



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 4/2016

Дорогие читатели!

Что нужно для того, чтобы жить долго и счастливо? Например, как обитатели японского острова Окинава, где одновременно проживает полтысячи человек в возрасте старше 100 лет. "В 70 лет ты еще ребенок, в 80 - юноша, и если в 90 предки позовут тебя присоединиться к ним, попроси их подождать, пока тебе не стукнет 100... но и тогда ты еще подумаешь". Такие слова высечены на стеле, стоящей у моря, при въезде в одну из деревушек острова. Жизнелюбивые прабабушки и прадедушки живут долго, самостоятельно и осмысленно. Болезнь Альцгеймера, деменция, инсульт и прочие привычные спутники старости западного человека практически не досаждают местным жителям. Над феноменом острова много лет бьются ученые, тайну долгожительства пытались выведать журналисты. Старикам в ответ только плечами пожимают: "Мы просто живем". Быт у них, кстати, довольно спартанский. Сидят и спят на полу, на циновках.

Едят не досыта и без изысков: немного рыбы да овощи, выращенные своими руками. Пьют зеленый чай. Трудятся, пока есть силы, возделывают землю. Что такое проблема одиночества пожилых, жители острова в принципе не понимают. Здесь принято держаться общиной, помогать родственникам и соседям в любых обстоятельствах. Возможно, поэтому обитатели Окинавы без страха смотрят в будущее и не горюют о прошлом. Они живут сегодняшним днем, его заботами и радостями: дерево посадить, внука помянуть, книгу почитать... В общем, никаких особенных секретов. Так может быть, чтобы жить долго и счастливо, стоит чуть беззаботнее относиться к жизни, почаще подставлять плечо друг другу, а главное, научиться находить что-то приятное и обнадеживающее каждый день.

Рады быть Вам полезными, приходите к нам, у нас Вы всегда получите совет и помощь!

Ваш БАЛАНС

Дополнительные консультации в районах Лангвассер, Ст. Леонард и Швайнау города Нюрнберга



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

В AWO Fachstelle für pflegende Angehörige, расположенную в районе Зюдштадт-Вест города Нюрнберга, обращаются люди, стоящие перед сложной задачей - уход за больным близким на дому. Зачастую вопросы касаются таких тем, как получение Pflegestufe (с 2017 года - Pflegegrad), осмотр комиссией MDK, финансовая помощь по уходу за больным близким и т.д. Кроме того, вопросы затрагивают часто возникающее в преклонном возрасте заболевание деменцию и ее симптомы.

Для удобства жителей, которые

хотели бы получить квалифицированную консультацию, AWO Fachstelle für pflegende Angehörige предлагает часы приема не только в части города Зюдштадт-Вест, но и в других районах Нюрнберга: **Лангвассер** (каждый первый вторник месяца, с 15:00 до 16:00 часов, в Haus der Heimat, Imbuschstraße 1, 90473 Nürnberg), **Ст. Леонард** (по вторникам, с 10:00 до 13:00 часов, в Stadtteilbüro St. Leonhard / Schweinau, Schwabacher Straße 63, 90439 Nürnberg), **Швайнау** (по четвергам, с 14:00 до 17:00 часов, в Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Nürnberg). Предварительная запись на консультации осуществляется по телефону: **0911 45060131**.

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, tschetschenisch, 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

Вопросы опекунов в Германии



В наш Центр часто обращаются с различными вопросами об опекунах люди, которые из-за болезни, депрессии или по старости не в состоянии самостоятельно решать дела с государственными учреждениями, проблемы с жильем, врачами и т.д.

Что же значит опекунство? Нужно ли его бояться?

Получение опекуна является судебной процедурой и назначается Опекуном судом. Для этого требуется заявление нуждающегося в помощи или того, кто готов стать опекуном на добровольных началах. Также необходимо заполнить анкету (Antrag auf Bestellung des Betreuers bei Betreuungsgericht). Эту анкету вы можете у нас получить. Сотрудники Опекунского суда посещают нуждающегося в опеке на дому, чтобы установить потребность в опекунах. После этого Опекунский суд принимает решение о назначении опекуна на определенный срок. Опекун получает удостоверение (Betreuungsausweis), которое является подтверждением его статуса и дает право представлять интересы опекаемого в различных учреждениях. Опекун выполняет только определенный круг задач, обозначенных в решении суда (Bescheid über die Bestellung des Betreuers).

Опекунами на добровольных началах могут быть назначены лица, близкие подопечному (например, ближайшие родственники, хорошие знакомые, соседи и т.д.) и способные выполнять обязанности опекуна. Если у нуждающегося никого нет, кто мог бы стать опекуном, то в этом случае Опекунский суд назначает его сам (Berufsbetreuer). Если опекун не выполняет свои обязанности, то от него можно отказаться, написав заявление в Опекунский суд.

Чтобы избежать недоразумений в будущем, в случае потребности в опекунах, можно заранее оформить т.н. распоряжение об опеке (Betreuungsverfügung), где вы можете указать свои пожелания по поводу опекуна.

Опекунство не является автоматическим признанием человека недееспособным и не лишает его гражданских прав. Это означает, что опекаемый имеет право на заключение брака, составления завещания и т.п.

Лилия Эдельманн, дипл. Социальный педагог, психотерапевт

Распространенные заблуждения

1. Заблуждение первое: Молодым и здоровым людям распоряжение об опекунах (Betreuungsverfügung) не нужно.

Любой человек, независимо от возраста, может попасть в критическую ситуацию и оказаться временно или постоянно неспособным выполнять свои дела. Распоряжение об опекунах - правильный шаг, даже если вы еще не достигли преклонного возраста и не имеете серьезных заболеваний. Распоряжение позволяет самому заранее определить, кто должен быть назначен опекуном в случае недееспособности и какие желания должны быть учтены.

2. Заблуждение второе: Если человек вдруг не сможет решать за себя сам, принимать за него необходимые решения и вести его дела будут супруг(а) или дети.

Поддержка близких и их желание помочь всегда очень важны. Но для того, чтобы действовать и принимать правовые решения, родственникам нужно иметь на руках письменное распоряжение пациента (Patientenverfügung) и специальную доверенность (Vorsorgevollmacht). Причем, на момент

выдачи попечительской доверенности нуждающийся в опеке должен быть дееспособным. Супруги в Германии не становятся автоматически доверенными лицами друг друга, и доверенность понадобится как им, так и детям, а также родителям детей, достигших совершеннолетия.

3. Заблуждение третье: Доверенность невозможно аннулировать.

Человек, выдавший доверенность, имеет право в любое время ее отменить. Причиной отмены может стать, например, потеря доверия к своему представителю. Об аннулировании доверенности лучше самому проинформировать такие инстанции, как суд, почта, банк.

Где можно получить дальнейшую информацию?

<http://www.projekt-geben.de/der-arbeitskreis-betreuung/>

http://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Formulare/Anlagen/Betreuungsrecht_Formulare_Uebersicht_Sprachen.html

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

Russisch-deutschsprachige Gottesdienste der SinN-Stiftung

Adresse:
Nikodemuskirche
Stuttgarter Straße 33
90449 Nürnberg

13.11. 2016, 11:00 Uhr
11.12. 2016, 11:00 Uhr

Im Anschluss an den Gottesdienst findet ein gemeinsames Teetinken statt.



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Beratungszentrum für Integration und Migration

Индивидуальные компенсационные выплаты бывшим немецким подневольным работникам

Сегодня я хочу проинформировать Вас о новом решении Федерального административного ведомства от 7 июля 2016 года, касающегося единовременной индивидуальной компенсационной выплаты бывшим немецким подневольным работникам (Richtlinien über eine Anerkennungsleistungen an ehemalige deutsche Zwangsarbeiter des Bundesministeriums des Innern vom 07. Juli 2016).

Пострадавшие, которые будучи гражданскими лицами были привлечены к принудительному труду на основании их германского подданства или немецкой национальности во время или в результате последствий Второй мировой войны, могут получить единовременную индивидуальную компенсационную выплату в размере 2500 евро.

Невозможно оплатить подневольную работу за прошедшее время или подобающим образом возместить пережитые страдания. Государство хочет этой символической суммой подать знак признания за перенесенные страдания. Очень жаль, что это решение принято только сейчас, когда пострадавших осталось так мало. Но если человек, имеющий право на эту помощь, умер 27.11.2015 или после этой даты, то право на выплату имеют его дети или супруг / супруга.

Заявление на компенсационную выплату можно подавать до 31.12.2017 г. Бланк заявления и подробную информацию Вы можете получить по адресу: www.bva.bund.de/zwangsarbeiter.

Елена Чонка

В русскоязычную Кризисную Службу часто обращаются люди с проблемами в личных отношениях. Сложности бывают разные, но есть определенные вещи, которые типичны почти для каждого супружеского конфликта.

Действительно, зачастую нам рассказывают наши клиенты, что 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. Одному удается быстрее выучить язык и найти работу, а другому нет. Кто-то легче переносит тот факт, что в новой стране он работает не по своей про-

Почему после переезда в Германию появляются проблемы в супружеских отношениях?

фессии, а кто-то не может с этим смириться. 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 могут обостриться и к ним добавляются еще 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 свое 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 все 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 сдержать свои эмоции, если отношения обострились.



Как поступить в такой ситуации?

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

Наш телефон:
0911-42 48 55 20

Укрепляем память

АХ УЖ ЭТА ПАМЯТЬ...



С возрастом нам становится труднее усваивать поток информации. Телевидение, радио, книги, интернет... В памяти же удерживается совсем немного. Каков механизм памяти и что требуется, чтобы с годами она нас не подводила?



Психофизиологи выделяют несколько типов памяти: зрительную, моторную, эмоциональную, звуковую и вкусовую. Существует классификация видов памяти и по длительности хранения полученной информации.

• **Оперативная, или кратковременная память.** Она рассчитана на сохранение информации в течение небольшого срока (от нескольких секунд до нескольких дней).

• **Промежуточная память.** Сохраняет всю информацию, которую вы усвоили за последние несколько часов или дней. Затем мозг производит обработку: мало-

значительные сведения "стираются", а важные переносятся в долговременную память.

• **Долговременная память.** Способна хранить информацию в течение неограниченного срока.

К сожалению, оперативная и промежуточная память начинают ухудшаться у многих людей уже лет в 40-50. Вот и получается, человек до мельчайших подробностей помнит то, что было с ним в годы юности, а текущие события быстро забывает. Что предпринять, чтобы все виды памяти работали без сбоев? К счастью, память можно тренировать. Ну а способ для ее укрепления можно найти повсюду. Играйте в игры, развивающие логическое мышление: шашки, шахматы, домино, sudoku. Разгадывайте сканворды и всевозможные загадки. Можно даже научиться раскладывать пасьянс.

Увлечения и хобби отлично стимулируют и поддерживают память, помогают восстановлению ясности и живости ума. Ведь то, чем человек интересуется, легко усваивается и запоминается. Хорошо бы сделать прослушивание Моцарта своим хобби. То, что музыка австрийского композитора положительно влияет на метаболизм организма и мозговую активность, было доказано серией экспериментов. Поэтому исследователи от-

несли **музыку Моцарта** к пяти "самым полезным" для мозга хобби - наряду с пазлами, изучением языков, видеоиграми и занятием спортом.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

1. **Повторение - мать учения.**

Частое обращение к определенной информации, чтение и пересказ укрепляют нашу память.

2. **Внимание.**

Научитесь концентрировать внимание - это важно!

3. **Мотивация, или интерес.**

То, чем человек особенно интересуется, легче запоминается без особых усилий.

4. **Понимание.**

Чем глубже понимание и осознание запоминаемой информации, тем лучше она запомнится.

5. **Применение на практике.**

Информация, которую человек использует в делах, усваивается и запоминается лучше.

Важно также не забывать, что мозг не меньше других органов тела нуждается в питательной поддержке для нормального выполнения своих функций. Употребление фруктов и овощей помогает сохранять молодость и энергичность клеток мозга и является мощным противоядием от забывчивости.



Добро согревает сердца

Мы стоим в преддверии нового литургического года. Церковный календарь ведет свой отсчет от четвертого воскресения до Рождества, известного как первый "Адвент". В уходящем 2016 году он выпадает на 27 ноября. Для всех верующих христиан в этот день начинается подготовка к празднованию Рождества.

Слово "Адвент" в переводе означает "приход" или "прибытие". Верующие ожидают приход Иисуса Христа и по традиции готовятся к предстоящему посту. Духовная значимость наступления нового литургического года в христианском понимании – это не громкие фейерверки и шумный праздник, а время глубоких размышлений, ожидания и надежды.

По традиции протестантской церкви, каждый литургический год имеет свое изречение, которое, как лозунг или девиз наших сердец, будет сопровождать нас весь год, на чем будут основываться наши действия и поступки. Изречение 2017 звучит так: "Господь дарит новое сердце и вкладывает в нас новый дух".

Эта строка из текстов Ветхого Завета ("И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотное"), из книги Пророка Иезекииля. Его книга состоит из 36 глав, в повествовании которых описывается эгоисти-

ческое и бессердечное поведение израильского народа по отношению к другим жителям. Библия говорит о том, что за этим последовало изгнание израильтян в Вавилон. Но Господь милостив и прощая, он спасает свой народ, показав путь на землю обетованную, землю отцов, дав при этом израильтянам новое сердце.

Что вкладывается в это значение? Истинный смысл этого воззвания в возможности задуматься о искреннем, добросердечном отношении друг к другу, прочувствовать проблемы и страдания других людей. С добрым



сердцем и чистой душой идти по жизни.

Душевность и искренность наших мыслей и деяний способны творить чудо. При сердечном отношении к ближнему мы ощущаем прилив жизненной энергии и любви. Проявление чуда, это наполняющее нас чувство жизненной силы и счастья. Добровольным помощникам нашего Фонда SinN-Stiftung это чувство знакомо. Оно знакомо также и многим другим волонтерам, занятым в различных фондах и проектах города Нюрнберга по оказанию помощи беженцам, в организации бесплатных столовых и магазинов для малоимущих и нуждающихся, в программах для детей во время каникул. А также всем тем, кто принимает участие в мероприятиях на добровольных началах: Помощь ближнему согревает сердца! Присоединяйтесь!

Ваша Сабина Арнольд

Перевод: Татьяна Грунд



Сабина Арнольд,
консультант фонда
SinN-Stiftung
Нюрнберг



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**