



**JugBi**  
Jugend Bildung integriert

## DAS GEHIRN STREBT NACH FERTIGSTELLUNG: UNERLEDIGTES BLEIBT IM KOPF

### Der Zeigarnik-Effekt



Der von der Psychologin **Bluma Zeigarnik** (1900-1988) beschriebenen und später nach ihr benannten Zeigarnik-Effekt besagt, dass man sich an unterbrochene, unerledigte Aufgaben besser erinnert als an abgeschlossene, erledigte Aufgaben. Dieser Befund ist aus gedächtnispsychologischer Sicht überraschend, da er auch auftritt, wenn für unterbrochene Aufgaben weniger Zeit aufgebracht wurde als für die erledigten Aufgaben.

Der Effekt tritt auch ein, wenn noch gar nicht mit der Tätigkeit angefangen wurde - die Absicht, die Handlung irgendwann in der Zukunft vorzunehmen, reicht bereits aus. Denn auch unsere Absichten sind "gespannte Systeme" - nur wenn wir diese angemessen fertigstellen, baut sich die Spannung ab.

### Der Ovsiankina-Effekt

Warum manche unerledigte Situationen und Aufgaben auch viel später eine Bedeutung haben, sowie stärker im Gedächtnis verankert sind als erledigte, lässt sich durch einen weiteren psychologischen Effekt erklären. Er ist "Ovsiankina-Effekt" benannt - nach seiner Erforscherin **Maria Ovsiankina** (1898-1993), Zeigarniks Kollegin an der Berliner Universität. Die Teilnehmenden der Ovsiankinas Studie beschrieben dies als Abneigung gegen die neue Aufgabe nach der Unterbrechung oder als Schwierigkeit, in sie hineinzudenken, sowie als Weiterwirken der unterbrochenen Aufgabe im Hintergrund, entweder gedanklich oder nur als Unruhe oder als unbestimmter Drang. >> Fortsetzung nächste Seite

# Баланс

Infoblatt "Balance" | Ausgabe 3 • 2019

## 1. MITTELFRÄNKISCHER SELBSTHILFEPREIS: ENGAGEMENT - DARAUF KOMMT ES AN!

GESTIFTET VON DER **Bürgerstiftung KERSCHER**



Fünf neue Teilnehmende in der Gruppe! Vom Alter her zwischen 28 und 45 Jahre alt! Endlich kommt frischer Wind in die Gruppe. Alle sind begeistert. Ganz offensichtlich trägt ihre schon monatelang laufende Werbekampagne auf Facebook und Co endlich Früchte. Sie hat viel Zeit und Energie gekostet, aber es hat auch Spaß gemacht. "Willkommen in unserer Gruppe!" So oder auch ganz anders könnte sich Ihre Geschichte anhören, wenn Sie von neuen Teilnehmenden in Ihrer Selbsthilfegruppe erzählen! Egal wie Sie es geschafft haben, Menschen auf Ihre Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen und nun als Teilnehmende in Ihre Gruppe zu integrieren - wir würden gerne davon hören. Und um solche "Erfolgs-erlebnisse" zu unterstützen, gibt es nun einen ganz speziellen Preis:

Zum ersten Mal wird es 2019 einen Selbsthilfepreis in Mittelfranken geben! Der Selbsthilfepreis wird vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. für ein besonderes Engagement von mittelfränkischen Selbsthilfegruppen verliehen. Der Preis soll den ehrenamtlichen Einsatz von Menschen in Selbsthilfegruppen würdigen und die Anerkennung der Leistung und des Stellenwerts von gemeinschaftlicher Selbsthilfe in der Öffentlichkeit fördern. Er ist mit jeweils 2.000 Euro, die von der Bürgerstiftung Kerschler zur Verfügung gestellt werden, für drei Selbsthilfegruppen dotiert. Die Preisverleihung im feierlichen Rahmen findet am 7. November in Nürnberg statt.

Der Selbsthilfepreis 2019 "Engagement - darauf kommt es an" wird für das Thema "Nachwuchs - neue Teilnehmende für die Selbsthilfe begeistern" verliehen. Selbsthilfegruppen zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie für neue Teilnehmende offen sind. Diese neuen Teilnehmenden in die Selbsthilfegruppe einzubinden, stellt oftmals eine Herausforderung dar. Vor allem, wenn die Teilnehmenden häufig wechseln oder es z. B. große Altersunterschiede oder Sprachbarrieren gibt. Auf der anderen Seite stellen viele Selbsthilfegruppen fest, dass es ihnen an neuen Teilnehmenden mangelt. Dann stehen sie vor der Herausforderung, die Öffentlichkeit auf ihre Gruppe aufmerksam zu machen.

Selbsthilfegruppen, die einen guten Umgang mit solchen Herausforderungen gefunden haben, sind herzlich eingeladen, sich auf den Preis zu bewerben. Es können langjährige, bewährte Traditionen der Aufnahme von neuen Teilnehmenden sein. Oder ein kurzfristiges Projekt, das es neuen Teilnehmenden erleichtert, sich in die Gruppe einzufinden. Teilnahmebedingungen sowie alle notwendigen Unterlagen finden Sie auf [www.kiss-mfr.de/mittelfraenkischer-selbsthilfepreis/](http://www.kiss-mfr.de/mittelfraenkischer-selbsthilfepreis/).



### Kontakt:

Kiss Mittelfranken  
Tel. 0911 234 9449

[nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)

[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)

» Fortsetzung / Das Gehirn strebt nach Fertigstellung: Unerledigtes bleibt im Kopf

Kurz gesagt, binden unabgeschlossene Handlungen mentale Ressourcen und verursachen einen starken Drang, die unterbrochene Handlung wiederaufzunehmen und die Aufgabe zu beenden, damit die Ressourcen freigegeben werden können.

Das Unerledigte kann auch daran hindern, sich auf das gegenwärtig Geforderte einzulassen. Wie kann man den unerwünschten Effekt am wirkungsvollsten in seine Grenzen weisen?

### Wie man die innere Stimme in den Griff bekommt

Während Zeigarnik nachwies, dass unerledigte Aufgaben besser erinnert werden als erledigte, zeigte Ovsiankina, dass unerledigte Aufgaben zusätzlich zu einem stärkeren Handlungsdrang führen - eben weil das Gehirn die "Restspannung" abbauen will.

Was ist also zu tun, wenn unser Gehirn uns an unerledigte und geplante Aufgaben erinnert, ohne das wir dies unmittelbar kontrollieren könnten?

Die erste (zu) einfache Lösung ist, möglichst wenig aufzuschieben und Aufgaben, die man begonnen hat, möglichst auch gleich abzuschließen. Vor allem bei kleinen und kleinsten Aufgaben sollte man das Direkt-Prinzip beherzigen. Gerade diese stören die Konzentration besonders. Abarbeiten - abhaken - Kopf frei bekommen!

Auch aufgeschriebene Aufgaben entlasten das Gehirn. Einen Ersatzwert für eine unvollendete Handlung kann das Vollenden einer alternativen Handlung haben.

Wenn die anstehende Aufgabe wirklich groß ist und die Zeit sich verzögert, ist es auch möglich, diese "Monsteraufgabe" in kleinere Zwischenaufgaben zu trennen. Die Teilabschlüsse können erheblich dazu beitragen, die Spannung zu verringern und die Erinnerungsfunktion aus dem Unbewussten zufriedenzustellen. Dies hilft auch, Stress unter Kontrolle zu bringen.



## Я зомби?

Одним дождливым утром мы с младшим сыном отправились из дома в школу, наш дом находится рядом со станцией пригородной электрички. Как только мы вышли из дома на тротуар, сын посмотрел направо и взволновано зашептал: "Папа, смотри, здесь зомби". Я посмотрел, к нам стремительно приближалась толпа синхронно идущих навстречу нам людей. Сумрачность, дождь и люди в капюшонах, а главное с одинаковым выражением лица. Да действительно, почти апокалиптическая картина. Неужели я тоже выгляжу как зомби? Мы, взрослые, всегда спешим, торопимся: работа, дом, термины. Жизнь бьет ключом. Посмотрел на часы, а тебе уже 30, посмотрел налево 40, вздохнул и уже 50. И тут возникают вопросы "где я", "кто я", "зачем я"? Нет, это не кризис очередного возраста, просто вопросы о смысле жизни и предназначении возникают вновь и вновь. И каждый человек сам выбирает, как самого себя воспринимать, как личность, как тело и душу, и раздумывает над тем, куда нужно идти и что нужно делать. Когда человек обрел истинное предназначение, он становится более уверенным в ценности своей жизни и относиться к миру и людям с добротой и благодарностью за дарованную жизнь. Предназначение как река, по течению которой плывет человек, и если он сам не знает к какой пристани ему плыть, то ни один ветер не будет ему попутным.

Anatolii Korzhov



## Русскоязычному отделу социально-психиатрической службы 'arbewe' 10 лет!

Дорогие друзья, в 2019 году наш русскоязычный отдел отмечает свое ДЕСЯТИЛЕТИЕ. За эти годы здесь получили психологическую и практическую помощь около 1000 людей в сложных жизненных ситуациях, а также их родственники, знакомые, друзья. На просьбу дать обратную связь нашей работе откликнулось очень много людей. Я благодарна и признательна всем, кто поделился своей историей и опытом, за все теплые слова и пожелания в мой адрес и в адрес нашей службы. Ваши отзывы показали нам, что наша работа очень важна и приносит реальную пользу. Вот некоторые из откликов, по причине конфиденциальности указываются только имена. Отзывы публикуются в том виде, как мы их получили.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

**Людмила:** "Я хочу выразить мою благодарность Лилии Эдельманн. Я познакомилась с ней примерно 4 года назад по рекомендации моего домашнего врача. У меня была депрессия. Я чувствовала себя очень плохо и мне нужен был кто-то, кто мог мне помочь, выслушать меня и понять мою боль и состояние. Этим человеком стала Лилия Эдельманн. Я очень ей признательна за

ее время, понимание, за то, что я могла доверять ей свои мысли. Спасибо Вам ОГРОМНОЕ! За Ваше терпение, за Вашу службу (что есть такая). За то, что помогаете людям лечить душу, за Вашу теплоту и заботу, за то, что помогли обрести уверенность в себе, научили меня любить и верить в себя. СПАСИБО! Я желаю Вам успехов в работе и семейного счастья!"



Лилия Эдельманн, сотрудница социально-психиатрической службы 'arbewe'

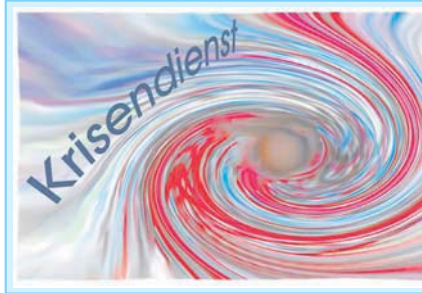
**Анатолій:** "О социально-психиатрической службе 'arbewe' я узнал, когда лежал в больнице из-за панических атак. Там мне посоветовали обратиться к >>

>> Fortsetzung / Русскоязычному отделу социально- психиатрической службы 'arbewe' 10 лет!

Лилии Эдельманн, если у меня будут проблемы с письмами, документами и пр. Я очень обрадовался этой возможности, иметь кого-то, к кому можно в сложных ситуациях обратиться за помощью, кто тебя выслушает и поможет, чем сможет. Это мне очень помогло. Я перестал чувствовать себя одиноким и беспомощным. Ушел страх открывать почтовый ящик, потому что знал, что всегда могу обратиться в эту службу и мне там помогут. Большое Вам спасибо за Вашу очень нужную работу!"

**Мая:** "В 2010 году я пришла в русскоговорящую группу при социально- психиатрической службе 'arbewe' по направлению лечащего психотерапевта, т.к. я страдала хронической депрессией. Прием был радушный. Мне нравилось посещать занятия, потому что тренировалась память и улучшалось настроение. Однако состав группы менялся. В 2015 году я перенесла серьезную операцию на сердце. Вот тогда я особенно почувствовала заботу и внимание. Сейчас у нас состав постоянный, все сплочены вокруг нашей руководительницы Эдельманн Лилии. Мы обсуждаем злободневные вопросы, развиваем умственные способности, ходим на прогулки, посещаем музеи и красивые места Баварии, а также отмечаем дни рождения. Спасибо за такую чуткость, так можно спокойно встречать старость."

**Сергей:** "В Вашу службу я обратился из-за моего сына. Он с юношеского возраста страдает шизофренией. Здесь Лилия Эдельманн подробно рассказала, какие есть виды помощи для таких людей, как мой сын. Спасибо, что Вы есть! Что можно в любой момент к Вам обратиться. Очень признателен."



## КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА Mittelfranken

предлагает бесплатную психологическую помощь на русском языке  
Звоните нам по телефону:  
**0911-42 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 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



### ИГРЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Представленные варианты - не совсем игры, но элемент геймификации в них присутствует. Это скорее семейная, детско-взрослая терапия. Которая никому не помешает в век стрессов и негатива. Солнышка всем нам и уюта на душе!

(Игры собрала Елена Мартелью)

#### 1. У нас завелся сварливый жук

Когда ребенок раздражен, ворчит или злится, определите, - в чем или в ком проблема. Это, должно быть, сварливый жук. К тому времени как вы, поискав повсюду, поймаете и выбросите этого сварливого жука, в комнате будет раздаваться довольное хихиканье.

Рекомендации:

Тщательно обыщите вашего малыша на предмет наличия воображаемого сварливого жука. Проверьте в ушах. Посмотрите в подмышках. На рубашке. В кар-

манах. "Найдите" его, а когда найдете, поймайте и выбросите в окно.

Осторожно! Он может прыгнуть еще на кого-то и тогда вам снова придется искать его.

А теперь пойдите и поищите веселого жука. Может быть, он сидит на цветке. Может быть, на мягких полотенцах. А, может быть, вы найдете несколько веселых жуков и каждому из вас достанется по одному. Обращайтесь с ним бережно, а затем попросите ребенка посадить его себе за ухо, в карман или на грудь. "Поищи веселого жука", - вы можете сказать это своему ребенку в те дни, когда у него плохое настроение и ему нужна помощь.

#### 2. Выбиваем пыль

Каждому участнику достается "пыльная" подушка. Он должен, усердно колотя по ней руками, хорошенько ее "почистить".

#### 3. Мешочек со злостью

Цель игры - научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями, и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.

Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками. Рекомендуемый возраст ребенка - от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще). Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится обязательным условием: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек.

После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.





ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG NÜRNBERG E.V.

## NEU: DAS BAYERISCHE LANDESPFLEGEgeld

**2018 brachte der Freistaat Bayern mit dem neuen Pflegepaket auch das Landespflegegeld an den Start. Alle Betroffenen haben die Möglichkeit, Landespflegegeld zu beantragen und können so jährlich 1.000 Euro zusätzlich zu den regulären Leistungen erhalten. Hierfür müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, dann kann eine Antragstellung erfolgen.**

### DAS BAYERISCHE LANDESPFLEGEgeld

#### ANTRAGSVORAUSSETZUNGEN

- Anspruchsberechtigt ist, wer mit dem Hauptwohnsitz in Bayern gemeldet ist und eine Pflegebedürftigkeit des Pflegegrades 2 oder höher nachweisen kann. Maßgebend für die Voraussetzung ist beim Erstantrag der Zeitpunkt der Antragstellung.
- Ein Pflegegeldjahr geht vom 01. Oktober eines Jahres bis Ende September des Folgejahres.
- Anspruchsberechtigt sind alle Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 2 und höher, unabhängig davon, ob die Pflege zu Hause oder stationär in einem Pflegeheim erbracht wird.

#### HÖHE UND DAUER DER AUSZAHLUNG

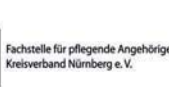
- Das Landespflegegeld beträgt 1000 € pro Jahr.
- Der Antrag muss nur einmal gestellt werden.
- Solange der Antrag nicht widerrufen wird, wird das Landespflegegeld automatisch ab Bewilligungsbescheid jährlich ausgezahlt.
- Das Landespflegegeld ist nicht vererbbar, nicht pfändbar und nicht an Dritte abtretbar. Es ist keine steuerliche Einnahme.
- Achtung bei Bezug von Sozialhilfe: Nicht verbrauchtes oder angespartes Landespflegegeld wird zum Schonvermögen hinzugezählt!

#### ANTRAGSTELLUNG

- Das Landespflegegeld muss schriftlich beantragt werden. Das Antragsformular gibt's online unter [www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp](http://www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp) oder in Papierform bei den Landratsämtern, den Finanzämtern sowie dem Zentrum Bayern Familie und Soziales.
- Online besteht ebenfalls die Möglichkeit einen Antrag auf Landespflegegeld zu stellen, wenn man einen neuen Personalausweis besitzt, der zur Authentifizierung geeignet ist. Alle notwendigen Nachweise müssen dazu eingescannt und dem Antrag beigefügt werden.
- Per Post wird der Antrag an die Landespflegegeldstelle, 81050 München geschickt. Er kann aber auch gefaxt werden an (089) 2306-1727.

Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail an [Landespflegegeld@lfp.bayern.de](mailto:Landespflegegeld@lfp.bayern.de) oder per Telefon bei der Servicestelle des Bayerischen Landesamtes für Pflege unter der 089 12 22 213 am Montag und Mittwoch von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr sowie Donnerstag von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Quelle: <http://www.landespflegegeld.bayern.de/>



## 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 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

Projektkoordinator:



**Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.** [www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de](http://www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de)