



Доктор Сабина Арнольд, руководитель русскоязычного проекта SinN-Stiftung приветствует Петру Мали (слева) с букетом цветов и свечой, оформленной участниками Kinderworkshop.

## Петра Мали стала покровительницей фонда SinN-Stiftung



Петра Мали, супруга обербургомистра города Нюрнберг доктора Ульриха Мали, поддержит фонд личным участием в интеграционной работе русскоязычных проектов SinN-Stiftung

В конце апреля Петра Мали взяла под своё покровительство Нюрнбергский фонд SinN-Stiftung, специализирующийся на интеграционной работе с русскоговорящими мигрантами. Госпожа Мали официально вступила в новую должность в среду, 23 апреля. В этот день первая леди Нюрнберга посетила собор St. Leonhard, где во время пасхальных каникул

проходила работа с детьми по различным творческим направлениям. В творческих группах (Kinderworkshop) приняли участие свыше 90 детей, а также 14 волонтеров и 13 участников, работающих на общественных началах. Под руководством педагогов дети пели, рисовали, танцевали, готовили театральные постановки. Первая леди Нюрнберга с большой ра-

достью ознакомилась с работой всех кружков и секций. В группе рисования её глаза светились особенно радостно. "Если кто-то рисует, я хочу сразу же присоединиться!", - призналась Петра Мали, которая по профессии является модельером женской одежды и дизайнером аксессуаров.

Текст: Сабина Арнольд, Ирина Герасимова

# Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2014



Kreisverband  
Nürnberg e.V.

**Миграционная служба для молодёжи JMD AWO в Нюрнберге проводит ежегодный набор на творческие и образовательные курсы для молодых людей от 12 до 27 лет.**

Вы можете улучшить знания немецкого или английского языков, поупражняться в разговорной немецкой речи. На курсах изобразительного искусства (Bildnerisches Gestalten) Вы приобретёте навыки обработки дерева, научитесь работать с гипсом или металлической проволокой. В мастерской анимационного искусства (Trickfilmwerkstatt) сможете участвовать в создании собственного мультипликационного фильма. Все курсы бесплатные и проводятся в вечернее время на Leonhardstraße 20a (в районе Plärrer). **Записаться на курсы можно, позвонив нам с 9 до 12 и с 13 до 16 часов, в рабочие дни недели, по телефону 0911-27414027 (Елена Чонка). Мы будем Вам рады!**



## PSA - Простатспецифический антиген

Тема профилактики и раннего выявления рака предстательной железы у мужчин воспринимается по-разному: одни стараются об этом не думать, другие стремятся использовать любой шанс. Рекомендации по этому вопросу зачастую очень противоречивые, что затрудняет принять правильное решение.

Рак простаты составляет четвертую часть обнаруженных у мужчин раковых заболеваний. В Германии в настоящее время рак предстательной железы ежегодно диагностируется в более чем 58 000 случаев. Увеличение этой опухоли происходит очень медленно и часто совершенно незаметно. Чем раньше обнаружится наличие опухоли, тем больше возможных методов лечения и выше шансы исцеления.

Простатспецифический антиген или PSA - это маркер рака предстательной железы, который определяют в анализе крови. Он предназначен для выявления болезни на самых ранних стадиях (до появления симптомов). С 1987 года это исследование получило широкое распространение для диагностики и определения стадии рака предстательной железы, а так же для контроля и оценки эффективности лечения.

PSA - это белок, вырабатываемый эпителием простаты для разжижения спермы. Некоторая часть этого вещества проникает в кровь. В норме количество PSA в крови составляет не более 4 нг/мл, а по некоторым данным не более 3 нг/мл. Определение простатического специфического антигена (PSA) проводится у мужчин с 55 лет, при семейном отягощённом анамнезе с 50 лет. При наличии жалоб, на усмотрение врача, и раньше.



Die UPD informiert neutral und kostenlos zu allen Gesundheitsfragen – in 21 Beratungsstellen, über das Internet und ein Beratungstelefon in drei Sprachen.

Бundesweites Beratungstelefon\*

Deutsch: 0800 0 11 77 22  
Türkisch: 0800 0 11 77 23  
Russisch: 0800 0 11 77 24

\* kostenlos, Mobilfunktarife für die Beratung auf Deutsch abweichend

[www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)

Увеличение концентрации PSA в крови наблюдается при повреждении ткани предстательной железы и увеличении ее проницаемости. Так, повышение уровня PSA происходит при доброкачественной гиперплазии простаты (аденоме предстательной железы), воспалении ткани предстательной железы (простатит), травматических повреждениях и раке предстательной железы.

Проведение теста PSA без медицинских показаний не переносится больничной кассой. Во многих урологических практиках это обследование предлагается как IGeL - где пациент сам должен оплатить расходы за тест. Его стоимость составляет около 15-20 евро, а при дополнительных тестах - до 50 евро.

Тест PSA при вышеперечисленных заболеваниях помогает своевременно начать необходимое лечение, что препятствует прогрессированию заболевания и продлевает жизнь.

Однако тест PSA является спорным, так как при определении могут возникнуть лабораторные ошибки, как и при любом другом обследовании.

КАЛЕНДАРЬ

**AWO - Fachstelle für pflegende Angehörige**

- **Занятия в группе для людей, болеющих деменцией:** Каждый понедельник и четверг, с 10.00 - 13.00 ч. Подробная информация и предварительная запись - Олеся Райс, тел. 0911-450 601 31.
- **Информационные встречи для родственников, ухаживающих за больными деменцией:** Каждая вторая среда месяца, с 17.00 - 19.00 часов. Подробная информация и предварительная запись - Олеся Райс, тел. 0911-450 601 31.
- **Консультации на русском языке в районе Лангвассер:** Каждый первый вторник месяца, с 13.00 - 14.45 часов. ZAB, Reinerzerstraße 18a, Zimmer 9 и 15.00 - 16.00, Haus der Heimat, Imbuschstraße 1, Zimmer 4.

**Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg e.V.**

- **Infostand zum Patientenrechtegesetz am "Tag der Patientenrechte" am 16. Mai 2014**  
**Wann:** Am Freitag, 16. Mai von 11.00 bis 13.00 Uhr  
**Wo:** Vor der EKG Bank in der Königstraße 56-58, 90402 Nürnberg

**Termine der SinN-Stiftung des evang.-luth. Dekanats Nürnberg**

• **Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache**  
 Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

- 08.06. 2014, 11:00 Uhr
- 13.07. 2014, 11:00 Uhr
- 14.09. 2014, 11:00 Uhr

Das Angebot ist kostenlos (Information: Sabine Arnold: 0911-23991930)

• **Geschichten der Bibel**  
 Bibelkurs in russischer und deutscher Sprache

- 16.05. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Jesus ist auferstanden
- 06.06. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Pfingsten
- 11.07. 2014, 9:30 - 11:00 Uhr - Schöpfungsgeschichte

Das Angebot ist kostenlos (Information: Sabine Arnold: 0911-23991930)

• **Dorkas-Gruppe**  
 Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Straße 56, 90439 Nürnberg  
 Jeden Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Das Angebot ist kostenlos (Information: Viktor Bretz, Tel: 01577-3178296)

• **Ausstellung "Lichtblicke" Werke von Anna Grauer**  
**14. Mai bis 4. Juli 2014** im Haus der Kirche, Georgstraße 10, 90439 Nürnberg  
 Mo.- Fr. 8:00 bis 12:30 und 14:00 bis 17:00.  
**Vernissage:** 14.5. 2014, 19:00, Haus der Kirche, Georgstraße 10, 90439 Nürnberg

"День ухаживающих за больными" в Нюрнберге



Fachstelle für pflegende Angehörige  
 Kreisverband Nürnberg e.V.



12 мая в Нюрнберге состоялось информационно-праздничное мероприятие, организованное Нюрнбергскими отделами консультаций по вопросам деменции и уходу за родственниками (AWO, Angehörigenberatung, Stadtmission).

Праздник был приурочен к ежегодному "Международному Дню ухаживающих за больными".

Участников встречи, проходившей в большом зале Nachbarschaftshaus Gostenhof приветствовали представители министерства здравоохранения Баварии и городской мэрии Нюрнберга. Выступающие отметили особую значимость заслуг ухажива-

ющих. В докладах освещались различные аспекты ухода за больными. Сотрудники консультаций проинформировали о направлениях деятельности служб поддержки и имеющихся возможностях для больных деменцией посещать занятия в группе. По окончании официальной части гостей ожидал праздничный буфет с кофе и печеным.

>>

**SCHULEINGANGSUNTERSUCHUNG DES KINDER- UND JUGENDÄRZTLICHEN GESUNDHEITSDIENSTES**



Bei allen Kindern, die im kommenden Jahr schulpflichtig werden, wird gemäß den staatlichen Bestimmungen eine Untersuchung durch eine **Kinderkrankenschwester des Gesundheitsamtes** durchgeführt. Diese Untersuchung umfasst:

- die Erfassung der Anamnese (**Vorgeschichte**) anhand eines Fragebogens
- die Durchsicht des gelben **Vorsorgeheftes**
- die Ermittlung des **Gewichts** und der **Körpergröße**
- die Erfassung der durchgeführten **Impfungen** anhand des **Impfbuchs** und ggf. die Empfehlung, fehlende Impfungen beim niedergelassenen Kinder- und Jugendarzt durchführen zu lassen
- die Durchführung eines **Seh- und Hörtests**
- eine orientierende Überprüfung der **sprachlichen motorischen** und geistigen **Entwicklung**.

Eine Untersuchung durch eine **Kinderärztin/ einen Kinderarzt** des Gesundheitsamtes, die auch eine körperliche Untersuchung umfasst, ist vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus verpflichtend für diejenigen Kinder vorgesehen:

- die keinen **Nachweis** über die **Vorsorgeuntersuchung U9** erbringen
- Daneben wird eine schulärztliche Untersuchung für Kinder angeboten,
- bei denen die **U9** oder die vorherige Untersuchung durch die Kinderkrankenschwester einen von der Altersnorm **abweichenden Befund** erbrachte
  - die eine **sonderpädagogische** oder **integrativeschulvorbereitende Einrichtung** besuchen
  - deren **Eltern** eine **schulärztliche Untersuchung** und **Beratung** wünschen
  - bei denen die **Schule** eine **schulärztliche Untersuchung** wünscht.

Bei der **ärztlichen Einschulungsuntersuchung** werden fein- und grobmotorische

Koordination, Sprache, Merkfähigkeit, Abstraktionsvermögen, optische und akustische Wahrnehmung, Zahlenverständnis und Mengenerfassung überprüft.

Anschließend erfolgt eine Beratung der Erziehungsberechtigten bezüglich des Zeitpunktes der Einschulung oder der Schulform und ggf. über notwendige Fördermaßnahmen.

Die Entscheidung über die Einschulung Ihres Kindes trifft die Schulleitung.

Die Untersuchung erfolgt zumeist in einer der Außenstellen des Gesundheitsamtes oder in der schulvorbereitenden Einrichtung und wird in der Zeit von **November bis ca. Juni** durchgeführt. In der Regel erhalten die Erziehungsberechtigten von der zuständigen Grundschule **ca. 2 bis 4 Wochen vor dem Termin ein Einladungsschreiben** mit Untersuchungstermin und -ort zugeschickt. Die Termine werden überwiegend nach dem Alter der Kinder (die Älteren zuerst) vergeben. In einzelnen Fällen wird aus organisatorischen Gründen von dieser Reihenfolge abgewichen.

Um Doppeltermine weitestgehend zu vermeiden, wurde im September 2013 für die Kinder, die im Schuljahr 2014/2015 schulpflichtig werden, ein Vorabfragebogen versandt. Bögen, die nach dem 10.10.2013 eingegangen sind, können zumeist nicht mehr bei der Terminplanung berücksichtigt werden.

**Für weiterführende Informationen wenden Sie sich bitte an:**

Gesundheitsamt Nürnberg  
 Kinder- und Jugendärztlicher Gesundheitsdienst

**Planung und Organisation:**  
 Frau Renate Foetsch,  
 Telefon: **0911 / 231 - 21 59**

>>

2,5 миллиона людей в Германии по состоянию здоровья нуждаются в помощи по уходу за собой.

Большинство из них живут в домашних условиях, и необходима помощь им оказывают исключительно родственники. Родственники с радостью поддерживают больных близких, но часто сталкиваются с трудностями, особенно, когда у близкого развивается заболевание деменция.

Информацию о том, какие возможности есть в Нюрнберге, чтобы уход за близким человеком удавался легче, можно получить у Олеси Райс, на русском языке, по телефону **0911-45060131**.



**Поговорим о страхе**

Часть 3

Практически каждому знакомо чувство тревоги и волнения перед публичным выступлением, ответственным экзаменом или перед встречей с авторитетным человеком. В таких ситуациях тревога выполняет положительную функцию - мобилизует ресурсы, заставляет тщательно подготовиться к испытанию, повышает чувство ответственности.

Но бывает и так, что страх блокирует ресурсы, начинает тормозить социальную активность, доставляет человеку и его близким массу неприятных переживаний, заставляет избегать определённых ситуаций, как например, вождение машины или подъём на высоту.

Иногда такого рода болезненные страхи выражаются в навязчивых действиях. Например, в чрезмерно частом мытье рук из-за боязни заразиться какой-либо болезнью.

Или в навязчивом контроле за взрослыми детьми из-за опасения, что с ними может что-то случиться.

Если страх мешает полноценной и счастливой жизни, и человек сам не в силах справиться с ним, то возникает необходимость обратиться к психиатру или к психотерапевту за помощью.

Существует много форм терапии страха. Например, фармакологическое лечение, разные формы поведенческой терапии, психоанализ.

Эффективной считается также когнитивная терапия в комплексе с поведенческой терапией страхов.

**По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в мире лишь 25 процентов, страдающих фобией людей, получают квалифицированную психотерапевтическую помощь.**

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

**Neustart ins Leben. Therapeutische Hilfe ohne Hürden**

**Viele Flüchtlinge müssen ihr Land aufgrund von Kriegen, Verfolgung, Armut und Hunger verlassen. Wenn sie zu uns kommen, haben sie meist eine weite und beschwerliche Reise hinter sich.**



Sie waren im Heimatland und auf dem Fluchtweg häufig extremen körperlichen und seelischen Strapazen ausgesetzt. Zwar sind die Menschen in Deutschland vorerst sicher vor Krieg und Verfolgung, doch auch hier sind die psychischen Belastungen durch unsichere Aufenthaltsperspektiven, lange Asylverfahren sowie Sorgen um Familienmitglieder in der Heimat etc. enorm.

Posttraumatische Belastungsstörungen sind unter den Flüchtlingen ein überdurchschnittlich häufiges Erkrankungsbild. Spezielle therapeutische Angebote, die für Flüchtlinge und MigrantInnen in Not ohne bürokratische und organisatorische Hürden erreichbar sind, sind kaum vorhanden. Zuwanderer können sich oft nur in ihrer Muttersprache verständigen. Diese Sprachbarriere stellt bei der gesundheitlichen Versorgung und besonders

bei der psychotherapeutischen Aufarbeitung von traumatischen Erfahrungen eine große Hürde dar.

Da muttersprachliche Behandlungsangebote auch in großen Ballungszentren extrem rar sind und eine Übersetzung durch Familienangehörige bzw. Freunde gerade bei therapeutischen Maßnahmen nicht sinnvoll ist, werden neben professionellen TherapeutInnen auch speziell qualifizierte und sensibilisierte DolmetscherInnen benötigt.

Die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN engagiert sich, um eine optimale psychotherapeutische Versorgung von traumatisierten Flüchtlingen und MigrantInnen auszubauen und dauerhaft zu gewährleisten.

STIFTUNG WELTEN VERBINDEN  
 Pirckheimerstraße 6  
 90408 Nürnberg  
 Tel. 0911/9354-395  
 info@welten-verbinden.de  
 www.welten-verbinden.de

**Начать сначала. Терапевтическая помощь без преград**



Многие беженцы были вынуждены покинуть родные места из-за войны, преследований, нищеты и голода. Когда они прибывают к нам, большинству довелось преодолеть долгий и тяжёлый путь.

Покидая родину, беженцы столкнулись с экстремальными физическими и эмоциональными трудностями. Хотя в Германии они и находятся в безопасности от войны и преследований, но подвергаются огромной психологической нагрузке, связанной с неясным будущим, длительной процедурой рассмотрения документов для получения убежища, а также опасениями за судьбу оставшихся на родине родственников.

Посттравматические стрессовые расстройства являются одним из наиболее частых заболеваний среди беженцев. Специальные терапевтические предложения, которые без излишних бюрократических или организационных проволочек могли бы быть доступны оказавшимся в крайней нужде беженцам и мигрантам, практически отсутствуют или чрезвычайно редки. Новоприбывшие мигранты обычно говорят только на своём родном языке. Языковой барьер при лечении, особенно для психотерапии, является большой преградой.

Медицинских услуг на родных языках даже в крупных городах очень мало, а переводы через родственников или друзей не являются нейтральными и снижают психотерапевтический эффект. Поэтому наряду с профессиональными терапевтами необходимы переводчики со специальной квалификацией.

ФОНД ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ активно способствует в создании возможностей на регулярной основе оказывать оптимальную медико-психотерапевтическую помощь беженцам и мигрантам, перенёвшим тяжёлые психологические травмы.



ФОНД ВСЕМИРНОГО ЕДИНЕНИЯ  
 Pirckheimerstraße 6  
 90408 Nürnberg  
 Tel. 0911/9354-395  
 info@welten-verbinden.de  
 www.welten-verbinden.de

## Отношения не сложились. Что теперь?

"И стали они жить поживать, да добра наживать..." - каждому из нас знакомы эти слова из русских сказок. Но представление о том, что пара, после пережитых испытаний и невзгод, будет счастливо жить до конца своих дней, для многих остается именно представлением, а не реальностью.

Не всегда получается сохранить отношения. В результате - душевное разочарование, боль, обида, порой и злость. Оказавшись в такой ситуации угнетает чувство, что они неадекватны, что у них " всё не так, как у всех". Как это пережить, если просто нет больше сил? И как с таким "багажом" жить дальше?

К нам в **русскоязычную Кризисную Службу Mittelfranken** часто обращаются именно с этим вопросом. Наша цель в таких случаях - помочь нашим клиентам "переварить" всё, что случилось, рассмотреть совершённые в прошлом ошибки и помочь открыть новые перспективы. Ведь жизнь продолжается и после распавшихся отношений!

Но на всё нужно время - и готовность к самоанализу. Вначале многим, особенно если от них ушли, а не они сами прервали отношения, не верится, что отношения действительно пришёл конец. Они не могут принять этот факт. Потом - и такая фаза может быть как у брошенных, так и у бросающих - им грустно и больно. Нужно знать, что боль и скорбь из-за несложившихся отношений являются не проявлением слабости, а очень важным



Нам можно позвонить:  
**0911- 42 48 55 20**

психологическим процессом для нашего здоровья. Поэтому не стоит подавлять в себе эти эмоции. Без этих, на первый взгляд негативных, чувств сложно будет полностью "переварить" расставание, освободить себя от "груза" прошлого и с оптимизмом смотреть в будущее.

В то же время, желательно не замыкаться в себе. Важно поддерживать контакты с друзьями, продолжать работать, заниматься хобби. Но это, конечно, легче сказать, чем сделать. Поэтому расставшимся нужна поддержка. Несомненно, родственники и друзья могут дать полезные советы. Но они люди не нейтральные, и не всегда объективно видят ситуацию. Кроме того, особенно если есть вероятность, что тебя осудят, неловко говорить о своих чувствах с родственниками и друзьями.

Именно поэтому имеет смысл обратиться за советом к специалистам. У консультантов **Кризисной Службы** большой опыт работы. Они проконсультируют Вас бесплатно и по желанию анонимно.

**Звоните нам по телефону  
0911-42485520.**

## WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?

Selbsthilfegruppen sind **selbstorganisierte Zusammenschlüsse** von Menschen, die ein **gleiches** Problem oder Anliegen haben und **gemeinsam** etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Typische Probleme sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden Situationen.

Selbsthilfegruppen dienen im Wesentlichen dem Informations- und Erfahrungsaustausch von **Betroffenen und Angehörigen**, der praktischen Lebenshilfe sowie der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.



## Auch Angehörige leiden Selbsthilfegruppen für Angehörige

Wir kennen Selbsthilfegruppen für suchtkranke oder chronisch kranke Menschen. Aber auch Sie als Angehörige von z.B. Alkoholkranken oder an Depression Erkrankten müssen tagtäglich mit den Schwierigkeiten umgehen, die das Leben mit kranken Menschen mit sich bringen. Sie sollten Unterstützung anbieten, Halt geben und fühlen sich doch selbst oft so hilflos.

In einer Selbsthilfegruppe für Angehörige finden Sie Erfahrungsaustausch und Entlastung, damit Sie den täglichen Herausforderungen wieder gestärkt begegnen können. Sie können neue Wege ausprobieren, die wieder mehr Leichtigkeit ins Leben bringen.

**Kiss -Kontakt und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen  
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Tel. 0911 / 234 94 49  
E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de  
Homepage: www.kiss-mfr.de**

## По вопросам здравоохранения Германии:

### **Unabhängige Patientenberatung Nürnberg**

Königstrasse 56-58, 90402 Nürnberg  
тел. 0911 / 569 023 48 (по-русски),  
вт. 13.00 - 17.00, чт. 9.00 - 13.00

### Консультации по личным вопросам: **SinN-Stiftung: Evangelische Seelsorge**

Georgstraße 10, 90439 Nürnberg  
встречи по тел. договоренности  
тел. 0911 / 23991930

## По вопросам деменции и уходу за родственниками:

### **Fachstelle für pflegende Angehörige**

Karl-Bröger-Str. 9,  
90459 Nürnberg  
тел. 0911/45060131  
olesya.reis@awo-nbg.de

## Здесь Вы получите совет и помощь

При проблемах с учреждениями, в семье, при поиске учёбы и т.д.:

### **Beratungszentrum für Integration und Migration – BIM AWO**

Feuerweg 21, 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 (**Krisen- dienst 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

По вопросам душевного  
здоровья:

### Социально-психиатрическая служба "Доверие" (**Beratungs- zentrum arbewe**)

Pfründnerstr. 24,  
90478 Nürnberg  
тел. 0911/8104916  
по.-ср. 9.00 - 16.00, чт. 9.00 - 15.00