



"Я понемногу привыкаю здесь. Я замечаю,  
что у меня появились желания. Но как справиться  
с чувством вины?...!" (Татьяна, г. Киев, 35 л.)

"Я имею два образования, но кому я  
тут нужна? Я постоянно злюсь на всех  
и на все вокруг. А вы?... Стошная  
неопределенность..." (Светлана, г. Николаполь, 49 л.)

«Я сильна, зі мною батьки та двоє дітей.  
Я відчуваю велику відповідальність.  
Я втомилася..." (Любов, 40 р., м. Ірпінь)

"Я вже майже рік у Німеччині. Начебто я  
почала помічати щось навколо.  
Але я дуже хвилююся за моїх  
рідних та друзів..." (Вікторія, м. Харків, 42 р.)

"Вже рік як ми не разом з чоловіком.  
Відносини поіршилися. Я не відчуваю  
підтримку та не знаю як його підтримати  
на відстані..." (Катерина, 45 р., м. Миколаїв)

"Я вивчаю німецьку, але мені важко.  
Іноді я відчуваю супротив, бо це не моє бажання.  
Щрз цим робити?...» (Марія, м. Одеса, 28 р.)

онлайн

online

2023

Жіноче коло психологічної підтримки

# «Долоня до Долоні»

Psychologische Unterstützung für geflüchtete Frauen und Mütter aus der Ukraine



# 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. Авам віддукується?

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, щоти не "самотня" у своїх проблемах...

Програма групи передбачає 8 зустрічей по 2 години:

вівторок 18:00–20:00 (Неля і Олена)

онлайн

05.09 | 12.09 | 19.09. | 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10. | 24.10.2023

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

Програма групи передбачає включає наступне:

1. Знайомство, спілкування, висловлювання своїх почуттів
2. Атмосферу довіри, яка дозволяє розділити свої тривоги, думки та досвід з учасницями, як і отримати для себе досвід та підтримку інших.
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

Контакт / реєстрація:

Ім'я з номером телефону та групою до:

sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de

Проект фінансується Євангелічно-регіональною церквою та Євангелічним церковним мікрофонм Вайнергайм, току участь у ньому безкоштовна. Однак учасників просять оцінити семінар за допомогою анонімованої анкети.

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

# 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

Dienstags 18:00–20:00 Uhr (Nelya und Olena)

05.09 | 12.09 | 19.09. | 26.09. | 03.10. | 10.10. | 17.10. | 24.10.2023

Ankommen, austauschen,  
Kraft tanken.

Folgende Themen erwarten Sie:

1. Sich treffen, miteinander reden, Gefühle ausdrücken.
2. Eine vertrauensvolle Atmosphäre, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Sorgen, Gedanken und Erfahrungen mit den Teilnehmern zu teilen und die Erfahrung und Unterstützung anderer zu gewinnen.
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?

Der Workshop wird von der Evangelischen Landeskirche sowie dem Evangelischen Kirchenbezirk Welkersheim 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.

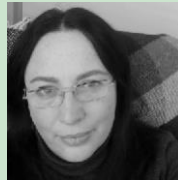
**Kontakt /Anmeldung:**

Name mit Telefonnummer an:

[sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de](mailto:sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de)

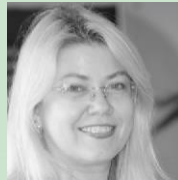
**Неля Душейко / Nelya**

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



**Олена Ільїна / Olena**

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



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG



Psychologische Beratungsstelle des Evangelischen  
Kirchenbezirks Weikersheim  
Härterichstrasse 18  
97980 Bad Mergentheim

Tel.: +49 7931 8069

E-Mail: [sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de](mailto:sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de)

Homepage: <https://beratungsstelle-mergentheim.de>