



# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3/2018

## SONNENSCHUTZ-LEICHT GEMACHT!



Langsam aber sicher können wir uns auf die warme Jahreszeit mit viel Sonne freuen. Die

Sonne bedeutet Licht und Leben auf der Erde. In den Sonnenstrahlen sind jedoch auch die sogenannten Ultra- Violet-Strahlen, abgekürzt als UV-Strahlen. Wir können sie nicht sehen, doch sie können für unsere Haut und Augen gefährlich werden.

Die **akuten Wirkungen von UV-Strahlen sind:**

- Sonnenbrand und Bindehautentzündung und sollten ernst genommen werden.

Die sogenannten **Spätwirkungen** sind:

- Hautkrebs
- vorzeitige Hautalterung sowie
- Grauer Star (Katarakt).

Beim Grauen Star kommt es zur Linsentrübung des Auges. Wie bei einer Kamera beeinträchtigt die Trübung der Linse die Brechung der Lichtstrahlen im Auge und führt beispielsweise zu folgenden typischen Symptomen:

- Die Sicht wird zunehmend verschwommen und
- Farben erscheinen blasser.

Um den Grauen Star zu beheben, wird mittels einer Operation eine Kunstlinse implantiert.

**Sich vor den UV-Strahlen zu schützen ist jedoch ganz einfach** >> Fortsetzung Seite 2/(8)



## "День здоровья" 2018

Сохранить или восстановить здоровье не просто. Как это лучше всего сделать, Вы сможете узнать на "Дне здоровья" для русскоговорящих

жителей и гостей Нюрнберга, который пройдет в этом году в субботу, 16 июня, на новом месте - в культурном центре Villa Leon (Philipp-Koerber-Weg 1, Nürnberg, Метро U2 / U3, станция "Rothenburgerstraße"). Сердечно приглашаем Вас принять участие в "Дне здоровья", что возможно в любое время на протяжении дня. Вход свободный.

На нашем мероприятии Вы узнаете много полезного, будете иметь возможность пообщаться с другими русскоговорящими посетителями и проведете время в приятной атмосфере. Специалисты ответят на интересующие Вас вопросы и дадут рекомендации. Вы познакомитесь с различными методами, которые помогут вам восстановить или сохранить свой физический и душевный баланс.



### ВАС ОЖИДАЕТ СЛЕДУЮЩАЯ ПРОГРАММА:

13:00 - Фойе / Foyer

Открытие - Концерт Kol Chaim

Возможность посетить кафе, получить информацию о различных видах помощи для русскоговорящих нюрнбержцев

14:00 - "Психологическая агрессия: как распознать агрессора и защитить себя?" - Ведет Елена Чуманская (кандидат мед. наук, врач-психиатр, психолог)

15:00 - "Эрготерапия" - Ведет Ольга Крайль (дипломированный эрготерапевт)

"Психологическая разгрузка" - Ведет Елена Чуманская

"Чужой в родной семье? О двойной дискриминации и толерантности" - Ведет Ваня Кильбер (председатель общества "Quarteera")

16:00 - "Профилактика стресса и способы регулирования эмоций" - Ведет Юлия Фурман (психолог, Клиника Норд, Нюрнберг)

Организаторы "Дня здоровья": Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V., Krisendienst Mittelfranken u SinN-Stiftung Nürnberg.



### Дополнительная информация:

Русскоязычная кризисная служба (Russischsprachiger Krisendienst Mittelfranken):

0911 / 42 48 55 20

**SinN-Stiftung Nürnberg:**

0911 / 23 99 19 30



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](http://www.noschneider.de)  
E-Mail: [kontakt@noschneider.de](mailto: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)



>> Fortsetzung // Sonnenschutz - Leicht gemacht!

**Sich vor den UV-Strahlen zu schützen ist jedoch ganz einfach:**

1. Vermeiden Sie Sonnenbrand.
2. Halten Sie sich während der intensiven Mittagssonne (11.00 - 15.00 Uhr) im Schatten auf.
3. Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung, in der man nicht so schwitzt.
4. Tragen Sie eine Kopfbedeckung, z. B. einen Sonnenhut, um einen Sonnenstich zu vermeiden, der starke Kopfschmerzen und Übelkeit verursacht.
5. Schützen Sie die Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille. Sonnenbrillen können auch in Ihrer Sehstärke angefertigt werden.
6. Cremes Sie alle unbedeckten Körperstellen ausreichend mit einem Sonnenschutzmittel ein, das einen geeigneten Lichtschutzfaktor hat (beispielsweise LSF 50 = hoher Schutz vor UV-Strahlen). Damit die Creme gut einwirken kann, sollte sie ca. 30 Minuten vor der Sonnenbe-



strahlung und nach dem Schwimmen oder starken Schwitzen immer wieder neu aufgetragen werden.

**Insbesondere (kleine) Kinder benötigen einen hohen Schutz, da ihre Haut und Augen noch so jung und anfälliger sind.**

Werden die obigen Ratschläge beachtet, kann der Sommer ohne Sorgen genossen werden.



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e. V.

**Gruppen für russischsprachige ältere Menschen mit Demenz**

Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V. regelmäßig führt Treffen mit russischsprachigen älteren Menschen mit Demenz. Teilnehmer erwarten Übungen zur Aktivierung und Entspannung, russische Lieder, gemeinsame Teekostprobe, eine gemeinsame Ausfahrt für Verwandte.

Unsere Treffen finden **zwei Mal pro Woche** am **Montag und Donnerstag** von **10.00 bis 13.00** an der Adresse Hans-Schneider-Haus Salzbrunner Str. 51 90473 Nürnberg-Langwasser

Besuch der Gruppe ist möglich nach vorheriger Anmeldung. Anmeldung über Telefon: **0911 / 4506 - 0131**

Auf Ihre Fragen antwortet die Sozialpädagogin **Marina Naidorf**.

**ЧУВСТВА ТЕМУ НЕПОДВЛАСТНЫ...**

ПРОДОЛЖЕНИЕ



**Для чего нужен дневник эмоций? Прежде всего для самонаблюдения. Дневник эмоций поможет вам научиться распознавать и вербализировать свои эмоции.**

- При помощи дневника эмоций вы сможете:
- получить реальную картину своего эмоционального состояния, отследив и опознав свои эмоции;
  - понять свой типично преобладающий эмоциональный фон;
  - наглядно увидеть взаимосвязь и различия между эмоциями, потребностями и своими целями;
  - получить простую схему для самоанализа и самоконтроля;
  - научиться правильно выражать эти эмоции, и самое главное, сознательно их проживать, и не прятать внутри себя!

Наблюдая за своим эмоциональным состоянием, вы сможете понять, какие непроработанные моменты из вашего прошлого управляют вами. А когда вы это поймете, то сможете изменить модели своего поведения. После чего автоматически меняются отношения в семье, с близкими вам людьми и взгляд на жизнь вообще. Вот такую пользу приносит дневник эмоций.

**Как вести дневник эмоций?**

Заведите тетрадь, блокнот или же отдельный файл в вашем телефоне. Как вам удобнее, главное чтобы вы всегда имели это с собой.

Итак, вы начали вести дневник эмоций. Что в него писать? Все, что с вами происходит, а также свои эмоции по тому или иному поводу.

Базовых эмоций всего восемь: грусть, страх, гнев, стыд, спокойствие, удивление, наслаждение и любовь.

Вначале может быть сложно отслеживать свои эмоции, особенно, если раньше на них вы никогда не фокусировали свое внимание. Если трудно понять, что за эмоция присутствует, то описываете сначала ситуацию и свою реакцию, мысли по поводу происходящего, свои ощущения к ней. То есть, результат этого события. Ситуация не должна быть обязательно особенной, она может быть повседневной, то, что с вами происходит каждый день.

Из повседневности и состоит наша жизнь, и именно повседневность определяет наше поведение и отношения с окружающими.

Очень хорошо, если у вас в течении дня всплывают какие-то воспоминания из прошлого, ваши поступки или ситуации, связанные с кем-то. Ведь вспоминая их, вы испытываете какие-то эмоции, ощущения, вам приходят какие-то мысли. Эти вещи могут оказывать существенное влияние на ваше настоящее. Постарайтесь отслеживать и записывать их. В течении какого-то времени вы увидите взаимосвязь между прошлым и настоящим, увидите это влияние. А когда увидите и осознаете, значит, сможете контролировать и менять.

Рекомендуется вести дневник на протяжении минимум 3-х недель. Со временем компетентность распознавать эмоции выходит на уровень неосознанной привычки.

Чтобы ни происходило, первый вопрос, который вы будете себе задавать, какая эмоция руководит мною сейчас, а дальше сможете выбирать стратегию поведения.

Рекомендуется в течении первой недели в разные промежутки времени отслеживать и вносить в дневник те эмоциональные состояния, которые переживаете. В конце недели у вас будет точный срез и понимание, какой эмоциональный тон является базовым или хроническим для вас.

В течении второй и третьей недели вы уже сможете отследить причины эмоций и сделать попытки в сторону изменения стратегий поведения. Ведь наши эмоциональные реакции часто стереотипные и никак не связаны с осознанием цели, которую мы ставим в контексте взаимодействия.

Другими словами, мы реагируем как реагируем. А когда мы начинаем задумываться над тем, что эффективно, а что не эффективно - это второй шаг. И он включает в себя не только распознавание эмоций, но и управление собственными эмоциями и поведением.

Эти простые шаги помогут вам наладить отношения с собой и с окружающими и значительно улучшат вашу жизнь в целом.

**Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт**



**Selbsthilfe - ein Grund zu Feiern!**

**Am 30. Juni 2018 möchten wir GEMEINSAM lachen, tanzen, selbermachen. Wir feiern mitten in der Nürnberger Innenstadt auf dem Jakobsplatz von 13 - 22 Uhr ein Festival, das sogenannte "Selbstival", mit großer Bühne und Musik, zu der getanzt wird, Poetry Slam und Comedy, weil Lachen gute Laune macht und es gibt Foodtrucks, weil wir leckeres Essen mögen.**

Selbsthilfeaktive (re)präsentieren ihre Vielfalt und laden bei Aktionen zum Mitmachen ein. Es wird eine Veranstaltung, die es so bayernweit noch nicht gegeben hat.

Wir, das ist der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.: wir beraten und informieren seit 1983 rund um das Thema Selbsthilfe(gruppen) in Mittelfranken. Anlässlich unseres 35-jährigen Jubiläums und im Rahmen unserer Imagekampagne zur "Jungen Selbsthilfe" wollten wir dieses Jahr etwas Besonderes auf die Beine stellen.

Neben einem aufregenden, qualitativ hochwertigen Bühnenprogramm präsentieren sich über 30 Selbsthilfegruppen mit interaktiven Ständen und spannenden Mitmachaktionen, bei welchen Sie die Selbsthilfegruppen authentisch und unkompliziert kennenlernen können. Ein besonderes

Augenmerk liegt auf einer barrierearmen Gestaltung des Festivals, damit ALLE teilnehmen können. GebärdendolmetscherInnen werden das gesamte Selbstival begleiten und das Bühnen- und Rahmenprogramm dolmetschen. Für TrägerInnen von Hörgeräten und CI wird es eine induktive Höranlage geben. Barrierefreie Toiletten wird es selbstverständlich ebenfalls vor Ort geben.

Mehr zur Entstehung des Festivals, zu Aktionsbeispielen der Gruppe sowie zum zeitlichen Ablauf des Festivals erfahren Sie auf der Internetseite unseres Selbstivals [www.selbstival-mfr.de](http://www.selbstival-mfr.de) oder auf Facebook <https://www.facebook.com/Selbstival/>.

Wir freuen uns riesig mit Ihnen einen tollen Sommertag auf dem Jakobsplatz zu verbringen!

**SELBSTIVAL**  
GEMEINSAM lachen, tanzen, selbermachen.

**30. Juni 2018**  
13 - 22 Uhr  
Jakobsplatz Nürnberg

DRAUßEN. BARRIEREARM. EINTRITT FREI.

Michael Jakob - Poetry Slam  
El Mago Masin - Kabarett  
Blind & Lame - AcousticPop  
Lilly Among Clouds - PianoPop  
El Flecha Negra - Cumbia  
#zweiraumsilke - HipHop/Funk  
Leila Akinyi - Soul/HipHop

LAURA M. SCHWENGBER  
> Die mit den Händen tanzt <  
Gebärdensprache · Dolmetschen · Musik

Selbsthilfegruppen und Aktionen, die herausfordern

[www.selbstival-mfr.de](http://www.selbstival-mfr.de)  
Veranstalter: Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.

Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen und ihrer Verbände in Bayern  
GlücksSpirale  
KISS MITTELFRANKEN



**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 летом одного или двух детей из Белоруссии, обращайтесь, пожалуйста, к госпоже **Карин Шепе**.

[www.pg-hilfe-fuer-tschnobylkinder.org](http://www.pg-hilfe-fuer-tschnobylkinder.org)



**Контактные данные**

Тел.: 0911 / 674339  
(Frau Karin Schaepe)  
[k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschnobylkinder.org](mailto:k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschnobylkinder.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!



**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](http://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)

Consultations are possible in Russian and German languages



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

Архив выпусков БАЛАНС в интернете:  
[resonanz-medien.de/index.php/projekte/100-balance-archiv](http://resonanz-medien.de/index.php/projekte/100-balance-archiv)



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**

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

