

# Вопросы + Ответы

## Fragen + Antworten

Краткая информационная брошюра на тему: здравоохранение, болезненная зависимость, насилие, на немецком и русском языках.

Eine Informationsbroschüre mit Anregungen und Hilfehinweisen zu den Themen Sucht, Gewalt und Gesundheitsförderung in deutscher und in russischer Sprache.



■ Ausweg suchen  
искать выход

sich informieren  
собрать информацию

aktiv werden  
сделать шаг

Hilfe annehmen  
принять помощь ■

# Begrüßung

Die vorliegende Informationsbroschüre ist im Rahmen des Projekts Telefon Sputnik der Arbeiterwohlfahrt Münsterland-Recklinghausen entstanden.

Dieses Projekt wurde vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert und richtete sich an die Zielgruppe der russisch sprechenden Migrantinnen und Migranten im Kreis Coesfeld.

Das Projektziel war den Betroffenen den Zugang zum deutschen Suchthilfesystem und dem System der Gesundheitsförderung zu erleichtern.

Hintergrund ist, dass die Angebote der Fachdienste in diesen Bereichen von den Migrantinnen und Migranten aufgrund sprachlicher und soziokultureller Hindernisse oft nicht wahrgenommen werden.

Diese Broschüre soll einen Beitrag dazu leisten, die Informationen über die Angebote der Fachdienste in gebündelter Form möglichst nachvollziehbar an die Projektzielgruppe zu transportieren. Aus diesem Grund ist sie zum einen in deutscher und russischer Sprache und zum anderen in einer Frage-Antwort-Form verfasst. Die ausgewählten Fragen in dieser Broschüre stammen aus durchgeführten Beratungsgesprächen.

Diese Broschüre hat nicht den Anspruch alle Themen aus den Bereichen Sucht, Gewalt und Gesundheitsförderung abzudecken sowie die entsprechenden Fachdienste-Kontaktaten in ihrer Vollständigkeit zu erfassen. Vielmehr dient sie dazu den Betroffenen Wege aufzuzeigen, in welchen Situationen sie sich an welche Fachdienste wenden können.

# Предисловие

Настоящая брошюра составлена в ходе реализации проекта «Телефон-Спутник». Данный проект действует в административном районе Мюнстерланд-Реклинхаузен под эгидой организации ABO (Arbeiterwohlfahrt).

Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Ведомства по вопросам миграции и помощи беженцам и имеет целевое назначение.

Цель проекта: помощь русскоязычным мигрантам, попавшим в сложную жизненную ситуацию, найти выход из тупика.

В брошюре озвучены вопросы в сфере здравоохранения, затронута тема алкогольной и наркотической зависимости, игромании а также тема насилия в быту. Информация представлена в форме: вопрос-ответ на немецком и русском языках.

Все вопросы, озвученные в брошюре, взяты из практики и были заданы специалистам во время консультаций или собеседований.

В этой брошюре не ставилась цель полностью осветить озвученные темы и назвать всех специалистов и все Ведомства, которые занимаются данными проблемами, но она может подсказать людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, к какому специалисту или в какое Ведомство им следует обратиться.

# Inhalt / Содержание

	<b>Themenbereich Sucht / Зависимость</b>	8-25
1.	Alkoholsucht / Алкогольная зависимость	8-9
2.	Alkoholkonsum beim Ehepartner / Алкогольная зависимость у партнера	10-11
3.	Entwöhnungstherapie bei Drogenabhängigkeit / Лечение от наркомании	12-13
4.	Spielsucht / Игромания	14-15
5.	Alkoholkonsum bei Jugendlichen / Употребление алкоголя среди молодежи	16-17
6.	Alternative Suchtbehandlungsmethoden / Альтернативные способы лечения алкогольной и наркотической зависимости	16-17
7.	Symptome für Drogenkonsum / Симптомы наркотической зависимости	18-19
8.	Cannabiskonsum / Употребление гашиша	20-21
9.	Aufgaben einer Sucht- und Drogenberatungsstelle / Консультационные пункты по вопросам алкогольной и наркотической зависимости	20-21
10.	Alkohol am Steuer / Вождение машины в нетрезвом состоянии	22-23
	<i>Adressenverzeichnis / Список адресов</i>	24-25
	<b>Themenbereich Gesundheit / Здоровье</b>	26-41
11.	Schwangerschaftsberatung / Консультационные пункты для будущих матерей	26-27
12.	Wichtige Kinderimpfungen / Важные детские прививки	26-27
13.	Behindertenausweis beantragen / Получить удостоверение инвалида	28-29
14.	AIDS/ HIV-Virus / Вич и Спид	30-31
15.	Demenz / Деменция	32-33
16.	Mutter/Vater-Kind Kur / Санаторное лечение для матери-отца-ребенка	34-35
17.	Entwicklungsverzögerungen beim Kind / Отставание в развитии у ребенка	36-37
18.	Aufgaben des Gesundheitsamtes / Ведомство по здравоохранению	36-37

	<i>Adressenverzeichnis / Cnucok адресов</i>	38-41
	<b>Themenbereich Gewalt / Насилие</b>	42-53
19.	Gewalt und Aufenthaltserlaubnis in Deutschland / Закон о проживании иностранцев в Германии и на- силие б быту	42-43
20.	Rechtliche Möglichkeiten bei Trennung/Scheidung / Правовые возможности при расторжении брака	44-45
21.	Beratungsstellen für Frauen und Kindern bei Gewalt / Консультация для женщин и детей при моральном и физическомнасилии	46-47
22.	Sich selbst und die Kinder vor Gewalt schützen / Защи- тить себя и детей от насилия	46-47
23.	Gleichstellungsbeauftragte / Уполномоченные лица по вопросам равноправия между мужчиной и жен- щиной	48-49
24.	Gewalt gegenüber Kindern / Насилие по отношению к детям	48-49
25.	Verhalten bei Gewalt / Что делать против насилия <i>Adressenverzeichnis / Cnucok адресов</i>	50-51 52-53
	<b>Themenbereich Verschiedenes/ Различное</b>	54-65
26.	Aufgaben des Jugendamtes / Ведомство по делам молодежи	54-55
27.	Unterstützung bei der Erziehung der Kinder / Поддерж- ка в воспитании ребенка	54-55
28.	Kinder und Medien / Дети и средства массовой ин- формации	56-57
29.	Hilfe bei der Erziehung von Kindern / Помощь в вос- питании ребенка	56-57
30.	Beratung bei Schulden / Консультации для должников	58-59
31.	Rechtlicher Beistand / Юридическая помощь	58-59
32.	Gesund bleiben / Оставаться здоровым <i>Adressenverzeichnis / Cnucok адресов</i>	60-61 62-65
	Impressum	66

# Sucht

**1. Ich trinke nur am Wochenende Alkohol. Meine Frau regt sich immer auf und sagt, dass ich ohne Alkohol nicht mehr leben kann. Ich selber glaube meinen Konsum unter Kontrolle zu haben. Ab wann gilt man als alkoholsüchtig?**

Ob Sie jetzt alkoholsüchtig sind oder nicht lässt sich nicht so einfach beantworten. Versuchen Sie bitte folgende Fragen ehrlich zu beantworten. Dann können Sie für sich klären, ob Sie Ihr Konsummuster verändern bzw. das Trinken von Alkohol ganz einstellen sollten.

- Dreht sich für Sie am Wochenende alles um die Möglichkeit zu feiern bzw. zu trinken? Vernachlässigen Sie deshalb andere Sachen, die sie früher gerne gemacht haben?
- Sind Sie am Montag fit oder ist Ihre Leistung auf der Arbeit nicht so gut? Zittern morgens eventuell sogar Ihre Hände?
- Hat ein Kollege oder der Arbeitgeber Sie schon einmal auf Ihr Trinken angesprochen?
- Beobachten Sie vielleicht, dass Sie im Laufe der Jahre immer größere Alkoholmengen vertragen?
- Geschieht es öfters, dass Sie eigentlich nicht so viel trinken wollten und dass es dann doch mehr wurde als geplant?
- Ist es oft passiert, dass Sie am nächsten Morgen nicht mehr so genau wussten was Sie am Abend vorher gemacht haben?
- Fangen Sie vielleicht morgens schon an zu trinken, um die Unruhe vom letzten Abend wegzubekommen?

Wenn Sie auf zwei oder mehr Fragen mit Ja geantwortet haben, dann ist Ihr Alkoholkonsum auf jeden Fall problematisch und Sie sollten einmal probieren längere Zeit ohne Alkohol zu leben. Bei allen Fragen bezüglich einer (möglichen) Alkoholsucht und den Behandlungsmöglichkeiten können Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten lassen oder sich an eine Sucht- und Drogenberatungsstelle wenden.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**1. Я выпиваю только по выходным. Моя жена возмущается и говорит, что я уже не могу прожить без спиртного. Я сам считаю, что пью в меру. С какого момента считается, что человек стал алкоголиком?**

Ответить на вопрос, есть ли у вас алкогольная зависимость, непросто. То, что проблема существует видно по реакции вашей супруги.

Если вы попытаетесь честно ответить на следующие ниже вопросы, то вы сами сможете определить своё нынешнее состояние и задуматься о том, стоит ли что-то изменить в своей жизни. Возможно Вам стоит полностью исключить употребление спиртного.

Вопросы:

- Вы ждёте выходные, чтобы найти повод что-то отпраздновать? Вы совсем забыли свои другие увлечения?
- Ваше самочувствие в понедельник ухудшается? У вас упала производительность труда? У вас дрожат руки?
- Ваш шеф или коллеги по работе уже обращали ваше внимание на то, что от вас пахнет алкоголем?
- Были случаи когда вы выпивали большие дозы, чем планировали?
- С годами Ваш организм переносит всё большие дозы алкоголя?
- Случалось ли, что утром вы не помните то, что происходило вечером?
- Утром вы похмеляетесь, чтобы уменьшить последствия похмельного синдрома?

Если вы дали положительный ответ на два и более вопроса - это повод, чтобы задуматься и попробовать на некоторое время исключить употребление алкоголя. Помните, что алкоголизм это болезнь и чем раньше она будет установлена, тем выше шансы на её излечение. Проконсультироваться вы сможете у домашнего врача (Hausarzt) и в психосоциальном консультационном пункте для зависимых (Sucht- und Drogenberatungsstelle).

# Sucht

**2. *Mein Mann trinkt sehr viel Alkohol und ich habe Angst, dass er süchtig sein könnte. Ich will ihn aber nicht auf sein Problem ansprechen, da er einen sehr stressigen Job hat. Deswegen will ich ihn nicht noch mehr reizen. Um trotzdem seinen Konsum einzuschränken, durchsuche ich seine Sachen nach Geld für Alkohol. Was kann ich außerdem tun, um meinem Ehemann zu helfen?***

Der Ansatz, den Sie wählen, ist grundsätzlich in Frage zu stellen. Indem Sie seine Sachen durchsuchen und vermeiden, bestimmte Tatsachen anzusprechen - wahrscheinlich auch sein Alkoholkonsum gegenüber Freunden und Arbeitskollegen entschuldigen - begeben Sie sich auch in eine Abhängigkeit. Das bedeutet, dass Ihr Leben sich immer mehr nach der Krankheit Ihres Mannes richtet. Durch Ihr Verhalten tragen Sie einen Teil Mitverantwortung an der Krankheit Ihres Mannes. Denn er wird sein Verhalten nur dann ändern, wenn er mit Folgen seines Alkoholmissbrauchs konfrontiert wird. D.h. er muss sich mit diesem Problem, dieser Krankheit auseinandersetzen. Er muss auch bereit sein, diese Krankheit zu überwinden. Das kann er nur, wenn er unter „Druck“ gesetzt wird. Wichtig ist, dass Sie sich Ihrem Mann gegenüber konsequent verhalten und ihn auch konsequent auf seine Suchtkrankheit ansprechen. Sie selbst können sich Rat und Hilfe holen, in dem Sie sich z.B. an eine Beratungsstelle für Menschen mit Suchtproblemen wenden.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**2. *Мой муж много пьет, и я боюсь, что это приведет его к алкогольной зависимости. Я не хочу разговаривать с ним на эту тему, поскольку у него и так хватает проблем на работе. Я понимаю, что он пьет, чтобы снять свой стресс. Я пытаюсь контролировать своего мужа и постоянно проверяю, не прячет ли он где-нибудь деньги на алкоголь. Что еще я могу сделать, чтобы помочь моему мужу?***

Во первых вам надо задуматься о вашем подходе к этой проблеме. Проверая его вещи и обнаружив утаённые деньги не делайте вид, что ничего не произошло. Говорите с ним об его проблеме и о ваших переживаниях. Не пытайтесь оправдывать его поведение перед друзьями и коллегами по работе, этим вы только сами становитесь его невольным пособником. Помните, что своим отношением к нему, например давая ему поблажки и принимая безконечные оправдания, вы несёте часть ответственности за его болезнь. Он сможет изменить свой образ жизни только тогда, когда поймёт степень своей зависимости и столкнётся с её возможными последствиями. Важно, чтобы он сам пришёл к выводу изменить свою жизнь. В этой ситуации вы должны оказать ему помощь. За помощью и советом вы можете обратиться в психосоциальную консультацию. (Sucht- und Drogenberatungsstelle)

**3. Ich bin drogenabhängig und möchte mit dem Drogen nehmen aufhören. Mehrmals habe ich es schon versucht, aber ich schaffe es nicht. Von einem Freund habe ich etwas von einer Therapie gehört. Was wird dort gemacht?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten einer Suchttherapie (Entwöhnungstherapie):

1. ambulante Therapie
2. stationäre Therapie

Um abzuklären was in Ihrem Fall zutrifft ist es wichtig, sich an eine Sucht- und Drogenberatungsstelle zu wenden. Dort wird mit Ihnen gemeinsam geklärt welche Form der Therapie für Sie die Richtige ist. Die Anträge zur stationären Entwöhnungstherapie werden von den Mitarbeitern der Suchtberatungsstellen gestellt. Beachten Sie dabei, dass keiner Sie zur Therapie zwingen wird, alles erfolgt freiwillig. In der Therapie selbst werden Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen, weil Sucht immer etwas mit der persönlichen Lebensgeschichte zu tun hat. In der Therapie lernen Sie mit Ihrer Sucht umzugehen. In der stationären Entwöhnungstherapie gibt es Angebote einer Gruppentherapie und Einzelgespräche. Darüber hinaus werden sportliche Aktivitäten angeboten und es gibt einen Tagesplan. So lernen Sie wieder einen Tag zu erleben und zu verbringen, der nicht nur von Gedanken an die Droge bestimmt ist. Ihre Angehörigen können Sie an Wochenenden besuchen.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**3. Я наркоман и хочу прекратить принимать наркотики. Я уже много раз пытался завязать, но у меня не получается. От моего знакомого я узнал о лечении от наркомании. Что это такое?**

Существуют различные возможности пройти лечение/терапию.

1. амбулаторная терапия, проводится по месту жительства. (Ambulante Therapie)
2. стационарная терапия, проводится в специальных центрах. (Stationäre Entwöhnungstherapie)

Решить какая форма лечения в вашем случае наиболее подходящая вам помогут в специальной консультации (Sucht- und Drogenberatungsstelle). Работники консультации подают заявление (Antrag) о назначении терапии. Помните, что никто не будет заставлять вас проходить лечение, этого вы должны захотеть сами. Во время лечения у вас будет возможность подумать о своей жизни, понять как появилась зависимость и как научиться жить без наркотиков. У вас будет возможность разобраться в себе, задуматься о своём образе жизни и сделать надлежащие выводы. В ходе терапии проводятся собеседования в составе группы, а также индивидуальные беседы с психотерапевтом. Спортивные мероприятия и распланированный день- важные части лечения. Так вы снова научитесь проводить день, в котором наркотики не самое важное. Ваши родственники смогут вас посещать в выходные дни.

Смысл терапии не только в том, чтобы вылечить ваше тело, важнее «вылечить» ваше мышление и психику, чтобы вы смогли жить без наркотиков.

# Sucht

**4. *Ich gehe oft in Spielhallen und habe schon sehr viel Geld verspielt. Meine Frau wollte sich deswegen schon von mir trennen, aber ich schaffe es nicht damit aufzuhören. Kann man denn überhaupt abhängig von einem Spielautomaten werden?***

Ja, es ist möglich von einem Spielautomaten abhängig zu werden. Denn das Spielen am Spielautomaten beinhaltet die Möglichkeit des Kontrollverlustes. Auch wenn es am Anfang den Anschein hat, dass die betroffene Person ein normales Spielverhalten zeigt, kann sich dieses in ein übermäßiges Spielen entwickeln. Die Betroffenen versuchen durch das Spielen mehr Geld zu gewinnen oder aber noch häufiger, durch das Spielen entstandene Verluste wieder auszugleichen. Häufig werden die eingesetzten Geldbeträge gesteigert und der Spieler verliert mehr und mehr die Beziehung zum Geld. Wenn die an Geldautomaten spielenden Personen ehrlich zu sich sind, sehen sie, dass sie immer mehr draufzahlen. Das Entscheidende in dem Moment ist aber, dass sich das ganze Leben auf den Spielautomaten konzentriert. Man versucht so einen Teil der eigenen Wirklichkeit beiseite zu schieben und verdrängt durch das Spielen Probleme und Konflikte, um diese nicht mehr wahrzunehmen. Wichtig ist zu betonen, dass die Gefahr der Verschuldung durch das Spielen an Spielautomaten sehr groß ist.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**4. Я часто хожу играть на игровых автоматах и проиграл уже очень много денег. Моя жена даже хотела уйти от меня из-за этого, а я все никак не могу прекратить играть. Можно ли стать зависимым от игровых автоматов?**

Да, стать игроманом, зависимым от игровых автоматов возможно. Так же как и при других формах зависимости, игроманы часто теряют контроль над собой. Игроманны всегда хотят выиграть или отиграть то, что они уже проиграли, иногда им это удаётся, но если они будут честны по отношению к самим себе, они увидят что намного больше проигрывают, чем выигрывают.

Игромания - это один из видов нехимической зависимости. Она проявляется в том, что люди не могут противостоять своему влечению играть и им становится всё равно, сколько денег они на это потратят. Необходимость играть - определяет повседневную жизнь игроманов, семья и друзья уходят для них на второй план. Когда у них нет возможности играть, то они становятся беспокойными, раздраженными и ощущают в себе душевную пустоту. Так они пытаются забыться, забыть проблемы и конфликты. Игромания опасна не только тем что это сильная форма зависимости, но и тем что люди которые играют очень быстро задолживают огромные денежные суммы. Игроманы и их близкие могут обратиться за помощью в специальную консультацию (Sucht- und Drogenberatungsstelle).

# Sucht

**5. *Meine Tochter geht an Wochenenden mit ihren Freunden oft auf Partys und kommt häufig betrunken nach Hause. Ich mache mir Sorgen, dass sie zu viel Alkohol trinken könnte. Was passiert mit ihrem Körper, wenn sie regelmäßig Alkohol trinkt?***

Sie sollten sich über Ihre Tochter aus zweierlei Gründen Gedanken machen. Zum einen weil Ihre Tochter am Wochenende eine Form von Kontrollverlust hat. Es ist wichtig sie auf jeden Fall darauf anzusprechen, warum sie so viel trinkt. Zum anderen weil sie ihren Körper durch den Alkoholkonsum schädigt. Jeder, der übermäßig Alkohol trinkt, schädigt seinen Körper. Es ist nachgewiesen, dass, je jünger die Menschen sind, desto massivere Auswirkungen der Alkoholkonsum auf ihr Gehirn hat. Alkohol ist ein Zellgift und wirkt auf jedes Organ im Körper. Sehr gefährlich ist das sogenannte Komatrinken unter Jugendlichen. Der Körper kann oft sogar relativ kleine Alkoholmengen nicht verkräften, so gefährden die Jugendlichen ihr Leben durch solches Trinken.

**6. *In der russischen Presse lese ich oft Anzeigen von sogenannten Heilern, die Alkoholabhängigkeit heilen können. Wie erfolgsversprechend sind diese Behandlungen?***

Es gibt keine eindeutige Antwort auf diese Frage. Es können sich sicherlich auch positive Veränderungen einstellen. Grundsätzlich ist es ratsam eher skeptisch diese Art von Heilung zu betrachten. Nicht selten kosten solche Behandlungen eine Menge Geld. Oft bringen sie zunächst Erfolge, trotzdem werden langfristig die Probleme nicht gelöst, das wesentliche Problem wird also nicht bearbeitet. Suchtexperten gehen davon aus, dass bei jeder Suchterkrankung eine massive psychische Störung vorliegt und die werden bei solchen Heilungen nicht beachtet. Die Konsequenz ist, dass die Menschen nicht viel an ihrer Lebenshaltung verändern. Das ist der Unterschied zu einer ambulanten oder stationären Therapie, bei denen u.a. die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Lebensführung der Behandlungsziele sind.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**5. *Моя дочь ходит по выходным со своими друзьями на вечеринки и возвращается домой часто пьяной. Я переживаю, что она слишком много пьёт. Что будет с ее организмом, если она будет продолжать регулярно употреблять алкоголь?***

Да, у вас действительно есть повод для расстройства. Во первых потому что ваша дочь теряет контроль над своим поведением. Важно поговорить с ней об этом и постараться выяснить почему она так много пьёт. Во вторых, ваша дочь принесит огромный вред своему здоровью. Доказано, что чем моложе человек, тем опаснее влияние алкоголя на его организм и мозг. Алкоголь негативно влияет на каждый орган и является в прямом смысле отравой для мозгов. Особенно опасно так называемое пьянство до бессознания (Kommatrinken), которое нередко распространено среди молодёжи. Организм не справляется даже с сравнительно маленькой дозой алкоголя и так молодые люди подвергают себя риску смерти.

**6. *В русских газетах я часто читаю объявления так называемых целителей, которые обещают вылечить от алкогольной и наркотической зависимости. Насколько успешны их методы лечения?***

На это невозможно дать однозначный ответ. Из практики можно сделать вывод, что после такого лечения на короткое время может быть улучшение. Но лучше сначала скептически отнестись к разному рода целителям. Можно потратить уйму денег, но на долгосрочную перспективу проблема в большинстве случаев решена не будет. Наркологи исходят из того, что при любой наркологической или алкогольной зависимости присутствует психологический фактор. Если не лечить психику, то велика вероятность того, что человек пройдя лечение, ничего в своей жизни не изменит. Люди, прошедшие лечение в амбулаторных или стационарных заведениях, в большинстве случаев меняют свою жизнь, что нельзя сказать о пациентах целителей.

# Sucht

**7.** *Wenn mein Sohn vom Feiern nach Hause kommt, verhält er sich manchmal seltsam. Ich bin mir sicher, dass er nicht trinkt, weil ich das bemerkt hätte. Auf meine Frage, ob er Drogen nimmt, hat er mit „nein“ geantwortet. Ich bin trotzdem besorgt. An welchen Symptomen könnte ich erkennen, dass mein Sohn Drogen nimmt?*

Spezielle Symptome beim Drogenkonsum sind schwer zu erläutern und zu erklären, weil vieles was auf einen Konsum hindeutet genauso darauf hindeuten kann, dass Ihr Sohn sich in schwierigen Situationen befindet, wie beispielsweise der Pubertät. Wichtig und entscheidend ist, dass es nicht allein darum geht festzustellen, ob Ihr Sohn Drogen nimmt. Sondern es ist wichtig, sich für ihn Zeit zu nehmen, ein Gespräch mit ihm zu führen und auch erst einmal Aussagen wie „Ich nehme keine Drogen“ so hinzunehmen. Suchen Sie dann weiter das Gespräch und schauen Sie, ob sich im Leben Ihres Sohnes etwas verändert. Wird er plötzlich viel leistungsschwächer? Hat er plötzlich ganz andere Freunde? Das wären Auffälligkeiten auf die man grundsätzlich achten sollte. Mehr Informationen können Sie z.B. in den Beratungsstellen für Menschen mit Suchtproblemen oder der Fachstelle Prävention im Kreis Coesfeld bekommen.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**7.** *Мой сын вдет себя иногда очень странно, когда приходит домой после вечеринки. Я уверена, что он не пьет, так как я бы это сразу заметила. На мой вопрос, принимает ли он наркотики, он отвечает, что нет. Но я все равно беспокоюсь. По каким признакам я могу узнать, принимает ли мой сын наркотики?*

На первый взгляд определить употребляет ли ваш сын наркотики нельзя. Симптомы могут быть те же, что и при усталости, депрессии или просто у вашего сына проблемы переходного возраста. Для вас важно не только выявить употребляет ли ваш сын наркотики или нет. Ещё важнее найти время для того, чтобы серьёзно с ним переговорить об его заботах и тревогах. Если он отрицает приём наркотиков, сделайте вид что поверили ему, но не ослабляйте контроль за ним и не пускайте дело на самотёк. Посмотрите, не изменилась ли его жизнь, не появились ли новые друзья, не проявляется преждевременная усталость. Если эти симптомы присутствуют, это должно вызвать у вас подозрение и дать толчок для принятия мер. Особое внимание стоит обратить на его употребление алкоголя, потому что вероятность, что он станет зависимым от алкоголя, гораздо больше. Дальнейшую информацию вы можете получить в специальной консультации (Sucht- und Drogenberatungsstelle или Fachstelle Prävention im Kreis Coesfeld).

# Sucht

**8. *Ich rauche oft Cannabis. Meine Freundin findet, dass es nicht gut für mich ist. Das glaube ich aber nicht, weil ich doch immer gut drauf bin. Ist Cannabis überhaupt eine Droge?***

Cannabis ist auf jeden Fall eine Droge und ihr Missbrauch führt bei vielen Menschen zu dramatischen Folgen. Natürlich gibt es auf der anderen Seite auch viele Menschen, die mit dem Cannabiskonsum kontrolliert umgehen können, dies hängt jedoch wie auch beim Alkohol davon ab, unter welchen Bedingungen der Einzelne konsumiert. Menschen, die massiv Cannabis konsumieren, vernachlässigen oft viele alltägliche Dinge und rauchen Cannabis zu Zeiten in denen es nicht angebracht ist. Oft entstehen aufgrund des Cannabiskonsums Schwierigkeiten in der Schule und Jugendliche verkehren oft nur noch mit solchen Menschen, die auch Cannabis rauchen. Dadurch wird es zunehmend schwieriger den Konsum zu kontrollieren. Bei Cannabis ist es wichtig zu bedenken, dass es sowohl körperlich als auch psychisch abhängig macht. Überlege, welche Gründe du hast, um diese Droge zu konsumieren und welche Funktion sie für dich erfüllt. Versetzt es dich vielleicht in eine Scheinwelt?

**9. *Welche Aufgaben hat eine Suchtberatungsstelle?***

Suchtberatungsstellen bieten Informationen, Hilfe und Unterstützung bei stoffgebundenen Süchten (Alkohol, Cannabis) und nicht stoffgebundenen Süchten (Spielsucht, Internetsucht). Sie können sich als Betroffener oder als Angehöriger eines Suchtabhängigen an eine Beratungsstelle wenden und werden dort von Fachkräften, die sich speziell mit dem Thema Sucht auseinandersetzen, betreut. Die Fachkräfte begleiten und vermitteln die abhängigen Menschen zu Entgiftungs- und Therapieplätzen und Selbsthilfegruppen. Des Weiteren werden begleitende Hilfen im sozialen Umfeld angeboten.

# ЗАВИСИМОСТЬ

**8.** *Я часто курю гашиш. Моя девушка считает, что это вредно для моего здоровья. Но я так не думаю, поскольку я всегда чувствую себя хорошо. Относится ли гашиш к наркотикам?*

Гашиш относится к наркотическим средствам. Злоупотребление им может привести к драматическим последствиям. Конечно, есть люди, которые контролируют свое потребление гашиша. Но употребление гашиша, также, как и употребление алкоголя, может перерасти в зависимость. Зачастую у курящих гашиш возникают проблемы в школе. Они начинают в основном общаться с людьми, которые тоже курят гашиш. Это приводит к тому, что им становится труднее контролировать своё потребление гашиша. Важно знать, что чрезмерное курение гашиша или марихуаны рано или поздно приводит к физической и психической зависимости. Подумай, по каким причинам ты куришь гашиш и что тебе это даёт? Возможно это приводит тебя к чувству потери действительности?

**9.** *Какую помощь могут предложить в психосоциальном консультационном пункте?*

В психосоциальном консультационном бюро Вы сможете получить подробную информацию о различных видах химической (например алкоголизм, наркомания) и нехимической (например игромания, интернет-зависимость) зависимости. Здесь Вы найдете помощь и поддержку специалистов. Обращаться сюда могут как сами зависимые, так и их близкие. Сотрудники консультационного бюро помогают людям, желающим избавиться от зависимости, получить место в реабилитационном центре или в группе взаимопомощи. Кроме того, они помогают зависимым освоиться в социальной среде.

**10. Wenn man mich mit Alkohol am Steuer erwischt würde, welche Folgen hätte das für mich?**

Das hängt von mehreren Faktoren ab, z.B. von Ihrem Promillewert, mit dem Sie beim Fahren im alkoholisierten Zustand erwischt werden.

Wenn Sie einen Wert von 0,3 Promille haben und ein Unfall geschieht, wird Ihnen - selbst wenn Sie schuldlos sind - eine Teilschuld zugesprochen.

Bei 0,5 Promille bekommen Sie schon ein Bußgeld und Punkte in Flensburg.

Wenn Sie mit einem Wert von 0,8 Promille Ihr Auto fahren, begehen Sie eine Straftat und werden auch strafrechtlich verfolgt.

Ein weiterer Wert für Sie, der Konsequenzen hat, ist der Wert von 1,6 Promille. In diesem Fall kann die Polizei sogar davon ausgehen, dass Sie alkoholabhängig sind. Darauf folgt eine medizinisch-psychologische Untersuchung. Sie müssen den sogenannten „Idiotentest“ machen, bei dem viele Personen durchfallen, weil sie sich nicht mit ihrer Alkoholproblematik auseinandergesetzt haben und von daher keine Chance haben, den Führerschein wieder zu bekommen. Des Weiteren werden versicherungsrechtliche Fragen aufgeworfen. Sie müssen damit rechnen, dass die Versicherungsgesellschaft Regressansprüche an Sie stellt. Viele unterschätzen den Restalkoholwert, der nach abendlichem Alkoholkonsum auch am nächsten Morgen existieren kann, da der Körper nur begrenzt Alkohol abbaut.

# ЗАВИСИМОСТЬ

## **10. Какие последствия будет иметь для меня вождение машины в нетрезвом состоянии, если меня остановит полиция?**

Мера наказания будет зависеть от уровня концентрации алкоголя в крови. Если вы, не по своей вине, стали участником ДТП, но у вас установили 0,3 промили алкоголя – на вас автоматически ляжет часть вины за это ДТП. Концентрация алкоголя в 0,5 промили наказывается денежным штрафом и дополнительно несколькими штрафными пунктами в картотеке г. Фленсбурга.

0,8 промили - приравниваются к преступлению, а любое преступление уголовно наказуемо.

Самые жёсткие меры наказания применяют, если установят 1,6 и больше промили. Вероятнее всего у полиции возникнут подозрения, что у вас алкогольная зависимость, и они направят вас на медико-психиатрическую экспертизу. Вам назначат т.н. „Идиотентест“, который не так просто сдать. Получить свои права обратно в этом случае не легко и не дешево. Следует знать, что если вы в нетрезвом виде стали виновником ДТП, то нужно рассчитывать, что придётся взять на себя расходы по восстановлению транспортных средств, а также оплату больничных листов пострадавших, если таковые будут. Страховые компании эти расходы на себя не возьмут. Важно учитывать, что организму требуется значительное время чтобы избавиться от последствий приёма алкоголя. Поэтому, если вам утром нужно садиться за руль, то вечером следует воздержаться от принятия спиртного.

**Sucht- und Drogenberatung**  
**Психосоциальные консульта-**  
**ционные пункты по вопросам**  
**зависимости**

***AWO – Sucht- und Drogenberatung***

Bahnhofstraße 24

48249 Dülmen

Ansprechpartner: Ulrich Flasche

02594/910011

**CARITASVERBAND für den**  
**Kreis Coesfeld e.V. -Beratungsstelle**  
**für Menschen mit Suchtproblemen**

***Beratungsstelle Coesfeld***

Wiesenstr. 18

48653 Coesfeld

Ansprechpartner: Norbert Hiller

02541/7205-4100

***Beratungsstelle Dülmen***

Mühlenweg 88

48249 Dülmen

Ansprechpartnerin: Dorothee Schmitz

02594/950-4115

***Beratungsstelle Lüdinghausen***

Liudostraße 13

59348 Lüdinghausen

Ansprechpartnerin: Dagmar Schlüter

02591/23532

**Fachstelle für Suchtprävention**  
**Консультационные пункты по**  
**вопросам профилактики от**  
**различных форм болезненной**  
**зависимости**

***PRÄVENTIONSFACHSTELLE***

***CARITASVERBAND für den Kreis***

***Coesfeld e.V. -***

***Fachstelle für Suchtprävention***

Wiesenstr. 18

48653 Coesfeld

AnsprechpartnerIn: Petra Nachbar, Dr.

Gerhard Pohl

02541/7205-4103



**11. *Ich bin 17 Jahre alt und schwanger. Ich habe große Angst das meinen Eltern zu sagen. Ich selber bin mir auch nicht sicher, ob ich das Kind behalten soll. Wer kann mich bei meiner Entscheidung beraten?***

Für alle Fragen bezüglich der Schwangerschaft kannst du dich an eine Schwangerschaftsberatungsstelle wenden. Dort bekommst du alle ersten wichtigen Informationen über finanzielle Hilfen sowie über soziale und gesetzliche Leistungen, die dir in deiner Situation zustehen. Wenn du finanzielle Schwierigkeiten hast, frage dort gezielt nach möglicher Unterstützung. Es gibt Möglichkeiten finanzielle Unterstützung über eine Bundesstiftung „Mutter und Kind“ zu erhalten. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du das Kind behalten willst, solltest du dich an eine Schwangerenkonfliktberatung wenden. Ausgebildete Fachkräfte werden dich dort bei deiner Entscheidung beraten. Darüber hinaus begleiten Sie dich auch nach einem möglichen Schwangerschaftsabbruch.

**12. *Ich habe zwei kleine Kinder und habe eine Frage bezüglich der Kinderimpfungen. Auch in meinem Heimatland waren Impfungen wichtig. Da ich neu in Deutschland bin, weiß ich aber nicht welche Impfungen notwendig sind. Wo kann ich mich informieren und wer kann mich beraten?***

Für alle Fragen zu Kinderimpfungen und Impfungen für Erwachsene können Sie sich an Ihren Kinderarzt und Hausarzt wenden. Wenn Sie neu in Deutschland sind, müssen Sie für Ihre Kinder möglichst schnell einen Kinderarzt suchen. Ihr Kind muss u.a. gegen folgende Krankheiten geimpft werden: Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken, Pneumokokken, Meningokokken. Alle Impfungen sollen immer wieder aufgefrischt werden. Dieses ist aber nicht nur für Kinder wichtig, sondern auch für Erwachsene. Über Erneuerungen der Impfungen kann Sie Ihr Kinder- oder Hausarzt beraten. Weitere ausführliche Informationen können Sie zum Beispiel auf der Internetseite: [www.bgza.de](http://www.bgza.de) bekommen.

**11. Мне 17 лет и я беременна. Я очень боюсь рассказать об этом родителям. Да я и сама не уверена, хочу ли я этого ребёнка. Кто может в этой ситуации помочь мне принять правильное решение?**

По всем вопросам, касающимся беременности, можно обратиться в женскую консультацию для будущих матерей (Schwangerschaftsberatungsstelle). Там вам дадут подробную информацию какие финансовые и социальные льготы вам положены. Если вы находитесь в финансовом затруднении, проинформируйте какую помощь вам могут оказать. Для нуждающихся есть возможность получить помощь через Bundesstiftung „Mutter-Kind“.

Если вы ещё сомневаетесь рожать вам ребенка или прервать беременность, то у вас есть все предпосылки обратиться в независимую женскую консультацию (Schwangerenkonfliktberatung), которая состоит из компетентных социальных работников. Они помогут вам принять правильное решение и окажут всяческую поддержку при любом развитии ситуации.

**12. У меня двое маленьких детей и я хотела бы узнать, какие прививки им необходимо сделать. В моей родной стране прививки были важны. Я недавно живу в Германии и поэтому не знаю, какие прививки нужны моим детям. Где я могу получить информацию о детских прививках?**

По всем вопросам, касающихся прививок (Impfungen), даст исчерпывающий ответ ваш детский или семейный врач (Kinderarzt oder Hausarzt). Если вы недавно в Германии, то вы как можно скорее должны найти детского врача. Детям делают прививки от дифтерии (Diphtherie), столбняка (Tetanus), коклюша (Keuchhusten), детского паралича (Kinderlähmung), гепатита (Hepatitis B), кори (Masern), свинки (Mumps), краснухи (Röteln), ветряной оспы (Windpocken), пневмококка (Pneumokokken) и менингококка (Meningokokken). Все прививки должны время от времени возобновляться. Это касается не только детей но и взрослых. Когда и в какие сроки подскажет ваш семейный врач.

Информацию по этой теме можно получить в интернете на сайте [www.bgza.de](http://www.bgza.de).

## **13. *Mein Kind leidet unter dem Down-Syndrom und unser Arzt hat uns dazu geraten einen Behindertenausweis zu beantragen. Wo kann ich das tun?***

Einen Antrag auf einen Behindertenausweis erhält man bei dem regional zuständigen Versorgungsamt. Ihr Kind bekommt dann einen Grad der Behinderung zuerkannt. Wichtig zu beachten ist, dass der Behindertenausweis nichts über die berufliche Leistungsfähigkeit oder über den Wert eines Menschen aussagt. Er bezieht sich auf die Auswirkungen einer Behinderung in allen Lebensbereichen. Nachteilsausgleiche, die sich aus einem Behindertenausweis ergeben können, sind z.B.:

- Kostenfreies Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit einer Begleitperson
- Steuerfreibetrag
- Besonderer Kündigungsschutz
- Zusatzurlaub von 5 Tagen
- Förderung der Beschäftigung durch besondere Pflichten der Arbeitgeber
- Begleitende Hilfen im Arbeitsleben

Wenn Sie ein behindertes Kind haben, können Sie Unterstützung einfordern. Sprechen Sie darüber z.B. mit Ihrem Arzt oder mit dem Familienunterstützenden Dienst im Kreis Coesfeld.

**13. *Мой ребенок страдает синдромом Дауна. Наш врач посоветовал нам сделать для него удостоверение инвалида. Какие преимущества дает удостоверение инвалида и где его можно получить?***

Заявление на получение удостоверения инвалида нужно отправить в региональное ведомство по социальному обеспечению (Versorgungsamt). После обследования, вашему ребёнку установят степень инвалидности. Надо иметь ввиду, что это удостоверение ничего негативного о человеке или об его трудоспособности не говорит. Наличие удостоверения инвалида должно сгладить ограничения в повседневной жизни. Чтобы сгладить эти ограничения, инвалидам (детям и взрослым) предоставляются следующие льготы:

- Бесплатный проезд в общественном транспорте для ребенка и сопровождающего лица
- Отдельный подход при расторжении трудового договора
- Дополнительный отпуск сроком на 5 дней
- Освобождение от некоторых налогов
- Восстановление части затрат работодателю инвалида
- Контроль за соблюдением прав и оказание помощи на рабочем месте
- Снижение возрастного ценза при выходе на пенсию

Если у вас в семье есть ребёнок инвалид, вы имеете право попросить государство о помощи. В чём эта помощь будет заключаться - это вам разъяснит ваш семейный врач. Ещё есть возможность проконсультироваться в службе помощи семье (Familienunterstützender Dienst), которая создана в регионе Coesfeld.

**14. In meinem Heimatland habe ich kaum etwas über die Krankheit AIDS gehört, über dieses Thema wurde einfach nicht gesprochen. Wo kann ich mich informieren und wie kann ich mich schützen?**

Die Risiken in Kürze:

Die Ansteckung ist möglich, wenn Blut, Samen oder Scheidenflüssigkeit in das Blutsystem gelangen.

Das kann passieren:

- beim ungeschützten Sex,
- bei der Verwendung derselben Nadel und Spritze durch mehrere Personen,
- eine infizierte Mutter kann das Kind im Mutterleib bei der Geburt oder beim Stillen anstecken

Sie können sich schützen, wenn Sie geschützten Sex praktizieren, d.h. mit einem Kondom. Besonders wichtig ist dieses, wenn Sie den Geschlechtspartner noch nicht lange kennen.

Die Ansteckungsgefahr durch Blutprodukte und Bluttransfusionen in Deutschland ist sehr gering.

Kein Risiko der Ansteckung mit HIV-Virus oder AIDS besteht

- beim Küssen (Zungenküssen)
- Körperkontakt (Handkontakt)
- durch Übertragung durch die Luft,
- durch Essen
- durch gemeinsame Nutzung von Schwimmbädern, Toilette, Dusche
- bei gemeinsamen Benutzung von Geschirr, Kleidung, Wäsche

Bei weiteren Fragen können Sie sich z. B. an folgende Beratungsstellen in der Region wenden: Gesundheitsamt des Kreises Coesfeld und AIDS-Hilfe Münster e.V. in Münster.

**14. В моей стране я редко слышал о таком заболевании как СПИД. Каким путем оно передается и что делать, чтобы не заразиться им?**

Заражение возможно, когда в систему кровообращения попадают кровь, семенная или влагалищная жидкость. Это может случиться:

- при половом сношении с носителем вируса без предохранительных мер
- при совместном пользовании шприцами и медицинскими иглами
- заражённая мать может заразить ребёнка в утробе, во время родов или в период кормления грудью

Вы сможете защитить себя от заражения если будете использовать предохранительные меры (презерватив) при половом сношении. Это особенно важно, если вы с половым партнером мало знакомы.

Опасность заражения крови в Германии сведена до минимума.

Риск исключён:

- при поцелуях
- при прикосновениях и телесных контактах
- при совместном пользовании посудой
- при совместном пользовании бассейна, бани, туалета
- во время медицинских процедур
- заражение через воздух, при чихании и кашле исключено
- через еду заражение исключено

Специальную консультацию вы сможете получить в ведомстве по здравоохранению в округе Кёсфельд (Gesundheitsamt im Kreis Coesfeld) и в организации AIDS-Hilfe Münster e.V. in Münster.

**15.** *Seit einiger Zeit verhält sich meine 68jährige Mutter sehr seltsam, sie vergisst ständig etwas, manchmal erkenne ich Sie nicht wieder. Eine Arbeitskollegin fragte mich, ob Sie eventuell eine Demenzerkrankung hat. Ich weiß eigentlich gar nichts über diese Erkrankung. Was ist es für eine Krankheit und wer kann mich beraten?*

Das wesentliche Merkmal von Demenzerkrankungen ist, dass die Fähigkeit, sich zu erinnern, verloren geht. Folgende Beschwerden können auf eine Demenzerkrankung hindeuten und sollten mit einem Arzt besprochen werden:

- Das Vergessen kurz zurückliegender Ereignisse
- Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben auszuführen
- Schwierigkeiten, Worte zu finden
- Nachlassendes Interesse an Arbeit, Hobbys und Kontakten
- Schwierigkeiten, sich in einer fremden Umgebung zurecht zu finden
- Gefahren werden nicht mehr erkannt
- Bislang nicht gekannte Stimmungsschwankungen, andauernde Ängstlichkeit, Reizbarkeit und Misstrauen
- Hartnäckiges Abstreiten von Fehlern, Irrtümern oder Verwechslungen

Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Sorgen um das Familienmitglied ernst nehmen! Gehen Sie frühzeitig zu Ihrem Hausarzt oder einem Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie. Je früher bekannt ist, ob eine Erkrankung bei Ihrem Familienmitglied vorliegt, desto eher kann mit der Behandlung begonnen werden. Zunächst aber werden weitere Untersuchungen veranlasst, um zu klären, ob eine Demenzerkrankung vorliegt. Dazu werden auch Sie zu Ihren Beobachtungen befragt. Sie sollten sich deshalb gut auf das Gespräch mit dem Arzt vorbereiten: Machen Sie sich eine Liste mit allem, was Ihnen aufgefallen ist und allen Fragen, die Sie dem Arzt stellen wollen. Für den Arzt ist es eine große Hilfe, wenn Sie ihm die Fragen beantworten können, die für die Diagnose wichtig sind. Nur ein Arzt kann die Diagnose sicher stellen und gegebenenfalls eine Behandlung mit Medikamenten veranlassen.

Manchmal ist in einem ärztlichen Gespräch nicht ausreichend Zeit für alle Fragen, die Sie haben. In diesem Fall wenden Sie sich an die Alzheimer Gesellschaft in Ihrer Nähe. Für den Kreis Coesfeld finden Sie die Alzheimer Gesellschaft in Dülmen. Hier bekommen Sie genaue Informationen über das Krankheitsbild, können Fragen stellen und sich Rat holen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Auf Wunsch kann ein Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaft auch zu Ihnen nach Hause kommen.

**15.** *С недавнего времени моя 68летняя мама странно себя ведёт, она постоянно что-то забывает. Я иногда её просто не узнаю. Коллега по работе спросила меня однажды, болеет ли моя мама деменцией. Я поймалася на мысли, что вообще ничего не знаю об этой болезни. Что это за болезнь и где я могу проконсультироваться по этому поводу?*

На ранней стадии деменции у больных наблюдаются расстройства кратковременной памяти, им сложно запоминать новую информацию. Дальнейший ход болезни сопровождается утратой давно приобретенных знаний, хранившихся в долговременной памяти. Ниже перечисленные симптомы могут указывать на наличие деменции, их следует обязательно обсудить с врачом:

- не запоминание текущих событий
- трудности при выполнении привычных действий
- расстройства речи
- снижение интереса к работе, хобби, друзьям, близким или знакомым
- трудности при ориентировке в чужой обстановке
- потеря ориентировки в финансовых вопросах
- недооценка опасности
- ранее не типичные смены настроения, постоянный страх, раздражение, недоверие
- упорное отрицание ошибок, недоразумений

К подозрению на деменцию следует отнестись очень серьезно! Обязательно обратитесь к домашнему врачу или специалисту в области неврологии и психиатрии. Они назначат дальнейшее обследование и спросят вас об изменениях в поведении ваших близких. Вы должны быть хорошо подготовленными к разговору с врачом, по-этому запишите все ваши вопросы и наблюдения. Не забывайте что и для врача это огромная помощь если для установления диагноза вы сможете ответить на все его вопросы. Только врач может поставить правильный диагноз и в случае необходимости назначить медикаментозное лечение.

Или обратитесь за помощью в ближайшее общество Альцгеймера. Здесь Вы получите подробную информацию о симптомах и развитии болезни, а также можете задать другие интересующие Вас вопросы. Консультации бесплатны, анонимны и ни к чему Вас не обязывают.

**16. *Meine Tochter leidet unter Asthma und in den letzten Wochen sind die Symptome der Krankheit immer stärker geworden. Ich mache mir permanent Sorgen und merke auch, dass es mir gesundheitlich nicht gut geht und ich sehr erschöpft bin. Meine Bekannte hat mir dazu geraten eine Mutter/Vater-Kind-Kur zu beantragen. Wer finanziert diese Kur?***

Eine Mutter/Vater-Kind-Kur soll dazu dienen die Gesundheit der Eltern sowie die der Kinder wiederherzustellen bzw. zu erhalten. Während der Kur können Sie sich erholen und erlernen, wie sie Ihren Alltag effektiver gestalten oder auch wie Sie besser mit Ihrer Krankheit umgehen können. Wenn eine Mitgliedschaft in einer der gesetzlichen Krankenversicherungen besteht, kann jede Mutter und jeder Vater eine Mutter/Vater-Kind-Kur beantragen, unabhängig von der Staatsangehörigkeit und der Höhe des derzeitigen Einkommens. In bestimmten Härtefällen entscheidet die Krankenversicherung über eine Kostenbefreiung. Genauere Informationen erhalten Sie in einer Mutter/Vater-Kind-Kurberatungsstelle.

**16.** *Моя дочь страдает астмой. В последнее время симптомы болезни сильно обострились. Да и я сама постоянно нахожусь под давлением, потому что очень переживаю по этому поводу. Я стала замечать, что и моё здоровье начинает «хромать». Наши знакомые посоветовали нам подать заявление на санаторно – курортное лечение «Мать/Отец и ребёнок». Чем хорошо это санаторно-курортное лечение и как можно его финансировать?*

Санаторное лечение «Мать/Отец и Ребёнок» позволяет поправить и сохранить здоровье родителей и их детей. Особенно в настоящее время, когда родители несут двойную нагрузку (работа и домашнее хозяйство), у них всё чаще наблюдаются проблемы со здоровьем. Многие матери, отцы и дети возвращаются после лечения полными сил и энергии и могут применить полученные знания в их повседневной жизни. Каждая мать и каждый отец могут подать заявление на санаторное лечение «Мать/Отец и Ребёнок», если у них есть медицинская страховка. Гражданство и размер дохода не играют при этом никакой роли. Единственное условие – Вы должны быть застрахованы в больничной кассе Германии. По вопросам подачи заявления на санаторное лечение, его оплате, выборе подходящего для Вас и Вашего ребенка лечебного учреждения, а также по всем другим интересующим Вас вопросам, обращайтесь в консультационные бюро по санаторному лечению «Мать/Отец и Ребёнок».

**17. *Vor kurzem hat mich unsere Kindergärtnerin darauf aufmerksam gemacht, dass unser Kind eine Entwicklungsverzögerung aufweist. Gleichaltrige Kinder sind sprachlich wie motorisch weiter entwickelt als meins. Wer kann meinem Kind helfen und wie finanziere ich diese Behandlung?***

Am Besten wenden Sie sich zur Beratung an die Frühförder- und Beratungsstelle Haus Hall im Kreis Coesfeld. Der Begriff Frühförderung ist eine Sammelbezeichnung für pädagogische und therapeutische Maßnahmen für Kinder, die behindert (Sehbehinderung, Gehörlosigkeit, kognitive oder seelische Behinderung) oder von Behinderungen bedroht sind. Die Hilfe kann im Zeitraum vom ersten Lebensjahr bis zur Einschulung des Kindes stattfinden. Im Vordergrund stehen die pädagogischen und heilpädagogischen Hilfen, die durch spielerische Anreize vermittelt werden. Hinzu kommen in vielen Fällen medizinisch-therapeutische Maßnahmen, wie z. B. die Krankengymnastik, die Ergotherapie, die Logopädie oder die Motopädie. Die Hilfe der Frühförderstelle ist für Sie kostenlos. Sie wird vom Kreis Coesfeld finanziert.

**18. *Welche Aufgaben hat das Gesundheitsamt?***

Das Gesundheitsamt ist als lokal vor Ort tätige Behörde Teil des öffentlichen Gesundheitsdienstes. Zu den Aufgaben des Gesundheitsamtes gehören Gesundheitsförderung, Gesundheitsschutz und Gesundheitsberichte, Umwelthygiene, Seuchenhygiene und Seuchenbekämpfung. Des Weiteren bietet es z. B. den sozialmedizinischen Dienst für Behinderte, die Jugendgesundheitspflege und den amtsärztlichen Dienst für ärztliche Gutachten an.

**17. Недавно воспитательница в детском саду обратила мое внимание на то, что мой ребенок отстает в развитии. У других детей его возраста языковые способности и двигательные процессы развиты больше. Как я могу помочь моему ребенку? И какие есть возможности по оплате лечения?**

За помощью вы можете обратиться в Учреждение по поддержке детей с отклонениями в раннем возрасте (Frühförder- und Beratungsstelle Haus Hall). Они помогают детям с различными нарушениями (плохое зрение/слепота, глухота, умственная отсталость или психическое расстройство) или с проблемами развития. Помощь оказывается детям дошкольного возраста, начиная с первого года жизни, в районе Коесфельд между рождением ребёнка и его поступлением в школу. В основе лечения лежит комплекс педагогических и лечебно-педагогических мероприятий, которые преподносятся детям в игровой форме. Дополнительно во многих случаях используются и другие методы лечения, такие как гимнастика, трудовая терапия, логопедия или двигательная терапия. Эта помощь для вас бесплатна, она финансируется районом/округом.

**18. Какими вопросами занимается Ведомство по здравоохранению (Gesundheitsamt)?**

Ведомство по здравоохранению (Gesundheitsamt) - это действующий на местном уровне орган системы здравоохранения. Его основными задачами являются улучшение состояния здоровья населения и его защита, составление отчетов о состоянии здоровья, гигиена окружающей среды, эпидемиологический контроль и борьба с распространением эпидемий. Кроме того ведомство по здравоохранению оказывает социально-медицинскую помощь инвалидам, проводит обследования детей и подростков, а также дает независимое врачебное заключение для различных общественных организаций.

**Schwangerschaftsberatung /  
Консультационный пункт для  
будущих матерей**

**Beratungsstelle für  
Schwangerschaft, Familie und  
Sexualität/ Schwangerschaftskon-  
fliktberatung des Diakonischen  
Werkes Coesfeld**  
Rosenstraße 18  
48653 Coesfeld  
02541/5026

**Schwangerschaftsberatung  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V.)**  
Süringstr. 35  
48653 Coesfeld  
02541/9544-0

**Schwangerschaftsberatung  
(Sozialdienst kath. Frauen e.V.)**  
Liudostr. 13  
59348 Lüdinghausen  
02591/235-25

**Schwangerenberatung und  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
Untere Gesundheitsbehörde**  
Friedrich-Ebert-Str. 7  
48653 Coesfeld  
02541/18-5318

**Schwangerschaftsberatung (Sozial-  
dienst katholischer Frauen e.V.)  
Beratung zur Pränataldiagnostik**  
Mühlenweg 88  
48249 Dülmen  
02594/950-5000

**Staatl. anerk. Beratungsstelle für  
Schwangerschaftskonflikte und  
Familienplanung  
Donum vitae e.V.**  
Bahnhofstr. 36  
48249 Dülmen  
02594/786555

**Schwangerenberatung und  
Schwangerschaftskonfliktberatung  
Pro Familia Außenstelle  
Lüdinghausen**  
Burgstraße 2-4  
59348 Lüdinghausen  
02591/925026

**Aidsberatung / Консультаци-  
онный пункт по проблемам забо-  
левания ВИЧ-Инфекции и СПИДА**

**Gesundheitsamt des Kreises Coesfeld**  
Schützenwall 16  
48653 Coesfeld  
02541/18-5312

***AIDS Hilfe Kreis Coesfeld e.V.***

Klein-Hessling-Str. 5  
48653 Coesfeld  
02541/3272

***AIDS-Hilfe Münster e.V.***

Schaumburgstr. 11  
48145 Münster  
0251/60960-0

**Mutter/Vater-Kind Kur /  
Санаторное лечение для матери/  
отца и ребёнка**

***AWO Münsterland-Recklinghausen***

Bahnhofstraße 22  
48249 Dülmen  
Ansprechpartnerin: Jutta Bessmann  
02594/ 91 00 0

***Caritasverband für den Kreis Coesfeld e.V.***

***Kurberatung und Vermittlung der  
Diözese Münster***

Mühlenweg 88  
48249 Dülmen  
02594/ 950205

***Deutsche Rotes Kreuz Kreisverband  
Coesfeld e.V.***

***Beratungsangebote zum Thema  
Kuren und Seniorenreisen***

Bahnhofstraße 128  
48653 Coesfeld  
02541/ 94420

**Beratungsstellen für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen / Консультационный пункт по помощи инвалидам и их близким**

***DIREKT Familienunterstützender  
Dienst (FuD)***

***Beratungsstellen für Menschen mit  
Behinderungen  
und ihre Angehörigen***

Neustraße 1  
59348 Lüdinghausen  
Ansprechpartnerin: Susanne Bäumker  
02591/208883-4401

***Familienunterstützender Dienst  
Haus Hall***

Wesslingskamp 1  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartnerin: Frau Gerlinde  
Burkhard  
02541/922729

***Familienunterstützender Dienst  
Stift Tilbeck GmbH***

Tilbeck 2  
48329 Havixbeck  
0171/ 3569460

# Adressen / Здоровье

**Demenz/Alzheimer Gesellschaft im Kreis Coesfeld e.V.  
Information und Beratung für  
Betroffene und Angehörige /  
Консультации по вопросам  
болезни Альцгеймера и  
деменции для больных и их  
близких**

***Klinik am Schlossgarten***

Am Schlossgarten 10  
48249 Dülmen  
Ansprechpartnerinnen: Ute Schneider,  
Ursula Eing  
02594/9201

**Gesundheitsamt / Ведомство  
по здравоохранению**

Kreis Coesfeld(K.3)  
Untere Gesundheitsbehörde  
Schützenwall 16  
48161 Coesfeld  
02541/18-5303

**Frühförder- und Beratungs-  
stelle Haus Hall / Учреждение по  
поддержке детей с отклонениями  
в раннем возрасте**

Wesslingskamp 1  
48653 Coesfeld  
02541/ 980005



**19. *Mein Mann erniedrigt und beschimpft mich oft. Aus seiner Sicht mache ich immer alles falsch und bin zu nichts zu gebrauchen. Manchmal rutscht ihm deswegen auch mal die Hand aus. Ich habe meiner Nachbarin von diesem Problem erzählt und sie hat mir geraten mich an die Polizei oder an ein Frauenhaus zu wenden. Das kann ich aber nicht tun, da mein Mann gesagt hat, dass nur Frauen mit deutschem Pass von diesem Recht Gebrauch machen können. Außerdem werde ich ja ohne deutsche Staatsangehörigkeit bei einer Scheidung aus Deutschland ausgewiesen. Stimmt das eigentlich?***

Nein. Für den Aufenthalt in einem Frauenhaus ist ein deutscher Pass nicht notwendig. Unabhängig von dem Wohnort, der Religion und Nationalität können Frauen und Kinder bei Gewalt zu Hause ein Frauen- und Kinderschutzhaus aufsuchen.

Viele Frauen, die eine Aufenthaltserlaubnis aufgrund einer Eheschließung erhalten haben fürchten, dass sie ihr Aufenthaltsrecht in Deutschland verlieren, wenn sie nicht mehr mit ihrem Mann zusammen leben. Das ist in der Regel aber nicht der Fall, wenn die Frau vor Gewalt flieht oder die Ehe schon länger in Deutschland besteht. Sie haben ein eigenständiges Aufenthaltsrecht, wenn Sie Ihre eheliche Lebensgemeinschaft vor der Trennung seit mindestens zwei Jahren in Deutschland geführt haben – auch dann, wenn Sie sich trennen oder die Scheidung beantragen. Falls Ihre Ehe noch nicht so lange in Deutschland geführt wurde, Sie erst seit kurzem verheiratet oder neu eingereist sind, müssen Sie dennoch nicht in einer gewalttätigen Beziehung leben. Wenn Ihr Mann Sie oder Ihre Kinder schlägt, quält oder missbraucht, können Sie in der Regel eine Aufenthaltserlaubnis aufgrund einer „besonderen Härte“ (§ 31 Aufenthaltsgesetz) erhalten. Diese Regelung ist eingeführt worden, damit ausländische Frauen nicht in gewalttätigen Beziehungen verharren müssen. Wenn Sie Asyl als Familienangehörige beantragt haben oder Sie und Ihr Mann mit einer Duldung leben, ist die Lage allerdings komplizierter. Dann sollten Sie sich bei einer Trennung rechtlich beraten lassen.

# Насилие

**19.** *Мой муж часто унижает и оскорбляет меня. Он считает, что я все делаю неправильно и что от меня нет никакого толку. Иногда он бьет меня. Я рассказала об этом своей соседке и она посоветовала мне обратиться за помощью в полицию или в женский приют. Но мой муж сказал, что это только для женщин с немецким гражданством и поэтому я, как иностранка, не могу туда обратиться. Кроме того он сказал, что меня вышлют из Германии, если я разведусь с ним. Это правда?*

Женщины, ставшие жертвами жестокого обращения или насилия, могут вместе с детьми, в независимости от места проживания, национальности и исповедуемой религии, найти убежище в специально созданных женских домах. (Kinder- und Frauenschutzhaus)

Номер ближайшего женского дома можно узнать в желтой книге (Gelbe Seiten) или набрав номер экстренного вызова полиции - 110. и в специальных консультативных пунктах (Beratungsstellen für Frauen). Для проживания в женском доме не обязательно иметь немецкое гражданство. Многие женщины, получившие разрешение на право проживания в стране после заключения брака с гражданином Германии, боятся потерять это право, если не будет иметь место совместное проживание. Это не всегда соответствует действительности. Это право сохраняется за женщинами, которые оставляют своих мужей из-за жестокого обращения, физического и психологического насилия. Право проживания также сохраняется, если срок совместного проживания в браке составляет два года и более. Если срок совместного проживания в браке меньше двух лет, то и здесь есть исключение из правил. Если в семье имеют место случаи рукоприкладства или жестокого обращения - для получения разрешения на проживание можно сделать упор на особо тяжелый случай. Специально для женщин-иностранок, чтобы оградить их от жестокого обращения супругов, такая статья в законе прописана. (Aufenthaltserlaubnis aufgrund einer „besonderen Härte“ nach § 31 Aufenthaltsgesetz)

Сложнее обстоит дело, если вы получили разрешение на проживание в стране в составе семьи беженцев. Прежде, чем начать бракоразводный процесс, нужно проконсультироваться у юриста.

## 20. *Was ist mit häuslicher Gewalt gemeint und welche rechtlichen Möglichkeiten habe ich, wenn mein Partner gewalttätig ist?*

Häusliche Gewalt besteht dann, wenn es in einer häuslichen Gemeinschaft ehelicher, nicht ehelicher oder familiärer Art zu Gewaltanwendungen kommt. Es gibt viele Formen von Gewalt: physische, psychische und sexualisierte. Wenn Sie z.B. bedroht werden, wenn es Ihnen nicht erlaubt wird eigenes Geld zu haben oder wenn Sie geschlagen werden. Sie haben nach deutschem Recht die Möglichkeit sich dagegen zu wehren, machen Sie von diesem Recht Gebrauch. Wenn man von häuslicher Gewalt betroffen ist, hat man unter anderem die rechtliche Möglichkeiten:

- sich an eine Beratungsstelle zu wenden, die Opfern häuslicher Gewalt hilft.
- Polizei zu rufen oder der Polizei das Geschehen zu schildern.
- mit den Kindern die gemeinsame Wohnung zu verlassen und z.B. bei Bekannten oder in einem Frauen- und Kinderschutzhaus unterzukommen.
- gerichtliche Schutzanordnungen beantragen, die beispielsweise ein Kontakt- oder Annäherungsverbot beinhalten. Täter machen sich beim Verstoß dieser Anordnungen strafbar.
- im Rahmen einer Ehe kann die gemeinsame Wohnung dem Opfer zu geschrieben werden. Erstmals ist dies auch außerhalb einer ehelichen Gemeinschaft möglich.
- sind Kinder von Gewalt betroffen, kann der nicht gewalttätige Elternteil das alleinige Sorgerecht beantragen.
- das Umgangsrecht des Täters auf Antrag mit einem begleitenden Umgang durchzuführen.
- als Opfer häuslicher Gewalt Schadenersatz und Schmerzensgeld einklagen.

# Насилие

## **20. Насилие в быту- что это значит? Какие у меня правовые возможности, есть если мой муж со мной жестоко обращается?**

Насилие в быту или «домашнее насилие» - это насилие по отношению к партнерам, которые женаты или живут в гражданском браке, а так-же насилие по отношению к детям. Есть различные виды насилия - физическое, моральное и сексуальное. Например если вам дома угрожают, не разрешают иметь собственные деньги или если вас избивают. Немецкое законодательство наказывает такое насилие. Пользуйтесь своим правом и защищайтесь. Если Вы стали жертвой домашнего насилия, то у Вас есть право:

- обратиться в пункт помощи жертвам или в какой-либо другой консультационный пункт (Beratungsstellen für Frauen und Kinder bei Gewalt).
- заявить в полицию о происшедшем или вызвать полицию.
- уйти вместе с детьми из дома, например к знакомым или женский приют (Frauen- und Kinderschutzhaus).
- подать в суд на Вашего обидчика. (Суд может запретить обидчику приближаться к Вам и иметь с Вами какой-либо контакт. Нарушение этого запрета уголовно наказуемо).
- оставить за собой Вашу общую квартиру, в которой Вы проживали вместе с сожителем или супругом.
- подать заявление на единоличное право родительской опеки детей, если Ваш супруг/сожитель жестоко обращался с Вашими детьми.
- подать заявление на денежную компенсацию за причинённые телесные повреждения и за нанесенный ущерб (Schadenersatz и Schmerzensgeld).

## 21. **Was bieten Beratungsstellen für Frauen und Kinder bei Gewalt an?**

Die Anlauf- und Beratungsstellen für Frauen und Mädchen beraten Frauen und Mädchen, die von sexueller, körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen sind oder die einer allgemeinen Lebensberatung bedürfen. Sie bieten z.B. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse sowie Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen zu frauenrelevanten Themen an.

## 22. ***In der letzten Zeit ist mein Ehemann sehr gewalttätig gegenüber mir und meinen Kindern. Trotzdem möchte ich es nicht der Polizei melden, weil das unser Familienleben zerstören würde. Abgesehen davon, brauchen die Kinder doch immer ihren Vater. An wen kann ich mich anonym wenden, der das Problem lösen könnte?***

Es gibt grundsätzlich viele Beratungsstellen, die Sie aufsuchen können, um Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dazu gehören Eheberatungsstellen und auch Beratungsstellen für Frauen und Kinder bei Gewalt. Auf der anderen Seite sollten Sie darüber nachdenken, dass Sie Ihr Familienleben nicht zerstören, indem Sie der Polizei von dem Geschehen in der Familie berichten, sondern, dass Ihr Familienleben schon dadurch geschädigt wurde, dass Ihr Mann gewalttätig geworden ist. Auch über Ihre Aussage, dass Kinder immer ihren Vater brauchen, sollten Sie sich Gedanken machen. Natürlich ist das immer schön, wenn der Vater ein Teil der Familie ist, aber ein gewalttätiger Vater hat eine negative Vorbildfunktion für Ihre Kinder. Wichtig ist, dass Sie für sich und Ihre Kinder festlegen, wo Ihre Grenzen liegen, denn Sie tragen Verantwortung für das Wohl Ihrer Kinder.

# Насилие

## **21. Какую помощь могут предложить специальные консультационные пункты женщинам? (Beratungsstellen für Frauen und Kinder bei Gewalt)**

Специальные консультационные пункты для женщин – это то учреждение, куда могут обратиться женщины и девушки, пережившие сексуальное, физическое или психическое насилие, или просто все те, кто нуждается в совете. Эти организации проводят например курсы самозащиты для женщин и группы взаимопомощи. Кроме того здесь регулярно проходят встречи, на которых женщины обсуждают интересные их темы.

## **22. В последнее время мой муж стал очень агрессивным. Он бьет меня и наших детей. Я не хочу заявлять на него в полицию, так как считаю, что это разрушит нашу семью. Кроме того детям нужен их отец. Кто может помочь мне решить мою проблему?**

Семейная консультация (Eheberatungsstelle) или консультация для женщин и детей подвергающихся насилию (Beratungsstelle für Frauen und Kinder bei Gewalt) - дадут вам хороший совет, как повести себя в данной ситуации. В конкретном случае, вы пытаетесь сохранить лад в семье, сомневаетесь стоит ли сообщать в полицию о жестоком обращении мужа по отношению к вам и вашим детям. С другой стороны вы забываете что, из-за такого отношения к вам, семейная жизнь уже разлажена и не в порядке. Ваша точка зрения, терпеть унижения ради того, чтобы у детей в семье был отец, тоже спорна. Буйный, всегда готовый к рукоприкладству отец является плохим примером подражания для ваших детей. Вы несете ответственность за ваших детей и ваши дети должны вырасти без насилия. Ваше терпение не должно быть безграничным и если не наступает улучшения, то есть ли смысл продолжать эти отношения?

## 23. **Welche Funktion übernehmen die Gleichstellungsbeauftragten?**

Eine Gleichstellungsbeauftragte hat die Aufgabe, Benachteiligung von Frauen aufzuzeigen, Lösungsvorschläge zu erarbeiten und damit insgesamt auf die tatsächliche Gleichstellung von Frau und Mann hinzuwirken. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt außerdem beim beruflichen Wiedereinstieg und bei Gewalt gegen Frauen und Kinder. Für zugewanderte Frauen und Mädchen gibt es eine Anlauf-, Informations- und Vermittlungsstelle in der jeweiligen Stadt.

## 24. **Meine Mutter schimpft oft mit mir und ich bekomme auch schon mal eine Ohrfeige. Das habe ich noch niemandem erzählt, trotzdem belastet es mich. Wem kann ich mich anvertrauen?**

In erster Linie solltest Du mit Deinen Geschwistern oder Deinem Vater über dieses Problem reden und sie fragen, ob sie Dir helfen können. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Mutter auch direkt ansprechen und sie nach dem Grund ihrer Wut fragen. Wenn es aus dem familiären Umfeld keine Unterstützung gibt, kannst Du im nächsten Schritt eine Vertrauensperson z.B. einen Freund, eine Lehrerin oder einen Lehrer kontaktieren. Bei massiver körperlicher Gewalt, d. h. wenn deine Mutter Dich regelmäßig schlägt oder ohrfeigt, kannst Du, wenn Du innerhalb von Kreis Coesfeld wohnst, die Nummer des Notruftelefons für Kinder und Jugendliche bei Gewalt wählen 0800/ 421 11 11 oder die überregionale Nummer gegen Kummer anrufen 0800/ 111 03 33. Du solltest immer dabei bedenken, dass Du das Recht darauf hast, nicht geschlagen zu werden.

# Насилие

## **23. Какую функцию выполняют уполномоченные по вопросам равноправия в отдельных городах и округах? (Gleichstellungsbeauftragte)**

Задачей уполномоченного по вопросам равноправия является раскрытие случаев ущемления прав женщин и разработка предложений по решению этих проблем, с целью восстановления равноправия между мужчиной и женщиной. Кроме того уполномоченный по вопросам равноправия занимается поддержкой женщин, желающих вернуться к своей профессиональной деятельности и проблемой насилия против женщин и детей. В каждом городе или округе есть консультации или информационные пункты, куда переселившиеся женщины и девушки могут обратиться за советом и помощью.

## **24. Моя мать часто ругает меня, и я уже не раз получала от нее пощечину. Я никому не рассказывала об этом, хотя меня это очень угнетает. Кому я могу довериться?**

В первую очередь целесообразней использовать возможность решения проблемы в семье. Поделитесь своими проблемами с близкими вам людьми; отцом, сестрой или братом. Попросите у них совета. Наберитесь смелости и задайте этот вопрос матери. Спросите в чём причина таких её действий.

Если это не приносит результата, то может стоит поделиться своими проблемами с близким вам другом или учителем и попросить у них помощи. В любом случае, физическое насилие запрещено законом и никто не обязан это насилие терпеть. Если тебя регулярно унижают и ты не знаешь как от этого избавиться то обратись по телефонам „горячей линии» Notruftelefon für Kinder und Jugendliche bei Gewalt для детей и юношества по номеру 0800/421 11 11 для региона Coesfeld или по межрегиональному номеру Nummer gegen Kummer 0800/111 03 33 и поделись своими проблемами.

**25. *Meine Freundin wird regelmäßig von ihrem Freund misshandelt. Wir haben schon oft darüber gesprochen und ich möchte wissen, wie sie sich am besten in dieser Situation verhalten soll?***

Wenn Ihre Freundin misshandelt wird sollte sie die Polizei anrufen und auch kundtun, dass sie Zuhause misshandelt wird. Die Polizei kommt dann in den meisten Fällen zu den Frauen nach Hause. Bei häuslicher Gewalt werden grundsätzlich die Täter der Wohnung verwiesen und es gibt einen Wohnungsverweis von bis zu zehn Tagen für den Täter. Innerhalb dieser Frist sollte Ihre Freundin eine Frauenberatungsstelle kontaktieren oder das Frauen- und Kinderschutzhhaus anrufen und sich erkundigen, welche Möglichkeiten sie bei der Rückkehrfrist innerhalb dieser Wegweisung des Täters hat. Ihre Möglichkeiten sind: eine einstweilige Verfügung bei dem Familiengericht zu beantragen und die Zuweisung der gemeinsamen Wohnung zu bekommen. Diese Schritte müssen aber innerhalb der zehn Tage erfolgen. Wenn sie einen Antrag beim Familiengericht eingereicht hat, verlängert sich die Rückkehrfrist nochmals um zehn Tage. Danach folgt die letztendliche Entscheidung des Richters, ob der Mann aus der Wohnung drei oder sechs Monate verwiesen wird. Die Frist von zehn Tagen gibt Ihrer Freundin die Möglichkeit, sich zu überlegen, wie sie ihr Leben weiter gestalten will und welche finanziellen Hilfen, Beratungshilfen oder psychotherapeutische Hilfen sie in Anspruch nehmen kann. Wenn sie nicht in der gemeinsamen Wohnung verbleiben möchte, sollte sie sich in einem Frauen- und Kinderschutzhhaus melden. Dort kann sie rund um die Uhr aufgenommen werden. Sie wird sich mit einer Mitarbeiterin des Frauenschutzhhauses an einem Ort treffen, an dem man sie dann abholt und zum Frauen- und Kinderschutzhhaus hinbegleitet. Die Frauen brauchen keine Angst davor zu haben von ihrem Lebenspartner gefunden zu werden, da die Adresse der Unterkunft anonym ist.

# Насилие

**25.** *Парень моей подруги постоянно жестоко обращается с ней. Мы уже часто разговаривали с ней на эту тему и я хотела бы узнать, как ей лучше поступить в этой ситуации?*

Если в бытовых условиях, по отношению к вашей подруге, применяется насилие, то ей следует обратиться в полицию. В большинстве случаев полиция выезжает на дом и если установит факты жестокого обращения в быту то объявляют запрет до 10 дней появляться в доме. В течении этих 10 дней, ваша подруга, в спокойной обстановке, может подумать как ей жить дальше. Наверное, будет полезно воспользоваться услугами женской консультации или получить консультацию в женском доме (приюте). Если ваша подруга собирается дальше жить в этой квартире, ей следует подать заявление в суд и закрепить за собой право проживания в квартире. Подача такого заявления, автоматически продлевает запрет появляться в доме ещё на 10 дней, до вынесения решения суда. Суд может запретить нарушителю появляться в доме на срок от 3 до 6 месяцев. Если женщина не хочет оставаться в этой квартире, на время поиска новой, лучше всего обратиться в женский и детский приют. (Frauen- und Kinderschutzhaus) Режим работы приюта круглосуточный. Ей по телефону назначат место встречи и пришлют транспорт, чтобы доставить к месту проживания. Ей не нужно бояться, что сожитель сможет установить её местонахождение. Местонахождение приютов анонимно.

**Die Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden im Kreis Coesfeld / Уполномоченные по вопросам равноправия между мужчиной и женщиной в отдельных городах и округах**

## **Gemeinde Ascheberg**

Hannelore Müller-Flieshart  
Dieningstraße 7, 59387 Ascheberg  
Tel. 02593/609-41

## **Stadt Billerbeck**

Cordula Hanses  
Markt 1, 48727 Billerbeck  
Tel. 02543/73-44

## **Stadt Coesfeld**

Brigitte Tingelhoff  
Walkenbrückenstr. 25, 48653 Coesfeld  
Tel. 02541/9822223

## **Stadt Dülmen**

Jutta Grünkemeier-Strietholt  
Markt 1 - 3, 48249 Dülmen  
Tel. 02594/12-830

## **Gemeinde Havixbeck**

Silke Wegs  
Willi-Richter-Platz 1, 48329 Havixbeck  
Tel. 02507/33-163

## **Stadt Lüdinghausen**

Barbara Wieschhues  
Borg 2, 59348 Lüdinghausen  
Tel. 02591/926-271

## **Gemeinde Nottuln**

Carola König  
Stiftsplatz 7/8, 48301 Nottuln  
Tel. 02502/942-106

## **Gemeinde Nordkirchen**

Gabriele Wenige  
Bohlenstraße 2, 59394 Nordkirchen  
Tel. 02596/917-123

## **Stadt Olfen**

Gabriele Bäcker  
Kirchstr. 5, 59399 Olfen  
Tel. 02595/389-114

## **Gemeinde Rosendahl**

Dorothea Roters  
Hauptstraße 30, 48720 Rosendahl  
Tel. 02547/77-216

## **Gemeinde Senden**

Susanne Espenhahn  
Münsterstraße 32, 48308 Senden  
Tel. 02597/699-603



# Verschiedenes

## 26. **Welche Aufgaben übernimmt das Jugendamt?**

Der Gesetzgeber legt ausdrücklich fest, dass Kinder „ein ganz selbstverständliches Recht auf Erziehung zur leiblichen, seelischen und gesellschaftlichen Tüchtigkeit“ haben. Damit dieses auch von den Eltern umgesetzt wird, wachen darüber die kommunalen Jugendämter in den einzelnen Gemeinden. So kann es vorkommen, dass Eltern ins Jugendamt bestellt werden. Es kann z.B. dann vorkommen, wenn familiäre Probleme vermutet werden; wenn den Eltern mangelnde Aufsicht unterstellt wird oder wenn die Kinder bei kleinen Diebstählen ertappt wurden. In solchen Fällen wird zusammen mit den Eltern geschaut, wo die Gründe für diese Probleme liegen und welche Hilfe die Eltern brauchen. Zum Jugendamt wird man aber nicht nur vorgeladen. Eltern und andere Erziehungsberechtigte können sich mit Fragen bezüglich der Kindererziehung oder zu Konflikten innerhalb der Familie an das Jugendamt wenden. Das Jugendamt versteht sich heute nicht mehr als eine Kontrollinstanz und Eingriffsbehörde, sondern als eine moderne Dienstleistungsbehörde, für die eine kostenlose Beratung von Eltern, Jugendlichen und Kindern im Mittelpunkt steht.

## 27. **Ambulante Erziehungshilfe- was bedeutet das?**

Ambulante Erziehungshilfe bietet Eltern, Kindern und Jugendlichen Unterstützung bei der Suche nach individuellen Lösungen für familiäre Beziehungsthemen, bei Erziehungsfragen und bei der Versorgung von Kindern. Die Ausgestaltung und der Umfang der Hilfe orientieren sich am jeweiligen Bedarf der Familien. Folgende Hilfen können angeboten werden:

- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Haushaltsorganisationstraining
- Erziehungsbeistandschaft
- Soziale Gruppenarbeit
- Familienunterstützende Hilfen
- Hilfe für junge Volljährige

# Различное

## 26. *Чем занимается Ведомство по делам молодёжи?*

Законодательство гарантирует детям право на физическое, духовное и общественное воспитание. Чтобы это были не пустые слова, существуют ведомства по делам молодёжи, которые осуществляют надзор над развитием подростков. Они, например, могут вызвать родителей, когда у их детей вдруг снизилась успеваемость в школе; если подозревается, что в семье возникли проблемы; если подростка задержала полиция из-за кражи; если родителей упрекают в халатном осуществлении надзора над детьми. Вместе с родителями попытаются выявить и решить скрытые проблемы.

В данное ведомство Вы можете и из собственных побуждений обратиться за советом или помощью. Например по вопросам воспитания детей или с семейными проблемами. Ведомство по делам молодежи это не орган контроля или вмешательства, как многие полагают. Это современная организация, целью которой является бесплатная консультация родителей, подростков и детей.

## 27. *Амбулаторная воспитательная работа - что это обозначает?*

Цель амбулаторной воспитательной работы оказать поддержку родителям, детям и подросткам при решении семейных проблем, проблем с воспитанием и обеспечением детей. Каким образом и в какой мере будет оказана помощь зависит от конкретной семейной ситуации. Существуют следующие виды помощи:

- Социально-педагогическая помощь семьям
- Тренинг по организации домашнего хозяйства
- Помощь в воспитании детей
- Социальная работа в группах
- Поддержка семей
- Помощь молодым совершеннолетним людям

# Verschiedenes

**28. *Mein Sohn kann schon mit fünf Jahren alleine am Computer spielen. Er tut es total gerne und es macht ihm auch Spaß. Aber ich habe von unserer Kindergärtnerin gehört, dass es nicht so gut sein soll, wenn Kinder zu lange vor dem Computer sitzen. Warum eigentlich?***

Wichtig ist daran zu denken, dass Medien insgesamt kein Babysitter ist. Kinder sollten sich Medien wie Fernsehen, Computer und Video nicht übermäßig zuwenden, weil Kinder viel Bewegung brauchen. Hier müssen Sie mit Ihrem Sohn klare Regelungen und Absprachen treffen. Unternehmen Sie lieber mehr mit Ihrem Kind oder ermöglichen Sie ihm mit Freunden draußen auf dem Spielplatz zu spielen oder ihm beim schlechten Wetter innerhalb der Wohnung genügend Freiraum und nicht mediale Spielumgebungen zu bieten. Natürlich brauchen auch Sie mal Zeit und Ruhe für sich. So soll Ihr Sohn so früh wie möglich lernen, sich selbständig mit nichtmedialen Spielen zu vergnügen und sich phasenweise allein zu beschäftigen. Diese Organisation bedeutet zunächst ein Mehr an Zeitaufwand und Zuwendung, die sich letztlich später positiv auswirken.

**29. *Mein Mann und ich haben drei Kinder, die ich zum größten Teil alleine erziehe, weil mein Mann sehr viel arbeitet. Dazu kommt noch, dass meine Kinder auffällig in der Schule sind. Ich fühle mich überfordert mit dem Haushalt und der Kindererziehung, deshalb habe ich oft starke Kopfschmerzen. Gibt es jemanden der mich unterstützen kann?***

Sie können sich z.B. an das Jugendamt (Allgemeiner Sozialer Dienst) oder an Erziehungsberatungsstellen zur Beratung wenden. Haben Sie keine Bedenken dabei, denn es ist besser nach Hilfe zu suchen als diese Situation so weiterlaufen zu lassen. Sie können Unterstützung auch von den Ambulanten Erziehungshilfen bekommen, fragen Sie danach. So können Sie eine ausgebildete Fachkraft zur Hilfe bekommen, die Ihnen bei alltäglichen Fragen und Fragen zur Erziehung an die Hand gehen kann.

# Различное

**28.** *Моему сыну пять лет и ему очень нравится играть в компьютерные игры. От воспитательницы в детском саду я узнала, что это не очень хорошо, когда дети слишком долго сидят перед компьютером. Почему?*

Важно помнить о том, что средства массовой информации не являются нянькой. Телевидение, компьютер и видео не должны доминировать в жизни ребёнка, хотя бы по той простой причине, что детям нужно движение. Важно внести правила и поставить чёткие границы в отношении пользования средствами массовой информации. Предпринимайте лучше что-нибудь с вашим ребёнком или предоставьте ему возможность играть с детьми на улице или выделите в квартире достаточно места, чтобы ребёнок мог встретиться с друзьями при плохой погоде дома. Предоставить детской компании неэлектронные игры потребует больших затрат времени и работы. Но в будущем эта работа окупится. Конечно же и вам необходимо иметь свободное время и отдых. Поэтому научите своего сына как можно раньше самостоятельно играть в неэлектронные игры и находить занятия для себя самостоятельно. Научите ребёнка фантазии и умению быть самостоятельным.

**29.** *У нас с мужем трое детей. Их воспитанием я занимаюсь практически одна, так как мой муж целый день на работе. Ко всему прочему мои дети плохо ведут себя в школе. Я не могу справиться одна и с домашним хозяйством, и с воспитанием детей. Это слишком большая нагрузка для меня, и поэтому у меня часто сильные головные боли. Может ли кто-нибудь меня поддержать?*

За помощью вы можете обратиться в Ведомство по делам молодёжи (Jugendamt) в отдел социальной службы или в детскую консультацию (Erziehungsberatungsstelle). Профессиональные работники помогут вам в организации бытовых дел и в воспитании детей. Не стесняйтесь обращаться за помощью, в любом случае это лучше, чем пустить дело на самотек.

# Verschiedenes

**30. *Ich und meine Frau haben oft etwas in Katalogen bestellt und einige Versicherungen abgeschlossen. Wir sind hoch verschuldet und wissen nicht mehr wie wir die Schulden begleichen sollen. Wer kann uns bei den Schuldenproblemen helfen?***

Am Besten wenden Sie sich an eine Schuldnerberatungsstelle. An eine Schuldnerberatung wenden sich Menschen, die ein Schuldenproblem haben und einer Unterstützung in finanziellen, rechtlichen und psychosozialen Angelegenheiten bedürfen. Die Mitarbeiter an der jeweiligen Stelle verschaffen sich einen Überblick über die derzeitige Verschuldungssituation und erstellen einen neuen individuellen Haushaltsplan. Außerdem stehen sie den Betroffenen bei Verhandlungen mit den Gläubigern bei und beraten und begleiten ihre Klienten im Falle einer Privatinsolvenz. Zwar werden alleine davon die Schulden nicht geringer, doch wird den Betroffenen die Aussichtslosigkeit genommen. Die Schuldner werden mit Rat und Tat unterstützt ihre Verpflichtungen abzutragen und früher oder später wie ein freier Mensch zu wirtschaften.

**31. *Ich befinde mich in einem Streit mit dem früheren Arbeitgeber. Leider kann ich mir keinen Rechtsanwalt leisten, da ich Harz IV bekomme. Gibt es Möglichkeiten trotzdem einen Anwalt zu erhalten?***

Sie können sog. Beratungshilfe bzw. Prozesskostenhilfe beantragen. Falls Sie bereits einen Anwalt ausgesucht haben, fragen Sie dort direkt nach. Wichtig ist Ihre finanzielle Situation dem Anwalt sofort d.h. noch vor dem eigentlichen Beratungsgespräch mitzuteilen und nach Beratungshilfe bzw. Prozesskostenhilfe zu fragen. Falls Sie noch keinen Anwalt haben, gehen Sie zum örtlichen Amtsgericht und beantragen Sie die Beratungs- bzw. Prozesskostenhilfe.

# Различное

**30.** *Раньше моя жена и я часто выписывали вещи из каталогов. Кроме того мы заключили несколько страховок. Теперь у нас большие долги и мы не знаем как их погасить. Кто может помочь нам разобраться с нашими долгами?*

Вы можете обратиться в специальную консультацию (Schuldnerberatungsstellen). Консультации для должников созданы для людей, имеющих долги и нуждающихся в финансовой, юридической, психологической или социальной поддержке. Сотрудники консультаций оценивают сложившуюся финансовую ситуацию и составляют для должников индивидуальный план погашения долгов. Помимо этого они оказывают поддержку должникам при переговорах с их кредиторами и помогают должникам в случае объявления банкротства. Долги от этого, конечно не уменьшаются, но должник видит выход из сложившегося положения. Должник поддерживаемый советом и делом, может постепенно отдавать долги, чтобы позднее вновь жить как свободный человек.

**31.** *Я хочу подать в суд на своего бывшего работодателя.. К сожалению я не могу оплатить услуги адвоката, так как я получаю денежное пособие Харц 4. Каким образом я могу получить помощь адвоката?*

В данном случае вы можете воспользоваться т.н. консультационной помощью (Beratungshilfe) или помощью в несении судебных расходов (Prozesskostenhilfe). Если вы уже выбрали адвоката, попросите его о подаче заявления на эти виды помощи. Важно чтобы вы сразу ему сообщили о своём финансовом положении. Если у вас ещё нет адвоката, тогда обратитесь в местный суд (Amtsgericht) и подайте там заявление на консультационную помощь. Если вы затем решитесь на судебный процесс, подайте заявление о материальной помощи для оплаты судебных расходов.

# Verschiedenes

## 32. *Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?*

Gesund zu sein ist mehr als nur nicht krank zu sein. Gesund sein bedeutet sich gut zu fühlen: körperlich, emotional und sozial. Gesundheitsprävention bedeutet, dass Sie sich um die eigene Gesundheit kümmern und das was Ihrer Gesundheit schadet vermeiden.

Fragen zum Nachdenken:

- Achten Sie auf sich und nehmen Sie Ihre Gesundheit ernst?
- Nehmen Sie regelmäßig an medizinischen Untersuchungen teil?
- Achten Sie auf Ihre Ernährung?
- Trinken Sie viel Wasser?
- Essen Sie viel Obst und Gemüse?
- Bewegen Sie sich viel?
- Achten Sie auf Ihre (Rücken)Haltung?
- Vermeiden Sie das Rauchen?
- Trinken Sie nur wenig Alkohol?
- Sind Sie meistens zufrieden und optimistisch?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrem Äußeren?
- Pflegen Sie gute Beziehungen und genießen Sie das Leben mit Ihrer Familie und Ihren Freunden?
- Entspannen Sie oft, bauen Sie Stress ab?
- Träumen Sie und wünschen Sie sich etwas?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrem Sexualleben?
- Sind Sie zufrieden mit Ihrer Arbeit, ob in Beruf oder als Hausfrau oder Hausmann?
- Schlafen Sie viel und gut?
- Begegnen Sie Ihrer Umwelt und den Menschen rundum Sie mit Respekt?
- Wehren Sie sich gegen Gewalt?
- Kümmern Sie sich gut um sich selbst und um Ihre Kinder?
- Gehen Sie verantwortungsvoll mit Gefahren um?
- Sind Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder?

Wir hoffen, dass Sie ganz viele Fragen mit Ja beantwortet haben oder dass Sie schon heute damit anfangen daran zu arbeiten. Viel Erfolg dabei!

# Различное

## 32. *Что я могу предпринять, чтобы оставаться здоровым?*

Быть и оставаться здоровым- означает больше, чем просто не болеть. Быть здоровым- это чувствовать себя комфортно: физически, морально и социально. Профилактика здоровья- это в первую очередь способствовать своему здоровью и избегать того, что ему вредит.

- Задумайтесь над этими вопросами:
- Вы бережёте себя и серьёзно относитесь к своему здоровью?
- Вы много двигаетесь?
- Вы задумываетесь о здоровом питании?
- Вы едите много овощей и фруктов?
- Вы пьёте много воды?
- Вы в общем удовлетворены собой, уравновешаны и оптимистичны?
- Вы довольны своим внешним видом?
- У Вас хорошие отношения в семье и с друзьями?
- Вы следите за правильной осанкой?
- Вы мечтаете и у вас есть желания?
- Вы умеете расслабляться и снимать стресс?
- Вы заботитесь о своей безопасности и о безопасности Ваших детей?
- Вы довольны своей сексуальной жизнью?
- Вы регулярно проходите контрольные обследования у врачей?
- Довольны ли Вы своей работой - на производстве или по домашнему хозяйству?
- Вы спите достаточно и крепко?
- Вы относитесь с уважением к окружающим?
- Вы не позволяете насилия по отношению к себе и к Вашим детям?
- Вы заботитесь о своём здоровье и о здоровье Ваших детей?
- Вы ответственно относитесь к различным вредным зависимостям?
- Вы не курите?
- Вы не пьёте много алкоголя?
- Своим поведением и отношением к здоровью Вы являетесь примером для подражания для своих детей?
- 

Мы надеемся, что Вы на многие ответы дали позитивный ответ или что Вы уже сегодня начнёте работать над улучшением результатом! Желаем Вам успеха!

**Jugendamt/ Allgemeiner Sozialer Dienst / Комитет по делам молодежи/ ведомство по вопросам воспитания детей или по семейным проблемам в которые вовлечены дети**

## **Kreis Coesfeld (K.9)**

Schützenwall 18  
48651 Coesfeld  
02541/18-5199

Ansprechpartner/innen:  
Frau Saur, 02541/18-5104  
Bezirk: Billerbeck, Osterwick, Holtwick

Herr Holtkamp, 02541/18-5102  
Bezirk: Billerbeck (Außengebiete),  
Havixbeck, Senden-Bösensell

Frau Terhaar, 02541/18-5101  
Bezirk: Nottuln

Frau Lange-Röttger, 02541/18-5101  
Bezirk: Nottuln, Darfeld

Frau Eismann, 02541/18-5103  
Bezirk: Nottuln (Appelh., Darup,  
Schapdetten)

Frau Mensing, 02591/9183-5111  
Bezirk: Ascheberg

Frau Knappe, 02591/9183-5112  
Bezirk: Lüdinghausen

Frau Ahmann, 02591/9183-5114  
Bezirk: Lüdinghausen, Nordkirchen,  
Südkirchen, Capelle

Herr Matz, 02591/9183-5230  
Bezirk: Lüdinghausen, Seppenrade,  
Olfen

Frau Krusel, 02591/9183-5109  
Bezirk: Olfen

Frau Böhm, 02591/9183-5113  
Bezirk: Senden

Frau Jung, 02591/9183-5108  
Bezirk: Senden, Ottmarsbocholt

## **Stadt Dülmen**

### **Fachbereich 513 / Jugend, Familie und Gleichstellung**

Rathaus, Markt 1- 3  
48249 Dülmen  
02594/12-0

Ansprechpartner(in):  
Frau Oberthür-Gehrmann  
02594/12-534

Frau Blumenthal, 02594/12-540

weitere Ansprechpartner/innen:  
Frau Groten, 02594/12-544  
Stadtbezirke

Frau Trosshardt 02594/12-550  
Herr Frerichmann 02594/12-541  
Bezirk Buldern und Hiddingseln

Frau Sczuka, 02594/12-535  
Ortsteile

**■ Migrationsfachdienste /  
Специальные консультационные  
пункты для мигрантов**

***Jugendmigrationsberatung der  
Arbeiterwohlfahrt Münsterland-  
Recklinghausen***

Bahnhofstraße 24  
48249 Dülmen  
Ansprechpartnerin: Sonja Dittrich  
02594/ 91 00 21  
Ansprechpartner: Eduard Imhof  
02594/91 00 43

***Migrationsberatung - Deutsches  
Rotes Kreuz***

Bahnhofstraße 128  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartnerin: Ulrike Sanchez  
02541/944225

***Fachdienst für Integration und Mig-  
ration***

***Flüchtlingsberatung***

Liudostaße 13  
59348 Lüdinghausen  
Ansprechpartnerin: Sabine Schröder  
Telefon (0 25 91) 2 35-25

***SKF (Sozialdienst katholischer Frau-  
en e.V.)***

***Beratung und Integration jugendli-  
cher Spätaussiedler***

Süringstr 35  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartnerin: Irene Mock  
02541/ 9544-0

**■ Beratungsstellen für Ehe-, Fa-  
milien- und Lebensfragen / Специ-  
альные консультационные пункты  
по семейным вопросам**

***Beratungsstelle für Ehe-, Famili-  
en- und Lebensfragen des Bistums  
Münster***

Gartenstr. 12  
48653 Coesfeld  
02541/2363

Nollenstr. 8  
48249 Dülmen  
02594/80073

Mühlenstr. 13  
59348 Lüdinghausen  
02591/78726

# Adressen / Здоровье

**Beratungsangebote für Eltern, Kinder und Jugendliche / Ambulante Erziehungshilfe / Специальные консультационные пункты для родителей, детей и молодежи по вопросам воспитания/ амбулаторная воспитательная работа**

**CARITASVERBAND für den Kreis Coesfeld - Ambulante Erziehungshilfe / Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

## **Dienststelle Coesfeld**

Wiesenstr. 18  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartnerin: Reinhild Mersch  
02541/7205-4203

## **Dienststelle Dülmen**

Mühlenweg 88  
48249 Dülmen  
Ansprechpartner: Ludwig van Assche  
02594/950-4215

## **Dienststelle Lüdinghausen**

Liudostr. 13  
59348 Lüdinghausen  
Ansprechpartner: Norbert Janning  
02591/23520

## **Sozialdienst kath. Frauen e.V.**

Süringstraße 35  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartner: Hedwig Schaaf  
02541/95440

## **Bunter Kreis Münsterland e.V. «Guter Start» Clearing u. Koordinierungsstelle**

### **Frühe Hilfe für Familien**

Ritterstraße 7  
48653 Coesfeld  
Ansprechpartnerin: Elisabeth Böke  
02541/891500

## **Evangelische Jugendhilfe Münsterland**

### **Flexible Hilfen Lüdinghausen**

Steeverstr. 8  
59348 Lüdinghausen  
Ansprechpartner: Lutz Winter, Claudia Heckes  
02591/507907

## **Schuldnerberatungsstelle / Специальные консультационные пункты для должников**

### **Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes**

Rosenstr. 18  
48653 Coesfeld  
02541/922809



# Impressum

**Redaktion:**

Valentina Beckin

**Herausgeber:**

AWO Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen  
Projekt Telefon Sputnik

**Gestaltung:**

Julia Kern, Dülmen

Gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Wir bedanken uns bei allen, die bei der Entstehung dieser Broschüre mitgewirkt haben. Ein besonderer Dank für die Mitarbeit richtet sich an Christina Grapatin und an Julia Beckin und Alexander Beckin für die Unterstützung bei der Übersetzung ins Russische.



