, Türkei (bis auf eine Pause bei einem Aufenthalt in Südostanatolien), Italien (außer Oberitalien), Schweiz oder Österreich (außer Großraum Wien) wieder zurück gekommen sein, so ist eine Wartezeit nicht erforderlich. Für Länder ohne Wartezeit gilt es trotzdem, dass der Aufenthalt ohne gesundheitliche Probleme wie Erbrechen, Durchfall, fieberhafte Erkrankungen und infizierte Insektenstiche verlaufen und die hygienischen Bedingungen vor Ort einwandfrei gewesen sein müssen. Dazu werden die Urlaubsrückkehrer vom Arzt beim Spendetermin befragt.

Die nächsten Blutspendetermine in Ihrer Region:

28.09.2015 , Montag 15:00 - 19:00 Uhr	90443	NÜRNBERG Hotel Park Inn by Radisson Sandstr. 2- 8
06.10.2015 , Dienstag 15:00 - 20:00 Uhr	90489	NÜRNBERG Rot-Kreuz-Saal Nunnenbeckstr. 47

Weitere Informationen sind unter der Hotline des Blutspendedienstes unter **0800 - 11 949 11** zwischen **07.30 Uhr und 18.00 Uhr** zu erhalten (kostenlos).



Нам можно позвонить: 0911/42 48 55 20

ОТНОШЕНИЯ НЕ СЛОЖИЛИСЬ. ЧТО ТЕПЕРЬ?

«И стали они жить поживать и добра наживать...» - каждому из нас знакомо это выражение из русских сказок. Но представление о том, что пара, после всех пережитых испытаний и невзгод, будет жить счастливо до конца своих дней, для многих остаётся именно представлением, а не реальностью. Не всегда получается сохранить отношения. У многих после этого на душе остаётся разочарование, боль, обида, иногда и злость. У людей такое чувство, что они неадекватны, что у них "всё не так, как у всех". Как это пережить, если просто нет больше сил, и как с этим "багажом" жить дальше?

К нам в русскоязычную Кризисную Службу Mittelfranken часто обращаются люди именно с этим вопросом. Наша цель в таких случаях – помочь нашим клиентам "переварить" всё, что случилось, рассмотреть совершённые в прошлом ошибки и помочь открыть новые перспективы. Ведь жизнь продолжается и после распавшихся отношений!

Но на всё нужно время – и готовность к самоанализу. Вначале многим, особенно если от них ушли, а не они сами прервали отношения, не верится, что отношениям действительно пришел конец. Они не могут принять этот факт. Потом - и такая фаза может быть как у

брошенных, так и у бросающих – им грустно и больно. Нужно знать, что боль и скорбь из-за несложившихся отношений являются не проявлением слабости, а очень важным психологическим процессом для нашего здоровья.

Поэтому не стоит подавлять в себе эти эмоции. Без этих, на первый взгляд негативных, чувств сложно будет полностью "переварить" расставание, освободить себя от "груза" прошлого и с оптимизмом смотреть в будущее. В тоже время желательно не замыкаться в себе. Важно поддерживать контакты с друзьями, продолжать работать, заниматься хобби. Но это, конечно, легче сказать, чем сделать. Поэтому рас-

ставшимся нужна поддержка. Несомненно, родственники и друзья могут дать полезные советы, но они люди не нейтральные и не всегда объективно видят Вашу ситуацию. Кроме того, особенно если есть вероятность, что тебя осудят, неловко говорить о своих чувствах с родственниками и друзьями.

Именно поэтому имеет смысл обратиться за советом к специалистам. У наших консультантов Кризисной Службы есть большой опыт работы. Они проконсультируют Вас бесплатно и по желанию анонимно.

Звоните нам по телефону 0911-42485520.

Fortsetzung / Продолжение



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Leistungen der Verhinderungspflege § 39 SGB XI - Финансовая помощь для компенсации услуг замещающего лица на время отсутствия человека, ухаживающего в домашних условиях за больным, пожилым близким



Олеся Райс,
Консультант / Fachstelle für pflegende Angehörige

Цель этой помощи – предоставить ухаживающему человеку на период его отсутствия возможность организовать себе заместителя для ухода за близким на дому. Таким образом, уход в домашних условиях может быть обеспечен и в отсутствие основного ухаживающего человека.

Размер финансовой помощи составляет 1.612 евро в год и при необходимости может быть увеличен.

Индивидуальную консультацию об условиях получения и форме помощи на основании § 39 SGB XI вы можете получить по телефону: (0911) 45060131.

Anzeige



Jetzt schon an Weihnachten denken!? Mit Weihnachtskarten Flüchtlinge helfen.

Auch wenn noch etwas Zeit ist, vielleicht denken Sie trotzdem schon daran, dass Weihnachten kommen wird und Sie Ihre Weihnachtsgrüße versenden werden.

Wollen Sie mit Ihren Karten nicht nur Grüße versenden, sondern auch noch ein gutes Projekt unterstützen? Dann sind die Kunstweihnachtskarten der STIFTUNG WELTEN VERBINDEN etwas für Sie.

Mit dem KUNSTWELTEN Projekt sollen in Deutschland lebende Künstlerinnen und Künstler mit Migrationshintergrund Gelegenheit bekommen, sich und ihre Werke zu präsentieren. Wir möchten damit besonders Talente fördern, die bisher noch wenig Möglichkeiten hatten, ihre künstlerische Tätigkeit in Deutschland bekannt zu machen.

Im Rahmen des "Kunstwelten" Projektes gestalten schon seit einigen Jahren Künstlerinnen und Künstler mit Migrationshintergrund Weihnachtskarten für die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN. Sie kommen aus Griechenland, Italien, Kasachstan, Nicaragua, Polen, Russland und Uganda. So verschieden die Menschen sind, so verschieden sind die Karten.

Alle unsere Weihnachtskartenmotive finden Sie unter <http://www.weltenverbinden.de/kunstwelten/kunstweihnachtskarten/> Bei entsprechend

großer Bestellmenge können Karten auch nachgedruckt werden.

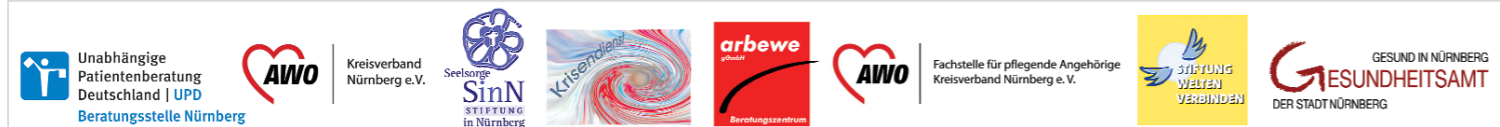
Der Erlös der Weihnachtskarten geht zu 75 Prozent an die Künstlerinnen und Künstler. Den Rest setzt die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN vollständig in die Förderung des Projekts TAFF - *Therapeutische Angebote für Flüchtlinge* ein. So fließt jeder Euro, den wir durch den Verkauf der Weihnachtskarten einnehmen einem guten Zweck zu.

Mehr Informationen zu KUNSTWELTEN und zu TAFF auf unserer Homepage.

Wenn Sie auch einen Beitrag zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung von Flüchtlingen leisten möchten, kaufen Sie unsere Weihnachtskarten oder spenden Sie für TAFF.

Spendenkonto:
IBAN: DE 10760200700307630630

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



МЫ СЕРДЕЧНО ПРИГЛАШАЕМ ВАС К НАМ!



При евангелической церкви г. Нюрнберга действует учреждение "SinN-Stiftung". Мы предлагаем евангелическое душепопечение (Seelsorge) на русском языке. Это попечительство очень многогранно.

У нас много различных предложений для вас на немецком и русском языках, и мы сердечно приглашаем вас. К примеру, на курс изучения Библии, который проводит пасторин Regina Geyer-Eck. На занятиях она расскажет об истории христианства, где можно об этом и поговорить. Раз в месяц проводится евангелическое богослужение на русском языке. Всех заинтересованных мы сердечно приглашаем. Для детей у нас организованы дополнительные занятия по всем школьным предметам, занятия ведут опытные профессионалы на добровольных началах. Для русскоговорящих беженцев мы предлагаем курс немецкого языка.

В октябре 2015 года вновь начинается курс английского языка для взрослых, говорящих на русском языке. Следующий наш проект - это "Stadtteilmütter", где русскоговорящие женщины посещают закреплённые за ними семьи, чтобы регулярно информировать их и в трудную минуту помочь в решении проблем. Два раза в году мы организуем детский лагерь с



Сабине Арнольд, консультант фонда "SinN-Stiftung"

развлекательными мероприятиями и питанием. Кроме того, у нас имеются две группы хора для молодых и пожилых людей. А также различные группы самопомощи, как например, русскоговорящая группа анонимных алкоголиков.

Уже 8 лет у нас работают русскоговорящие люди на добровольных началах. Также приходят посетители, чтобы получить совет на русском языке.

Мы все вместе, и есть SinN-Stiftung. Мы хотим, чтобы у вас и дальше всё было хорошо. Приходите к нам, получайте информацию, принимайте активное участие. Мы рады видеть вас у себя!

Ваша Сабине Арнольд
Контакт: 0911-23991930



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. 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

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