



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2015



ИСТИНЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ПОМНИТЬ, КОГДА ВСЁ ИДЕТ НЕ ТАК

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

3. Негативная реакция других людей - это не ваша проблема!

Не принимайте всё на личный счёт. Будьте уверены в себе, когда плохое окружает вас. Улыбайтесь, когда другие попытаются победить вас. Это лёгкий способ поддержать собственный энтузиазм. Когда другие люди будут говорить о вас плохо, продолжайте быть собой. Каждый человек рассуждает по мере его жизненного опыта, образования, мировоззрения и т.д.

Никогда не позволяйте чьи-либо разговорам изменять вас. Вы не должны принимать всё слишком близко к сердцу, даже если это кажется личным. Не думайте, что люди делают что-то ради вас. Они делают что-то прежде всего ради себя.

Никогда не меняйтесь для того, чтобы произвести впечатление на кого-то, кто говорит, что вы не достаточно хороши. Меняйтесь, если это делает вас лучше и ведёт вас к более яркому будущему. Люди будут говорить независимо от того, что вы делаете или как хорошо вы делаете это. Это лежит в человеческой природе. Волнуйтесь о себе, а не о мнении других. Если вы верите во что-то, не бойтесь бороться за это. Преодолевая (на первый взгляд) невозможное, вы будете становиться сильнее и уверенней в себе.

(Продолжение следует)

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт

Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung



Jeder Mensch kann z. B. durch Krankheit oder Unfall in die Lage kommen, wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten und seinen Willen nicht mehr erklären zu können. In diesen Fällen macht eine rechtzeitige Vorsorge eine selbstbestimmte Lebensführung möglich, auch für die Lebenslagen, in denen man seine Angelegenheit nicht mehr selbst regeln kann. Mit den unten aufgeführten Verfügungen kann jeder schon in seinen gesunden Tagen vorausschauend entscheiden:

PATIENTENVERFÜGUNG

In der schriftlich verfassten Patientenverfügung bestimmt die Patientin / der Patient, welche (medizinischen) Handlungen durchgeführt oder unterlassen werden sollen, wenn sie oder er nicht mehr eigenverantwortlich handeln und den Willen äußern kann. Die Patientenverfügung kann jederzeit formlos vom Patienten widerrufen werden.

>> Fortsetzung nächste Seite



Разъяснение перед началом лечения: если у врача мало времени

Перед направлением на обследование или началом лечения врач должен дать пациенту точное разъяснение и получить от него согласие. Если у врача нет на это времени, следует настоять на своем – и принимать решение не слишком быстро.

У Елены К. на протяжении двух недель болит желудок. Врач рекомендует ей

пройти гастроскопию и предлагает 29-летней женщине для этого обследования дату следующего дня (Termin). Основания для проведения гастроскопии врач объясняет лишь вкратце, при помощи нескольких специальных терминов. После чего он просит Елену К. расписаться на формуляре письменного врачебного разъяснения. В этом медицинском документе хотя и приведены подробности о гастроскопии, однако Елена К. просто ошарашена. К

чему так спешить и зачем сразу же делать гастроскопию?

"Прежде чем врач что-либо назначит, он обязан разъяснить, что именно он намерен предпринять", – говорит Маргарита Оевски, врач-консультант Независимой Консультации пациентов в Германии (UPD). "Причем так, чтоб это было понятно и чтоб у пациента имелось достаточно времени для обдумывания перед окончательным принятием решения". Начинать действовать врач может только после получения однозначного согласия пациента на обследование или лечение – за исключением экстренных случаев, как спасение жизни. Оевски добавляет: "Соблюсти все эти положения в повседневной деятельности праксиса или клиники зачастую

>> Продолжение на следующей странице



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 / Продолжение



Врач-консультант UPD
Маргарита Оевски

непросто, но они являются обязательными несмотря ни на что".

Если врачу не хватает времени, нужно проявить настойчивость: Почему рекомендуется данное мероприятие, как оно проводится и каковы его шансы на успех? "Разъяснение должно проходить, в любом случае, в устной форме", – объясняет UPD-консультант.

"Это предписано законом. Информации исключительно в письменной форме недостаточно". Так как пациент должен иметь возможность задавать вопросы – например, если речь идет о рисках обследования или лечения. О них врач также обязан проинформировать. То же касается возможных альтернатив для предлагаемого мероприятия.

Совет UPD: Многие вопросы к врачу возникают, как правило, по прошествии некоторого времени. Лучше всего записать все вопросы и попросить врача о второй беседе.

Независимая Консультация пациентов в Германии (UPD) с 2006 года оказывает согласно законодательству, нейтрально и бесплатно, консультации по всем вопросам здравоохранения – на месте в 21-ом региональном консультационном центре (www.patientenberatung.de/ru/), а также по бесплатному телефону для консультаций по всей территории Германии.

На немецком языке: 0800 0 11 77 22 (пон. – птн. 10.00 – 18.00, чтв. до 20.00)
На русском языке: 0800 0 11 77 24 (пн./ср. 10.00 – 12.00, 15.00 – 17.00)

КАЛЕНДАРЬ

AWO - Fachstelle für pflegende Angehörige

- Каждый понедельник и четверг – встречи и общение в группе для людей, болеющих деменцией;
- Ежемесячно – информационные встречи для родственников, ухаживающих за больными деменцией близкими.

Подробная информация и предварительная запись по телефону: 0911-45 06 01 31 (Олеся Райс)

Terminе der SinN-Stiftung des evang.-luth. Dekanats Nürnberg

- Gottesdienste in russischer und deutscher Sprache

Ort: Nikodemuskirche, Stuttgarter Str. 33, U2-Röthenbach

14.06.2015, 11:00 Uhr
12.07.2015, 11:00 Uhr
Im August ist kein Gottesdienst
13.09.2015
(Information: Sabine Arnold, Tel. 0911-23991930)

Theaterworkshop für Kinder in den Sommerferien

Zeit: 17.- 21.8. 2015, täglich 8:00 – 16:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochner Str. 21, 90441 Nürnberg

Anmeldung: Sabine Arnold, Tel: 0911-23991930

Selbsthilfegruppe für russischsprachige chronisch Kranke und Angehörige

Zeit: Dienstags: 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacher Straße 56 (EG), 90439 Nürnberg

>> Fortsetzung

Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung



Die Patientenverfügung regelt hingegen nicht, welche Personen die sich daraus ergebenden Entscheidungen treffen dürfen bzw. dafür sorgen sollen, dass der Patientenwille in die Tat umgesetzt wird.

Wichtig bleibt zu erwähnen, dass derjenige, der eine Patientenverfügung erstellt, nach deutschem Recht volljährig und einwilligungsfähig sein muss.

VORSORGEVOLLMACHT

Mit der Vorsorgevollmacht wird eine Person ermächtigt, den späteren Patienten (Vollmachtgeber) in einzelnen oder allen Angelegenheiten zu vertreten, wenn dieser selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist. Der Bevollmächtigte kann dann handeln, ohne dass es weiterer Ermächtigungen bedarf. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht so ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit.

BETREUUNGSVERFÜGUNG

Mit der Betreuungsverfügung kann schon im Voraus eine Person vorgeschlagen werden, der später vom Gericht zum Betreuer bestellt werden soll, falls eine rechtliche Betreuung

nötig werden sollte. In der Verfügung können auch gleichzeitig die Personen benannt werden, die nicht Betreuer werden sollen. Das Betreuungsgericht hat diesem Vorschlag zu entsprechen, wenn es dem Wohl des Patienten nicht zuwiderläuft.

In der Betreuungsverfügung ist es möglich, inhaltliche Vorgaben für den Betreuer zu formulieren, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

WICHTIG: Auf seiner Internetseite stellt das Bundesjustizministerium für die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung Formulare zur Verfügung und gibt nähere Hinweise in der Broschüre "Betreuungsrecht". Die Broschüre erläutert auch, unter welchen Voraussetzungen eine Betreuung angeordnet wird, wie sie sich auswirkt, welche Aufgaben ein Betreuer hat und wie seine Tätigkeit in persönlichen und vermögensrechtlichen Angelegenheiten aussieht. Über die Patientenverfügung informiert eine weitere Broschüre, die auch Empfehlungen für die Formulierung der individuellen Entscheidung erhält.

Weiterführende Informationen auf Türkisch:
http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt_t/wegweiser_t.html

Weiterführende Informationen auf Russisch:
http://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt_r/wegweiser_r.html



Нам можно позвонить: 0911/42 48 55 20

Но и после войны многим из них приходилось непросто – с фронта возвращались зачастую психически травмированные отцы, неадекватно реагирующие в любых ситуациях. Всё это отложило отпечаток на "детей войны". Раздражительность, жёсткость, или наоборот, стремление избегать любые конфликты и постоянное чувство вины,

ДЕТСТВО ВОЕННОЕ. ОТПЕЧАТОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ

2015-ый год знаменателен – мы отмечаем 70 лет освобождения мира от фашизма. Только недавно прошли празднования, посвящённые окончанию Второй мировой войны. Последствия этой войны заметны до сих пор. У многих людей, в детском возрасте переживших войну, остались психические травмы. Будучи детьми им приходилось бояться бомбёжки и других артиллерийских действий, они теряли родителей и близких им людей, становились невольными свидетелями или даже жертвами жестокости и насилия.

психосоматические заболевания являются лишь некоторыми из симптомов, которые очень распространены среди этих людей. Что очень важно – многие из этого поколения до сих пор не говорят о пережитом, а иногда и не хотят видеть связи между своим прошлым и проблемами сегодня. И в пожилом возрасте не поздно проанализировать пережитое и разрушить "стену

молчания", чтобы заключить мир со своим прошлым. Для этого нужна моральная поддержка, которую всегда готова предоставить русскоязычная Кризисная Служба Mittelfranken. Мы выслушаем Вас и вместе найдем организации, готовые оказать необходимую помощь. Всё это бесплатно и конфиденциально. Звоните нам по телефону 0911-42485520.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Zusätzliche Betreuungsleistungen § 45 SGB XI: Дополнительные услуги помощи - не только для людей, болеющих деменцией!

В январе 2015 года вступил в силу новый закон в сфере услуг по уходу за больными и пожилыми людьми – Pflegestärkungsgesetz I. В рамках многочисленных нововведений произошли изменения и в отношении дополнительных услуг по уходу на основании § 45 SGB XI. Если до 2015 года этими услугами могли пользоваться только люди с нарушенными функциями в сфере ежедневной деятельности (например, вследствие деменции), то теперь услуги доступны также и тем, кто имеет достаточную "степень необходимости по уходу" (Pflegestufe). Размер дополнительных услуг



составляет 104 Евро в месяц и может использоваться для проведения определённых мероприятий.

Индивидуальную консультацию об условиях получения дополнительных услуг помощи на основании § 45 SGB XI можно получить по телефону: (0911)45060131



TAFF - THERAPEUTISCHE ANGEBOTE FÜR FLÜCHTLINGE

In den vergangenen Monaten hat sich der Zustrom von Flüchtlingen aus den verschiedenen Kriegs- und Krisengebieten der Welt zu uns nach Deutschland extrem erhöht. Die Not der zu uns kommenden Menschen ist sehr groß und jedes Schicksal erschüttert uns immer wieder.


Die Flucht mit den damit verbundenen Umständen hat diese Menschen häufig traumatisiert und sie benötigen spezielle Hilfsangebote und Unterstützung. Da dies bisher leider noch nicht in ausreichendem Maß vorhanden ist, haben die STIFTUNG WELTEN VERBINDEN und das Diakonische Werk Bayern das Projekt "TAFF – Therapeutische Angebote für Flüchtlinge" ins Leben gerufen, um die psychotherapeutische Versorgung von Flüchtlingen und Asylsuchenden zu verbessern.

Der nun vorliegende TAFF-Zwischenbericht bestätigte die Vermutung, dass bei den psychotherapeutischen Angeboten und den Sprachmittlerdiensten für therapeutische Settings eine gravierende Unterversorgung besonders in ländlichen Regionen besteht. Um diese massive Unterversorgung psychisch erkrankter Flüchtlinge/Asylsuchender zu beheben, sind verschiedene, ineinandergreifende Maßnah-

men erforderlich: Diese reichen vom Ausbau bestehender Strukturen und der Gewinnung neuer Akteure, über deren Vernetzung, bis hin zur Schaffung therapieergänzender bzw. -vorbereitender Angebote. Die im Rahmen des Zwischenberichts vorgeschlagenen Handlungsempfehlungen werden nun in zwei Modellregionen und einem Pilotprojekt aufgegriffen und entsprechend der Bedarfslage vor Ort umgesetzt.

Wir freuen uns, dass wir mit Deborah Bedford-Strohm, die selbst Psychotherapeutin ist, eine auch in fachlicher Hinsicht sehr kompetente Schirmfrau für TAFF haben.

Wenn Sie auch einen Beitrag zur Verbesserung der psychotherapeutischen Versorgung von Flüchtlingen leisten möchten, spenden Sie für TAFF.

Spendenkonto: 
IBAN: DE 10760200700307630630,
Stichwort: Projekt TAFF

STIFTUNG WELTEN VERBINDEN
Pirckheimerstraße 6, 90408 Nürnberg,
Tel. 0911/9354-395
info@welten-verbinden.de
www.welten-verbinden.de
[facebook.com/stiftung.welten.verbinden](https://www.facebook.com/stiftung.welten.verbinden)

Группа самопомощи для русскоговорящих мигрантов с хроническими заболеваниями



При содействии фонда SinN-Stiftung существуют предложения по оказанию разного рода поддержки. Одним из них является группа самопомощи общества ДОРКАС (Dorkas-Gruppen e.V.) для страдающих хроническими заболеваниями русскоговорящих мигрантов и членов их семей.

Болезнь, врываясь в нашу жизнь, влияет не только на организм и психическое состояние больного, но и на его окружение. Выбивая из привычной колеи, хроническая болезнь может негативно отразиться на семейных отношениях. Группа людей, координируемая Марией Майор-Килиманн (Frau Maria Major-Kilimann), собирается вместе каждый вторник с 16 до 18 часов. Это люди, либо лично столкнувшиеся с проблемой хронического заболевания, либо имеющие хронически больных родственников, или просто интересующиеся различными медицинскими темами.

Иногда участники группы встречаются просто для общения и бесед друг с другом, иногда приглашают для докладов экспертов. Тематика отдельных обсуждений о здоровом образе жизни разнообразна как и сами участники встреч, к примеру: причины заболеваний; лекарственные растения; мысли, исцеляющие духовной силой.

У нас Вы можете общаться, получать информацию о заболеваниях и возможностях получения помощи, а также делиться своими проблемами. Обращайтесь к нам. Мы Вам рады.

Контакт: Мария Майор-Килиманн 0176-82329583

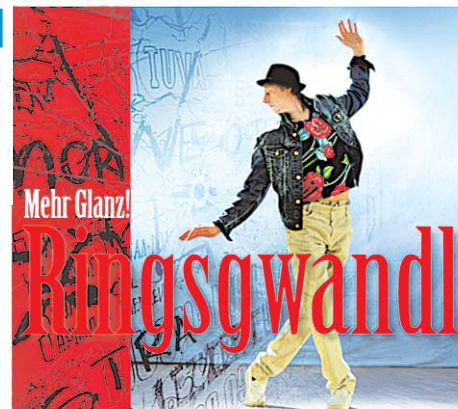
Георг Рингсгвандль • БЕНЕФИСНЫЙ КОНЦЕРТ



Kreisverband Nürnberg e.V.



Рингсгвандль и его группа дают бенефисный концерт "MEHR GLANZ!" в рамках кампании AWO "Echtes Engagement. Echte Vielfalt. Echt AWO".



@Album Cover MEHR GLANZ

В среду 17 июня, во время кампании "Echtes Engagement. Echte Vielfalt. Echt AWO." в Нюрнберге состоится бенефисный концерт доктора Георга Рингсгвандля, который перенимает патронаж над кампанией. Концерт состоится в Künstlerhaus des KunstKulturQuartiers (Königstraße 93). Начало концерта в 20.30 часов, вход с 19.30 часов. Вход бесплатный, мы просим о пожертвованиях в пользу беженцев детей и молодежи, которым помогает AWO в Нюрнберге.

Георг Рингсгвандль известный музыкант и эстрадный артист-сатирик. Он получал множество наград за своё

художественное творчество, в том числе Баварский приз кабаре.

Рингсгвандль и его группа будут играть произведения из нового альбома "MEHR GLANZ!". Уже 20 лет назад немецкая пресса называла его баварским Боб Дилан. Десять альбомов и пять музыкальных театральных композиций появились позже, Рингсгвандль один из самых знаменитых исполнителей своего жанра.

Пожалуйста, приходите вовремя, количество мест в зале ограничено (зал вмещает 450 персон).

Елена Чонка

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:

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

Projektkoordinatorin Oxana Strobel