



Natalya Badalova. Bild aus der Kunstausstellung "Zwischen Natur und Architektur", die ab 23. Oktober in Beratungszentrum **arbewe** (Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg) läuft.

Между беспокойством и надеждой

Для каждой семьи это очень большое испытание, если кто-то из родственников попадает в больницу. Особенно в психиатрическое отделение. С одной стороны - не так просто принять тот факт, что близкому человеку необходимо стационарное лечение в клинике. Появляются разные страхи, предубеждения, сомнения, непонимание... С другой стороны - надежда, что ему там помогут, что он сможет вылечиться и стать прежним.

Во время нахождения родственника в клинике члены семьи часто рассчитывают на то, что они активно будут задействованы в процессе его лечения, что их будут держать в курсе протекания его болезни, что им подробно объяснят, что им нужно делать и как себя вести с больным. Но реальность выглядит в основном по-другому. Режим дня в больнице строго регламентирован. Ни у кого нет времени на долгие разговоры. Врач дает информацию о пациенте коротко и только с его разрешения. >>

Продолжение на стр. 2/8



Баланс

Infoblatt "Balance" | Ausgabe 4 • 2019



Russischsprachige Selbsthilfegruppe für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen in Nürnberg und Umgebung Die Sputniks e.V.

Русскоязычная группа взаимопомощи для семей с детьми с особенностями развития в городе Нюрнберг и окрестностях Die Sputniks e.V.

В Германии проживает около 3 миллионов русскоговорящего населения, около 100 тысяч семей имеют детей с хроническими заболеваниями и/или инвалидностью.

Мы являемся филиалом первого и единственного Всегерманского Объединения русскоязычных родителей детей с особенностями развития **Die Sputniks e.V.**

Приглашаем Вас присоединиться к нашей группе для регулярных встреч и времяпрепровождения, с периодичностью один раз в месяц.

На наших встречах мы обсуждаем актуальные вопросы, связанные с нашими детьми и их развитием, обсуждаем возможности лечения, реабилитации, обучения и получения государственной помощи.

Помимо этого, мы поддерживаем друг друга, делимся опытом, обмениваемся идеями, планируем и организовываем совместный досуг и тематические мероприятия с участием профильных специалистов.

Вы можете связаться с нами по эл. почте **bayern@die-sputniks.de**, через **KISS Nürnberg-Führt-Erlangen** по тел. 0911 234 94 49 или по эл. почте **nuernberg@kiss-mfr.de**, а также посетить наш сайт в интернете **http://die-sputniks.de**.

На нашем форуме "**Особые дети в Германии**" в Facebook вы сможете получить обширную информационную поддержку на русском языке по интересующим вас вопросам.

Добро пожаловать в наш тесный круг!
Нас объединяют судьбы наших детей.

Координаторы группы Елена Касперт и Татьяна Юнг



GESUND IN NÜRNBERG
GESUNDHEITSAMT
DER STADT NÜRNBERG

GRIPPEIMPFUNG

Mit Beginn der kalten Jahreszeit naht auch die Grippewelle. Erst läuft die Nase, der Hals schmerzt, Kopf und Glieder tun weh. Einen normalen grippalen Infekt = Erkältung kennt jeder. Die saisonale Influenza jedoch ist eine hochinfektiöse entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch das Influenzavirus verursacht wird. Zwar sind ihre Symptome ähnlich, die Erkrankung verläuft häufig aber schwerer:

- Schlagartig treten hohes Fieber, heftige Kopf-, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen auf
- Fieber über 38°C
- Trockener Reizhusten
- Schwäche und Abgeschlagenheit
- Rückenschmerzen

Während das Fieber meist nach 3 bis 5 Tagen vorüber ist, dauern das Krankheitsgefühl und die Abgeschlagenheit noch eine weitere Woche an und die Erholungsphase kann mehrere Wochen in Anspruch nehmen.

>> Fortsetzung Seite 2/8

Grippe-Impfung



» Продолжение / Между беспокойством и надеждой

Тем не менее не нужно отчаиваться. Приняв во внимание нижеприведенные советы, можно получить интересующую вас информацию:

- Договоритесь, кто из семьи будет контактным лицом для лечащего врача. По возможности, это должен быть один человек, чтобы не повторять одну и ту же информацию несколько раз подряд.

- Попросите разрешения у вашего родственника на разговор о его состоянии здоровья с его лечащим врачом.

- Не начинайте разговор с врачом в коридоре. Лучше сделайте заранее термин.

- Подготовьтесь к разговору с врачом. Запишите, о чем вы хотели бы поговорить, ваши вопросы.

- Ответить на организационные вопросы, например, в какое время лучше посещать пациента или когда ему будет разрешено проводить выходные дома, может медперсонал.

А также вы можете обратиться в нашу социально-психиатрическую службу. Мы предлагаем консультации и поддержку для родственников, друзей или знакомых людей, страдающих психическими расстройствами. Все наши услуги бесплатные. Доверенная нам информация сохраняется в тайне и разглашению не подлежит.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



» Fortsetzung / GRIPPEIMPFUNG

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt daher allen Menschen die **jährliche Grippeimpfung**, v. a. aber denjenigen, für die eine Grippeerkrankung ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgen haben kann. Dazu gehören:

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer ernsthaften Erkrankung (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten)
- Personen über 60 Jahre
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (z. B. HIV)
- Schwangere (vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt ist zu empfehlen)
- Mitarbeiter im Gesundheitswesen und
- Personen, die (aus beruflichen Gründen) häufig mit Kranken in Kontakt kommen.

Es wird empfohlen, die Impfung möglichst jedes Jahr in der Zeit von September bis November durchführen



zu lassen, spätestens jedoch zwischen November und Januar. Eine Impfung ist auch zu diesem späteren Zeitpunkt noch möglich und sinnvoll, da der Schutz bereits nach etwa 7 Tagen eintritt, nach etwa zwei Wochen nach der Impfung voll ausgeprägt ist und in der Regel 6-12 Monate besteht.

Da die Impfung zu einer Zeit vorgenommen wird, in der die Wahrscheinlichkeit einer Erkältung recht hoch ist, kann man durchaus auch kurz nach einer Influenzaimpfung an einem grippalen Infekt erkranken. Die Influenzaimpfung verstärkt die Symptome dieses grippalen Infektes jedoch nicht.

Außerdem müssen keine Impfabstände zu anderen Impfungen eingehalten werden.

Die Impfung ist jedem anzuraten, der sich vor einer Influenza schützen möchte. Jeder Impfling trägt auch dazu bei, dass die Infektionskette unterbrochen wird und kann somit indirekt helfen, Menschen zu schützen, die durch eine Influenzenerkrankung besonders gefährdet sind.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Ежемесячные встречи для родственников людей больных деменцией

Консультационное бюро по вопросам ухода и заболевания деменции (Fachstelle für pflegende Angehörige AWO KV 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 больными 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
Тел. **0911/ 4506 - 0131**



Человек - это звучит гордо (М.Горький)

Хотя глядя на окружающий мир, а чаще в зеркало своей души, часто возникают сомнения, а прав ли классик советской литературы?

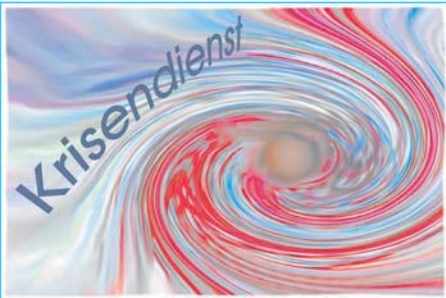
У человека как и у природы есть лето, весна, осень, зима - и это я не о возрастных периодах, хотя это тоже присуще. Я о сущности человека. В каждом это присутствует, но вот только сколько и чего - это уже индивидуально, это и делает каждого из нас особенным и неповторимым. В ком-то больше лета и жары, в ком-то больше зимы с ее морозами, а в ком-то - весны с оттепелями и ароматами или осени с ее затянувшимися дождями и похолоданием. Но в каждом из нас присутствует солнечный свет. У кого-то больше, аж испепеляет, у кого-то меньше как в тундре, но он есть. Все мы имеем и белое и черное, кто-то больше - кто-то меньше. Для кого-то мы самые-самые люби-

мые и хорошие, а для кого-то нет. Все намного сложнее, не как в сериалах, где есть положительный и отрицательный герой. И от отрицательного героя уже не ожидаешь благородных поступков, а от положительного - подлости. Но в действительности иногда мы готовы на по-настоящему благородные и героические действия, а иногда... Потом только думаешь, и как это получилось?

Апостол Павел так это описал: "Доброго, которого хочу не делаю, а злого, которого не хочу, делаю".

И только лучик Божественной милости дает нам шанс на вечную любовь и радость.

Кризисная служба Средней Франконии



Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20

Многие психологические проблемы можно успешно преодолеть, если вовремя получить информацию от специалистов в области психосоциаль-

ного консультирования. Кризисная служба Средней Франконии оказывает помощь людям в непростых жизненных ситуациях.

К нам приходят люди с проблемами семейных отношений, сложностями на рабочем месте, в сильном стрессовом состоянии, просто с вопросами о русскоязычных организациях социальной, медицинской и психологической помощи в г. Нюрнберге. Такая информация находится в нашей службе.

Зачастую приходят со своими близкими, с которыми находятся в конфликте. Семейный разговор с консультантом помогает по-другому увидеть ситуацию

и найти пути к взаимопониманию.

Обращение в Кризисную Службу - это первый шаг, который говорит о реальном желании что-то изменить в себе, в своих личных отношениях или в профессиональной жизни, и этот шаг делает данное желание более реальным. Обращение за помощью к специалисту говорит, с одной стороны, об осознанном желании что-то изменить в своей жизни, с другой, - о готовности взять ответственность за собственную жизнь. Поэтому вы можете рассчитывать на поддержку, уважение и профессионализм наших консультантов.

Консультация бесплатная и по желанию анонимная.

INITIATIVE "HILFE FÜR TSCHERNOBYLKINDER" 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 Seniorenheim Gutknechtshof Stein. Mit vielen schönen Erinnerungen fuhren sie wieder mit den beiden Bussen in ihre Heimat zurück.

Bereits jetzt beginnt die Suche nach Gastfamilien für den Kindersommer 2020. Vom 4. Juli bis 1. August 2020

werden zum 28. Mal in Folge Kinder/Jugendliche aus Jelsk, Mozyr und Kritschew, die durch die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 in ihrer Heimat immer noch tagtäglich erhöhter radioaktiver Strahlung und radioaktiv belasteten Grundnahrungsmitteln ausgesetzt sind, eingeladen. Um alle Formalitäten kümmert sich die Organisation. Fahrtkosten, Versicherungen und Kosten für gemeinsame Veranstaltungen werden aus Spenden getragen. SEIEN SIE DABEI!

Kontakt: Karin Schaepe
Tel.-Nr. 0911/674339
Email: k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org
Internet: www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org



Kreisverband
Nürnberg e.V.

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 о том, когда и какой учебный блок начинается, обращайтесь, пожалуйста, к Susanne Schneider по телефону **0911 - 23 98 26 20** или к Ksenia Bernst (можно на русском языке) по телефону **0911 - 27 41 40 55**.

Elena Conka

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



ZENTRUM FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG NÜRNBERG E.V.

MUND- UND ZAHNPFLEGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

"Jedes Kind kostet einen Zahn" gilt heute längst nicht mehr. Wer sich während der Schwangerschaft gut um seine Zähne kümmert und sich regelmäßig (am besten zu Beginn, in der Mitte und gegen Ende der Schwangerschaft) untersuchen lässt, wird sein Kind mit einem strahlenden Lächeln in den Armen halten können.

Eine gesunde Ernährung ist schon deshalb jetzt unerlässlich, damit das Kind optimal mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt wird. Auch den Zähnen tun Vollkornprodukte, Obst und Gemüse gut. Auch kalziumhaltige Lebensmittel sind jetzt wertvoll.

Es sollte unbedingt eine fluoridhaltige Zahncreme verwendet werden, da diese den Zahnschmelz, der durch Säureangriffe geschwächt wird, remineralisiert. Allerdings erfüllen ziemlich alle handelsüblichen Zahncremes dieses Kriterium. Absehen sollte man von Zahngels, da diese meist zu wenig Schleimkörper enthalten und die gründliche Reinigung hiermit sehr schwierig ist.

Bei Übelkeit in der Schwangerschaft sollte nach dem Erbrechen mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung gespült werden, um den erhöhten Säurespiegel in der Mundhöhle zu neutralisieren. Mit dem Zähneputzen sollte man allerdings mindestens eine halbe Stunde warten, da andernfalls die angelösten Schmelzkristalle aus dem Gerüst gerissen werden.

Grundsätzlich sollten Entzündungen im Mundbereich mit der behandelnden Zahnarztpraxis bekämpft und soweit als möglich zum Abheilen gebracht werden, da diese auch immer eine Belastung für den gesamten Körper darstellen und dieser gerade sowieso Größtes leistet. Zur gründlichen Reinigung aller Zahnflächen und zur Glättflächenpolitur ist eine Professionelle Zahnreinigung eine wertvolle und wirksame Maßnahme. Manche Krankenversicherungen bezuschussen die Behandlung auch in dieser besonderen Zeit.

Sollte eine akute Erkrankung der Mundhöhle während der Schwangerschaft auftreten, so ist die Behandlung hier gründlich mit dem behandelnden Zahnarzt abzuwägen.

Gerade Röntgenaufnahmen, Anästhesien und die Einnahme bestimmter Medikamente sollten in bestimmten Phasen (gerade in den ersten acht Wochen) gründlich abgewägt werden. Unter Umständen ist es möglich, eine Schmerzausschaltung minimalinvasiv zu erreichen und die finale Behandlung bis nach der Stillzeit

aufzuschieben.

Zum Schluss nun noch eine gute Nachricht: seit dem 01.07.2018 haben sich alle Krankenkassen mit den Kassenzahnärztlichen Vereinigungen darauf geeinigt, dass bei Schwangeren Patientinnen Kompositfüllungen von den Krankenkassen zu 100% übernommen werden. Kompositfüllungen sind die derzeit am meisten gewünscht und verwendeten Füllungen, die ästhetisch und kaustabil sind. Sie enthalten kein Quecksilber und haben eine lange Haltbarkeitszeit. Ausserhalb der Schwangerschaft und nach dem 18. Lebensjahr ist hierfür in den meisten Praxen eine Zuzahlung zwischen 50 und 150 Euro pro Füllung zu leisten.

Sollten Sie noch Fragen zu Ihrer Mundgesundheit in dieser besonderen Zeit haben, können Sie sich gerne über das "Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V." (gesundheitszentrum-nbg@web.de) an mich wenden

Birgitt Henning,
Zahnmedizinische Fachassistentin



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

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 (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 / 23 99 19 30