



# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 4/2018



## NEUIGKEITEN VOM ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG NÜRNBERG

"Bewahren Sie die Unabhängigkeit der Patientenberatung Deutschland (UPD)", lautet die Petition an den Beauftragten der Bundesregierung für die Belange der Patientinnen und Patienten. Doch was ist mit der jetzigen Unabhängigkeit der Patientenberatung Deutschland (UPD) geschehen? Schauen Sie auf die Seite von **change.org**, informieren und unterstützen Sie die Kampagne

**UNS PATIENTEN IST NICHT EGAL, WER UNS BERÄT!**



[change.org/patientenberatung](http://change.org/patientenberatung)

von Peter Wesche & Gregor Bornes. Es lohnt sich, denn eine Unabhängige Patientenberatung braucht vor allem Unabhängigkeit!

Die "Unabhängige Patientenberatung Deutschland" (UPD) wurde von 2006 bis 2015 vom Sozialverband

VdK, von der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) sowie vom Verbund unabhängige Patientenberatung (VuP) getragen, allesamt gemeinnützige Einrichtungen. Die Neuvorgabe der von den Krankenkassen finanzierten UPD an den kommerziellen Anbieter Sanvartis schlug 2016 hohe Wellen, da die Firma auch für Krankenkassen und Pharmaindustrie tätig ist.

Die Zahl der persönlichen Vor-Ort Beratungen brach unter dem neuen Träger drastisch ein. Jetzt wurde Sanvartis an den Pharmadienstleister Careforce verkauft, der Produkte für die Pharmaindustrie vermarktet. Das schürt die Zweifel an der Unabhängigkeit weiter. Vor allem aber flog auf, dass die UPD jährlich fast zwei Millionen Euro für eine Wissensmanagement-Software an den Mutterkonzern Sanvartis zahlt. Die alte UPD hatte Softwarekosten in Höhe von 50.000 Euro. Ein fragwürdiger Transfer von Krankenkassengeldern in private Taschen. Der Paritätische Wohlfahrtsverband und der VuP fordern eine parlamentarische Aufklärung.

(Quelle: Gesundheit und Dritte Welt e.V., Newsletter Nr. 7)

## DAS KÖNNTE DEIN EHRENAMT SEIN!



**Bist du zwischen 18 und 35, lebst in Mittelfranken und möchtest dich für andere engagieren? Dann suchen wir genau dich!**



Seit Jahren beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Thema "Junge Selbsthilfe", was durch erfolgreiche Maßnahmen wie die Erweiterung des Kiss-Teams durch engagierte junge KollegInnen, dem Drehen eines Kinospots, dem ersten bayerischen Selbsthilfe-Festival "Selbstival" und viele weitere Projekte erste Früchte trägt.

Wir, das sind die Selbsthilfekontaktstellen in Mittelfranken (Ansbach, Nürnberg-Fürth-Erlangen, Nürnberger Land, Roth-Schwabach, Weißenburg-Gunzenhausen): Wir unterstützen bestehende und neue Selbsthilfegruppen, stellen den Kontakt zwischen interessierten Personen und

>> Fortsetzung Seite 2/(8)



Kreisverband Nürnberg e.V.

Beratungszentrum für Integration und Migration

## Интеграционные курсы в АВО

С 2016-го года АВО вновь предлагает интеграционные курсы для изучения немецкого языка. Записаться на курсы Вы можете каждый вторник с 13:00 до 16:00 часов по адресу Gartenstr. 9 в Нюрнберге. 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, какой модуль когда стартует, обращайтесь, пожалуйста, к госпоже Susanne Schneider по телефону **0911 - 23 98 26 20** или к госпоже Joanna Wozniak по телефону **0911 - 23 98 26 15**.

Elena Conka

Anzeige



### NORBERT SCHNEIDER

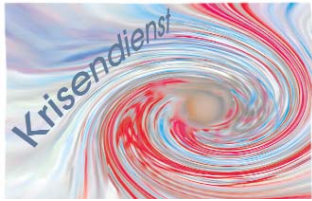
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Trainer für Achtsamkeit (MBSR),  
NLP und interkult. Kommunikation  
Diplompsychogerontologe  
Diplombiologe

Weitere Veranstaltungen und Kurse zum Thema Achtsamkeit sowie Information und Anmeldung unter:

Web: [www.noschneider.de](http://www.noschneider.de)  
E-Mail: [kontakt@noschneider.de](mailto:kontakt@noschneider.de)  
Tel.: 0176 80513380

**MBSR - Kurse**  
Achtsamkeit-basierte Stressreduktion

Der nächste Kurs beginnt  
8.01 - 26.02.2019, Di, 18:30 - 21:00 Uhr  
Obere Krämergasse 22  
90403 Nürnberg



## Конфликт - это нормально

Каждый из нас имеет свои убеждения, желания, интересы. Мы стремимся достигать свои цели и реализовывать себя. Хорошо, когда люди, которые рядом с нами: в семье, на работе, в спортивных клубах или просто соседи, разделяют наши стремления. А если нет?

Если возникает ситуация, когда взгляды и интересы людей сталкиваются, когда эмоции и чувства накаляются и приводят к ссорам, обидам, прекращению общения. Такие ситуации мы называем конфликтными, а положение дел - конфликтом.

### Эффективное разрешение конфликта

Можно ли решать конфликты, сохраняя дружеские, рабочие, семейные отношения? Есть ли какие-то психологические правила для решения конфликтов? Такие правила есть, но для того, чтобы они "сработали", необходимо одно условие: Выполнять их должны все стороны, участвующие в конфликте.

**Правило 1.** Рассматривать конфликт не как борьбу друг с другом, а как проблему, которую нужно решить сообща.

**Правило 2.** Дать высказаться каждой стороне. Не перебивая и не комментируя. Молчаливое слушание.

**Правило 3.** Перед тем, как начать говорить, успокоить свои эмоции: сделать несколько глубоких вдохов-выдохов, посчитать до 10.

**Правило 4.** Не обвинять другую сторону, а говорить о фактах. Просто описать ситуацию и сказать о своих интересах, целях и желаниях.

**Правило 5.** Говорить прямо о том, что хотите. Не пытайтесь обхитрить другую сторону. И попросить другого человека быть так же честным с Вами.

**Правило 6.** Быть готовым принять тот факт, что Вам могут отказать и ситуация может остаться без решения.

**Правило 7.** Дать себе и другим шанс для решения конфликта лучше.

В решении любых конфликтов Вам поможет русскоязычная кризисная служба Mittelfranken по телефону 0911/42485520. Консультация бесплатная и по желанию анонимная.

>> Fortsetzung // Das könnte dein Ehrenamt sein!

Selbsthilfegruppen her und machen Öffentlichkeitsarbeit und Projekte zum Thema Selbsthilfe.

Nachdem bereits im Jahr 2014 InGangsetzerInnen und 2017 migrantische InGangsetzerInnen geschult wurden, gehen wir von Kiss Mittelfranken nun den nächsten Schritt – wir suchen engagierte, vielseitig interessierte, junge InGangsetzerInnen!

InGangsetzer geben Selbsthilfegruppen im Gründungsprozess Starthilfe. Sie unterstützen die Gruppen im Gründungsprozess gezielt im Hinblick auf Gruppenabläufe, Kommunikation und Organisation, um den Teilnehmenden in der Anfangsphase Orientierung und Sicherheit zu geben. Sie beeinflussen jedoch nicht die inhaltliche Arbeit der Gruppen. Da jede Altersgruppe mit verschiedenen Lebensthemen konfrontiert ist, kann es sehr stützend und sinnvoll sein, während einer Gruppenbildung durch Gleichaltrige begleitet zu werden. Des Weiteren können junge InGangsetzerInnen nach der Schulung als MultiplikatorInnen jungen Menschen neue Zugänge zur Selbsthilfe ermöglichen.

Die Schulungstermine sind: 25. & 26. Januar 2019, 08. & 09. Februar 2019 und 22. & 23. Februar 2019.

Bist du neugierig geworden?

Melde dich bei Interesse bis zum 17.12.2018 bei Marion Krieg & Darja Schneider unter 0911 234 9449 oder nuernberg@kiss-mfr.de.

Wir freuen uns von dir zu hören!



## "Hilfe für Tschernobylkinder" Paul-Gerhardt-Kirche Stein...



....im Sommer waren zum 26. Mal in Folge Kinder und Jugendliche aus Weißrussland, die durch die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 in ihrer Heimat immer noch tagtäglich erhöhter radioaktiver Strahlung und radioaktiv belasteten Grundnahrungsmitteln ausgesetzt sind, vier Wochen zu einem Erholungsaufenthalt unsere Gäste. Sie wohnten bei Gastfamilien in Stein,

Nürnberg, Fürth und der Region. Während dieser Zeit trafen sie sich zweimal wöchentlich zu gemeinsamen Veranstaltungen. Es gab Einladungen ins Tucherland, zum 1. Bürgermeister der Stadt Stein, Seniorendomizil Stein, Schloss Thurn, Burg Cadolzburg, Palm Beach und Legoland. Außerdem gab es wieder ein großes Sommerfest, organisiert und gesponsert von Andreas Landgraf (defacto software Stiftung Fürth).



Bereits jetzt können Sie sich über den Aufenthalt 2019 informieren. Vielleicht haben Sie Lust und Zeit vom 6. Juli – 3. August 2019 als Gastfamilie dabei zu sein! Wir kümmern uns um alle Formalitäten, Fahrt, Versicherungen etc. . Fahrtkosten, Versicherungen und Kosten für gemeinsame Veranstaltungen werden aus Spenden getragen. Würde mich freuen, von Ihnen zu hören!

Wenn Sie uns finanziell unterstützen möchten finden Sie alle Informationen auf unserer Internetseite. Vielen Dank im Voraus!

**Kontakt:**

**Karin Schaepe Tel. 0911/674339**

**Email: k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org**

**Internet: www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org**

## Первая помощь при стрессе

Часто во время консультаций меня спрашивают, что можно сделать, чтобы выйти из состояния стресса и успокоиться. Давайте вначале выясним, а что же такое стресс.



В стрессовых ситуациях в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого - заставить организм выжить. Стресс - вполне нормальная часть человеческой жизни и необходим в определенных количествах. Если бы в нашей жизни не было стрессовых ситуаций, соревнования, риска, желаний работать на пределе возможностей, жизнь была бы гораздо более серой и скучной.

Иногда стресс необходим, чтобы появилась мотивация, чтобы почувствовать полноту эмоций и прилив сил. Механизм запуска стресса необходим человеку для выживания, поскольку является формой адаптации к изменяющемуся миру. Краткосрочные стрессы тонизируют организм, высвобождая энергию, позволяющую человеку быстро мобилизовать внутренние ресурсы.

Если же стрессовых ситуаций становится чрезмерно много и они длятся долгое время, тогда способность человека справляться со стрессом постепенно утрачивается. Длительный стресс способствует истощению иммунной системы, что в свою очередь влечет за собой ряд хронических или острых заболеваний.

Это состояние характеризуется сильным психическим напряжением, человек страдает физически и душевно. Учащенный пульс, повышенное артериальное давление, сухость во рту, напряжение в мышцах спины и шеи, на психологическом уровне - тревога, смятение, страх - типичные признаки нервного перенапряжения.

В нормальных обстоятельствах физиологическая форма проходит бесследно за счет высокой выносливости человеческого организма. Однако постоянное нервное воздействие снижает качество жизни, в некоторых ситуациях организм перестает правильно адаптироваться и происходит сбой на физическом уровне в виде болезни. Человеку нужна помощь, чтобы не потерять работоспособность. Для противостояния стрессовой атаке, стоит воспользоваться психологическими приемами.

Перечислим некоторые из них, которые могут помочь выйти из состояния

стрессового напряжения.

### 1. Противострессовое дыхание.

Медленно сделайте интенсивный глубокий вдох через нос, на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте как можно медленнее выдох. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом от стрессового напряжения частично уходит. Повторите 5-6 раз.

### 2. Совершите активные физические действия.

Если есть возможность, пробежите, поднимитесь по ступенькам, сделайте отжимания, приседания или просто сожмите сильно пальцы в кулак и так же резко расслабьте руку.

### 3. Прикусите язык, ущипните себя.

Боль отвлечет и охладит пыл.

### 4. Если позволяють обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.

Перейдите в другое помещение, где никого нет, выйдите на улицу или просто откройте окно.

### 5. Вспомните таблицу умножения.

Или любимое стихотворение, телефон друга, имя первой учительницы. Отвлеките себя.

**6. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.** Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

Для долгосрочной перспективы, чтобы предотвратить состояние выгорания, попробуйте методы закаливания, автогенную тренировку, обратите внимание на сбалансированное питание.

Весьма эффективным методом борьбы с хроническим стрессом являются также регулярные физические нагрузки, частые прогулки на свежем воздухе, полноценный сон. В ситуации, когда наблюдаются серьезные личностные изменения, разумнее не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к врачам-специалистам.

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



В глубокой печали сотрудники SinN-Stiftung прощаются с Марией Гореловой. Мы верим, что она у Бога, источника нашей жизни, и мы уверены, что будет день, когда мы все встретимся.



Maria Gorelova

## "Смерть поглощена победой"

Есть одно высказывание, что рождение человека это первый шаг к смерти, но парадокс в том, что мы рождены бессмертными. Вчера мой семилетний сын шел со школы с моей старшей дочкой и говорил, что он не хочет, чтобы папа с мамой старели и умерли, и очень плакал. Я тоже вспоминая себя в этом возрасте переживал по этому поводу, но о себе я так не думал, я чувствовал себя бессмертным, вечным. Каждый из нас живет с ощущением вечности внутри, мы не можем представить, что нас не будет, несмотря на то, что смерть очень реальна и близка. Мы проживаем эту жизнь и можем ощутить свою смертность только соприкасаясь со смертью, смертью близкого человека или опасным заболеванием. Но мы христиане верим в нашу бесконечность. Апостол Павел в послании 1 Коринфянам гл.15 ст 54,55 пишет "Смерть поглощена победой". "Где, смерть, твоя победа? Где, смерть, твое жало?" И это нас ободряет и придает силу в тяжелые моменты жизни. Дает смысл жизни.

Anatoly Korschov, Sabine Arnold  
(SinN-Stiftung)

### Termine der SinN-Stiftung

• Евангелическо-лютеранское богослужение на русском и немецком языках в церкви "Kreuzkirche"

**11.11. 2018, 11:30**      **10.02. 2019, 11:30**  
**09.11. 2018, 11:30**      **10.03. 2019, 11:30**  
**13.01. 2019, 11:30**

Мы приглашаем Вас на богослужение в молитвенный дом церкви "Kreuzkirche", Lochner Str. 21, 90441 Nürnberg.

• Откройте для себя Божьи знаки в своей жизни. Сердечно приглашаем на духовные дискуссии на русском и немецком языках.

06. November 2018      22. Januar 2019  
20. November 2018      12. Februar 2019  
04. Dezember 2018      26. Februar 2019  
18. Dezember 2018      12. März 2019  
08. Januar 2019      26. März 2019  
08. Januar 2019      09. April 2019

Der Kurs findet immer von 18 - 19:30 Uhr im Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Straße 54, 90439 Nürnberg statt.



Fachstelle für pflegende Angehörige  
Kreisverband Nürnberg e. V.

## Ежемесячные встречи для родственников больных деменцией

Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V. ежемесячно 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 у Вас будет возможность обменяться опытом с другими участниками группы. Посещение группы бесплатно и не требует предварительной записи.

Встречи проходят по адресу:  
Mehrgenerationenhaus AWOThek  
Karl-Bröger-Straße 9  
90459 Nürnberg

На Ваши вопросы ответит  
социальный педагог  
Марина Найдорф:  
**0911/ 4506 - 0131**

## Gesundheitswegweiser für alle Nürnberger mit Migrationshintergrund



Menschen mit Gesundheitsproblemen brauchen Verständnis, müssen sich aber erst einmal verständlich machen können. Nicht ausreichende deutsche Sprachkenntnisse können Betroffene daran hindern, überhaupt medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Scheu ist zu groß, die sprachlichen Verständigungshürden werden zu Barrieren, die eine angemessene gesundheitliche Versorgung blockieren. Außerdem birgt eine Beratung und Behandlung ohne ausreichende Kommunikation das Risiko falscher Diagnosen, eines erhöhten Technikeinsatzes und einer fehlerhaften Medikamenteneinnahme.

Daher kann jeder Interessierte mit Hilfe der **kostenfreien online Datenbank "Gesundheit aktuell"** des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg Informationen darüber einholen, in welchen Arztpraxen, Beratungsstellen, Pflegediensten und weiteren gesundheitliche Einrichtungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit guten Fremdsprachenkenntnissen arbeiten.

Die Datenbank wird in regelmäßigen Abständen aktualisiert, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die letzte Aktualisierung wurde kürzlich abgeschlossen.

Die Datenbank ist über die unten aufgeführten zwei Wege zu erreichen:

- 1. Pfad: Startseite des Gesundheitsamtes Nürnberg ([www.gesundheit.nuernberg.de](http://www.gesundheit.nuernberg.de)) → Gesundheit fördern → Migration → Gesundheitswegweiser**
- 2. Link: <https://online-service2.nuernberg.de/Einrichtungen/>**

Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit, ein Ergebnis zu erhalten größer, wenn man bei der Suche nur die Sprache und Fachrichtung angibt, die man sucht.

**Für weitergehende Informationen  
und eventuelle Fragen wenden  
Sie sich gerne an:**  
Gesundheitsamt Nürnberg

Frau **Arzu Eryasar**  
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg  
Telefon: **0911 / 231 - 7622**  
Telefax: 0911 / 231 - 3847



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](mailto:marina.naydorf@awo-nbg.de)

**При проблемах с учреж-  
дениями, 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 (Krisen-  
dienst 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

