



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3/2016



Beratungszentrum für seelische Gesundheit GERONTOPSYCHIATRISCHER FACHDIENST

Psychische Erkrankungen im Alter und der altersbedingte Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit führen bei den Betroffenen, ihren Angehörigen und oft auch dem sozialen Umfeld zu vielfältigen Problemen und Fragen. Oft fällt es schwer, die Beeinträchtigungen richtig zu erkennen, mit den Veränderungen angemessen umzugehen und die therapeutischen sowie finanziellen Hilfsmöglichkeiten zu überblicken bzw. zu beantragen.



Wir helfen Ihnen weiter!

Der Gerontopsychiatrische Fachdienst in der arbewe ist ein Angebot für ältere Menschen ab 60 aus allen Kulturkreisen, deren Angehörige und andere Interessierte.

Ihr Wunsch nach dem Erhalt Ihrer gewohnten Umgebung ist das Ziel unserer Arbeit!

Wir beraten Sie...

- zu Hause
- in unserer Beratungsstelle
- telefonisch

Die Beratung und Begleitung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Ansprechpartnerin: Oxana Strobel, Dipl.-Sozialpäd. (FH)

Gefördert wird der Gerontopsychiatrische Fachdienst vom Bezirk Mittelfranken



Kontakt

0911-810 49 0
Fax 0911-810 49 30

Pfründnerstraße 24
90478 Nürnberg

So finden Sie uns

- Haltestelle Scharrerstraße:** Straßenbahnlinie 6
- Haltestelle Cramergasse:** ab Hauptbahnhof Buslinien 43 und 44
- Haltestelle Peterskirche:** Straßenbahnlinie 6, Buslinie 36



Erreichbarkeit
Mo bis Fr 8.30-12.00
Mo bis Do 13.00-16.30
Fr 13.00-15.00



Gesundheitssystemlotsinnen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte

Viele Menschen sind im Falle von Pflegebedürftigkeit Angehöriger, Krankheit oder Behinderung auf sich allein gestellt und wünschen sich psychosoziale und tatkräftige Unterstützung, um sich im "Dschungel der Angebote" zurechtzufinden und bei der richtigen Anlaufstelle Unterstützung und Beratung zu bekommen.

Achtzehn geschulte Gesundheitssystemlotsinnen von TIM e.V., die verschiedene kulturelle und sprachliche Hintergründe haben, setzen mit Ihrem Ehrenamt an genau dieser Stelle an. Die über die Nürnberger Angebotslandschaft geschulten Frauen sind Orientierungshilfen und unterstützen ältere Zuwanderer sowie Familien, die hilfe- oder pflegebedürftige Angehörige versorgen, bei verschiedenen Problemlagen rund um die Themen Gesundheits-, Pflege- und Versorgungsleistungen in der jeweiligen Muttersprache (arabisch, türkisch, kurdisch, französisch, tschechisch, russisch und rumänisch).

Information und Aufklärung über Angebote und Leistungsansprüche der Altenhilfe, Beratung und Pflege, wie auch die Begleitung und Unterstützung bei Beratungsgesprächen in den jeweiligen Fachstellen sind Aufgabengebiet der Ehrenamtlichen.

Wenn Sie Fragen haben oder die Unterstützung unserer Gesundheitssystemlotsinnen in Anspruch nehmen wollen, melden Sie sich gerne bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Olga Dell

TIM e.V.

Türkisch-Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen e.V.

Adam-Klein-Straße 6
90459 Nürnberg

Tel **0911/27742577** oder **0911/260420**

Mail info@timev.de

In Kooperation mit



Gefördert durch Stadt Nürnberg, Seniorenamt



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)

JugBi (Jugend Bildung bilingual e.V.) - in Kooperation mit der **Landmannschaft der Deutschen aus Russland /Ortsgruppe Fürth**

• **SOMMERFEST - Летний праздник**

16. Juli 2016, ab 14 Uhr
Ort: Wiese Siebenbogenbrücke in Fürth

Eintritt frei / Вход свободный
Alle Freunde herzlich eingeladen!

Infos: 0911-710 25 25

РЕФОРМА ЗАКОНА ОБ УХОДЕ



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Через полгода нас вновь ожидают изменения в сфере страхования по уходу за больными и пожилыми людьми – в силу вступит Pflegestärkungsgesetz II.

Привычная для нас система страхования по уходу за больными и пожилыми людьми, согласно которой сейчас степень потребности в уходе определяется в зависимости от количества времени (минут), затрачиваемого человеком на выполнение действий обиходного характера и ведение быта (приготовление пищи, питание, мытьё, одевание-раздевание, и т.п.), будет кардинально реформирована начиная с 2017 года. Согласно реформе, исчисляемая в минутах нуждаемость в уходе более не будет являться определяющим критерием для получения услуг в сфере страхования. Новым критерием станет степень

самостоятельности больных и пожилых людей при уходе за собой, а также при организации своей повседневной и социальной жизни. В соответствии с новым законодательством, существующие в настоящее время три ступени потребности в уходе (Pflegestufe I, Pflegestufe II и Pflegestufe III) будут упразднены - вместо них будут введены пять степеней ухода за больными и пожилыми людьми (Pflegegrad I, II, III, IV или V). Люди, которые уже имеют ступень необходимости по уходу за собой (Pflegestufe), с 2017 года будут автоматически переведены в соответствующую их поло-

жению степень по уходу за собой (Pflegegrad). О том, как это будет происходить, а также о законодательных изменениях, касающихся людей с заболеванием деменция и о других подробностях нового закона Вы можете узнать на информационной встрече, которая состоится на русском языке 24 октября 2016 года, с 14 до 16 часов, по адресу **AWO Nürnberg, Karl-Bröger-Straße 9, Erdgeschoß – AWOthek.**

Референт: дипл. соц. педагог Олеся Райс

Индивидуальные консультации Вы можете получить по телефону: 0911-450 601 31.



Как животные помогают нам жить

Зоотерапия – это метод лечения с помощью домашних животных. Положительное влияние животных на здоровье человека известно во всём мире и признано Всемирной организацией здравоохранения. Когда человек гладит собаку или кошку, он успокаивается, ему становится легче общаться с тем, кто рядом, неприятные эмоции исчезают.

С точки зрения физиологии у человека снимается напряжение мышц, улучшается пищеварение, снижается дав-

ление, многих приятно клонит в сон. Это происходит, потому что животные – биоэнергетики. Они чувствительны к отрицательной энергии, которая исходит от мыслей или больных органов. К тому же они умеют преобразовывать её в положительную. Поэтому когда плохо, одолевают безрадостные мысли, болит живот или голова, домашние животные реагируют. Прижимаются к больному месту, подтягивают, мурлыкают, воркуют, высушивают языком слёзы, мешают, отвлекают.

Собаки, к примеру, могут помогать людям справиться со стрессом, хотя до сих пор никто не может объяснить

механизм, благодаря которому это происходит. Давно известно, что кошки, например, обладают очень сильным чутьем на боль и ложатся на больное место, как бы забирая всю негативную энергию с больного места. Отлично справляются с напряженностями и стрессовыми ситуациями. И стоит только взять кошку на руки, после тяжелого трудового дня, и погладить, как от усталости нет и следа.



Конечно, животные помогут Вам не во всех случаях жизни. Если вам нужен совет или какая-либо информация, касающаяся вашего семейного быта или здоровья, обращайтесь за советом к специалистам. У наших русскоязычных консультантов Кризисной Службы есть большой опыт работы. Они проконсультируют Вас бесплатно и по желанию анонимно.

Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20

Kinder & Jugendliche

DIE WELT DURCH BEWEGUNG ERKENNEN



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ



Кто из родителей не знает присказки "Мы писали, мы писали... Наши пальчики устали..."? А что если оглядеться вокруг и немного расширить диапазон пальчиковых игр с учётом сегодняшнего дня: би- и полилингвизма детей, их взросления в поликультурном и насквозь технологичном мире? Попробуем вместе! Причём, не заставляя детей играть, а включаясь в их жизненный цикл, их игру.

КТО КАК ХОДИТ ПО ЗЕМЛЕ?

Как часто ваш ребёнок видел лягушку, белочку, лошадку...? Если никогда, то самое время сходить в зоопарк и внимательно понаблюдать за повадками этих зверей, а потом, дома, попробовать повторить их движения, используя то одну, то обе руки.

Например, чтобы изобразить лягушку, достаточно собрать пальцы в кулак (подушечки на основании ладони), положить так руку на стол ногтями вниз и – распрямляя пальцы, отталкиваться от стола - "прыгать". Если "лягушка" сама заквакает, - игра удалась!

Для изображения цапли довольно двух пальцев, перемещающихся ровно, не сгибаясь в суставе, прямо, как на ходулях. Совсем иначе будет двигаться воробей (прыжки).

Изобразить "собачку" (указательный

палец и мизинец "стоят" как ушки, остальные пальцы сложены в "щепоть" с большим "глазком"; при уменьшении глазка может получиться "лиса") или "козочку" - для нас и вовсе не составит труда. Дети же могут копировать, "ловить" их или озвучивать ...

Теперь обратим внимание на пресмыкающихся: "гусеница" ползет по столу, прижимая к ней то основание ладони, то всю плоскость, то пальцы, а затем собирается в кулак и снова выпрямляется и вперед! "Уж" (ладонь лежит на ребре, а не на всей плоскости) "извивается": подушечки тянутся к основанию ладони, основания пальцев и распрямляются.

А что творится в воде! Сложите руки ладонями друг к другу и поочередно, не разъединяя пальцев, отклоняйте "лодочку" то влево, то вправо. И поп-

лывает по столу или воздуху "золотая рыбка". А теперь сожмите руки в "замок" и поиграйте в "медуз" или "рачков": не расцепляя "замка", поднимайте поочередно пальцы и снова складывайте их (можно давать команды, отрабатывая названия пальчиков – какие пальцы поднимаются или опускаются сначала и пр.); в варианте для медуз придётся ещё время от времени раскрывать "купол" (не расцепляя "замка", при прижатых к внешней стороне кисти пальцев, разводить ладони).

Дайте волю своей фантазии и наблюдательности ребенка! И не забудьте рассказать побольше интересных историй про обитателей лесов, полей и рек.

Вариант игры: "театр теней" - хорошо забытое старинное развлечение, когда из пальцев складываются мордочки собаки, гусенка... и они рассказывают чудесные истории на сон грядущий.



Самая полная коллекция пальчиковых русскоязычных игр со стихами: www.detiseti.ru/modules/myarticles/



Всё перевернулось с ног на голову

В последнее время ни одна из проведённых мною бесед не обошлась без обсуждения этой темы: беженцы, нехватка социального жилья, природные катаклизмы - всё смешалось, перевернулось с ног на голову.



Сабине Арнольд, консультант фонда SinN-Stiftung Нюрнберг

Некоторые люди ищут простой ответ: должен же кто-то нести ответственность за происходящее - будь то губернатор, учитель или, возможно, даже президент. Многие выходят на баррикады с убеждением, что только при радикальных мерах, которые непременно должны быть проведены, изменится обстановка в стране, и мы снова будем здесь, в Германии, пребывать "как в раю". Соблазнительно верить этим высказываниям на улицах во время демонстраций. Но если мы глубже задумаемся о том, что нам уже на протяжении длительного времени известно о сложной ситуации в мире, то станет ясно, что ни один учитель, или даже заново избранный президент не смогут мгновенно изменить ситуацию и решить проблемы населения всего Земного шара.

Потому что мировая миграция, как и природные катастрофы и другие проблемы, имеют свои корни и причины, и возникли не на пустом месте или без

нашего участия. Рая на Земле не существует. Каждый верующий человек знает: мы призваны приложить все усилия для того, чтобы все и всё живущее на нашей планете имели самое необходимое для жизни. Чтобы каждый нашёл своё место под солнцем, был обеспечен едой и одеждой, а также имел возможность проявить себя в своих трудах и стараниях. В Новом Тестаменте говорится о милосердии, сострадании к голодному и жаждущему, к страннику, нуждающемуся в одежде, об оказании помощи больному, о понимании к оступившемуся.

Не наводит ли вас это на размышления? Библия не призывает к спасению всего мира (подготовке революции или безудержному стучанию кулаком по столу, до тех пор пока другие не начнут выполнять желания одного важного чиновника). Иисус говорит о простых взаимоотношениях между людьми. Он обращает внимание на проявление заботы, сострадания и ответственнос-

ти за содеянное. От каждого доброго слова или поступка мир становится щедрее и справедливее.

Над проектом "Lernträume" работают русскоговорящие волонтеры, которые своим участием помогают изменить ситуацию не только в жизни одного человека, но и города Нюрнберга в целом. В одном из направлений проекта они помогают школьникам в выполнении домашнего задания и освоении азов немецкого языка беженцами. И это важно для всех участников проекта.

Задумайтесь, сделайте первый шаг, внесите свой вклад в оказании помощи!

Телефон для справок и вопросов:
0911-2399 1930

(Др. Сабина Арнольд, Руководитель SinN-Stiftung)



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Beratungszentrum für
Integration und Migration

Новое постановление Верховного суда о переводе в "более высокую группу" изгнанных и беженцев немецкого происхождения

16 июля 2015 года Верховным управленческим судом Германии было принято принципиальное решение к 10-му изменению в Законе об изгнанных и беженцах немецкого происхождения (Bundesvertriebenengesetz - BVFG), вступившего в силу в сентябре 2013 года. Это изменение закона предусматривает многочисленные ослабления в признании статуса позднего переселенца. Так, Верховным управленческим судом Германии было решено, что супруги и потомки немецких переселенцев, приехавшие в Германию после 13.09.2013 года, могут подавать заявление на изменение их группы с 7 на 4 параграф. Этим решением суд подчеркнул, что переселенцы, приехавшие в Германию с 1993 по 12 сентября 2013 года не имеют права на изменение параграфа задним числом.

Смысл изменения параграфа заключается прежде всего в признании трудового стажа с родины в немецком пенсионном страховании, что возможно для поздних переселенцев, но невозможно для членов их семьи.

Заявление следует подавать в Федеральную управленческую службу по адресу Bundesverwaltungsamt, 50728 Köln. При этом нужно указать страну, из которой Вы приехали.

При вопросах обращайтесь в наш консультационный центр.

Елена Чонка

Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Migrationshintergrund am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg



Das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg nimmt in seiner Funktion als untere kommunale Gesundheitsbehörde wichtige Aufgaben zur Gesundheitssicherung der Nürnberger Bevölkerung wahr. Oberstes Ziel ist es, die menschliche Gesundheit zu fördern und zu schützen.

Der Arbeitsbereich "Migrationsbezogene Gesundheitsförderung", bei der Frau Arzu Eryasar die Ansprechpartnerin ist, hat als zentrale Aufgabe, Aktivitäten zu entwickeln, die der Erhaltung, Unterstützung und Förderung der Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund in Nürnberg dienen.

Mit Hilfe der Datenbank "Gesundheit aktuell" können hilfesuchende Migrantinnen und Migranten Arztpraxen und andere gesundheitsrelevante Einrichtungen, in denen ihre Muttersprache gesprochen wird, gezielt suchen.

Über die muttersprachlichen Internetseiten auf Russisch und Türkisch können die wichtigsten Grundinformationen, wie z. B. zum deutschen

Gesundheitssystem und zu vielen Nürnberger Beratungsangeboten, eingeholt werden.

Die Folderreihe, die in deutscher, russischer und türkischer Sprache verfasst ist und kostenlos als Broschüre und als Download erhalten werden kann, gibt zu gesundheitsbezogenen Themen, wie z. B. Schuleingangsuntersuchung und Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, die Basisinformationen.

Zudem erhält jeder Folder die wichtigsten Kontakte in Nürnberg, wo die Interessierten weitere Informationen und Hilfe zu dem Thema erhalten können.

Kontakt: Frau Arzu Eryasar
Burgstr. 4, 90403 Nürnberg
Tel. 0911-231 7622

www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/



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**