



Баланс

Infoblatt "Balance" | Ausgabe 3 • 2020



Рекомендации Кризисной службы Средней Франконии

Сложившаяся ситуация из-за эпидемии коронавируса оказывает влияние на психическое состояние людей. Это влияет на наши мысли, эмоции и поведение. Испытывать тревогу, страх, гнев, ярость в сегодняшних условиях - это нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства. Как мы можем справляться с этими эмоциями и мыслями и защитить свою психику? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ассоциации психологов и психотерапевтов публикуют ряд рекомендаций, которые помогут Вам соблюдать психогигиену и сохранить в устойчивом состоянии свою нервную систему. Мы как Кризисная Служба (Krisendienst Mittelfranken), учредителем которой является областное правительство Средней Франконии, поделимся здесь основными из этих правил.

- Ограничите время, которое вы тратите на прочтение и просмотр информации.
- Учитывая большое количество ложной информации в медийном пространстве, берите ее только из проверенных источников: правительственные сайты и сайты национального здравоохранения.
- В самоизоляции следуйте своему обычному режиму. Не требуйте от себя "переделать все дела" сразу. Размежеванные ритмы сна и бодрствования создают базис стрессоустойчивости.
- Дыхательные и физические упражне-

ния стабилизируют тело и через него приводят в баланс нашу психику.

- Проверьте, что у Вас правильно записаны номера телефонов и электронные адреса близких вам людей.
- Договоритесь о времени, когда вы ежедневно будете справляться о самочувствии друг друга, и будьте на связи с окружающими.
- Маленьких детей надо изолировать от негативной информации, с детьми постарше надо разговаривать и разумно их успокаивать.
- Важно сохранить уважение к тем людям, с кем Вы живете в одной квар-

тире во время карантина. У каждого из нас есть свои способы справляться со стрессом. Главное - чтобы эти способы не вредили здоровью друг друга.

- Кроме близких и друзей, за психологической поддержкой такого рода можно обратиться к психологу.

Вы также 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.



Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20



MIGRATIONSERATUNG 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@siebenbuerger.de
Internet

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

Sprechzeiten

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



Hilfe in Notlagen: Die Nürnberger Notfallmappe

Welche Medikamente nimmt Mutter noch mal? Und wo ist sie versichert? Auf diese und ähnliche Fragen wissen Angehörige in Notfallsituationen manchmal nicht auf Anhieb die richtige Antwort. Für den Ernstfall hat der Pflegestützpunkt der Stadt Nürnberg eine Notfallmappe erarbeitet. Die Mappe enthält neben den wichtigsten Unterlagen, Notfalladressen, individuellem Medikamentenplan auch Muster für Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

"Mit der Notfallmappe verschaffen Sie sich, Ihren Angehörigen und etwaigen Hilfeleistenden einen umfassenden Überblick über Ihre wichtigsten persönlichen Unterlagen - für alle Fälle", erläutert Dieter Rosner, Leiter des Seniorenamts der Stadt Nürnberg.

Die Mappe ist nicht nur für ältere Menschen wichtig. Auch Jüngere können damit frühzeitig für den Notfall vorsorgen.

Die Notfallmappe ist kostenlos im Pflegestützpunkt am Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg abzuholen. Der Pflegestützpunkt ist Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30 bis 15.30 Uhr, Mittwoch von 8.30 bis 18 Uhr sowie Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr geöffnet.

Quelle: Stadt Nürnberg, PM 1179



Депрессия и беременность

Беременность и рождение ребенка принято считать счастливым событием в жизни. Родители, бабушки и дедушки, тети и дяди, друзья, соседи, коллеги по работе - все радуются и спешат поздравить будущую маму. По телевизору, в фильмах, рекламах нам показывают улыбающихся малышей и их смеющихся мам. Это идеал. В настоящей жизни бывает часто по-другому.

Этот период в жизни женщины связан с большим количеством изменений, происходящих в ее теле, психическом и социальном статусе, образе жизни, взаимоотношениях с партнером и близкими. К сожалению эти перемены не всегда имеют позитивный характер. У приблизительно 10-15% женщин во время беременности повышается риск развития депрессии, тревожных и пищевых расстройств, посттравматических стрессовых состояний.

Основные факторы риска возникновения психических расстройств при беременности- семейная предыстория, наличие психических расстройств у матери, пережитый ею в прошлом травматический опыт, влияние социальной среды - отсутствие поддержки со стороны близких, друзей, знакомых, напряженные отношения с семьей или друзьями, низкий уровень образования и дохода, а также нежелательность беременности. Основными симптомами депрессии во время беременности являются выраженные

угнетенное состояние, апатия, потеря интереса, безрадостность, сильное истощение, наличие суицидальных мыслей. Симптомом может также считаться наличие ярко выраженных эмоциональных всплесков, "скачков" настроения за короткий промежуток времени, которые отличаются большей интенсивностью и частотой от обычных, считающихся нормальными, эмоциональных изменений во время беременности, обусловленных переменами в эндокринной системе женщины. Также одним из признаков депрессии считается наличие руминаций - навязчивых размышлений о собственной судьбе и судьбе будущего ребенка, напоминающие "пережевывание" одних и тех же мыслей по кругу, чаще всего негативного, пессимистичного характера. К возможным признакам депрессии у женщин относятся также изменения в somatischem состоянии: проблемы с желудочно-кишечным трактом, сексуальная дисфункция, тошнота.

Одним из основных факторов риска возникновения депрессии во время беременности является наличие предыдущего опыта депрессии. У матерей, переживающих депрессию во время беременности велик риск возникновения послеродовой депрессии, которую следует отличать от так называемого синдрома "грусти рожениц", или "babyblues", не требующего лечения, симптомы которого возникают между вторым и пятым днем после родов и позже проходят.

Депрессивные симптомы при послеродовой депрессии диагностируются по прошествии первых 10 дней после родов (в течение первых 2 месяцев), и сохраняются неделями или месяцами.

Без лечения послеродовая депрессия может нарушить привязанность матери и ребенка и оказать негативное влияние на когнитивное, эмоциональное и поведенческое развитие детей.



Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



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 молодёжи JMD предлагает в этом помещении помочь 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



НАДЕЖДА

С начала карантина прошло уже немало времени. Да, эпидемия не отступила. Но я думаю, что в душе у каждого стала теплиться надежда на лучшее. Помню первые сообщения о вирусе из Уханя, как беспечность начала переростать 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. И, 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?

Die nächsten russisch-deutschen Gottesdienste der SinN-Stiftung sind jeweils im Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochnerstraße 21, 90441 Nürnberg, um **11:30 Uhr** am: **13.12.2020, 10.01.2021, 14.02.2021 und 14.03.2021**.



Звоните в Фонд SinN-Stiftung в Нюрнберге по тел.: 0911-239 919-30.

Мы обязательно свяжемся с Вами.

Anatolii Korzhov (SinN-Stiftung)

ЦИФРОВОЙ ЭТИКЕТ И ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ



Ситуация с пандемией сместила акцент с личной коммуникации на онлайн-общение. Но будь то Zoom, Skype или Whatsapp: после дня видеоконференций мы часто чувствуем себя истощенными. Почему, несмотря на множество очевидных удобств, рабочие встречи в виртуальном формате утомляют больше? И как достичь максимально возможного комфорта во время таких конференций?



Не секрет, что для психики человека видеоконференции сложнее обычных. Наше восприятие в процессе конференцсвязи сильно ограничено, объем внимания сокращается. Множество отвлекающих моментов, отсутствие выделенного пространства, трудно избавиться от ощущения, что за нами наблюдают. Это выматывает, мешает сосредоточиться, снижает общую удовлетворенность от сессий. Специалисты советуют организаторам сокращать продолжительность конференцсвязи, разбив сессию на отдельные темы и короткие временные блоки, а также разрешать время от времени отключать камеры.

Повысить эффективность и комфортность делового общения в новых форматах помогут негласные правила цифрового этикета, напомним некоторые из них.

В процессе конференцсвязи:

1. Задача ведущего - представить друг другу участников, следить за временем и темой дискуссии.

Участников необходимо предупредить,

если будет вестись запись на видео или диктофон и пояснить, в каких целях планируется использовать запись. Если кто-то против, стоит согласовать с ним иной вариант коммуникации.

2. Включайте микрофон, только когда говорите.

Это одно из основополагающих правил общения по видеоконференции с большим количеством участников. Фоновый шум и посторонние звуки делают конференции более утомительными.

3. Смотрите в камеру, а не на коллегу.

По привычке мы часто смотрим на свое изображение, однако со стороны кажется, что взгляд направлен в сторону и участник отвлечен. Чтобы установить контакт с собеседником, лучше смотреть в камеру: так будет яснее, что вы не отвлекаетесь и обращаетесь именно к нему.

4. Вовремя вступать и заканчивать.

Следуйте регламенту и старайтесь не задерживать других. Если понимаете, что вам нужно чуть больше отведенного

времени, извинитесь и предупредите об этом или же предложите альтернативный вариант - например, прислать часть материалов по почте.

5. Соблюдать отведенное время.

Старайтесь всегда следовать заранее согласованному расписанию, чтобы не затягивать разговор и дать возможность другим высказаться.

6. Перебороть волнение.

Перебороть волнение во время разговоров крайне сложно; если вы понимаете, что не справляетесь со своими эмоциями, не бойтесь сказать об этом.

7. Не бойтесь отказаться от видео.

Не стоит стесняться неподходящего фона или своего внешнего вида: важнее ваше конструктивное участие во встрече. Если же чувствуете, что без видео вам комфортнее, не бойтесь отказать в нем, спросите: "Вы не против, если я присоединюсь без видео? Сейчас мне так будет удобнее". Любой этикет (и цифровой тоже) - это также и вопрос обоюдного комфорта.



INITIATIVE "HILFE FÜR TSCHERNOBYL-KINDER" PAUL-GERHARDT-KIRCHE STEIN



Rückblick Sommer 2019

...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 Seniorenromidiz 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 mit unterstützen 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



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.

KRISENDIENST MITTELFRANKEN



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 (MBE) 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:

Krisisdienst 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