

Liebe Balance-Leserinnen und Leser,

Ich bin sehr froh zu Ihnen hier, auf den Seiten des Informationsblatts sprechen zu dürfen. Wenn man in der neuen Heimat lebt, fühlt man immer wieder das Fehlen der Kommunikation, man vermisst die Verwandten und Freunde und hat kaum eine Möglichkeit, sich über die Probleme des Alltags mit jemandem auszutauschen. Wenn man Sprachprobleme hat, ist die Hemmschwelle, sich an jemanden zu wenden um einen guten Rat zu bekommen, eben sehr hoch.

Ich glaube, dass wir viele Gesundheitsprobleme vermeiden könnten, wenn wir immer wüssten an wen man sich im Fall der Fälle wendet.

Ich hoffe, dass Sie genau diesen Rat, die Unterstützung und Antworten auf die wichtigen Fragen beim lesen dieser Seiten finden.

Ich wünsche Ihnen in ihrem neuen Lebensabschnitt hier in Deutschland viel Gesundheit, Glück und Durchhaltevermögen. Ich bin voller Überzeugung, dass die "Balance" sie auf diesem Wege der Integration und der Adaptation gut unterstützt.

Ihre Diana Liberova

Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 3 / 2013

Дорогие читатели информационного бюллетня "Баланс"!

Я очень рада возможности встретиться с Вами на его страницах. Живя на новой родине, мы часто ощущаем недостаток общения, скучаем по своим родным и близким, просто подчас лишены возможности поговорить с кем-то о своих проблемах, услышать добрый совет. Как непросто, имея языковые проблемы, обратиться к кому-то, кто может выслушать и подбодрить.

Мне кажется, что многих сложностей со здоровьем можно было бы избежать, если знать, к кому обратиться в той или иной ситуации.

Я надеюсь, что читатели бюллетня "Баланс" найдут на его страницах добрый совет и поддержку, а также ответы на многие волнующие вопросы.

Желаю вам крепкого здоровья, удачи и необходимого терпения на новом жизненном витке, а одним из помощников в нелёгком пути адаптации пусть станут советы "Баланс".

Ваша Диана Либерова

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН (КРАМПАДЕРН): Оперативное удаление или склеротерапия?



Варикоз не всегда является большой проблемой, иногда это косметический вопрос. Однако при появлении болей или усилении симптомов заболевания следует обратиться к врачу-флебологу (Facharzt für Phlebologie). Научные исследования показывают, какое лечение приносит оптимальный эффект.

Удаление поврежденных сосудов под общим наркозом приносит наибольшее облегчение при варикозной болезни. По статистике, у 49 из 100 пациентов после операции отмечается уменьшение болей. "Но для многих людей сама мысль об операции неприятна", говорит Маргарита Оевски из Нюрнбергской независимой Консультации пациентов Германии (UPD).

Удалить или склерозировать? Также и для Сары Мендельсон это трудное решение. Она страдает тяжелым варикозным расширением вен на ногах, с частыми болями. В течение многих лет носит компрессионные чулки (Stützstrümpfe). Помогают они ей не особенно, а в теплые дни доставляют неудобства. 67-летняя женщина боится операции, но желает наконец то избавиться от болей. Оперативное удаление проходит по двум методам: или одновременно вытягивается вена через паховый надрез, или - отдельными участками, через мно-

жественные надрезы по ходу вены на бедре и голени.

"Такие осложнения, как инфекция, боли или кровотечение при удалении варикозных вен достаточно редки, примерно в 16 случаях из 100, но не являются серьезными в целом", - говорит Оевски. "Очень важным в решении вопроса - когда и как необходимо лечить варикозное расширение вен, служит точное обследование", - добавляет консультант.

К врачу надо идти не позднее появления серьезных последствий - язв, открытых ран или больших отеков на ногах. Лечение показано уже при более ранних симптомах, таких как: небольшие отеки, множественные расширения мелких внутрикожных капилляров; чувство тяжести, жара и дискомфорт в ногах; быстрая утомляемость, изменение цвета кожи, судороги после длительного нахождения на ногах или в положении сидя.

Альтернативой оперативному вмешательству является облитерация варикозных вен - склеротерапия (Verödung). Склеротерапия эффективна при рассыпных формах варикоза, к которым относятся всевозможные расширения мелких подкожных вен незначительного диаметра (до 0,5 мм), так называемые "сеточки", "сосудистые звездочки" и "паучки". Foam-form склеротерапия (Schaumsklerosierung) применяет пенные формы растворов, используя специальную технику. Такое лечение варикоза является практически безболезненным, не требует разрезов, не оставляет рубцов. Процедура занимает около часа и проводится в амбулаторных условиях.

Лечение крупных варикозных вен методом склеротерапии происходит путем введения в большую вену препарата "Склерозант", который как бы склеивает вену, вследствие чего она исчезает. Другим методом склеротерапии является эхосклеротерапия, при которой используется дуплексный сканер (Duplessonographie). Применяя этот датчик, можно проводить лечение даже глубоко расположенных вен. Кроме того, при лечении варикоза успешно применяется лазеротерапия, которая позволяет значительно сократить время лечения варикоза.



Нюрнберг - Медицинские консультации для мигрантов на родном языке



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

Bundesweites 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

>> Fortsetzung nächste Seite / Продолжение на следующей странице

Fortsetzung / Продолжение



Мargarita Oevski, врач-консультант UPD Nürnberg

"К сожалению, при склерозировании вен иногда могут остаться мелкие боковые веточки. Поэтому эксперты оценивают эффективность этого метода ниже, чем после удаления варикозных вен" - поясняет Оевски. "Восстановление общего состояния протекает быстрее, но долгосрочные результаты отстают." Применение компрессионных чулок, использование положения ног в приподнятом состоянии и специальные физические упражнения не всегда дают стойкий эффект. Уменьшение болей наблюдалось только у 7 из 100 больных. Эти методы чаще используются как поддерживающая терапия после операции.

В настоящее время больничные кассы оплачивают компрессионные чулки (20% доплачивает пациент); медикаменты, необходимые для лечения; оперативное удаление варикозных вен при возможности внутренней венозной системы. По рекомендации *Deutsche Venen-Liga*

для пожилых людей в последнее время разработаны специальные щадящие методики операций для удаления варикозных вен под местным наркозом и в несколько этапов.

Некоторые больничные кассы (DAK, AOK - но не во всех Землях) перенимают оплату за новые методы лечения, такие как склерозирование, внутривенная лазерная терапия (Lasertherapie) и радиочастотная абляция (Radiofrequenzwellen Methode).

Подробнее по вопросам, касающимся сферы здравоохранения, Вас проинформируют в UPD-центре в Нюрнберге.

КАЛЕНДАРЬ

Termine der SinN-Stiftung des evangel. Dekanats Nürnberg
Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache

Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg

Die Gottesdienste finden immer am 2. Sonntag eines Monats statt.

Die nächsten Termine sind:
08. Dezember 2013, 11:00 Uhr
12. Januar 2014, 11:00 Uhr
09. Februar 2014, 11:00 Uhr
09. März 2014, 11:00 Uhr
13. April 2014, 11:00 Uhr

Bibelkurse in russischer und deutscher Sprache

Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Str. 56
Bei Interesse rufen Sie bitte an unter: 0911-239919-30 (Sabine Arnold)

Vortragsreihe "Babuschki" - Informationen rund um das Thema "Alter" in russischer und deutscher Sprache

Bis 11. Dezember 2013, mittwochs, 8:30 bis 10:00 Uhr, Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Str. 56, 90439 Nürnberg, U2, Haltestelle "St. Leonhard" (5 Gehminuten entfernt)

13. November 2013 - Henny Wangemann: Angebote des Hospiz-Teams und seine Tätigkeit / Услуги коллектива "Hospiz" и его деятельность

20. November 2013 - Angelika Thiel, Seniorinamt Stadt Nürnberg: Der Ehrenamtlichen-Besuchsdienst der Stadt Nürnberg / Служба посещения волонтеров в г. Нюрнберге

27. November 2013 - Oxana Strobel: Die Arbeit der russischsprachigen UPD / Работа русскоговорящей службы УПД

04. Dezember 2013 - Olesya Reis: Ziele und Angebote der russischsprachigen Demenzberatung / Цели и предложения русскоговорящей службы-консультации по вопросам Деменц

07. Dezember 2013 - Merle Hilbk: Erinnerungen an ein Leben in der Sowjetunion / Воспоминания о жизни в Советском Союзе

11. Dezember 2013 - Sabine Arnold: Abschluss: Kritik, Fragen, weitere Planungen / Заключение: критика, вопросы и дальнейшее планирование

Änderungen vorbehalten.
Info: 0911-239919-30 (Sabine Arnold)

Суббота, 8 февраля 2014:

"День Здоровья" в Gemeinschaftshaus Langwasser (Glogauerstr. 50, Nürnberg) / Вход свободный



Поговорим о страхе

Часть 1

В ситуациях угрозы физического существования или насилия, возникает состояние страха, т.е. напряжённого ожидания опасности. Этим проявляется биологическая защита индивида.

Предчувствие угрозы мобилизует защитные реакции организма: повышенное внимание и обострение всех органов чувств. Это состояние сохраняется до тех пор, пока опасность не пройдёт.



Страх - это признак человеческой уязвимости. В древности люди боялись грома и молнии, солнечных и лунных явлений. На их смену пришёл

страх перед неизлечимыми болезнями и природными катаклизмами. Это объясняется подтверждением факта уязвимости человека и неизбежности смерти. Страх смерти - это главный страх для каждого живого существа. Мы живём с сознанием неизбежности собственной смерти, но как правило вытесняем эту истину из нашего сиюминутного сознания далеко в подсознание. Этот страх проявляется всё же другими, более частными страхами, с

которыми легче справиться.

Суеверные люди боятся, например, цифры 13, без всякого логичного объяснения. Цифры у некоторых народов обозначались буквами, и, оказывается, у древних евреев число 13 и слово "смерть" обозначались одним знаком.

В следующем выпуске "Баланс" мы рассмотрим основные формы страха.

Лилия Эдельманн,
дипл. социальный педагог,
психотерапевт

BERATUNGSZENTRUM FÜR INTEGRATION UND MIGRATION - BIM AWO

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



Feuerweg 21, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 /27 41 40 27



Мы сопровождаем Вас

Жизнь готовит нам прекрасные, но иногда и трудные ситуации. Некоторые дела удаются легко, другие требуют больше сил и знаний, чтобы их решать. Это нормально, такова жизнь.

Но иногда мы попадаем в ситуации, где одна проблема поражает другую, или в семье должны одновременно принять много решений. Тогда может возникнуть чувство, что мы тонем в море грядущих решений. Или проблема настолько велика, что кажется непреодолимой горой. Иногда нас одолевает печаль и делает нас также беспомощными, так как мы потеряли дорогого чело-

века, так как из-за миграции семья разорвалась, так как мы вынуждены были оставить родину, потому что трудно обрести новую родину или потому, что мы очень одиноки.

В таких ситуациях можно помочь. Решить проблему помогает беседа с кем-то из посторонних, готовым обсудить создавшуюся ситуацию и выработать шаги решения.

Учреждение Зин-Штифтунг - SinN-Stiftung - предлагает



Dr. Sabine Arnold, консультант фонда "SinN-Stiftung"
Foto: Markus Stoffel

Вам консультации и душепопечение на доверительной основе.

Вы можете звонить по телефону:
0911-239919-30

Wir begleiten Sie

Das Leben hält schöne und schwierige Situationen für uns bereit. Manche Dinge gehen uns leicht von der Hand, andere fordern viel Kraft, Kreativität und Wissen, um sie zu lösen. Das ist normal, so ist das Leben.

Aber manchmal kommen wir in Situationen, da zieht ein Problem ein anderes nach sich oder in einer Familie müssen viele Entscheidungen gleichzeitig getroffen werden.

Dann haben wir manchmal das Gefühl, in der Flut der anstehenden Entscheidungen unterzugehen. Oder ein Problem ist so groß, dass es scheint wie ein unüberwind-

licher Berg. Manchmal macht uns auch Trauer hilflos, weil wir einen lieben Menschen verloren haben, weil die Familie durch die Migration zerrissen wurde, weil wir die Heimat verlassen mussten und hier nur schwer eine neue Heimat finden können oder weil wir einsam sind.

In solchen Situationen kann es hilfreich sein, mit einer

außenstehenden Person die Situation zu besprechen und Lösungsschritte zu erarbeiten.

Die SinN-Stiftung bietet Ihnen Beratung und seelsorgerliche Begleitung unter Schweigepflicht.

Rufen Sie an und verabreden Sie einen Termin:
0911-239919-30

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
- Übelkeit und/oder Durchfall.

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.

Die **Übertragung** des Virus erfolgt überwiegend beim Sprechen, Husten und Niesen durch Tröpfchen des Erkrankten, die über eine geringe Entfernung (2 Meter) auf die Schleimhaut der Kontaktpersonen gelangen können.

Darüber hinaus ist die Übertragung auch über die Hände und über mit Influenzavirus verunreinigte Oberflächen (Arbeitsflächen, Türklinken, Telefonhörer, Gebrauchsgegenstände) möglich.

Die Erkrankung ist 1 Tag vor bis 5 Tage nach Auftreten von Symptomen **ansteckend**, bei Kindern ist die Ansteckungsfähigkeit 7 Tage oder länger vorhanden.

In der Regel dauert es 1-3 Tage von der **Ansteckung bis zum Ausbruch** der Erkrankung.

Den besten Schutz vor einer Erkrankung bietet die Grippeimpfung, deren **Kosten** von den Krankenkassen übernommen werden. Diese Impfung zielt nicht gegen grippale Infekte, die von anderen Erregern hervorgerufen werden als die Influenza.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut empfiehlt allen Menschen die **jährlichen Grippeimpfung**, 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. Warum jedes Jahr neu impfen lassen? Nun, aufgrund ihrer genetischen Beschaffenheit ändern sich die Influenzaviren permanent. Das bedeutet, dass Menschen, die sich z.B. im Herbst 2011 gegen Influenza haben impfen lassen, Antikörper entwickelt haben, die vor Influenzaviren schützen, die in der Influenzasaison 2011/2012 zirkulierten; gegebenenfalls sind sie aber nicht gegen die Virusvarianten geschützt, die ein Jahr später hauptsächlich vertreten sind. Um auch im folgenden Jahr (2013/2014) wieder zuverlässig geschützt zu sein, muss man sich erneut impfen lassen.

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. Der **Impfstoff** ist gut verträglich und kann

selbst weder eine Influenza noch andere Erkrankungen auslösen. Sogenannte "Nebenwirkungen" beschränken sich auf lokale Beschwerden wie Rötung, Schwellung oder Schmerzen an der Einstichstelle. Leichte Allgemeinbeschwerden wie Fieber, Gliederschmerzen, Mattigkeit usw. können ebenfalls auftreten. Diese Lokal- und Allgemeinreaktionen sind in der Regel von vorübergehender Natur und klingen ohne Therapie rasch und folgenlos ab.

Sie können das Risiko, sich mit dem Grippe-Virus anzustecken, durch folgende einfache Hygieneregeln zusätzlich reduzieren.

Diese Hygienemaßnahmen schützen Sie auch vor anderen Erkältungsviren:

- > Vermeiden Sie Hände schütteln
- > Vermeiden Sie das Anhusten
- > Vermeiden Sie das Anniesen
- > Vermeiden Sie das direkte Berühren der Augen, der Nase und des Mundes (Schleimhäute)
- > Benutzen Sie Einmaltaschentücher und entsorgen diese in geschlossenen Müllbehältern
- > Lüften Sie die Räume intensiv
- > Gründliches Händewaschen
 - nach Personenkontakten
 - nach der Benutzung von Sanitäreinrichtungen
 - vor der Nahrungsaufnahme und vor dem Rauchen
 - nach dem Kontakt mit möglicherweise infizierten Gegenständen (z.B. wenn Sie Erkrankte pflegen)
- > Vermeiden Sie direkten Kontakt zu Erkrankten oder tragen Sie einen Mund-Nase-Schutz (z.B. bei der Pflege von Erkrankten). Wenn der Kontakt zu einem Erkrankten nicht vermeidbar war, waschen Sie anschließend gründlich die Hände.
- > Vermeiden Sie Menschenansammlungen und den Besuch von Einrichtungen, an denen sich viele Menschen befinden, wie z. B. Kino, Theater, Sportveranstaltungen und Märkte.

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 Influenzaerkrankung besonders gefährdet sind.



"Ты можешь перейти мосты" - проект для русскоговорящих людей, страдающих нарушением памяти и их родственников

AWO Nürnberg предлагает проект "Ты можешь перейти мосты" для русскоговорящих людей, страдающих нарушениями памяти и их родственников в городах-побратимах Нюрнберге и Хадере (Израиль). Проведение проекта проходит при финансовой поддержке федерального фонда "Память, ответственность, будущее" в Берлине, который помогает бывшим подневольным работникам и пострадавшим от иного произвола в годы национал-социализма лицам, фонда Heinrich Gröschel города Нюрнберг, а также фонда AWO Sozialstiftung Nürnberg.



Kreisverband Nürnberg e.V.



В рамках проекта в Нюрнберге и Хадере пожилые люди с возрастными нарушениями памяти, живущие дома, имеют возможность каждую неделю бесплатно посещать группу на русском языке, в которой квалифицированные сотрудники проводят занятия по тренировке памяти, внимания, поддержке некоторых утрачиваемых с возрастом навыков, а также предлагают совместные экскурсии и прогулки.

Результат: у пожилых людей улучшается настроение, они получают новые положительные эмоции, часто перестают жаловаться на недомогания. Для посещения занятий желающие могут пользоваться бесплатными транспортными услугами.

Справки по телефону: (0911) 45060131, Олеся Райс (Беляева)

У вас проблемы? Мы Вам поможем и в вечернее время

В жизни может всякое случиться. Возникают проблемы со здоровьем, с детьми, с родителями или на работе. Эти проблемы начинают Вас волновать, лишают спокойной жизни, отбирают сон. Ведь проблемы временем не интересуются. Они могут осложниться в любое время суток, независимо от режима работы оказывающих помощь организаций.

Именно поэтому принципом работы **русскоязычной Кризисной Службы Mittelfranken** являются консультации в вечернее время и по выходным. К нам могут обратиться за советом и информацией все, кто в течении дня не имел возможности обратиться в какую-либо организацию, а также те, кто днём работает. Вам не нужно



назначать у нас Termin. Вы можете просто позвонить нам или прийти на консультацию к нашим специалистам – психологам и социальным педагогам. Мы всегда готовы выслушать и проконсультировать Вас по любому вопросу, бесплатно и по желанию анонимно. И всё это на русском языке.

День здоровья 2014

На заметку: Русскоязычная Кризисная Служба хочет уже сейчас обратить Ваше внимание на мероприятие, ставшее хорошей традицией для русскоязычного населения в Нюрнберге. В наступающем 2014 году, в **субботу, 8 февраля**, состоится очередной **"День здоровья"** в культурном центре Gemeinschaftshaus Langwasser (Glogauer Str. 51, U-Bahn 1: станция "Gemeinschaftshaus").

В течении дня посетителям предлагаются интересные встречи с экс-

пертами по вопросам здоровья, занятия, семинары, а также информация о нюрнбергских социальных организациях, в которых говорят по-русски. Вход на "День здоровья" свободный, мероприятие проходит на русском языке. Мы будем очень рады Вам и Вашим детям, для которых готовится специальная программа.

"День здоровья" пройдет в пятый раз, его организаторами являются Кризисная Служба, Немецко-русское общество по вопросам



психиатрии, психотерапии и психосоциального здоровья (DRGPP), Nürnberger Bündnis gegen Depression и SinN-Stiftung. Подробную информацию о предстоящем "Дне здоровья" Вы сможете получить в начале следующего года в Кризисной службе, позвонив нам по телефону 0911-42485520, в русскоязычной прессе, в культурных и социальных организациях города.

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 (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

По вопросам душевного здоровья:

Социально-психиатрическая служба "Доверие" (Beratungszentrum arbewe)

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

Projektkoordinatorin Oxana Strobel