



Баланс

Infoblatt "Balance" | Ausgabe 2 • 2020



0911-42 48 55 20

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Активный образ жизни является главным фактором для хорошего состояния тела и души. Движение для наших предков было связано с возможностью выжить и поэтому организм так устроен, что двигательная активность является основой нашего здоровья. Под ее влиянием происходит перестройка на всех уровнях деятельности организма: повышаются защитные силы организма, его устойчивость к психо-эмоциональным перегрузкам, уменьшается вероятность развития атеросклероза.

отвечает за чувство радости, воодушевление новыми делами, проектами и т.д.

Начните с маленьких нагрузок и выберите активность, которая вам нравится. И уже в течении двух недель регулярных занятий вы почувствуете себя лучше.

Возможно, вам нравится только один вид спорта, но может быть, вы любите разнообразить свои занятия движением в зависимости от времени года или настроения. Можно просто больше ходить пешком, подниматься на свой этаж без лифта, пройтись вокруг своего района. Главное - слушайте свое тело, давайте ему только приятную нагрузку, обращайтесь внимание на свое дыхание.

В процессе дыхания в организм поступает кислород, выводится углекислый газ и другие компоненты. Дыхание обеспечивает нормальное течение обмена

веществ и энергии в организме. Во время стрессовых ситуаций обращайтесь свое внимание на дыхание - это может помочь вернуть себе душевное равновесие и силы.

Теплое осеннее время самый лучший период, чтобы заниматься двигательной активностью на свежем воздухе.

Кризисная Служба Mittelfranken желает Вам всего наилучшего. Если у Вас есть вопросы и проблемы, связанные со сложной жизненной ситуацией, то обращайтесь к нам. Вы можете позвонить нам в Кризисную Службу и получить консультацию по телефону по вторникам (18.00-20.00), четвергам (19.00-21.00) и субботам (17.00-19.00). Наш номер: 0911/42485520. Наши консультации бесплатны и по желанию анонимны.

Физическая активность стимулирует выработку биологически активных веществ, необходимых для хорошего настроения, позитивных эмоций и устойчивости к стрессу. К таким веществам относятся эндорфины, дофамин и серотонин.

Основная функция эндорфинов - снизить боль, дать чувство радости, повысить настроение, снизить страх в критических ситуациях.

Дофамин и серотонин являются нейромедиаторами - они передают сообщения между нервными клетками мозга - нейронами и обеспечивают нам психологическую стабильность и психическое здоровье.

Серотонин является нашим главным защитником от депрессии. Дофамин



MIGRATIONSBERATUNG FÜR ERWACHSENE ZUGEWANDERTE AB 27 JAHREN (MBE) IM HAUS DER HEIMAT

Die Beratung richtet sich an SpätaussiedlerInnen und ihre Familienangehörigen, AusländerInnen, die sich voraussichtlich dauerhaft in Deutschland aufhalten, freizügigkeitsberechtigte UnionsbürgerInnen, dauerhaft in Deutschland lebende Menschen mit nachholendem Integrationsbedarf. Sie erhalten Unterstützung bei allen integrationsrelevanten Themen, wie der Suche nach geeigneten Sprach- und Integrationskursen, Fragen zu Ausbildung, Beruf und Arbeit, Fragen zu Aufenthaltsangelegenheiten, der Kontaktaufnahme zu themenspezifischen Beratungs- und Hilfsangeboten.

Sprachen

Deutsch, Englisch
Beratung in anderen Sprachen mit Sprachmittler möglich.

Verband der Siebenbürger Sachsen in Deutschland e.V.
Imbuschstraße 1
90473 Nürnberg

Telefon
0911/80099536

E-Mail
karpenstein-migrationsberatung@siebenbuenger.de

Internet
<https://www.hausderheimat-nuernberg.de/migrationsberatung/>

Sprechzeiten

Täglich (mo-fr) nach telefonischer/schriftlicher Vereinbarung.





Seelsorge
SinN
STIFTUNG
in Nürnberg

НАДЕЖДА

С начала карантина прошло уже более полу-года. Да эпидемия не отступила, но я думаю что в душе у каждого стала теплиться надежда на лучшее. Как яркий солнечный лучик, который прорвался через осенние облака. Я помню первые сообщения о вирусе из Уханя, как беспечность начала перерастать в страх и панику. Как улицы города начали напоминать фильмы про апокалипсис. Но жизнь побеждает смерть. И с одной стороны необходимо соблюдать гигиену рук, ношение масок, дистанцию, но с другой, можно увидеть много положительного в этих мерах - это уменьшение вирусных, кишечных заболеваний. Появилось больше времени для детей, семьи. Я, наконец-то, перестал бояться онлайн покупок, как оказалось, это легко и удобно. Но, как мне кажется, мы все немножечко больше стали ценить жизнь, стали более терпеливы. Как сказал апостол Павел христианам Рима: "Более того, мы ликуем даже, когда у нас горести, ибо знаем, что горести воспитывают долготерпение, долготерпение приносит благоволение, а в нем надежда. Надежда же не обманет нас, ибо Божья любовь излита в наши сердца..."

Вы хотите поговорить о Боге, смысле жизни или просто о своей жизни? Звоните в Фонд SinN-Stiftung в Нюрнберге по тел. : 0911-239919-30. Мы обязательно свяжемся с Вами.

Anatolii Korzhov (SinN-Stiftung)

Die nächsten russisch-deutschen Gottesdienste der SinN-Stiftung sind jeweils im Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochnerstraße 21, 90441Nürnberg, um **11:30 Uhr** am: **08.11.2020, 13.12.2020, 10.01.2021, 14.02.2020** und **14.03.2020**.



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Консультационный Центр для мигрантов

Вот уже шестнадцать лет двери Консультационного Центра открыты для мигрантов старше двадцати семи лет из разных стран мира, проживающих в Нюрнберге и нуждающихся в совете и практической помощи при языковой, школьной, профессиональной или социальной интеграции в Германии. С 2012 года миграционная служба для молодежи JMD предлагает в этом помещении помощь и молодым мигрантам с 12 до 27 лет. Консультация бесплатная и доверительная, проводится на немецком, турецком, русском, английском, болгарском, польском, арабском, испанском и курдском языках. Для молодых людей организуются различные группы, где они могут найти новых друзей, получить радость от занятия интересным делом или приобрести новые компьютерные или языковые знания. При интересе Вы можете получить более подробную информацию по телефону: 0911/27414027.

Наш адрес: **Gartenstr. 9, 90443 Nürnberg**
Мы будем рады Вам помочь.

Elena Conka



Женская депрессия

Депрессия - это не просто плохое настроение. Сейчас модно обозначать этим словом любые приступы хандры и апатии. На самом деле, депрессия относится к заболеванию, с различной степенью тяжести и своими симптомами.

Во время этого состояния человек не может нормально жить и работать, учиться и выполнять свои ежедневные обязанности. Чувство грусти и апатия имеют ярко выраженный характер и продолжаются длительное время, минимум две недели. Есть случаи, когда депрессия сопровождает человека полгода и больше.

Затяжная хандра никогда не возникает на пустом месте. Заболеванию предшествует кризис, какие-то важные события в жизни. По статистике этим заболеванием страдает вдвое больше женщин, чем мужчин. Это объясняется рядом факторов: Гормональные факторы - сильно влияют на женский организм и психологическое состояние. Всем женщинам знакомы перепады настроения в период полового созревания, начала менструального цикла, беременности, после родов, климакса, менопаузы. Это

критические периоды, когда женская психика наиболее уязвима и подвержена воздействию эмоционального баланса. В это время часто проявляются признаки депрессии у женщин. Поэтому нельзя недооценивать свое состояние, а важно вовремя его распознать и обратиться за помощью к специалистам, если оно мешает нормально жить.

Социальные факторы - это влияние того, что происходит в окружающей среде. Увольнения, межличностные отношения, деньги, расставания, потери, многочисленные стрессы. Женщина более подвержена переживаниям, чем мужчина, в силу своей природной физиологии, и именно поэтому она многое чувствует острее, интенсивнее и дольше, особенно если не получает помощи и поддержки извне. Ей очень важна опора близкого человека.

Причина для расстройства всегда носит



личный оттенок. Есть люди с депрессивным складом личности, у которых сильные стрессовые ситуации запускают механизм болезни. Если самостоятельно или с помощью специалистов не решить проблему, депрессия может затянуться и нанести серьезный вред психике человека. Близким людям женщины, склонной к хандре, нужно быть особенно внимательными и не упустить тревожные симптомы.

Так как женщины более эмоциональны по своей природе, они должны более внимательно прислушиваться к своей душе. Симптомы депрессии обширны и затрагивают как эмоциональный фон женщины, так и физиологические проявления.

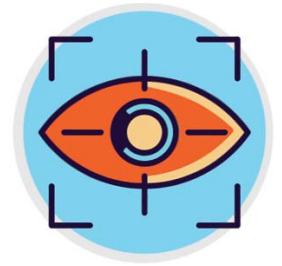
Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

Ich sehe nur, was ich sehen möchte...



Was sind kognitive Verzerrungen?

Tagtäglich trifft jeder Mensch Hunderte von Entscheidungen. Allerdings entscheiden wir längst nicht so rational, wie wir meinen. Verantwortlich dafür sind kognitive Verzerrungen. Diese können dazu führen, dass wir uns selber täuschen...



Was genau versteckt sich hinter dem Fachbegriff 'Kognitive Verzerrungen'? Kurz gesagt, beschreibt das lateinische Wort 'Kognition' (Cognoscere) die Informationsverarbeitung im menschlichen Wesen, also alles was in unserem Kopf so abgeht. Und kognitive Verzerrungen bezeichnen systematische und gewöhnlich unbewusste Fehler bei der Wahrnehmung, Erinnerung, des Denkens und des Urteilsvermögens. Deshalb nennt man sie auch 'kognitive Illusionen'.

Wie zum Beispiel der Bestätigungsfehler. Dabei handelt es sich um den am weitesten verbreiteten Wahrnehmungsfehler: Wir neigen dazu, Informationen, die unsere Überzeugungen bestätigen, stärker zu gewichten als solche, die ihnen widersprechen. Widerlegende Informationen werden vergessen oder als "Ausnahme" abgetan. Hinzu kommen noch die 'Selektive Wahrnehmung', die 'selbsterfüllende Prophezeiung' sowie der 'Self-Refere-

rence-Effekt'. Kein Wunder, warum wir dann am Ende nur das glauben, "was wir glauben zu wissen".

Kognitive Verzerrungen sind Teil des menschlichen Denkens und können kaum verhindert werden. Sie häufen sich, wenn wir schnell handeln müssen oder wenn uns zu viele Informationen auf einmal vorliegen. So wird unser Unbewusstes eher Menschen aus unserem Kulturkreis präferieren als andere, weil es mit diesen bereits Erfahrungen gemacht hat - ob wir das wollen oder nicht. Auch Fake News nutzen natürliche Mechanismen, die bewirken, dass wir falsche Informationen selbst begründen und weitergeben. In beiden Fällen spielen kognitive Verzerrungen eine wichtige Rolle.

Einfach "ausschalten" können wir die kognitive Illusionen nicht - es ist wohl leider unmöglich. Ganz hilflos sind wir aber nicht. Wenn man sich das Phänomen ab und zu bewusst vor Augen führt, könnte



Kreativ@tor - praktische Tipps und einfache Übungen

man wenigstens den einen oder anderen Fehler identifizieren und die Anfälligkeit für verzerrtes Denken abmildern.

Wie kognitive Verzerrungen unsere Wahrnehmung manipulieren, erklären die JugBi-Experten für Bilingualismus und interkulturelle Kommunikation Dr. Ekaterina Kudrjavitseva, Uwe Krüger und Temir Vasihov in der PLAUSUS-Serie "Abenteuer in der Welt der Denkfallen". Mehr dazu auf den Seiten 11 und 12 dieser Ausgabe.

INITIATIVE "HILFE FÜR TSCHERNOBYLKINDER" PAUL-GERHARDT-KIRCHE STEIN

...vom 6. Juli - 4. August 2019 waren 108 Kinder/Jugendliche und deren Betreuerinnen aus Weißrussland zu einem vierwöchigen Erholungsaufenthalt bei Gastfamilien in Stein, Nürnberg, Fürth und der Region zu Gast. Die Kinder trafen sich zu gemeinsamen Unternehmungen, z.B. gab es Einladungen zum 1. Bürgermeister der Stadt Stein, ins Freilandmuseum Bad Windsheim, in den Freizeitpark Geiselwind, ins Palm Beach und das Seniorenheim Gutknechtshof Stein. Bereits jetzt läuft die Suche nach Gastfamilien für den Kindersommer vom 10. Juli bis 7. August 2021. Der Erholungsaufenthalt 2020 musste leider abgesagt werden.

Wenn Sie den Aufenthalt der Kindergruppe mitunterstützen möchten, würden wir uns sehr freuen!

**Kontakt: Karin Schaepe
Tel.-Nr. 0911/674339**

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



Rückblick Sommer
2019



БОЛЬНИЧНЫЙ ПО ТЕЛЕФОНУ

Получить по телефону больничный по причине легкого простудного заболевания снова стало возможным из-за обострившейся ситуации с пандемией.

Согласно решению Объединенного федерального комитета по здравоохранению (G-BA) особое правило оформления по телефону больничных листов на срок до 7 календарных дней будет действовать предварительно до 31 декабря 2020 года. При этом врач должен лично убедиться в состоянии пациента с помощью подробного телефонного опроса. Также по телефону возможно единовременное

продление больничного листа еще на 7 календарных дней. Напомним, что независимо от этого специального постановления, с 7 октября лечащие врачи могут выписывать ранее проходившим у них обследование пациентам больничные листы после проведенного онлайн (видео)осмотра. Данное урегулирование не ограничивается респираторными заболеваниями.



Quelle: <https://www.g-ba.de/presse/pressemitteilungen/903/>

Angesichts bundesweit wieder steigender COVID-19-Infektionszahlen hat sich der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) erneut auf eine Sonderregelung zur telefonischen Krankschreibung verständigt. Befristet vom 19. Oktober 2020 vorerst bis 31. Dezember 2020 können Patientinnen und Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, telefonisch bis zu 7 Kalendertage krankgeschrieben werden. Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte müssen sich dabei persönlich vom Zustand der Patientin oder des Patienten durch eine eingehende telefonische Befragung überzeugen. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann telefonisch für weitere 7 Kalendertage ausgestellt werden.

Архив выпусков 'БАЛАНС' в интернете:
<http://www.resonanz-info.de/archiv/balance-archiv.htm>



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Проводится набор участников в группы для русскоговорящих людей больных деменцией

Консультационное бюро по вопросам ухода и заболевания деменции (Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V.) возобновило еженедельные встречи для русскоговорящих людей больных деменцией. Мы работаем согласно выработанной концепции мер по обеспечению гигиены.

Вас ожидают упражнения для поддержания активности и расслабления, русские песни, совместное чаепитие.

Наши встречи проходят два раза в неделю, по понедельникам и четвергам по адресу:

AWO Begegnungsstätte
Ludwig-Feuerbach-Str. 2
90489 Nürnberg-Rennweg

Посещения возможны после предварительной записи. Записаться в группу и получить подробную информацию Вы можете по телефону: 0911/ 4506 - 0131. На Ваши вопросы ответит социальный педагог **Марина Найдорф**.



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

Merianstraße 26,
90409 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**

Консультация для взрослых мигрантов (МВЕ) и Служба помощи молодежи от 12 до 27 лет (JMD)

Gartenstr. 9, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 27 41 40 27

Часы работы:
Понедельник - четверг
с 8.30 - 12.00, 13.00 - 16.00 часов
Пятница с 8.30 - 12.00 часов

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 / 23 99 19 30