

Psychologische Unterstützungsgruppe für Mütter aus der Ukraine

Wir sind Psychologinnen aus der Ukraine 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 Mütter ins Leben gerufen.

Das Angebot umfasst **10 Treffen à 2 Stunden**

Format: **Online. Kostenlos.**

Wir treffen uns **wöchentlich** im geschützten digitalen Raum. Dort können Sie frei mit anderen Müttern ihre Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken austauschen. Wir stützen uns gegenseitig und lernen mit der Situation umzugehen. Wir sind für Sie da.

Gruppe 1 (abends): Dienstags 18:00-20:00 Uhr.

Start ab 18.03.25

Gruppe 2 (morgens): Donnerstags 10:00-12:00 Uhr.

Start ab 20.03.25

Referentinnen: Nelya Dusheiko und Olena Ilina



Anmeldung:

**Name mit Telefonnummer und Gruppe an:
olena.ilina@beratungsstelle-mergentheim.de**

Sie sollten uns kontaktieren, wenn:

- Sie nicht verstehen, was mit Ihrem Kind/Ihren Kindern passiert und wie Sie ihm/ihr helfen können
- Ihr Kind sich in letzter Zeit sehr verändert hat und Sie das Gefühl haben, dass es ihm/ihr nicht gut geht
- Sie sehr müde sind, weil Sie auf solche übermäßigen Gefühle gegenüber Ihrem Kind nicht vorbereitet waren (Gereiztheit, Aggression, Fluchtgedanken, Angst und Hilflosigkeit)
- Sie denken oft, dass Sie eine "schlechte Mutter" sind.
- Sie haben das Bedürfnis, mit anderen Müttern über ihre Kinder zu sprechen, um sich nicht einsam zu fühlen.
- Sie haben das Gefühl, dass sich Ihre Beziehung zu Ihren Kindern verschlechtert

Was bekommen Sie?

- die Möglichkeit, offen über sich und Ihr Kind zu sprechen und auch unangenehme Gefühle mitzuteilen
- einen sicheren Raum, in dem Sie gehört werden, ohne dass Sie kritisiert oder verurteilt werden
- die Meinung anderer Mütter und Gruppenleiterinnen zum Thema Beziehungen zu Kindern
- einen Raum, in dem die Gefühle von Frauen, die sich in der gleichen Situation des Krieges und der Mutterschaft befinden, ähnlich und verständlich sind
- die Erfahrung eines beobachtenden Blicks auf das Kind und dadurch ein besseres Verständnis für das Kind.
- Theoretisches Wissen nach Bedarf



Der Workshop wird vom Programm STÄRKE finanziert, die Teilnahme ist deshalb kostenlos. Die Sitzungen werden nicht aufgezeichnet, Inhalte werden vertraulich behandelt.

Група психологічної підтримки для матерів з України

Ми, психологи з України, приїхали до Німеччини в березні 2022 року. Ми можемо дуже добре зрозуміти ваш досвід.

Саме тому ми збираємо групи психологічної підтримки для українських матерів, які виїхали.

Програма групи передбачає **10 зустрічей по 2 години.**

Формат проведення: **онлайн. Безкоштовно.**

Ми зустрічаємося **щотижня** в захищеному цифровому просторі. Там ви можете вільно ділитися своїми переживаннями, почуттями або думками з іншими мамами. Ми підтримуємо один одного і вчимося справлятися з ситуацією. Ми тут для вас.

Група 1 (вечірня): Кожного вівторка з 18.00 до 20.00.
Старт: 18.03.25

Група 2 (ранкова): Кожного четверга з 10.00 до 12.00.
Старт: 20.03.25

Психологи: Олена Ільїна та Неля Душейко

Мова спілкування: українська, російська

Для реєстрації

ваше ім'я з номером телефону та номером групи відправьте у Телеграм @Psy2777 чи на E-Mail: olena.ilina@beratungsstelle-mergentheim.de

Вам до нас, якщо:

- ▶ Ви не розумієте, що відбувається з Вашою дитиною (дітьми) та як їй допомогти
- ▶ Ваша дитина дуже змінилася останнім часом та Ви відчуваєте що їй погано
- ▶ Ви дуже втомлені, бо не були готові до таких надмірних почуттів до дитини (роздратованість, агресія, бажання втекти, жах та безпорадність)
- ▶ В Вас часто виникає думка, що Ви "погана матір".
- ▶ Ви потребуєте говорити про дітей з такими ж мамами як Ви, щоб не відчувати самотність
- ▶ Ви відчуваєте, що відносини з дітьми погіршуються

Що Ви отримаєте?

- ▶ можливість відкрито говорити про себе та дитину, ділитися навіть не приємними почуттями.
- ▶ безпечний простір, де Ви будете почуті без критики та засудження
- ▶ погляд інших мам та ведучих групи на стосунки з дітьми
- ▶ простір, де схожі, зрозумілі почуття жінок в однакових обставинах війни и материнства
- ▶ досвід спостерігаючого погляда на дитину та як наслідок кращого її розуміння.
- ▶ теоретичні знання за потребою



Воркшоп фінансується програмою STÄRKE, тому участь безкоштовна. Сеанси не записуватимуться, зберігається конфіденційність.

Неля Душейко / Nelya Психолог, м. Дніпро, Україна
Psychologin aus Dnipro, Ukraine



Олена Ільїна / Olena Психолог, м. Харків, Україна
Psychologin aus Charkiw, Ukraine



Diakonie 
Württemberg

STÄRKE

Psychologische Beratungsstelle des Evangelischen Kirchenbezirks Weikersheim
Härterichstrasse 18
97980 Bad Mergentheim
Tel.: +49 7931 8069
E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-mergentheim.de
Homepage: <https://beratungsstelle-mergentheim.de>

