



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2/2018



Kreisverband
Nürnberg e.V. Beratungszentrum
für Integration und
Migration

Консультационный Центр для мигрантов

Вот уже четырнадцать лет двери Консультационного Центра открыты для мигрантов в возрасте от 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, доверительная и проводится на немецком, турецком, русском, английском, болгарском, польском, арабском, испанском и курдском языках. Для молодых людей организуются различные группы, где можно найти новых друзей, получить радость от занятия интересным делом, а также приобрести новые компьютерные навыки или улучшить языковые знания.

Более подробную информацию можно получить по телефону **0911/27414027**.

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

Архив выпусков БАЛАНС в интернете:
resonanz-medien.de/index.php/projekte/100-balance-archiv

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
E-Mail: kontakt@noschneider.de
Tel.: 0176 80513380

MBSR - Kurse
Achtsamkeit-basierte
Stressreduktion

(je 8x Di 18:30-21:00)
ab 05.06., 31.07., 25.09.
u. 27.09. (8x Do 18:30-21:00)

SELBSTHILFE MIT, VON UND FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONS HinterGRUND



Selbsthilfegruppen haben sich längst als Unterstützungsform im Gesundheits- und Sozialwesen etabliert. Im Gegensatz zu professionellen Angeboten teilen Menschen in Selbsthilfegruppen ein gemeinsames Thema, das sie auf Augenhöhe verbindet (z.B. Krankheit, Hobbies/Interessen, schwierige Lebenssituationen, (pflegende) Angehörige).



Selbsthilfeaktive tauschen sich regelmäßig in einem neutralem Raum zu ihrem Thema aus und bieten sich gegenseitig Rückhalt und Entlastung in besonderen Lebensphasen. Selbsthilfegruppen helfen den Teilnehmenden nicht nur eine mögliche Einsamkeit und Isolation zu überwinden, sondern auch neue Bewältigungsstrategien auszuprobieren.

Erfahrungsgemäß gibt es eine sehr geringe Beteiligung von Menschen mit Migrationshintergrund an Selbsthilfegruppen. Die Gründe dafür sind oft genauso heterogen wie die Gruppen – von Sprachbarrieren über unterschiedliche Vorstellungen im Umgang mit Krankheit/Gesundheit bis hin zu sozialen Problemen, interkulturellen Unterschieden oder einem Mangel an Selbstvertrauen sowie lückenhaften Kenntnissen über das Versorgungssystem. Diese Erkenntnisse haben uns dazu motiviert, das Thema Selbsthilfe auch Menschen mit Migrationshintergrund näherzubringen.



Ansprechpartnerinnen KISS Migrantische Selbsthilfe

Als wichtiger Schritt in diese Richtung sind im Frühjahr letzten Jahres aktive Ehrenamtliche mit Migrationshintergrund als In-Gang-SetzerInnen (M-IGS) geschult worden. Zwölf Ehrenamtliche haben im Mai 2017 die Schulung, welche vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW durchgeführt wurde, erfolgreich absolviert. Die Schulung fand zwar auf Deutsch statt, vertreten waren jedoch elf Muttersprachen: Türkisch, Farsi, Dari, Englisch, Französisch, Rumänisch, Italienisch, Kurdisch, Arabisch, Deutsch, Portugiesisch.

Die M-IGS stehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle als engagierte und kompetente Ressource zur Seite. Sie haben es sich neben der klassischen IGS-Aufgabe (Begleitung der Selbsthilfegruppen in der Anfangs- und Stabilisierungsphase) zum Auftrag gemacht, den Selbsthilfegedanken in ihren eigenen Kulturkreisen als MultiplikatorInnen zu verbreiten und interessierten Menschen den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Von professioneller Seite ergänzt wird die migrantische Selbsthilfearbeit durch aktive Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Gerne stellen wir das Thema Selbsthilfe allgemein sowie Grenzen und Möglichkeiten der Selbsthilfegruppen in Beratungsstellen, Kulturvereinen oder anderen Organisationen vor.

Sind Sie neugierig geworden?

Wir freuen uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme und sind offen für Ihre Fragen!

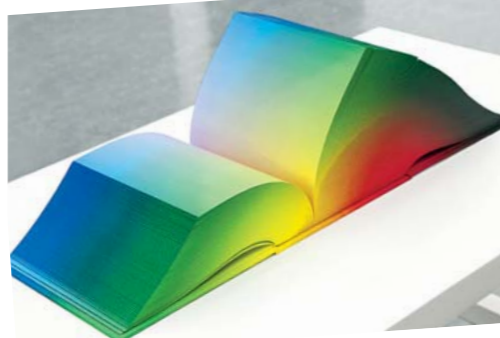
Tel.: 0911 234 94 49 | nuernberg@kiss-mfr.de



СИНЕСТЕЗИЯ - СПОСОБНОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО РАЗВИВАТЬ

На древнегреческом "синестезия" буквально обозначает "слияние чувств". Примеры синестезии: при прослушивании музыки перед вашим мысленным взором проносятся цветные пятна, буквы алфавита ассоциируются с определенным цветом. Довольно часто встречается "вкусовое зрение" или вкусовая реакция на слова. Нужно отметить, что при синестезии один вид восприятия не подменяется другим. Люди с ощущениями видят те же цвета, слышат те же звуки, что и все остальные, но при этом получают немного больше информации об объекте.

После того, как "цветовой слух" был впервые описан более 200 лет назад немецким врачом Саксом, предпринимались немало попыток донести смешение чувств до тех, кому эти ощущения недоступны.

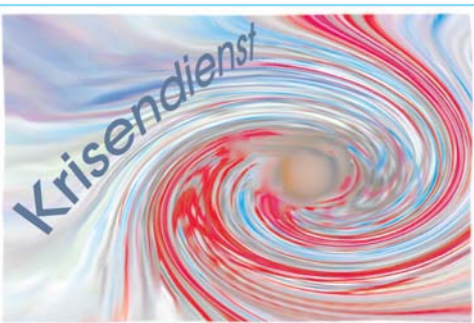


Так, в 1915 году для исполнения световой партии из "Прометея" Скрябина был создан особенный инструмент, позволяющий одновременно слушать музыку и видеть "цвета" звуков.

Соединение разных органов чувств и использование их в необычных контекстах легли также в основу нейробики -

"аэробики для мозга", способствующей созданию новых нейронных связей, не дающих мозгам "застояться". Нейроботические упражнения нацелены на широкое использование всех пяти чувств человека - зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания - причем, самым необычным образом и в максимально разнообразных комбинациях. Интересно, что заниматься нейробики совсем не сложно. Предлагается, например, проснувшись утром, принять душ **с закрытыми глазами**, почистить зубы **другой рукой** или постараться **одеться на ощупь**. Главное, чтобы в процессе привычной деятельности органы чувств были задействованы по-новому.

Как уверяют ученые, при этом наш мозг начинает вырабатывать нейротропин - вещество, способствующее росту новых нервных клеток. В любом возрасте!..



КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА Mittelfranken

предлагает бесплатную психологическую помощь на русском языке

Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e.V.

Группа для русскоговорящих пожилых людей больных деменцией

Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V. еженедельно проводит группы для русскоговорящих пожилых людей, больных деменцией. Участников группы ожидают упражнения для поддержания активности и расслабления, русские песни, совместное чаепитие, а также снятие нагрузки для родственников.

Наши встречи проходят два раза в неделю: по понедельникам и четвергам с 10.00 до 13.00 по адресу Hans-Schneider-Haus Salzbrunner Str. 51 90473 Nürnberg-Langwasser

Посещение группы возможно 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**.



ПАСХА

Наша жизнь полна разными событиями. Радостными, важными, печальными, вдохновляющими.



Под стать этим событиям множество всевозможных памятных дней. Например, "День взятия Бастилии", "День энергетика" или 26 апреля - годовщина аварии на ЧАЭС. А еще есть праздники, как День Рождения, Рождество, Пасха.

нены два противоположных события: Смерть и Жизнь, горе и радость. Это праздник победы Жизни над Смертью, радости над горем. И не даром в Пасхальное воскресенье все христиане независимо от конфессии и деноминации с радостью восклицают: "Христос Воскрес!"

Анатолий Коршов



ЧУВСТВА ТЕЛУ НЕПОДВЛАСТНЫ...

Все люди устроены так, что сначала чувствуют, а затем думают. И это одна из причин, почему мы редко задумываемся о том, какие именно эмоции испытываем в течении дня. В то время, как именно эмоции являются "ключами" к нашему поведению, нашим потребностям, моделям отношений с людьми, источниками нашей энергии или ее утечки.

Вспомните какую-либо ситуацию, когда вы испытывали сильные эмоции, будь то обида, раздражение, гнев, или же радость, восхищение, счастье. Наверняка, позитивные эмоции добавляли вам сил,

энергии и уверенности в себе, что называется, вы были "на позитиве".

А как вы чувствовали себя после негативной эмоциональной волны? Случалось ли, что ссора, приступ злости или раздражения выбивали вас из рабочего ритма и вам потребовалось много времени для восстановления сил? Когда чувство вины или обиды еще долго мучало после неприятного разговора? Уже и конфликт, казалось бы исчерпан, но остался какой-то неприятный "осадок" на душе, который портит настроение и мешает радоваться жизни. Знакомо? Наверное, многим из нас приходится время от времени переживать подобное.

Что же делать в таких ситуациях? Как

перестать терзать себя и научиться эффективно контролировать свои негативные эмоции? Как обнаружить источники самомотивации и внутренней энергии? Как не допустить утечки жизненных сил? Многие психологи работают с отличным инструментом для ответа на эти вопросы - "Дневником эмоций".

Дневник эмоций - это техника отслеживания своего эмоционального состояния с целью улучшения самопонимания и самоконтроля. О том, как вести дневник эмоций и для чего он нужен, мы поговорим в следующем выпуске нашего приложения.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



Ищем гостевые семьи для детей из Белоруссии!



Более 30 лет прошло после аварии на Чернобыльской АС, одной из самых чреватых последствиями катастроф в истории атомной энергетики. Инициатива "Помощь детям Чернобыля" евангелистско-лютеранской общины церкви Пауль-Герхардт в г. Штайне организует с 7 июля по 4 августа 2018 г. летний отдых для детей в возрасте от 8 до 14 лет из Белоруссии - в этом году уже в 26 раз подряд!

Граница Белоруссии находится всего в десяти километрах севернее от аварийного реактора. Население до сих пор подвержено последствиям катастрофы, у детей из этого региона чаще других возникают проблемы со здоровьем. Летние каникулы в Нюрнберге со специальной культурной программой и проживанием в гостевых семьях оставляют у ребят яркие, незабываемые впечатления. Помогая в проведении детского отдыха, вы вносите вклад в дело мира,

что так важно сегодня. Возможно даже, вы станете друзьями на всю жизнь! Если Ваша семья может принять этим летом одного или двух детей из Белоруссии, обращайтесь, пожалуйста, к госпоже **Карин Шепе**.

Контактные данные

Тел.: 0911 / 674339

(Frau Karin Schaepe)

k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

О всех формальностях, связанных с приездом детей (страховка, виза и др.) позаботится Инициатива. Мы с радостью проинформируем Вас о деталях и будем рады приветствовать Вас в нашей большой и дружной семье!

www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org



**GESUNDHEITSWEGWEISER
FÜR NÜRNBERGER
MIGRANTEN**



Mit Hilfe der kostenfreien online Datenbank "Gesundheit aktuell" des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg können hilfeschuchende Migrantinnen und Migranten Arztpraxen, Beratungsstellen, Pflegedienste und weitere gesundheitliche Einrichtungen, in denen ihre Muttersprache gesprochen wird, gezielt suchen.



Die Datenbank kann man über die Homepage des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg bzw. unter folgendem Link erreichen: www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/datenbank.html.

Über die muttersprachlichen Homepageseiten auf Russisch (www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt_r) und Türkisch (www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt_t) können die wichtigsten Grundinformationen, wie z. B. zum deutschen Gesundheitssystem und zu vielen Nürnberger Beratungsangeboten, eingeholt werden.

Für weitergehende Informationen und eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an:
Gesundheitsamt Nürnberg
Koordinationsstelle Migration und Gesundheit
Frau **Arzu Eryasar**
Burgstraße 4
90403 Nürnberg
Telefon: **0911 / 231 - 7622**
E-Mail: arzu.eryasar@stadt.nuernberg.de
www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt

BAGP
BundesArbeits-
Gemeinschaft der
PatientInnenstellen



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen (BAGP) ist eine Dachorganisation für neutrale und unabhängige Einrichtungen der Patientenberatung und Interessenvertretung für PatientInnen. Die Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Patienteninformation, Patientenberatung, Patientenvertretung, Patientenbeschwerde und Patientenunterstützung.

Die BAGP vertritt - als eine der im §140f SGB V benannten Organisationen - Patienteninteressen im Gemeinsamen Bundesausschuss.

Die Mitgliedsorganisationen der BAGP bieten vor Ort Anlaufstellen für ratsuchende BürgerInnen und PatientInnen.

Zentrum für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V. ist seit 2018 Mitglied in der BAGP.

Weitere Beratungsstellen der BAGP-Mitglieder finden Sie unter:
www.bagp.de



**ZENTRUM FÜR
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG
NÜRNBERG E.V.**

Imbuschstr. 1
90473 Nürnberg
Tel. **0911 800 99 536**
Unsere Erreichbarkeit:
Di und Do von 14 -15 Uhr
Internet: www.zentrum-fuer-gesundheitsfoerderung.de

Gesundheitsberatung
Dienstag und Donnerstag:
14 - 16 Uhr
Beratung zu zahärztlichen Leistungen

Letzten Mittwoch im Monat:
14 - 16 Uhr
(Zahnmed. Fachassistentin Birgitt Henning)

Psychologische Beratung
Ersten Mittwoch im Monat:
18 - 20 Uhr
(Dipl. Psychologin Tanja Strobel)

Консультации возможны на русском и немецком языках



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

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