



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

"... Мені погано на душі, я хочу додому.
Моє тіло тут, у безпеці, але душа та думки -
в Україні..." (Оксана, м. Київ, 34р.)

"... Я не знаю, як жити... Не хочу привикати здесь...
Но и возвращаться не вариант... В голове хаос...
В душе темень... Вокруг красиво, а я не могу
радоваться... Плачу, плачу..." (Ольга, г. Харьков, 37л.)

"... Мои два образования здесь не нужны.
Кто я теперь?" (Лариса, 35 лет, г. Одесса)

"... Я сильна, зі мною батьки та двоє дітей.
Але й батьки зараз, як діти... Нічого самі не
можуть! Як же я втомилася!" (Любов, 40 років, м. Ірпінь)

«Мне так одиноко... Не могу плакать...
Кажется, я высохла изнутри... Мне нужно
с кем-то это разделить...
Хотя бы высказаться..." (Надя, 28 лет, г. Днепр)

"... Я проснулась от взрыва в тот четверг.
Я его не забуду никогда... Это была точка.
Конец. И мы побежали..." (Светлана, Изюм, 47л.)

онлайн

online

2023

Жіноче коло психологічної підтримки «Долоня до Долоні»

Psychologische Unterstützung für geflüchtete Frauen und Mütter aus der Ukraine



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE
IN WÜRTTEMBERG

«Долоня до Долоні»

Привіт, ми з України!

Ми психологи з Дніпра та Харкова, та ми також змушені були виїхати до Німеччини у березні 2022 року. І нам дуже близькі ці проблеми. А вам відгукується?

Ми запрошуємо українських жінок і матерів об'єднатися у групу взаємної підтримки "Долоня до Долоні". Це будуть (щотижневі) зустрічі в безпечному онлайн-просторі, куди можна "прийти та побути" зі своїми переживаннями, почуттями, думками; отримати підтримку та й самої стати підтримкою для інших; побачити, що ти не "самотня" у своїх проблемах...

Програма групи передбачає 8 зустрічей по 2 години:

Група M18: середа 18:00–20:00 (Яна і Марина) **онлайн**
11.01. | 18.01. | 25.01. | 01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02. | 01.03.2023

Група S11: Неділя 11:00–13:00 (Неля і Олена) **онлайн**
15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02. | 19.02. | 26.02. | 05.03.2023

Контакт / реєстрація:

Ім'я з номером телефону та групою (M18 або S11) до:
sekretariat@lpb-eln-wue.de

Коло підтримки може стати вашим надійним безпечним місцем. **ТИ НЕ ОДНА!**

Програма групи передбачає включає наступне:

1. Знайомство, спілкування, висловлювання своїх почуттів
2. Для покращення власного самопочуття буде запропоновано декілька психологічних вправ, які дозволять вивільнити та пропрацювати власні запити. Познайомитись з техніками, які допоможуть справлятися та, наскільки це можливо, стабілізувати своє життя у період війни та невизначеності.
3. Під час зустрічей ми будемо торкатися наступних тем:
 - Які можуть бути реакції на стрес та травматичний досвід як у дорослих, так і дітей
 - Як повернутися до відчуття повноцінного життя
 - Можливість відновлення себе, своєї втраченої частини життя
 - Пошук внутрішнього ресурсу за для будування нового шляху
 - Відновлення родинних стосунків через пошук способів прийняття нової реальності

Цей онлайн -семінар фінансується за рахунок коштів ЄС, тому участь є безкоштовною. Однак учасників просять оцінити семінар за допомогою анонімізованої анкети.

Ми надішлемо вам посилання, з яким ви можете взяти участь у будь-якому браузері. Вимоги до захисту даних виконуються. Зустрічі не записуються, вміст трактується конфіденційно.

Ankommen, austauschen,
Kraft tanken.

Hallo, wir sind aus der Ukraine!

Wir sind Psychologinnen aus Dnipro und Charkiv und sind im März 2022 nach Deutschland gekommen. Die Erfahrungen, die Sie gemacht haben, können wir sehr gut nachvollziehen.

Deswegen haben wir ein psychologisches Unterstützungsangebot für geflüchtete ukrainische Frauen und Mütter ins Leben gerufen. Wir treffen uns wöchentlich im geschützten digitalen Raum. Dort können Sie frei mit anderen Frauen ihre Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken austauschen. Wir stützen uns gegenseitig und lernen mit der Situation umzugehen. Wir sind für Sie da.

Das Angebot umfasst 8 Treffen à 2 Stunden:

online

Gruppe M18: Mittwochs 18:00–20:00 Uhr (Yana und Maryna)
11.01. | 18.01. | 25.01. | 01.02. | 08.02. | 15.02. | 22.02. | 01.03.2023

online

Gruppe S11: Sonntags 11:00–13:00 Uhr (Nelya und Olena)
15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02. | 19.02. | 26.02. | 05.03.2023

Der Workshop wird aus EU-Mitteln finanziert, die Teilnahme ist deshalb kostenlos. Die Teilnehmenden werden aber gebeten, den Workshop über einen anonymisierten Fragebogen zu evaluieren.

Wir schicken Ihnen einen Link zu, mit dem Sie über jeden Browser teilnehmen können. Die datenschutzrechtlichen Auflagen sind erfüllt. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, Inhalte werden vertraulich behandelt.

Folgende Themen erwarten Sie:

1. Sich treffen, miteinander reden, Gefühle ausdrücken.
2. Mit psychologisch fundierten Übungen lernen Sie über das Erlebte zu sprechen und wie Sie Ihr aktuelles Leben hier in Deutschland lebenswerter machen können.
3. Bei den Treffen werden wir u. a. diese Themen besprechen:
 - Wie zeigen sich Stress und traumatische Erfahrungen bei Erwachsenen und Kindern?
 - Wie können Sie zu einem guten Lebensgefühl zurückkehren?
 - Wie können Sie sich selbst etwas Gutes tun?
 - Welche Ressourcen können Sie aktivieren, um diesen neuen Weg zu gehen?
 - Wie stellen Sie Ihre familiären Beziehungen wieder her?

Kontakt / Anmeldung:

Name mit Telefonnummer und Gruppe (M18 oder S11) an:
sekretariat@lpb-elk-wue.de



Яна Лук'янюк / Yana

Психолог, м. Дніпро, Україна
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



Неля Душейко / Nelya

Психолог, м. Дніпро, Україна
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



Марина Кузнецова / Maryna

Психолог, м. Дніпро, Україна
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



Олена Ільїна / Olena

Психолог, м. Харків, Україна
Psychologin aus Charkiw, Ukraine

Unterstützt durch die

WÜSTENROT STIFTUNG



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE
IN WÜRTTEMBERG



Landesstelle der
Psychologischen
Beratungsstellen

www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de

Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen
in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg

Augustenstr. 39 B · 70178 Stuttgart

Telefon: +49 (711) 669586 · sekretariat@lpb-elk-wue.de

www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de