



# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 4/2017



## 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.

Ипохондрический невроз, или просто ипохондрия, представляет собой невротическое расстройство, при котором основным симптомом является страх заболеть опасным заболеванием. Несомненно, чрезмерная сосредоточенность на собственном здоровье может быть одним из свойств здоровой личности, поэтому диагностировать ипохондрический невроз не всегда просто.

Тем не менее, если ужас перед болезнью доминирует над жизнью, человек бежит от одного врача к другому с твердой уверенностью, что если болезни не нашли, то просто плохо искали, и что еще не все анализы сделали, "доктора непутевые пошли" или его болезнь еще неизвестна современной науке, речь идет о расстройстве невротического уровня.

>> Продолжение на стр. 3/(9)



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.

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**, ruft **engagierte Menschen** auf, 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. Kiss Mittelfranken hat damit die Aufgabe den Kontakt zu allen bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region zu vermitteln, Gruppenneugründungen zu unterstützen und allgemein über Selbsthilfe aufzuklären.

Derzeit bestehen ca. 800 Selbsthilfegruppen (auch fremdsprachige) in Mittelfranken, zu verschiedensten **sozialen sowie gesundheitsbezogenen Themen**, z. B. von A wie Asthma bis Z wie Zwangsstörung.

In vielen Kulturen ist es selbstverständlich, dass man sich im Familien- und Freundeskreis gegenseitig zuhört und 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.

Menschen in Selbsthilfegruppen bringen als einzige Voraussetzung den Willen mit, bewusst ihre Anliegen und Probleme anzugehen. Gleichzeitig sind sie durch das Gruppenverständnis mit ihrer (schwierigen) Lebenssituation und ihren Erfahrungen nicht (mehr) allein, sondern können diese miteinander teilen und gemeinsam nach Lösungswegen suchen.

Die **Selbsthilfe ist eine sinnvolle Ergänzung** im Gesundheitswesen. Dabei ist jedoch wichtig, dass sie eine therapeutische Behandlung durch Fachleute wie z. B. ÄrztInnen und PsychologInnen nicht ersetzen kann. Für weitergehende Informationen wenden Sie sich bitte an den unten angegebenen Kontakt.

**Kontakt:** Sujata Sharma

Telefon: 0911 234 94 49

E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

www.facebook.com/

SelbsthilfeMittelfranken





## Новые сотрудники в Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V. и в Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau

С мая 2017 года в Fachstelle für pflegende Angehörige, а так же в Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau начали работу новые сотрудники.



Социальный педагог **Марина Найдорф** занимает пост консультанта по вопросам ухода за больными людьми, а так же координатора специальных групп для людей, больных деменцией и их родственников.

**Контактные данные:** 0911/4506-0131 [marina.naydorf@awo-nbg.de](mailto:marina.naydorf@awo-nbg.de)



Социальный педагог **Сабине Тьетен** занимает пост координатора Seniorennetzwerk, который регулярно организует культурные и оздоровительные мероприятия. Кроме того, здесь вы сможете получить информацию, которая может быть интересна людям в преклонном возрасте, живущим в этом районе.



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e.V.

Часы приема Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau:  
Вт. 10.00-13.00 в Stadtteilbüro St. Leonhard.  
Чт. 14.00-17.00 в Mehrgenerationenhaus Schweinau.  
**Контактные данные:** 0171/2932964 [sabine.tietjen@awo-nbg.de](mailto:sabine.tietjen@awo-nbg.de)

Занимавшая до настоящего времени оба поста, дип.соц.пед. Олеся Райс, находится в декретном отпуске.

**Марина Найдорф**

## 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 (Марина Найдорф)

### Termine der SinN-Stiftung

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

**11.06.2017, 11:30**  
**09.07.2017, 11:30**  
**10.09..2017, 11:30**  
**08.10.2017, 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

"Ein Freund" in den Sommerferien, 14. - 18. August 2017  
Auskunft und Anmeldung: Sabine Arnold (0911-23991930)

### • Gesundheitsmarkt 2017

**Samstag, 1. Juli 2017** von 13-17 Uhr vor der Lorenzkirche in Nürnberg

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

## ИЩИ, МОЕ СЕРДЦЕ, РАДОСТЬ!



"Иди, мое сердце, и ищи радость", поется в одной старинной немецкой народной песне. Возможно, и у вас этой зимой было также, как в природе: до пасхи было серо и необычно холодно, много почек замерзло на деревьях и кустарниках. У меня было чувство, что мои силы иссякают. И все-таки все снова зазеленело и запестрело в мае.

Испытывали ли вы это облегчение, когда воздух мягок и ветерок играя, колышит первые зеленые листья? Тогда внезапно открываются новые перспективы: теперь вещи, которые казались невозможными зимой, обретают в наших головах новые формы. По-немецки говорят, что весна снова будит жизненные силы человека.

Таков же годовой лозунг евангелической церкви на 2017 год, библейское изречение на этот год, подсказанное этим весенним опытом: "Бог говорит: И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам" (книга Иезекииль, 36, 26). Новое сердце тепло и открыто, и

в слове "Воодушевление" этот дух находится. Тот, кто может увлекаться жизнью, имеет размах, вдохновение и мужество.

Я желаю Вам, чтобы Вы смогли позволить себе насладиться этим летом солнцем, зеленью и богатством красок. Я желаю Вам, чтобы Вы смогли пополнить запас жизненной силы, который поддержит Вас следующей серой зимой.

**Sabine Arnold**



Сабина Арнольд, консультант фонда SinN-Stiftung Нюрнберг

>> Продолжение



## ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД "ИПОХОНДРИЧЕСКИМ НЕВРОЗОМ"?

**ИПОХОНДРИЧЕСКИЙ НЕВРОЗ, ИЛИ ПРОСТО ИПОХОНДРИЯ, ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НЕВРОТИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, ПРИ КОТОРОМ ОСНОВНЫМ СИМПТОМОМ ЯВЛЯЕТСЯ СТРАХ ЗАБОЛЕТЬ ОПАСНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.**

При этом, если в картине заболевания преобладают проявления истерии, то говорят об истерическом неврозе, если же у больного проявляются навязчивые мысли или действия - о неврозе навязчивых состояний.

Стоит подчеркнуть, что симптомы являются обратимыми и не имеют под собой органической основы.

Впервые ипохондрия была описана еще Гиппократом, позже ее исследованием занимался врач Гален. В те далекие

времена ученые предполагали, что ипохондрия связана с сердечной областью. Считалось, что все психические расстройства так или иначе происходят из-за патологических процессах во внутренних органах.

Лишь в начале XIX века врачи установили, что ипохондрия не имеет связи с соматическими заболеваниями, а относится к сфере психического здоровья. Уже в XX веке ипохондрический невроз начали считать синдромом, сопутству-

ющим различным заболеваниям.

Любопытно происхождение термина: *hypochondrion* - означает в переводе с греческого - левое подреберье. Как известно, именно за этим подреберьем находится селезенка, которая считается убежищем души. Когда человеку плохо, это отражается как раз на этом органе. Кстати, ученым удалось установить, что изменения психоэмоционального состояния, такие как волнение, испуг, удивление, заметное влияют на размеры селезенки.

**(продолжение следует)**

**Лилия Эдельманн**, дипл. социальный педагог, психотерапевт



## "Программа снижения стресса на основе практик осознанности"



На сегодняшний день существует ряд программ и техник, направленных на снижение и борьбу с внутренним стрессом. Одним из эффективных методов в этом контексте является Программа **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, что в переводе с английского означает "Программа снижения стресса на основе практик осознанности".

Основной идеей данного курса является редуция стресса посредством целенаправленного, безоценочного, ежесекундного осознания внутренних процессов. Другими словами, участники данной программы учатся распознавать свои эмоции, мысли, поведенческие импульсы, протекающие в большинстве случаев бессознательно, в режиме "автопилота". При этом важной составляющей является осознание данных механизмов без осуждения, критики и оценок.

Большую часть времени человек, как правило, мысленно оглядывается в свое прошлое, анализируя и критикуя определенные сложные моменты его жизни, либо же погружается в будущее, с опаской и страхом

предвидя, что может произойти. При этом он упускает те ценные настоящие мгновения, происходящие "здесь и сейчас". Концепт "осознанности" направлен на прерывание внутренней цепи автоматизма, позволяя посмотреть на настоящий момент с открытым сердцем.

Если у Вас есть вопросы относительно "Программы снижения стресса на основе практик осознанности", или если Вы нуждаетесь в информации или ответах, касающихся Вашей жизненной ситуации, Вы можете обратиться в русскоговорящую кризисную службу по телефону **9911/42485520**.

Звонки и консультативная помощь являются бесплатными.

## Мероприятия в Толстовской Библиотеке



Thierschstr. 11  
80538 München  
Tel. 089/299 775

[www.tolstoi.de](http://www.tolstoi.de)

Die Veranstaltungen werden unterstützt vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München

**Вторник, 27 июня, 16.30 – 17.30 ч.**  
**«Читалка - игралка» – двуязычный цикл чтений и игр**

Для детей 5 – 8 лет  
Ведущая: Виктория Шефер  
Тел.: 089 - 226241 или e-mail: [schaefer@tolstoi.de](mailto:schaefer@tolstoi.de)  
Вход: 3,-

**Четверг, 29 июня, 19.00 ч.**

**Доклад кандидата искусствоведческих наук Инны Савватеевой «И стал последний день Помпеи для русской кисти первым днем»**  
О художниках и скульпторах немецкого происхождения в России  
Вход: 5,- / 3,-

**Четверг, 6 июля, 19:00 ч.**

**«Я и Другой в поэзии и музыке»**  
**Вечер поэзии и музыки**  
**Слава Герович**

Полина Манелис (вокал), Каринэ Тертерян (фортепьяно)  
*Слава Герович – историк науки, поэт и переводчик, преподаватель Массачусетского технологического института, прочтет лирические, философские и шуточные стихи из своей книги «Игра в слова», а также новые стихи и переводы, в том числе переводы Цветаевой (с французского) и Бродского (с английского).*  
Вход: 5,- / 3,-

**Вторник, 11 июля, 18.30 – 20.30 ч.**

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ**  
**Аркадий и Борис Стругацкие «Трудно быть богом»**  
Приглашаются молодые люди, интересующиеся литературой.  
В сотрудничестве с Союзом русскоговорящей молодежи в Германии JunOst e.V.  
Вход бесплатный





# ДОЛГОЛЕТИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ АКТИВНЫМ!

**С выходом на пенсию появляется много свободного времени. Кажется бы, отдыхай в свое удовольствие. Но нет, вполне заслуженная возможность побездельничать не особенно радует. Почему?**

А все дело в том, как устроен человек. Для всех нас действует такое правило: мы можем чувствовать себя счастливыми, только когда сохраняем активность. И обратите внимание: это справедливо для любого возраста!



Поэтому не надо бояться брать на себя какие-то обязательства и ответственность, ссылаясь на возраст и слабость. Или, стремясь избежать ошибок, отказываться от дальнейшей активности.

Ведь, как ни парадоксально, быстрее всего изнашиваются и приходят в негодность не те органы и системы, которые активно работают. А те, которые не получают должной нагрузки и тренировки. Так же и с человеком в целом. Быстрее стареют именно те, кто отказывается от всяких занятий, ленится и бездействует. А чтобы поддерживать здоровье и молодость, надо сохранять активность. И не только физическую, но и интеллектуальную. Обеспечить себе пищу для ума и души нам помогут некоторые установки и привычки, противоположные тем, которые нередко сами собой вырабатываются у многих из нас.

## Полезные "вместо"

- "Я сделаю сам(-а)" вместо "теперь мне все должны". Прежде чем просить помощи у детей и друзей, попробуйте сами добиться того, что вам надо. Сознание собственной состоятельности и уверенность в своих силах служат

нам куда лучше, чем жалобы на собственную беспомощность и повышенные требования к окружающим.

- **Занятость и общение вместо скуки.** Давайте найдем себе труд по силам и по вкусу. Будем плести, вышивать, вязать, радовать себя и близких вещами, сделанными с душой. Будем помогать детям или просто соседям по лестничной площадке. Например, возьмемся ухаживать за их собакой или кошкой, пока они в отпуске. Будем встречать молодое поколение после школы и кормить домашним обедом. И всегда будем помнить, что **интересное занятие и взаимопомощь - лекарство Nr. 1 от депрессии, апатии и нехватки энергии.** А также отличный отвлекающий маневр при хронических болезнях.
- "Есть еще порох в пороховницах" вместо "Я слишком стар(-а) и слаб(-а)". Если жизнь предлагает вам новые возможности, не ищите повод тут же от них отказаться. Подумайте, оцените все "за" и "против" этих новшеств. И найдите в себе силы хотя бы попробовать.

## 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

Projektkoordinatorin **Oxana Strobel**

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