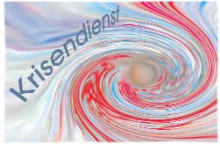




Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2017

ЦЕЛЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МУЗЫКИ



То что музыка оказывает благоприятное воздействие на физическое, психическое и эмоциональное состояние человека известно еще из глубины веков, и подтверждений тому есть предостаточно – от древнегреческих мифов и библейских сказаний до современных научных исследований в области психологии, неврологии, педагогики и ряда других дисциплин.

Именно благодаря достижениям современной науки мы имеем официальное подтверждение тому, что наши предки давно уже знали: музыка исцеляет душу и тело. Каким же образом происходит это благотворное воздействие на наш организм? Доказано: музыка улучшает самочувствие и повышает иммунитет. Так же музыка синхронизирует дыхание, отвлекает от боли и тем самым уменьшает ее. Благоприятное влияние музыки на нервную систему вообще сложно переоценить: если ее умело применять, она может оказывать такое же воздействие как успокоительные медикаменты, только без побочных эффектов и вреда для организма.

Если вы хотите подробнее узнать о воздействии музыки и возможностях ее применения, обращайтесь к нам в кризисную службу Франконии по телефону **09 11-42 48 55 20**.



Kreisverband Nürnberg e.V.

Beratungszentrum für Integration und Migration

Интеграционные курсы в AWO

С 2016-го года AWO вновь предлагает интеграционные курсы. Подать заявление Вы можете каждый вторник с 13:00 до 16:00 часов по адресу Gartenstr. 9 в Нюрнберге. Термин делать необязательно. Тест, определяющий уровень владения языком, проводится также по вторникам с 14:00 до 16:00 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.

Если Вы хотите как можно быстрее заняться изучением языка, у Вас есть возможность уже в марте начать посещение первого, второго или четвертого модуля. 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



Die Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen, **Kiss Mittelfranken, sucht engagierte Menschen**, die Anderen aus ihren Kulturkreisen die Idee zur Selbsthilfe näher bringen möchten.



Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und Träger von fünf Beratungsstellen in der Region zum Thema Selbsthilfe. Als Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen vermittelt Kiss Mittelfranken Kontakte zu allen bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region, unterstützt bei Neugründungen und klärt allgemein zu Selbsthilfe auf. Es bestehen zurzeit ca. 800 Selbsthilfegruppen in Mittelfranken zu verschiedensten sozialen sowie krankheitsbezogenen Themen, u.a. einige auch in Fremdsprachen.

In den meisten Kulturen ist es selbstverständlich, dass man im Familien- und Freundeskreis einander zuhört und sich gegenseitig unterstützt – nach dem gleichen Prinzip funktionieren auch Selbsthilfegruppen. **In Selbsthilfegruppen** treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen verbindet bzw. die mit herausfordernden Lebenssituationen oder Krankheiten konfrontiert sind. Sie teilen ihre Erfahrungen und ihr Wissen miteinander. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig und werden zusammen aktiv. Am Beginn eines solchen Prozesses braucht es jedoch oft eine Starthilfe.

Da kommt der **In-Gang-Setzer** ins Spiel! Dabei unterstützen geschulte Ehrenamtliche den Ablauf der Gruppentreffen bis die Gruppe stabil ist und alleine "laufen" kann. Sie unterstützen die Gruppe ganz gezielt im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und den Gruppenprozess, das gibt den Teilnehmenden Orientierung und wohltuende Sicherheit. In-Gang-Setzer erhalten eine umfassende Schulung in Sachen Selbsthilfe, Gruppendynamik und Moderation.

Warum ist dieses Ehrenamt reizvoll?



- Selbsthilfgedanken im eigenen Kulturkreis verbreiten
- Fahrtkostenerstattung im Rahmen der Projektteilnahme
- Zertifikat am Ende der Schulung
- Sie sind in diesem Ehrenamt haftpflichtversichert

Bei einem unverbindlichen Gespräch können Sie die Selbsthilfe und die Kontaktstelle näher kennenlernen.

Kontakt: Sujata Sharma
 Telefon: 0911 234 94 49
 E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de
 www.kiss-mfr.de
 www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken



Положение о помощи по уходу за больными, пожилыми людьми - осмотр медицинской службой

С 1 января 2017 года в силу вступило новое положение о помощи по уходу за больными, пожилыми людьми. Для того, чтобы получить нужную поддержку по уходу, требуется установление у больного, пожилого человека соответствующей степени необходимой помощи по уходу за ним.

Законодательство различает пять степеней необходимой помощи по уходу, в зависимости от того, насколько самостоятельно больной, пожилой человек может ухаживать за собой в повседневной жизни и в какой степени он нуждается в помощи. Вопрос о степени самостоятельности и требуемой помощи рассматривает специальная медицинская служба (MDK), которая проводит осмотр больного, пожилого человека в привычных для него домашних условиях.

Осмотр проводится на основе шести главных и двух второстепенных тематических модулей, которые охватывают значимые сферы повседневной

жизни больного, пожилого человека (таблица справа).

К приходу медицинской службы рекомендуется тщательно подготовиться и проанализировать на основе описанных модулей, насколько больной, пожилой человек самостоятелен в повседневной жизни и в каких областях (а также насколько) он нуждается в помощи. Кроме того, необходимо подготовить соответствующие медицинские документы и справки.

Индивидуальные консультации при подготовке к осмотру и более подробную информацию Вы можете получить по телефону: **0911 45060131**.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Главные модули	Сферы повседневной жизни	Значимость при принятии решения о степени необходимой помощи по уходу
1	Мобильность	10%
2	Когнитивные и коммуникативные способности	15% с модулем 3
3	Поведение и психические проблемы	15% с модулем 2
4	Самообеспечение / Личная гигиена	40%
5	Способность справляться и самостоятельно обращаться с потребностями и нагрузкой, связанными с болезнью и терапией	20%
6	Организация повседневной жизни и социальных контактов	15%
Второстепенные модули	Сферы повседневной жизни	Значимость при принятии решения о степени необходимой помощи по уходу
7	Деятельность вне дома	Не влияет на решение о степени необходимой помощи по уходу
8	Ведение хозяйства	Не влияет на решение о степени необходимой помощи по уходу



ЛЕГКАЯ ДЕПРЕССИЯ - ЭТО...

В настоящее время словом "депрессия" называют практически все: подавленное настроение, упадок сил, плохой сон и т.п.. Проблемы на работе, ссора с любимым человеком, нет партнера - ответ один: это депрессия.

Предлагают различные методы лечения: от смены обстановки, занятия спортом до приема медикаментов. Состояние, которое можно изменить при помощи материальных средств, будь то покупка новых вещей, получение прибыли или новые отношения, не является настоящей депрессией.

Что же такое на самом деле легкая депрессия? Несомненно, легкая депрессия, если ничего не предпринимать, может перейти в более тяжелую форму. Что же это за состояние и откуда оно возникает? В нашу службу часто обращаются люди с чувством опустошения и отсутствия смысла жизни. Многие

ощущают себя, как роботы. Все вокруг происходит как на "автомате". Не знаешь, "куда себя деть", чем заняться. Попытки найти нечто, что придаст жизни вкус. Они мечутся то туда, то сюда, посещают какие-то курсы, сидят днем и ночью за компьютером, играют в онлайн-игры. Многие находят у себя признаки депрессии. Такие симптомы легкой депрессии, как апатия, нарушение сна, усталость, потеря интереса к другим людям - это часто признаки какого-то внутреннего конфликта.

Чувство потери смысла жизни приводит к тому, что человек изолирует себя от окружающего мира, уходит в себя и

концентрируется только на собственных чувствах и переживаниях. И в этом его ошибка. Как следствие - позиция жертвы и разочарование только укрепляются. Невозможно найти смысл жизни и выйти из депрессии (как само это выражение подразумевает) одному, залившись только на себе. Здесь не помогут никакие антидепрессанты.

Человек нуждается в социальной жизни и чтобы найти себя, свое предназначение в жизни ему нужно общение, нужны другие люди. Только интересуясь миром и принимая участие в жизни других людей, можно прийти к пониманию себя, реализовать свои таланты и способности, найти путь в удавшуюся, счастливую и наполненную жизнь, и выйти из депрессии.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

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

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

09.04.2017, 11:30

14.05.2017, 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..

• **Kinder-Theaterworkshop "Kunterbunt"** in den Osterferien, 18. - 22. April
Auskunft und Anmeldung: Sabine Arnold (0911-23991930)

Архив выпусков БАЛАНС (с 2013 года) в интернете:
www.resonanz-medien.de/index.php/projekte/100-balance-archiv

В ПОИСКАХ СМЫСЛА



Самая известная история, рассказанная Библией о том, как искать и находить, это история трех волхвов. Они были учеными и открыли новую звезду в небе (знак рождения царя). Будучи убежденными в том, что с этой звездой начнется новая эра рассвета, они отправились в долгое и трудное путешествие.



Сабина Арнольд, консультант фонда SinN-Stiftung Нюрнберг

В поисках помощи волхвы пошли в Иерусалим к царю Ироду, богатому и могущественному, который учил тому же, чему и они сами. Но волхвы ошибались, так как были заложниками своих представлений.

Звезда указывала им путь из великолепного Иерусалима в маленькую пыльную деревню. И не нашли они там значительного и славного, открытием чего они могли бы гордиться, а нашли обычного новорожденного в жалком сене. Какое разочарование!

Но мудрые волхвы признали чудо и одали ребенка ценными подарками.

Умная история о том, как весь смысл часто оказывается не там, где мы ожидали, а на извилистых путях, и уж тем более не в желаемом образе жизни, а в посвящении и самоотдаче.

**Sabine Arnold,
Pavel und Irene Becker**

Ищем гостевые семьи для детей из Белоруссии!



Более 30 лет прошло после аварии на Чернобыльской АС, одной из самых чреватых последствиями катастроф в истории атомной энергетики. Инициатива "Помощь детям Чернобыля" евангелистско-лютеранской общины церкви Пауль-Герхардт в г. Штайне организует с 8 июля по 5 августа 2017 г. летний отдых для детей в возрасте от 8 до 14 лет из Белоруссии - в этом году уже в 25 раз подряд! Граница Белоруссии находится лишь в десяти километрах севернее от аварийного реактора. Население до сих пор подвержено последствиям катастрофы, у детей из этого региона чаще других возникают проблемы со здоровьем. Летние каникулы в Нюрнберге, со специально подготовленной культурной программой и проживанием в гостевых семьях - это незабываемые впечатления детства, оказывающие самое благотворное влияние на маленьких гостей, готовых пронести эти яркие моменты через всю жизнь и возвращающиеся огромной радостью и счастьем для принимающей семьи. В случае, если у Вас есть возможность взять одного или двух детей из Белоруссии летом 2017 г., обратитесь, пожалуйста, к госпоже **Карин Шепе**.

Контактные данные

Тел.: 0911 / 674339 (**Frau Karin Schaepe**)

k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

Мы позаботимся о всех формальностях, связанных с приездом детей (страховка, виза и др.) и с радостью проинформируем Вас о деталях. Будем рады приветствовать Вас!



КАК УЛУЧШИТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Невнимательными бывают как взрослые, так и дети. При этом даже возрастная рассеянность - это чаще всего следствие не столько плохой памяти, сколько неумения сосредотачивать внимание. Бороться с рассеянностью можно и нужно в любом возрасте. Предлагаем вашему вниманию пять упражнений для развития внимания, которые совсем не сложно выполнять между делом.

1. Можно поставить перед экраном телевизора часы с движущейся секундной стрелкой и во время интересной передачи или любимого сериала переключить внимание на эти часы. Попробуйте две минуты следить только за секундной стрелкой, не отвлекаясь на то, что происходит на экране. Если отвлеклись, начните все с начала.

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Например, левой рукой вычерчивайте круг, правой - треугольник.

3. Посмотрите на какой-либо предмет или картинку. Внимательно рассматривайте

несколько минут. Попробуйте "сфотографировать" в уме как можно большее количество характерных черт и деталей. Закройте глаза и вспомните увиденное как можно подробнее. Затем откройте глаза и найдите пропущенные детали.

4. Перед сном попробуйте вспомнить лица всех людей, которых видели за день.

5. Положите на стол семь различных предметов, посмотрите ровно одну минуту, накройте их полотенцем. На бумаге нарисуйте эти предметы и их взаимное расположение.

Hinweise zum Schutz vor Ansteckung mit dem Grippevirus (Influenza)



Die Grippewelle hat zu Beginn dieses Jahres auch Nürnberg stark erwischt. Allein im Januar wurden bereits verhältnismäßig viele laborbestätigte Influenzafälle gemeldet. Die tatsächliche Anzahl liegt wahrscheinlich höher.

Die **saisonale Influenza** ist eine hochinfektiöse entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch das Influenzavirus verursacht wird. Zwar sind ihre **Symptome** ähnlich wie die einer Erkältung, 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.

Aus diesem Grund ist es gerade jetzt, bedingt durch die hohe Ansteckungsgefahr, von großer Bedeutung, folgende **Hygienemaß-**

nahmen zu beachten:

- Waschen Sie ihre Hände regelmäßig und gründlich mit Seife
 - nach Personenkontakten
 - nach der Benutzung der Toilette
 - vor dem Essen und vor dem Rauchen
 - nach dem Kontakt mit möglicherweise infizierten Gegenständen (z.B. nach der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder wenn Sie Erkrankte pflegen)
- Vermeiden Sie Hände schütteln und lächeln Sie stattdessen. Es ist kein Zeichen von Unhöflichkeit, sondern bringt vielmehr die Fürsorge für das Gegenüber zum Ausdruck.
- Vermeiden Sie das Anhusten und Anniesen. Husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge.

- Vermeiden Sie das direkte Berühren der Augen, der Nase und des Mundes (Schleimhäute)
- Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen diese rasch (in geschlossenen Müllbeuteln)
- Lüften Sie die Räume regelmäßig und intensiv
- Vermeiden Sie direkten Kontakt zu Erkrankten
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Menschenansammlungen und den Besuch von Einrichtungen, an denen sich viele Menschen befinden, wie z.B. Kino.

Das Influenza-Virus kann im Alltag sehr leicht von Mensch zu Mensch übertragen werden. In der Folge können immer Menschen erkranken und wiederum andere anstecken. Daher ist es besonders wichtig, die genannten Hygieneregeln zu beachten, denn wer die Tipps beherzigt, ist besser geschützt und kann auch andere vor Ansteckung bewahren.



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

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

Projektkoordinatorin **Oxana Strobel**