

Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 6 / 2017



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Beratungszentrum
für Integration und
Migration

Интеграционные курсы в AWO

В наступающем 2018 году AWO вновь предлагает интеграционные курсы. Подать заявление Вы можете каждый вторник с 13 до 16 часов по адресу Gartenstr. 9 в Нюрнберге. Термин делать необязательно. Тест, определяющий уровень владения языком, проводится также по вторникам с 14 до 16 часов. Для подачи заявления или тестирования Вам необходимо принести паспорт и разрешение для посещения интеграционного курса. Если у Вас

пока нет такого разрешения, мы охотно поможем Вам при заполнении заявления.

Занятия проводятся по адресу Gartenstr. 9 (Plärrer).

При необходимости мы организуем присмотр за Вашими детьми.

С вопросами, в том числе о том, когда и какой модуль стартует, обращайтесь пожалуйста к госпоже Susanne Schneider по тел.

0911 - 23 98 26 20

Елена Чонка



ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД "ИПОХОНДРИЧЕСКИМ НЕВРОЗОМ"?

В нашу социально-психиатрическую службу обращаются люди в сложных жизненных ситуациях, чтобы получить консультацию по различным вопросам психического здоровья.

Некоторым нашим клиентам врачи поставили диагноз "Ипохондрический невроз". Не всем понятно, что под этим названием имеется ввиду.

(Продолжение)

Человек с ипохондрическим неврозом тщательно следит за собой, за состоянием своего здоровья, придавая огромное значение каждому телесному ощущению. Также нередко наблюдается повышенный интерес к открытиям в области медицины и "работам" народных целителей.

В среднем пик заболеваемости приходится на подростковый период. Иногда первые симптомы начинают проявляться еще в детском возрасте. Обычно ипохондрия свойственна мнительным, особенно тревожным людям.

>> стр. 2/(8)



SELBSTHILFE IN GANG SETZEN - MIT, VON UND FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND



Selbsthilfegruppen haben sich längst als eine Form der Unterstützung im Gesundheits- und Sozialwesen etabliert. Sie unterscheiden sich von den professionellen Angeboten, in dem sie den Menschen, die ein gemeinsames Thema bzw. eine schwierige Situation / ein gemeinsames Interesse verbindet, einen Austausch auf Augenhöhe verschaffen. Sie ermöglichen den Betroffenen Rückhalt und Entlastung in besonderen Lebensphasen und helfen ihnen nicht nur die Einsamkeit und Isolation zu überwinden, sondern auch neue Ideen der Bewältigung auszuprobieren.



Erfahrungsgemäß gibt es – trotz all der Vorteile – eine sehr geringe Beteiligung von Menschen mit Migrationshintergrund an Selbsthilfe. Die Gründe dafür sind oft genauso heterogen wie diese Gruppen – von Sprachbarrieren und unterschiedlichen Vorstellungen im Umgang mit Krankheit und Gesundheit oder sozialen Problemen bis zu Mangel an Selbstvertrauen.

Mit dieser Kenntnis haben wir uns vorgenommen, Selbsthilfe Menschen mit Migrationshintergrund näherzubringen. Als erster Schritt in diese Richtung sind im Frühjahr dieses Jahres interessierte Menschen mit Migrationshintergrund als In-Gang-SetzerInnen (IGS) geschult worden. Die migrantischen In-Gang-SetzerInnen (M-IGS) möchten die Selbsthilfegedanken in ihren eigenen Kulturkreisen verbreiten und den an Selbsthilfe interessierten Menschen Zugang zur Selbsthilfe erleichtern.

Zwölf Ehrenamtlichen haben im Mai 2017 die fachlich ausführliche IGS Schulung erfolgreich absolviert. Die Schulung fand auf Deutsch statt, aber es waren insgesamt elf Muttersprachen vertreten: Türkisch, Persisch, Dari, Englisch, Französisch, Rumänisch, Italienisch, Kurdisch, Arabisch, Deutsch, Portugiesisch.

In den weiteren Nach-/Austauschtreffen werden die M-IGS die einzelnen Ideen konkretisieren und die weiteren Schritte zur Erfüllung ihrer Ziele besprechen bzw. festlegen. Einige konkrete Vorhaben der M-IGS sind: "Hospitation bei einer bestehenden Depression Selbsthilfegruppe", um nähere Einblicke in Selbsthilfegruppen zu gewinnen, "Initiierung einer Sportgruppe für arabisch sprechende Flüchtlingsfrauen", Gründung einer "Frauenselbsthilfegruppe für pflegende Angehörigen" mit türkischem Hintergrund, Initiierung einer "türkisch sprachigen Depressionsgruppe für Studierende in Nürnberg-Erlangen".

Die bisherige Arbeit mit den M-IGS hat uns gezeigt, dass "aller Anfang schwer ist..." aber auch "Hast du recht ernstlich was begonnen, so ist es mehr als halb gewonnen!"

• Ansprechpartnerin für MIGS:
Sujata Sharma und Darja Schneider

Tel.: 0911 234 94 49 | E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de



Für die Schulungen der Migrantischen In-Gang-SetzerInnen ist der Projektträger der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW. Finanziert von mehreren Betriebskrankenkassen und ihrem BKK Dachverband.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Ежемесячные встречи для родственников больных деменцией

Фачстелле фюр пфегенде Анегхориге АWO Kreisverband Nürnberg e.V. ежемесечнo проводит встречи для родственников и близких больных деменцией. В рамках этого мероприятия Вы сможете получить полный объем

информации о заболевании "Деменция", об услугах кассы по уходу (Pflegekasse), а так же о получении помощи при уходе за больным на дому. Кроме того Вы сможете обменяться опытом с другими участниками

группы. Посещение группы бесплатно и не требует предварительной записи.

Подробная информация и расписание встреч по тел.:

0911/45060131



На Ваши вопросы ответит социальный педагог
Марина Найдорф

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД "ИПОХОНДРИЧЕСКИМ НЕВРОЗОМ"?



Ипохондрический невроз, или просто ипохондрия, представляет собой невротическое расстройство, при котором основным симптомом является страх заболеть опасным заболеванием.

>> *Продолжение*

В качестве основных факторов, которые могут привести к развитию ипохондрии, выделяют:

- сверхопеку со стороны родителей или других значимых для ребенка взрослых;
- тяжелые, опасные болезни родственников, которые видел ребенок: такие впечатления могут травмировать незрелую психику малыша, что и приводит к развитию невроза;
- психологические травмы, связанные с уходом из жизни близких людей.

Нужно отметить, что эта болезнь может проявиться не только в подростковом, но и в пожилом возрасте, в связи с выходом на пенсию. Связано это с тем, что у человека без работы круг общения и интересов значительно сужается. У многих не остается других способов занять себя, кроме как следить за состоянием своего здоровья.

Кроме того, пожилые люди часто живут в одиночестве, а болезнь позволяет привлечь к себе внимание и заботу близких. Однако не следует путать ипохондрический невроз с симуляцией. Ведь при невротическом расстройстве человек не ставит перед собой цели манипулировать окру-

жающими, а твердо уверен в том, что страдает от страшного заболевания.

Развитие ипохондрии может быть спровоцировано также тяжелой психотравмой или вследствие органических поражений головного мозга. Это возможно в любом возрасте.

Главными симптомами ипохондрического невроза является:

- снижение работоспособности;
- слабость;
- исчезновение желания заниматься чем-либо;
- постоянное чувство тоски;
- подавленное настроение;
- нарушения сна;
- ощущение непрерывного физического недомогания;
- раздражительность.

Люди тратят время и деньги на бесконечные медицинские обследования. Если врачам удастся обнаружить какие-либо отклонения, человек может на некоторое время успокоиться, однако вскоре поиск болезни возобновляется.

Страдающие от ипохондрии внимательно изучают медицинскую литературу, проводят много времени в интернете за чтением статей о различных видах заболеваний и посещением форумов с



откликами пользователей об эффективности того или иного вида лечения. После этого "применяется" каждое заболевание на себя.

Что касается соматических симптомов, то обычно отмечаются жалобы на головную боль, боли в сердце, тошноту, повышение температуры.

Для терапии ипохондрического невроза необходим комплексный подход. Прежде всего требуется работа с опытным психотерапевтом, который сможет выявить психотравмирующую ситуацию, спровоцировавшую развитие невроза. После этого разрабатывается план терапии.

Для лечения ипохондрии могут применяться различные методы.

Достаточно хороший эффект дает когнитивная терапия, в ходе которой терапевт объясняет пациенту причины его невроза и раскрывает сущность ипохондрии.

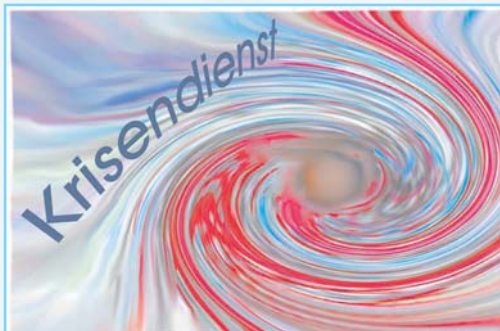
Нередко больным назначается общеукрепляющее лечение: витамины, различные физиотерапевтические процедуры. В случае необходимости врач может прописать успокоительные и снотворные препараты.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

Эмоции человека - в помощь или в тягость?

Роль эмоций в жизни человека трудно преувеличить. Вся наша жизнь, каждая ее минута окрашена палитрой переживаний. И зачастую, смешение на ней красок и их оттенков не поддается пониманию разума. Это наши чувства и страсти, настроения и порывы, желания и страхи. Любое проявление человеческой деятельности сопровождается эмоциями. С их помощью мы можем находить общий язык с другими, можем построить, либо разрушить отношения. Все дело в выборе. Нашем выборе наших эмоций. Владеть своими эмоциями - не значит их не иметь, быть бесчувственным. К примеру, быть в ярости и не оскорбить при этом другого, уметь снизить уровень своей агрессивности и постараться мирно прийти к решению конфликта - это значит управлять эмоциональными реакциями. Способность регулировать свои эмоции - эмоциональная регуляция - является важным показателем психического здоровья человека.

Изменять свое эмоциональное состояние по своей воле в зависимости от сложившейся ситуации - навык, которому можно и полезно учиться. Можно начать с очень простых упражнений - заметить, как меняется дыхание при стрессовой ситуации и



Нам можно позвонить:
0911 - 42 48 55 20

просто попытаться дышать ровнее и спокойнее. Затем расслабить и опустить плечи - посмотрите, как изменятся ваши эмоции? Важно быть честным с самим собой и дать себе право признать наличие даже неприятных эмоций. Но главное - начать учиться регулировать свои эмоции, чтобы они помогли нам строить и сохранять отношения с близкими и с этим непростым миром. Если у Вас есть вопросы или если Вы нуждаетесь в ответах, информации, касаемых Вашей жизненной ситуации, Вы можете обратиться в русскоговорящую кризисную службу по телефону 9911/42485520. Звонки и консультативная помощь являются бесплатными.

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 расписание встреч по телефону:
0911-45 06 01 31 (Марина Найдорф)

Termine der SinN-Stiftung

- Evangelisch-lutherischer Gottesdienst in russischer und deutscher Sprache in der Kreuzkirche / Евангелическо-лютеранское богослужение на русском и немецком языках в церкви "Kreuzkirche"

10.12.2017, 11:30

14.01.2018, 11:30

Alle Gottesdienste beginnen um 11:30 Uhr im Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochner Straße 19. / Мы приглашаем Вас на богослужение в молитвенный дом церкви "Kreuzkirche" в 11:30 ч..

JugBi e.V. - Jugend Bildung bilingual

- **Int. Jugend-Tanztalent-Festival "APPLAUS"**, 15. - 19. Februar 2018
Auskunft und Anmeldung: Elena Sopikova (0911-4800665, elena.ballett@gmail.com)

Архив выпусков БАЛАНС в интернете:
www.resonanz-medien.de/index.php/projekte/100-balance-archiv

Kinder & Jugendliche



"АПЛОДИСМЕНТЫ" приглашают...

Начался прием заявок на участие в 10. Международном хореографическом конкурсе "Аплодисменты"

Танцевальный конкурс для детей и подростков в возрасте от 7 до 25 лет состоится в субботу, 17 февраля 2018 года в рамках "зимнего сезона" Международного многожанрового фестиваля творческой молодежи, который в 2018 году будет проходить под девизом "АПЛОДИСМЕНТЫ диалогу культур".



Юбилейный, десятый по счету хореографический конкурс будет проходить в живописных окрестностях Нюрнберга, в городском зале Karl-Diehl-Halle (Stadthalle) города Ротенбах ан дер Пегниц. Участники сразятся за титул победителей в различных номинациях сценического танца: детского, классического, народного или современного, а также латиноамериканского бального танца.

Конкурс направлен на развитие и стимулирование талантов детей и подростков в области танца, а также международный обмен информацией о культурных традициях, знаниями и методиками исполнительского мастерства.

Фестивальная программа предусматривает встречи, выставки, воркшопы

и мастер-классы, а также обширную экскурсионную программу.

Завершающий Гала концерт состоится 19 мая 2018 года в Концертном Зале города Фюрт (Stadthalle Fürth) в рамках "летнего сезона" фестиваля.

Учредитель и организаторы фестиваля: JugBi e.V. в сотрудничестве с балетной школой "Елена" из Нюрнберга и Jugend-LmDR-Bayern. Регистрация на февральские "АПЛОДИСМЕНТЫ" открыта до 17 января 2018 г.

Подробная информация и бланки для регистрации на сайте:
applaus-info.de



Программа (февраль 2018):

Четверг, 15.02.2018 - Приезд и размещение участников.

Пятница, 16.02.2018 - Экскурсионный день (заранее выбранный маршрут).

Суббота, 17.02.2018 - Конкурсный день, в завершении с показательным выступлением победителей.

Воскресенье, 18.02.2018 - Первая половина дня: Мастер-классы по балету, модерну и латиноамериканским танцам, воркшопы. Вторая половина дня: Двухчасовая обзорная экскурсия по Старому городу (Altstadt) Нюрнберга.

Понедельник, 19.02.2018 - Отъезд домой.

Grippeimpfung

GESUND IN NÜRNBERG
GESUNDHEITSAMT
 DER STADT NÜRNBERG

Mit Beginn der kalten Jahreszeit naht auch die Grippewelle. Erst läuft die Nase, der Hals schmerzt, Kopf und Glieder tun weh. Einen normalen grippalen Infekt = *Erkältung* kennt jeder. Die **saisonale Influenza** jedoch ist eine hochinfektiöse entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch das Influenzavirus verursacht wird. Zwar sind ihre Symptome ähnlich, die Erkrankung verläuft häufig aber schwerer:

- Schlagartig treten hohes Fieber, heftige Kopf-, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen auf
- Fieber über 38°C
- Trockener Reizhusten
- Schwäche und Abgeschlagenheit
- Rückenschmerzen
- Übelkeit und/oder Durchfall.

Während das Fieber meist nach 3 bis 5 Tagen vorüber ist, dauern das Krankheitsgefühl und die Abgeschlagenheit noch eine weitere Woche an und die Erholungsphase kann mehrere Wochen in Anspruch nehmen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt daher allen Menschen die **jährlichen Grippeimpfung**, v. a. aber denjenigen, für die eine Grippeerkrankung ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgen haben kann. Dazu gehören:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer ernsthaften Erkrankung (z.B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten)
- Personen über 60 Jahre
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (z. B. HIV)
- Schwangere (vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist zu empfehlen)
- Mitarbeiter im Gesundheitswesen und
- Personen, die (aus beruflichen Gründen) häufig mit Kranken in Kontakt kommen.

Es wird empfohlen, die Impfung möglichst jedes Jahr in der **Zeit** von September bis November durchführen zu lassen, spätestens jedoch zwischen November und Januar. Eine Impfung ist auch zu diesem späteren Zeitpunkt noch möglich und sinnvoll, da der Schutz bereits nach etwa 7 Tagen eintritt, nach etwa zwei Wochen nach der Impfung voll ausgeprägt ist und in der Regel 6-12 Monate besteht. Da die Impfung zu einer Zeit vorgenommen wird, in der die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung recht hoch ist, kann man durchaus auch kurz nach einer Influenzaimpfung an einem grippalen Infekt erkranken. Die Influenzaimpfung verstärkt die Symptome dieses grippalen Infektes jedoch nicht.

Außerdem müssen keine Impfabstände zu anderen Impfungen eingehalten werden.

Die Impfung ist jedem anzuraten, der sich vor einer Influenza schützen möchte. Jeder Impfling trägt auch dazu bei, dass die Infektionskette unterbrochen wird und kann somit indirekt helfen, Menschen zu schützen, die durch eine Influenzaerkrankung besonders gefährdet sind.

GESUND IN NÜRNBERG
GESUNDHEITSAMT
 DER STADT NÜRNBERG



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
 marina.naydorf@awo-nbg.de

При проблемах с учреждениями,
 в семье, при поиске учебы и т.д.:

Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO

Gartenstr. 9, 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

